

UPAYA MENJAGA KESEHATAN FISIK DENGAN MENGKONSUMSI MAKANAN HALAL DAN THAYYIB BERLANDASKAN QS. AL-BAQARAH AYAT 168

Syefika Septia Rahmah¹ Umro Lania Hasibuan² Ummi Khodijah³

^{1 2 3}Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

¹syefikarahmah@gmail.com ²umrolaniahasibuan@gmail.com ³ukhodijah856@gmail.com

Abstrak

Terkait dengan penelitian ini menunjukkan akan pentingnya untuk selalu memelihara dan menjaga kesehatan fisik manusia dengan mengkonsumsi makanan yang halal dan thayyib agar terhindar dari penyakit sesuai dengan apa yang di lampirkan oleh Allah SWT didalam Al-Qur'an Al-Karim pada QS. Al-Baqarah ayat 168, dengan beberapa upaya yang harus dilakukan dalam memelihara dan menjaga kesehatan dari makanan yang tidak baik/haram. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan berbentuk kualitatif, mengenai penelitian terdahulu relevan banyak ditemukan membahas tentang keterampilan, korelasi, kekonsepan, pemerintahan, kependidikan, kandungan, dan masih banyak lagi yang tidak sama dengan tulisan yang ingin dituangkan ini, berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. penelitian ini menghadirkan bagaimana cara upaya-upaya yang dilakukan dalam memelihara dan menjaga kesehatan dari makanan yang haram untuk dimakan. Kesimpulan dari pembahasan ini adalah manusia benar-benar wajib dan harus melakukan upaya-upaya yang telah penulis sebutkan didalam pembahasan ini jangan hanya tau saja dan tetap beritikad untuk terus melakukannya akan tetapi berusaha dan berupaya wajib dilaksanakan dan diamalkan di dalam kehidupan sehari-hari dengan makanan halal/baik yang telah masuk kedalam tubuh menjadikan hidup ini berkah untuk dijalani dan terhindarnya dari penyakit.

Kata Kunci: Upaya-upaya, Kesehatan Fisik, QS. Al-Baqarah ayat 168.

Abstract

Related to this research shows the importance of always maintaining and maintaining human physical health by consuming halal and thayyib food in order to avoid disease in accordance with what is attached by Allah SWT in the Al-Karim Al-Qur'an at QS. Al-baqarah verse 168, with some efforts that must be made in maintaining and maintaining health from bad / unclean food. The approach in this research uses a qualitative approach, regarding relevant previous research, many are found discussing applicability, correlation, concept, government, education, content, and many more that are not the same as the writing that wants to be poured this, different from previous studies. this research presents how efforts are made in maintaining and maintaining health from food that is forbidden to eat. The conclusion of this discussion is that humans are absolutely obliged and must make efforts that the author has mentioned in this discussion not only know and still intend to continue to do so but try and make efforts must be carried out and practiced in everyday life with halal / good food that has entered the body makes this life a blessing to live and avoid disease.

Keywords: *Efforts, Physical Health, QS. Al-Baqarah verse 168.*

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah kunci utama yang sangat penting di dalam kehidupan ini, kesehatan merupakan nikmat yang nilainya berada di diatas nikmat yang lainnya tiada tara dan tidak tertandingi nikmatnya. tanpa fisik yang sehat manusia tidak dapat melakukan aktivitas di dalam kehidupan sehari-hari, manusia akan merasa terbatas, terbebani dan kesusahan dalam melakukan apa yang dingikannya, Islam begitu sangat

memperhatikan masalah kesehatan dengan cara mengajak dan memelihara upaya untuk menjaga kesehatan.¹

Manusia adalah makhluk hidup yang paling sempurna diciptakan oleh Allah SWT, sebagai makhluk hidup untuk menjalani kehidupan sehari-hari tentunya memerlukan makanan untuk asupan nutrisi kebutuhan tubuhnya agar bertenaga dan kuat dalam menjalani dan melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari. Makanan menjadi kebutuhan penting manusia untuk menutrisi tubuhnya sebagai bentuk cara bertahan hidup, tanpa makanan manusia akan lemah tidak berdaya pada akhirnya manusia tidak akan bisa melakukan kegiatan sehari-harinya.²

Makanan yang dimakan oleh manusia terkadang mereka tidak begitu memperhatikan apakah makanan itu halal, baik atau bahkan haram untuk dimakan, pentingnya untuk teliti dalam memperhatikan makanan yang akan dimakan terlebih dahulu, walaupun makanan itu halal secara nama produknya, namun apabila makanan tersebut sudah bercampur dengan bahan makanan yang haram di dalamnya maka menyebabkan makanan itu juga menjadi haram untuk dimakan meskipun hanya sedikit tetapi hukumnya sudah menjadi haram. Ini adalah suatu hal yang sangat membahayakan sering di sepelekan oleh sebagian umat manusia yang hanya memikirkan enakness saja yang terpenting perutnya sudah kenyang tanpa memikirkan apa dampak untuk kedepannya.³

Mengonsumsi makanan yang tidak halal dan thayyib Akan berdampak dan berpengaruh sangat besar pada kesehatan fisik manusia, kesehatan fisik manusia akan terganggu akibat dari penyalah gunaannya makanan yang di konsumsi.⁴ Pembahasan kali ini kami penulis ingin memberikan upaya-upaya dalam menjaga kesehatan berdasarkan syari'at agama islam sesuai dengan QS. Al-baqarah ayat 168, oleh karena itu kami tertarik

¹ Fakhruddin Nasrul Sani, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Sehat-Sakit Dengan Sikap Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat.," *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada* 2, no. 2 (2011): 12–18.

² N Rojabiah, S Suryani, and ..., "Korelasi Makanan Halal Dan Thoyib Terhadap Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an," *Korelasi Makanan Halal Dan Thoyib Terhadap Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an* 3, no. 1 (2023): 1–7, <https://journal.halalunmabanten.id/index.php/ijma/article/view/68%0Ahttps://journal.halalunmabanten.id/index.php/ijma/article/download/68/55>.

³ Hanif Fatrikawati and Siti Hamidah, "Pengaruh Pengetahuan Makanan Sehat Terhadap Kebiasaan Makan Kelas X Boga SMKN 4 Yogyakarta," *Jurnal Pendidikan Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta* 4, no. 2 (2016): 1–9, <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/ojs/index.php/boga/article/viewFile/7300/6963>.

⁴ Fitriani, "Konsep Makanan Halalan Thayyiban Dalam Qs. Al-Baqarah : 168 Perspektif Quraish Shihab Dan Ilmu Kesehatan," *Nihaiyyat: Journal of Islamic Interdisciplinary Studies* 1, no. 1 (2022): 73.

untuk membahas tentang “Upaya Menjaga Kesehatan Dengan Mengonsumsi Makanan Halal Dan Thayyib Berlandaskan QS. Al-Baqarah 168.”

METODE

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan. Melalui metode ini penulis tidak akan sulit untuk mencari permasalahan yang berkaitan dengan masalah yang akan dikaji. Penulis dengan mudah menemukan permasalahan dengan berbagai sumber yang ada dan sudah dipastikan kebenarannya, berupa itu dari buku yang sudah diterbitkan dan juga artikel jurnal yang terverifikasi dan sudah dipublikasikan.

Metode dalam pengumpulan data yang dilakukan adalah literatur review yang berhubungan dengan topik penelitian. langkah pertama yang dilakukan peneliti adalah mengumpulkan sejumlah literatur baik berupa buku, artikel dan berkas lainnya sesudah bahan terkumpul, kemudian dengan bahan tersebut penulis melakukan pengamatan dan menjabarkannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian Sehat

Didalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) sehat adalah dimana kondisi baik seluruh tubuh serta aspek-aspek lainnya, tidak adanya penyakit dan tubuh merasakan akan dampak baik itu, sedangkan sehat menurut pengertian dari WHO adalah “*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of diseases or infirmity*”. Sehat adalah keadaan stabil seseorang yang merupakan hak hidupnya.⁵

Manusia yang sehat adalah manusia yang mampu melakukan sepenuhnya fungsi dari dirinya sebagai hamba Allah SWT di alam semesta ini, tolak ukur kesehatan manusia dilihat dari cara berpikir sehat, cara tingkah laku sehat, cara makanan sehat dan tindakan sehat, manusia yang belum memenuhi dari kriteria yang disebutkan diatas maka manusia tersebut belum bisa dikatakan sebagai hamba Allah SWT yang sepenuhnya melakukan

⁵ RB. Asyim and Yulianto, “Perilaku Konsumsi Obat Tradisional Dalam Upaya Menjaga Kesehatan Masyarakat Bangsawan Sumenep,” *Jurnal Keperawatan* Vol. 15, no. No. 2 (2022): 2, <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUK EwiHv5LumJf9AhUE23MBHfP5B08QFnoECAsQAQ&url=https%3A%2F%2Fjournal.unhas.ac.id%2Findex.php%2Fjnik%2Farticle%2Fview%2F4281%2F2691&usg=AOvVaw18c01-ZoiAK3BpaKPz6BAw>.

semua fungsi dirinya.⁶

Menurut pengertian demikian sehat adalah dimana keadaan yang terlepas dari semua bentuk penyakit, berupa fisik, jiwa dan sosial, pada tahun 1983 diadakanlah musyawarah Nasional oleh Majelis Ulama Indonesia (MUI) Menyatakan bahwa kesehatan merupakan kesejahteraan jasmaniah, rohaniah dan sosial yang di punyai manusia merupakan anugrah Allah yang mesti di syukuri dengan melakukan (arahannya) dan menjaga juga memperluas kannya.⁷

Salah satu anugerah tak terhingga yang diberikan oleh Allah SWT kepada manusia adalah kesehatan, anugerah sehat sangat patut untuk di syukuri oleh setiap manusia yang sampai saat sekarang ini masi merasakan anugrah itu. Sebab dengan sehatlah manusia bisa melakukan semua aktivitas yang ada di muka bumi ini dengan bebas tanpa terbatas hal apapun itu, demikian juga jikalau manusia sakit menyebabkan mereka tidak bisa untuk melakukan semua aktivitas yang ada di muka bumi ini dengan bebas dan menjadi terbatas akibat adanya penyakit tertentu.⁸

Kesehatan yang di maksud bukanlah hanya kesehatan pada jasmani (fisik) saja melainkan kesehatan juga berlaku untuk rohani (jiwa) dan sosialnya (kemasyarakatan) ketiganya diikat dengan konsep sejahtera yang berarti terbebas sejahtera jasmani maka sejahtera juga rohani dan sosialnya jika ketiga konsep tersebut belum terpenuhi dari setiap manusia maka bisa dikatakan sakit.⁹

Pada saat ini ketentuan kesehatan telah direvisi jadi ketentuan kesehatan yang waktu lalu mengatakan bahwa kesehatan itu hanya terdiri dari 3 konsep yakni jasmani, rohani dan sosial, namun sekarang di dalam undang-undang No. 2 Tahun 1992 mengatakan kesehatan terdiri dari 4 konsep adapun: jasmani (fisik), Rohani (Jiwa), Sosial dan ekonomi.¹⁰

2. Istilah Makanan Halal dan Thayyib

Makanan secara lughowi bisa dimaknai dengan *tha'am*, *aklun*, dan *ghidha'un* yang bermakna merasakan sesuatu dan atau meletakkan sesuatu ke dalam perut dengan

⁶ Balai Pustaka) TIM Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan pengembangan Bahasa. Kamus Besar Bahasa Indonesia (Jakarta, "TIM Penyusun Kamus Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa. Kamus Besar Bahasa Indonesia," 2017, 20–46.

⁷ Notoatmodjo, "Kesehatan Fisik," *Kesehatan Fisik*, 2017, 11–24, https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/319/3/094211028_Bab2.pdf.

⁸ Dani Darmawan, "Konsep Sehat Sakit Dalam Kebudayaan," *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2019): 1689–99.

⁹ Pembinaan Kesehatan, "Pengertian Dan Pembinaan Kesehatan," 2006.

¹⁰ Notoatmodjo, "Kesehatan Fisik."

perantara mulut, ghidza bisa menjadi kata penyerapan gizi dalam Bahasa Indonesia. Didalam kamus besar Bahasa Indonesia makanan adalah semua wujud yang bisa dirasakan dan dinikmati, berbagai macam bentuknya ada jajan, kue-kuean, lauk pauk dan semacamnya.¹¹

Makanan secara istilah bisa dimaknai dengan semua sesuatu yang bisa dimakan dengan dirasakan dan dinikmati berupa itu makanan berasal dari udara, darat maupun laut. Terkait makanan halal adalah makanan yang diizinkan dalam hukum islam untuk memakannya, dengan menyesuaikan al-Qur'an dan Hadis Nabi SAW.¹²

Asal kata *Thayyib* dari Bahasa arab thaba yang bermakna baik, sedap, membahagiakan, mantap, dan lezat juga berarti bersih atau suci. Para mufassir menerangkan kata *thayyib* bermakna makanan yang tidak kotor dari sifat zatnya atau bermasalah. (Expired) dengan kata lain digabungkan benda najis. juga ada yang memaknakan sebagai makanan yang memuat selera setiap orang bagi yang ingin memakannya juga tidak mengancam tubuh atau pikirannya.¹³

Secara pandangan Kalamuddin Nurdin pada kamus Syawarifiyyah memberikan pengertian kata *thayyib* ialah keselamatan, kebenaran, keindahan, kebaikan, kemubarakan dan juga lezat. Al-Raghib Al- Ashfahani menerangkan kalau kata *thayyib* spesifik dipakai untuk mendeskripsikan perkara yang memberikan kenikmatan kedalam alat indra dan raga. Serupa makanan, bahan sandang, kediaman dan semacamnya.¹⁴

3. Upaya-upaya Dalam Menjaga Kesehatan Fisik Manusia Dengan Komsumsi Makanan Halal dan Thayyib Pada QS.Al- baqarah Ayat 168.

Q.S Al-baqarah ayat 168

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

"Wahai manusia! Makanlah makanan yang benar dan makan (makanan) terbaik

¹¹ Fajar Ahmad, "Konsep Halal Dan Thayyib Dalam Produksi Dan Konsumsi: Kajian Sistem Ekonomi Islam," *Jebesh: Journal of Economics Business Ethic and Science Histories* 2, no. 4 (2024): 77–87.

¹² Samsudin, "Makanan Halal Dan Thayyib Perspektif Al-Qur'an," *Book Chapter*, 2020, 1–26.

¹³ fauzan ra'if Muzakki, "Konsep Makanan Halal Dan Thayyib Terhadap Kesehatan Dalam Al-Qur'an (Analisis Kajian Tafsir Tematik)," *Skripsi* 1 (2020): 1–89, <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/370/>.

¹⁴ Auliya Izzah Hasanah, Rizka Fauziah, and MM Rachmad Risqy Kurniawan, SEI, "Konsep Makanan Halal Dan Thayyib Dalam Perspektif Al-Qur'an Auliya Izzah Hasanah," *Ulumul Qur'an: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* x (2021): 10.

di dunia, dan jangan mengikuti jejak setan. Setan adalah musuh terbesarmu."¹⁵

Penafsiran Ayat

Wahai manusia! Makanlah dari makanan halal, yaitu makanan yang tidak haram yang pada hakikatnya maupun pada proses memperolehnya. Dan makanan itu harus baik, yaitu sehat, aman, dan tidak berlebihan. Makanan tersebut bukan yang diperintahkan oleh setan untuk kamu makan, tapi makanan yang ada di bumi yang diciptakan Allah untuk seluruh umat manusia. Belum lagi bahwa setan adalah musuh bebuyutanmu, dia suka sekali menawarkan kenikmatan dunia yang halal dan haram agar manusia gila secunda memenuhi kebutuhan jasmaninya.

Waspadalah terhadap perbuatan iblis yang selalu berusaha menjebak manusia dengan segala tipu muslihatnya. Tuhan mengingatkanmu bahwa iblis adalah musuhmu yang sebenarnya, kawan Setan, musuh manusia, sebenarnya meminta kita untuk melakukan kejahatan saja, yaitu tindakan yang mencemari jiwa dan berdampak negatif pada kehidupan, meskipun tidak ada hukum dunia, seperti merugikan orang lain, menghasut kebencian, menghancurkan kesatuan dengan hidup bersama satu sama lain, menyebarkan kebohongan, iri hati, dan kesombongan. Dan setan juga memerintahkan manusia untuk berbuat buruk, yaitu perbuatan yang tidak sesuai dengan prinsip agama dan hikmah, apalagi perbuatan dunia yang disertai hukuman, seperti zina dan pembunuhan, dan bisikan setan. katakanlah itu. Yang tidak kita ketahui tentang Tuhan adalah dengan mengatakan bahwa Tuhan mempunyai istri dan anak, padahal Tuhan berdaulat atas hal-hal tersebut.

Penafsiran

“Wahai sekalian manusia! Makanlah apa yang benar dan suci di muka bumi, dan janganlah kamu mengikuti jejak setan. Sesungguhnya dia adalah musuhmu yang paling besar. Peringatan ini sangat penting dan menghubungkan dengan ayat sebelumnya. Penipuan dan penipuan dan penipuan dari wajah cuek, besar atau kecil, mempengaruhi hakikat aslinya. Berapa banyak trik di dunia ini untuk menjaga keinginan. Jadi, manusia menyiapkan makanan dan minuman, dan meminta sumber makanan yang layak, bukan penipuan, sebagaimana disebut korupsi di dunia modern, dan jiwa terlindungi dari kesombongannya. Dalam ayat ini halal itu baik. Makanan halal adalah kebalikan dari Haram; Haram juga disebutkan dalam al-Qur’an yaitu apa yang tidak disembelih, babi, darah dan apa yang dikorbankan untuk berhala. Kecuali dilarang lain, makanan

¹⁵ “Surat Al-Baqarah Ayat 168: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online,” n.d., <https://quran.nu.or.id/al-baqarah/168>.

diperbolehkan. Namun, logamnya harus bagus.¹⁶

Demikian melalui QS. al-Baqarah ayat 168 memerintahkan kepada kita untuk mengkonsumsi makanan yang halal dan thayyib sesuai dengan anjuran syari'at agama islam, pada zaman generasi Z sekarang ini banyak ditemukan makanan yang serba sudah jadi/instan yang mana terkadang bahan-bahannya itu belum bisa ditentukan dengan pasti apakah baik, halal dan thayyib. kita harus lebih teliti dan hati-hati dalam memilih makanan takutnya terdapat zat yang diharamkan tercampur kedalamnya walaupun hanya sedikit tetap akan merubah makanan tersebut yang tadinya halal menjadi haram dan tidak baik dikonsumsi untuk kesehatan fisik.

Seperti di kalangan anak kos terkadang disaat banyaknya akan tugas dan disaat kondisi magernya sudah melanda yang menyebabkan tidak bisa untuk memasak, anak kos tentunya memilih yang simple-simple saja dialihkan dengan makanan yang langsung jadi dan instan seperti mie dengan berbagai banyak macam jenis mienya. salah satunya mie instan impor (Samyang), makanan kalengan impor (sarden, kornet), nugget/sosis, makanan beku produksi (daging, Burger), jajanan impor, makanan seperti ini masih sangat diragukan kehalalan dan kethayyibannya.

Dari makanan yang telah disebutkan terkadang masih saja ada yang mengandung zat haram yang tidak baik dan membahayakan kondisi kesehatan fisik, teruntuk seluruh umat manusia yang ada di muka bumi ini, pentingnya benar-benar kita memperhatikan bahan pembuatan/komposisi makanan yang akan di konsumsi apapun iu jenisnya, janganlah memakan makanan yang memicu akan kesehatan, perlu kita ketauhi bersama bahwasannya sebab penyakit itu ada di pikiran dan di makanan. penyakit bisa menyerang fisik manusia hanya dengan makanan saja.

Makanan bisa menjadi nutrisi baik dan penguat tenaga untuk bisa hidup sehat sebaliknya makanan juga bisa menjadi sumber penyakit jahat dan malah membuat badan sakit dan tidak bisa hidup sehat, intinya kembali lagi kepada kita ingin menjadikan makanan itu sebagai sumber kesehatan atau malah menjadi sumber penyakit. Untuk mengantisipasi itu semua ada beberapa upaya-upaya yang harus dilakukan diantaranya:

- 1). Perlunya untuk memperhatikan terlebih dahulu darimana asal dan produk makanannya.
- 2). Perlunya untuk memperhatikan logo kehalalan dan BPOM makanannya.
- 3). Setelah logo halal dan BPOM nya ada dan apabila dilihat terdapat bahan- bahan

¹⁶ "Ayat-168," n.d.

pembuatanya yang asing dan mencurigakan segera cari tahu dengan sangat cermat.
4). Sebaliknya apabila tidak ada keanehan di dalam bahan makanannya berarti makanan tersebut halal dan thayyib untuk di konsumsi.

Begitulah yang penulis simpulkan bagaimana upaya kita menjaga kesehatan dalam syari'at agama islam sesuai dengan QS.al-Baqarah ayat 168. Demikian makanan yang langsung jadinya/instan setelah dilihat dengan teliti bahwasannya terbukti tidak ada campuran bahan makanan yang haram, akan tetapi tetaplah kita jangan keseringan untuk selalu mengkonsumsi makanan yang langsung jadi/instan karena sesuatu yang berlebihan itu sungguh sangat tidak baik, seringlah untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk tubuh kita dengan mengkonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna seperti makanan pokok (sumber karbohidrat), lauk pauk (sumber protein), sayur-sayuran dan buah-buahan (sumber vitamin), dan susu (sumber kalsium dan protein), boleh untuk mengkonsumsi makanan yang langsung jadi/instan tapi jangan keterusan untuk selalu mengkonsumsinya, juga nantinya akan membahayakan bagi kesehatan fisik walaupun itu diperbolehkan memakannya di dalam syari'at agama islam.

PENUTUP

Kesimpulan

Pada QS. al-Baqarah ayat 168 sangat berkaitan penting sekali dengan memelihara kesehatan fisik dan pola makan dengan mengkonsumsi makanan yang halal dan thayyiban berdasarkan anjuran syaria't islam dengan adanya ayat tersebut membantu kita dalam membatasi diri kita sendiri terhadap hal-hal yang tidak diperbolehkan/diharamkan oleh agama islam, coba saja kita bayangkan jikalau Allah SWT tidak menurunkan ayat ini niscaya semua umat manusia akan memakan segala makanan yang ada dimuka bumi ini tanpa memandang hukumnya baik itu halal ataupun haram di lantakkan saja. Pada akhirnya semua umat manusia akan berpenyakit karena dampak dari apa yang telah dimakannya tadi sehingga tidak terpeliharalah kesehatan fisik manusia dimuka bumi ini.

Sedangkan yang sudah Allah SWT turunkan dan perintahkan kepada seluruh umat manusia yang ada di muka bumi ini saja masih banyak yang mengingkari apa yang telah dikemukakan Allah SWT dalam QS. al-Baqarah ayat 168 masih saja banyak manusia yang mengkonsumsi makanan yang haram-haram dan tidak memikirkan bahayanya penyakit yang didasari dari suatu makanan tersebut, nanti jikalau makanan yang haram membuat mereka terkena suatu penyakit yang disalahkan tuhan dan tuhan selalu yang

memberikan penyakit tersebut padahal manusia itu sendiri yang tidak pandai dalam menjaga dan memelihara kesehatan dan pola makannya menyebabkan penyakit itu mudah hinggap di badannya, walaupun penyakit itu memang sebuah pemberian dari Tuhan sudah menjadi ketentuannya tapi bukan berarti kita menyalahkan sepenuhnya seolah-olah Tuhan yang memberikan penyakit itu tanpa kita sadari yang salah besar itu diri kita sendiri.

Oleh karena itu kita sebagai manusia harus benar-benar memperhatikan kesehatan fisik kita, dengan selalu berusaha dan berupaya dalam menghindari makanan yang dilarang, tidak baik, diharamkan dalam syariat agama Islam dengan mengikuti upaya petunjuk dan arahan dari yang telah penulis tuliskan dalam pembahasan ini, benar-benarlah dilakukan jangan hanya sudah tau saja tapi tidak diterapkan dan beritikad tetap terus untuk melakukannya sadarilah kesehatan itu suatu hal yang sangat berharga di dalam hidup ini ibaratkan sebuah berlian yang bersinar di dasar laut yang dalam jikalau berlian itu diambil maka ketauhilah bagaimana gelapnya dasar laut yang menggerikan itu. Dari pengibaratan tersebut begitu sangat diperlukan kesehatan dalam kehidupan ini karena percuma saja kita punya banyak harta tapi jika keadaan kita sakit maka kita tidak akan bisa menikmati kebahagiaan itu. Dari karena itulah benar-benar diwajibkan semua umat manusia yang ada di muka bumi ini untuk mengamalkan apa yang diperintahkan Allah SWT di dalam al-Baqarah ayat 168.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Fajar. "Konsep Halal Dan Thayyib Dalam Produksi Dan Konsumsi: Kajian Sistem Ekonomi Islam." *Jebesh: Journal of Economics Business Ethic and Science Histories* 2, no. 4 (2024): 77–87.
- Auliya Izzah Hasanah, Rizka Fauziah, and MM Rachmad Risqy Kurniawan, SEI. "Konsep Makanan Halal Dan Thayyib Dalam Perspektif Al-Qur'an Auliya Izzah Hasanah." *Ulumul Qur'an: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* x (2021): 10.
- "Ayat-168," n.d.
- Darmawan, Dani. "Konsep Sehat Sakit Dalam Kebudayaan." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2019): 1689–99.
- Fatrikawati, Hanif, and Siti Hamidah. "Pengaruh Pengetahuan Makanan Sehat Terhadap Kebiasaan Makan Kelas X Boga SMKN 4 Yogyakarta." *Jurnal Pendidikan Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta* 4, no. 2 (2016): 1–9.
- <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/ojs/index.php/boga/article/viewFile/7300/6963>.
- Fitriani. "Konsep Makanan Halalan Thayyiban Dalam Qs. Al-Baqarah : 168 Perspektif

- Quraish Shihab Dan Ilmu Kesehatan.” *Nihaiyyat: Journal of Islamic Interdisciplinary Studies* 1, no. 1 (2022): 73.
- Kesehatan, Pembinaan. “Pengertian Dan Pembinaan Kesehatan,” 2006.
- Muzakki, fauzan ra’if. “Konsep Makanan Halal Dan Thayyib Terhadap Kesehatan Dalam Al-Qur’an (Analisis Kajian Tafsir Tematik).” *Skripsi* 1 (2020): 1–89.
<https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/370/>.
- Notoatmodjo. “Kesehatan Fisik.” *Kesehatan Fisik*, 2017, 11–24.
https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/319/3/094211028_Bab2.pdf.
- RB. Asyim, and Yulianto. “Perilaku Konsumsi Obat Tradisional Dalam Upaya Menjaga Kesehatan Masyarakat Bangsawan Sumenep.” *Jurnal Keperawatan* Vol. 15, no. No. 2 (2022): 2.
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiHv5LumJf9AhUE23MBHfP5B08QFnoECAsQAQ&url=https%3A%2F%2Fjournal.unhas.ac.id%2Findex.php%2Fjnik%2Farticle%2Fview%2F4281%2F2691&usg=AOvVaw18c01-ZoiAK3BpaKPz6BAw>.
- Rojabiah, N, S Suryani, and ... “Korelasi Makanan Halal Dan Thoyib Terhadap Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur’an.” *Korelasi Makanan Halal Dan Thoyib Terhadap Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur’an* 3, no. 1 (2023): 1–7.
<https://journal.halalunmabanten.id/index.php/ijma/article/view/68%0Ahttps://journal.halalunmabanten.id/index.php/ijma/article/download/68/55>.
- Samsudin. “Makanan Halal Dan Thayyib Perspektif Al-Qur’an.” *Book Chapter*, 2020, 1–26.
- Sani, Fakhruddin Nasrul. “Hubungan Tingkat Pengetahuan Sehat-Sakit Dengan Sikap Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat.” *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada* 2, no. 2 (2011): 12–18.
- “Surat Al-Baqarah Ayat 168: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online,” n.d. <https://quran.nu.or.id/al-baqarah/168>.
- TIM Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan pengembangan Bahasa. Kamus Besar Bahasa Indonesia (Jakarta, Balai Pustaka). “TIM Penyusun Kamus Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa. Kamus Besar Bahasa Indonesia,” 2017, 20–46.