

Konsep makanan *halalan thayyiban* dalam al-qur'an dan relevansinya dengan kesehatan tubuh

Selvia Anjany Pingkan

Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: selxyz19@gmail.com

Kata Kunci:

Halalan thayyiban, semantik, al-qur'an, gizi seimbang, kesehatan tubuh.

Keywords:

Halalan thayyiban, semantics, the quran, balance nutrition, physical health.

ABSTRAK

Konsep konsumsi dalam Islam tidak hanya bertumpu pada pemenuhan kebutuhan biologis, melainkan sebuah integrasi holistik yang melibatkan dimensi spiritual, legalitas hukum, dan kesehatan materiil. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam tinjauan semantik pilar kata kulu (konsumsi), halal (kehalalan bahan), dan thayyib (kualitas kebaikan) berdasarkan QS. Al-Baqarah ayat 168, mengidentifikasi syarat substantif pangan yang baik, serta merumuskan relevansinya terhadap vitalitas jasmani dan rohani manusia. Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah studi pustaka (library research) dengan pendekatan analisis konten dan

semantik terhadap teks suci serta literatur gizi kesehatan. Hasil kajian menunjukkan bahwa QS. Al-Baqarah: 168 menetapkan standar ganda dalam konsumsi: standar legal-formal (halal) dan standar Kesehatan kualitas (thayyib). Secara semantik, halal merujuk pada segala sesuatu yang dilepaskan dari ikatan larangan syariat (al-ibahah), sedangkan thayyib mencakup aspek kesucian, nilai gizi yang optimal, kebersihan proses, serta bebas dari unsur syubhat. Pengabaian terhadap aspek thayyib berimplikasi nyata pada penurunan kualitas kesehatan generasi modern, termasuk disfungsi metabolisme dan penyakit degeneratif dini. Sebaliknya, pemenuhan kriteria halalan thayyiban secara empiris berkontribusi langsung pada pencegahan penyakit dari bakteri patogen, optimasi fungsi otak (neuroplasticity), keseimbangan hormonal, hingga stabilitas emosional jiwa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa halalan thayyiban adalah pendekatan preventif-holistik yang menyatukan kesehatan jasmani dan rohani manusia secara berkelanjutan.

ABSTRACT

The concept of consumption in Islam does not merely rely on fulfilling biological needs but represents a holistic integration involving spiritual dimensions, legal formality, and material health. This study aims to analyze in depth the semantic review of the three pillars of words: kulu (consumption), halal (legality of ingredients), and thayyib (quality of goodness) based on Surah Al-Baqarah verse 168, to identify the substantive requirements of good food, and to formulate its empirical relevance to physical and spiritual vitality. The method used in this article is a literature review (library research) with a content and semantic analysis approach toward holy texts and nutritional health literature. The results show that Surah Al-Baqarah: 168 establishes dual standards in consumption: formal-legal standards (halal) and health-quality standards (thayyib). Semantically, halal refers to anything released from the bonds of Sharia prohibition (al-ibahah), while thayyib encompasses aspects of purity, optimal nutritional value, process hygiene, and freedom from doubtful elements (shubhat). Neglecting the thayyib aspect has tangible implications for the decline of modern generational health, including metabolic dysfunction and early-onset degenerative diseases. Conversely, fulfilling the halalan thayyiban criteria directly contributes to preventing diseases from pathogenic bacteria, optimizing brain function (neuroplasticity), hormonal balance, and emotional-spiritual stability. This study concludes that halalan thayyiban is a preventive-holistic approach that sustainably unifies human physical and mental health.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Islam merupakan agama yang komprehensif (kaffah), di mana setiap syariat yang diturunkan senantiasa berorientasi pada kemaslahatan hidup manusia (mashlahah al-'ibad), termasuk dalam mengatur regulasi pangan dan konsumsi. Di dalam Al-Qur'an, perintah menjaga pola makan tidak sekadar dipandang sebagai pemenuhan kebutuhan biologis universal, melainkan diintegrasikan dengan dimensi spiritual, legalitas hukum, dan kesehatan materiil.

Asupan pangan yang halal lagi baik (thayyib) merupakan pilar utama bagi masyarakat Muslim dalam memenuhi kebutuhan nutrisi harian. Lebih dari sekedar sumber gizi biologis, esensi dari pola konsumsi ini juga berdampak signifikan dalam menjaga vitalitas Kesehatan tubuh dan juga jiwa seseorang (Pangan & Merjosari, 2024).

Salah satu landasan teologis-filosofis yang paling fundamental mengenai doktrin ini termaktub dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 168, yang secara eksplisit menyeru umat manusia untuk mengonsumsi makanan yang bersifat halalan thayyiban.

Secara semantik, QS. Al-Baqarah ayat 168 menitikberatkan pada tiga pilar kata utama, yaitu aktivitas konsumsi (kulu), kehalalan zat (halal), dan kualitas kebaikan (thayyib). Secara terminologi hukum Islam, halal berakar dari kata al-hallu yang bermakna al-ibahah (diizinkan), sebagai antonim dari kata al-'aqd (ikatan atau larangan). Sementara itu, thayyib secara etimologi mencakup aspek kelezatan, kesucian, kesuburan, serta kenyamanan batin yang diposisikan sebagai lawan kata dari khabits (buruk/membahayakan). Sinergi kedua konsep ini menciptakan parameter pangan yang ideal. Pangan yang berstatus halal namun tidak thayyib seperti makanan yang mengandung residu kimia berbahaya, kedaluwarsa, atau memicu disfungsi metabolisme tidak memenuhi kriteria konsumsi yang dikehendaki Al-Qur'an. Sebaliknya, pangan yang dinilai thayyib secara fisik karena diolah secara higienis, namun zat dasarnya diharamkan seperti daging babi, tetap ditolak secara mutlak karena melanggar ketentuan hukum Allah SWT.

Meskipun kajian mengenai labelisasi halal telah banyak dilakukan, riset yang secara spesifik mengelaborasi makna semantik halalan thayyiban dalam teks suci dengan implementasi klinis gizi dan kesehatan holistik secara terpadu masih memerlukan kajian yang lebih mendalam. Fenomena penurunan kualitas kesehatan generasi muda akibat mengabaikan aspek thayyib (kebersihan proses, nilai gizi, dan dampak psikis) menjadi momentum penting untuk mengkaji kembali pesan utuh dari QS. Al-Baqarah ayat 168. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam tinjauan semantik pilar kata kulu, halal, dan thayyib, mengidentifikasi syarat substantif makanan yang baik, serta merumuskan relevansi empirisnya terhadap vitalitas jasmani dan rohani manusia. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi integrasi sains islam, khususnya dalam bidang sains pangan, gizi, dan kesehatan masyarakat.

Pembahasan

Istilah "Halalan Thayyiban" sering kali muncul secara berdampingan dalam Al-Qur'an, salah satunya dalam QS. Al-Baqarah: 168. Kata halal secara etimologi berarti

“lepas” atau “tidak terikat”, yang (حلال) dalam konteks hukum Islam merujuk pada sesuatu yang diperbolehkan oleh syara'. Sedangkan Thayyib berarti baik, lezat, sehat dan menenangkan. Dalam konteks makanan, Al-Qur'an tidak hanya Thayyib menuntut status hukum (Halal), tetapi juga kualitas materiil.

Hal ini menunjukkan bahwa Islam memiliki standar ganda dalam konsumsi: standar legal-formal dan standar Kesehatan-kualitas. Makanan yang halal namun tidak thayyib (misalnya makanan yang kadaluarsa atau mengandung zat berbahaya) tidak memenuhi kriteria sempurna yang diinginkan oleh Al-Qur'an. Sebaliknya makanan yang thayyib namun tidak halal (seperti daging babi yang diolah secara higienis) tetap dilarang karena melanggar ketentuan hukum Allah.

Dalam tinjauan semantik QS Al-Baqarah ayat 168 menitikberatkan pada tiga pilar kata yaitu konsumsi (Kulu), kehalalan bahan (Halal), dan kualitas kebajikannya (Thayyib). Penjelasan mendalam mengenai ketiga unsur ini sangat penting untuk menangkap pesan utuh dari firman Allah SWT:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ①

"Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu" (Al-baqarah, 2023).

Pertama, istilah kulu dalam ayat ini merupakan bentuk imperative (perintah) yang berakar dari kata al-akl, dengan makna dasar mengonsumsi makanan. Pemilihan diksi ini sangat relevan dengan latar belakang historis yang akan diuraikan pada bagian selanjutnya. Secara linguistik, kata ini juga sering digunakan sebagai majaz, sebagaimana ungkapan Arab “akalat al-nar al-khatab” yang berarti api melahap kayu. Dalam Al-qur'an, derivasi kata ini ditemukan sebanyak 109 kali di berbagai surah, di mana salah satu maknanya sangat luas menjadi aktivitas membelanjakan atau menggunakan harta, seperti pada ayat:

وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ

“Janganlah kamu makan harta di antara kamu dengan jalan yang batil” (Al-baqarah, 2023).

Kedua, secara terminologi, sebagian ahli berpendapat bahwa kata “halal” berakar dari kata al-hallu yang bermakna al-ibahah, yakni segala sesuatu yang diizinkan oleh hukum syariat. Al-Razi menjelaskan bahwa kata ini merupakan antonim dari al-'aqd yang berarti ikatan, seperti halnya istilah aqd al-nikah (ikatan pernikahan). Dalam konteks tersebut, hubungan sebagai suami istri secara resmi terjalin dan mengikat kedua belah pihak segera setelah prosesi ijab dan qabul dilaksanakan (Al-baqarah, 2023).

Ketiga, ditinjau dari aspek etimologi, istilah thayyib berakar dari kata thaba yang tersusun atas huruf ta', alif, dan ba', dengan makna mencakup kelezatan, kesuburan, kesucian, serta aspek legalitas (Halal). Al-ashfahani menjelaskan bahwa penggunaan kata thayyib secara spesifik merujuk pada segala sesuatu yang memberikan kenyamanan serta kepuasan bagi indra dan batin manusia, baik dalam wujud konsumsi, sandang, maupun hunian. Dalam Al-Qur'an derivasi kata Thaba muncul dalam berbagai bentuk seperti Thibna, thibtum, dan thuba, dengan total penyebutan sebanyak 46 kali

yang tersebar di berbagai surah. Secara konseptual, *thayyib* identic dengan kesucian sebagai sifat penyerta bagi hal-hal yang halal, yang diposisikan sebagai lawan kata dari *khabs* (Buruk) sebagai sifat dari hal-hal yang haram (Al-baqarah, 2023).

Mengapa aspek *thayyib* menjadi sangat krusial? Alasan utamanya terletak pada faktor Kesehatan. Standar makanan *halalan thayyiban* melampaui sekadar status “bebas bahan terlarang”, ia juga menjamin manfaat Kesehatan yang nyata. Sebagai contoh, ikan laut atau ikan sungai hasil tangkapan yang langsung diolah dan dikonsumsi dalam kondisi segar memiliki kualitas *thayyib* yang lebih tinggi dibandingkan produk perikanan yang telah melewati prosedur pengawetan jangka Panjang. Hal ini disebabkan oleh potensi penggunaan residu bahan kimia dalam proses pengawetan yang beresiko mengganggu kesehatan tubuh konsumen (Yulianti & Si, 2024).

Di samping aspek kehalalan, proses pengolahan pangan yang mengacu pada prinsip *thayyib* cenderung menghasilkan produk yang lebih segar dengan kandungan nutrisi yang lebih optimal. Sebagai contoh, sayuran organik yang dibudidayakan tanpa intervensi pestisida sintesis merupakan alternatif yang lebih unggul dibandingkan sayuran konvensional yang berisiko mengandung residu kimia berbahaya. Melalui konsumsi pangan yang *thayyib*, seorang individu secara simultan telah menunaikan perintah religious sekaligus menjalankan upaya preventif dalam menjaga vitalitas dan Kesehatan jasmani (Yulianti & Si, 2024).

Tujuan mengonsumsi makanan *halalan thayyiban*

Tujuan utama mengonsumsi makanan bergizi adalah untuk memastikan tubuh tetap bugar dan berkembang secara maksimal. Nutrisi yang tepat menjadi kunci utama lancarnya pertumbuhan fisik dan kecerdasan otak. Namun, kurangnya asupan gizi tidak hanya memperlambat pertumbuhan, tetapi juga melemahkan sistem imun. Kondisi ini menjelaskan mengapa terdapat perbedaan Kesehatan yang mencolok antara generasi lama dan muda. Orang tua zaman dahulu cenderung lebih sehat, sementara generasi sekarang sudah banyak yang mengidap penyakit berat seperti gangguan pencernaan, gagal ginjal, dan kanker sejak usia dini. Hal ini menjadi peringatan serius mengenai dampak pola makan terhadap kualitas hidup di masa depan (An, 2021).

Syarat makanan halal dan baik

Meskipun suatu makanan berstatus halal, faktor kebersihan dan kesucian dalam proses pembuatannya sering kali luput dari perhatian. Hal ini mencakup higienitas tempat, kesucian alat masak, serta proses pengolahan makanan itu sendiri.

Makanan halal pada dasarnya baik karena tidak merusak fisik maupun mental. Demikian kriteria “baik” ini bersifat subjektif dan bervariasi bagi setiap individu. Oleh karena itu, diperlukan kebijaksanaan dalam memilih makanan agar benar-benar selaras dengan kondisi fisik dan mental masing-masing.

Bebas dari unsur syubhat berarti terhindar dari ketidakjelasan akibat adanya keraguan atau percampuran. Keraguan ini umumnya berkaitan dengan alasan hukum halal-haramnya sesuatu. Sementara itu, percampuran terjadi Ketika unsur yang haram menyatu dengan yang halal, sehingga keduanya menjadi sulit untuk dipisahkan atau diidentifikasi (An, 2021).

Berdasarkan kajian komparatif dengan ahli gizi, thayyib diterjemahkan sebagai makanan yang mengandung zat gizi lengkap dan seimbang. Makanan yang halal namun tidak thayyib dapat menyebabkan diafungsi metabolisme (Gelar & Agama, 2024).

Relevansinya terhadap kesehatan tubuh

Pencegahan penyakit: Larangan memakan bangkai, darah, dan babi untuk melindungi tubuh dari bakteri patogen dan parasit berbahaya.

Optimasi fungsi otak: Mengonsumsi makanan thayyib seperti madu, kurma, dan ikan segar mendukung neuroplastisitas dan Kesehatan mental.

Keseimbangan hormonal: Etika makan tidak berlebihan mencegah obesitas dan resistensi insulin (Halalan et al., 2024).

Makanan yang dikonsumsi memengaruhi perilaku dan Kesehatan jiwa. Makanan yang diperoleh secara haram atau mengandung zat adiktif yang merusak akal dapat menyebabkan ketidakstabilan emosional. Oleh karena itu, halalan thayyiban adalah pendekatan holistik yang menyatukan Kesehatan jasmani dan rohani (Halalan et al., 2024).

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa QS. Al-Baqarah ayat 168 menegaskan sebuah perintah konsumsi yang holistik melalui sinergi tiga pilar utama, yaitu kulu (aktivitas konsumsi), halal (legalitas hukum syariat), dan thayyib (kualitas kebaikan materiil). Melalui pendekatan semantik, Al-Qur'an terbukti menerapkan standar ganda yang tidak dapat dipisahkan dalam sistem pangan, di mana suatu makanan wajib memenuhi keabsahan legal-formal sekaligus keunggulan mutu kesehatan. Pangan yang ideal tidak sekadar bebas dari bahan terlarang, tetapi harus memenuhi parameter thayyib yang mencakup aspek higienitas proses, pemenuhan zat gizi yang lengkap dan seimbang, serta kebebasan dari unsur syubhat yang meragukan. Secara empiris, penerapan prinsip halalan thayyiban ini memiliki relevansi klinis yang sangat kuat sebagai langkah preventif terhadap berbagai penyakit degeneratif dan infeksi bakteri patogen yang marak menyerang generasi modern akibat disfungsi metabolisme. Lebih dari itu, pola konsumsi ini tidak hanya mengoptimalkan fungsi fisik dan hormonal tubuh seperti fungsi kognitif otak (neuroplasticity), melainkan juga menjadi instrumen penting dalam menjaga stabilitas emosional dan kesehatan jiwa manusia secara berkelanjutan.

Berdasarkan kesimpulan yang telah dirumuskan, terdapat beberapa rekomendasi strategis yang perlu ditindaklanjuti oleh berbagai pihak. Pertama, bagi Lembaga otoritas sertifikasi pangan dan pemerintah, regulasi mengenai standarisasi pangan hendaknya tidak hanya terpaku pada pemeriksaan kehalalan bahan baku secara legal-formal (aspek halal), melainkan juga harus memperketat pengawasan pada aspek higienitas, kandungan nutrisi, serta keamanan zat aditif dalam proses produksinya (aspek thayyib). Kedua, bagi instansi Pendidikan dan para akademis, perlu digalakkan riset-riset lanjutan yang mengintegrasikan sains Islam secara lebih empiris, khususnya yang membedah korelasi klinis antara jenis makanan tertentu yang dilarang atau dianjurkan dalam Al-

Qur'an terhadap Kesehatan mental dan stabilitas emosional manusia. Terakhir, bagi masyarakat luas, penting untuk menumbuhkan kesadaran dan kebijakan kolektif dalam memilih makanan, dan beralih dari pola konsumsi instan yang minim nutrisi menuju pola makan yang segar, seimbang, serta bebas dari unsur syubhat demi memutus rantai prevalensi penyakit kronis pada generasi muda.

Daftar Pustaka

- Al-baqarah, T. S. Q. S. (2023). *Mengkonsumsi Makanan Halal Perspektif Al- Qur ' an* : 7(2021), 37–48. <https://doi.org/10.29240/alquds.v7i1.5510> <https://repository.uin-malang.ac.id/14561/>
- An, D. A.-Q. U. R. (2021). No Title.
- Gelar, M., & Agama, S. (2024). *Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam*.
- Halalan, K., Dalam, T., & An, A.-Q. U. R. (2024). *Konsep halalan thayyiban dalam al- qur'an dan relevansinya dengan kesehatan jiwa* 1. 1(2), 73–89.
- Pangan, B., & Merjosari, K. (2024). *Sosialisasi Pembuatan Makanan dan Minuman Halal Toyiyb Berbasis*. 13(1), 224–232. <https://repository.uin-malang.ac.id/18877/>
- Yulianti, O. E., & Si, M. (2024). *Eny Yulianti, M.Si Pengajar di Prodi Kimia, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Alamat website* : <https://halalcenter.uin-malang.ac.id>. <https://repository.uin-malang.ac.id/20900/>