



Manfaat Kebiasaan Pola Makan Menurut Prinsip Islam Halalan Tayyiban

Intan Kurniasari

Universitas Lambung Mangkurat

Email: intanniar.16@gmail.com

Kayla Faiza Wijaya

Universitas Lambung Mangkurat

Email: kaylafaiza546@gmail.com

Larasati Khairunissa Rahman

Universitas Lambung Mangkurat

Email: larasatik581@gmail.com

***Abstract.** There are various types of eating patterns nowadays. This article will discuss one variation of the diet, namely the Islamic diet which has the halalan thayyiban principle. halal means what is permitted while thayyib means what is good. This article also includes foods recommended in Islam, and how these foods can benefit the human body. Halal and thayyib principles also emphasize the process, from taking raw materials to distribution. One of the important processes in food processing is slaughter, there are certain provisions in Islam. This eating pattern also emphasizes adequate eating and appreciating eating, by saying bismillah before eating. Muslims are advised to eat in moderation, eat when hungry and stop eating before they are full. this practice can make eating better. This article also contains scientific research regarding the application of halal and thayyib principles and their relationship to health, such as the link between excessive use of additives, which are not in accordance with thayyib principles, with intestinal infectious diseases.*

Keywords: Diet, Halal, Islam

Abstrak. Pola makan ada beragam macamnya saat ini. artikel ini akan membahas salah satu variasi dari pola makan, yaitu pola makan islam yang berprinsip halalan thayyiban. halal berarti yang diperbolehkan sedangkan thayyib artinya yang baik. artikel ini memuat juga makanan yang direkomendasikan dalam islam, dan bagaimana makanan ini dapat bermanfaat bagi tubuh manusia. prinsip halal dan thayyib juga menekankan prosesnya, dari pengambilan bahan baku sampai pendistribusiannya. salah satu proses yang penting dalam pengolahan makanan adalah penyembelihan, terdapat ketentuan tertentu dalam islam. pola makan ini juga menekankan pada kecukupan dalam makan serta penghayatan makan, dengan membaca bismillah sebelum makan. seorang muslim dianjurkan untuk makan secukupnya, makan ketika lapar dan berhenti makan sebelum kenyang. praktik ini dapat menjadikan makan lebih baik. dalam artikel ini juga memuat penelitian ilmiah yang menyangkut penerapan prinsip halal dan thayyib dan kaitannya dengan kesehatan, seperti kaitan penggunaan zat aditif yang berlebihan, yang tidak sesuai dengan prinsip thayyib, dengan penyakit infeksi usus.

Kata kunci: Diet, Halal, Islam

LATAR BELAKANG

Di zaman sekarang ini pola makan berkembang secara variatif. ada pola makan yang baik, tetapi ada juga pola makan yang buruk. dari banyaknya variasi pola makan yang ada, ada suatu aturan pola makan yang banyak dipakai oleh masyarakat. pola makan tersebut adalah pola makan menurut ajaran agama islam. pola makan ini berprinsip pada halal dan thayyib. Dalam kehidupan bermasyarakat, masyarakat memerlukan barang-barang untuk memenuhi kebutuhan pokoknya, baik yang bersifat material seperti kebutuhan jasmani, biologis, dan sosial, maupun yang bersifat spiritual seperti kebutuhan keagamaan dan pendidikan. Oleh karena itu, Islam mengharuskan umatnya bekerja keras untuk menerima rahmat dan rezeki dari

Received Agustus30, 2023; Revised September30, 2023; Accepted Oktober 10, 2023

* Intan Kurniasari, intanniar.16@gmail.com

Tuhan dengan cara yang wajar secara agama. Sebagai umat Islam, segala upaya kita harus sesuai dengan apa yang telah ditetapkan Allah, yang dituangkan dalam kaidah hukum syariat Islam. Dengan mengikuti petunjuk tersebut maka hasil ikhtiar kita akan halal, suci dan diridhai Allah SWT.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah menggunakan metode kajian pustaka, dimana para peneliti menelaah topik penelitian dari berbagai artikel pada jurnal-jurnal yang ada. selain artikel, penelitian ini menggunakan sumber dari al-quran dan juga hadits.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Makanan Halal dan Tayyib

Pengertian Makanan Halal dan Haram Makanan halal adalah makanan yang boleh dikonsumsi sesuai dengan ketentuan hukum syariat Islam. Kata halal sendiri diambil dari bahasa Arab yang berarti “boleh”. Sedangkan pengertian makanan dan minuman halal adalah makanan dan minuman yang boleh dikonsumsi menurut Islam. Selain istilah halal, ada juga istilah Toyyiban yang sering kita dengar. Toyyiban sendiri artinya “baik”, artinya kualitasnya bagus dan tidak berbahaya bagi kesehatan.

Makanan Halal Dalam Islam Makanan halal dan makanan enak adalah makanan yang wajib dikonsumsi oleh setiap umat islam, karena makanan halal dan makanan enak juga akan menjaga kesehatan mental anda. Secara spiritual juga akan menyehatkan tubuh dan menyehatkannya. Makanan yang halal dan baik bagi seluruh umat Islam adalah makanan halal. Makanan halal tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga menyehatkan jiwa dan memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Allah telah menetapkan standar halal dan tayyib (baik) untuk makanan yang dikonsumsi. Yang dimaksud dengan “halal” adalah makanan yang boleh dan tidak dilarang, sedangkan “tayyib” adalah makanan yang bermanfaat bagi manusia karena memenuhi persyaratan kesehatan seperti gizi, protein, kebersihan, dan lain-lain. Makanan halal juga harus bebas dari kotoran, tidak memabukkan, tidak mempunyai dampak negatif terhadap kesehatan fisik atau mental dan diproduksi dengan menggunakan metode halal. Terminologi halal diperoleh dari kata Arab yang mengacu pada halal dan boleh (Kamali, 2013). Sedangkan tayyib berarti suci dan baik. Yang pertama menandakan keadaan diperbolehkannya suatu benda atau perbuatan sesuai dengan prinsip syariah yang mencakup berbagai macam Makanan halal dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Makanan enak secara umum
2. Makanan yang tidak diharamkan oleh Allah dan Rasul-Nya
3. Makanan tidak berbahaya
4. Hewan yang dihalalkan oleh Allah dan Rasul-Nya.

Aspek Gizi

saat duduk. , saya tidak bisa bicara sambil makan. Nabi (sallallahu 'alayhi wa sallam) mengatakan:

أَيْمَلُ غَمَسَ اللَّكْوِ كَنِيْمِيْلُكُوْ أَمْكِيْ

Wahai anakku, sebutlah nama Allah, makanlah dengan tangan kananmu, dan makanlah makanan yang berada di dekatmu.” (HR Bukhari no. 5376 dan Muslim 2022). Dalam Islam, etika makan dan minum di tempat umum sangatlah penting. Berikut beberapa prinsip etika yang dianjurkan Islam saat makan dan minum di depan umum:

1. Membaca Bismillah Sebelum mulai makan sebaiknya membaca "Bismillah" (dengan menyebut nama Allah) sebagai cara mengungkapkan rasa syukur kepada Allah sebelum menikmati makanan. Bukti membaca “Bismillah” sebelum makan adalah sebagai berikut:
 - a. Al-Qur'an: Dalam Alquran, Allah menyebutkan pentingnya menyebut nama-Nya sebelum makan. Firman Allah dalam Surat Al-An'am (6:118) artinya: Maka makanlah dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu yang halal lagi baik, dan bersyukurlah kepada Allah atas nikmat-Nya, jika kamu hanya kepada-Nya menyembah." Dari ayat tersebut dapat kita simpulkan bahwa hendaknya kita menyebut nama Allah sebelum makan sebagai tanda syukur dan pengakuan bahwa makanan yang kita terima berasal dari-Nya.
 - b. Hadis: Banyak hadits yang menyebutkan pentingnya membaca “Bismillah” sebelum makan. Salah satunya adalah hadis riwayat Abu Sa'id Al-Khudri, dimana Nabi Muhammad SAW bersabda: “Makanan apa pun yang tidak menyebut nama Allah (Bismillah), maka setan akan memakannya.” (HR. Muslim) Hadits ini mengingatkan kita bahwa membaca “Bismillah” sebelum makan merupakan salah satu cara untuk melindungi diri dari pengaruh jahat setan pada makanan yang kita konsumsi. Berdasarkan argumen ini, umat Islam harus membaca “Bismillah” sebelum makan. Hal ini mencerminkan kesadaran akan karunia makanan yang diberikan Allah, pengakuan terhadap sumber makanan halal dan tanda syukur kepada-Nya. Selain itu, bacaan “Bismillah” mempunyai nilai spiritual dan perlindungan dari pengaruh jahat setan.
 - c.

2. Makan dengan tangan kanan Dalam Islam makan dengan tangan kanan adalah sunnah. Menggunakan tangan kiri dianggap tidak sopan karena tangan kiri dianggap najis. Dalil penggunaan tangan kanan saat makan dapat dilihat pada hadits berikut:

- a. Hadis riwayat Abdullah bin Umar: Nabi Muhammad SAW bersabda, "Apabila salah seorang di antara kalian makan, maka hendaklah dia makan dengan tangan kanannya. Dan jika minum, maka hendaklah dia minum dengan tangan kanannya. Sesungguhnya setan makan dengan tangan kirinya dan minum dengan tangan kirinya." (HR. Muslim)
- b. Hadis riwayat Abu Hurairah: Nabi Muhammad SAW bersabda, "Janganlah salah seorang di antara kalian makan dengan tangan kirinya, karena setan makan dengan tangan kirinya." (HR. Muslim)
- c. Hadis riwayat Aisyah: Aisyah radhiyallahu anha melaporkan bahwa Rasulullah SAW adalah orang yang sangat berakhlak mulia. Beliau tidak pernah makan dengan menggunakan tangan kiri, tidak juga minum dengan tangan kirinya. (HR. Bukhari dan Muslim)

Dari hadits di atas dapat disimpulkan bahwa Nabi Muhammad SAW menganjurkan umat Islam untuk menggunakan tangan kanan untuk makan dan minum. Hal ini dikarenakan setan cenderung menggunakan tangan kirinya, sehingga menggunakan tangan kanannya disukai dan dianjurkan dalam Islam. Penting untuk dicatat bahwa dalam keadaan tertentu, seperti jika seseorang memiliki keterbatasan fisik pada tangan kanannya atau terluka, penggunaan tangan kiri untuk makan atau minum dapat dianggap sah, dan diperbolehkan dalam Islam. Aturan utamanya adalah menghindari menggunakan tangan kiri ketika tangan kanan dapat digunakan dan mengikuti anjuran yang diajarkan Nabi Muhammad SAW

3. Makan dengan baik Hindari makan berlebihan atau makan berlebihan. Islam mengajarkan untuk menghargai makanan dan makan dengan porsi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan, menghindari pemborosan (waste) saat makan. Dalam Islam, terdapat sejumlah dalil yang menekankan pentingnya makan dengan benar dan tidak berlebihan. Berikut beberapa argumen terkait:

- a. Al-Quran: Allah SWT berfirman dalam Surah Al-A'raf (7:31), yang berarti, "Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap masjid, dan makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih."
- b. Hadis riwayat Abdullah bin Abbas: Nabi Muhammad SAW bersabda, "Sesungguhnya Allah mencintai hamba-Nya yang baik makanannya, yaitu yang ia makan yang cukup untuk mempertahankan kekuatannya. Jika ia ingin makan lebih,

maka hendaklah ia berikan sepertiga (bagi keluarganya), dan sepertiga (bagi temannya)." (HR. Tirmidzi)

- c. Hadis riwayat Abu Hurairah: Nabi Muhammad SAW bersabda, "Anak Adam cukup bagi makanannya yang sedikit untuk mendapatkan kekuatan yang cukup. Jika ia tidak bisa begitu, maka sepertiga makanan baginya, sepertiga lagi untuk minumannya, dan sepertiga untuk napasnya." (HR. Ibnu Majah)

Dari argumen tersebut kita dapat menyimpulkan bahwa Islam mengajarkan umat Islam untuk makan secara wajar dan tidak berlebihan. Allah tidak menyukai kelebihan dalam urusan makanan dan minuman. Sebaliknya, Anda harus makan secukupnya untuk menjaga kekuatan fisik dan kesehatan serta berbagi keberuntungan dengan orang lain. Makan dengan benar juga melibatkan pengendalian nafsu makan yang berlebihan, menghindari membuang-buang makanan dan membayarnya. Perhatikan kebutuhan tubuh akan keseimbangan. Oleh karena itu, umat Islam harus menjalani pola hidup sehat dan seimbang, serta memperhatikan kebiasaan makan yang sesuai dengan ajaran Islam.

4. Gunakan peralatan makan dengan sopan. Jika Anda menggunakan alat makan seperti sendok, garpu, atau sumpit, gunakanlah dengan sopan. Jangan terlalu berisik saat mengunyah atau menggigit makanan. Ada beberapa prinsip dalam Islam yang menunjukkan pentingnya menggunakan alat makan dengan sopan dan menghargai makanan. Meskipun tidak ada rekomendasi yang secara khusus membahas penggunaan peralatan makan, prinsip-prinsip berikut mencerminkan etika dan etiket yang terkait dengan penggunaan peralatan makan:

- a. Prinsip kesantunan dan kebersihan : Islam menganjurkan umat Islam untuk menjaga kesopanan dan kebersihan dalam segala aspek kehidupan, termasuk makan. Menggunakan peralatan dapur yang bersih dan terawat merupakan bagian dari menjaga kebersihan dan kehormatan diri.
- b. Prinsip menghormati makanan: Dalam Islam, makanan dianggap sebagai anugerah dari Allah. Oleh karena itu, umat Islam harus menghormati makanan dengan menggunakan perlengkapan yang sesuai, baik dari segi kebersihan maupun penggunaannya. Hal ini menunjukkan rasa syukur dan penghargaan atas rejeki yang dibawa.
- c. Prinsip berbagi dengan sesama: Islam menganjurkan berbagi makanan dengan orang lain. Dalam konteks ini, penggunaan peralatan makan yang dipoles juga dapat mencakup penggunaan peralatan yang memungkinkan makanan dibagikan dengan nyaman dan adil kepada orang lain. Meski tidak ada bukti spesifik yang merujuk pada penggunaan alat makan, namun prinsip tersebut mencerminkan nilai-nilai

Islam yang mengajarkan umat Islam untuk menjaga kebersihan, menghargai makanan, dan berbagi dengan sesama. Oleh karena itu, menggunakan peralatan dapur dengan sopan, bersih, dan terawat merupakan tindakan yang sejalan dengan nilai-nilai Islam yang lebih luas.

5. Jaga kebersihan Pastikan tangan dan mulut bersih sebelum makan. Jika ada makanan yang tumpah, bersihkan dengan sopan dan jangan meninggalkan sisa makanan di tempat umum. Dalam Islam, sangat penting untuk menjaga kebersihan saat makan. Meski belum ada bukti spesifik mengenai menjaga kebersihan saat makan, namun ada sejumlah prinsip dan nilai Islam relevan yang menekankan pentingnya kebersihan. Berikut beberapa prinsip Islam yang dapat dijadikan pedoman dalam menjaga kebersihan saat makan dan minum:

- a. Prinsip kesucian dan kebersihan Islam mengajarkan pentingnya menjaga kesucian dan kebersihan dalam segala aspek kehidupan. Hal ini meliputi menjaga kebersihan tubuh, tempat makan, peralatan memasak, dan makanan itu sendiri. Kebersihan adalah bagian dari iman dan umat Islam wajib menjaga kebersihan dalam segala tindakan, termasuk makan dan minum.
- b. Prinsip Wudhu Sebelum makan hendaknya dilakukan pembersihan atau wudhu. Wudhu merupakan tindakan menyucikan badan sebelum melaksanakan ibadah, termasuk makan. Mandi dapat menjaga kebersihan tubuh dan mempersiapkan makan dengan lebih sadar.
- c. Prinsip kebersihan tangan Sebelum mulai makan, sebaiknya cuci tangan dengan air bersih. Ini membantu menghilangkan kotoran dan bakteri yang mungkin ada di tangan Anda sebelum menyentuh makanan.
- d. Prinsip menggunakan peralatan makan yang bersih. Peralatan seperti sendok, garpu, dan piring harus dibersihkan sebelum digunakan. Menggunakan peralatan dapur yang bersih membantu menjaga makanan tetap higienis dan menghindari kontaminasi.
- e. Prinsip menjaga higiene makanan Islam mengajarkan bahwa makanan yang dikonsumsi harus halal dan tayyib (baik). Umat Islam diharapkan memilih makanan yang bersih dan berkualitas baik. Selain itu, menjaga kebersihan makanan mencakup penyimpanan yang benar, menjauhkan makanan dari hewan yang najis, dan menghindari sisa makanan.
- f. Prinsip Makan yang Hormat Selain menjaga kebersihan jasmani, Islam mengajarkan makan dengan hormat. Hal ini mencakup makan dengan tenang, mengunyah dengan seksama, dan menghargai makanan dengan tidak merusak atau menyia-nyiakannya. Dalam Islam, menjaga kebersihan saat makan merupakan bagian

dari penghormatan terhadap nikmat makanan yang diberikan Allah. Meski belum ada dalil yang secara khusus membahas topik ini, namun prinsip-prinsip Islam terkait kesucian, kebersihan, dan rasa hormat dapat menjadi pedoman dalam menjaga kebersihan saat makan dan minum.

Dari argumen tersebut dapat disimpulkan bahwa Islam mengajarkan umat Islam untuk berbagi makanan dengan orang lain, terutama yang membutuhkan. Berbagi makanan dianggap sebagai bentuk ibadah dan amal shaleh mendapat keridhaan Allah. Hal ini mencakup memberi makan kepada orang-orang yang kelaparan, anak yatim piatu, dan orang-orang yang dipenjarakan dalam kemiskinan. Berbagi makanan juga memiliki nilai sosial dan moral yang tinggi dalam Islam. Ini mencerminkan sikap empati, peduli, dan adil terhadap orang lain. Islam mengajarkan pentingnya berbagi makanan yang diberikan Allah kepada sesama sebagai bentuk pengabdian kepada-Nya. Dengan berbagi makanan, umat Islam bisa mendapatkan pahala dan pahala yang besar dari Allah. Selain itu, berbagi makanan juga dapat memperkuat ikatan sosial antar umat Islam dan menumbuhkan persaudaraan dalam masyarakat.

7. Berdoa setelah makan. Setelah makan hendaknya mengucapkan “Alhamdulillah” sebagai ungkapan rasa syukur atas makanan yang diberikan. Dalam Islam, ada beberapa dalil pentingnya shalat setelah makan. Berikut beberapa argumen terkait:
 - a. Al-Qur'an: Allah SWT berfirman dalam surat Al-A'raf (7:31), yang artinya: “Wahai anak Adam, pergilah ke setiap masjid dengan mengenakan pakaian yang indah, makan dan minum, dan jangan berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan. Meskipun ayat ini tidak secara langsung menyebutkan shalat setelah makan, namun mengkonsumsi makanan dengan rasa syukur kepada Allah merupakan salah satu rukun Islam.
 - b. Hadis riwayat Abu Hurairah: Nabi Muhammad SAW bersabda, "Barangsiapa yang makan lalu mengucapkan alhamdulillah, niscaya dosa-dosanya diampuni." (HR. Abu Dawud)
 - c. Hadis riwayat Umar bin Abi Salamah: Umar bin Abi Salamah berkata, "Aku diajari oleh Rasulullah SAW, beliau bersabda: 'Jika kalian masuk ke rumah makan (memulai makan), ucapkanlah salam kepada keluarga (yang di dalam rumah), dan jika selesai makan, ucapkanlah salam kepada mereka (yang ada di dalam rumah), maka ucapan salam tersebut lebih baik daripada banyaknya makanan (yang kalian makan).'" (HR. Tirmidzi)

Aspek Spiritual dari Makan

Mulai makan dengan membaca “Bismillah”

Dari hadis yang bersumber dari Aisyah , Rasulullah bersabda yang artinya: *Jika salah seorang diantara kalian menyantap makanan , hendaknya dia membaca ‘ BISMILLAH’ , Jika ia lupa membacanya maka hendaknya dia mengucapkan ‘ bismillahi fi awwalihin wa akhirihin (dengan menyebut nama Allah pada permulaan dan akhirnya) ‘ (HR. Abu dawud, AT-Tirmidzi, dan Ibnu Majah).* Memohon perlindungan saat makan adalah sangat penting, karena Allah yang member kesehatan, kekuatan fisik dan penyembuh penyakit.

Kedua, Membaca basmalah dan memakai tangan kanan, Umar bin Abu Salamah ra. mengisahkan bahwa ketika berada dalam asuhan Nabi Saw., ia diajarkan adab sebelum makan dengan membaca basmalah dan menggunakan tangan kanan. Hadits serupa diriwayatkan Ibnu Umar dan Abu Hurairah ra., Rasulullah Saw. menggunakan tangan kanan untuk makan, bersuci dan berpakaian. Sedang tangan kiri untuk selain itu. (Al-Lubaidan, 2019)

Mindfull eating dan hubungannya dengan pencernaan makanan

Dengan mengatakan bismillah sebelum makan, kita mengakui bahwa semua yang kita dapatkan, khususnya makanan yang akan kita makan tersebut, merupakan anugrah dari Allah. Hal ini meningkatkan kesadaran atau awareness kita tentang makanan yang ada di hadapan kita. Saat mengatakan bismillah kita juga memperhatikan dengan lebih seksama sebenarnya apa yang akan kita masukan ke dalam tubuh kita. Bagaimana bau makanan tersebut, bentuknya, rasanya, tampilannya. Hal ini disebut dengan mindful eating. Sepenuhnya sadar dengan apa yang kita lakukan menggunakan indra-indra kita.

Terdapat beberapa studi yang mengajukan bahwa terdapat hubungan antara mindful eating dengan proses pencernaan makanan. Tetapi belum ada bukti jelas yang langsung menghubungkan kedua hal tersebut. (Tapper, 2022)

Kajian ilmiah dan Manfaat Kesehatan

Banyak kajian ilmiah yang membahas tentang manfaat kesehatan dari menerapkan pola makan menurut ajaran islam, yaitu halal dan thayyib. salah satunya ialah kajian tentang apakah pola makan menurut halal dan thayyib dapat menurunkan resiko dari wabah selanjutnya setelah covid-19. kajian ini menyimpulkan bahwa dengan menerapkan prinsip halal dan thayyib bisa menurunkan resiko dari wabah serupa yang akan datang. Seperti yang telah dijelaskan, halal artinya boleh sedangkan thayyib artinya baik. makanan halal belum tentu thayyib. contoh dari makanan thayyib ialah makanan yang memperhatikan proses pengolahannya. dari cara memperoleh bahan baku sampai ke tangan konsumen. seperti yang kita ketahui covid-19 merupakan virus yang dapat ditularkan dari hewan ke manusia atau bisa disebut zoonosis

virus. virus jenis ini punya probabilitas lebih tinggi berada pada hewan liar daripada hewan yang sudah didomestikasi. pada ajaran islam, memakan hewan liar tidak sepenuhnya dilarang, terlebih lagi pada situasi darurat. akan tetapi islam menganjurkan umatnya untuk mengetahui asal muasal dari makanan yang dikonsumsi. maka dari itu umat islam lebih dianjurkan untuk tidak memakan makanan yang diambil dari hewan liar. selain perkara hewan liar atau tidak, islam juga sangat memperhatikan kesejahteraan hewan-hewan yang akan dijadikan pangan. mulai dari pengembangbiakannya, kandangnya, transportasinya, serta proses penyembelihannya. hal-hal inilah yang menjadikan konsep halal dan tayyib dianggap dapat menurunkan resiko dari wabah selanjutnya setelah covid-19. lebih lanjut lagi, konsep halal dan tayyib juga menganjurkan untuk tidak menggunakan bahan kimia atau pestisida dalam proses menanam agar tidak terdapat sisa bahan berbahaya selagi tanaman tersebut dikonsumsi (Alty Amalia et al., 2020).

konsep halal dan tayyib diyakini dapat menurunkan resiko dari wabah selanjutnya. namun dalam realitanya diperlukan suatu sistem atau organisasi yang dapat menjamin segala proses yang dilaksanakan, dari bahan baku sampai distribusi, berjalan sesuai ketentuan yang ada. lembaga ini bertujuan sebagai penjamin, agar tidak ada rasa was-was dari konsumen. salah satu contoh dari organisasi tersebut ialah MUI.

Selain proses pengolahannya bersih, makanan yang halal dan tayyib tidak mengandung zat aditif yang berlebihan. Penggunaan zat aditif yang berlebihan, dalam beberapa penelitian, ternyata dapat memicu *inflammatory intestine disease* serta *inflammatory bowel disease*. Masih tidak ada bukti pasti bahwa zat aditif secara langsung menyebabkan penyakit-penyakit tadi, tetapi data-data yang ada merujuk ke dugaan tersebut. Penelitian diawali kecurigaan terhadap meningkatnya penyakit peradangan usus disuatu daerah yang pada awalnya memiliki tingkat yang rendah, hal ini diduga karena transisi ke pola hidup barat yang mempromosikan makanan tinggi lemak, protein, dan gula, serta penggunaan zat aditif yang berlebihan. Adanya zat aditif ini mempengaruhi sistem homeostatis dari usus, yang mengakibatkan peningkatan respons peradangan yang merusak jaringan. (Jarmakiewicz-Czaja et al., 2022; Laudisi et al., 2019; Rinninella et al., 2020)

KESIMPULAN

makanan halal dan tayyib merupakan makanan yang dihalalkan dan mendatangkan kebaikan kepada manusia. Makanan halal harus benar-benar halal dan tidak boleh dicampur dengan bahan haram walaupun sedikit. Sedangkan makanan tayyib adalah yang bervitamin, protein, gizi. Dalam Islam, makanan halal dan tayyib sangat dianjurkan karena dapat memberikan manfaat bagi kesehatan dan kebersihan. Selain itu, makanan halal dan tayyib juga dapat membantu menjaga lingkungan dan menghormati hewan. Dalam Islam, juga diajarkan untuk makan secukupnya (mizan) dan membaca bismillah sebelum makan. Terakhir, mindful eating juga dapat membantu kelancaran digesti makanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd El-Rahim, I. H. A., Mashat, B. H., & Fat'hi, S. M. (2023). Effect of halal and stunning slaughter methods on meat quality: A review. *International Food Research Journal*, 30(2), 290–302. <https://doi.org/10.47836/ifrj.30.2.02>
- Adawiyah Mohd, R., Ghazali, N. M., Nurulwahidah, &, & Fauzi, M. (n.d.). [THEMATIC ANALYSIS OF NUTRITION AND HEALTHY LIFESTYLE BASED ON NUTRIGENOMIC IN VERSE 31 OF SURAH AL-A'RAF]. <https://doi.org/10.37231/jimk.2021.22.2.573>
- Alty Amalia, F., Wang, K.-J., & Gunawan, A. I. (2020). Covid-19: Can Halal Food Lessen the Risks of the Next Similar Outbreak? *INTERNATIONAL JOURNAL OF APPLIED BUSINESS RESEARCH*, 2020(2), 86–94. <https://doi.org/10.35313/ijabr.v2i02.112>
- Begum, F., Mohideen, S., Syahir Bin Ramli, M., Ibrahim, N., Perubatan, F., & Kesihatan, S. (n.d.). *A Review of The Notion of Healthy Eating Practices in Islam For a Healthy Lifestyle*.
- Deuraseh, N. (n.d.). *Halalan Tayyiban Products in Al-Qur'an: The Conceptual Framework in Developing Contemporary Halal Industrial Products for Global Reach*.
- Dogra, S. A., Rai, K., Barber, S., McEachan, R. R., Adab, P., & Sheard, L. (2021). Delivering a childhood obesity prevention intervention using Islamic religious settings in the UK: What is most important to the stakeholders? *Preventive Medicine Reports*, 22. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101387>
- Effendi Hashim Akademi Pengajian Islam Kontemporari, K., Mohammad Akademi Pengajian Islam Kontemporari, N., Sham Kamis, M., Kunci, K., Tayyiban, H., & Makanan, K. (2022). Kepentingan Memahami Konsep Halalan Tayyiban dalam Aspek Keselamatan Makanan di Kalangan Mahasiswa Muslim: Pandangan daripada Perspektif Maqasid Syariah Memelihara Nyawa The Importance of Understanding the Concept of Halalan Tayyiban in Food Safety among Muslim Students: A View from the Maqasid Shariah Preserving of Life. In *Journal of Management & Muamalah* (Vol. 12, Issue 2).
- Elgharbawy, A., Azrini, N., & Azmi, N. (n.d.). *HOW EATING HALAL AND TOYYIB CONTRIBUTES TO A BALANCED LIFESTYLE* (Vol. 2, Issue 1).
- Fadzlillah, N. A., Sukri, S. J. M., Othman, R., Rohman, A., & Jubri@Shamsuddin, M. M. (2022). Concept and Guidelines of Consuming Halal-Tayyiban Food from Islamic and Health Perspectives: A Meaningful Lesson from COVID-19 Outbreak. *International*

- Journal of Asian Social Science*, 12(5), 169–182.
<https://doi.org/10.55493/5007.v12i5.4495>
- Fakultas, K. A., Kesehatan, I., Universitas, M., Kalimantan, I., & Selatan, M. K. (2016). PENDIDIKAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM PRESFEKTIF ISLAM. In *Jurnal Sagacious* (Vol. 3, Issue 1).
- Faulika Permana, R., & Us Bandiyah, S. (n.d.). 42). In *Journal of Indonesian Tafsir Studies* (Issue 01).
- FAYOKEMI, A. W. (2020). FOOD PROHIBITION IN ISLAM: A STEP TOWARDS GOOD HEALTH. *International Journal of Scientific and Research Publications (IJSRP)*, 10(2), p9814. <https://doi.org/10.29322/ij srp.10.02.2020.p9814>
- Imlan, J. C., Kaka, U., Goh, Y. M., Idrus, Z., Awad, E. A., Abubakar, A. A., Ahmad, T., Quaza Nizamuddin, H. N., & Sazili, A. Q. (2020). Effects of slaughter knife sharpness on blood biochemical and electroencephalogram changes in cattle. *Animals*, 10(4). <https://doi.org/10.3390/ani10040579>
- Iqbal, A. S. M., Jan, M. T., Muflih, B. K., & Jaswir, I. (2021). The Role of Prophetic Food in The Prevention and Cure of Chronic Diseases: A Review of Literature. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(11), 366–375. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i11.1144>
- Jama, K., Awa, N., Bayt, A., & Assembly, W. (n.d.). *Authors(s): Publisher(s)*.
- Jarmakiewicz-Czaja, S., Piątek, D., & Filip, R. (2022). The impact of selected food additives on the gastrointestinal tract in the example of nonspecific inflammatory bowel diseases. *Archives of Medical Science*, 18(5), 1286–1296. <https://doi.org/10.5114/aoms/125001>
- Laudisi, F., Stolfi, C., & Monteleone, G. (2019). Impact of food additives on gut homeostasis. In *Nutrients* (Vol. 11, Issue 10). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/nu11102334>
- Manickavasagan, A., & Al-Sabahi, J. N. (2014). Reduction of saturated fat in traditional foods by substitution of ghee with olive and sunflower oils - A case study with halwa. *Journal of the Association of Arab Universities for Basic and Applied Sciences*, 15(1), 61–67. <https://doi.org/10.1016/j.jaubas.2013.06.003>
- Niri, S. A. M. H. (2021). Food Health in the View of Islam. *Journal of Nutrition and Food Security*, 6(3), 262–271. <https://doi.org/10.18502/jnfs.v6i3.6833>
- Rinninella, E., Cintoni, M., Raoul, P., Gasbarrini, A., & Mele, M. C. (2020). Food additives, gut microbiota, and irritable bowel syndrome: A hidden track. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17, Issue 23, pp. 1–15). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238816>
- Shahid, M., Israr, M., & Phil, M. (n.d.). Issue 1 Dietary Precautions in Islam In *Journal Usooluddin* (Vol. 5). <https://orcid.org/0000-0001-6003-3830>
- Siti, S. S., Ghazali, M. A. ikhsan, Ibrahim, M. B., & Mustapha, N. I. (2015). Evidence based review on the effect of Islamic dietary law towards human development. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(3), 136–141. <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n3s2p136>
- Tapper, K. (2022). Mindful eating: what we know so far. In *Nutrition Bulletin* (Vol. 47, Issue 2, pp. 168–185). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1111/nbu.12559>
- The Basic Philosophy of the Halalan Tayyiban Food Quality Management Method*. (2016). www.theijbm.com

Zaman, R., Nassir, H. M., Bidemi Abdurrazq, N., Salleh, H. M., & Rahman, M. T. (2012).
EFFECTS OF DIFFERENT METHODS OF SLAUGHTERING ON PROTEIN
EXPRESSION IN CHICKEN MEAT. In *IJUM Engineering Journal* (Vol. 13, Issue 1).