

PEMAKANAN DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PEMBANGUNAN INSAN: SATU ANALISIS BERDASARKAN KITAB *FI ZILAL AL-QURAN*

HALIPAH BINTI HAMZAH, HANANI BINTI AHMAD ZUBIR

ABSTRACT

One of the main elements of human life needs is nutrition. Nutrition plays an important role in human development, be it physical, spiritual, mental or emotional development. The concept of food in Islam is classified into halal food, makruh food, illegal food and doubtful food. The practice of halal nutrition is strongly emphasized by Islam aimed at ensuring that the physical and spiritual needs of Muslims are always harmonious, holy and loved by Allah SWT. Contrary to many illegal eating practices, it is harmful to their diet. Among them, the food will affect the soul of the eater so that he prefers evil and hates obedience, poses a danger and affects both the physical and the mental. In addition, eating habits beyond the limit also cause a variety of diseases to the diet. This is reflected in the Quran and the Hadith. The Book of *Zilal al-Quran* is one of the many interpretive books in the market that helps Muslims to understand and interpret the verses of the Quranic scriptures clearly and perfectly.

Keywords: nutrition; implications; human development

ABSTRAK

Salah satu daripada unsur utama keperluan hidup manusia adalah pemakanan. Pemakanan berperanan penting terhadap pembangunan insan sama ada pembangunan fizikal, spiritual, mental atau emosi. Konsep makanan dalam Islam diklasifikasikan kepada makanan halal, makanan makruh, makanan haram dan makanan syubhah. Amalan pemakanan halal amat ditekankan oleh Islam bertujuan untuk memastikan fizikal dan rohani umat Islam sentiasa harmoni, suci dan dicintai Allah SWT. Berbeza dengan amalan pemakanan haram yang banyak mengakibatkan kemudaratan kepada pemakannya. Antaranya, makanan itu akan mempengaruhi jiwa pemakannya sehingga dia lebih gemar melakukan maksiat dan benci akan ketaatan, mendatangkan bahaya serta memberi kesan buruk kepada fizikal dan mental. Selain daripada itu, amalan pemakanan secara melampaui batasan juga menyebabkan pelbagai jenis penyakit kepada pemakannya. Perkara ini dipaparkan di dalam al-Quran dan Hadis. Kitab *Fi Zilal al-Quran* merupakan salah sebuah daripada kitab-kitab tafsir di pasaran yang banyak membantu umat Islam dalam memahami terjemahan dan tafsiran ayat-ayat suci al-Quran dengan jelas dan sempurna.

Kata kunci: pemakanan; implikasi; pembangunan insan

1.0 Pendahuluan

Islam sebagai agama yang suci amat menitikberatkan aspek kebersihan, kesucian, kebaikan, kehalalan dan seumpamanya dalam kehidupan umat manusia sama ada berkaitan dengan pemakaian, pemakanan, persekitaran dan sebagainya. Pemakanan dapat mempengaruhi manusia dalam beberapa perkara termasuklah aspek pembangunan insan. Pemakanan menurut

perspektif Islam diklasifikasikan kepada makanan halal, makanan haram, makanan syubha dan makanan makruh. Pemakanan terutamanya makanan haram memberikan implikasi kepada pembangunan fizikal, spiritual, mental dan emosi. Dalam kertas kerja ini, analisis perbincangan secara khusus mengenai isu tersebut adalah berdasarkan kepada hujah-hujah dan penjelasan daripada kitab *Fi Zilal al-Quran* di samping merujuk kepada pandangan-pandangan dan ulasan-ulasan daripada pelbagai rujukan sebagai pengukuhan atau perbandingan.

2.0 Pemakanan

Pemakanan berperanan penting dalam kehidupan manusia. Justeru, Islam amat mementingkan amalan pemakanan halal untuk memastikan fizikal, rohani, mental dan emosi umat Islam sentiasa harmoni, suci, dicintai dan diredai Allah SWT. Berbeza dengan amalan pemakanan haram yang banyak mengakibatkan kemudaratan kepada pemakannya. Seseorang individu perlu memastikan dirinya dipelihara dengan baik dan sihat supaya tubuh badan, hati dan jiwa, minda dan pemikiran juga sihat. Makanan dalam Islam dikategorikan kepada makanan yang halal, makanan yang baik dan makanan yang haram. Dalam hal ini, Islam menghalalkan segala makanan yang suci, baik dan bersih dan mengharamkan makanan yang memberikan implikasi negatif kepada umat manusia.

Firman Allah SWT bermaksud:

Wahai sekalian manusia! Makanlah dari apa yang terdapat di bumi sesuatu yang halal dan baik dan janganlah kamu mengikut langkah-langkah (bimbingan) syaitan kerana ia adalah musuh kamu yang nyata. (al-Baqarah, 2:168)

Menurut pendapat Sayyid Qutb (2009), perintah mengharus dan menghalalkan segala makanan yang ada di muka bumi kecuali sedikit makanan-makanan yang diharamkan oleh al-Quran menggambarkan sifat kebebasan Islam serta sifat kesesuaiannya dengan fitrah alam dan fitrah manusia. Allah SWT menciptakan segala sesuatu di muka bumi ini untuk faedah manusia. Justeru, Allah SWT menjadikan semuanya halal serta tiada yang membataskannya kecuali perintah khusus yang mengharamkannya dan kecuali ia melampaui batas kesederhanaan. Namun, secara umumnya perintah itu merupakan perintah yang memberi sepenuh kebebasan menikmati segala yang baik serta citarasa dalam kehidupan dan memenuhi keinginan fitrah tanpa merasa canggung atau tidak selesa. Semuanya itu dengan satu syarat iaitu manusia harus menerima hukum-hukum halal dan haram yang difardukan ke atas mereka daripada pihak yang mengurniakan rezeki bukannya daripada bisikan-bisikan syaitan yang tidak pernah menyuruh manusia berbuat kebaikan kerana ia merupakan musuh ketat mereka.

Hamka (2007) pula menjelaskan bahawa penipuan, kecurangan, dan seumpamanya berkait rapat dengan perut asal berisi. Berlakunya pelbagai perbuatan curang di maya ini semata-mata bertujuan untuk mempertahankan syahwat perut. Justeru, apabila manusia telah menyusun atur makan minumannya serta mencari daripada sumber yang halal bukannya daripada pembohongan dan korupsi, maka jiwanya akan terpelihara daripada keburukannya.

Seterusnya Allah SWT berfirman, maksudnya:

Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah makanan-makanan yang baik yang telah Kami kurniakan kepada kamu dan bersyukurlah kepada Allah jika kamu benar menyembah-Nya. (al-Baqarah, 2:172)

Sayyid Qutb (2009) menghuraikan bahawa Allah SWT menyeru orang-orang yang beriman dengan sifat iman yang menghubungkan mereka dengan-Nya serta menyarankan kepada mereka supaya menerima undang-undang dan peraturan-peraturan dari-Nya iaitu mengambil hukum-hukum halal dan haram dari-Nya. Di samping itu, Allah SWT turut mengingatkan mereka dengan makanan-makanan yang dikurniakan sebagai rezeki kepada mereka. Allah SWT menyedarkan mereka bahawa Dia tidak sekali-kali mengharamkan sesuatu yang baik. Apabila Dia mengharamkan sesuatu makanan, maka bererti makanan itu sebenarnya tidak baik, bukannya sengaja hendak mengharamkannya dan hendak menyusahkannya mereka.

Bagi Hamka (2007), tujuan orang-orang beriman mengambil makanan bukan hanya sekadar untuk mengisi dan mengenyangkan perut tetapi bertujuan untuk menguatkan tubuh badan. Apabila tubuh badan kuat dan sihat, fikiran turut terbuka dan seterusnya melahirkan kesyukuran sepenuhnya terhadap Allah SWT.

Al-Razi (1985) membahagikan hukum makan kepada tiga iaitu wajib ketika bertujuan untuk mengelakkan kemudaratan diri, sunat ketika menemani tetamu yang makan bersendirian kerana kebiasaannya tetamu merasa malu-malu dan sanggup berlapar apabila bertandang atau bertamu ke rumah orang dan harus hukumnya apabila tiada tujuan-tujuan tersebut. Mengenai rezeki, al-Razi menjelaskan bahawa terdapat rezeki yang halal dan haram. Segala yang baik adalah halal. Dalam hal ini, Allah SWT mengungkapkan supaya umat Islam yang beriman menjaga pemakanan mereka dan mengambil makanan yang lazat daripada sesuatu yang telah dihalalkan kepada mereka.

Terdapat beberapa panduan berkaitan produk makanan dan minuman yang perlu diberikan perhatian oleh umat Islam. Antaranya, produk makanan dan minuman sepatutnya tidak mengandungi bahan-bahan yang diambil daripada khinzir sama ada daripada dagingnya, darahnya, organnya, bulunya, tulangnya dan seumpamanya. Produk makanan dan minuman yang bercampur dengan bahan-bahan yang tidak disembelih (bangkai) dianggap sebagai najis yang diharamkan. Begitu juga produk makanan dan minuman daripada bahan binatang penyembelihan yang tidak disebut nama Allah SWT, atau disebut nama selain daripada Allah SWT, atau mengandungi bahan-bahan tersebut haram hukum memakannya (Ibrahim et al. (Eds.), 2006).

Pemilihan pola pemakanan merupakan perkara penting bagi melahirkan modal insan yang cemerlang. Justeru, Islam memberikan garis panduan terbaik dalam urusan pemilihan makanan supaya dapat dipastikan halal, baik serta berkualiti dan berkhasiat. Selain daripada itu, individu juga disarankan untuk mengambil pemakanan seimbang. Pengambilan makanan seimbang yang bersih dan berkhasiat mampu menjadikan badan sihat dan otak cerdas. Di samping itu, ia bertujuan untuk memastikan tubuh badan seseorang dapat berfungsi dengan normal. Makanan seimbang juga memberikan tenaga, zat, karbohidrat, protein serta lemak secara optimum dan kandungan fiber yang mencukupi (Siti Norlina et al., 2019).

3.0 Pembangunan insan

Pembangunan Islam terbahagi kepada empat iaitu pembangunan insan, pembangunan kebendaan, pembangunan teknologi dan pembangunan keilmuan. Aspek utama dalam pembangunan Islam adalah pembangunan insan dan aspek-aspek yang lainnya adalah

merupakan aspek sokongan. Elemen-elemen dalam pembangunan insan melibatkan pembangunan berkaitan fizikal, spiritual, mental dan emosi. Pembangunan spiritual dan fizikal perlu diberi keutamaan dalam pembangunan insan kerana kecuaiannya salah satu daripada aspek ini mengakibatkan ketidaksempurnaan hidup kepada individu, masyarakat dan negara (Che Bakar et al., 2007).

Pembangunan insan menurut perspektif Barat berasaskan kepada pencapaian dan keseronokan dunia. Mereka beranggapan insan adalah makhluk yang mempunyai badan dan fikiran tanpa roh serta bermatlamat untuk hidup dan membiak semata-mata. Bagi mereka, sumber ilmu yang mempunyai autoriti dalam pembangunan insan adalah yang bersifat akhlah, saintifik serta memberi keuntungan kepada bidang politik dan ekonomi (Wan Mohd. Nor, 2001). Hal ini berbeza dengan pembangunan insan menurut Islam, kemajuan kerohanian merupakan tujuan sebenar manusia diciptakan Allah SWT. Pembangunan kebendaan hanya sebagai alat kepada pembangunan insan untuk mencapai matlamat akhir iaitu keredaan Allah SWT.

4.0 Kitab *Fi Zilal al-Quran*

Kitab tafsir *Fi Zilal al-Quran* ditulis dalam bahasa Arab dan mempunyai sebanyak enam jilid. Kitab ini telah diterjemahkan ke dalam pelbagai bahasa seperti bahasa Malaysia, bahasa Turki, bahasa Urdu, bahasa-bahasa Afrika dan beberapa jujuknya diterjemahkan ke dalam bahasa Inggeris. Kitab ini tersebar di kebanyakan negara di dunia Islam sama ada dalam bahasa asalnya atau dalam bentuk terjemahan (Sayyid Qutb, 2000). Kitab ini dinamakan sebagai *Fi Zilal al-Quran* yang bererti *Di bawah bayangan al-Quran* kerana Sayyid Qutb tidak pernah menganggap ia sekadar tafsiran al-Quran semata-mata bahkan ia adalah sebagai rekod untuk kehidupan yang aman, kehidupan di bawah bayangan al-Quran.

Hakikatnya, *Fi Zilal al-Quran* adalah sebuah ensiklopedia yang memaparkan pengetahuan seni dan kebudayaan berdasarkan cahaya keislaman dan metod al-Quran sebagaimana ditetapkan untuk kaedah-kaedah kehidupan di dalam Islam merangkumi kaedah-kaedah politik, sosial, ekonomi, kebudayaan, pendidikan dan gerakan (al-Khalidi, 1985). Kitb *Fi Zilal al-Quran* memiliki keistimewaan tersendiri berbanding kitab tafsir yang lain kerana ia merupakan tafsir, sistem pendidikan, buku dakwah, penjasalan serta petunjuk amaliah yang tertulis untuk keperibadian dan kehidupan Islam (al-Khalidi, 2000).

Sayyid Qutb (2009) menyimpulkan dengan penuh keyakinan bahawa dunia ini akan mencapai kebaikan dan umat manusia akan mengecapi kerehatan, ketenangan, keberkatan, kesucian serta kesepaduan dengan undang-undang alam dan fitrah hidup yang suci apabila mereka kembali kepada Allah SWT. Maksud kembali kepada Allah SWT ialah mengembalikan seluruh kehidupan ini kepada sistem hidup yang diatur oleh Allah SWT untuk umat manusia sebagaimana termaktub di dalam al-Quran. Ia juga diertikan dengan berhubung dengan al-Quran dalam segenap urusan kehidupan.

5.0 Implikasi pemakanan terhadap pembangunan insan

Pemakanan memberikan pelbagai implikasi terhadap elemen pembangunan insan. Antara implikasi-implikasi tersebut ialah:

5.1 Implikasi terhadap pembangunan fizikal

Aspek fizikal atau jasmani yang merangkumi tubuh badan seseorang sama ada luaran atau dalaman perlu dijaga dengan baik. Kesihatan yang merupakan anugerah Allah SWT perlu diberi perhatian oleh manusia. Penjagaan kesihatan tubuh badan dan kecerdasan dituntut Islam dengan cara makan makanan yang halal dan baik serta mengamalkan pengambilan makanan seimbang. Makanan seimbang ialah yang memenuhi segala keperluan seperti protein, karbohidrat, garam galian, vitamin dan sebagainya. Makanan yang halal memberikan keberkatan kepada pemakannya dan makanan yang baik mendatangkan kesihatan. Ajaran Islam mengajar dan memberi panduan kepada umatnya untuk menjaga kesihatan tubuh badan. Dalam perkara ini, Islam menumpukan kepada cara dan pemilihan bahan makanan serta kaedah pengendalian makanan yang baik. Kepentingan dalam pemilihan makanan dan minuman yang bersih serta halal sangat dititikberatkan dalam Islam bertujuan untuk memastikan makanan dan minuman itu tidak memudaratkan manusia.

Terdapat banyak ayat al-Quran yang menyebut mengenai makanan yang baik dan halal, antaranya firman Allah SWT yang bermaksud:

Kemudian makanlah dari segala jenis bunga-bunga dan buah-buahan (yang engkau sukai), serta turutlah jalan-jalan peraturan Tuhanmu yang diilhamkan dan dimudahkannya kepadamu. Dengan itu akan keluarlah dari dalam badannya minuman (madu) yang berlainan warnanya, yang mengandungi penawar bagi manusia (dari berbagai-bagai penyakit)... (al-Nahl, 16:69)

Menurut Sayyid Qutb (2009), teks ini secara jitu menyatakan bahawa madu lebah merupakan penawar yang bermanfaat untuk kesihatan manusia, sebagaimana turut dijelaskan oleh beberapa orang pakar dalam bidang perubatan.

Madu lebah mengandungi pelbagai khasiat. Ia digunakan sebagai penawar bagi pelbagai jenis penyakit di merata tempat di dunia ini. Kajian sains menunjukkan bahawa madu lebah kaya dengan bahan antioksidan. Antara antioksidan yang terdapat di dalam madu lebah adalah *flavonoid*. Antioksidan ini berfungsi menghalang bahan-bahan radikal bebas daripada bertindak ke atas sel-sel badan. Radikal bebas ini jika dibiarkan bertindak ke atas sel-sel badan akan mengakibatkan badan menjadi lemah dan sebahagian daripada sel-sel boleh bertukar menjadi kanser. Selain daripada itu, antioksidan juga berfungsi untuk memperbaiki sel-sel yang rosak (Danial, 2008).

Seterusnya firman Allah SWT bermaksud:

Demi buah tin dan buah zaitun. (al-Tin, 95:1)

Sayyid Qutb (2009) memaparkan bahawa terdapat beberapa pendapat mengenai buah tin dan zaitun. Ada pendapat yang menyatakan bahawa buah tin itu isyarat kepada pokok tin, di mana Nabi Adam a.s. dan isterinya Hawa mengambil daun-daunnya untuk menutup aurat mereka di dalam syurga ketika mereka tinggal di sana sebelum turun ke dalam kehidupan dunia. Ada pendapat yang menyatakan bahawa yang dimaksudkan dengan tin itu ialah tempat tumbuhnya pokok tin di bukit yang menjadi tempat berlabuhnya bahtera Nabi Nuh a.s. Mengenai buah zaitun pula, ada pendapat yang menyatakan bahawa zaitun itu adalah isyarat kepada dahan zaitun yang dibawa balik oleh burung merpati yang dilepaskan oleh Nabi Nuh a.s. daripada atas bahtera untuk meninjau keadaan banjir dan apabila burung merpati itu pulang membawa dahan zaitun, maka fahamlah baginda bahawa bumi telah timbul dan

menumbuhkan tumbuh-tumbuhan. Seterusnya pendapat yang lain pula menyatakan bahawa yang diertikan dengan tin dan zaitun itu ialah dua jenis buah-buahan yang dimakan dan dikenali umum dan kedua-duanya bukanlah melambangkan sesuatu yang lain atau kedua-duanya merupakan lambang dari bumi tempat tumbuhnya.

Buah tin kaya dengan serat dan kajian masa kini mengesahkan bahawa antara khasiat serat adalah mencegah kanser dan merendahkan paras kolesterol, sekaligus menyihatkan jantung dan sistem *kardiovaskular* secara umumnya. Sebiji buah tin mengandungi 2 gram serat iaitu 20 peratus daripada keperluan seharian manusia. 40 gram buah tin mengandungi 244 mg kalium iaitu 7 peratus daripada keperluan harian, 53 mg kalsium iaitu 6 peratus keperluan harian dan 1.2 mg zat besi bersamaan 6 peratus daripada keperluan harian. Buah tin juga mengandungi bahan antioksidan fenol yang tinggi mengatasi kebanyakan buah-buahan yang lain. Fenol berfaedah bagi manusia kerana ia berpotensi untuk mencegah pelbagai penyakit jantung dan kanser.

Dunia moden juga turut mengiktiraf khasiat yang terdapat dalam minyak zaitun. Minyak zaitun antaranya mengandungi bahan antikuman. Bahan aktif pertama yang berjaya dikesan dan dikeluarkan daripada pokok zaitun adalah *oleuropein*. Kajian pada hari ini membuktikan bahawa bahan ini berkesan mencegah pembiakan kuman-kuman. Pakar-pakar sains juga mendapati bahawa diet *Mediterranean* yang kaya dengan minyak zaitun mampu mengurangkan risiko seseorang itu menghidap kanser payu dara (Danial, 2008).

Allah SWT berfirman, maksudnya:

Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan ke atas kamu bangkai, darah, daging khinzir dan daging binatang yang disembelih bukan dengan nama Allah, tetapi sesiapa yang dipaksakan keadaan darurat tanpa sengaja dan melampau, maka tiadalah apa-apa kesalahan di atasnya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun dan Maha Pengasih.
(*al-Baqarah*, 2:173)

Sayyid Qutb (2009) berpandangan bahawa selera yang sihat sememangnya jijik terhadap bangkai dan darah. Ilmu kedokteran memperakui bahawa pada bangkai dan darah terkumpul kuman-kuman dan bahan-bahan yang membahayakan kesihatan manusia. Mengenai khinzir, ilmu manusia baharu sahaja mengetahui bahawa di dalam daging khinzir, darahnya dan usus-ususnya terdapat sejenis cacing yang sangat merbahaya iaitu cacing pita dan telur-telurnya yang keras. Terdapat segolongan manusia yang berpandangan bahawa alat-alat pemasak moden telah melangkah maju dan menjadikan cacing-cacing pita beserta telur-telurnya itu tidak lagi menjadi sumber bahaya kerana ia dapat dibasmikan dengan haba yang tinggi yang dapat disediakan oleh alat-alat pemasak yang moden tersebut. Namun, golongan ini lupa bahawa ilmu mereka kadang-kadang memerlukan beberapa abad untuk mengenalpasti sesuatu penyakit. Justeru, siapakah yang berani pastikan bahawa tidak ada penyakit-penyakit lain yang terdapat di dalam daging khinzir yang belum diketahui manusia?

Menurut penghuraian Hamka (2007), ahli kesihatan menyuruh manusia supaya berhati-hati dengan bangkai kerana penyakit yang menyebabkan kematian binatang tersebut berkemungkinan menular.

Dari sudut sains kesihatan menjelaskan bahawa terdapat banyak darah di dalam badan bangkai atau haiwan yang mati tanpa disembelih. Darah merupakan makanan terbaik kepada bakteria dan kulat di sekitarnya. Bacteria yang ada akan segera bertindak balas ke atas bangkai dan zat-zat yang terdapat di situ. Hasil buangan bakteria merupakan gas yang berbau

busuk. Justeru, apabila seseorang individu tersentuh bangkai tersebut kemungkinan hama yang terdapat pada bangkai itu akan melekat pada anggotanya yang mengakibatkan penyakit merbahaya (Zulekha et al., 2006).

Mengenai darah, berdasarkan kajian sains ia merupakan unsur yang baik untuk pertumbuhan mikroorganisma. Ia juga berfungsi sebagai agen pengangkut utama di dalam tubuh semua binatang yang hidup. Ia mengangkut bahan-bahan yang baik seperti zat makanan dan oksigen serta bahan-bahan kumuhan dan kekotoran seperti toksik. Justeru, banyak penyakit berjangkit boleh berlaku menerusi darah. Antaranya ialah penyakit Aids, hepatitis A, hepatitis B dan hepatitis C (Che Wan Jasimah, 2003).

Berhubung dengan daging khinzir, Hamka (2007) menyebut bahawa ia diharamkan kerana khinzir merupakan binatang yang paling kotor dan najis berbanding dengan semua binatang. Sisa-sisa daripada makanan kotor yang menggemukkan badannya, maka tidak sewajarnya tubuh badan manusia juga dipergemukkan dengan unsur-unsur tersebut.

Sains kesihatan juga menjelaskan bahawa khinzir mempunyai organisma yang dikenali sebagai *Erysipelothrix rhusiopathiae* yang boleh mengakibatkan pelbagai jenis penyakit. Kajian saintifik ke atas daging khinzir mendapati ia mengandungi tidak kurang daripada 15 jenis kuman yang boleh menyebabkan 15 jenis penyakit (Zulekha et al., 2006). Antaranya adalah *anthrax*, *ascaris suum*, *botulism*, *brucella suis*, *cryptosporidiosis*, *entamoeba polecki*, *leptospirosis*, *taenia solium*, *trichinella spiralis* dan lain-lain lagi (Danial, 2008).

Firman Allah SWT lagi yang bermaksud:

... Dan makan dan minumlah (sesuka kamu), tetapi janganlah kamu melampaui batas kerana sesungguhnya Allah tidak menyukai pelampau-pelampau. (al-A'raf7:31)

Sayyid Qutb (2009) berpandangan bahawa Allah SWT menyeru manusia supaya menikmati makanan dan minuman yang baik tanpa berlebih-lebihan dan melampau. Menurut riwayat pada zaman jahiliah terdapat perbuatan mengharamkan makanan-makanan tertentu dan pengharaman ini adalah daripada rekaan kaum Quraisy. Orang-orang Arab jahiliah ini tidak makan makanan yang berlemak pada hari-hari mereka mengerjakan haji dan berpada dengan makan sedikit.

Hamka (2007) pula menjelaskan bahawa umat Islam dilarang makan dan minum secara berlebih-lebihan hanya semata-mata mengikut selera sahaja. Ini kerana makan dan minum yang melampaui batas boleh mengakibatkan penyakit.

Pakar pemakanan berpandangan bahawa kuantiti pengambilan makanan bergantung kepada faktor usia, jantina dan bidang pekerjaan. Mereka bersetakat jika kuantiti makanan diambil secara berlebihan akan mengakibatkan pelbagai penyakit seperti penyakit kencing manis, darah tinggi, lemah jantung, cirit-birit, obesiti, keracunan makanan dan lain-lain penyakit kronik. Menurut pakar pemakanan juga, makanan diet yang baik adalah yang ringan atau sederhana. Juga elakkan daripada makan terlalu kenyang dan berlebihan terutama semasa makan malam (Zulekha et al., 2006).

5.2 Implikasi terhadap pembangunan spiritual

Aspek rohani atau spiritual adalah unsur utama dalam tubuh badan manusia. Pembangunan spiritual merupakan suatu proses yang bertujuan melahirkan ketakwaan. Islam mengutamakan pembangunan spiritual berbanding pembangunan fizikal kerana unsur spiritual menentukan tindakan, sifat dan nasib seseorang individu semasa kehidupannya di dunia serta di akhirat. Pembangunan spiritual dapat diperoleh melalui usaha, ikhtiar, tawakal dan mengabdikan diri kepada Allah SWT secara berterusan. Pembangunan spiritual adalah pendorong utama manusia mencapai kemajuan dalam pelbagai bidang (Che Bakar et al., 2007).

Umat Islam sewajarnya memberi perhatian terhadap prinsip halal dan baik dalam pemakanan mereka. Kehalalan makanan mengikut syariat agama mempunyai pengaruh besar kepada pembentukan serta perkembangan peribadi seseorang Muslim. Setiap makanan yang dimakan oleh seseorang Muslim akan menjadi darah daging dan akan memberi kesan kepada pembentukan serta perkembangan peribadinya. Keperibadian seseorang Muslim itu ternyata bersandar kuat kepada halal atau haram makanan yang masuk ke dalam perutnya. Makanan dan minuman yang halal, baik dan berkhasiat melahirkan seorang individu yang berakhlak mulia serta meningkatkan nilai keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT. Sebaliknya, jika haram makanan yang dimakan, ia menjadikan seorang individu yang berakhlak keji, menjejaskan ketakwaan dan nilai ibadat bahkan mengakibatkannya menerima seksaan neraka.

Firman Allah SWT yang bermaksud:

Makanlah kamu segala makanan yang halal dan baik dari rezeki yang dikurniakan Allah kepada kamu dan syukuri nikmat Allah jika kamu benar-benar menyembah-Nya. Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan ke atas kamu memakan bangkai, darah, daging khinzir dan sembelihan yang disembelih dengan menyebut nama yang lain dari Allah. (al-Nahl 16:114- 115)

Sayyid Qutb (2009) menyatakan bahawa ayat ini adalah mengenai penduduk-penduduk Mekah. Allah SWT memerintahkan mereka supaya makan makanan baik yang dihalalkan dan mensyukuri nikmat Allah SWT jika mereka mahu berdiri teguh di atas keimanan yang sebenar kepada Allah SWT. Seterusnya membulatkan pengabdian hanya kepada Allah SWT dengan pengabdian yang bersih daripada segala bentuk kesyirikan yang membayangkan perbuatan mereka mengharamkan setengah-setengah makanan yang baik ke atas diri mereka atas nama tuhan-tuhan palsu. Allah SWT menjelaskan segala makanan yang haram. Makanan-makanan ini diharamkan kerana ia mengandungi sesuatu yang membahayakan kesihatan dan perasaan.

Bagi Hamka (2007), makanan yang halal dan baik mempunyai pengaruh yang sangat besar kepada jiwa iaitu memberi ketenangan kepada jiwa. Makanan yang halal adalah makanan yang dibenarkan oleh syarak dan makanan yang baik adalah makanan yang diterima oleh selera serta tidak menjijikkan.

Makanan yang baik, halal dan berkhasiat menjadikan seseorang individu itu berbudi bahasa dan berakhlak mulia. Makanan yang halal dan baik juga turut mempengaruhi tabiat seseorang individu ke arah kebaikan. Manakala makanan yang haram, syubhah dan kotor menyebabkan hati menjadi lalai, sakit, beku dan mati. Individu yang hatinya gelap dan mati jika tidak segera bertaubat dianggap sebagai seorang yang murtad dan sekiranya dia

meninggal dunia sebelum sempat bertaubat maka matinya adalah sebagai seorang kafir. Islam juga melarang umatnya daripada banyak makan kerana ia menyebabkan penyakit malas, gelap hati dan kurang daya ingatan (Zulekha et al., 2006).

Daging anjing akan mempengaruhi watak seseorang daripada segi jasmani dan rohani sama seperti perangai binatang tersebut. Antara sifat tersebut ialah pemaarah, sifat membuta tuli, angkuh, sombong, memandang rendah orang lain, menghina, cenderung melakukan kejahatan, gemar membuat kezaliman dan seumpamanya. Daging khinzir pula menyebabkan seseorang individu itu mempunyai nafsu syahwat yang kuat, kurang sifat malu, keji, boros, bakhil, rosak kehormatan, suka berpoya-poya, haloba, rakus, dengki, busuk hati, suka memaki dan sebagainya (Che Wan Jasimah, 2003).

Menurut kajian saintifik, khinzir dilarang memakannya kerana ia merupakan binatang yang tidak baik dari segi pemakanannya. Ia mempunyai tabiat buruk suka memakan segala macam benda yang kotor termasuk najisnya sendiri. Justeru, menurut perspektif Islam, orang-orang yang gemar memakan benda yang kotor akan berubah hatinya menjadi kotor sebagaimana binatang tersebut. Bahkan khinzir juga merupakan sejenis binatang yang mempunyai tabiat homoseksual (Zulekha et al., 2006).

5.3 Implikasi terhadap pembangunan mental

Pembangunan mental atau pemikiran berkait rapat dengan pembangunan intelektual. Akal adalah unsur terpenting kepada manusia di samping unsur fizikal dan unsur spiritual. Akal merupakan kurniaan Allah SWT yang amat bernilai kepada manusia. Dengan adanya akal, membezakan manusia dengan makhluk-makhluk Allah SWT yang lain. Manusia wajib memelihara akal mereka supaya sentiasa berada dalam keadaan waras dan sempurna. Bagi memelihara kesejahteraan dan kesempurnaan akal, umat Islam diwajibkan menuntut ilmu sebanyak mungkin tanpa dibatasi had masa, tempat atau bangsa. Di samping itu, mereka juga ditegah minum minuman dan makan makanan yang dilarang atau memberi kesan negatif kerana ia dapat mempengaruhi kesiuman atau tahap kesedaran seseorang manusia. Minuman yang memabukkan juga ditegah oleh Islam kerana kemabukan menghilangkan kewarasan akal dan sifat kemanusiaan (*Tamadun Islam dan tamadun Asia*, 2002).

Makanan dan minuman yang baik, halal dan berkhasiat jika diambil dengan betul dapat menguatkan daya ingatan seseorang individu. Amalan Rasulullah s.a.w. yang gemar memakan buah tamar, kismis, minum madu lebah dan air zam-zam dipercayai mampu menguatkan ketahanan minda baginda. Umat Islam dilarang daripada memakan atau meminum makanan dan minuman yang memabukkan seperti arak, dadah, tuak, candu, pil khayal dan seumpamanya (Zulekha et al., 2006).

Firman Allah SWT bermaksud:

Wahai orang-orang yang beriman! (Ketahulah) bahawa sesungguhnya arak, judi, memuja berhala-berhala dan meramal nasib dengan anak panah itu adalah (amalan-amalan) kotor dari perbuatan syaitan. Kerana itu hendaklah kamu menjauhinya supaya kamu mendapat keberuntungan. (al-Ma'idah, 5:90)

Sayyid Qutb (2009) menghuraikan bahawa arak, judi, berhala dan anak panah merupakan ciri-ciri daripada kehidupan jahiliah dan tradisi-tradisi yang bertunjang di dalam masyarakat jahiliah. Sistem Islam menjelaskan kepada manusia kerosakan kefahaman serta kepercayaan

mereka terhadap tauhid dan memimpin mereka kepada Allah SWT, Tuhan yang sebenar. Apabila mereka telah mengenali Allah SWT, baharulah hati mereka mulai mendengar segala apa yang disukai dan tidak disukai oleh-Nya daripada mereka. Sebelum sampai ke tahap pengenalan ini mereka belum bersedia untuk mendengar atau mematuhi sebarang suruhan atau larangan dan mereka tidak akan berhenti daripada tradisi-tradisi jahiliah mereka biarpun sebanyak mana diulangi larangan itu dan diberi nasihat.

Arak, judi dan wanita merupakan tiga elemen kesenangan hidup kepada golongan muda. Seseorang individu yang melibatkan diri dengan tiga elemen kesenangan ini dan ditambah dengan sifat berani adalah seorang pemuda yang hebat. Justeru, golongan muda akan merasa bangga apabila mereka berjaya menggabungkan kesemua kesenangan ini dan akan bermegah-megah dengan rakan-rakan yang lain. Dalam rangka untuk memperoleh wang untuk dibelanjakan pada kesenangan, keseronokan dan hiburan dalam kehidupan harian, adakalanya mereka terjerumus dengan kegiatan maksiat dan perselisihan ('Ali, 1993).

Arak adalah sejenis minuman yang diharamkan oleh Islam dan tidak bermanfaat kepada kesihatan tubuh badan. Arak merosakkan pemikiran manusia dan perbuatan meminum arak cenderung kepada mengkufuri nikmat kesihatan. Justeru, Allah SWT menarik nikmat sihat daripada peminum arak menyebabkan kesihatannya sentiasa terganggu. Peminum arak juga sentiasa berpandukan pemikirannya kepada perkara-perkara yang menyebabkan perselisihan pendapat dengan orang lain. Selain daripada itu, amalan meminum arak juga memudaratkan kepekaan berfikir yang menyebabkan peminumnya menjadi malas dan tidak bersemangat (Mohd. Farid, 2007).

Gejala penyalahgunaan najis dadah setanding dengan gejala penggunaan arak. Hukum pengambilan najis dadah adalah sama dengan hukum pengambilan arak kerana kedua-duanya mengakibatkan kerosakan terhadap otak dan pemikiran.

6.0 Kesimpulan

Kategori makanan sama ada halal, baik atau haram merupakan ketentuan daripada Allah SWT. Umat Islam dituntut supaya bersabar dengan pengharaman sesuatu makanan dengan berusaha menghindari dan membencinya. Makanan yang halal teramat banyak berbanding dengan makanan yang haram. Tambahan pula makanan halal lebih berkat daripada makanan yang haram. Pemakanan halal memberikan kesan positif kepada manusia semasa hidup dan memperolehi ganjaran kenikmatan selepas dibangkitkan di Hari Kiamat. Berbanding pemakanan haram, si pemakannya akan menerima pelbagai implikasi negatif di dunia dan mendapat balasan buruk di akhirat. Proses pembangunan insan yang cemerlang hanya akan terlaksana dengan adanya keprihatinan umat Islam terhadap makanan dan cara pemakanan. Hal ini kerana, hanya pemilihan makanan yang berkonsepkan halal, baik dan berkualiti sahaja dapat menjamin kesihatan jasmani, kewarasan mental dan keperibadian mulia seseorang individu.

Rujukan

'Ali, Jawad. (1993). *al-Mufasssal fi Tarikh al-'Arab Qabl al-Islam*. 4 jilid. Baghdad: Jam'iat Baghdad.

- Al-Khalidi, Salah ‘Abd al-Fattah. (1985). *Sayyid Qutb al-Syahid al-Haiyy*. Jordan: Maktabah al-Aqsa.
- _____. (2000). *Madkhal ila Zilal al-Quran*. ‘Amman Dar ‘Amar.
- Al-Razi, Fakhr al-Din Muhammad Ibn ‘Umar. (1985). *Tafsir al-Fakhr al-Razi*. 16 jilid. Beirut: Dar al-Fikr.
- Che Bakar Che Mat et al. (2007). *Pembangunan dari Perspektif Islam*. Selangor: Universiti Teknologi MARA, Shah Alam.
- Che Wan Jasimah Che Wan Mohamed Radzi. (2003). *Konsep Kesihatan Melalui Pemakanan: Pendekatan Islam dan Sains*. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd.
- Danial Zainal Abidin. (2008). *Quran Sainifik: Meneroka Kecemerlangan Quran daripada Teropong Sains*. (Cet. 5). Kuala Lumpur: PTS Millennia Sdn. Bhd.
- Hamka, Abdulmalik Abdulkarim Amrullah. (2007). *Tafsir al-Azhar*. 10 jilid. (Cet. 7). Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd.
- Ibrahim Jaafar et al. (Eds.), (2006). Terjemahan dan huraian ayat-ayat al-Quran tentang panduan haram dan halal dalam pemakanan dan perubatan. *Prosiding Seminar Kebangsaan Produk Halal: Makanan dan Barang Gunaan Islam*, hlm. 261 – 268.
- Mohamad Farid Linggi. (2007). *Warna Warni Kehidupan*. Kuala Lumpur: al-Hidayah Publications.
- Qutb, Sayyid. (2000). *Tafsir fi Zilal al-Quran*. Terj. Yusoff Zaky Haji Yacob. Kuala Lumpur: Pustaka Aman Press Sdn Bhd. Kelantan dengan kerjasama Yayasan Pembangunan Ekonomi Islam Malaysia.
- Qutb, Sayyid. (2009). *Tafsir fi Zilal al-Quran*. 6 jilid. (Cet. 38). Kaherah: Dar al-Syuruq.
- Siti Norlina Muhamad et al. (2019). Pola Pemakanan dan Kesannya Terhadap Gaya Hidup dan Pemikiran Individu: Analisis Terhadap Surah al-Kahfi. *Ulum Islamiyyah Journal*, Vol.26 Special Issue, hlm. 53 – 61.
- Tamadun Islam dan Tamadun Asia*. (2002). Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya.
- Wan Mohd. Nor Wan Daud. (2001). *Pembangunan di Malaysia: ke Arah Satu Kefahaman Baru yang Lebih Sempurna*. Kuala Lumpur: Institut Antarabangsa Pemikiran dan Tamadun Islam.
- Zulekha et al. (2006). *Sains Kesihatan dalam Tamadun Islam*. Selangor: Universiti Teknologi MARA, Shah Alam.

* Corresponding author