

ADAB DAN ETIKA PEMAKANAN ISLAM: PANDUAN PRAKTIKAL UNTUK KESIHATAN OPTIMUM

ISLAMIC DIETARY MANNERS AND ETHICS: A PRACTICAL GUIDE TO OPTIMAL HEALTH

Abu Sufian Ab Ghani¹
Zanirah Mustafa@Busu²
Dr.Norzuraida Binti Hasan³
Dr.Asiah Kamal⁴

¹Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), Universiti Teknologi MARA (UiTM) Cawangan Kelantan, Malaysia, (E-mail: sufian792@uitm.edu.my)

²Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), Universiti Teknologi MARA (UiTM) Cawangan Kelantan, Malaysia, (E-mail: zanir126@uitm.edu.my)

³Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), Universiti Teknologi MARA (UiTM) Cawangan Kelantan, Malaysia, (E-mail: zuraidahasan@uitm.edu.my)

⁴Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), Universiti Teknologi MARA (UiTM) Cawangan Kelantan, Malaysia, (E-mail: asiahkamal@uitm.edu.my)

* Corresponding author

Article history

Received date : 21-7-2024
Revised date : 22-8-2024
Accepted date : 28-8-2024
Published date : 30-9-2024

To cite this document:

Ab Ghani, A. B., Mustafa@Busu, Z., Hasan, N., & Kamal, A. (2024). Adab dan etika pemakanan Islam: Panduan praktikal untuk kesihatan optimum. *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (JISED)*, 9 (66), 475 – 484.

Abstrak: Adab dan etika pemakanan Islam merupakan aspek penting yang mempengaruhi bukan sahaja fizikal tetapi juga kesejahteraan rohani individu. Konsep halal dan haram menjadi panduan dalam memilih makanan yang berlandaskan Syariah. Walau bagaimanapun, masih terdapat kekeliruan dalam kalangan umat Islam tentang apa yang dianggap halal dan haram, serta bagaimana adab makan yang betul boleh menjejaskan kesejahteraan mereka. Kajian ini bertujuan untuk menjelaskan konsep halal dan haram seperti yang ditakrifkan oleh Syariah, menggariskan ciri-ciri makanan halal dan haram, dan menawarkan panduan praktikal tentang etika makan dan minum yang betul dalam Islam. Kajian ini menggunakan metodologi kualitatif dengan mengkaji literatur yang relevan, seperti teks Syariah, penerbitan akademik, dan garis panduan pemakanan Islam. Dapatan kajian menunjukkan bahawa pemahaman yang jelas tentang konsep halal dan haram memberi kuasa kepada individu untuk membuat keputusan yang lebih termaklum mengenai pilihan makanan mereka. Selain itu, amalan adab pemakanan yang betul dapat meningkatkan kesihatan mental dan fizikal, di samping memupuk sikap saling menghormati dalam kalangan masyarakat. Kesimpulannya, memahami adab dan etika makan dalam Islam bukan sahaja penting untuk kesihatan tetapi juga untuk membina masyarakat yang lebih baik. Panduan praktikal ini diharapkan dapat membantu individu menjalani gaya hidup yang lebih sihat dan beretika.

Kata kunci: Adab pemakanan Islam, etika pemakanan Islam, halal, haram, kesihatan, Syariah,

Abstract: *Islamic dietary manners and ethics are important aspects that affect not only the physical but also the spiritual well-being of individuals. The concept of halal and haram serve as the guiding principle in choosing food that is in accordance with Shariah. However, there is still confusion among Muslims about what is considered halal and haram, as well as how proper eating manners can affect their well-being. This study seeks to clarify the concept of halal and haram as defined by Shariah, outline the characteristics of halal and haram foods, and offer practical guidance on the proper ethics of eating and drinking in Islam. The study utilized a qualitative methodology by examining relevant literature, such as Shariah texts, academic publications, and Islamic dietary guidelines. The findings showed that a clear understanding of the concept of halal and haram empowers individuals to make more informed decisions about their food choices. In addition, the practice of appropriate eating manners can improve mental and physical health, as well as foster mutual respect among the community. In conclusion, understanding the manners and ethics of eating in Islam is not only important for health but also for building a better society. This practical guide is expected to help individuals lead a healthier and ethical lifestyle.*

Keywords: *Islamic dietary manners, Islamic dietary ethics, halal, haram, health, Shariah, practical guide.*

Konsep haram dan halal dalam syariah

Syariah memberi panduan yang jelas berkaitan halal dan haram berdasarkan ajaran al-Quran dan Sunah. Penentuan halal dan haram bukan melalui keputusan manusia manusia dan bukan melalui keputusan persendirian Rasulullah S.A.W. Penentuan tentang halal terkandung dalam ayat al-Quran dan orang Islam disuruh menerimanya sebagai halal. Begitu juga, tiada seorang pun berhal mengisytiharkan sesuatu makanan, minuman, pakaian atau perniagaan serta perdagangan sebagai haram.

Fiman Allah S.W.T dalam Surah al-A'raf: 31 yang bermaksud:

Wahai anak-anak Adam! Pakailah pakaian kamu yang indah berhias pada tiap-tiap kali kamu ke tempat ibadat (atau mengerjakan sembahyang), dan makanlah serta minumlah, dan jangan pula kamu melampau; sesungguhnya Allah tidak suka akan orang-orang yang melampau.

Fiman Allah S.W.T Surah al-A'raf: 32 yang bermaksud:

Katakanlah (wahai Muhammad): "Siapakah yang (berani) mengharamkan perhiasan Allah yang telah dikeluarkanNya untuk hamba-hambaNya, dan demikian juga benda-benda yang baik lagi halal dari rezeki yang dikurniakanNya?" Katakanlah: "Semuanya itu ialah (nikmat-nikmat) untuk orang-orang yang beriman (dan juga yang tidak beriman) dalam kehidupan dunia; (nikmat-nikmat itu pula) hanya tertentu (bagi orang-orang yang beriman sahaja) pada hari kiamat". Demikianlah Kami jelaskan ayat-ayat keterangan Kami satu persatu bagi orang-orang yang (mahu) mengetahui.

Prinsip yang digariskan dengan jelas dalam kitab suci al-Quran iaitu setiap sesuatu dicipta bagi faedah manusia. Sesuatu yang dijadikan oleh Allah boleh digunakan oleh manusia kecuali terdapat sekatan oleh undang-undang terhadap penggunaannya. Prinsip bahawa setiap sesuatu dianggap halal kecuali diharamkan dengan jelas oleh syariah. Allah menetapkan had terhadap

sesuatu dan melalui petunjuk daripada Rasulnya yang diberi dalam sunnah, setiap aspek dijelaskan dengan lengkap kepada kita.

Firman Allah S.W.T yang bermaksud:

Allah telah mengutamakan amalan yang diwajibkan, jangan mengabaikannya dan dia menetapkan had, jangan melebihinya. Apa juga yang ditetapkan sebagai haram, jangan diingkari dan dia membisu dalam beberapa perkara, ia suatu anugerah bagi kamu, jangan berbahas secara tidak perlu tentangnya.

(al-An'am:119)

Kita tidak seharusnya mencari alasan untuk menghalalkan sesuatu yang telah diisytiharkan haram. Ia merupakan amalan hipokrit kerana apa yang diisytiharkan haram oleh Allah dan rasulnya akan kekal haram sehingga akhirat. Walau bagaimana baik sekalipun niat seseorang, ini tidak mengubah sesuatu yang haram menjadi halal atau sebaliknya. Cara yang digunakan bagi mendapat sesuatu yang haram maka haram juga dalam Islam. Seseorang yang membuat, menjual dan mengedar arak juga dianggap melakukan perbuatan haram. Orang yang menyaksikan perbuatan riba, ejen, pemberi dan penerima riba juga melakukan perbuatan haram. Di antara kategori halal dan haram, terdapat perkara yang bersifat syak (ragu). Orang yang bertaqwa hendaklah menjauhi perkara yang syak.

Ciri-ciri makanan yang halal dan haram

Agama Islam telah menggariskan beberapa panduan untuk membezakan antara makanan yang halal dan haram. Terdapat sesetengah orang Islam yang tidak mengambil berat persoalan makanan dan minuman halal dan haram. Antara faktor yang menyebabkan pengabaian tersebut ialah tidak menjadikan ajaran Islam sebagai panduan hidup. Mudah terpedaya dengan godaan syaitan yang ingin menyesatkan manusia. Malah ada juga segelintir orang Islam terikut-ikut dengan cara hidup moden yang tidak mementingkan halal dan haram. Ada juga menjadikan alasan memakan makanan tanpa mempedulikan halal dan haram kerana ingin menjaga hubungan baik dengan orang bukan Islam sehingga sanggup menggadai maruah agama. Namun sepatutnya kita harus tanpa mempunyai rasa malu untuk menonjolkan apa yang sebenarnya diajarkan dalam Islam.

Antara ciri-ciri makanan yang halal ialah makanan yang halal mendatangkan kebaikan kepada tubuh badan dan akal fikiran manusia bermakna ia tidak memudaratkan. Ciri lain bagi makanan yang halal ialah makanan tersebut tiada dijelaskan pengharamannya di dalam al-Quran dan hadis. Bersih dan diperbuat daripada bahan-bahan yang halal, baik dan bermutu tinggi. Binatang yang disyariatkan disembelih terlebih dahulu sebelum di makan. Cara penyembelihannya hendaklah mengikut apa yang digariskan dalam Islam dengan menyebut nama Allah S.W.T. Manakala ciri-ciri makanan yang haram ialah apa yang telah dijelaskan di dalam al-Quran dan hadis tentang pengharamannya. Makanan tersebut diperbuat daripada bahan-bahan yang haram atau bercampur sedikit dengan yang haram. Makanan tersebut dalam bentuk bangkai kecuali ikan dan belalang, dalam bentuk darah kecuali hati dan limpa daripada binatang yang halal dimakan. Daging khinzir juga diharamkan. Binatang yang disembelih tanpa menyebut nama Allah S.W.T serta makanan yang memudaratkan pada anggota badan dan akal fikiran. Terdapat juga rukhsah dalam memakan makanan yang haram. Islam mengharamkan umatnya makan dan minum sesuatu yang haram seperti arak, khinzir dan sebagainya. Islam mengharuskan makan dan minum sesuatu yang haram dalam keadaan darurat dengan beberapa syarat iaitu sekiranya hanya terdapat makan atau minuman yang haram sahaja pada masa itu

bermakna tiada pilihan selain daripada itu. Sesuatu yang dimakan atau diminum sekadar untuk menyelamatkan nyawa dan bukan bertujuan untuk kenyang.

Konsep hukum dalam pemakanan

Islam menganjurkan umatnya supaya memakan makanan yang halal dan berkhasiat. Ini kerana makanan yang halal dan berkhasiat bukan sahaja memberi kesan kepada kesihatan tubuh badan malah juga membentuk kesucian hati. Agama Islam sangat mengambil berat terhadap jiwa dan jasad manusia. Justeru itu, Islam mengajar agar memakan dan meminum kadar yang paling minima bagi menjamin seseorang itu terus hidup dan menjauhkan sebarang kemudaratan terhadap jiwa atau nyawa (Al-Durr al-Mukhtar, Jil.V, hlm.238). Ia membolehkan seseorang itu terus dapat melaksanakan segala kewajipan agamanya seperti sembahyang, puasa dan lain-lain. Allah S.W.T memerintahkan manusia makan makanan yang halal dan baik kerana ia sangat penting kepada pertumbuhan fizikal dan perkembangan mental. Allah mengurniakan pelbagai jenis rezeki yang halal kepada manusia. Dia melarang manusia makan makanan yang tidak baik dan haram kerana bahan-bahan tersebut mendatangkan kemudaratan pada anggota badan dan pemikiran.

Sejak awal umat manusia berbeza-beza dalam menilai masalah makanan dan minuman mereka. Terutamanya melibatkan makanan yang berasaskan binatang. Manakala makanan dan minuman yang berupa tumbuh-tumbuhan tidak banyak diperselisihkan. Islam sendiri tidak mengharamkan perkara tersebut kecuali setelah menjadi arak, samada yang dibuat dari anggur, kurma, gandum atau bahan-bahan lainya selama mana benda-benda tersebut sudah mencapai kadar memabukkan. Islam juga mengharamkan semua benda yang dapat menghilangkan kesedaran, melemahkan urat saraf dan membahayakan tubuh badan (Al-Qardhawi, al-Halal Wa al-Haram, hlm 43).

Terdapat beberapa asas penting berkaitan dengan makanan dan minuman iaitu:

1. Apa sahaja yang dinaskan oleh Al-Quran sebagai haram, maka hukumnya haram dan apa sahaja yang dinaskan oleh Al-Quran sebagai halal, maka hukumnya halal. Antara nas Al-Quran yang menyentuh tentang pengharaman makanan dan minuman ialah:

Firman Allah S.W.T yang bermaksud:

“Di halalkan bagi kamu binatang buruan laut dan makanan yang didapati dari laut, sebagai bekalan bagi kamu (untuk dinikmati kelazatannya) dan juga bagi orang-orang yang dalam pelayaran; tetapi diharamkan atas kamu memburu binatang buruan darat selama kamu sedang berihram. Oleh itu, bertakwalah kepada Allah, yang kepadaNya kamu akan dihimpunkan.”

(al-Maidah:96)

2. Apa sahaja yang diharamkan oleh Rasulullah s.a.w hukumnya haram dan apa sahaja yang dihalalkan oleh baginda hukumnya halal.

Orang mukmin iaitu orang yang beriman yang menerima Allah sebagai penciptanya dan taat serta patuh kepada perintahnya dan berusaha mencari keredhaannya. Orang mukmin juga percaya tentang akhirat dan juga percaya tentang Hari Penentuan. Mereka percaya bahawa sesiapa yang mematuhi Allah dan rasulnya pasti menempuh kehidupan yang baik diakhirat dan sesiapa yang ingkar akan di hukum. Islam telah menyediakan panduan dan petunjuk kepada orang yang beriman. Al-Quran mengariskan nilai dan norma bagi setiap perbuatan termasuk makan dan minum. Di dalam kitab suci al-Quran disebut bahawa seseorang hendaklah makan makanan yang halal dan suci yang terdapat di atas bumi.

Firman Allah S.W.T yang bermaksud:

Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; Karena Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.

(al-Baqarah:168)

Berdasarkan ayat tersebut, terdapat arahan tentang makan dan minum yang ditujukan kepada semua manusia, orang Islam, orang Yahudi dan Kristian dan orang jahiliah. Allah memerintahkan semua makhluknya mengikut perintahnya dan makan apa yang suci, bersih, mengenyangkan, berzat dan enak rasanya. Semua perkara ini terkandung dalam perkataan “tayyib” dalam ayat al-Quran. Perintah yang terkandung dalam ayat ini ialah amalan jahiliah yang bermula sebelum dan sehingga kedatangan Islam hendaklah di jauhi. Dalam amalan jahiliah, ketetapan halal dan haram adalah mengikut imaginasi manusia dengan disorong oleh syaitan.

Penekanan memakan makanan yang baik (tayyib) juga terkandung dalam Surah al-Baqarah ayat 172 yang bermaksud:

Hai orang yang beriman, makanlah rezeki yang baik-baik yang kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepadanya sahaja kamu sembah.

Ayat ini ditujukan khusus kepada orang yang beriman dan percaya kepada Allah dan pesuruhnya. Mereka disuruh beriman dan bersyukur kepadanya kerana pemberian Allah dan ia merupakan ibadat. Orang yang beriman diberitahu bahawa dengan menerima Islam, mereka menerima undang-undang Allah. Justeru itu, hendaklah mereka menolak segala kepercayaan karut dan mengengapikan sekatan tertentu terhadap makanan sepertimana yang terdapat di zaman jahiliah.

Antara ayat yang menyebut dengan jelas tentang makan yang tidak suci secara fizikal, moral dan spiritual ialah Surah al-Baqarah:173 yang bermaksud:

Sesungguhnya hanya diharamkan bagimu bangkai, darah, daging khinzir dan binatang yang disembelih bukan dengan nama Allah. Tetapi, sesiapa yang terpaksa memakannya sedangkan tidak menginginkannya dan tidak pula melampaui batas, maka dia tidak berdosa. Sesungguhnya Allah maha pengampun lagi maha penyayang.

Dalam surah al-An’am, makanan yang diisytiharkan haram disebut seterusnya dalam ayat yang berikut:

Firman Allah S.W.T yang bermaksud:

Dan janganlah kamu memakan binatang-binatang yang tidak disebut nama Allah ketika menyembelihnya. Sesungguhnya perbuatan yang semacam itu adalah suatu kefasikan. Sesungguhnya syaitan itu membisikkan kepada kawan-kawannya agar mereka membantah kamu; dan jika kamu menuruti mereka, Sesungguhnya kamu tentulah menjadi orang-orang yang musyrik.

(al-An’am:121)

Pemakanan menurut Islam perkara yang amat penting. Terdapat beberapa jenis makanan dan minuman yang diharuskan dan diharamkan dalam Islam di samping adab atau aturan yang perlu dipatuhi untuk memastikan kesihatan tubuh badan kita terpelihara. Makan secara yang sederhana adalah dituntut. Makan yang melebihi dari kadar yang minima dan darurat dikira harus selagi belum sampai ke tahap melampau atau membazir kerana makan atau minum yang melebihi dari tahap kemampuan yang boleh diterima oleh jasad akan membawa kemudaratan atau bahaya dan boleh dihukumkan haram. Menurut pandangan ulama Hanafi mengecualikan daripada hukum haram apabila makan yang lebih itu tidak dibimbangi membawa kemudaratan dan dilakukan dengan tujuan yang baik misalnya untuk membolehkan seseorang mampu berpuasa pada keesokannya atau bertujuan melayan tetamu agar tidak malu dan sebagainya. Perkara yang boleh dipakai dan dimakan adalah segala yang baik. Sesungguhnya Allah menghalalkan untuk manusia segala benda yang berfaedah di atas muka bumi.

Firman Allah S.W.T yang bermaksud:

Wahai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu."

(al-Baqarah:168)

Ulama Hanafi berpendapat bahawa tidak harus seseorang melakukan riadah dengan mengurangkan makan sehingga ke tahap yang menyebabkan badan menjadi lemah untuk melakukan ibadah (Radd al-Muhtar, Jil. V, hlm.238). Halal bermaksud di benarkan atau tidak dilarang pengambilan dalam Islam. Menurut al-Quran semua makanan yang baik dan bersih adalah halal. Sehubungan itu, hamper semua sumber makanan dari laut, tumbuhan dan binatang dianggap halal kecuali mana-mana yang telah diharamkan pengambilannya (Persatuan Pengguna Pulau Pinang: 2006). Menurut pandangan jumhur ulama, makanan dan minuman di hukum halal jika memenuhi syarat-syarat tertentu. Antaranya sumber diperolehi dari haiwan, tumbuh-tumbuhan atau galian adalah sah mengikut ketentuan syarak. Selain itu, bahan kandungannya mestilah berasaskan daripada bahan yang halal dimakan dan tidak bercampur bahan yang haram. Peralatan untuk penyediaan hendaklah suci dari najis dan benda-benda yang haram. Begitu juga dengan cara penyediaan makanan mestilah tidak berdekatan dengan benda yang haram serta sumber perolehannya diperolehi dari rezeki dan punca pendapatan yang halal (Noorsalwati Sabtu:2011). *Haram* bermaksud "tidak dibenarkan" atau "dilarang" pengambilannya dalam Islam. Menurut pendapat Jumhur ulama, semua haiwan halal di makan kecuali khinzir dan anjing. Kemudian cara penyembelihan haiwan yang tidak menetapi syarak. Selain itu, haiwan yang memiliki kuku untuk mencakar dan menyambar mangsa seperti burung helang, haiwan yang liar, buas, bertaring dan mempunyai kuku yang tajam seperti harimau dan haiwan yang diharuskan membunuhnya kerana mendatangkan bahaya kepada manusia seperti tikus, ular, serangga perosak, lipas dan sebagainya.

Haiwan yang hidup dalam dua alam seperti katak dan haiwan yang beracun seperti ikan buntal. Haiwan yang dilarang Islam untuk membunuhnya seperti lebah dan labah-labah. Selain itu, haiwan yang kotor, jijik dan gemar memakan najis seperti lalat dan biawak. Makanan daripada minyak, telur, lemak, tulang haiwan yang diharamkan. Tumbuh-tumbuhan yang beracun dan mendatangkan mudarat kepada manusia juga haram serta minuman dan makanan yang boleh memabukkan seperti arak, pil khayal dan sebagainya (Noorsalwati Sabtu:2011). Antara makanan yang diharamkan seperti yang disebutkan dalam al-Quran termasuklah bangkai, darah, khinzir, minuman yang memabukkan termasuk minuman beralkohol. Selain itu binatang pemaging, burung pemangsa dan binatang darat tanpa bertelinga luar juga dilarang

memakannya. Sebarang produk yang dicemari sumber yang haram juga diharamkan pengambilannya (Persatuan Pengguna Pulau Pinang: 2006). Menurut pendapat Mazhab Maliki makanan yang haram ialah segala benda yang najis hukumnya haram samada dalam bentuk beku atau yang cair, begitu juga babi darat, baghal, kuda dan keldai walaupun berasal daripada keldai liar yang dijinakkan. Menurut pandangan yang lebih *rajih*, memakan tanah liat, debu tanah, tulang dan roti hangit terbakar juga hukumnya haram kerana mengelakkan daripada membawa kemudaratan kepada tubuh badan (Wahbah al-Zuhaili:1999)

Masbuh bermaksud disyaki iaitu menimbulkan keraguan atau boleh dipersoalkan iaitu tidak diketahui status halal dan haramnya secara jelas. Jika sumber makanan tertentu diragui asal usulnya atau terdapat ketidakpastian mengenai kebenaran atau larangannya menurut hukum Islam, maka produk itu dianggap masbuh. Jika seseorang tidak mengetahui kedudukan halal haram makanan dan minuman tertentu, makanan dan minuman seumpamanya adalah diragui. Orang Islam yang sejati akan menjauhkan dirinya daripada memakan makanan yang diragui kehalalannya misalnya produk makanan atau minuman segera yang mengandungi bahan yang meragukan atau logo halal yang diragui tanpa pengesahan pihak berkuasa.

Makruh bermaksud dibenci atau tidak digalakkan. Produk yang tidak digalakkan pengambilannya oleh Allah atau pesuruhnya, Nabi Muhammad S.A.W adalah benda-benda yang menjejaskan jiwa atau memudaratkan terletak di bawah kategori ini (Persatuan Pengguna Pulau Pinang: 2006). Makanan atau minuman yang tidak digalakkan oleh Islam untuk di ambil dengan alasan ia mengeluarkan bau yang kurang enak, kurang berkhasiat dan boleh merenggangkan interaksi sosial seperti bawang putih dan sebagainya. Menurut Mazhab Maliki, yang makruh di makan ialah singa, musang, serigala, kucing walaupun yang liar, gajah, harimau, beruang dan sebagainya. Pendapat yang *azhar* menyatakan makruh memakan kera atau beruk (Wahbah al-Zuhaili:1999).

Manakala *mubah* atau harus bermakna tidak dilarang mahupun digalakkan. Bagaimanapun, beberapa keadaan boleh mengubah kedudukan mubah itu. Misalnya, setiap yang mubah menjadi haram jika ternyata memudaratkan kesihatan (Persatuan Pengguna Pulau Pinang: 2006). Menurut Mazhab Maliki dalam keadaan biasa diharuskan seseorang itu memakan atau meminum segala makanan dan minuman yang suci, semua binatang laut sekalipun ia telah mati. Begitu juga segala jenis burung walaupun ia daripada jenis yang hanya memakan najis ataupun yang mempunyai kuku seperti helang dan burung rajawali kecuali keluang dianggap makruh mengikut pendapat yang *rajih*.

Makanan Halal Dan Baik (Halalan Toyyiba) Menurut Islam

Makanan halal ialah semua jenis makanan yang boleh dimakan menurut syarak. Makanan yang halal keseluruhannya baik, bermutu, berkualiti dan mendatangkan kebaikan kepada anggota badan dan peribadi seseorang. Makan makanan yang baik dan halal menjamin kesejahteraan hidup di dunia dan di akhirat. Halalan toyyiba menurut jumhur ulama ialah makanan yang halal, bersih, suci dan baik untuk kesihatan. Islam menyuruh manusia makan makanan yang baik dan halal kerana mendatangkan kesihatan pada anggota badan, mendatangkan kecerdasan pada akal fikiran, sukar dijangkiti oleh pelbagai penyakit. Selian itu, ia penting kepada proses pertumbuhan fizikal dan perkembangan mental. Ia juga bertujuan bagi melahirkan umat yang cergas, kuat, bijak dan bercita-cita tinggi untuk memajukan agama, bangsa dan negara.

Antara ciri-ciri makanan halal dan baik (halalan toyyiba) menurut Islam ialah makanan tersebut mestilah halal, baik, bersih dari segi zat, sumber dan keadannya. Memastikan hasil sembelihan

yang sah mengikut hukum syarak. Makanan tersebut juga mestilah berkhasiat dan makan yang masih baru dan segar. Makanan yang asli tanpa bahan perisa, pengawet dan pewarna. Dalam Islam sangat menitik beratkan sumber perolehan yang sah atau cara sumber perolehan yang berlandaskan syariat. Makanan juga mestilah seimbang dan sesuai dengan keadaan individu mengikut usia, jantina, profesion dan kesihatan seseorang. Kita juga dianjurkan supaya makan dalam kuantiti yang sederhana dan tidak berlebihan atau tidak menjurus kepada pembaziran.

Antara manfaat dan kesan makanan halal dan baik (halalan toyyiba) terhadap kesihatan jasmani dan rohani ialah dapat mempertingkatkan keimanan dan ketaqwaan kita. Malah dapat membentuk akhlak yang mulia seperti sabda Rasulullah S.A.W yang bermaksud:

“Ketahuilah dalam jasad manusia ada seketul daging apabila ia baik, baiklah jasadnya dan bila ia rosak, rosaklah sekaliannya. Itulah hati”.

(Sahih al-Bukhari:52)

Makanan juga dapat mempengaruhi daya ingatan dan kewarasan minda kita. Kita juga akan memperolehi keberkatan hidup dan keredhaan Allah di dunia dan di akhirat.

Ia juga dapat memelihara kesihatan tubuh badan dari penyakit sebagaimana firman Allah S.W.T yang bermaksud :

“Makan dan minumlah dan janganlah kamu melampaui batas”

(Surah al-A'raf:31)

Makanan yang haram ialah semua jenis makanan yang ditegah oleh syarak kerana ia boleh mendatangkan beberapa keburukan dan kemudaratan kepada anggota badan manusia. Islam menetapkan pengharaman dalam beberapa jenis makanan kerana ia mengandungi bahan-bahan yang berbahaya kepada tubuh badan dan akal pemikiran manusia. Misalnya masalah daging yang tidak disembelih. Daging tersebut haram dimakan kerana mengandungi kuman-kuman penyakit yang boleh mendatangkan mudarat dan memberikan kesan yang buruk kepada tumbesaran manusia. Antara sebab mengapa Islam melarang umatnya memakan makanan yang haram ialah kerana ia boleh memudaratkan tubuh badan, mengundang pelbagai jenis penyakit, mempengaruhi perkembangan tubuh badan manusia dan mental. Ia juga boleh mempengaruhi tabiat dan perangai seseorang kepada yang tidak baik dan boleh membuatkan anggota menjadi lemah dan tidak bertenaga untuk menjalankan rutin-rutin harian. Memakan makanan yang haram memberi kesan yang buruk kepada kita antaranya amal ibadah yang dilakukan menjadi sia-sia. Memudaratkan kesihatan tubuh badan dan akal fikiran. Hati akan tertutup daripada menerima hidayah Allah S.W.T. Dilaknat oleh Allah S.W.T dan mendapat balasan azab diakhirat. Sukar untuk menerima ilmu pengetahuan dan terdedah dengan melakukan maksiat kepada Allah S.W.T.

Disini terdapat beberapa langkah yang boleh dijadikan panduan oleh orang Islam supaya tidak timbul perasaan was-was atau ragu-ragu terhadap kesucian dan kebersihan makanan. Antara langkah-langkah tersebut ialah semua label halal hendaklah mendapat kelulusan daripada Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM). Pihak yang bertanggungjawab hendaklah mengadakan pemeriksaan yang kerap di kedai-kedai yang menjual makanan bagi memastikan bahan tersebut halal dimakan. Menggalakkan lebih ramai orang Islam mengusahakan bahan-bahan makanan dan minuman. Pihak yang berkuasa perlu mengambil tindakan tegas terhadap mana-mana pihak yang menggunakan tanda “halal” tanpa melalui kebenaran Jabatan Kemajuan Islam Malaysia.

Adab makan dan minum menurut Islam

Di dalam sunnah Rasulullah terdapat banyak sekali adab tatasusila yang berkaitan makan dan minum. Antaranya ialah sunat dimulakan dengan menyebut nama Allah (Basmalah) dan diakhiri dengan menyebut kata puji-pujian bagi Allah (Hamdalah) atau dimulakan dengan membaca doa sebelum dan selepas makan. Di sunatkan juga dibasuh tangan sebelum dan selepas makan. Selain daripada itu, disunatkan juga memulakan dengan menggunakan tangan kanan dan memakan makanan yang paling terdekat atau yang paling hampir dengan kedudukan kita. Kemudian duduk dalam keadaan sopan, tidak berjalan atau berlari, berbaring dan tidak bercakap ketika makan. Di anjurkan juga mengunyah makanan yang keras sebanyak 40 kali. Tidak meninggalkan makan malam walaupun sebiji kurma. Makan makanan yang masih segar, baru dan asli. Tidak di galakkan mencampurkan dua makanan yang sama zatnya seperti ikan dengan susu.

Seseorang yang sedang makan janganlah menghembus makanan atau minumannya dan jangan bernafas di dalam bekasnya. Makan tidak dalam keadaan tergesa-gesa. Hendaklah jangan meneguk air sekaligus terus daripada bekasnya iaitu hendaklah minum perlahan-lahan dengan sekurang-kurang 3 kali teguk atau nafas. Adalah makruh mencela sesuatu makanan. Elakkan daripada memakan makanan semasa ia panas dan elakkan daripada menghidunya. Dianjurkan mengikut sunnah Rasulullah S.A.W menjilat 3 jari selepas selesai makan dan elakkan diri daripada tidur selepas makan. Digalakkan juga makan secara berjemaah. Makanan merupakan sumber asas kehidupan bagi menjalani kehidupan seharian. Makanan jugalah yang memberi kekuatan kepada kita untuk sentiasa bertenaga dalam melakukan pekerjaan. Tanpa makanan sememangnya manusia lemah dan tidak terdaya. Oleh sebab itu memilih makanan yang baik amat penting untuk kita kerana makanan yang baik mampu membuat kesihatan kita dalam keadaan baik. Kita juga hendaklah pastikan makanan yang baik itu merupakan makanan yang halal dari segi syarak. Pemakanan akan menentukan kesempurnaan sistem badan manusia. Kesihatan yang sempurna sekaligus dapat menjamin seseorang itu boleh serta mampu melakukan ibadah kerana Allah.

Kesimpulan

Adab dan etika pemakanan dalam Islam adalah aspek fundamental yang menyentuh kesejahteraan fizikal dan spiritual individu. Pemahaman yang mendalam tentang konsep halal dan haram dalam syariah membantu umat Islam dalam membuat pilihan makanan yang tepat, yang tidak hanya memenuhi kriteria agama tetapi juga menyokong kesihatan tubuh. Ciri-ciri makanan halal dan haram memberikan panduan jelas dalam pemilihan makanan, sementara konsep hukum dalam pemakanan menekankan tanggungjawab individu terhadap kesihatan dan etika. Makanan yang dikategorikan sebagai Halalan Toyyiba bukan sahaja memenuhi syarat halal, tetapi juga baik untuk kesihatan. Pengamalan adab makan dan minum yang betul membentuk budaya menghormati dan bersyukur terhadap rezeki. Oleh itu, mengikuti panduan praktis ini bukan sahaja meningkatkan kesihatan, tetapi juga memperkukuh nilai-nilai sosial dalam masyarakat. Adab dan etika pemakanan yang berlandaskan ajaran Islam adalah kunci kepada kehidupan yang seimbang dan berkualiti.

Rujukan

Al-Qur'an

- 'Atiyyah Allah, Ahmad. 1976. *al-Qamus al-Islami*. Kaherah: Maktabah al-Nahdah al-Misriyyah.
- Abdullah Sidek. 1975. *Pengantar Undang-undang adat di Malaysia*. Kuala Lumpur: Univesiti Malaya.
- Abdur Rahman I.Doi. Penterjemah: Rohani Abdul Rahim. 2003. *Undang-undang Syariah*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Abdur Rahman I.Doi. Penterjemah: Rohani Abdul Rahim. 2003. *Undang-undang Syariah*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Abu Bakar Abdul Majid, Dr. 1999, *Perubatan Pencegahan Menurut Islam*, K.L, IKIM.
- Abu Husayn, Ahmad b. Faris b. Zakariyya. 1991. *Mu'jam Maqayis al-Lughah*. Beirut: Darl al-Jayl.
- Amin al-Jarimi, 2010, *Bicara Ad-din Mutiara Kehidupan Beragama Jilid 1*, UPENA, UiTM Shah Alam.
- Ashraf Ali Thanwi. 1994. *Adab-adab Kehidupan bermasyarakat*. Kuala Lumpur: Darul Nu'man.
- Azhar Muhammad. 2002. *Pengantar Institusi-institusi Islam*. Skudai: Universiti Teknologi Malaysia.
- Azizee Hasan. 2011. *Kaedah Berdakwah di Jalan Allah*. Kuala Lumpur: Percetakan Salam Sdn.Bhd.
- Ezad Azraai Jamsari. 2004. *Pengajian Islam*. Selangor: Fajar Bakti Sdn.Bhd.
- Fauziah Mohamad. 1996. *Konsep Tutur Bicara dalam Islam*. Johor Bharu: Perniagaan Jahabersa.
- Imam Nawawi. Pengalih Bahasa: M.Abdai Rathomy. 2008. *Riyadhus Shalihin*. Singapura: Pustaka Nasional Pte.Ltd.
- Ismail Kamus dan Mohd Azrul Azlen Ab.Hamid. 2009. *Indahnya Hidup Bersyariat*. Selangor: Telaga Biru Sdn.Bhd.
- Maimon Husin dan Mohd Sukki Othman. 2013. *Pendidikan Islam*. Selangor: Sasbadi Sdn.Bhd.
- Muhammad Bakar Ismail. Penterjemah: M.Yusuf Sinaga MA.dsb. 2008. *Al-Fiqh Al-Wadhih (Fiqh Lengkap)*. Selangor: Berlian Publication Sdn. Bhd.
- Nazih Hammad, Dr., 2004, *Penggunaan Bahan Haram Dan Najis Dalam Makanan Dan Ubatan*, K.L, Al-Hidayah Publisher.
- Noorsalwati Hj. Sabtu, 2007, *Makanan Dan Kesannya Terhadap Peribadi Insan*, Journal Majlis Agama Islam Sarawak, Bilangan 1, Malen Press Sdn. Bhd., Kuching.
- Nordin Jaafar. 2012. *Cara dan Etika Rasulullah S.A.W: Adab makan dan minum*. Kuala Lumpur: Inteam Publishing Sdn.Bhd.
- Ridhuan Tee Abdullah. Penyunting: Khairul Azhar Idris. 1996. *Kontemporari Islam*. Kuala Lumpur: Institut Kefahaman Islam Malaysia.
- Shaari Che In. *Rahsia membentuk keluarga muslim*. Kuala Lumpur: Syarikat Nurulhas.
- Sulaiman Endut. 2010. *Asas-asas Fardu Ain*. Selangor: Pustaka Haji Abdul Majid Sdn.Bhd
- Wahbah al-Zuhaili. 1999. *Fiqh dan Perundangan Islam*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Wahbah al-Zuhaili. Penterjemah: Syed Ahmad Syed Hussain. 1999. *Fiqh dan Perundangan Islam*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Yusuf Al-Qardhawi, 1989, *Halal Dan Haram Dalam Islam*, Singapura, Pustaka Nasional.
- Zulekha Yusof et. al, 2006, *Sains Kesihatan dalam Tamadun Islam*, UPENA, UiTM Shah Alam.
- Zulkifli Hasan. 2006. *Diskusi Syariah dan Undang-undang*. Negeri Sembilan: Kolej Universiti Islam Malaysia.