

**Pembahasan Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam
dan Kesehatan Kepada Mahasiswa Farmasi Universitas Aufa
Royhan Di Kota Padangsidempuan**

Abstrak

Untuk menjaga keberlangsungan hidupnya, manusia membutuhkan makanan sebagai hal yang paling mendasar. Namun tetap masih harus diperhatikan apakah makanan tersebut bernilai gizi optimal. Makanan yang dikonsumsi manusia harus mengandung berbagai macam kandungan gizi yang dapat menunjang proses kehidupan manusia. Derajat kesehatan masyarakat dapat secara optimal meningkat dengan adanya penyelenggaraan makanan yang higienis dan halal, hal ini memenuhi kriteria makanan yang baik dalam perspektif islam dan kesehatan. Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur dimana peneliti melakukan serangkaian penelitian yang melibatkan berbagai macam informasi yang berasal dari kepustakaan seperti buku, ensiklopedi, dokumen, dan sebagainya dengan tujuan untuk menemukan berbagai macam teori dan gagasan yang kemudian dapat dirumuskan hasil sesuai dengan tujuan penelitian. Hasil penelitian dari berbagai sumber literatur menunjukkan bahwa Islam telah mengatur dengan sedemikian rupa baik dalam Al-Qur'an maupun Hadis mengenai makanan. Islam dan Kesehatan berjalan bersama-sama dalam menjaga keberlangsungan hidup manusia melalui makanan yang sehat, lagi halal dan thayyib. Islam dan kesehatan pada dasarnya memiliki satu tujuan yang sama demi kebaikan manusia. Oleh karena itu, dalam mengonsumsi makanan ada beberapa syarat yang harus dipenuhi dan benar-benar diperhatikan agar manusia terhindar dari berbagai macam jenis penyakit yang bersumber dari makanan.

Kata Kunci : makanan, islam, kesehatan, gizi, halal.

Abstract

To maintain its survival, humans need food as the most basic thing. But still it must be considered of optimal nutritional value in the food. Food consumed by humans must contain various kinds of nutrients which can support the process of human life. The degree of public health can be optimally increased by the provision of hygienic and halal food, this fulfills good food criteria in Islamic and health perspectives. This study used the literature review method where the researcher conducted a series of studies involving various kinds of information derived from literature such as books, encyclopedias, documents, etc. with the aim of finding various kinds of theories and ideas which could then be formulated

according to the research objectives. Research results from various literature sources indicated that Islam has arranged in such a way both in the Qur'an and Hadith regarding food. Islam and Health go hand in hand in maintaining human survival through healthy food, halal and thayyib. Islam and health basically have the same goal for the good of humans. Therefore, in eating food there are several conditions that must be fulfilled and truly considered so that humans avoid various types of diseases sourced from food.

Keywords: *food, Islam, health, nutrition, halal*

Pendahuluan

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Tidak hanya terbatas dari gangguan secara fisik, mental dan sosial, tetapi kesehatan dipandang sebagai alat atau sarana untuk hidup produktif, dengan demikian, upaya kesehatan yang dilakukan, diarahkan pada upaya yang dapat mengarahkan masyarakat mencapai kesehatan yang cukup agar dapat hidup produktif. Dengan menyelenggarakan makanan yang aman dan higienis, maka akan dapat mengoptimalkan derajat

kesehatan masyarakat. Agar dapat terbebas dari bakteri, makanan yang akan disajikan harus memenuhi syarat higiene dan sanitasi yang tepat serta harus terjaga kualitasnya. Bakteri pencemar makanan yang dapat menyebabkan penyakit yaitu *Escherichia Coli*.

Untuk menjaga keberlangsungan hidupnya, manusia membutuhkan makanan sebagai hal yang paling mendasar. Namun tetapmasih harus diperhatikan apakah makanan tersebut bernilai gizi optimal dan lengkap. Zat gizi lengkap yang diperlukan tubuh antara lain, karbohidrat, protein baik hewani maupun nabati, lemak

serta vitamin dan mineral. Makanan bernilai gizi dapat diolah menjadi berbagai macam proses pengolahan yang benar, karena apabila tidak diolah dengan benar, maka makanan tersebut justru dapat mengganggu kesehatan. Sebelum mengkonsumsi makanan baik olahan maupun non olahan, kita harus memastikan apakah makanan itu aman dan terbebas dari sumber penyakit. Karena, apabila makanan tersebut terkontaminasi, maka akan menjadi tidak aman dan tidak sehat bagi tubuh kita.

Dari perspektif kesehatan, fungsi makanan selain sebagai sumber energi, juga memiliki peran dalam rantai penyebaran penyakit. Perlunya dilakukan sanitasi makanan yang sesuai agar kita dapat terlindungi dari bahaya penyakit akibat makanan yang terkontaminasi bakteri atau organisme penyebab penyakit lainnya. Bagi makanan komersial atau

yang diperjualbelikan, perlu dilakukan pengawasan oleh pihak terkait agar konsumen dapat memperoleh makanan yang sehat dan memenuhi syarat-syarat kesehatan. Di negara berkembang pada umumnya, ada 1500 juta penyakit yang diderita oleh manusia akibat kontaminasi makanan dan ada 3 juta penderita penyakit tersebut meninggal. Kontaminasi makanan ini umumnya menyebabkan penyakit pada bayi atau anak-anak karena pencernaan mereka yang masih berkembang dan belum terbentuk secara sempurna. Salah satu penyakit yang diakibatkan oleh kontaminasi makanan yaitu diare yang merupakan momok penyebab kematian tertinggi pada balita di seluruh dunia.

Pemerintah cukup *concern* terhadap masalah-masalah terkait keamanan pangan. Salah satu bentuk perhatian dari Pemerintah yaitu dengan diterapkannya sistem keamanan pangan

yaitu sistem HACCP (*Hazard Analysis Critical Control Point*) yang bekerja dengan mengenali bahaya apa saja yang dapat setiap saat timbul pada saat proses penyajian makanan serta mencegah dan mengendalikan bahaya-bahaya yang mungkin muncul tersebut agar keamanan pangan dapat terjamin dan pengendalian yang dilakukan dititik fokuskan pada tindakan pencegahan, bukan pada pengujian produk akhir

Dalam pembangunan sosio-ekonomi pada suatu negara, salah satu pengaruh penting yang dapat menyebabkan kesakitan dan kematian yaitu akibat kontaminasi pangan atau keracunan makanan. Ada sekitar 200 lebih penyakit yang dapat timbul akibat pangan yang tidak sehat, terkontaminasi bakteri atau virus serta bahan kimia. Ada sekitar 31 agen berbahaya (termasuk virus, bakteri, parasit, toksin, dan kimia) diprediksi oleh WHO menjadi

penyebab kesakitan dan kematian yang masing-masing berjumlah 600 juta dan 420.000⁶. Kondisi tubuh manusia erat kaitannya dengan kebersihan makanan. Manusia akan dapat menderita berbagai macam penyakit apabila mengkonsumsi makanan yang tidak terjaga kebersihan dan kesehatannya, baik penyakit dengan skala ringan dan tidak membahayakan, sampai penyakit yang berbahaya dan mematikan.

Makanan dalam Islam juga amat sangat diperhatikan. Allah SWT sangat mementingkan masalah makanan dan aktivitas makan bagi makhluk hidup-Nya. Makanan secara etimologi yaitu *tha'am* yang berarti "makanan". Allah SWT memperhatikan apabila seseorang makan, maka akan menjadikan rasa nikmat dan puas, namun terkadang manusia menjadi lalai mengenai manfaat makanan yang untuk menjaga

kelangsungan hidupnya, bukan sebaliknya atau “hidup untuk makan”⁸. Oleh karena itu, dalam hal ini penulis ingin mengkaji beberapa literatur mengenai makanan yang ditinjau dari sudut pandang islam dan kesehatan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur dimana peneliti melakukan serangkaian penelitian yang melibatkan berbagai macam informasi yang berasal dari kepustakaan seperti buku, ensiklopedi, dokumen, dan sebagainya dengan tujuan untuk menemukan berbagai macam teori dan gagasan yang kemudian dapat dirumuskan hasil sesuai dengan tujuan penelitian. Kajian literatur dalam penelitian ini dilakukan guna mendapatkankesimpulan mengenai makanan dalam perspektif islam dan kesehatan.

Pembahasan

A. Makanan dalam Perspektif Kesehatan

1. Pengetahuan Makanan Sehat

Pengetahuan

(*knowledge*) adalah hasil seseorang mengindera pada objek tertentu yang kemudian diperlihatkan kepada orang lain. Penginderaan dapat terjadi dengan adanya panca indera manusia, yaitu melalui mata, hidung, telinga, mulut, dan kulit. Mata yang berfungsi sebagai indera penglihatan, telinga sebagai indera pendengaran, hidung sebagai indera penciuman, lidah sebagai indera pengecap rasa, dan kulit sebagai indera peraba. Namun penginderaan paling berpengaruh bagi manusia yaitu audio dan visual atau indera penglihatan dan pendengaran. Menurut Notoatmodjo, pengetahuan dapat diklasifikasikan menjadi 6 tingkatan, yang meliputi:

a. Tahu (*know*)

Merupakan tingkatan

pengetahuan paling dasar, dimana manusia dapat mengingat bahan yang telah dipelajari sebelumnya.

b. Memahami (*comprehension*)

Apabila manusia dapat menginterpretasikan suatu objek dengan benar.

c. Aplikasi (*application*)

Yaitu apabila manusia dapat menggunakan bahan atau materi sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

d. Analisis (*analysis*)

Apabila manusia dapat menjelaskan dengan rinci bahan atau materi yang telah diperoleh dan membaginya menjadi beberapa komponen.

e. Sintesis (*synthesis*)

Apabila dapat menggabungkan pecahan atau bagian menjadi satu kesatuan yang baru.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Apabila manusia dapat menilai materi atau bahan yang telah didapat pada suatu

objekt tertentu

2. Definisi Makanan

Salah satu kebutuhan manusia yang paling primer adalah makanan. Makanan yang dimakan oleh manusia dapat membentuk tubuh mereka. Energi dan tenaga yang dapat menjaga kelangsungan hidup dan aktivitas fisiknya juga dihasilkan dari makanan. Makanan menjadi sangat krusial dalam kehidupan manusia di muka bumi ini. Selain untuk menghasilkan tenaga dan menjaga kelangsungan hidup manusia, makanan merupakan bagian dari kehidupan sosial budaya. Menurut Tirtawinata, makanan lezat yang dihidangkan dapat mengungkapkan rasa syukur, kasih sayang, dan rasa gembira. Pangan adalah sebutan untuk bahan yang dapat diproses menjadi makanan. Sedangkan bahan makanan adalah sebutan untuk makanan yang masih mentah. Makanan bersumber dari pangan, baik pangan segar maupun pangan olahan yang didalamnya mengandung berbagai macam komponen kimia baik yang bermanfaat maupun yang toksik atau tidak bermanfaat bagi tubuh manusia. Makanan adalah zat atau

bahan tertentu yang memiliki manfaat bila dimasukkan ke dalam tubuh manusia dan memiliki unsur kimia sehingga tubuh dapat mengolah menjadi zat gizi yang dibutuhkan. Secara biologis makanan berguna dalam memenuhi zat-zat yang diperlukan oleh tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak, serta vitamin dan mineral agar tubuh dapat memenuhi fungsi fisiologisnya. Berdasarkan ilmu antropologi gizi, dijelaskan bahwa makanan merupakan konsep kebudayaan. Dengan demikian, fungsi makanan sangatlah beragam, selain fungsi secara biologis, juga fungsi sosial, budaya, dan agama. Keberagaman fungsi makanan tercakup dalam:

a. Fungsi gastronomik dikaitkan dengan bagaimana makanan memenuhi kebutuhan perut (*gaster*) yang kosong. Pemilihan makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan selera dan preferensi atau kesukaan. Sebagai contoh, orang Eropa menyukai pangan lunak, orang Afrika lebih menyukai makanan daging dan orang Asia memiliki selera yang tinggi dengan rasa tertentu dari pangan, khususnya beras.

b. Fungsi sebagai identitas budaya berhubungan dengan indikator asal budaya. Sebagai contoh, orang Jawa lebih suka makanan manis, orang Padang suka makanan berlemak tinggi, orang Eskimo menyukai daging mentah, orang beragama Hindu tidak makan daging, dan orang beragama Islam diharamkan mengonsumsi daging babi.

2. Definisi Makanan Sehat

Makanan sehat adalah mengonsumsi sejumlah makanan yang tepat dari semua kelompok makanan secara berurutan untuk memastikan bahwa tubuh individu dilengkapi dengan tepat dan mampu berfungsi tepat, tergantung pada gaya hidup dan tingkat aktivitas. Makanan yang bergizi seimbang bagi tubuh dapat dikatakan sebagai makanan sehat. Makanan seimbang yang dapat memenuhi kebutuhan manusia disebut sebagai makanan bergizi, makanan tersebut mengandung beberapa zat gizi yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang dapat memenuhi kesehatan tubuh manusia¹⁶. Makanan yang lezat, mewah, dan enak belum tentu dapat dikatakan sehat, karena terkadang justru makanan tersebut

dapat memicuitimbulnya penyakit.

Makanan sehat berfungsi sebagai :

a. Sumber energi, zat yang terkandung dalam makanan dapat menghasilkan tenaga atau energi untuk manusia beraktivitas. Kandungan zat dalam makanan sebagai sumber energy atau tenaga bagi tubuh yaitu karbohidrat dan lemak.

b. Pembangun tubuh, zat yang berfungsi sebagai regenerasi sel atau mengganti sel-sel yang rusak serta mendukung proses pertumbuhan. Zat makanan yang berfungsi sebagai zat pembangun tubuh yaitu protein dan mineral.

c. Pelindung tubuh, dalam proses metabolisme tubuh makanan berfungsi sebagai homeostatis yang bertugas dalam mengatur kerja bagian tubuh tertentu seperti jantung, tulang, syaraf, serta hormon. Zat makanan yang berfungsi sebagai pelindung tubuh adalah protein, vitamin, mineral, dan air

B. Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan

1. Makanan dan Gizi Seimbang

Secara etimologi, gizi atau “ghidzdz” berarti semua hal yang memiliki kaitan dengan makanan. Sedangkan dalam perspektif kesehatan, gizi adalah zat yang dikandung makanan dan diperlukan tubuh untuk dapat tumbuh dan berkembang. Gizi dan makanan tidak dapat dipisahkan karena setiap makanan yang kita makan seharusnya memiliki kandungan gizi terutama zat gizi esensial (makro dan mikro). Pemilihan makanan yang tepat, seimbang, cukup, dan tidak berlebihan adalah kunci dari kesehatan tubuh. Apabila tubuh memiliki cukup gizi, maka akan mampu menurunkan risiko terserang penyakit yang tidak diinginkan.

Gambar 1 Tumpeng Gizi Seimbang



Sumber: *Kementerian Kesehatan RI, 2014*

Gizi seimbang memiliki prinsip 4 pilar, yang mengatur agar

pemasukan dan pengeluaran zat gizi dari tubuh dapat seimbang, yaitu :

1. Mengonsumsi makanan beragam
Diantara banyaknya jenis makanan, hanya Air Susu Ibu (ASI) yang memiliki zat gizi lengkap yang diperlukan setiap tubuh bayi yang baru dilahirkan hingga berusia 6 bulan. Seperti halnya nasi yang merupakan sumber utama penghasil kalori, namun minim kandungan vitamin dan mineral, namun sebaliknya sayur dan buah yang tinggi kandungan vitamin dan mineral namun kurang memiliki kandungan kalori dan protein, selain itu, ikan merupakan sumber utama protein namun tidak memiliki kecukupan kalori yang diperlukan oleh manusia. Bayi sampai usia 6 bulan, hanya membutuhkan ASI untuk memenuhi kecukupan tumbuh kembangnya, selain itu ASI juga sesuai dengan keadaan fisiologi pencernaan bayi.

2. Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat

Status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh keberadaan penyakit infeksi. Hal ini dapat mempengaruhi baik orang dewasa,

remaja, bahkan anak-anak. Bagi seseorang menderita penyakit infeksi, maka akan mereduksi jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke dalam tubuhnya dan dapat menyebabkan hilangnya nafsu makan. Seharusnya pada saat seseorang menderita infeksi, tubuh akan memerlukan lebih banyak zat gizi untuk dapat memenuhi peningkatan metabolisme, terutama apabila infeksi yang diderita disertai dengan panas. Pada penderita diare, kondisi akan semakin parah apabila asupan zat gizi dan cairan menurun. Selain itu, kemungkinan untuk dapat terkena penyakit infeksi juga akan meningkat karena dalam kondisi kekurangan gizi, kuman maupun bakteri pembawa penyakit akan bertambah jumlahnya dan lebih mudah masuk ke dalam tubuh. Sehingga dapat ditarik benang merah, bahwa ada hubungan timbal balik antara kekurangan gizi dengan penyakit infeksi.

3. Melakukan aktivitas fisik

Dalam melakukan aktivitas fisik, seseorang memerlukan energi. Aktivitas fisik adalah segala kegiatan tubuh manusia dalam rangka menjaga keseimbangan antara zat

gizi baik. Vitamin pada dasarnya dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang tidak banyak, namun penting untuk mempertahankan kehidupan dan kesehatan manusia. Tubuh manusia akan terganggu apabila ia kekurangan vitamin, namun tidak boleh kelebihan vitamin juga. Jadi baik kekurangan, maupun kelebihan masukan vitamin akan mengganggu kesehatan badan. Dari sudut ilmu gizi, sayuran merupakan sumber mineral dan vitamin. Dalam Al-Qur'an secara jelas menganjurkan agar manusia makan sayur-mayur, sebagaimana tersurat dalam QS Yunus ayat 24: Artinya: Dengan itu Kami tumbuhkan untuk kamu kebun-kebun kurma dan anggur; di dalamnya kebun-kebun itu kamu peroleh buah-buahan yang banyak dan sebahagian dari buah-buahan itu kamu makan.

2. Makanan Halal dan Haram

1. Halal

Halal secara etimologi dikenal dengan "*halla*" arti "lepas" atau "tidak terikat". Halalan adalah segala sesuatu yang diperbolehkan dan tidak terikat dengan berbagai macam ketentuan. *Thayyib* memiliki arti "lezat, baik sehat,

menentramkan". Sedangkan apabila makanan yang baik dan tidak kotor baik dari zat yang dikandungnya serta tidak tercampur benda yang najis maka dikenal dengan *thayyib*. Al-Quran dan Hadis sudah mencantumkan keharusan bagi manusia agar memilih makanan hewani yang disembelih atas Allah (Artinya: "Wahai manusia! Makanlah yang halal lagi baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan, sesungguhnya setan itu musuh yang nyata bagimu").

1. Haram

Menurut hukum Islam, secara garis, perkara (benda) haram terbagi menjadi dua, haram *li-zatih* dan haram *li-gairih*. Islam membagi haram menjadi dua, yaitu haram *lidzatihi* dan haram *lighairihi*.

a. Haram *lidzatihi* yaitu makanan yang sudah jelas diharamkan oleh Al-Qur'an dan hadist, seperti daging babi, darah, serta semua jenis makanan yang membahayakan kesehatan manusia.

b. Haram *lighairihi* yaitu makanan yang awalnya halal namun karena faktor tertentu dapat nama selain

Allah.

1. *Syubhat* (Samar)

Syubhat adalah sesuatu yang masih belum memiliki kejelasan apakah makanan halal atau haram hukumnya.

2. Pengolahan Makanan

Menurut Sumantri (2010) ada 3 hal yang harus dicermati dalam mengolah makanan, diantaranya:

1. Tempat makanan diolah

Tempat pengolahan makanan salah satunya dapur, yang harus diperhatikan dan dijaga kebersihannya dan lingkungan yang ada disekitarnya.

2. Penjamah makanan.

Penjamah makanan atau orang yang mengolah makanan sangat rentan untuk dapat menularkan penyakit terutama infeksi dan bakteri. Salah satu infeksi yang dapat ditularkan contohnya bakteri *salmonella* yang ditularkan melalui kulit. Oleh karena itu, tenaga pengolah makanan/penjamah makanan harus dalam keadaan bersih dan sehat dalam melakukan pengolahan makanan.

3. Cara pengolahan makanan

Cara pengolahan yang baik adalah tidak terjadinya kerusakan-kerusakan sebagai akibat cara pengolahan yang salah dan mengikuti kaidah atau prinsip hygiene dan sanitasi yang baik atau disebut GMP (*Good manufacturing practice*). Keamanan pangan sangat penting untuk diterapkan dalam segala proses yang terjadi dalam pengolahan makanan dari mulai membuat, menghasilkan, menangani sampai menyediakan makanan ke tangan konsumen sehingga makanan sudah sepatutnya melalui perjalanan yang cukup panjang, yang terbagi menjadi dua rangkaian, diantaranya:

1. Rantai Makanan (*Food Chain*)

Segala macam proses perjalanan makanan mulai dari pembibitan, pertumbuhan, produksi bahan pangan, untuk pada akhirnya disajikan disebut dengan rantai makanan. Pada setiap proses yang dilalui oleh makanan sebelum akhirnya disajikan, dapat berisiko mengalami pencemaran yang dapat mengurangi mutu makanan, oleh karena itu diperlukan perhatian dalam mengamankan proses

perjalanan rantai makanan sebelum sampai di tangan konsumen.

2. Lajur makanan (*Food Flow*)

Makanan yang sedang melalui rangkaian proses pengolahan dikenal dengan lajur makanan, yang memiliki tahap rawan pencemaran (*critical point*) dan harus dikendalikan dengan baik agar dapat menghasilkan makanan yang baik dan aman bagi konsumen

3. *Good Manufacturing Practice (GMP)*

Untuk meminimalkan adanya kontaminasi produk pangan, maka dilakukan GMP (*Good Manufacturing Practices*). GMP dapat menjamin produk pangan aman untuk dikonsumsi setelah dilakukan proses yang benar dalam pengolahan dan sanitasi pangannya. Ada delapan bidang yang menjadi kunci kondisi sanitasi untuk SSOP yang telah ditetapkan oleh FDA (*Food and Drug Administration*) yang diantaranya berisi tentang sanitasi pekerja, sanitasi ruang dan peralatan sanitasi, dan sanitasi lingkungan

Kesimpulan

Manusia mengonsumsi makanan dengan tujuan untuk

menjaga keberlangsungan hidupnya. Makanan yang baik adalah makanan yang memenuhi syarat hygiene dan juga halal. Halal dalam hal ini sudah diatur di dalam Al- Qur'an dan Hadis. Hal ini menunjukkan bahwa antara islam dan kesehatan pada dasarnya memiliki satu tujuan yang sama demi kebaikan manusia. Oleh karena itu, dalam mengonsumsi makanan ada beberapa syarat yang harus dipenuhi dan benar-benar diperhatikan agar manusia terhindar dari berbagai macam jenis penyakit yang bersumber dari makanan.

Daftar Pustaka

1. Undang - Undang. No 36 tentang "Kesehatan." 2009 p. 207–21.
2. M. Dikry Alfin Nugroho. Kondisi Higiene Penjamah Makanan dan Sanitasi Kantin di Sman 15 Surabaya. 2014;(1):166–70.
3. Setyorini E. Hubungan Praktek Higiene Pedagang Dengan Keberadaan Escherichia Coli Pada Rujak yang Dijual di Sekitar Kampus Universitas Negri Semarang.
4. Unnes J Public Heal. 2013;2(3):1–8.
5. Departemen Kesehatan RI. Indikator Indonesia Sehat

Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia
(Indonesian Health Scientific Journal

2010. Jakarta; 2003. 1-40 p.
6. Departemen Kesehatan RI. Higiene Sanitasi Pangan. 2015;7-9.
 7. World Health Organization. Pangan. Bandung: IPB Press; 2006.\
 - Who estimates of the global burden of foodborne diseases. Geneva; 2015.
 8. Muhandri K. Sistem Jaminan Mutu Industri