



**Hermeneutik: Jurnal Ilmu Al Qur'an dan Tafsir**

issn 2354-6204 eissn 2549-4546

Tersedia online di: [journal.stainkudus.ac.id/index.php/Hermeneutik](http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/Hermeneutik)

DOI: <http://dx.doi.org/10.1234/hermeneutik.v10i2.4789>

## **Urgensi Makanan Bergizi Menurut Al-Qur'an Bagi Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak**

**Himmatul Aliyah**

*MAN 1 Demak*

*himmatulaliyah@gmail.com*

### **Abstrak**

Manusia di dunia sehari-hari membutuhkan makan dan minum, tetapi dalam praktek aplikasinya tidak jarang dari mereka mengabaikan cara memperoleh makanan dengan halal dan kurangnya memperhatikan pentingnya makanan yang baik untuk dikonsumsi sehingga menyehatkan badan serta menghindarkan seseorang dari segala macam penyakit. Terlebih dalam hal ini pentingnya makanan bergizi yang diperuntukkan bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Gambaran umum dari penelitian ini adalah sebagai berikut: penulis menggunakan metode deskriptif-analisis. Permasalahan yang ditekankan terkait dengan kriteria makanan bergizi, urgensi makanan bergizi menurut al-Qur'an bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Adapun hasil penelitian mengungkapkan bahwa dalam pandangan Islam terdapat hubungan antara makanan halal bergizi dengan perbuatan-perbuatan yang baik. Jenis makanan yang bergizi (thayyib) berpengaruh secara fisik dan positif dalam pembentukan kualitas kepribadian akhlak seseorang. Kaitannya dengan pembentukan kecerdasan manusia, pada fase fisik/jasmani untuk melangsungkan proses menerima dan menginduksikan informasi itulah yang membutuhkan tenaga kimiawi yang dibawa oleh zat gizi. Sehingga apabila kekurangan gizi berarti kekurangan tenaga maka daya tangkap dan induksi berpikir menjadi lemah dan kecerdasan menurun.

Kata Kunci: Makanan Bergizi, Pertumbuhan, Perkembangan

### **Pendahuluan**

Terciptanya alam semesta dengan haq ini tidak lain adalah untuk kepentingan manusia, sehingga sudah sewajibnya manusia menjadikan alam ini sebagai ruang lingkup yang penuh dengan amal saleh. Hal ini sejalan dengan tujuan diciptakannya manusia sebagai khalifah di bumi yang bertugas untuk mensejahterakan kehidupan alam beserta isinya dan menjadikan bagian-bagian dari bumi untuk kepentingan ibadah.

Dalam rangka untuk melaksanakan tugas pengabdian sebagai khalifah tersebut, Allah telah memberikan anugrah kekuatan kepada manusia dengan berbagai instink dan mekanisme pertahanan untuk menjaga dirinya serta memungkinkan dirinya mampu mempertahankan kelangsungan hidup dan meningkatkan mutu kehidupan. Karena itu dapat dipahami betapa mulianya arti kehidupan bagi manusia dan justru untuk menjalani kehidupan secara bermakna itulah manusia diciptakan dalam bentuk kemakhlukan yang sebaik-baiknya.

Salah satu upaya dalam mempertahankan kelangsungan hidup dan memelihara tingkat kehidupan adalah menyediakan sarana fisik yang menunjang kualitas kehidupan yang manusiawi, antara lain makanan, tempat tinggal, dan pakaian. Dari ketiganya yang bersifat paling menentukan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis manusia adalah makanan yang mengandung gizi. Kiranya tidaklah berlebihan apabila manusia harus memberikan perhatian yang sangat besar terhadap kebutuhan pokok tersebut, agar senantiasa hidup sehat. Bagaimanapun, berusaha untuk memenuhi kebutuhan tersebut merupakan bagian integral dari tugas pengabdian.

## **Pembahasan**

### *Pengertian Makanan Bergizi*

Dalam bahasa Indonesia, kita menyebut *makanan* sebagai segala yang dapat dan wajar dimakan, sementara *gizi* yang dalam bahasa Inggris ditulis ***nutrient*** didefinisikan “*any substance which nourishes*” (Webster, 1980, p. 1229) artinya zat yang memelihara (tubuh). Atau gizi adalah “zat yang diperlukan untuk kehidupan manusia yang terdapat dalam makanan tersebut, antara lain : protein, lemak, karbohidrat, mineral dan vitamin” (Soedarmo, 1977). Gladys E. Vail mengungkapkan “*Nutrients are essential for all forms*

*of life. The human body is composed of combinations of elements and requires a variety of substances for growth and for sustaining body activities.*” (Vail, 1978, p. 1) yang artinya Gizi penting bagi kehidupan. Tubuh manusia tersusuh oleh gabungan unsur-unsur dan memerlukan berbagai macam zat (tersebut) untuk pertumbuhan dan untuk menopang aktivitas tubuh.

Dari pernyataan diatas dapat memberikan pemahaman bahwa makanan bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat seperti : protein, lemak, karbohidrat, mineral dan vitamin yang diperlukan tubuh bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan psikisnya, agar dapat melaksanakan aktivitas hidup.

Selanjutnya dalam bahasa arab yang merupakan bahasa Al Qur’an, kata *makanan* dinyatakan dengan طعام atau غدا, hanya saja menurut Al Ma’luf الطعام diistilahkan مايؤكل (Ma’luf, 1986, p. 466) artinya segala apa yang dimakan, sedang الغدا didefinisikan مايغتذى به من الطعام والشراب (Ma’luf, 1986, p. 466) artinya sesuatu (zat) yang terkandung dalam makanan dan minuman tersebut.

Menelaah dari kedua istilah *makanan* dalam bahasa Arab tersebut, terlihat bahwa kata “tha’am” menyebut makanan sebagai sesuatu yang dimakan tanpa memperhatikan zatnya. Sedang “ghidza” lebih menitikberatkan pada apa yang ada dalam makanan atau minuman tersebut, dengan kata lain “ghidza” lebih menitikberatkan pengertiannya pada zatnya. Sehingga kata “ghidza” dapat diidentikkan dengan kata “gizi” yakni sama-sama menunjuk makanan dengan memperhatikan zatnya.

Namun dalam Al-Qur’an, pengistilahan makanan bergizi tidaklah menggunakan kata tersebut, mengapa? Untuk menjawab pertanyaan ini kita perhatikan ungkapan dalam beberapa firman Allah SWT yang artinya :”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”. (Q.S. Al Baqarah : 168) (Soenarjo, 1984). “Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rizkikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya. (Q.S Al Maidah : 88) (Soenarjo, 1984, p. 176). “Maka makanlah yang halal lagi baik dari rizki yang telah diberikan Allah kepadamu, dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah (Q.S. An Nahl : 114)

(Soenarjo, 1984, p. 149). Beberapa ayat diatas memberikan isyarat kepada manusia untuk memakan makanan yang halal lagi baik, dengan istilah Halalan Thayyiban

Halal menurut istilah fiqh, berarti “diperbolehkan menurut syara” (Hasyim, 1987, p. 40), sebagaimana pendapat Ahmad Musthafa Al Maraghi bahwa الحلال هو ما اباحه الشارع (Maraghi, n.d., p. 41). (artinya halal adalah sesuatu yang diperbolehkan syara’). Sedangkan kata طيب dari segi bahasa berarti “sedap, lezat, enak atau baik” (Muhammad Idrus Abdur Rauf Al Marabawy, n.d.). Oleh Muhammad Jamaluddin Al Qasimy kata طيبا pada surat Al Baqarah ayat 168 ditafsirkan مستطابا في نفسه, غير ضار للأبدان ولا للعقول (artinya : sesuatu yang baik untuk jiwa, tidak membahayakan badan dan akal manusia) (Qasami, 1959, p. 367).

Pengertian Thayyib tersebut semakna dengan istilah gizi (غذاء) yaitu sesuatu (zat) yang baik yang diperlukan oleh tubuh, serta tidak membahayakan fisik maupun psikis manusia. Dengan demikian ungkapan “halal lagi baik” dapat diterjemahkan dengan “halal lagi bergizi”. Sepintas lalu terjemahan ini amat sesuai, akan tetapi kita perlu menggali lagi, mengapa Al Qur’an tidak mempergunakan kata ghidza (غذاء) .

Pada dasarnya kita mengetahui bahwa segala daun, semua umbi-umbian serta berbagai jenis daging adalah makanan yang lezat bergizi. Akan tetapi tidak semua orang akan cocok memakannya. Ada beberapa orang yang alergi terhadap beberapa makanan tertentu. Hal ini berarti, tidak semua makanan bergizi adalah baik bagi seseorang.

Thayyib mempunyai makna yang lebih tepat dari ghidza. Thayyib berarti baik dan sesuai, sehingga tidak menimbulkan akibat negatif bagi yang memakannya. Jadi yang dimaksud makanan bergizi menurut Al Qur’an adalah segala yang halal dan wajar dimakan, yang baik untuk jiwa tidak membahayakan badan dan akal manusia.

### *Kriteria Makanan Bergizi*

Pada prinsipnya, menurut kenyataan fisik, manusia dapat saja memakan segala jenis makanan yang ada di bumi. Akan tetapi apakah semua itu baik dan cocok untuk tubuh dan jiwa manusia? Oleh karena itu, diperlukan beberapa kriteria yang harus

dipenuhi agar makanan tersebut mempunyai nilai guna bagi jasmani dan rohani manusia.

Kriteria makanan bergizi adalah ukuran yang menjadi dasar penilaian sehingga makanan tersebut dikatakan bergizi, atau sesuatu yang harus ada pada makanan tersebut, yaitu :

### *Halal*

Sebagaimana telah dikemukakan diatas, ketika berbicara tentang *perintah makan*, Allah Swt. memerintahkan agar manusia memakan makanan yang sifatnya halal dan thayyib.

Kata *halal* berasal dari akar kata yang berarti “lepas atau tidak terikat.” (Shihab, 2014, p. 148) Sehingga sesuatu yang halal adalah yang terlepas dari ikatan bahaya duniawi dan ukhrawi. Sebab itu kata “halal” dalam bahasa hukum mencakup segala sesuatu yang diperbolehkan agama, baik bersifat sunnah, makruh maupun mubah. Karenanya, boleh jadi ada sesuatu yang halal (boleh), tetapi tidak dianjurkannya, atau dengan kata lain hukumnya makruh. Firman Allah Swt. :

هو الذي خلق لكم ما فى الأرض جميعا..... ﴿سورة البقرة: ٢٩﴾

*Artinya : Dialah Allah, yang menjadikan segala yang ada di bumi untuk kamu ..... (Q. S. Al Baqarah : 29) (Soenarjo, 1984)*

Dalam ayat lain :

وسخر لكم ما فى السموات وما فى الأرض جميعا منه..... ﴿سورة الجاثية: ١٣﴾

*Artinya : “Dan Dia menundukkan untukmu apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi semuanya (sebagai rahmat) dari pada-Nya .... (Q.S Al Jaatsiyah : 13) (Soenarjo, 1984, p. 816)*

Bertolak dari kedua ayat tersebut, menunjukkan bahwa segala yang ada di alam semesta ini diperuntukkan manusia untuk ditundukkan dan dikuasai, termasuk makanan yang terdapat di dalamnya. Hubungannya dengan halal kita akan

terlepas/tidak terikat, konkritnya tidak ada bahaya bagi kita akan makanan tersebut, kecuali pada makanan yang diharamkan.

Pengharaman terhadap suatu makanan harus bersumber dari nash, baik melalui Al-Qur'an maupun As-Sunah. Sedang "pengecualian" itu lahir dan disebabkan oleh kondisi manusia, karena adanya makanan yang dapat memberi dampak negatif terhadap jiwa raganya (Shihab, 1999, p. 140). Atas dasar ini, firman Allah SWT yang artinya : 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. (QS. Al Baqarah : 168) (Soenarjo, 1984)

Pengkajian tentang makanan yang bersifat halal tentunya tak lepas dari yang bersifat haram, karena keduanya merupakan antomin. Mengenai kriteria keharaman suatu makanan, dalam tafsir Al Maraghi (Maraghi, n.d., p. 43) dijelaskan

وبيانه ان المحرم قسمان:

(١) محرم لذاته لا يحل إلا المضطر

(٢) محرم لعارض، وهو ما يؤخذ بغير وجه صحيح:

*Artinya : Penjelasan tentang keharaman terbagi atas (1) Haram dzatnya yang tidak bisa ditawar-tawar kecuali bagi orang yang berada dalam keadaan terpaksa. (2) Haram 'Aridh, yakni apa yang diambil dengan jalan yang tidak benar.*

Mafhum mukhallaifah dari penjelasan diatas, bahwa makanan tersebut dikatakan bersifat halal apabila :

1. Halal karena zat (sifat asli) makanan tersebut
2. Halal karena cara memperolehnya

### *Thayyib*

Diatas telah dijelaskan bahwa kehalalan merupakan syarat pertama dan utama makanan bergizi menurut Al-Qur'an. Namun kita menyadari, tidak semua makanan

yang halal akan cocok bagi manusia dalam kondisi tertentu. Oleh karena itu diperlukan syarat kedua, yakni *thayyib*. Firman Allah :

يا ايها الناس كلوا مما فى الارض حلالا طيبا..... ﴿سورة البقرة: ١٦٨﴾

*Artinya : Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi ..... (Q.S Al Baqarah : 168) (Soenarjo, 1984)*

Kata *thayyib* dari segi bahasa berarti baik, bagus, lezat dan menentramkan. Sedang menurut ahli tafsir, Muhammad Jamaluddin Al Qasimy (Qasami, 1959) menafsirkan kata طيبا pada ayat di atas adalah :

﴿طيبا﴾ اي مستطابا فى نفسه, غير ضار للأبدان ولا للعقول

*Artinya : (Yang baik) yakni yang memberikan kebaikan pada jiwa manusia, tidak membahayakan fisik dan akalnya.*

Demikian halnya, Abu Al Fida Isma'il ibnu Katsir dalam *Tafsirul Qur'an Al Adhim* memberikan penafsiran yang sama dengan pendapat di atas. Pada ayat lain disebutkan :

يا ايها الذين امنوا كلوا مما رزقناكم واشكروا لله ان كنتم اياه تعبدون ﴿سورة البقرة: ١٧٢﴾

*Artinya : Hai orang-orang yang beriman, makanlah diantara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar hanya kepada-Nya kamu menyembah (Q.S. Al Baqarah : 172)*

Menurut Ibnu Taimiyah sebagaimana yang dikutip oleh Al Qasimy (Qasami, 1959) memberikan penjelasan, sesuatu yang baik adalah yang diperbolehkan yakni yang bermanfaat bagi akal dan akhlak. Sedang yang jelek adalah yang membahayakan pada akal dan akhlak.

Penjelasan di atas memberikan pemahaman kepada kita bahwa kata *thayyib* pada makanan menyangkut “makanan yang sehat, proporsional dan aman” (Shihab, 2014)

1. Makanan yang sehat adalah makanan yang memiliki zat gizi yang cukup dan seimbang. Dalam Al-Qur’an disebutkan sekian banyak jenis makanan yang sekaligus dianjurkan untuk dimakan, antara lain : biji-bijian, rumput-rumputan, sayur-mayur dan buah-buahan (Q.S. Abasa : 24-32), pangan hewani (Q.S. An-Nahl 14; Q.S. Al-Maidah : 96), Madu (Q.S. An-Nahl : 69), Susu (Q.S. An-Nahl : 66), dan dalam penyajian makanan yang sehat, diperlukan kearifan dalam memilih dan mengatur keseimbangannya.
2. Proporsional, artinya sesuai dengan kebutuhan pemakan, tidak berlebih dan tidak berkurang. Al-Qur’an dalam satu firman-Nya memberikan tuntunan bagi orang tua, khususnya bagi para ibu agar menyusui anaknya serta menetapkan masa penyusuan yang ideal :

والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة..... ﴿سورة البقرة: ٢٣٣﴾

Artinya : “Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan ... (Q. S. Al Baqarah : 233)

Dalam konteks ini dapat dipahami dan dikembangkan makna firman Allah Swt.

يا أيها الذين آمنوا اتقوا طيبات ما أحل الله لكم ولا تعتدوا إن الله لا يحب المعتدين

﴿سورة المائدة: ٨٧﴾

Artinya : Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kamu, dan janganlah melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. (Q.S Al Maidah : 87)



Menurut ahli tafsir (Jamal, n.d.) لا تحرموا طيبات ما أحل الله لكم adalah :  
لا تحرموا على أنفسكم ما أحل لكم من الطيبات المستلذة بأن تتعمدوا ترك التمتع بما تنسكوا. Artinya :  
Janganlah kamu mengharapkan atas diri kamu apa yang diharamkan untukmu dari beberapa kebaikan yang memberikan kenikmatan dengan sengaja meninggalkan kenikmatan yang telah kamu usahakan.

Sedangkan penafsiran kata ولا تتجاوزوا حد الاعتدال الإسراف adalah : غي تناولها. Artinya : Janganlah kamu melampaui batas diri yang cukup sehingga berlebihan dalam mendapatkannya / memakannya.

Dari penafsiran di atas, dapat dijelaskan bahwa “mengharamkan yang baik dan halal” mengandung arti mengurangi kebutuhan, sedang “melampaui batas” berarti melebihi dari yang wajar. Dengan demikian, dalam uraiannya tentang makan, Al Qur’an telah menekankan perlunya “sikap proporsional” itu. Ayat lain yang senada dan mendukung hal ini, yaitu :

وكلوا واشربوا ولا تسرفوا..... ﴿سورة الأعراف: ٣١﴾

Artinya : ..... makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan ..... (Q.S. Al A’raf: 31)

Aman berarti memberi keamanan bagi pemakannya juga bagi kehidupan ukhrawinya. Tuntunan perlunya makanan yang aman, antara lain dapat dipahami dalam firman Allah :

وكلوا مما رزقكم الله حلالا طيبا واتقوا الله الذي أنتم به مؤمنون ﴿سورة المائدة: ٨٨﴾

Artinya : Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezkikan kepadamu dan bertaqwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya (Q.S. Al Maidah : 88)

Pada ayat tersebut, merangkaikan perintah makan dengan perintah bertakwa yang tidak lain untuk menuntun manusia agar selalu memperhatikan sisi takwa, yaitu berusaha menghindari dari segala yang mengakibatkan siksa dan terganggunya rasa aman. Menurut Dr. M. Quraish Shihab bahwa :

*“Takwa dari segi bahasa berarti “keterhindaran” yakni keterhindaran dari siksa Tuhan, baik di dunia maupun di akhirat. Siksa di dunia adalah akibat pelanggaran terhadap hukum-hukum (Tuhan yang berlaku) di alam ini, sedang siksa-Nya di akhirat adalah akibat pelanggaran terhadap hukum-hukum syari’at. Hukum Tuhan di dunia yang berkaitan dengan makanan misalnya : siapa yang makan makanan kotor atau berkuman, maka ia akan menderita sakit. Penyakit ini adalah siksa Allah di dunia.” (Shihab, 2014)*

Jika demikian, maka perintah bertakwa pada sisi duniawinya dan dalam konteks makanan, menuntut agar setiap makanan yang dicerna tidak mengakibatkan penyakit atau dengan kata lain memberi keamanan bagi pemakannya, disamping harus memberi keamanan bagi kehidupan ukhrawinya.

### *Fungsi Makanan Bagi Manusia*

Untuk mendukung kehidupannya, manusia menetapkan kebutuhannya dalam tiga hal pokok, yaitu makanan, pakaian dan perumahan. Penilaian dan penetapan ini sejalan dengan petunjuk Al Qur’an yang tercantum dalam surat Thaha:

إِنَّ لَكَ أَلَّا تَجُوعَ فِيهَا وَلَا تَعْرَىٰ ۗ وَإِنَّكَ لَا تَطْمَؤُا فِيهَا وَلَا تَضْحَىٰ ۗ (سورة طه : ١١٨ - ١١٩)

*Artinya : “Sesungguhnya kamu tidak akan kelaparan di dalamnya dan tidak akan telanjang. Dan sesungguhnya kamu tidak akan merasa dahaga dan tidak (pula) ditimpa panas matahari di dalamnya”.*

(Q.S. Thaha : 118-119)

Dari urutan pada ayat tersebut, dapat disimpulkan bahwa makanan merupakan kebutuhan pokok pertama, sedangkan pakaian dan perumahan masing-masing merupakan kebutuhan pokok kedua dan ketiga.

Sebagai kebutuhan pokok pertama, makanan mempunyai beberapa fungsi pokok bagi kehidupan manusia. Dalam ilmu gizi disebutkan bahwa fungsi makanan dalam tubuh ialah :

- a. Untuk mendapatkan tenaga, agar dapat menjalankan aktivitas,
- b. Untuk pertumbuhan secara wajar, dari janin sampai dewasa, menggantikan bagian-bagian badan yang aus dan rusak,

c. Untuk mengatur semua proses yang terjadi dalam tubuh.

Mengacu pada penjelasan di atas, maka dapat diuraikan disini fungsi makanan bagi manusia menurut Al Qur'an :

#### *Untuk memperoleh tenaga*

Sesuai tujuan penciptaannya, manusia harus mampu mengabdikan dirinya untuk kepentingan beribadah kepada Allah. Untuk itu, diperlukan suatu kekuatan untuk mengantarkan kesuksesan tugasnya, yang tak lain bersumber dari makanan yang dikonsumsi. Sehingga ia memperoleh satu tenaga untuk melaksanakan aktivitasnya. Dalam surat Al Furqon disebutkan :

وما أرسلنا قبلك من المرسلين الا أنهم ليأكلون الطعام ويمشون في الأسواق ..... (سور الفرقان :

(٢٠

*Artinya : "Dan Kami tidak mengutus Rasul-rasul sebelummu, melainkan mereka sungguh memakan makanan dan berjalan di pasar-pasar...". (Q.S. Al Furqon : 20)*

Ayat tersebut mengkaitkan perlunya makanan bagi manusia dengan aktifitas hidupnya.

Dengan tenaga yang ada, ia dapat menjalankan semua yang diperintahkan Allah kepadanya, melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi orang lain, melaksanakan pendidikan serta mensejahterakan kehidupan alam. Semua ini dapat terwujud manakala manusia memiliki kemampuan, kekuatan dan tenaga untuk mewujudkannya.

#### *Untuk pertumbuhan dan perkembangan manusia serta menggantikan bagian badan yang telah aus.*

Pertumbuhan tubuh erat hubungannya dengan penyediaan zat gizi melalui konsumsi bahan makanan. Demikian pula pertumbuhan manusia sejak konsepsi sampai menjadi bayi, anak-anak hingga dewasa pun memerlukan makanan untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Sebagaimana firman Allah Swt. :

فتقبلها ربها بقبول حسن وأنبتها نباتا حسنا وكفلها زكريا كلما دخل عليها كريا المحراب وجد

عندها رزقه قال يمريم انى لك هذا قالت هو من عند الله ان الله يرزق من يشأ بغير حساب )

(سورال عمران : ٣٧)

*Artinya : “Maka Tuhannya menerimanya (sebagai nadzar) dengan penerimaan yang baik, dan mendidiknya dengan pendidikan yang baik dan Allah menjadikan Zakariya pemeliharannya. Setiap Zakariya masuk untuk menemui Maryam di Mihrab, ia dapati makanan disisinya. Zakariya berkata : Hai Maryam dari manakah kamu memperoleh (makanan) ini? Maryam menjawab : Makanan itu dari sisi Allah. Sesungguhnya Allah memberi rezeki kepada siapa yang dikehendaki-Nya tanpa hisab”. (Q.S. Ali Imran : 37)*

Ayat diatas memberikan keterangan pentingnya makanan bagi pertumbuhan manusia, lebih-lebih bagi seorang ibu yang sedang hamil, ia harus dapat menyediakan bagi diri dan anak yang dikandungnya, makanan yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Karena hal ini merupakan langkah untuk pertumbuhan dan perkembangan berikutnya di samping harus memberikan pendidikan yang baik pula untuknya. Selain untuk pertumbuhan dan perkembangan, makanan berfungsi untuk menggantikan bagian tubuh yang aus karena ketidak-kekalan jasad manusia :

وما جعلنهم جسدا لا يأكلون الطعام وما كانوا خالدين (سورة الأنبياء : ٨)

*Artinya : “Dan tidaklah Kami jadikan mereka tubuh-tubuh yang tiada memakan makanan, dan tidak (pula) mereka itu orang-orang yang kekal”. (Q.S. Al Anbiyaa : 8)*

### *Untuk menjaga kesehatan dan kehidupan*

Fungsi lain yang ditimbulkan oleh makanan adalah kesehatan. Al-Qur’an menunjukkan hubungan tersebut melalui ayat 69 surat An Nahl :

\*\*\*\* يخرج من بطونها شراب مختلف الوان فيه شفاء للناس إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون )

سورة النحل : ٦٩)

*Artinya : “... dari perut lebih itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang memikirkan”.(Q.S. An Nahl : 69)*

Sekelumit ayat yang mempertautkan makanan tertentu dengan kesehatan, seyogyanya menjadi bahan pemikiran, apakah mungkin di dalam makanan yang beraneka ragam itu tidak mengandung unsur-unsur tertentu yang mempengaruhi kesehatan?. Dan inilah yang merupakan nikmat, yakni rahmat Allah yang dirasakan kebaikannya oleh seseorang secara langsung. Ayat lain yang senada dan mendukung hubungan tersebut adalah ayat 66 surat An Nahl yang menyebut susu sebagai minuman yang menyenangkan, demikian juga ayat 67 yang menyebut gula anggur sebagai pemberian yang baik.

Secara kualitatif kita tidak dapat membantah bahwa Al Qur'an menunjukkan hubungan makanan dengan kesehatan. Oleh karena itu sejalan dengan kalimat penutup ayat 69 surat An Nahl, agar yang demikian itu menjadi pemikiran bagi kita untuk selanjutnya bersyukur kepada Allah Swt. Pencipta semua ini.

Keadaan ini akan lebih jelas dan nikmat apabila kita mempelajari mekanisme kesehatan tubuh. Misalnya dalam badan adanya *anti body* untuk mengatasi benda asing yang masuk tubuh. Anti body ini erat hubungannya dengan nilai gizi makanan kita. Demikian pula hormon-hormon dalam tubuh, kegiatan regenerasi semuanya dipengaruhi oleh nilai gizi (M, 1985). Nikmat lain yang bisa kita rasakan dari makanan adalah memperdalam keimanan kepada pencipta makanan tersebut, yang dirasakan menjadi pendorong untuk berbuat sehingga menimbulkan kegairahan hidup.

*URGENSI MAKANAN BERGIZI MENURUT AL QUR'AN BAGI  
PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN PENDIDIKAN ANAK*

Islam memandang manusia sebagai khalifah Tuhan di bumi, tersebut dalam Al Qur'an :

..... إني جاعل في الأرض خليفه..... (سورة البقرة : ٣)

Artinya : “..... sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi ...” (Q.S. Al Baqarah : 30)

Sehingga segala yang merendahkan martabat, mengurangi kehormatan, atau melemahkan kekuatan manusia, dilarang oleh syari'at Islam. Selanjutnya, untuk menjalankan tugas kekhalifahan ini, Tuhan telah membekali manusia dengan pengetahuan dan melebihkannya dari makhluk lain, serta menganugerahkan kekuatan kepadanya dengan berbagai instink dan mekanisme pertahanan untuk menjaga dan mempertahankan kelangsungan hidupnya. Diantara naluri yang telah dikuasakan untuk menghadapi tantangan alam ialah insting untuk menyelamatkan diri.

Ajaran Islam yang mengutamakan upaya menjaga kelangsungan hidup dan pemeliharaan anak, merupakan suatu upaya untuk memperkuat kehidupan masyarakat Islam, baik fisik maupun psikisnya. Hal ini sesuai dengan inti ajaran tersebut yang menghendaki agar anak memiliki badan yang kuat dan sehat, sehingga tidak hanya menghasilkan kemampuan berfikir yang baik, tetapi juga menghasilkan sikap mantap untuk terus optimis dan penuh harapan dalam menghadapi tantangan kehidupan dan dalam pergaulan dengan orang lain. Sabda Nabi Saw. :

..... المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف ..... الحديث (رواه مسلم)

Artinya : “Seorang muslim yang kuat adalah lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada orang mukmin yang lebih lemah ....” (H.R. Muslim) (Al-Naisaburi, 1995).

Karena itulah, Islam mewajibkan orang tua untuk memelihara keselamatan dan perkembangan anak, atas dasar bahwa anak adalah titipan Tuhan yang harus dijaga baik, terutama pada fase masa awal kehidupannya. Firman Allah SWT :

..... قوا انفسكم واهليكم نارا ..... (سورة التحريم : ٦)

Artinya : "... periharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka ....". (Q.S.At-Tahrim : 6)

Pemeliharaan dan perlindungan diri berarti sama dan sebangun dengan perlindungan terhadap anggota keluarga dari siksaan api neraka. Sejauh perlindungan tersebut diperlukan pada waktu di akhirat nanti, maka perlindungan itu terlebih diperlukan lagi semasa hidupnya di dunia, sebab apa yang ditanam semasa hidup, akan terpetik di akhirat kelak. Upaya perlindungan ini tidak hanya berupa larangan berbuat salah, dosa, perbuatan terkutuk, ataupun perbuatan yang memalukan, melainkan mencakup arti yang lebih luas, yakni untuk mencapai keseimbangan berbagai kebutuhan, baik yang bersifat jasmaniyah maupun rohaniyah, serta perlindungan dari segala hal yang mengganggu kesehatannya. Sabda Nabi Saw. :

عن عبدالله بن عمرو بن العاص قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم كفى بالمرء اثمانا  
يحبس عن يملك فوته

(رواه مسلم)

Artinya : "Dari Abdillah bin Umar bin 'Ash r.a berkata : Rasulullah Saw. bersabda : Sudah cukup (kuat) dosa seseorang yang menyia-nyikan keperluan belanja keluarganya". (H.R. Muslim) (Al-Naisaburi, 1995)

Dalam Hadits lain disebutkan :

عن عبدالله قال : قال النبي صلى الله عليه وسلم : كلكم راع و كلكم مسئول فالإمام راع وهو  
مسئول والرجل راع على أهله وهو مسئول والمرأة راعية على بيت زوجها وهي مسئولة .... )

(رواه البخارى)

Artinya : "Dari Abdillah berkata : Nabi SAW bersabda : Kamu semua adalah penanggung jawab dan akan dimintai pertanggung jawaban. Seorang pemimpin bertanggung jawab terhadap yang dipimpinnya dan akan dimintai pertanggung jawabannya. Seorang laki-laki bertanggung jawab terhadap keluarga dan akan

*dimintai pertanggung jawabannya. Seorang istri bertanggung jawab terhadap rumah tangga suaminya, dan akan dimintai pertanggung jawaban atasnya ...”*

*(H.R. Bukhari) (Al-Bukhari, n.d.)*

Hadits tersebut menegaskan bagian yang menjadi tanggung jawab orang tua, yakni kewajiban untuk memelihara keselamatan anak-anaknya dan memenuhi kebutuhan hidupnya. Hal ini berarti bahwa orang tua harus menyediakan makanan yang sebaik-baiknya (bergizi) bagi pertumbuhan dan perkembangan anaknya.

Menurut Islam, makanan bergizi adalah makanan yang halal lagi thayyib. Makanan yang halal berarti makanan yang diperbolehkan untuk dimakan menurut hukum Islam. Sedangkan makanan yang thayyib adalah makanan yang membawa kebaikan bagi jiwa manusia dan tidak membahayakan badan serta bermanfaat bagi akal dan akhlak.

Dalam hal ini, Islam banyak sekali menghalalkan berbagai jenis makanan yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia bagi pertumbuhan dan perkembangan kesehatannya. Sehingga kita tidak dapat menyangkal bahwa makanan mempunyai arti yang sangat penting bagi pertumbuhan dan kesehatan jasmani manusia. Namun lebih dari itu, yang menjadi persoalan adalah adakah arti penting makanan terhadap jiwa manusia.

Dr. Quraish Shihab, sebagaimana mengutip dan mengacu pada pendapat Al – Harali menjelaskan bahwa jenis makanan dan minuman dapat mempengaruhi jiwa dan sifat-sifat mental pemakannya. Al-Harali menyimpulkan pendapat tersebut dengan menganalisis kata *rijs* yang disebutkan Al Qur’an sebagai alasan untuk mengharamkan makanan tertentu. Kata *rijs* menurutnya mengandung arti *keburukan budi pekerti serta kebobrokan moral*. Sehingga, apabila Allah menyebut jenis makanan tertentu dan menilainya sebagai *rijs*, maka ini berarti bahwa makanan tersebut dapat menimbulkan keburukan budi pekerti” (Shihab, 2014, pp. 150–151).

Kata *rijs* juga digunakan Al Qur’an untuk perbuatan – perbuatan buruk yang menggambarkan kebejatan mental, seperti berjudi dan menyembah berhala. Dalam surat Al Maidah disebutkan :



ياايها الذين امنوا انما الخمر والميسر والالصاب والالزام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه

لعلكم تفلحون (سورة المائدة : ٩٠)

*Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi (berkorban untuk) berhala dan mengundi nasib dengan panah, adalah perbuatan keji termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan”. (Q.S. Al Maidah : 90)*

Dengan demikian, penjelasan Quraish Shihab sebagaimana mengacu pada pendapat Al-Harali di atas, cukup beralasan ditinjau dari segi bahasa dan penggunaan Al Qur’an.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Dr. Subkhi Abdul Kadir mengemukakan bahwa “halal haram lebih rohaniyah dibanding dengan thayyib yang melekat pada materi. Sebab itu, halal selalu di depan dari thayyib, yang artinya dalam memilih makanan harus lebih mendahulukan untuk rohani, bukan untuk kesehatan fisik semata” (Kesehatan, 1994, p. 56). Lebih lanjut, pada bagian yang lain, Dr. Subkhi menjelaskan, “makanan yang haram, yang didapat dari cara yang tidak halal akan memberikan pengaruh yang sangat dahsyat bagi perkembangan rohani anak-anak dan keluarga” (Kesehatan, 1994).

Jika demikian, terlihat bahwa makanan yang mempunyai kriteria halal memiliki arti yang penting bukan saja terhadap jasmani manusia tetapi juga jiwa dan perasaannya. Kita dapat melihat diantara akibat negatif yang terjadi di dunia karena memakan makanan haram dan batil, yakni tidak bisa membedakan dan merasakan lagi antara kebaikan dan kejelekan, sehingga agamanya menjadi ringandan imannya melemah, dan ibadah pun menjadi malas. Oleh karena itu kehalalan makanan menjadi syarat pertama makanan yang harus dikonsumsi, agar tidak merusak rohani, bagaimanapun kerusakan rohani harus lebih dahulu dicegah dari pada kerusakan jasmani, karena bukan saja merusak diri sendiri tetapi juga orang lain.

Jelaslah, bahwa makanan yang halal mempunyai arti yang sangat penting bagi perkembangan jiwa manusia. Terlebih lagi bagi anak kecil yang pada permulaan hidupnya, belum dapat menyadari bahaya yang mengancam kehidupannya, maka

kewajiban bagi orang tuanya untuk memperhatikan hal ini. Bagaimana anaknya akan tumbuh dengan jiwa yang luhur, kalau sejak dalam kandungan orang tuanya selalu menanamkan sifat dan perilaku yang dilarang oleh Allah, yang tidak lain melalui makanan yang dialirkan dalam tubuhnya.

Supaya lebih kita ketahui betapa pentingnya makanan halal bagi rohani manusia, maka dapat dijelaskan di sini suatu riwayat yang tersebut dalam tafsir Al Qasimy :

وقد روي الحافظ ابوبكر بن مردويه بسنده عن ابن عباس قال : تليت هذه الآية عند النبي

صلى الله عليه وسلم ((يا ايها الناس كلوا مما فى الأرض حلالا طيبا )) فقام سعد بن ابى وقاص

فقال : يا رسول الله ! ادع الله ان يجعلنى مستجاب الدعوة ! فقال : يا سعد ! اظب مطعمك

تكن مستجاب الدعوة . والذى نفس محمد بيده ! ان الرجل ليقذف اللقمة الحرام فى جوفه

ما يتقبل منه أربعين يوما, وايماعبد نبت لحمه من السحت والربا فالنار اولى به

Artinya : “Tersebut dalam suatu riwayat yang disampaikan oleh Abu Bakar Ibnu Mardawaihi dari Ibnu Abbas, bahwa tatkala ayat ini dibaca (orang) di hadapan Nabi Saw. yaitu ayat : ‘Wahai seluruh manusia, makanlah dari apa yang ada di bumi ini, yang halal lagi baik’, maka berdirilah Sa’ad bin Abi Waqqash sambil berkata : Ya Rasulullah ! mohonkanlah aku kepada Allah agar terkabul segala permohonan do’a yang kusampaikan. Maka bersabdalah Rasulullah Saw. : “Wahai Sa’ad ! Perbaikilah makanan engkau, niscaya engkau akan dijadikan Allah seorang yang makbul do’anya. Demi Tuhan, yang jiwa Muhammad ada dalam tangan-Nya, sesungguhnya seorang laki-laki yang melemparkan suatu suapan yang haram ke dalam perutnya, maka tidaklah akan diterima amalnya selama empat puluh hari. Dan barang siapa diantara hamba Allah

*yang bertumbuh dagingnya dari harta haram dan riba, maka api neraka lebih baik baginya” (Qasami, 1959, p. 367).*

Jelaslah di sini, bahwa dalam konteks agama, tidak dapat diragukan adanya arti penting makanan halal terhadap selain jasmani, yang dalam riwayat di atas Rasulullah Saw. telah mengkaitkan antara terkabulnya do’a dengan makanan yang halal.

Untuk lebih jelasnya, berikut akan dibahas urgensi makanan bergizi yang halal dan thayyiban bagi pertumbuhan dan perkembangan pendidikan anak pada periode dalam kandungan sampai pada fase awal masa kanak-kanak :

### *Urgensi Makanan Bergizi yang Halalan Thayyiban Bagi Pertumbuhan dan Perkembangan Pendidikan Anak pada Periode dalam Kandungan*

Pertumbuhan dan perkembangan anak semasa dalam kandungan dimulai sejak bertemunya sel telur sang ibu dengan spermatozoa sang ayah, dan sejak itulah proses kehidupan dimulai. Untuk menunjang kelangsungan hidup janin, baik pertumbuhan fisik maupun perkembangan psikisnya, maka sang ibu harus dapat menyediakan dan mengkonsumsi makanan yang terbaik untuk keduanya. Karena “kesehatan janin dalam kandungan serta kesehatan ibunya sangat tergantung pada makanan yang dimakan selama masa kehamilan” (Dewan Ulama Al Azhar, 1992). Sehingga kekurangan gizi pada masa kehamilan akan mempengaruhi janin dan juga ibunya. Itulah sebabnya, ibu yang sedang hamil harus berhati-hati dalam memilih makanan dan sebaiknya dengan “menu yang seimbang, artinya menu bahan makanan terdiri dari sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dengan porsi seimbang (Wiryo, 1993, p. 123)” agar anak yang dikandungnya akan lahir dalam keadaan sehat. Mengenai bahan makanan yang baik dan seimbang, dalam Al Qur’an banyak disebut makanan bergizi tinggi. Namun dalam penyajian dan pemakaiannya, terutama bagi ibu yang sedang hamil diperlukan suatu petunjuk dari pakar kesehatan, guna pencapaian tujuan dan manfaat yang baik dan tepat.

Menu makanan bergizi selama kehamilan ini bukan saja akan menghasilkan anak yang sehat, tetapi memberikan manfaat bagi perkembangan kecerdasan dan kemampuannya.

“Menurut perhitungan ilmu kedokteran, ternyata keadaan ibu yang sedang mengandung dan gizi makanannya, akan ikut menentukan kecerdasan dan kemampuan anak dalam bidang kecakapan dan keterampilannya nanti karena pada bulan-bulan terakhir dari janin itu telah mulai terbentuk jaringan-jaringan otaknya.

Makanan ibu yang cukup gizinya, akan memberi bahan yang cukup pula bagi janin yang dalam kandungannya itu, sehingga dapatlah bertumbuh jaringan-jaringan otak secara wajar dan baik. Dengan demikian anak yang akan lahir itu dapat diharapkan mempunyai kemampuan otak yang wajar. Di samping bakat-bakat yang akan tumbuh nanti mempunyai kelengkapan untuk dikembangkan” (Daradjat, 1982).

Kesimpulan yang dapat diambil, bahwa anak yang lahir dengan kondisi gizi yang cukup itu, dari segi jasmaniyah, sudah cukup syarat untuk pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan serta kemampuan untuk kecakapan. Lain halnya dengan janin yang kekurangan gizi, atau kurang cukup gizi yang diterimanya semasa dalam kandungan ibu, maka dapat berpengaruh pada pertumbuhan kecerdasan dan kemampuan yang sesuai dengan bakatnya.

Dalam pandangan Islam, terdapat hubungan antara makanan halal bergizi dengan perbuatan-perbuatan yang baik. “Jenis makanan halal yang bergizi (thayyib), di samping berpengaruh secara fisik, juga berpengaruh positif dalam pembentukan kualitas kepribadian akhlak seseorang” (Kurniawan, 1993). Al Qur’an menyebutkan :

ياايها الرسل كلوا من الطيبات واعملوا صالحا انى بما تعملون عليم (سورة المؤمنون : ٥١)

*Artinya : “Hai rasul-rasul, makanlah dari makanan yang baik-baik, dan kerjakanlah amal yang saleh. Sesungguhnya Aku Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”. (Q.S. Al Mu’minun : 51)*

Oleh karena itu makanan ibu selama masa hamil dan menyusui mempunyai pengaruh yang besar terhadap anak, maka hal tersebut di atas harus mendapat perhatian dari para ibu agar kelak anak yang dilahirkannya tumbuh sehat dan memiliki kualitas berfikir yang baik serta kepribadian yang luhur (Soenarjo, 1984, p. 532).

*Urgensi Makanan Bergizi yang Halalan Thayyiban Bagi Pertumbuhan dan Perkembangan Pendidikan Anak Pada Periode Bayi (0-2 tahun)*

Pembahasan pertumbuhan dan perkembangan anak pasca lahir (0 tahun) hingga usia 2 tahun didasarkan pada firman Allah :

والوالدات يرضعن اولادهن حولين كاملين لمن اراد ان يتم الرضاعة (سورة البقرة : ٢٣٣)

*Artinya : Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusunan .... (Q.S Al Baqarah : 233)*

Ayat di atas mengisyaratkan masa bayi yang penuh ketergantungan dengan orang tua terutama sang ibu, sekaligus menunjukkan arti pentingnya Air Susu Ibu (ASI) sebagai makanan bergizi yang paling baik untuk masa bayi. ASI merupakan makanan yang paling sempurna bagi bayi, oleh karena itu para ibu dianjurkan agar menyusui anaknya sampai batas waktu usia 2 tahun. Prof. Dr. Hasan berpendapat bahwa, “ASI mampu memberikan kekebalan terhadap beberapa penyakit, serta tidak menimbulkan reaksi yang bersifat alergi dan memberikan komposisi tepat dengan kebutuhan bayi yang sedang tumbuh dan berkembang” (Hathout, 1995). Hal ini karena ASI yang pertama kali keluar dan berwarna kekuning-kuningan, yang dalam bahasa medis disebut kolostrum, banyak mengandung protein maupun faktor-faktor yang melindungi infeksi serta vitamin yang larut dalam lemak yang lebih banyak dari pada ASI, sehingga kolostrum ini akan melindungi bayi setelah ia mengalami masa kerawanan secara fisiologis terhadap infeksi (Wiryo, 1993, p. 154).

Sebagaimana ibu hamil, maka ibu yang menyusui pun harus memperhatikan makanan bergizi yang dikonsumsinya, sehingga produktivitas air susu ibu akan mengandung cukup energi dan zat gizi yang diperlukan bagi pertumbuhan anaknya.

Selain manfaat higienis, secara psikologis dengan menyusui anak dapat menguatkan ikatan ibu dan anak. Sentuhan dan belaian kasih sayang yang mendalam, sangat dibutuhkan oleh bayi dalam proses pertumbuhan dan perkembangan serta pembentukan kepribadian anak. Dalam menyusui, ibu dapat memberikan pendidikan yang baik pada anaknya, seperti menyanyikan lagu yang mengagungkan asma Allah Swt. ketika menyusui anaknya.

*Urgensi Makanan Bergizi yang Halalan Thayyiban Bagi Pertumbuhan dan Perkembangan Pendidikan Anak Pada Periode Awal Masa Kanak-Kanak (2-6 tahun)*

Pada masa ini, anak sudah banyak menampakkan kegiatannya, seperti bermain, berlari-lari ataupun berkejar-kejaran dengan teman sebayanya. Sehingga untuk mendukung kegiatannya, anak membutuhkan makanan untuk memperoleh energi yang telah dikeluarkannya selama bermain. Selain untuk pertumbuhan dan menghasilkan energi, makanan juga mempunyai arti penting dalam proses perkembangan intelektual anak atau kecerdasannya. Hubungan antara keduanya dapat kita pelajari melalui ayat :

والله اخرجكم من بطون أمهاتكم لاتعلمون شيئا وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم

تشكرون (سورة النحل : ٧٨)

*Artinya : Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun dan dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur (Q.S. An Nahl : 78)*

Kecerdasan menggambarkan kemampuan manusia untuk memanfaatkan akalunya. Kemampuan ini tumbuh dan berkembang dari pengalaman dan pengajaran, dan hal ini masuk ke dalam diri manusia melalui telinga sebagai alat pendengar serta mata sebagai alat penglihatan. Selanjutnya, produk dengar-lihat ini secara fisik dibawa melalui “sistem syaraf kepada otak (fase fisik) lalu diinduksikan ke dalam kalbu untuk disadari dan dicerna kemudian dirangkum oleh akal (fase non fisik). Produk proses tersebut berupa perbuatan yang menggambarkan kecerdasan manusia” (M, 1985, pp. 233–234).

Dari uraian tersebut dapat dijelaskan bahwa proses penggambaran kecerdasan manusia meliputi dua aspek yaitu jasmani dan rohani. Aspek jasmani sudah barang tentu dipengaruhi oleh gizi. Dalam hubungan jasmani dan rohani, jasmani berkedudukan sebagai penjelma segala kegiatan dan kehendak rohani. Kaitannya dengan pembentukan kecerdasan manusia, pada fase fisik untuk melangsungkan “proses menerima dan menginduksikan informasi itulah yang membutuhkan tenaga

kimiawi yang dibawa oleh zat gizi tersebut”. Sehingga apabila kekurangan gizi berarti kekurangan tenaga, maka daya tangkap (penerimaan informasi) dan induksi (berfikir) menjadi lemah dan kecerdasan menurun (Kesehatan, 1994).

Melihat hubungan jasmani dan rohani sebagaimana tersebut di atas, berarti makanan bergizi mempunyai arti yang sangat penting bagi perkembangan intelektual anak, terutama bagi anak usia kanak-kanak awal yang merupakan masa penting bagi pertumbuhan dan perkembangannya. Dan gizi makanan bagi anak dapat diperoleh dari berbagai jenis makanan yang telah disediakan Allah di muka bumi, dengan beberapa manfaatnya yang telah ditunjukkan Allah melalui firman-Nya baik secara eksplisit maupun implisit yang dapat digali melalui petunjuk Allah dengan perantara ilmu manusia.

## **SIMPULAN**

Makanan merupakan kebutuhan pokok yang diperlukan manusia guna mempertahankan kelangsungan hidup agar dapat melaksanakan tugas kekhalifahan. Untuk dapat mengkonsumsinya, Al-Qur’an memberikan petunjuk tentang makanan bergizi dengan istilah halalan thayyiban. Halal adalah syarat pertama makanan bergizi menurut Al-Qur’an yang mengandung arti ganda, yakni yang tidak diharamkan fiqih dan diperoleh dari nafkah halal atau tidak melanggar hukum. Sedangkan syarat yang kedua, makanan tersebut hendaknya thayyib atau baik, yaitu makanan yang sehat, proporsional, dan aman. Kehalalan dan kethayyiban makanan tak lain dibutuhkan manusia untuk memperoleh tenaga, menunjang pertumbuhan dan perkembangan serta menjaga kesehatannya.

Anak merupakan makhluk yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan berarti bertambah dalam ukuran fisik, sedang perkembangan menunjuk pada perubahan psikis. Pertumbuhan dan perkembangan pendidikan anak ini dipengaruhi oleh faktor pembawaan dan lingkungan. Pertumbuhan dan perkembangan anak, diawali dari periode dalam kandungan, yakni sejak terjadinya peristiwa konsepsi hingga terbentuknya bayi dengan perkembangan psikis dan agama yang mengiringinya. Selanjutnya, periode bayi dimulai dari pertumbuhan dan

perkembangan anak pasca lahir sampai usia 2 tahun, dan periode kanak-kanak awal, yakni dari pertumbuhan dan perkembangan anak pada usia 2 tahun sampai 6 tahun.

Masa kanak-kanak awal merupakan masa yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga diperlukan baginya makanan yang bergizi atau makanan yang halal lagi thayyib. Makanan halal yang thayyib akan memberikan arti penting bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan rohani anak. Jelasnya mempunyai arti penting bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektualnya. Sehingga makanan bergizi yang dalam Al-Qur'an disebut halalan thayyiban mempunyai urgensi yang besar bagi pertumbuhan dan perkembangan anak.

### Referensi

- Al-Bukhari, M. I. I. bin I. (n.d.). *Shahih al-Bukhari*. Bandung: Maktabah Dahlan.
- Al-Naisaburi. (1995). *Tafsir Gharaib Al-Qur'an wa raghaib Al-Furqan jilid 1*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Daradjat, Z. (1982). *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Dewan Ulama Al Azhar. (1992). *Ajaran Islam Tentang Perawatan Anak*. Bandung: Bayan.
- Hasyim, M. E. (1987). *Kamus Istilah Islam*. Bandung: Pustaka.
- Hathout, H. (1995). *Revolusi Seksual Perempuan*. Bandung: Mizan.
- Jamal, M. A. M. (n.d.). *Tafsir Farid Lil Qur'anil Majid*. Kairo: Dar al Kitab al Jadid.
- Kesehatan. (1994, February). Memilih Makanan yang Halalan Thayyiban. *Majalah Rindang*.
- Kurniawan, Y. (1993). Pendidikan Anak Sejak Dini Hingga Masa Depan. *Mahjubah Magazine*.
- M, A. H. (1985). *Gizi dalam Al Qur'an*. Jakarta: Suara Baru.
- Ma'luf, L. (1986). *al-Munjid fi al-Lugah wa al-'Alam*. Beirut: Dar al-Masyriq.
- Maraghi, A. M. Al. (n.d.). *Tafsir AL Maraghi*. Mesir: Musthafa Babi al-Halabi.



- Muhammad Idrus Abdur Rauf Al Marabawy. (n.d.). *Kamus Odros Al Marbawy*. Beirut: Dar Ihya al Kuqub al Arabiyah.
- Qasami, M. J. Al. (1959). *Tafsir Al Qasimy*. Dar-Ihya al Kutub al Arabiyah.
- Shihab, M. Q. (1999). *Membumikan al-Qur'an*. Bandung: Mizan.
- Shihab, M. Q. (2014). *Wawasan al-Quran*. Bandung: Mizan.
- Soedarmo, P. (1977). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian rakyat.
- Soenarjo, R. H. A. (1984). *Al Qur'an dan terjemahan*. Jakarta: Proyek Pengadaan Kitab Suci Al Qur'an, Depag RI.
- Vail, G. E. (1978). *Foods*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Webster, N. (1980). *Webster's New Twentieth Century Dictionary of The English Language*. William Collins Publisher.
- Wiryo, D. H. (1993). *Peningkatan Kualitas Manusia sebagai Upaya Penurunan Angka Kematian Bayi*. Mataram: Bugenvil.