

Submission date: 28 Julai 2023    Acceptance date : 20 November 2023    Available online: 31 Disember 2023

## MENYINGKAP PENGARUH KEROHANIAN DALAM DIET *HALALAN TAYYIBAN*

REVEALING THE INFLUENCE OF SPIRITUALITY IN *HALALAN TAYYIBAN*  
DIET

<sup>i</sup>Nurul Syahadah Mohamad Riza, <sup>ii</sup>Mohammad Naqib Hamdan, <sup>iii</sup>\*Mohd Farhan Md  
Ariffin & <sup>iv</sup>Ibrahim Adham Mohd Rokhibi

<sup>i</sup>Akademi Tamadun Islam, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi  
Malaysia

<sup>ii</sup>Pusat Kajian Al-Quran dan Al-Sunnah, Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan  
Malaysia

Corresponding Author; e-mail: \*farhan.ariffin@ukm.edu.my

**DOI: 10.61465/jurnalyadim.v3.87**

### ABSTRAK

Elemen kerohanian merupakan salah satu komponen utama dalam diri manusia. Selain memenuhi keperluan jasmani, makanan juga penting untuk penjagaan rohani. Namun, elemen kerohanian ini jarang digandingkan dengan makanan dan kurang ditekankan sedangkan elemen kejiwaanlah yang membentuk tingkah laku, akhlak dan pemikiran seseorang. Justeru itu, kajian ini bertujuan membincangkan elemen kerohanian dalam implementasi halalan tayyiban serta menzahirkan hubungan antara keduanya. Kajian kualitatif ini dilaksanakan dengan mengguna pakai kaedah kepustakaan untuk pengumpulan data dan seterusnya dianalisis dengan mengaplikasi metode induktif, deduktif dan tematik. Melalui kajian ini, didapati bahawa pemakanan yang memenuhi prinsip halalan tayyiban sangat berpengaruh membentuk individu yang sejahtera khususnya dari sudut rohani. Pengambilan makanan halalan tayyiban juga mempunyai hubungan yang sangat signifikan dengan elemen kerohanian manusia sehingga mampu membentuk individu yang mempunyai jiwa tenang, sentiasa bersyukur dan sabar serta jiwa yang bersih dalam kehidupan.

**Kata kunci:** Kerohanian, Halalan Tayyiban, Diet, Tenang, Syukur

### *Abstract*

*The spiritual element is one of the main components in the human being. In addition to meeting physical needs, food is also important for spiritual care. However, this spiritual element is rarely paired with food and is less emphasized while the psychological element is what shapes a person's behavior, morals and thoughts. Therefore, this study aims to discuss*

*the spiritual elements in the implementation of halalan tayyiban as well as reveal the relationship between the two. This qualitative study was carried out by using library methods for data collection and then analyzed by applying inductive, deductive and thematic methods. Through this study, it was found that nutrition that fulfills the principle of halalan tayyiban is very influential in forming a prosperous individual, especially from a spiritual point of view. The consumption of halal tayyiban food also has a very significant relationship with the spiritual element of man so that it is able to form individuals who have a calm soul, always grateful and patient and a clean soul in life.*

**Keywords:** *Spirituality, Halal Tayyiban, Diet, Calm, Gratitude*

## PENDAHULUAN

Konsep halalan tayyiban mempunyai kaitan dengan rohani manusia secara tidak langsung. Islam sangat menekankan pengambilan makanan halalan tayyiban khususnya kepada mereka yang beriman. Justifikasinya, Allah memerintahkan manusia makan makanan yang disifatkan dengan halal dan baik secara bergandingan dengan jelas dalam tiga ayat al-Quran (Surah al-Baqarah, 168; Surah al-Maidah, 88; Surah al-Nahl, 114). Perintah ini ditujukan kepada keseluruhan manusia secara umum namun bagi orang yang beriman, perintah ini menjadi tuntutan utama dalam kehidupan. Tambahan lagi, terdapat beberapa ayat al-Quran lain yang menitikberatkan pengambilan makanan yang halal dan baik namun tidak digandingkan bersama secara jelas.

Implementasi konsep halalan tayyiban tidak dilihat hanya sekadar dari sudut praktikalnya di dalam kehidupan seharian. Malah, lebih utama konsep ini perlu menekankan penglibatan dan kebersamaan jiwa apabila mengimplementasinya dalam kehidupan seharian. Selain menuntut jiwa, implementasi konsep ini juga mempengaruhi pemikiran, minda dan tingkah laku seseorang individu (Hamka, 1985).

Sehubungan dengan itu, pengambilan makanan halalan tayyiban menjadi tuntutan utama bagi setiap Muslim kerana pengambilannya dapat menguatkan aspek spiritual melalui penyucian jiwa (Ssuna Salim & Syahrul Faizaz Abdullah, 2020). Penyucian jiwa merupakan elemen penting agar setiap individu dapat melaksanakan tanggungjawab mereka sebagai khalifah di muka bumi dengan baik. Tujuan utama tuntutan pengambilan makanan yang halal dan baik ialah agar manusia dapat mencari kebenaran, beribadah dengan khusyuk dan disertai dengan hati yang ikhlas (*Ibid*).

Konsep halalan tayyiban mempunyai dua bahagian yang ditekankan iaitu halal dan tayyib (baik). Aspek halal sering dikaitkan dengan syariat Islam, di mana perkara-perkara yang diharamkan telah ditetapkan oleh Allah secara jelas dalam syariat seperti yang dinyatakan oleh Rasulullah SAW dalam salah satu hadis baginda:

عن النعمان بن بشير، قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: إن الحلال بين وإن الحرام بين، وبين ذلك أمور مشتبها، فمن اتقى الشبهات استبرأ لدينه وعرضه، ومن وقع في الشبهات وقع في الحرام، كالراعي يرعى حول الحمى يوشك أن يرتع فيه

Terjemahan: Daripada Abu Nu‘man Ibn Basyir RA berkata, “Saya mendengar Rasulullah SAW bersabda, “Sesungguhnya yang halal itu jelas dan yang haram itu jelas. Antara keduanya terdapat perkara yang syubhah (samar-samar) yang tidak diketahui oleh orang banyak. Maka siapa yang takut terhadap syubhah bererti dia menyelamatkan agamanya dan kehormatannya. Dan siapa yang terjerumus dalam perkara syubhah, maka akan terjerumus dalam perkara yang diharamkan. Sebagaimana penggembala yang menggembalakan haiwan gembalaannya di sekitar (ladang) yang dilarang untuk memasukinya, maka lambat-laun dia akan memasukinya (al-Bukhārī (1981). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Kitab al-Īman, no. hadis 52).

Aspek halal ini banyak menyentuh perihal sumber dan kaedah mendapatkan makanan tersebut. Manakala, tayyib pula sering dikaitkan dengan aspek kesihatan, kesesuaian tubuh menerima sesuatu makanan dan kebersihan (Norkumala Awang, 2020). Dengan kata lain, halal dan tayyib adalah dua aspek yang berbeza namun mempunyai hubungan dan implementasi antara satu sama lain. Justifikasinya, terdapat makanan yang tidak baik walaupun ia halal secara zat kerana kurang bernutrisi seperti makanan segera, aiskrim, jajan dan sebagainya. Hal ini disebabkan ia tidak menepati standard piawaian tayyib.

Selain itu, penetapan hukum halal merangkumi empat hukum iaitu wajib, sunat, harus dan makruh. Selagi mana sesuatu perkara dan pengambilan makanan berkisar dalam empat dasar hukum Islam ini, maka ia masih dikategorikan sebagai sesuatu yang halal. Aspek tayyib juga boleh diperluaskan. Selain aspek kesihatan dan kebersihan, aspek keselamatan, kualiti dan kesannya terhadap jiwa juga terangkum dalam perbincangan tayyib (Hamka, 1985). Justeru, konsep halalan tayyiban ini bukan hanya menitikberatkan kesejahteraan manusia di

dunia malah juga di akhirat. Selari dengan itu, wajarlah konsep ini sangat penting dan sering ditekankan Allah dalam wahyunya, iaitu melalui al-Quran dan al-Sunnah.

### SOROTAN LITERATUR

Makanan merupakan pembekal tenaga kepada tubuh dalam menjalani aktiviti harian. Pengambilan makanan yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan diri manusia. Halalan tayyiban merupakan prinsip asas yang digariskan oleh Islam kepada seluruh manusia menjamin makanan harian yang diambil dapat memberi kesejahteraan kepada diri dalam semua aspek.

Justifikasinya, prinsip halalan tayyiban bukan hanya menitikberatkan sumber, kandungan dan kaedah yang halal bagi mendapatkan sesuatu makanan namun dalam masa yang sama prinsip ini juga menekankan aspek *tayyib* makanan tersebut. Dengan kata lain, prinsip ini mementingkan elemen bersih, berkhasiat, kesesuaian makanan dengan tubuh serta makanan yang tidak memberi mudarat kepada kesihatan (Musfirah Syahida Mohamad, Saadan Man dan Mohd Anuar Ramli, 2015).

Pemaknaan *tayyib* merangkumi aspek yang luas termasuk kebersihan, keselamatan, kualiti, kesihatan, penamaan, logistik dan aspek lain sepanjang rantai makanan. Makanan yang berprinsipkan *halalan tayyiban* dijamin kebersihan, kesucian serta tidak mengandungi unsur-unsur syubhah dan dosa sekaligus dapat memberikan kebaikan dan kesihatan kepada manusia sama ada daripada sudut fizikal, mental, emosi, dan spiritual (Kamarudin, H., Pauzi, N., Man, S., & Syed Jaafar, S. M. J, 2020).

Sehubungan dengan itu, makanan yang selamat, sihat dan berkhasiat penting bagi memenuhi keperluan manusia sama ada dari segi jasmani, rohani, emosi dan intelek. Implementasi konsep halalan tayyiban bukan hanya dapat menentukan sesuatu makanan secara tersurat (fizikal) sahaja tetapi meliputi aspek tersirat juga (yang tidak nampak secara zahir seperti intelek dan rohani) (Norkumala Awang, 2020).

Setiap manusia dikurniakan empat fakulti insan iaitu jasmani, rohani, intelek dan emosi. Empat elemen ini mempunyai kaitan dan mempengaruhi antara satu sama lain (Nor Hapiza Mohd Ariffin, 2018). Namun, fokus kajian ini hanya satu, iaitu elemen rohani. Rohani merupakan salah satu elemen penting dalam diri seseorang. Tanpa rohani yang sihat dan kuat, elemen lain tidak dapat mencapai kebahagiaan hidup yang sebenar, baik di dunia mahupun di akhirat (Mohd Annas Shafiq Ayob, Noor Syahida Md Soh, Mohd Norazri Mohamad Zaini, 2021).

Di samping itu, elemen dalam diri manusia juga mempunyai hubungan yang erat dengan pemakanan seharian manusia. Justifikasinya, pengambilan makanan seharian akan membekalkan tenaga kepada tubuh badan untuk bekerja dan beramal soleh. Dengan melakukan amal soleh, kekuatan rohani insan akan bertambah. Selain itu, makanan yang masuk ke dalam tubuh juga akan menjadi darah daging manusia sekaligus mempunyai pengaruh dalam pembentukan peribadi, pemikiran, tingkah laku dan seumpamanya (Hamka, 1985).

Sebahagian ulama tafsir menghubungkan halalan tayyiban dengan aspek kerohanian atau kejiwaan. Antaranya ialah Hamka dalam tafsirnya al-Azhar apabila menghurai ayat al-Quran berkaitan makanan. Mereka menjelaskan kaitan pengambilan makanan halalan tayyiban dengan ketenangan dan rasa kesyukuran (*Ibid*). Dengan kata lain, impak pengambilan makanan yang selari dengan syariah Islam dapat melahirkan ketenangan, kebahagiaan dan kesyukuran dalam diri seseorang insan.

Sehubungan dengan itu, konsep halalan tayyiban sangat penting dalam kehidupan rohani muslim kerana keimanan dan keyakinan yang kuat akan mempengaruhi tindakan seseorang untuk mengamalkan konsep ini, bukan hanya dalam perihal pemakanan malah seluruh aktiviti termasuk pemakaian, pekerjaan dan sebagainya. Hal ini kerana konsep halalan tayyiban merupakan tuntutan daripada Allah kepada umat manusia.

Namun begitu, melihat kepada realiti masyarakat sekarang ramai yang kurang peduli dengan prinsip halalan tayyiban dalam makanan. Kebanyakan mereka mencari makanan yang sedap dan tular di media massa serta asal kenyang tanpa memerhati aspek halalan tayyiban yang sebenar (Astro Awani, 2018). Dengan kata lain, kebanyakan masyarakat makan tanpa mengambil kira implikasi yang akan dihadapi pada masa akan datang.

Tambahan lagi, pemilihan tempat makanan tidak dilakukan dengan teliti, terdapat pengguna membeli makanan di premis yang kotor serta wujud haiwan perosak seperti tikus, lipas, lalat dan lain-lain (*Ibid*). Terdapat juga pengguna yang mengabaikan pemerhatian terhadap keadaan penjual dari segi agamanya iaitu penjual Muslim, kebersihan dan kekemasan sendiri seperti kuku dan rambut, pemakaian dan sebagainya (*Ibid*).

Berikutan itu, kesan kepada pengabaian banyak aspek berkaitan konsep pemakanan halal dan tayyiban akan mengakibatkan jiwa keluh kesah, tidak tenang, tidak bersyukur serta melahirkan pelbagai perasaan dan emosi negatif yang lain (Tuan Sidek Tuan Muda, 2020). Kesan ini dapat dirasai kerana ia bersangkut-paut dengan pemakanan harian seseorang individu. Justeru, pengambilan makanan halal dan tayyiban sangat penting bukan hanya bagi memenuhi keperluan jasmani malah yang lebih utama untuk penjagaan rohani dan menjamin kesejahteraan insan secara holistik.

## **METODOLOGI**

Kajian ini dilaksanakan untuk membincangkan elemen kerohanian dalam implementasi halal dan tayyiban serta hubungan antara keduanya. Kajian ini dilaksanakan secara kualitatif dengan mengaplikasikan kaedah kepustakaan dalam perolehan data. Kajian yang bersifat kualitatif ini melibatkan metode pengumpulan data melalui jurnal artikel, buku dan pelbagai sumber rujukan lain. Apabila data telah dikumpulkan, proses analisis dilakukan dengan menggunakan semua maklumat sedia ada dan mengaplikasikan metode induktif, deduktif dan tematik. Dalam pemilihan isu, perlu ditegaskan bahawa skop kajian memfokuskan kepada elemen kerohanian dan hubungannya dengan halal dan tayyiban.

## **HASIL KAJIAN**

### **Pengaruh Kerohanian Berhubungkait Dengan Halal dan Tayyiban**

Makanan yang halal lagi selamat amat penting bagi menjamin kesihatan yang baik dan seterusnya memberikan kehidupan yang tenang serta jiwa yang harmoni. Al-Qur'an dan al-Sunnah menjadi sumber maklumat utama yang perlu dirujuk dalam semua perihal kehidupan (Muhamad, S. N., Mohd Yusof, F., Mahpuz, A. Z. A.-H., Abdul Rahman, H., & Mahpuz, A. N. 'Aqilah, 2019) hatta berkaitan dengan pemakanan di samping wujud pelbagai informasi berkaitan makanan seperti panduan pengambilan makanan, jenis-jenis makanan bernutrisi, kaedah penyediaan makanan yang selamat dan sebagainya diperoleh daripada media sosial. Sehubungan dengan itu, manusia perlu berpegang kepada prinsip halal dan tayyiban dalam pemilihan makanan yang diambil dengan mencari makanan yang memenuhi dua kriteria utama iaitu halal dan tayyib (Aemy Liza Minhat dan Arieff Salleh Rosman, t.t.).

Signifikannya, pengambilan makanan yang halal dan selamat sangat berpengaruh kepada aspek kerohanian dan kejiwaan khususnya dalam membentuk peribadi yang unggul, sihat serta tenang (*Ibid*). Hal ini disokong oleh Hamka dalam tafsirnya, al-Azhar apabila menafsirkan perkataan *halalan tayyiban* bagi Surah al-Maidah: 88, Allah berfirman:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

Terjemahan: Dan makanlah dari rezeki yang telah diberikan Allah kepada kamu, iaitu yang halal lagi baik, dan bertaqwalah kepada Allah yang kepadaNya sahaja kamu beriman (Surah al-Maidah, 88).

Sehubungan dengan itu, nilai-nilai kerohanian seperti tenang, syukur, gembira, bahagia dan nilai positif yang lain dapat diraih melalui pemakanan yang memenuhi kriteria asas yang telah dinyatakan. Hal ini kerana pengambilan makanan yang halal dan selamat menjadi tuntutan ke atas manusia khususnya orang Muslim (Andriyani, 2019). Oleh yang demikian, makanan yang memenuhi kriteria halalan tayyiban mempunyai implikasi yang sangat kuat terhadap rohani manusia.

### Jiwa Tenang

Makanan mempunyai pengaruh besar terhadap kehidupan jiwa manusia seperti penerimaan doa, penerimaan amalan dan serta mendapatkan jiwa yang tenang (Mulizar, 2016). Selari dengan hadith Rasulullah SAW:

أيها الناس، إن الله طيب لا يقبل إلا طيباً، وإن الله أمر المؤمنين بما أمر به المرسلين، فقال: { يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ } [المؤمنون: 51] وقال: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ } ثم ذكر الرجل يطيل السفر أشعث أغبر، يمد يديه إلى السماء: يا رب، يا رب، ومطعمه حرام ومشربه حرام، وملبسه حرام، وغذي بالحرام، فأني يستجاب لذلك.

Terjemahan: “Wahai sekalian manusia, sesungguhnya Allah itu baik, tidak menerima kecuali yang baik. Dan sesungguhnya Allah memerintahkan kepada orang-orang mukmin apa yang diperintahkan juga kepada para Rasul, di mana Dia berfirman: Hai para Rasul, makanlah dari makanan yang baik-baik, dan kerjakanlah amal yang soleh. Sesungguhnya Aku Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan,' (al-Mu'minin: 51) Dan Dia juga berfirman: Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang kami berikan kepadamu. (al-Baqarah: 172)

Kemudian beliau menceritakan seseorang dalam perjalanan jauh dengan rambut kusut penuh debu, makanannya haram, minumannya haram, pakaiannya pun haram, dan dia memakan makanan haram, dia menadahkan tangannya ke langit (seraya berkata): “Ya Rabbku, ya Rabbku. Bagaimana mungkin doanya dikabulkan?” (Ahmad Ibn Hanbal. (2001). *Musnad al-Imam Ahmad Ibn Hanbal*. Beirut: Muassasah al- Risalah. Musnad Al-Mukathirin Min Al-Sahabah, Musnad Abi Hurairah, No. 8348; Muslim al-Naisaburi (t.t.). *Ṣaḥīḥ Muslim*. Kitab al-Salam, Beirut: Dar Ihya’ al-Turath Al-‘Arabi. Kitab Zakat, Bab Qabul Al-Sadaqah Min Al-Kasb Al-Tayyib Wa Tarbiyatihā, No. 1015; Al-Dārimī. (2000). *Musnad al-Dārimī(Sunan al-Darimi)*. al-Mamlakah al-‘Arabiyyah al-Saudiyyah: Dar al-Mughni li al-Nashr wa al-Tawzi’. Kitab Al-Riqaq, Bab Fi Akl Al-Tayyib, No. 2759, Abu ‘Isa al-Tirmidhi, *al-Jami’ al-Kabir (Sunan al-Tirmidhi)*, Beirut: Dar al-Gharb al-Islami, 1998, Bab Tafsir Al-Quran, Bab Min Surah Al-Baqarah, No. 2989).

Berikutan itu, konsep halalan tayyiban yang sebenar perlu dipelajari dan difahami agar syariat Islam dapat diaplikasi dalam kehidupan sehingga mendapat kebahagiaan, petunjuk, kegembiraan, keteguhan dan ketenangan. Hamka mentafsirkan Surah al-Baqarah: 172 dalam tafsirnya al-Azhar bahawa makanan yang halal lagi baik mempunyai hubungan yang sangat erat kepada jiwa di mana dengan pengambilan makanan yang halal dan tayyib boleh membuat jiwa menjadi tenang (Hamka, 1985).

Hamka sangat menekankan bahawa konsep halalan tayyiban bukan sahaja menyentuh aspek kebersihan makanan malah menghubungkannya dengan kebersihan jiwa (*Ibid*). Tambahan lagi, Hamka menjelaskan dalam tafsiran al-Baqarah:168 bahawa pengambilan makanan yang halalan tayyiban bermula daripada sumbernya, cara mendapatkannya hingga ke proses rangkaian makanannya akan memelihara jiwa seseorang daripada menjadi kasar dan keras (*Ibid*). Selain jiwa, makanan juga mempengaruhi cara berfikir seseorang kerana sebahagian makanan yang diambil akan bertukar membentuk darah daging dalam tubuh manusia (Mulizar, 2016).

Di samping itu, ketenangan hati juga boleh dikaitkan dengan kesihatan emosi. Justifikasinya, Sharifah Hanizah et al. (2020), menyatakan bahawa kestabilan emosi dapat dizahirkan oleh seseorang individu melalui tindak balas yang tenang, berkeyakinan, berfikiran positif dan rasa selamat (Sharifah Hanizah Syed Jaafar, Linda Jamaludin, Wan Mohd Agil Mat Yamin dan Nurrul Azwa Kassim, 2020).



Sehubungan dengan itu, ketenangan hati, kesabaran, kesyukuran serta nilai kejiwaan yang positif bermula daripada pengambilan makanan yang menepati syariat Islam iaitu halal dan tayyib. Dengan kata lain, penyediaan makanan yang halal dan selamat dapat memberi ketenangan dan kegembiraan, syukur dan bahagia.

Sebaliknya, penyediaan makanan yang tidak patuh syariah sama ada daripada sumber yang haram, penggunaan bahan yang haram, atau makanan hasil curi dan mengambil hak orang lain serta makanan yang tidak tayyib akan memberi kesan kepada rohani individu tersebut terutamanya dalam perihal tidak memperoleh ketenangan dan ketenteraman hati (Nuraini, 2018).

Apabila seorang manusia melakukan sesuatu yang bertentangan dengan syarak dan bercanggah dengan perintah Allah, perbuatannya itu akan memberi kesan kepada hati sekaligus menarik rasa tenang dan tenteram sedangkan ketenangan hati merupakan asas kepada kebahagiaan dan kejayaan dalam hidup (Nur Shohidah Ramlee, 2019). Hal ini selari dengan hadis Nabi SAW:

عن النّوأس بن سمعان رضي الله تعالى عنه عن النبي صلى الله عليه وعلى آله وسلم قال البر حسن الخلق والإثم ما حاك في نفسك وكرهت أن يطلع عليه الناس [رواه مسلم]

Terjemahan: Dari al-Nawwas Ibn Sam'an RA, dari Nabi SAW, baginda bersabda: kebaikan itu adalah akhlak yang baik sedangkan dos aitu adalah sesuatu yang meresahkan jiwamu dan engkau tidak suka apabila perbuatan itu diketahui orang (Muslim (t.t.). *Ṣaḥīḥ Muslim*. Kitāb al-Birr wa al-Ṣilah wa al-Adab, Bab Tafsir al-Bir wa al-Ism, Beirut: Dar Ihya' al-Thurath al-Arabiyy, No. 2553).

Berdasarkan hadis ini, dapat diringkaskan bahawa apabila seseorang melakukan dosa dengan meninggalkan tuntutan yang diperintahkan maka jiwanya tidak akan tenang dan selesa dengan keadaan tersebut (Jamiaah, Yusmini dan Rozmi, 2017). Oleh itu, amalan diet yang seimbang serta selari dengan kriteria syariat iaitu halal dan tayyib bukan hanya dapat membekalkan nutrien yang diperlukan badan bahkan dapat memberi ketenangan, kegembiraan dan kesihatan yang baik.

### Hati yang Bersyukur

Allah telah menyediakan pelbagai nikmat dan rezeki di dunia dalam variasi bentuk, rupa dan warna agar dapat dimanfaatkan oleh manusia bagi menjalankan tugas mereka sebagai khalifah dan hamba Allah. Di samping itu juga, Allah telah menggariskan hukum halal haram dalam Islam secara jelas termasuk aspek makanan (al-Qardawi, 1980). Justeru, sebagai hamba, manusia perlu taat dan patuh kepada semua perintah serta syariat yang telah ditetapkan.

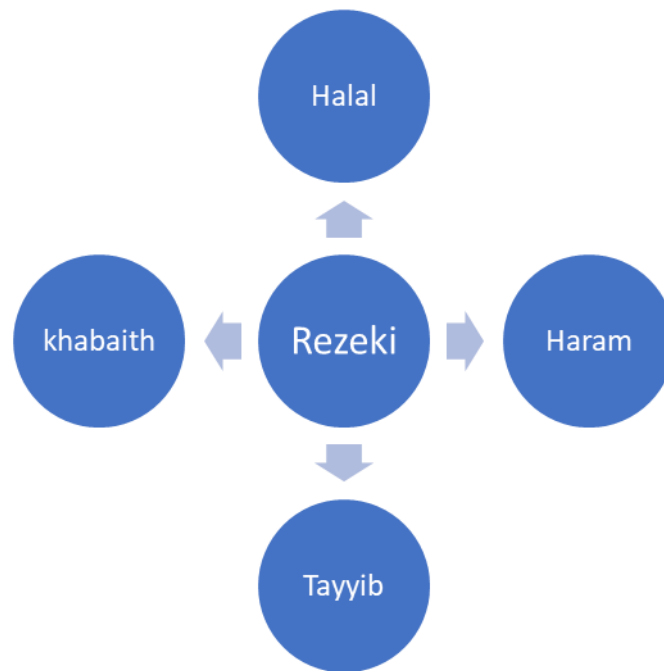
Selain jiwa yang tenang, pengambilan makanan halalan tayyiban boleh memupuk seseorang individu agar memiliki hati yang bersyukur dan tahap kesyukuran seorang hamba akan bertambah dalam. Hal ini dapat dilihat dalam Firman Allah, Surah al-Nahl: 114,

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Terjemahan: Oleh itu, makanlah (wahai orang-orang yang beriman) dari apa yang telah dikurniakan Allah kepada kamu dari benda-benda yang halal lagi baik, dan bersyukurlah akan nikmat Allah, jika benar kamu hanya menyembahNya semata-mata (Surah al-Nahl, 114).

Dalam ayat ini, Allah telah mengurniakan pelbagai jenis rezeki kepada manusia, namun manusia disarankan untuk memilih dan mengambil rezeki yang disifatkan dengan sifat halal dan tayyib. Sehubungan dengan itu, dapat difahami bahawa terdapat empat kategori asas dalam rezeki yang dikurniakan di dunia iaitu halal, haram, tayyib dan khabaith.

Rajah 1: Kategori Rezeki di bumi



Sumber: Analisis pengkaji

Disebabkan itu, perlu mengambil cakna dan lebih berhati-hati ketika memilih sesuatu sumber rezeki supaya ia menepati asas rezeki yang halalan tayyiban bukannya rezeki yang haram lagi khabaith. Terutamanya, bagi individu-individu yang mahu mengamalkan diet dalam pemakanan.

Pemilihan dan pengambilan makanan halalan tayyiban sangat penting dalam membentuk hati yang bersyukur dalam diri seseorang individu. Justifikasinya, perkataan syukur digandingkan dengan halalan tayyiban secara jelas dalam ayat al-Quran di atas. Hal ini menunjukkan bahawa implementasi pengambilan makanan halalan tayyiban dalam kehidupan dapat menjaga fungsi jiwa dan rohani dengan melahirkan insan yang sentiasa bersyukur dengan setiap nikmat yang diberi Allah. Tambahan lagi, secara tidak langsung, pengambilan makanan halalan tayyiban juga mempunyai hubungan yang sangat kuat dengan elemen rohani.

### **Hati yang Sabar**

Selain rasa tenang dan bersyukur, sabar merupakan salah satu elemen kejiwaan. Menurut Ibnu Qayyim al-Jawziyyah, sabar bermaksud menahan diri daripada perasaan dan perbuatan negatif seperti gelisah, cemas, amarah dan menahan lidah daripada mengeluh (Ibn Qayyim Jauziyyah, 2003). Sifat sabar mempunyai hubungan yang sangat erat dengan jiwa dan emosi kerana sabar memerlukan kemampuan dan keupayaan jiwa yang kuat dalam menahan segala keinginan dan kehendak duniawi. Selain itu, apabila emosi negatif menguasai diri, seseorang akan cepat hilang sabar. Sehubungan dengan itu, sabar mempunyai dimensi kejiwaan dan kerohanian yang tinggi nilainya (Miskahuddin, 2020).

Hati yang sabar boleh diperoleh daripada mengaplikasikan pemakanan halalan tayyiban. Justifikasinya, sabar dapat dilatih apabila seseorang berusaha melakukan kebaikan dan perintah Allah serta meninggalkan kemaksiatan dan sesuatu yang dilarang Allah. Syeikh Ibn al-Uthaimin membahagikan sabar kepada tiga bahagian, iaitu bersabar dalam menjalankan ketaatan kepada Allah, bersabar dalam menjauhi kemaksiatan dan bersabar dalam menerima takdir Allah (Ibn al-Uthaimin, 2004).

### **Kebersihan Jiwa**

Aspek kebersihan makanan yang ditekankan dalam konsep halalan tayyiban bukan sahaja bagi menjamin manusia mendapat makanan selamat dan sihat bahkan, aspek ini secara tidak langsung dapat menjaga kebersihan jiwa. Hamka telah menghurai perkara ini dalam perbincangan Surah al-Mukminun: 51.

Pemakanan yang digariskan syariat bukan hanya berkait dengan kesihatan jasmani tetapi juga mempengaruhi cara pemikiran, sikap hidup dan kejiwaannya. Di samping itu, impaknya dapat dizahirkan melalui kehalusan dan kekasaran budi seseorang (Hamka, 1985). Hal ini kerana hati yang baik akan melahirkan individu yang berakhlak mulia dan baik tingkah lakunya seperti yang dinyatakan oleh Rasulullah SAW dalam hadis baginda:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Terjemahan: Ketahuilah bahawa setiap raja memiliki larangan dan larangan Allah adalah apa yang Dia haramkan. Ketahuilah bahawa dalam diri ini terdapat segumpal daging, jika dia baik maka baiklah seluruh tubuh ini dan jika dia buruk, maka buruklah seluruh tubuh; ketahuilah bahawa dia adalah hati (al-Bukhārī (1981). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Kitab al-Īman, no. Hadis 52).

Kebersihan jiwa menjadi satu misi tertinggi di dunia, kerana hati merupakan aset manusia untuk kembali kepada Allah seperti firmanNya:

يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ﴿٨٨﴾ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴿٨٩﴾

Terjemahan: Hari yang padanya harta benda dan anak-pinak tidak dapat memberikan pertolongan apapun, "Kecuali (harta benda dan anak-pinak) orang-orang yang datang mengadap Allah dengan hati yang selamat sejahtera (dari syirik dan penyakit munafik) (Surah al-Syu'ara, 88-89).

Secara rumusan, terdapat empat elemen kejiwaan yang dapat disingkap melalui aplikasi halalan tayyiban iaitu jiwa yang tenang, hati yang bersyukur, hati yang sabar serta hati yang bersih dan sejahtera. Hal ini sebagaimana disimpulkan dalam rajah 2 di bawah:

Rajah 2: Pengaruh kerohanian melalui diet halalan tayyiban



Sumber: Analisis pengkaji

## KESIMPULAN

Islam menuntut umatnya mencari makanan halal tayyiban bagi menjamin kesejahteraan hidup manusia bukan sahaja dari sudut fizikal tetapi juga dari sudut spiritual, intelek dan emosi. Di samping itu juga, tuntutan ini adalah bertujuan untuk membantu manusia melaksanakan tugas mereka di bumi sebagai khalifah.

Bagi memikul tanggungjawab yang besar dan berat ini, seseorang manusia memerlukan keteguhan dan kekentalan jiwa. Sehubungan dengan itu, salah satu hikmah di sebalik perintah pengambilan makanan halal tayyiban adalah kerana pemakanan yang memenuhi kriteria ini mempunyai pengaruh yang sangat besar kepada jiwa. Selain berkait dengan pengabulan doa, makanan halal tayyiban juga mempunyai kesan bagi memperoleh jiwa yang tenang, hati yang bersyukur dan hati yang sabar.

## PENGHARGAAN

Ucapan penghargaan ditujukan kepada Universiti Kebangsaan Malaysia atas penganugerahan Geran Galakan Penyelidik Muda (GGPM-2023-030). Terima kasih diucapkan kepada Pusat Kajian al-Quran dan al-Sunnah atas sokongan dan bantuan sepanjang pengkajian dilakukan.

## RUJUKAN

- Abū 'Isa al-Tirmidhī. (1998). *al-Jāmi' al-Kabīr (Sunan al-Tirmidhi)*. Beirut: Dar al-Gharb al-Islami.
- Aemy Liza Minhat dan Arieff Salleh Rosman. (t.t.). Makanan dan Kesan Pemakanan menurut Perspektif Islam.
- Ahmad Ibn Hanbal. (2001). *Musnad al-Imam Ahmad Ibn Hanbal*. Beirut: Muassasah al-Risalah.
- Al-Bukhārī. (1981). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyah.
- Al-Dārimī. (2000). *Musnad al-Dārimī (Sunan al-Darimi)*. al-Mamlakah al-'Arabiyyah al-Saudiyyah: Dār al-Mughnī li al-Nashr wa al-Tawzī'.
- Andriyani. (2019). Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan, *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15(2), 178-198.

- Hamka. (1985). *Tafsir al-azhar* (Terj), Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Kamarudin, H., Pauzi, N., Man, S., & Syed Jaafar, S. M. J. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemilihan Premis Makanan Dalam Kalangan Melayu Muslim Bandar: Satu Sorotan Literatur. *Jurnal Fiqh*, 17(1), 135-170.
- Ibn al-Uthaimin. (2004). *Sharh Thalathatu al-Usul*. Riyadh: Dar al-Thurayya.
- Ibn Qayyim Jauziyah. (2003). *Madarij al-Salikin, Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Konkrit: Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*. Terj. Kathur Suhardi. Jakarta:Pustaka al-Kautsar.
- Jamiaah, Yusmini dan Rozmi. (2017). Pembinaan Konsep Kendiri dari Perspektif Barat dan Islam. *Jurnal Usuluddin*, 45(1), 1-26.
- Miskahuddin. (2020). Konsep Sabar dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah*, 17(2), 196-207. <http://dx.doi.org/10.22373/jim.v17i2.9182>.
- Mohd Annas Shafiq Ayob, Noor Syahida Md Soh, Mohd Norazri Mohamad Zaini. (2021). Perspektif Ibn Miskawayh dan al-Ghazali Mengenai Kebahagiaan. *UMRAN – International Journal of Islamic and Civilizational Studies*, 8(1), 39 – 53.
- Mulizar. (2016). Pengaruh Makanan Dalam Kehidupan Manusia (Studi Terhadap Tafsir Al-Azhar). *Jurnal At-Tibyan*, I(1). 118-142.
- Musfirah Syahida Mohamad, Saadan Man dan Mohd Anuar Ramli. (2015). Keselamatan Makanan Menurut Perspektif Islam: Kajian Terhadap Pengambilan Makanan Berisiko. *Jurnal Fiqh*, 12, 1-28. <https://doi.org/10.22452/fiqh.vol12no1.1>.
- Muslim al-Naisaburi. (t.t.). *Ṣaḥīḥ Muslim*. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-‘Arabī.
- Nor Hapiza Mohd Ariffin, Abd Razak Hamdan dan Khairuddin Omar. (2018). Sistem Modal Insan: Satu keperluan di dalam Pengurusan dan Perancangan Strategik Organisasi.
- Norkumala Awang. (2020). Konsep Halalan Tayyiban: Aspek Tayyib Dari Perspektif Keselamatan Makanan. *Journal of Islamic Economics and Law (JIEL)*, 1(1), 27-34.
- Nur Shohidah Ramlee. (2019). Rasuah Dalam Kalangan Penjawat Awam Menurut Undang-Undang Jenayah Islam Dan Akta Suruhanjaya Pencegahan Rasuah Malaysia 2009 (Akta 694), Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia. *Malaysian Journal of Youth Studies*, 3, 45-75.
- Nuraini. (2018). Halalan Thayyiban Alternatif Qurani Untuk Hidup Sehat. *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah*, 15(1), 82-93. <http://dx.doi.org/10.22373/jim.v15i1.5460>.

- Sharifah Hanizah Syed Jaafar, Linda Jamaludin, Wan Mohd Agil Mat Yamin dan Nurrul Azwa Kassim. (2020). Profil Personaliti Belia Malaysia Future Leaders School (MFLS) Sebagai Bakal Pemimpin Masa Hadapan Negara. *Jurnal Psikologi Dan Kaunseling*, 11, 173-194.
- Muhamad, S. N., Mohd Yusof, F., Mahpuz, A. Z. A.-H., Abdul Rahman, H., & Mahpuz, A. N. 'Aqilah. (2019). Pola Pemakanan Dan Kesannya Terhadap Gaya Hidup Dan Pemikiran Individu: Analisis Terhadap Surah Al-Kahfi. *'Ulum Islamiyah*, 26 (special Issue). 53-61. <https://doi.org/10.33102/uij.vol26no.115>.
- Ssuna Salim & Syahrul Faizaz Abdullah. (2020). The Influence of Halalan Tayyiban on Muslim Decent Spiritual Life and its Relation to al-Ghazali's Concept of Breaking the two Desires—Food and Sex. *Journal of Islam in Asia*, 17(4), 240- 255. <https://doi.org/10.31436/jia.v17i4.973>.
- Yūsuf al-Qardāwī. (1980). *al-Halal wa al-Haram fi al-Islam*. t.tp.: al-Maktab al-Islāmī.