

Date Received : April 2026
Date Revised : Mei 2026
Date Accepted : Mei 2026
Date Published : Mei 2026

POLA HIDUP SEHAT DALAM AL-QUR'AN: TADABBUR QS. AL-BAQARAH AYAT 168

Rifka Ui

Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an (STIQ) Ar-Rahman Bogor, Indonesia (rifkauio1@gmail.com)

Haris Renaldi

Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an (STIQ) Ar-Rahman Bogor, Indonesia (haris.renaldi@stiqarrahman.ac.id)

Kata Kunci:

Al-Qur'an; sehat; gaya hidup.

ABSTRACT

Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam memberikan pedoman bagi pola hidup sehat yang mencakup dimensi fisik, mental, dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep pola hidup sehat dalam Surah Al-Baqarah ayat 168 serta relevansinya terhadap pola konsumsi manusia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) melalui metode Tadabbur Al-Qur'an yang dikembangkan oleh KH. Bachtiar Nasir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Surah Al-Baqarah ayat 168 menekankan kewajiban mengonsumsi makanan dan minuman yang halal dan thayyib, menjauhi langkah-langkah setan, serta mengatur pola makan sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Ayat ini juga menunjukkan bahwa konsumsi yang halal dan baik tidak hanya berpengaruh terhadap kesehatan fisik, tetapi juga terhadap kedisiplinan spiritual dan kebersihan jiwa. Dengan demikian, tadabbur Surah Al-Baqarah ayat 168 menegaskan bahwa pola hidup sehat dalam perspektif Al-Qur'an berawal dari konsumsi yang halal, baik, dan bermanfaat serta berkaitan erat dengan ketaatan kepada Allah dalam kehidupan sehari-hari.

Keywords:

Al-Quran; Healthy; lifestyle.

ABSTRACTS

The Quran as the primary source of Islamic teachings provides guidance for a healthy lifestyle encompassing physical, mental, and spiritual dimensions. This study aims to analyze the concept of a healthy lifestyle in Surah Al-Baqarah verse 168 and its relevance to human consumption patterns. The study employs a qualitative library research approach using the Tadabbur Al-Qur'an method developed by KH. Bachtiar Nasir. The findings indicate that Surah Al-Baqarah verse 168 emphasizes the obligation to consume food and drink that are halal and thayyib, avoid following the steps of Satan, and regulate eating habits as part of a healthy way of life. The verse further shows that lawful and good consumption contributes not only to physical well-being but also to spiritual discipline and inner purity. In conclusion, the tadabbur of Surah Al-Baqarah verse 168 affirms that a healthy lifestyle in the Quranic perspective begins with lawful, good, and beneficial consumption and is closely connected to obedience to Allah in everyday life.

A. PENDAHULUAN

Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam tidak hanya memuat petunjuk yang berkaitan dengan akidah, ibadah, dan akhlak, tetapi juga memberikan pedoman yang relevan bagi kehidupan manusia secara menyeluruh, termasuk dalam menjaga kesehatan dan membangun pola hidup yang baik. Dalam perspektif Islam, kehidupan manusia tidak dipisahkan secara kaku antara urusan spiritual dan urusan jasmani; keduanya justru saling terkait dan saling menguatkan. Karena itu, aktivitas sehari-hari yang tampak sederhana, seperti makan, minum, tidur, berjalan, dan menjaga kebersihan diri, tidak dipandang sekadar rutinitas biologis, melainkan bagian dari cara manusia memelihara amanah tubuh dan menjalani kehidupan sesuai petunjuk Allah. Dengan demikian, pembicaraan mengenai pola hidup sehat dalam Al-Qur'an bukanlah tema tambahan di pinggiran ajaran Islam, tetapi bagian dari pandangan hidup Islam yang menyatukan dimensi fisik, mental, sosial, dan spiritual secara terpadu (Halim, 2023; Indra, 2022).

Dalam konteks tersebut, QS. Al-Baqarah ayat 168 menempati posisi yang penting karena secara langsung menyeru seluruh manusia agar mengonsumsi apa yang ada di bumi yang halal dan *thayyib*, serta melarang mengikuti langkah-langkah setan. Ayat ini menarik karena seruannya tidak dibatasi hanya kepada umat Islam, tetapi ditujukan kepada seluruh manusia. Secara tekstual, ayat ini berbicara tentang konsumsi makanan dan minuman; namun secara substantif, ayat ini juga mengandung pesan etis, spiritual, dan perilaku yang lebih luas mengenai bagaimana manusia seharusnya mengatur pola hidupnya. Istilah *halal* menunjukkan aspek kebolehan menurut syariat dan cara memperoleh yang benar, sedangkan *thayyib* menunjuk pada aspek kebaikan, kebersihan, kebermanfaatan, dan kelayakan bagi tubuh maupun jiwa. Karena itu, ayat ini dapat dipahami bukan hanya sebagai aturan makanan, tetapi juga sebagai fondasi normatif bagi pola hidup sehat yang bertanggung jawab, terarah, dan bernilai ibadah (Al-Ashfahani, 2017; Indra, 2022).

Urgensi pembahasan ini semakin kuat ketika dikaitkan dengan situasi kehidupan modern. Perubahan gaya hidup masyarakat dewasa ini menunjukkan kecenderungan yang semakin jauh dari pola hidup sehat, terutama akibat meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi gula dan lemak, pola tidur yang tidak teratur, minimnya aktivitas fisik, serta lemahnya disiplin dalam menjaga keseimbangan konsumsi. Pola hidup yang tidak sehat berkontribusi terhadap meningkatnya berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes, penyakit kardiovaskular, dan obesitas, baik di tingkat global maupun di Indonesia (Asmin et al., 2021; Erdania et al., 2023; Harbuwono et al., 2018). Dengan demikian, persoalan kesehatan dewasa ini tidak hanya menjadi persoalan medis, tetapi juga berkaitan dengan budaya hidup, pilihan konsumsi, dan kedisiplinan manusia dalam memperlakukan tubuhnya.

Dalam pengertian umum, pola hidup merupakan serangkaian aktivitas, kebiasaan, dan pilihan yang dijalankan manusia dalam kehidupan sehari-hari dan memiliki pengaruh langsung maupun jangka panjang terhadap kondisi dirinya. Pola hidup sehat berarti menjaga aspek-aspek yang berhubungan dengan kesehatan tubuh, bukan hanya dari sisi makanan, tetapi juga kebiasaan hidup secara keseluruhan, sehingga tercapai keseimbangan kondisi fisik dan mental (Prananda, 2023; Sumihar, 2019; Yasir, 2021). Sementara itu, sehat dipahami tidak sekadar sebagai keadaan bebas dari penyakit, tetapi sebagai kondisi sejahtera secara fisik, mental, dan sosial yang

memungkinkan seseorang menjalani hidup secara produktif (Mashadi, 2022; Sulastriningsih et al., 2020). Dari sini terlihat bahwa konsep sehat dalam perspektif modern maupun Islam sama-sama mengarah pada pengertian yang komprehensif, tidak terbatas pada tubuh yang tidak sakit, tetapi juga mencakup keseimbangan hidup secara menyeluruh.

Dalam situasi seperti ini, kajian Al-Qur'an mengenai pola hidup sehat menjadi penting bukan sekadar sebagai pengulangan nasihat moral, melainkan sebagai upaya menegaskan kembali bahwa ajaran Islam memiliki relevansi praktis untuk menjawab persoalan kontemporer. Al-Qur'an tidak hanya memberi pedoman agar manusia menjauhi yang haram, tetapi juga mendorong pemilihan yang baik, seimbang, dan tidak merusak. Artinya, kesehatan dalam perspektif Al-Qur'an tidak berhenti pada pertanyaan "boleh atau tidak", melainkan juga menyentuh pertanyaan "baik atau tidak", "bermanfaat atau tidak", dan "mendekatkan kepada ketaatan atau justru menjerumuskan kepada kerusakan". Karena itu, ayat tentang makanan dan konsumsi seharusnya tidak dipahami secara sempit sebagai hukum pangan semata, tetapi juga sebagai dasar pembinaan kebiasaan hidup yang lebih sehat dan lebih sadar nilai (Halim, 2023; Mashadi, 2022).

Sejumlah penelitian terdahulu telah membahas kesehatan, pola hidup, dan makanan dalam perspektif Islam dan Al-Qur'an. Kajian tentang perintah menjaga makanan dan minuman dalam Al-Qur'an serta relevansinya dengan pola hidup sehat telah menunjukkan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an mengenai konsumsi memiliki hubungan erat dengan prinsip hidup sehat (Indra, 2022). Penelitian lain juga menegaskan pentingnya pola makan dan minum sehat dalam Al-Qur'an sebagai dasar pembentukan kebiasaan yang baik (Halim, 2023), sementara kajian tentang hidup bersih dan sehat dalam perspektif Islam menekankan bahwa kesehatan menyangkut aspek fisik, spiritual, emosional, dan sosial (Mashadi, 2022). Di sisi lain, penelitian mengenai pola hidup sehat pada konteks umum maupun mahasiswa menunjukkan bahwa gaya hidup sehat harus dipahami sebagai praktik yang konsisten, tidak cukup hanya diketahui secara teoritis (Prananda, 2023; Sumihar, 2019). Kehadiran studi-studi tersebut menunjukkan bahwa tema hubungan antara Al-Qur'an, kesehatan, dan pola hidup telah memperoleh perhatian akademik yang cukup penting.

Selain kajian tentang kesehatan dan pola hidup, penelitian ini juga terkait dengan konsep tadabbur sebagai pendekatan memahami Al-Qur'an. Tadabbur pada dasarnya merupakan proses merenungi dan memikirkan secara mendalam makna ayat-ayat Al-Qur'an agar pesan yang terkandung di dalamnya dapat dipahami, dihayati, dan diamalkan dalam kehidupan sehari-hari (Suhartawan, 2023). Dalam pengertian ini, tadabbur tidak berhenti pada pemahaman makna tekstual, tetapi bergerak menuju pengambilan pelajaran, pembentukan sikap, dan perubahan perilaku. Karena itu, tadabbur memiliki cakupan yang lebih luas dibanding pembacaan literal biasa, sebab ia menghubungkan teks wahyu dengan pengalaman hidup manusia secara langsung (Suhartawan, 2023; Susilawati, 2023). Penjelasan ini penting, karena penelitian ini tidak hanya menafsirkan ayat secara deskriptif, tetapi juga berusaha menunjukkan bagaimana ayat tersebut dapat dihidupkan dalam praktik pola hidup sehat.

Meskipun demikian, masih terdapat ruang kajian yang perlu dipertegas. Pertama, sebagian kajian terdahulu cenderung membahas pola hidup sehat secara tematik dan luas, dengan menghimpun banyak ayat yang berkaitan dengan kesehatan, makanan, kebersihan, dan keseimbangan hidup. Pendekatan seperti ini berguna untuk

memberikan gambaran menyeluruh, tetapi belum memberi perhatian cukup mendalam pada satu ayat tertentu sebagai pusat analisis. Kedua, sebagian penelitian mengenai makanan halal dan sehat lebih banyak berhenti pada aspek hukum atau nasihat normatif, tanpa mengembangkan pembacaan tadabbur yang sistematis terhadap pesan ayat. Ketiga, kajian tentang tadabbur sendiri sering dibahas sebagai metodologi umum, namun belum selalu diterapkan secara fokus untuk menafsirkan dan menurunkan implikasi praktis sebuah ayat terhadap pola hidup sehat. Di sinilah letak posisi penelitian ini: bukan sekadar mengulang bahwa Islam menganjurkan hidup sehat, tetapi menelaah secara lebih terarah bagaimana QS. Al-Baqarah ayat 168, melalui pendekatan tadabbur, memuat prinsip-prinsip dasar yang dapat dijadikan pijakan bagi pembentukan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Indra, 2022; Suhartawan, 2023; Yasir, 2021).

Atas dasar itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep pola hidup sehat dalam QS. Al-Baqarah ayat 168 melalui metode Tadabbur Al-Qur'an sebagaimana dikembangkan oleh KH. Bachtiar Nasir. Secara lebih khusus, penelitian ini berupaya menjelaskan makna halal dan thayyib dalam ayat tersebut, menelaah larangan mengikuti langkah-langkah setan dalam konteks kebiasaan hidup manusia, serta menunjukkan relevansi ayat itu terhadap pembentukan pola makan dan pola hidup yang sehat. Tujuan ini penting karena pemahaman terhadap ayat Al-Qur'an tidak cukup berhenti pada arti lafaz dan tafsir ringkas, tetapi perlu dihidupkan melalui proses tadabbur agar pesan ayat benar-benar menyentuh pola pikir, sikap batin, dan perilaku manusia. Dengan demikian, penelitian ini juga berusaha menunjukkan bahwa kesehatan dalam Islam bukan hanya urusan tubuh yang bebas penyakit, tetapi juga berkaitan dengan kebersihan jiwa, pengendalian diri, dan ketaatan kepada Allah dalam memilih apa yang dikonsumsi dan bagaimana kebiasaan hidup dijalankan.

Secara metodologis, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), bersandar pada sumber-sumber primer dan sekunder yang relevan, termasuk kitab tafsir, buku, jurnal, dan dokumen lain yang berkaitan dengan QS. Al-Baqarah ayat 168. Pemilihan metode tadabbur menurut KH. Bachtiar Nasir juga memberi warna khas pada penelitian ini, karena pendekatan tersebut tidak hanya menekankan pemahaman makna ayat, tetapi juga mendorong pembacaan yang berlanjut pada pembentukan *mindset*, *attitude*, dan *behavior*. Dari sini, penelitian ini memiliki signifikansi teoretis dan praktis sekaligus: secara teoretis memperkaya pembacaan ayat kesehatan dalam Al-Qur'an dengan pendekatan tadabbur; secara praktis menawarkan pemahaman yang lebih aplikatif mengenai bagaimana ayat Al-Qur'an dapat dijadikan pedoman untuk membangun kebiasaan hidup sehat yang halal, baik, dan bernilai ibadah.

Pada akhirnya, penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa QS. Al-Baqarah ayat 168 tidak hanya memerintahkan konsumsi yang halal dan baik, tetapi juga menegaskan pola relasi antara kesehatan, etika konsumsi, dan ketaatan spiritual. Ayat ini menunjukkan bahwa makanan yang dikonsumsi manusia berpengaruh tidak hanya terhadap kondisi fisik, tetapi juga terhadap hati, jiwa, dan kualitas penghambaan kepada Allah. Karena itu, pembacaan tadabbur terhadap ayat ini diharapkan dapat menegaskan bahwa pola hidup sehat dalam perspektif Al-Qur'an berawal dari pilihan konsumsi yang benar, pengendalian diri terhadap hawa nafsu, serta komitmen untuk menjauhi segala bentuk kebiasaan yang merusak tubuh dan jiwa. Dengan kata lain, hidup sehat dalam Al-Qur'an bukan hanya agenda medis atau sosial, melainkan juga

bentuk ketaatan, kesadaran amanah, dan jalan untuk meraih kehidupan yang lebih baik di dunia maupun di akhirat.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena objek kajian penelitian bukan berupa data lapangan, melainkan teks, tafsir, dan literatur ilmiah yang berkaitan dengan konsep pola hidup sehat dalam Al-Qur'an, khususnya QS. Al-Baqarah ayat 168. Penelitian kepustakaan memungkinkan penulis untuk menelaah, membandingkan, dan menginterpretasikan berbagai sumber tertulis secara sistematis guna menemukan makna, pesan, dan relevansi ayat terhadap pembentukan pola hidup sehat (Suhartawan, 2023). Penelitian ini juga bersifat deskriptif kualitatif, yaitu memaparkan dan menjelaskan data secara sistematis berdasarkan sumber primer dan sekunder yang relevan (Suhartawan, 2023).

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer berupa ayat utama yang menjadi fokus kajian, yaitu QS. Al-Baqarah ayat 168, serta literatur yang menjelaskan metode Tadabbur Al-Qur'an menurut KH. Bachtiar Nasir. Data sekunder meliputi kitab-kitab tafsir, buku, jurnal, skripsi, dan dokumen ilmiah lain yang berhubungan dengan konsep halal, thayyib, pola hidup sehat, kesehatan dalam perspektif Islam, dan kajian tadabbur Al-Qur'an. Dalam analisis penafsiran, penelitian ini menggunakan rujukan dari beberapa kitab tafsir yang relevan, seperti Tafsir Al-Azhar, Tafsir Ibnu Katsir, dan Tafsir An-Nur, karena ketiga sumber tersebut digunakan dalam pembahasan ayat pada naskah ini.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dan studi literatur, yaitu dengan menghimpun, membaca, menyeleksi, dan mengklasifikasikan bahan pustaka yang relevan dengan tema penelitian. Pengumpulan data tidak hanya difokuskan pada QS. Al-Baqarah ayat 168, tetapi juga pada sumber-sumber yang menjelaskan istilah kunci dalam ayat, latar belakang turunnya ayat, penafsiran para mufasir, serta literatur yang membahas pola hidup sehat dalam perspektif Islam dan kesehatan kontemporer. Melalui teknik ini, data yang diperoleh kemudian disusun untuk membangun hubungan antara kandungan ayat dan konsep pola hidup sehat yang dibahas dalam penelitian.

Metode analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif-interpretatif. Analisis deskriptif digunakan untuk memaparkan data yang telah dikumpulkan, seperti teks ayat, *asbāb al-nuzūl*, kosa kata, makna kebahasaan, penafsiran mufasir, dan pesan utama ayat. Sementara itu, analisis interpretatif digunakan untuk memahami kandungan ayat secara lebih mendalam, terutama dalam kaitannya dengan pola hidup sehat, pola konsumsi manusia, dan pengaruhnya terhadap kesehatan fisik serta spiritual. Dengan demikian, penelitian ini tidak berhenti pada penjelasan makna tekstual, tetapi juga menafsirkan relevansi praktis ayat dalam kehidupan sehari-hari.

Kerangka analisis utama dalam penelitian ini mengacu pada metode Tadabbur Al-Qur'an yang disusun oleh KH. Bachtiar Nasir. Menurut pendekatan ini, tujuan tadabbur adalah membuka wawasan pengetahuan dan hati agar mampu merasakan keberkahan dan kebesaran Allah melalui ayat-ayat-Nya, sehingga seseorang semakin yakin bahwa Al-Qur'an benar-benar berasal dari Allah SWT (Susilawati, 2023). Metode ini juga menekankan bahwa Al-Qur'an tidak hanya dijadikan teks untuk dibaca dan

dipelajari, tetapi harus dihidupkan dan diamalkan dalam interaksi kehidupan sehari-hari (Yasir, 2021).

Secara operasional, tahapan analisis dalam penelitian ini disusun berdasarkan langkah-langkah tadabbur yang telah Anda gunakan dalam naskah. Pertama, penulis membaca ayat dengan memperhatikan adab tilawah dan kesiapan batin. Kedua, penulis menelusuri *asbāb al-nuzūl* ayat untuk memahami konteks turunnya QS. Al-Baqarah ayat 168. Ketiga, penulis menelaah kosa kata penting dalam ayat, khususnya istilah *halal* dan *thayyib*, baik dari sisi terjemahan maupun makna kebahasaan. Keempat, penulis menelaah tafsir ringkas dan penafsiran para mufasir terhadap ayat tersebut. Kelima, penulis merumuskan inti pesan dan pesan-pesan utama ayat. Keenam, hasil tadabbur tersebut kemudian dikembangkan ke dalam bentuk *mindset*, *attitude*, dan *behavior* sebagai implikasi praktis dari ayat (Susilawati, 2023; Yasir, 2021).

Dalam pembentukan *mindset*, analisis diarahkan pada perubahan cara pandang setelah memahami ayat, misalnya kesadaran bahwa konsumsi makanan dan minuman yang halal serta baik merupakan fondasi dari pola hidup sehat menurut Al-Qur'an. Dalam dimensi *attitude*, analisis diarahkan pada pembentukan sikap batin, seperti kehati-hatian dalam memilih makanan, kesadaran menjaga tubuh sebagai amanah, dan menjauhi hal-hal yang dilarang Allah. Adapun dalam dimensi **behavior**, analisis diarahkan pada perilaku konkret yang dapat diterapkan, seperti mengatur pola makan, memilih konsumsi yang halal dan bergizi, menghindari kebiasaan berlebihan, dan membiasakan hidup sehat secara konsisten. Pendekatan ini sejalan dengan penjelasan bahwa tadabbur bertujuan membentuk hubungan yang hidup antara manusia dan Al-Qur'an, sehingga nilai-nilai ayat tidak berhenti pada pemahaman, tetapi berlanjut ke penghayatan dan pengamalan (Susilawati, 2023).

Untuk menjaga konsistensi penafsiran, penelitian ini juga menggunakan pembacaan komparatif terbatas dengan membandingkan beberapa sumber tafsir dan literatur pendukung. Langkah ini dilakukan agar hasil analisis tidak hanya bertumpu pada satu penjelasan, tetapi memperoleh penguatan dari berbagai rujukan yang saling melengkapi. Dengan metode tersebut, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan pemahaman yang sistematis terhadap QS. Al-Baqarah ayat 168, sekaligus menunjukkan relevansinya sebagai dasar pembentukan pola hidup sehat dalam perspektif Al-Qur'an.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tadabbur Surah Al-Baqarah Ayat 168

a) *Asbābun Nuzūl*

Latar belakang turunnya Q.S. Al-Baqarah ayat 168 berkaitan dengan kebiasaan sebagian kaum musyrik yang membuat aturan sendiri dalam hal makanan tanpa dasar yang jelas dari wahyu. Mereka mengharamkan sejumlah jenis makanan tertentu untuk diri mereka sendiri, seperti daging unta bahirah, saibah, wasilah, dan ham. Kebiasaan ini dilakukan sebagai bentuk adat atau kepercayaan warisan nenek moyang mereka, bukan berdasarkan perintah dari Allah. Hal ini sebagaimana dijelaskan oleh para ahli tafsir ternama seperti Ibnu Jarir dan Ibnu Abbas radhiyallahu 'anhuma, yang menyebut bahwa ayat ini diturunkan untuk menanggapi perilaku kaum musyrik tersebut. Selain itu, menurut sebagian riwayat, ayat ini juga diturunkan sebagai jawaban terhadap kelompok dari kalangan Yahudi, khususnya Abdullah bin Salam dan pengikutnya, yang sebelumnya telah mengharamkan daging unta untuk diri mereka sendiri. Pengharaman ini bukan berasal dari ajaran Islam, melainkan merupakan bagian dari ketentuan dalam

agama Yahudi yang mereka anut sebelum masuk Islam. Setelah mereka memeluk Islam, kebiasaan tersebut masih terbawa, sehingga Allah menurunkan ayat ini sebagai penegasan bahwa makanan yang dihalalkan oleh Allah tidak boleh diharamkan tanpa alasan syar'i. Tak hanya itu, beberapa kabilah Arab seperti kaum Tsaqif, Bani Amir bin Sha'sha'ah, Khuza'ah, dan Bani Mudlij juga memiliki kebiasaan serupa. Mereka mengharamkan berbagai makanan seperti kurma dan susu atas dasar keyakinan atau adat yang tidak bersumber dari agama. Oleh karena itu, ayat ini diturunkan sebagai bentuk teguran terhadap mereka yang menetapkan hukum halal dan haram berdasarkan keinginan atau tradisi pribadi, bukan atas dasar petunjuk Allah. Allah memerintahkan agar manusia mengonsumsi makanan yang halal dan baik sebagaimana yang telah dihalalkan-Nya, serta melarang mengikuti langkah-langkah setan yang menyesatkan, termasuk dalam urusan makanan dan aturan hidup (Ash-Shiddieqy, 2011).

Temuan ini menunjukkan bahwa sejak awal ayat tersebut turun, isu makanan bukan semata-mata persoalan biologis, tetapi juga persoalan otoritas hukum, ketaatan, dan pengendalian diri. Dengan demikian, dasar pola hidup sehat dalam ayat ini tidak hanya terletak pada aspek gizi, tetapi juga pada kepatuhan terhadap ketentuan Allah.

b) Surah Al-Baqarah Ayat 168

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

"Hai manusia, makanlah dari apa yang ada di bumi, berupa makanan yang halal dan baik untuk tubuhmu. Namun, jangan sampai kalian terpengaruh oleh godaan atau bujuk rayu setan, karena sesungguhnya setan adalah musuh yang nyata dan selalu berusaha menyesatkan kalian." (Q.S Al-Baqarah Ayat 168).

c) Kosa Kata

Tabel 1. Kosa Kata Kunci QS. Al-Baqarah Ayat 168

No.	Kosa kata Arab	Terjemahan
1	يَا أَيُّهَا	Wahai
2	النَّاسُ	Manusia
3	كُلُوا	Makanlah
4	مِمَّا	Dari Apa
5	الشَّيْطَانِ	Setan
6	فِي	Di
7	الْأَرْضِ	Bumi
8	وَلَا	Dan Janganlah
9	حَلَالًا	Halal
10	طَيِّبًا	Baik

11	خُطُوت	Langkah-langkah
12	عَدُو	Musuh
13	مُبِين	Yang Nyata
14	تَتَّبِعُوا	Mengikuti
15	إِنَّه	Sesungguhnya

Sumber: Diolah oleh penulis dari QS. Al-Baqarah Ayat 168.

d) Terjemahan dan Makna Kebahasaan

Tabel 2. Terjemah Kosa Kata Kunci QS. Al-Baqarah Ayat 168

No.	Kosa kata Arab	Terjemahan
1	كُلُوا	Kata perintah yang membuat seseorang untuk dapat melakukan beberapa kegiatan dalam satu waktu, seperti memasukkan ke dalam mulut, mengunyah dan menelan untuk mengenyangkan perut.
2	الْأَرْضِ	Tempat, Bumi yang dimana manusia dan makhluk Allah lainnya dapat hidup dan berkembang di dalamnya, yang dapat dihitung menggunakan data.
3	خَلَّا	Keluar dari suatu kegiatan atau aktivitas, dari sesuatu yang tidak diperbolehkan ke sesuatu yang diperbolehkan (halal), berhenti sejenak atau menetap di suatu lokasi, melepaskan atau membuka ikatan, menguraikan kata-kata atau pembicaraan.
4	طَيِّبًا	Suatu hal yang dapat berpengaruh kepada tubuh untuk membuat tubuh merasakan suatu kenikmatan pada jiwa.

Sumber: Diolah oleh penulis dari QS. Al-Baqarah Ayat 168.

Dalam bahasa Arab, jika dikatakan *ṭāba asy-syay'* (طاب الشيء), itu berarti sesuatu tersebut menjadi baik atau menyenangkan. Dari kata ini, muncul istilah *ṭayyib* (طيب) yang digunakan untuk menggambarkan sesuatu yang dianggap baik. Secara asal makna, kata *ṭayyib* merujuk pada sesuatu yang memberikan rasa nyaman bagi tubuh dan juga membawa ketenangan serta kenikmatan bagi jiwa. Contohnya adalah istilah *aṭ-ṭa'ām aṭ-ṭayyib* (الطَّعَامُ الطَّيِّبُ) yang berarti makanan yang baik. Dalam pandangan Islam, makanan yang disebut baik tidak hanya dinilai dari rasa atau manfaatnya saja, melainkan juga dari sisi hukumnya. Makanan yang baik adalah makanan yang diperbolehkan oleh syariat untuk dikonsumsi, dikonsumsi dalam kadar yang wajar, dan diperoleh dari sumber yang halal, sesuai dengan aturan agama (Al-Ashfahani, 2017).

Oleh karena itu, jika suatu makanan boleh dimakan menurut hukum Islam dan diperoleh dari cara yang halal, maka makanan itu dianggap baik dalam pandangan agama baik di dunia maupun di akhirat. Sebaliknya, meskipun makanan itu tampak baik atau mewah menurut ukuran dunia, jika tidak sesuai dengan aturan syariat, maka makanan tersebut tidak dianggap baik di sisi Allah dan tidak membawa keberkahan, terutama dalam kehidupan akhirat (Al-Ashfahani, 2017).

Sementara itu, kata halal berasal dari bahasa Arab dan diambil dari akar kata *ḥa-la-la*. Kata ini merupakan bentuk dasar atau *mashdar* dari kata kerja *ḥalla – yaḥullu –*

hillan – *ḥalālan* – *ḥulūlan*, yang memiliki berbagai makna tergantung pada konteks penggunaannya. Secara umum, kata "halal" tidak hanya berarti sesuatu yang diperbolehkan, tetapi juga mencakup sejumlah arti lain yang cukup beragam. Beberapa makna lain dari kata tersebut antara lain: keluar atau berakhir dari suatu kegiatan atau keadaan tertentu; berhenti atau menetap di suatu tempat; melepaskan sesuatu seperti ikatan atau beban; mengurai kata-kata atau pembicaraan yang rumit; mengalami atau tertimpa sebuah peristiwa; menetapkan atau mewajibkan sesuatu; serta membebaskan seseorang dari tanggungan tertentu, seperti membebaskan dari kewajiban membayar kafarat sumpah. Semua makna tersebut menggambarkan betapa luasnya penggunaan kata "halal" dalam bahasa Arab, baik dalam konteks bahasa, hukum, maupun praktik kehidupan sehari-hari (Indra, 2022).

Asal dari kata *حَلَّ* adalah terucap *حَلَّ الْعُقْدَةِ* (melepaskan ikatan atau mengurai). Kemudian disebut isti'arah (metafora) dari ucapan *حَلَّ الْعُقْدَةِ* (gulungan ikatan yang terlepas), dan dikatakan *حَلَّ الشَّيْءِ حَلًّا* (sesuatu itu menjadi dihalalkan)- *hillan* (Al-Ashfahani, 2017).

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata halal dijelaskan memiliki beberapa arti, diantaranya: pertama, sesuatu yang diperbolehkan atau tidak dilarang menurut ajaran agama (syariat); kedua, sesuatu yang diperoleh atau dilakukan dengan cara yang sah; dan ketiga, berarti juga izin atau pengampunan. Sementara itu, menurut penjelasan dalam Ensiklopedi Hukum Islam, istilah halal memiliki tiga pengertian utama. Pertama, sesuatu disebut halal jika orang yang menggunakannya tidak mendapatkan hukuman atau sanksi. Kedua, suatu perbuatan juga dikategorikan halal jika tidak menimbulkan hukuman ketika dilakukan, karena hal itu dibenarkan dalam ajaran agama. Ketiga, kata halal juga memiliki makna yang sepadan dengan istilah *mubah*, *boleh*, atau *jaiz* dalam hukum Islam (Indra, 2022). Dari berbagai penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa halal adalah segala bentuk sesuatu yang dibolehkan untuk dikerjakan atau dimanfaatkan, tanpa menyebabkan seorang pelaku tersebut mendapatkan dosa atau hukuman. Sesuatu yang halal dianggap sah menurut syariat dan tidak membahayakan diri seseorang. Dalam konteks makanan atau minuman, sesuatu dikatakan halal jika boleh dikonsumsi dan tidak mengandung unsur-unsur yang diharamkan. Kedudukan halal dalam Islam sangat jelas dan tegas. Untuk memastikan bahwa suatu hal bisa dianggap halal, terdapat dua syarat utama yang harus dipenuhi. Pertama, hal tersebut harus bersifat baik dan tidak dilarang oleh hukum agama. Kedua, cara memperoleh atau mendapatkannya harus dilakukan dengan cara yang benar dan sesuai aturan. Kedua syarat ini harus ada bersamaan. Jika salah satu saja tidak terpenuhi, maka status kehalalannya menjadi tidak sah menurut Islam (Indra, 2022).

e) Tafsir Ringkas.

1. Tafsir AlAzhar

Peringatan yang disampaikan dalam ayat ini sangat penting dan berkaitan erat dengan ayat-ayat sebelumnya. Ayat ini menyoroti bagaimana berbagai bentuk kecurangan, penipuan, dan upaya menipu orang-orang yang tidak tahu, baik dalam jumlah besar maupun kecil, sering kali dilakukan demi memenuhi keinginan perut asal bisa makan, walau caranya tidak benar. Banyak perbuatan curang di dunia ini dilakukan karena dorongan untuk memuaskan nafsu makan atau keinginan hidup mewah. Oleh sebab itu, jika seseorang sudah mampu mengatur pola makan dan minumannya, serta memastikan bahwa semua yang dikonsumsi berasal dari sumber yang halal dan tidak

melibatkan penipuan atau yang dalam istilah modern dikenal sebagai korupsi maka jiwanya akan lebih terjaga dari sifat kasar, serakah, dan tidak terkendali. Dalam ayat ini disebutkan bahwa makanan yang dikonsumsi harus "halal" dan juga "baik". Makanan halal adalah kebalikan dari yang haram. Al-Qur'an juga telah menjelaskan jenis-jenis makanan yang diharamkan, seperti bangkai (hewan yang mati tanpa disembelih), darah, daging babi, dan hewan yang disembelih bukan atas nama Allah atau untuk dipersembahkan kepada berhala. Selama tidak termasuk dalam hal-hal tersebut, makanan itu dianggap halal untuk dimakan. Namun demikian, tidak cukup hanya halal, makanan juga harus tergolong "baik" (Amrullah, 2021).

Makanan yang "baik" bisa dipahami menggunakan akal sehat. Misalnya, daging sapi yang halal, tapi jika dimakan mentah tanpa diolah terlebih dahulu, jelas tidak baik untuk kesehatan. Contoh lainnya adalah jika kita mengambil barang milik orang lain dengan cara halus, seperti memaksa secara tidak langsung, atau orang tersebut memberi karena merasa tidak enak hati meskipun sebenarnya keberatan. Hal seperti ini, meskipun tidak tampak secara fisik sebagai kejahatan, tetap tidak bisa disebut sebagai perbuatan yang baik. Ada juga kombinasi antara yang tidak halal dan tidak baik, seperti mencuri atau merampas harta orang lain. Contoh lainnya adalah penghasilan yang didapat dari menjual jimat atau azimat kepada murid, yang diklaim berisi ayat-ayat suci untuk menolak bala atau menyembuhkan penyakit. Walaupun barang itu tidak najis secara fisik, uang yang diperoleh dari praktik seperti itu tetap bukan rezeki yang baik dan bersih (Amrullah, 2021).

Untuk menunjukkan betapa pentingnya makanan halal dan baik dalam membentuk hati dan jiwa seseorang, terdapat sebuah riwayat yang diriwayatkan oleh Ibnu Mardawaih dari Ibnu Abbas. Dikisahkan bahwa ketika ayat ini dibacakan di hadapan Nabi Muhammad saw., sahabat beliau yang terkenal, Sa'ad bin Abi Waqqash, berdiri dan memohon kepada Nabi agar beliau bersedia berdoa kepada Allah agar doa-doa yang dipanjatkannya selalu dikabulkan. Maka Nabi saw. pun memberikan nasihat penting yang berkaitan dengan hal ini (Amrullah, 2021).

يَا سَعْدُ، أَطْبَ مَطْعَمَكَ تَكُنْ مُسْتَجَابَ الدَّعْوَةِ، وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ، إِنَّ الْعَبْدَ لَيَقْذِفُ اللَّفْمَةَ الْحَرَامَ فِي جَوْفِهِ مَا يُتَقَبَّلُ مِنْهُ عَمَلٌ أَرْبَعِينَ يَوْمًا، وَأَيُّمَا عَبْدٍ نَبَتْ جِسْمُهُ مِنْ سُخْتٍ أَوْ رَبًّا، فَالْنَّارُ أَوْلَى بِهِ

“Wahai Sa'ad, perbaikilah apa yang kamu makan, pastikan berasal dari yang halal dan baik. Jika kamu melakukannya, niscaya Allah akan menjadikan doamu mustajab, yakni doa yang mudah dikabulkan. Demi Allah, yang menguasai hidup dan mati Nabi Muhammad, sesungguhnya jika seseorang memasukkan satu suapan makanan haram ke dalam mulutnya, maka amal ibadahnya tidak akan diterima selama empat puluh hari. Siapa pun hamba Allah yang tubuhnya tumbuh dan berkembang dari harta yang haram atau berasal dari riba, maka tempat yang lebih pantas baginya adalah api neraka” (Amrullah, 2021).

Lebih baik menahan lapar daripada makan api (dari sumber yang haram), karena api dunia tidak seberapa panas dibandingkan api neraka. Biarlah perut kosong karena tidak makan, daripada mengisi perut dengan makanan yang berasal dari harta yang tidak halal. Dalam kelanjutan ayat tersebut, kita juga diingatkan untuk tidak mengikuti langkah-langkah yang diajarkan oleh setan, karena setan adalah musuh nyata manusia. Jika kita mengikuti satu langkah yang diajarkan setan, itu pasti akan membawa kita kepada kesesatan. Setan pandai menipu dan menyesatkan, ia hanya peduli agar perutmu kenyang tanpa memperhatikan apakah sumber makanannya halal atau tidak. Ia bahkan akan memberikan berbagai alasan dan pembenaran agar orang merasa tidak

bersalah meskipun melakukan kejahatan. Tujuan setan adalah agar manusia jatuh dalam dosa, menjadi keras hati, dan tubuhnya tumbuh dari makanan yang tidak halal. Akibatnya, kehidupan pun menjadi rusak (Amrullah, 2021).

2. Tafsir Ibnu Katsir

Setelah Allah menegaskan bahwa tidak ada Tuhan yang benar selain Dia, dan bahwa Dia-lah yang menciptakan seluruh makhluk, Allah juga menjelaskan bahwa Dia adalah satu-satunya yang memberi rezeki kepada semua makhluk-Nya. Sebagai bentuk kasih sayang-Nya, Allah memperbolehkan manusia untuk memanfaatkan semua yang ada di bumi, asalkan makanan itu halal menurut ketentuan-Nya dan *thayyib*, yaitu yang baik, berguna, dan tidak membahayakan tubuh ataupun jiwa. Allah juga memperingatkan manusia agar tidak mengikuti jalan setan, yaitu segala bentuk ajaran dan perbuatan yang menyesatkan. Contohnya, pada masa Jahiliyah, setan menanamkan keyakinan palsu kepada manusia untuk mengharamkan jenis-jenis hewan tertentu seperti *bahirah*, *saibah*, dan *wasilah*, padahal semua itu tidak berdasarkan ajaran dari Allah. Dapat kita lihat dalam sebuah hadits yang dijelaskan dalam Shahih Muslim, yang diriwayatkan dari 'Iyadh bin Himar, dari Rasulullah, beliau bersabda:

يقول الله تعالى: إِنَّ كُلَّ مَالٍ مَنَحْتُهُ عَبْدِي فَهُوَ لَهُمْ حَلَالٌ - وَإِنِّي خَلَقْتُ عَبْدِي حَنَفَاءَ فَجَاءَتْهُمْ الشَّيَاطِينُ فَاجْتَالَتْهُمْ عَنْ دِينِهِمْ وَحَرَّمَ عَلَيْهِمْ مَا أَحَلَلْتُ لَهُمْ

Allah SWT berfirman “Bahwa setiap harta yang Dia berikan kepada hamba-hamba-Nya sebenarnya halal untuk mereka. Dalam hadits ini juga dijelaskan bahwa Allah menciptakan manusia dalam keadaan cenderung kepada kebaikan dan kebenaran. Namun, kemudian datanglah setan yang menyesatkan mereka dari agama yang benar, dan bahkan menjadikan hal-hal yang telah Allah halalkan menjadi sesuatu yang dianggap haram. (Al-Mubarakfuri, 2020)”

3. Tafsir An-Nur

Makanlah sebagian dari makanan yang ada di bumi, baik yang berasal dari hewan maupun tumbuhan, asalkan makanan itu tidak diharamkan oleh Allah. Jangan mengharamkan sesuatu untuk diri sendiri jika Allah tidak mengharamkannya. Menurut penjelasan Ibnu Abbas, ayat ini ditujukan kepada beberapa kelompok dari bangsa Arab seperti suku Tsaqif, Bani Amir bin Sha'sha'ah, Bani Khuza'ah, dan Bani Mudlij. Mereka telah menetapkan larangan atas beberapa jenis makanan tertentu, seperti *bahirah*, *saibah*, *wasilah*, dan *ham*, padahal larangan itu tidak berasal dari Allah. Pada dasarnya, semua makanan diperbolehkan untuk dikonsumsi selama makanan tersebut baik artinya bersih, sehat, dan tidak merupakan milik orang lain yang diambil tanpa izin. Larangan dalam hal makanan terbagi menjadi dua jenis. **Pertama**, yang dapat diartikan haram disebabkan zat (benda)nya. Ini jelas tidak dihalalkan sedikitpun, kecuali bagi mereka yang tidak sengaja maupun terpaksa dalam memakannya. **Kedua**, Ada harta yang dianggap haram karena cara memperolehnya tidak sesuai dengan ajaran agama. Contohnya adalah harta milik orang lain yang diambil secara tidak sah, seperti ketika penguasa merampas harta rakyat tanpa alasan yang benar menurut hukum, atau saat rakyat mendapatkan harta melalui cara tidak jujur dengan memanfaatkan kedekatannya dengan penguasa. Termasuk juga *riba*, suap, hasil curian, penipuan, dan perampasan. Semua bentuk harta seperti itu dipandang buruk dan tidak layak dimiliki. Allah memperingatkan kita agar tidak mengikuti jalan setan, yang penuh dengan tipu muslihat, membuat hati manusia ragu, serta mendorong kepada perbuatan maksiat dan kejahatan. Setan adalah musuh nyata bagi manusia karena dialah sumber bisikan-

bisikan buruk. Ia selalu menggoda dan membujuk agar kita melakukan dosa dan menjauh dari kebaikan. Allah melarang kita menuruti bisikan-bisikan yang mengarah pada keburukan, karena itu adalah bentuk godaan setan. Misalnya, ketika muncul niat dalam hati untuk membantu orang miskin, lalu tiba-tiba terlintas pikiran agar berhemat atau menyimpan uang saja, maka bisikan seperti itu berasal dari setan. Jangan sampai kita tertipu oleh godaan seperti itu, karena tujuannya adalah untuk menghalangi kita dari berbuat baik (Ash-Shiddieqy, 2011).

4. Tafsir Ayat Bil Ayat

Ada beberapa ayat dan surah yang membahas tentang konsep dan pola hidup sehat dalam Al-Quran adapun surah yang terdapat dalam beberapa ayat. Diantaranya: Al-Baqarah ayat 172, Al-Maidah Ayat 3, Al-Maidah ayat 88, Al-A'raf ayat 31, An-Nahl ayat 114, Maryam ayat 26, dan Al-Mukminun ayat 51 dan masih banyak lagi (Indra, 2022).

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

“Nikmatilah rezeki yang telah Allah berikan kepadamu, selama itu halal dan baik. Dan bertakwalah kepada Allah, karena hanya kepada-Nya lah kamu menaruh kepercayaan dan keimanan.” (Al-Maidah ayat 88)

5. Tafsir Ayat Bil Atsar

Diriwayatkan dari 'Iyadh bin Himar, dari Rasulullah , beliau bersabda:

يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: إِنَّ كُلَّ مَالٍ مَنَحْنُهُ عَبْدِي فَهُوَ لَهُمْ حَلَالٌ وَإِنِّي خَلَقْتُ عَبْدِي حُنْفَاءَ فَجَاءَتْهُمْ الشَّيَاطِينُ فَاجْتَالَتْهُمْ عَنْ دِينِهِمْ وَحَرَّمْتُ عَلَيْهِمْ مَا أَحَلَّلْتُ لَهُمْ

Allah Ta'ala berfirman: *“Setiap harta yang Allah berikan kepada hamba-hamba-Nya sebenarnya halal untuk mereka. Dalam hadits disebutkan bahwa Allah menciptakan manusia dengan kecenderungan pada kebenaran dan kebaikan. Namun, setan datang untuk menyesatkan mereka dari jalan agama yang lurus dan membuat mereka mengharamkan apa yang sebenarnya telah Allah halalkan. Nabi Muhammad pernah berkata kepada Sa'ad: "Wahai Sa'ad, perbaikilah makananmu pastikan makananmu berasal dari sumber yang halal dan baik maka doamu akan lebih mudah dikabulkan oleh Allah." Beliau bersumpah, demi Allah yang menguasai hidupnya, bahwa jika seseorang memasukkan makanan haram ke dalam tubuhnya, maka amal ibadahnya tidak akan diterima selama empat puluh hari. Dan siapa pun yang tubuhnya tumbuh dari harta yang haram atau dari riba, maka api (neraka) lebih layak baginya.* (Amrullah, 2021)”

f) Inti Pesan dan Pesan Utama Ayat

Perintah untuk seluruh manusia agar dapat mengkonsumsi makanan dan minuman yang halal lagi baik serta larangan untuk mengikuti langkah-langkah syaitan dalam penerapan pola hidup sehat. Berdasarkan hasil tadabbur dan perbandingan tafsir, pesan utama ayat ini dapat dirumuskan ke dalam beberapa poin berikut:

1. Perintah untuk memakan makanan yang halal dan baik bagi seluruh manusia tidak hanya bagi umat Islam.
2. Larangan untuk tidak mengikuti langkah-langkah dan tipu daya syaitan.
3. Meyakini bahwasanya syetan merupakan musuh yang nyata bagi manusia.
4. Mengatur pola makan dan minum.

5. Memastikan semua yang dikonsumsi untuk diri dan keluarga adalah bersumber dari yang halal dan baik.

Kelima poin ini menunjukkan bahwa ayat tersebut mengandung dimensi hukum, etika, dan kesehatan sekaligus. Halal memberi batas normatif, *thayyib* memberi batas kualitas, dan larangan mengikuti langkah setan memberi batas moral-spiritual.

g) *Mindset, Attitude, dan Behavior*

♦ *Mindset*

Mengganti pola hidup kita dengan pola hidup yang lebih sehat dari sebelumnya yang telah dijelaskan dalam Al-Quran yaitu salah satunya dalam surah Al-Baqarah ayat 168 yaitu dapat mengonsumsi makanan yang sehat dan baik serta tidak mengikuti jalan syaitan dalam membisikkan agar membuat kita rugi yang tujuannya memuaskan hawa nafsu kita semata. Berikut beberapa pola pikir yang harus kita ubah untuk tercapainya pola hidup yang sehat:

- Mengatur pola makan dan minum.
- Memastikan semua yang kita cari dan konsumsi berasal dari yang halal dan baik.
- Menjauhkan diri dari hal yang syubhat maupun hal yang merampas hak orang lain.
- Pentingnya makanan yang halal dan baik dalam membentuk hati dan jiwa seseorang.
- Lebih baik menahan lapar daripada makan api (dari hal yang haram).
- Tidak diragukan lagi tipu daya setan dalam menipu dan memperdaya manusia.

♦ *Attitude*

Menjadikan makanan dan minuman yang baik lagi halal sebagai pola hidup sehat untuk meraih keridhoan Allah demi tercapainya kemurnian jiwa dan kesucian perilaku dalam beribadah kepadaNya, agar terhindar dan dijauhkan menjadi manusia yang mengikuti jalan syaitan yang sesat.

- Memiliki sikap yang percaya bahwasanya makanan dan minuman yang halal dan baik sangat berpengaruh kepada pemaksimalan kita untuk beraktivitas maupun beribadah kepada Allah.
- Tidak mengharamkan apa yang Allah halalkan.
- Berusaha untuk membuat setan merasa gagal dan menangis dengan ketaatan kita menjaga pola hidup sehat sebagai ketaatan kita kepada Allah.
- Menggunakan akal sehat untuk memahami makanan yang halal dan baik bagi tubuh.

♦ *Behavior*

• *Iman*

Percaya bahwa Al-Qur'an bisa dijadikan pedoman untuk menjalani gaya hidup yang sehat. Dengan menerapkan pola hidup sehat, tidak hanya penyakit jiwa yang bisa disembuhkan, tetapi juga penyakit fisik dapat teratasi. Percaya bahwa dengan berpegang teguh pada iman, mengikuti perintah Allah, dan menjauhi godaan setan, seseorang akan mendapat rahmat yang luas dari Allah. Percaya juga bahwa jika kita lalai merawat tubuh yang telah diberikan Allah, termasuk tidak menghargai nikmat makanan halal dan baik yang ada di bumi, maka kita akan mengalami kerugian. Semua

hal terjadi atas izin Allah, dan dengan memperbaiki gaya hidup menjadi lebih sehat, Allah akan mengubah hidup kita menjadi lebih baik, karena janji-Nya selalu benar.

- **Amal**

Memanfaatkan dan mengonsumsi makanan serta minuman yang halal dan baik yang telah Allah sediakan di bumi sebagai bagian dari membangun gaya hidup sehat, supaya kita bisa beribadah kepada Allah dengan lebih maksimal. Berusaha untuk mengamalkan isi Al-Qur'an dengan sungguh-sungguh dan tidak mengingkarinya, serta menjauhkan diri dari godaan setan. Hindari segala hal yang bisa merusak hati, seperti mengonsumsi makanan dan minuman yang haram atau diragukan kehalalannya, serta hal-hal yang membahayakan tubuh baik dalam jangka pendek maupun panjang. Jangan malas bergerak atau berolahraga karena semua itu adalah tipu daya setan. Tubuh kita memiliki hak yang harus kita penuhi sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah. Semoga kita semua selalu konsisten dalam menjalankan segala kebaikan.

- **Dakwah**

Dalam berdakwah untuk melatih dan memaksakan diri merubah pola hidup sebelumnya yang belum sehat menjadi pola hidup yang lebih sehat, salah satunya kita merujuk kepada Al-Quran terutama surah Al-Baqarah ayat 168, menghimbau kita semua agar dapat merubah apapun yang kita konsumsi harus berlandaskan halal dan baik dalam segi apapun terutama dalam apa-apa yang kita makan yaitu makanan yang halal dan baik. mengajak untuk semua pihak diantaranya:

- ✓ Diri sendiri, agar dapat menjadi pribadi yang istiqomah dalam melakukan dan menerapkan pola hidup sehat agar lebih berkontribusi banyak hal dalam memberikan kebermanfaatan untuk bekal akhirat sebagai bekal untuk pulang menghadap-Nya.
- ✓ Keluarga, memberikan contoh dan pedoman kepada keluarga untuk dapat menerapkan pola hidup sehat, terkhusus harus lebih banyak belajar kepada papa saya untuk pola hidup sehat itu sendiri, karena beliau merupakan sosok yang paling menerapkan pola hidup sehat dalam hidupnya, semoga Allah merahmati dan memberkahinya dunia akhirat.
- ✓ Masyarakat, memberikan pemahaman, contoh dan teladan maupun pelatihan kepada masyarakat mengenai dampak positif dalam penerapan pola hidup sehat yang tidak akan rugi jika dikaji dan diterapkan.

Pola Hidup Sehat dalam Al-Quran

Dalam ajaran Islam, pola hidup sehat merupakan bagian penting yang dianjurkan dalam Al-Qur'an, di mana umat Muslim diajak untuk senantiasa menjaga kebugaran tubuh, ketenangan jiwa, serta kelestarian lingkungan sekitar. Nilai-nilai Islam sangat menekankan pentingnya hidup yang bersih, teratur, dan seimbang dalam segala aspek kehidupan, karena semua itu dianggap sebagai bentuk ibadah dan wujud syukur kepada Allah atas nikmat kesehatan yang telah diberikan.

Salah satunya kita diperintahkan untuk memiliki pola hidup sehat yang dapat menunjang keberhasilan kita dalam beribadah kepada Allah. Oleh karena itu, dalam pembahasan ini penulis akan menguraikan sejumlah aspek utama yang sebaiknya diperhatikan sebagai langkah awal dalam membentuk dan menerapkan pola hidup sehat secara konsisten terkhusus pada surah Al-Baqarah ayat 168.

a. Mengonsumsi makanan yang halal

Makanan yang halal tidak hanya dilihat dari jenis makanannya misalnya tidak mengandung babi maupun *khamr* yang jelas diharamkan, akan tetapi dilihat juga bagaimana cara mendapatkannya, tidak menipu, curang, korupsi maupun syubhat, dengan demikian jiwa akan terjaga dari sifat kasar, serakah dan tidak terkendali.

Mengonsumsi makanan yang halal berarti memilih dan memakan segala jenis makanan dan minuman yang telah diperbolehkan oleh aturan Islam. Halal bukan hanya soal jenis makanan, tetapi juga bagaimana makanan itu diperoleh dan diolah, sehingga tidak mengandung unsur yang dilarang seperti babi, darah, atau zat haram lainnya. Mengonsumsi makanan halal penting karena makanan tersebut bersih dan baik untuk tubuh, serta membawa keberkahan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, mengikuti aturan halal juga menunjukkan kepatuhan seseorang terhadap perintah Allah dan menjaga kesehatan jasmani serta rohani. Dengan makan makanan yang halal, seseorang dapat menjalani aktivitas dengan penuh energi dan hati yang tenang, karena yakin bahwa apa yang dikonsumsi tidak bertentangan dengan syariat.

b. Mengonsumsi Makanan yang *Thayyib* (Baik dan Bergizi)

Mengonsumsi makanan yang *thayyib* berarti memilih asupan yang tidak hanya halal dari sisi hukum agama, tetapi juga memiliki kualitas yang baik, higienis, dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Dalam konteks ini, *thayyib* mencakup makanan yang segar, bergizi seimbang, tidak mengandung zat berbahaya, serta diolah dengan cara yang bersih dan sehat. Prinsip ini menunjukkan bahwa Islam sangat memperhatikan kesehatan umatnya, karena tubuh yang sehat akan lebih mudah untuk menjalankan ibadah dan aktivitas kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, memilih makanan yang baik merupakan bagian dari bentuk syukur atas nikmat Allah dan juga wujud tanggung jawab dalam menjaga amanah berupa tubuh yang diberikan oleh-Nya.

c. Membangun Kesadaran bahwa Kesehatan adalah Amanah

Kesehatan yang dimiliki setiap orang bukan sekadar karunia, tetapi juga amanah yang harus dijaga dengan baik. Dalam Islam, tubuh manusia adalah titipan dari Allah yang nantinya akan dimintai pertanggungjawaban atas bagaimana ia digunakan dan dirawat selama hidup di dunia. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk menyadari bahwa menjaga kesehatan bukan hanya untuk kepentingan pribadi, tetapi juga sebagai bentuk ketaatan kepada Allah.

Hal ini bisa dilakukan dengan cara menjalani pola makan yang baik, cukup istirahat, rajin berolahraga, serta menghindari hal-hal yang merusak tubuh seperti merokok atau mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Ketika seseorang memiliki kesadaran bahwa tubuhnya adalah amanah, maka ia akan lebih berhati-hati dalam setiap pilihan hidup yang berpengaruh terhadap kesehatan.

d. Lebih baik menahan lapar dibandingkan makan api

Ungkapan ini mengajarkan bahwa menahan diri dari makan makanan haram jauh lebih baik daripada mengisi perut dengan sesuatu yang akan membawa dosa dan murka Allah. Dalam Islam, makanan yang diperoleh dari cara yang tidak halal, seperti mencuri, menipu, atau hasil dari pekerjaan yang dilarang, ibaratnya seperti memakan api karena akan membakar pelakunya di akhirat kelak.

Oleh sebab itu, meskipun seseorang merasa sangat lapar, ia tetap dianjurkan untuk bersabar dan tidak mencari jalan pintas dengan mengonsumsi sesuatu yang tidak diperbolehkan oleh syariat. Menjaga diri dari hal yang haram, meskipun dalam kondisi sulit, menunjukkan iman yang kuat dan kesadaran bahwa setiap perbuatan akan dimintai pertanggungjawaban oleh Allah.

e. Tidak membahayakan tubuh maupun jiwa

Menjaga diri agar tidak membahayakan tubuh maupun jiwa merupakan salah satu prinsip penting dalam ajaran Islam. Hal ini berarti seseorang harus menghindari segala bentuk kebiasaan, makanan, minuman, atau perbuatan yang bisa merusak kesehatan fisik maupun kondisi mentalnya. Misalnya, menjauhi narkoba, minuman keras, merokok, serta perilaku ekstrem yang membahayakan keselamatan diri. Selain itu, menjaga jiwa juga berarti tidak membiarkan diri terus-menerus dalam keadaan stres, marah berlebihan, atau putus asa, karena hal tersebut dapat mengganggu ketenangan batin dan menurunkan kualitas hidup. Prinsip ini memperlihatkan bahwa konsep *thayyib* tidak dapat dipisahkan dari asas kemaslahatan, yaitu segala sesuatu yang membawa manfaat bagi tubuh dan jiwa, serta menjauhkan manusia dari kerusakan.

f. Tidak mengharamkan apa yang telah Allah halalkan

Dalam ajaran Islam, seorang Muslim tidak diperbolehkan mengharamkan sesuatu yang sebenarnya telah dihalalkan oleh Allah, karena hal itu berarti menolak atau meremehkan aturan yang telah ditetapkan oleh-Nya. Apa yang telah Allah halalkan, seperti makanan dan minuman tertentu yang bersih dan baik, adalah bentuk kasih sayang-Nya kepada manusia agar mereka dapat hidup dengan nyaman dan sehat.

Oleh karena itu, tidak boleh seseorang membuat larangan-larangan sendiri tanpa dasar yang jelas dari Al-Qur'an dan Sunnah, apalagi jika larangan tersebut menyulitkan diri sendiri atau orang lain. Bersikap berlebihan dalam menghindari sesuatu yang halal juga bisa menyebabkan ketidakseimbangan dalam hidup. Maka dari itu, umat Islam diajarkan untuk menerima dengan lapang dada apa yang telah Allah ditetapkan sebagai halal, selama tidak membahayakan dan digunakan dengan cara yang benar.

Secara keseluruhan, hasil tadabbur menunjukkan bahwa pola hidup sehat dalam Al-Qur'an bertumpu pada tiga fondasi utama, yaitu konsumsi halal, konsumsi *thayyib*, dan pengendalian diri dari hawa nafsu serta tipu daya setan. Ketiga fondasi ini memperlihatkan bahwa kesehatan dalam perspektif Al-Qur'an bukan hanya persoalan fisik, tetapi juga persoalan spiritual, moral, dan sosial. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa kesehatan dalam Islam mencakup keseimbangan jasmani, rohani, dan perilaku hidup yang terarah pada kemaslahatan. Dengan demikian, QS. Al-Baqarah ayat 168 dapat dipahami sebagai dasar normatif bagi pembentukan pola hidup sehat yang integratif dan berkelanjutan.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tadabbur QS. Al-Baqarah ayat 168, penelitian ini menunjukkan bahwa konsep pola hidup sehat dalam Al-Qur'an dibangun atas tiga prinsip utama, yaitu konsumsi yang halal, konsumsi yang *thayyib*, dan larangan mengikuti langkah-langkah setan. Ayat ini menegaskan bahwa perintah mengonsumsi makanan dan minuman yang halal dan baik berlaku bagi seluruh manusia, bukan

hanya bagi umat Islam. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa konsep halal dan *thayyib* dalam ayat tersebut tidak terbatas pada aspek legalitas hukum, tetapi mencakup dimensi kualitas, kebersihan, keamanan, kebermanfaatan, serta cara memperoleh makanan dan minuman secara benar. Dengan demikian, QS. Al-Baqarah ayat 168 memosisikan pola hidup sehat tidak hanya sebagai upaya menjaga kondisi fisik, tetapi juga sebagai praktik pembentukan kesadaran spiritual, pengendalian diri, dan kepatuhan terhadap ketentuan Allah.

Penelitian ini juga menemukan bahwa QS. Al-Baqarah ayat 168 memiliki relevansi yang kuat dengan persoalan pola hidup sehat pada konteks kontemporer, khususnya dalam menghadapi pola konsumsi yang berlebihan, tidak sehat, dan tidak terkontrol. Ayat ini dapat dipahami sebagai dasar normatif bagi pembentukan gaya hidup yang sehat, seimbang, dan bertanggung jawab karena mengintegrasikan aspek hukum, kesehatan, moral, dan spiritual dalam satu kesatuan makna. Oleh sebab itu, konsumsi makanan dan minuman yang halal dan *thayyib*, penghindaran terhadap perilaku konsumtif yang melampaui batas, serta penolakan terhadap kebiasaan yang merusak tubuh dan jiwa merupakan wujud nyata dari pola hidup sehat dalam perspektif Al-Qur'an. Penelitian selanjutnya dapat memperluas kajian ini melalui analisis ayat-ayat lain yang berkaitan dengan kesehatan, pola konsumsi, dan penjagaan tubuh, atau melalui pengembangan metode tadabbur pada isu kesehatan mental dan gaya hidup masyarakat modern.

Acknowledgments: Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan akademik dan administratif selama proses penyusunan artikel ini.

Conflicts of Interest: Para penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan.

Author contributions: Rifka Ui berkontribusi pada konseptualisasi, pengumpulan data, analisis data, dan penulisan draf awal. Haris Renaldi berkontribusi pada supervisi, validasi, penelaahan substansi, dan penyuntingan naskah. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir naskah.

Data availability: Data yang mendukung temuan penelitian ini tersedia dalam artikel dan sumber-sumber pustaka yang dirujuk dalam daftar pustaka.

REFERENSI

Al-Ashfahani, Ar-Raghib. (2017). *Al-Mufradat Fi Gharibil Qur'an*. Terj. Ahmad Zaini Dahlan. Depok: Pustaka Khazanah Fawaid.

Al-Mubarakfuri. (2020). *Shahih Tafsir Ibnu Katsir*. Jakarta: Pustaka Ibnu Katsir.

Amrullah. (2021). *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*. Jakarta: Gema Insani.

Asmin, E., Tahitu, R., Que, B. J., & Astuty, E. (2021). Penyuluhan Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 940–944. <https://doi.org/10.31004/Cdj.V2i3.2769>.

Erdania E., Faizal M., Anggraini R. (2023). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner (Pjk) Di Rsud Dr. (H.C.) Ir. Soekarno Provinsi

- Bangka Belitung Tahun 2022. (2023). *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 17-25. <https://doi.org/10.47560/Kep.V12i1.472>
- Halim, A. F. (2023). Pola Makan Dan Minum Sehat Dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Ilmi [Undergraduate Thesis, Universitas Ptiq Jakarta]. Repository Universitas Ptiq Jakarta. <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/1404>.
- Harbuwono, D. S., Pramono, L. A., Yunir, E., & Subekti, I. (2018). Obesity And Central Obesity In Indonesia: Evidence from a National Health Survey. *Medical Journal of Indonesia*, 27(2), 114-20. <https://doi.org/10.13181/Mji.V27i2.1512>
- Indra, M. R. (2022). Perintah Menjaga Makanan Dan Minuman Dalam Al-Qur'an Dan Relevansinya Dengan Pola Hidup Sehat (Studi Tematik) [Undergraduate Thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. Repository Uin Sultan Syarif Kasim Riau. <https://repository.uin-suska.ac.id/57730/2/Skripsi%20om.%20orahyuna%20indra.pdf>.
- Mashadi, I. (2022). Pendidikan Dan Pengetahuan Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Keislaman*, 2(1), 11-21. <https://doi.org/10.55883/jipkis.V2i1.20>.
- Prananda, A., Multahadi, F., & Pebiola, N. (2023). Pola Hidup Sehat Dan Faktor – Faktor Yang Memengaruhi Mahasiswa Perantau Di Lingkungan Kampus. *Gymnasia: Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 2(2), 100-109. <https://doi.org/10.572349/Gymnasia.V2i2.1544>.
- Suhartawan, B. (2023). Konsep Tadabbur Al-Qur'an Perspektif Kh. Bachtiar Nasir. *Tafakkur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 3(01), 26-45. <https://doi.org/10.62359/Tafakkur.V3i1.79>.
- Sulastriningsih, K., Nurlelawati, E., & Umami, R. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap Dengan Perilaku Gaya Hidup Sehat Mahasiswi Tingkat Tiga Prodi D-3 Kebidanan Universitas Mh. Thamrin Jakarta Timur. *Journal Educational Of Nursing (Jen)*, 3(1). <https://doi.org/10.37430/Jen.V3i1.53>.
- Sumihar, R., & Fernando, R. (2019). Penyuluhan Tentang Pola Hidup Sehat Di Kelurahan Tanjung Gusta. *Jurnal Mitra Keperawatan Dan Kebidanan Prima*, 1(2).
- Susilawati, N. N. Rahmah, Permana, D., Hidayati, H., & Ayun, V. Q. (2023). Implementasi Tadabbur Al-Qur'an Di Kecamatan Jonggol (Studi Analisis Program Pkm Stiq Ar-Rahman Tahun 2021-2022). *Khidmatul Ummah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(02), 117-132. <https://doi.org/10.30868/Khidmatul.V3i02.3909>
- Yasir, M. (2021). Metodologi Tadabbur Kata Dan Ayat Al-Qur'an. *Tafakkur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 1(02), 160-185. <https://doi.org/10.62359/Tafakkur.Vii2.37>.