BAB IV
ANALISIS NIKMAT PANGAN MENURUT AL-QUR'AN SURAT 'ABASA AYAT 24-32

A. Penafsiran Para Ulama'/Mufassir pada Surat 'Abasa Ayat 24-26

Tercantum beberapa penafsiran mufasir yang secara eksplisit menyatakan bahwa susunan ayat ini mengkaji proses timbulnya makanan beserta jenis-jenisnya. Dimaksudkan terungkapnya nikmat pangan yang juga memiliki berbagai kandungan gizi. Oleh karena itu, terdapat beberapa mufasir yang menegaskan bahwa pembahasan kenikmatan pangan ada dalam susunan ayat ini. Seperti halnya yang diungkapkan oleh M. Quraish Shihab, al-Marāghi dan lain-lain.

Berangkat dari pengertian nikmat sendiri, yang dapat dirangkum dari beberapa pengertian menurut pendapat beberapa ulama yaitu bentuk anugerah atau pemberian Allah terhadap manusia yang bersifat baik, menggembirakan dan memiliki maksud tertentu. Bentuk nikmat Allah yang diberikan kepada manusia sangat beragam. Pada dasarnya tingkat klasifikasi bentuk nikmat hanyalah dipahami pada sifat inovatif yang tercermin pada bentuk pemberian Allah. Dalam sifat wujudnya (material dan immaterial), dari sisi keberadaannya (nikmat duniawi dan ukhrawi), dari sisi ukuran waktunya (terbatas dan abadi).

Dengan adanya berbagai bentuk nikmat, nikmat pangan merupakan salah satu kenikmatan terbesar yang tidak ada habisnya jika manusia bersyukur. Karena nikmat Allah yang diberikan kepada manusia sangat banyak dan tidak dapat dihitung. Walaupun dengan alat yang paling canggih sekalipun seperti super

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

komputer yang mampu mencatat dan menyimpan milyaran data. Nikmat tersebut misalkan yang ada di dunia mulai dari yang ada (kelihatan panca indra) sampai yang tidak kelihatan dan masih banyak lagi nikmat-nikmat-Nya yang ada di alam raya ini. Sehingga Allah mengeluarkan ultimatum (ancaman) kepada makhluk-Nya untuk menghitung nikmat-Nya. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah pada surat al-Nahl ayat 18, sebagai berikut:

وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ (١٨)

> Dan jika kamu menghitung-hitung nikmat Allah, niscaya kamu tak dapat menentukan jumlahnya. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.[1]

Mensyukuri nikmat yaitu menggunakan nikmat pemberian Allah untuk mengabdi/ beribadah kepada-Nya atau menggunakan nikmat Allah sesuai dengan yang dikehendaki oleh-Nya. Seperti halnya Allah memberi nikmat mata, lalu digunakan untuk membaca al-Qur'an sekaligus mengamati kebesaran Allah. Termasuk Allah memberi nikmat pangan, lalu digunakan untuk mendapatkan energi agar selalu beribadah dan beramal karena-Nya.

Salah satu dari perwujudan syukur manusia atas segala nikmat-Nya, dapat diterapkan dalam memperhatikan makanan yang dikonsumsinya serta bagaimana makanan itu terbentuk. Sehingga jika manusia telah mengerti akan proses-prosesnya, manusia akan lebih bersyukur. Terlihat pada surat 'Abasa ayat 24 yang berbunyi:

فَلْيَنْظُرِ الإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ (٢٤)

[1]Depag RI, *Al-Qur'an dan*..., 269.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.[2]

Berbagai pendapat yang telah terungkap pada bab-bab sebelumnya, seperti halnya Ṭāhir ibn ‘Ashūr dan mujahid yang pernah menyatakan maksud ayat di atas ialah ajakan untuk merenungi atau melihat proses terbentuknya makanan. Bahkan tidak hanya makanan, begitu juga adanya minuman, telah dikatakan oleh al-Ṭabarī dalam kitab tafsirnya. Selain itu juga memperhatikan adanya kandungan gizi dari masing-masing makanan yang seharusnya dibutuhkan manusia.

Namun dari beberapa pendapat mufasir, dapat disimpulkan sebagaimana penafsiran Fakhr al-Dīn al-Rāzi yang menyatakan bahwa ayat di atas dimaksudkan memiliki dua kandungan. Ajakan untuk merenungi proses terbentuknya makanan maupun minuman sehingga nampak di atas piring dan ajakan untuk lebih selektif dalam memilih makanan maupun minuman yang bergizi bagi tubuh manusia (*ḥalāl ṭayyiban*). Sebagaimana Allah berfirman dalam surat al-Ma’idah ayat 88 yang berbunyi:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ (٨٨)

Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.[3]

[2]Depag RI, *Al-Qur’an dan*..., 585.
[3]Ibid., 122.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Adapun maksud dari ayat di atas ialah, kata "*ḥalāl*" berasal dari akar kata yang berarti "lepas" atau "tidak terikat". Sesuatu yang halal adalah yang terlepas dari ikatan bahaya duniawi dan ukhrawi. Karena itu kata "halal" juga berarti "boleh". Dalam bahasa hukum, kata ini mencakup segala sesuatu yang dibolehkan agama, baik kebolehan itu bersifat sunnah, anjuran untuk dilakukan, makruh (anjuran untuk ditinggalkan) maupun mubah (netral/boleh-boleh saja). Karena itu boleh jadi ada sesuatu yang halal (boleh), tetapi tidak dianjurkannya, atau dengan kata lain hukumnya makruh.[4]

Kata "*ṭayyib*" dari segi bahasa berarti lezat, baik, sehat, menenteramkan, dan paling utama. Pakar-pakar tafsir ketika menjelaskan kata ini dalam konteks perintah makan menyatakan bahwa ia berarti makanan yang tidak kotor dan segi zatnya atau rusak (kadaluwarsa), atau dicampur benda najis. Ada juga yang mengartikannya sebagai makanan yang mengundang selera bagi yang akan memakannya dan tidak membahayakan fisik dan akalnya. Dapat dikatakan bahwa kata *ṭayyib* dalam makanan adalah makanan yang sehat, proporsional, dan aman.[5] Tentunya sebelum itu adalah halal.

a. 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, misalnya padi-padian dalam surat al-Sajdah ayat 27, pangan hewani dalam surat Ghafir ayat 79, ikan dalam al-Nahl ayat 14, buah-buahan dalam surat al-Mu'minun ayat 19 dan al-An'am ayat 14l, lemak dan minyak dalam surat al-Mu'minun ayat 21, madu dalam surat al-

[4]Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*..., 145.
[5]Ibid., 146.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Nahl ayat 69), dan lain sebagainya. Penyebutan aneka macam jenis makanan ini, menuntut kearifan dalam memilih dan mengatur keseimbangannya.

b. Proporsional, dalam arti sesuai dengan kebutuhan pemakan, tidak berlebih, dan tidak berkurang. Karena itu al-Qur'an menuntut orang-tua, khususnya para ibu, agar menyusui anaknya dengan ASI (air susu ibu) serta menetapkan masa penyusuan yang ideal.[6]

c. Aman, dimaksudkan adalah tuntunan perlunya makanan yang aman.[7]

Dirangkaikannya perintah makan di sini dengan perintah bertakwa, menuntun dan menuntut agar manusia selalu memperhatikan sisi takwa yang intinya adalah berusaha menghindar dari segala yang mengakibatkan siksa dan terganggunya rasa aman.[8]

Dapat dipahami, secara eksplisit telah terkaji sedetail mungkin dalam al-Qur'an atas nikmat-nikmat berbagai makanan. Dalam hal ini hanyalah untuk kebahagiaan makhluk Allah yang dijadikan sebagai penompang kelangsungan hidupnya. Oleh karena itu, atas wujud syukur kepada Allah manusia menjaga semua yang diberikannya serta berniat untuk ibadah semata-mata hanya karena Allah.

Kembali lagi kepada pembahasan awal, bahwasannya dikuatkan kembali dengan adanya dua jenis bentuk kenikmatan yang juga mencakup dari beberapa penafsiran mufasir. Hal demikian telah diungkap oleh al-Baiḍāwī dalam kitab

[6]Ibid., 146.
[7]Ibid., 147.
[8]Ibid., 148.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tafsirnya. Secara garis besar telah menjelaskan dua kenikmatan yaitu kenikmatan yang tidak berbentuk dzat. Seperti kenikmatan yang dibutuhkan manusia untuk kehidupannya yaitu nikmat lain seperti keterampilan untuk bisa menciptakan makanannya sendiri. Dimaksudkan untuk mempertahankan hidupnya, selain itu juga mempertahankan sebab-sebab pekerjaannya yang dipersiapkan untuk terus hidup sebagai cara menjaga kelangsungan hidupnya.[9]

Adapun kenikmatan yang berbentuk dzat, seperti halnya makanannya yang hanya bisa terjadi dengan turunnya air (hujan) dari langit ke bumi dan hal-hal lain. Terwujudnya tergantung pada tanah dan sampai pada tingkat yang jauh lebih sempurna.[10] Dengan demikian, dapat dilihat pada ayat selanjutnya yang berbunyi:

أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا (٢٥)

Sesungguhnya Kami benar-benar telah mencurahkan air (dari langit).[11]

Dijelaskan pada bab-bab sebelumnya, bahwa kalimat ini sebagai *badal ishtimāl* yang berarti penyebab munculnya makanan. Hal ini telah usai diungkapkan oleh beberapa mufasir seperti, al-Shaukānī, al-Ṭabarī, Ṭāhir ibn ‘Ashur dengan pendapat yang sama dalam kitab tafsirnya masing-masing. Karena Allah juga telah berfirman pada surat al-Baqarah ayat 22 sebagai berikut:

[9]al-Baiḍāwī, *Anwār al-Tanzīl*..., 568.
[10]Ibid.
[11]Depag RI, *Al-Qur’an dan*..., 585.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الأَرْضَ فِرَاشًا وَالسَّمَاءَ بِنَاءً وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ فَلا تَجْعَلُوا لِلَّهِ أَنْدَادًا وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ (٢٢)

Dialah yang menjadikan bumi sebagai hamparan bagimu dan langit sebagai atap, dan Dia menurunkan air (hujan) dari langit, lalu Dia menghasilkan dengan hujan itu segala buah-buahan sebagai rezki untukmu; karena itu janganlah kamu mengadakan sekutu-sekutu bagi Allah, padahal kamu mengetahui.[12]

Bahkan tidak hanya tumbuhan, semua makhluk hidup memerlukan air dengan sejumlah tertentu. Karena sel-sel kesatuan pokok yang memuat benda hidup perlu mempunyai molekul air di dalamnya.[13] Tanpa air kesatuan pokok itu akan sangat berubah dan tidak berguna, sebagaimana yang telah diketahui. Kehidupan di bumi telah berjalan selama kira-kira dua billion (2.000.000.000) tahun. Selama itu pula air tetap menjadi keperluan untuk hidup dan alat untuk hidup itu tidak berubah. Untuk beribu tahun lagi, orang mengakui bahwa hidup tanpa air tidak bisa ada.[14]

Karena air itu pokok kehidupan manusia, hewan dan tumbuh-tumbuhan. Tuhan mencukupkan air itu dengan menurunkan air hujan dari langit. Kemudian di antaranya ada yang mengalir sepanjang sungai menuju ke laut lepas dan ada pula yang menyelam ke dalam bumi dan kemudian keluar menjadi mata air. Tuhan mengadakan pula lautan lebih luas dari daratan. Berkenaan dengan air,

[12]Depag RI, *Al-Qur'an dan*..., 4.
[13]Fachruddin, *Ensiklopedia Al-Qur'an jilid I* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1992), 57.
[14]Ibid.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tuhan mengumpamakan surga dengan taman yang mengalir, di situ sungai-sungai dari air yang tidak mau berubah.[15]

Sebagaimana Allah mencantumkan dalam kitab-Nya yang sekaligus tercantum peran air yang turun dari langit secara jelas diuraikan pada firman Allah pada surat al-Furqan ayat 48-49 sebagai berikut:

وَهُوَ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيَاحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا (٤٨)لِنُحْيِيَ بِهِ بَلْدَةً مَيْتًا وَنُسْقِيَهُ مِمَّا خَلَقْنَا أَنْعَامًا وَأَنَاسِيَّ كَثِيرًا (٤٩)

48. Dia lah yang meniupkan angin (sebagai) pembawa kabar gembira dekat sebelum kedatangan rahmat-Nya (hujan); dan Kami turunkan dari langit air yang Amat bersih.

49. Agar Kami menghidupkan dengan air itu negeri (tanah) yang mati, dan agar Kami memberi minum dengan air itu sebagian besar dari makhluk Kami, binatang-binatang ternak dan manusia yang banyak.[16]

Kemudian tahap terbentuknya makanan ialah dilanjutkan pada ayat ke 26 yang berbunyi:

ثُمَّ شَقَقْنَا الأَرْضَ شَقًّا (٢٦)

26. Kemudian Kami belah bumi dengan sebaik-baiknya.[17]

Pendapat yang sama dan jelas, diungkapkan oleh al-Zuḥailī dan Sayyid Quttub yang bisa jadi dapat mewakili penafsiran beberapa mufassir lainnya. Menyatakan bahwa perkembangan tumbuhan telah berawal dari proses yang sangat menakjubkan. Bahkan tidak hanya itu, sekaligus menghasilkan berbagai

[15]Fachruddin, *Ensiklopedia Al-Qur'an*..., 57.
[16]Depag RI, *Al-Qur'an dan*..., 364.
[17]Ibid., 585.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

macam tumbuhan yang indah dan sebelumnya tidak terbayangkan oleh manusia. Dimulai dari datangnya hujan yang mengguyur bumi (tanah), kemudian menjadi merekah dan mengembang. Atas kekuasaan-Nya, benih mampu menerobos partikel-partikel tanah hingga benih (tumbuhan) tersebut nampak di bawah matahari (atas bumi). Seiring berjalannya waktu, tumbuhan tersebut tumbuh dengan berbagai jenis, warna dan rasa. Padahal berada pada tempat yang sama dan waktu sama pula. Hal demikian telah tercantum di dalam beberapa kitab tafsir. Bahkan dikuatkan juga oleh pendapat ilmuwan dalam bidangnya.

Seperti halnya penjelasan di atas, proses pembelahan bumi akan mampu membuat tanah menjadi mengembang karena adanya penyerapan air. Kemudian didukung munculnya cacing tanah yang bergerak secara aktif menembus rongga-rongga tanah dan menelan gumpalan tanah dalam jumlah besar. Lalu keluar dalam keadaan terurai, sehingga tanah menjadi tampak lebih tinggi dan gembur.[18] Sebagaimana juga yang dikatakan oleh Hamka dalam tafsirnya.

Proses penggemburan partikel-partikel tanah pun berlangsung. Proses ini diperkenalkan pertama kali oleh ilmuwan Inggris, Robert Brown pada tahun 1827 M, yang menemukan bahwa ketika air hujan jatuh ke tanah, menyebabkan tanah itu gembur, sehingga butiran-butiran tanah menjadi subur. Ukuran terbesar dari butiran tanah adalah tiga mililiter.[19]

Setiap butiran tanah terdiri dari berbagai kandungan mineral yang berbeda-beda, yang tersusun bertingkat-tingkat satu sama lain. Ketika hujan turun,

---

[18]Hisham Ṭalbah, *Ensiklopedia Mukjizat Al-Qur'an dan Hadis,* ter. Syarif Hade Masyah (Jakarta: PT Sapta Sentosa, 2010), 243-244.
[19]Ibid.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terkandung muatan listrik yang berbeda dari satu mineral ke mineral lainnya pada masing-masing butiran. Karena perbedaan mineral yang dikandungnya. Partikel tanah bergerak saling menjauh karena perbedaan muatan listrik, sehingga butiran tanah bergetar. Akhirnya proses ini menyebabkan air dapat meresap dengan mudah di antara lapisan mineral, lalu lapisan itu terangkat ke permukaan tanah. Seluruh proses yang rumit itulah yang menyebabkan permukaan tanah bergetar.[20]

Saat air sudah pada tahap yang cukup, maka embrio yang ada di dalam biji akan menjadi aktif dan menyerap material nutrisi yang sederhana (material nutrisi kompleks dipecah menjadi sederhana dengan bantuan enzim). Pada tahap ini, bakal akar tumbuh ke bawah, bergerak di antara partikel tanah untuk menncari kawasan yang memenuhi syarat dan memperoleh nutrisi yang diperlukannya. Kemudian bakal daun akan berkembang ke atas, menembus permukaan tanah dan mengarahkan pada sumber sinar matahari.[21]

Tanahnya sama dihadapannya, tetapi benih dan biji-bijiannya bermacam-macam. Masing-masing memiliki rasa yang berbeda-beda padahal terletak dalam petak-petak tanah yang berdekatan. Semuanya disiram dengan air yang sama. Tetapi tangan Pencipta menumbuhkan tumbuh-tumbuhan dengan buah-buahan yang beraneka macam. Pada tunas yang kecil dipelihara-Nya ciri-ciri khas induknya yang melahirkannya. Serta ciri-ciri itu berpindah-pindah kepada anak-anak tumbuhan yang dilahirkannya. Semua itu adalah misteri bagi manusia. manusia tidak mengetahui rahasianya, tidak dapat memutuskan urusannya dan tidak dapat dimintai pertimbangan mengenai urusannya. Karena yang

[20]Ibid.
[21]Agama RI, *Al-Qur'an dan...*, 555.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menumbuhkan, mengatur, menentukan dan menetapkan adalah Allah swt. Inilah cerita yang dikeluarkan oleh tangan kekuasaan.[22]

Inilah kisah makanan, itulah yang diungkapkan oleh Sayyid Quttub. Semuanya diciptakan oleh tangan yang telah menciptakan manusia tanpa contoh terlebih dahulu. Dalam hal ini, tidak seorang pun yang mengaku bahwa manusia sendiri yang menciptakannya dalam tahapan manapun hingga biji-bijian dan benih-benih yang ditaburkan di bumi. Keluarbiasaan hal ini sudah tampak sejak semula dari belakang pemikiran dan pemahaman manusia.[23]

B. Jenis-jenis Kenikmatan Pangan dalam Surat 'Abasa Ayat 24-32

Allah menciptakan segala sesuatu selalu bermanfaat dan ada tujuannya, walaupun benda itu sekecil apapun. Bahkan menjadi kebutuhan pokok manusia, segala apapun yang diciptakannya terutama dalam segi makanan. Hal demikian sesuai dengan firman Allah dalam surat Ali 'Imran ayat 191 yang berbunyi:

... رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (١٩١)

Ya Tuhan Kami, Tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha suci Engkau, Maka peliharalah Kami dari siksa neraka.[24]

Makanan pokok adalah pemelihara kehidupan, semua makhluk hidup yang diciptakan Allah di permukaan bumi, baik manusia, binatang maupun tumbuhan mutlak memerlukannya. Makanan memberinya kekuatan esensial bagi kehidupannya, menyuplai unsur-unsur yang akan membentuk sel tubuhnya dan

[22]Ibid., 183.
[23]Quttub, *Tafsir fī...*, 182-183.
[24]Depag RI, *Al-Qur'an dan...*, 75.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memperbarui yang rusak. Hal itu disebabkan asal penciptaan manusia adalah dari tanah liat dan debu. Sesuai dengan firman Allah dalam surat al-Mu'minun ayat 12, sebagai berikut:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الإِنْسَانَ مِنْ سُلالَةٍ مِنْ طِينٍ (١٢)

Dan Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari suatu saripati (berasal) dari tanah.[25]

Sesungguhnya tubuh manusia tersusun dari beberapa unsur esensial dari tanah dan tanah liat. Sel-sel tubuhnya tersusun dari berbagai unsur itu. Oleh karena itu, setiap manusia harus memberikan makanan untuk menyempurnakan unsur-unsur itu. Telah tampak secara jelas keterkaitan hubungan antara penciptaan manusia dari tanah dan makanan yang mengandung unsur-unsur yang dibutuhkan manusia untuk membangun tubuhnya, anggota tubuh serta melangsungkan kehidupannya. Tumbuhanlah salah satu makhluk hidup yang memiliki daya dukung kehidupan secara general sekaligus melindunginya.[26]

Makanan nabati secara umum mempunyai keistimewaan karena kekayaan kandungan mineralnya. Seperti kalsium, potasium, zat garam, asam organik esensial yang sangat dibutuhkan untuk memelihara *alkali* darah dengan menambahkan berbagai vitamin dan bahan esensial lainnya yang tersimpan di dalamnya.[27] Walaupun sebagaian besar darinya juga mengandung selulosa yang tidak dapat dicerna. Bahkan keberadaannya membahayakan bahan makanan. Karena itu akan merusak usus dan mengubah susunannya tanpa dapat dicegah.

---

[25]Ibid., 343.
[26]Mubāsyir, *Al-Qur'an Bertutur...*, 202-203.
[27]Ibid., 316.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Al-Qur'an telah menyebutkan sejumlah ayat yang di dalamnya terkandung unsur nabati yang biasa dikonsumsi manusia serta hewan dalam makanannya dan obat-obatnya. Hal demikian akan dijelaskan beberapa jenis makanan yang termasuk nikmat Allah yang diberikan kepada makhluk-Nya, namun difokuskan pada surat 'Abasa ayat 27-32 sebagai berikut.

Pembahasan pada ayat 27 surat 'Abasa, merupakan tahap pertama akan tumbuhnya bagian terpenting yang nantinya bakal menjadi makanan pokok. Ayat tersebut berbunyi:

فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا (٢٧)

Lalu Kami tumbuhkan biji-bijian di bumi itu.[28]

Telah dijelaskan pada bab-bab sebelumnya, makna "*habbā*" berarti biji-bijian, sebagaimana yang diungkap oleh Abu Fida' dalam kitab tafsirnya. Biji-bijian menjadi salah satu penopang makanan esensial. Terdapat beragam biji yang sudah selayaknya ada dalam makanan pokok setiap individu manusia.[29] Selain itu juga, Sayyid Quttub juga menambahkan, tidak hanya bisa dikonsumsi manusia saja. Akan tetapi dapat dikonsumsi hewan dalam bentuk apapun. Seperti halnya yang pernah diungkapkan oleh Hamka dalam tafsirnya, biji gandum (*qamḥ*), biji *dzarrah*, biji padi, yang menjadi bahan dasar pembuatan roti dan produk makanan lainnya.

Biji gandum adalah jenis biji yang paling terkenal dan urgen di dunia. Pada awalnya hanya tumbuh di daerah Dajlah, sungai Eufrat dan Mesir, tetapi

[28]Depag RI, *Al-Qur'an dan*..., 585.
[29]Mahran, *Al-Qur'an Bertutur*..., 401.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sesudah itu tersebar luas ke seluruh penjuru dunia. Kandungannya kaya akan glutin, oleh karenanya tepung biji gandum adalah bahan terbaik untuk membuat roti. Sebab di pihak lain biji *dzarrah* dan bulir padi miskin dari kandungan glutin.[30] Meskipun biji *dzarrah* miskin kandungan glutin, namun juga banyak digunakan dalam pembuatan roti di Mesir. Seringkali lalu ditambahkan beberapa makanan lain seperti hilba dan biji gandum.

Sedangkan butir padi (beras) termasuk jenis biji-bijian yang miskin kandungan protein, garam mineral dan vitamin. Protein yang ada di dalamnya jumlahnya relatif sedikit dibandingkan dengan biji-bijian semisal yakni, biji gandum dan biji *dzarrah*.[31] Oleh karena itulah butir padi tidak baik digunakan dalam pembuatan roti, juga untuk membangun tubuh. Jadi, harus diseimbangkan dengan makanan lain seperti sayuran, susu, hijau-hijauan, agar kandungan gizinya seimbang.

Itulah keistimewaan biji-bijian, maka dari itu al-Qur'an menyebutkan dari beberapa ayat yang tercantum berulang-ulang. Serta nikmat yang dianugerahkan Allah kepada seluruh manusia sebagai makanan dan pelanjut kehidupannya.

Selanjutnya telah disebutkan makanan untuk penyeimbang dari biji-bijian, di antaranya sebagai berikut:

وَعِنَبًا وَقَضْبًا (٢٨)

Anggur dan sayur-sayuran.[32]

---

[30]Ibid., 404.
[31]Ibid., 405.
[32]Depag RI, *Al-Qur'an dan*..., 585.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kepopuleran buah anggur dari mulai zaman jahiliyyah hingga sekarang telah dinyatakan oleh kebanyakan mufasir. Sebagaimana yang pernah diungkap oleh Sayyid Quttub, al-Ṣābūnī, al-Ṭabarī, Shihab dan masih banyak yang lainnya.

Namun sedikit berbeda dengan mufasir yang lain, al-Ṭabarī menyatakan yang dimaksudkan pada lafadz "*'inab*" yaitu bukan sekedar buah anggur saja. Akan tetapi termasuk kebun anggur. Hal demikian, sepertinya tidak bisa dikatakan berbeda. Karena dapat disimpulkan bahwa hasil dari berkebun anggur ialah buah anggur yang selalu manusia katakan buah yang sangat populer.

Jadi, anggur (*'inab*) adalah buah dari tumbuhan anggur (*karm*) (*vitis vinifera*). Didapatkan berbagai macam jenis anggur, antara lain anggur *nabidz*, anggur hidangan, anggur kismis. Keberagaman jenis ini tergantung besar, lebar dan kerasnya kulit luar, ada dan tidaknya biji (berbiji dan non biji), banyaknya lemak, serta rasanya dan kemanisannya. [33]

Ibnu Baiṭar mengungkapkan pendapatnya, bahwa anggur yang baik adalah yang berukuran besar, berkulit tipis, berbiji jarang dan berwarna agak kemerah-merahan. Anggur adalah buah yang paling banyak diminati. Anggur juga tergolong paling baik dibandingkan buah-buahan lainnya, karena mengandung banyak lemak. Anggur dapat menggemukkan orang kurus, membersihkan darah dan memperlancar saluran pencernaan. Anggur juga bermanfaat untuk meningkatkan libido, memulihkan orang yang sakit dan menguatkan jantung.[34] Perasan air anggur juga berkhasiat menurunkan panas tubuh, menghentikan batuk dan membuat perut merasa nyaman.

---

[33]Mahran, *Al-Qur'an Bertutur*..., 443.
[34]Thalbah, *Ensiklopedia Mukjizat*..., 119.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari beberapa penelitian diperoleh kesimpulan bahwa anggur adalah buah yang memiliki banyak manfaat. Anggur sangat efektif dalam membangun, memperbaiki dan memperkuat sel-sel tubuh. Anggur juga dapat berfungsi mengobati sejumlah penyakit. Selain mengobati, anggur juga berfungsi untuk melindungi manusia dari serangan penyakit.

Selain anggur, ada juga makanan yang tidak jauh berbeda manfaatnya dengan anggur. Disebutkan juga dalam ayat ke 28 surat 'Abasa, yaitu sayur-sayuran (*al-qaḍb*). Lafadz *al-qaḍb* telah ditafsirkan oleh kebanyakan ulama seperti Sayyid Quttub, al-Ṭabarī, Hamka, Ibnu 'Abbas, al-Ḍaḥāk, Muqātil, Abu Farra', Abu Ubaidah dan Aṣmu'ī dan lain-lain memiliki maksud yang sama yaitu potongan sayur dalam keadaan basah atau lembab (segar) walaupun pernyataannya menggunakan bahasa yang berbeda. Namun sedikit berbeda dengan penafsiran al-Zuḥailī, lafadz *al-qaḍb* disamakan dengan *al-'alaf* yang berarti makanan hewan. Jika dipahami secara detail, pendapatnya tidaklah berbeda dengan pernyataan ulama' lain. Karena, baik manusia maupun hewan juga bisa memakan sayuran dalam keadaan basah, lembab dan segar (mentah).

Sayur di dalam al-Qur'an adalah hijau-hijauan yang ditumbuhkan oleh tanah.[35] Sayuran tidak dijelaskan secara gamblang di dalam al-Qur'an, hanya saja tercantum dalam sekilas beberapa ayat al-Qur'an. Seperti halnya sawi, kubis, kacang adas, kacang kedelai, hilda dan lain-lain.

Buah selanjutnya tercantum pada ayat 29 yang berbunyi:

وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا (٢٩)

[35]Mahran, *Al-Qur'an Bertutur*..., 406.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Zaitun dan kurma.[36]

Sebagaimana yang sudah pernah disebutkan oleh beberapa mufasir terutama al-Zuḥaiīi, bahwa yang dimaksud ayat di atas ialah bukan perasan buah zaitun. Akan tetapi pohon buah zaitun yang tidak hanya buahnya saja yang bisa diambil manfaatnya. Seperti halnya juga diungkapkan oleh Shihab, al-Baruswī dan lain-lain bahwa yang disebutkan keduanya ialah termasuk dengan pohonnya. Sehingga keseluruhan dari tanaman itu bisa dimanfaatkan dalam segala aspek.

Tanaman jenis ini disebut Allah dalam firman-Nya secara khusus sebanyak 6 kali dengan kata *ṣariḥ* yang merujuk langsung pada buah tersebut.[37] Tidak heran lagi, hingga di sepanjang sejarah pada 21 April 1997, untuk kali pertama dalam sejarah sebanyak enam belas ahli kedokteran terkemuka di dunia mengadakan pertemuan di kota Roma untuk mengeluarkan rekomendasi dan ketetapan bersama mengenai minyak zaitun dan makanan yang berasal dari kawasan Laut Tengah.[38]

Di dalam tulisan tersebut ditegaskan bahwa mengkonsumsi minyak zaitun dapat mencegah timbulnya penyakit arteri koronaria (*Coronary Artery Disease* [CAD]), tingginya kadar kolesterol dalam darah, tekanan darah tinggi, serta diabetes dan obesitas. Selain itu, juga mencegah serangan beberapa jenis kanker.

---

[36]Depag RI, *Al-Qur'an dan*..., 585.
[37]Tim Baitul Kilmah, *Ensiklopedia Pengetahuan Al-Qur'an dan Hadis vol 4* (Jakarta: Kamil Pustaka, 2013), 50.
[38]Yusuf al-Hajj Ahmad, *Ensiklopedi Kemukjizatan Ilmiah dan Sunnah vol 6* (Jakarta: PT Karisma Ilmu, t.t) 82.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sampai tahun 1986, belum ada seorang pun peneliti dari Amerika Serikat atau Eropa yang menaruh perhatian terhadap minyak zaitun. Ketika dr. Gharnadi memublikasikan hasil penelitiannya pada tahun 1985 yang menegaskan bahwa minyak zaitun mampu menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Sejak saat itulah mulai bermunculan berbagai studi dan riset yang fokus membahas manfaat minyak zaitun. Dari hari ke hari, rahasia tentang minyak yang penuh berkah yang berasal dari pohon yang diberkahi ini pun mulai terungkap.[39]

Sudah tentu pohon zaitun banyak berkahnya, sampai-sampai pada zaman dulu menyentuh minyak zaitun termasuk lambang kesucian dan kemuliaan. Oleh karenanya beberapa nabi dan rahib dari kalangan Bani Israil menamakan zaitun sebagai minyak "sentuhan Allah".[40] Allah saja bersumpah dengan pohon zaitun. Sebagaimana dalam firman-Nya pada surat al-Tin ayat 1 yang berbunyi:

وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ (١)

Demi (buah) Tin dan (buah) Zaitun.[41]

Beruntunglah orang yang mendapatkan kebaikan dan manfaat dari minyak yang berasal dari pohon yang penuh berkah ini. Benar kiranya apa yang disabdakan oleh rasulullah saw sebagai berikut:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ»[42]

[39]Ibid.
[40]Mahran, *Al-Qur'an Bertutur*..., 428.
[41]Depag RI, *Al-Qur'an dan*..., 597

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

> "Konsumsilah minyak ini (minyak zaitun) dan gunakanlah untuk berminyak karena minyak ini berasal dari pohon yang banyak berkahnya." (HR. Aḥmad dan Tirmidzī)

Disamping buah zaitun, buah yang tidak kalah dahsyatnya yaitu buah kurma yang juga disebutkan pada ayat ke 29 surat 'Abasa. Buah kurma adalah salah satu buah yang memliki nilai istimewa dan ditempatkan pada posisi yang sangat tinggi dalam Islam. Buah kurma merupakan nikmat Allah yang dianugerahkan kepada umat manusia di antara sekian banyak nikmat Allah yang tidak terhitung jumlahnya.[43]

Kurma dianggap sebagai buah yang mengandung banyak gizi. Bahkan sebagian orang menamakannya sebagai "roti gurun". Buah ini mengandung lebih dari 2/3 unsur gula alami. Kurma juga telah mendapatkan tempat yang utama lebih dari 5 ribu tahun yang lalu. Bahkan, orang-orang Mesir kuno telah menjadikannya sebagai lambang kesuburan.[44]

Pendapat Ibnu Qayyim tidak berbeda dengan pendapat para ahli biologi modern. Kurma, baik yang basah maupun yang kering, mengandung banyak zat gula seperti halnya tebu dan buah-buahan sejenis lainnya. Selain itu, kurma kering juga mengandung banyak zat penting yang diperlukan tubuh. Seperti potasium, kalsium, fosfor dan magnesium. Juga mengandung banyak protein dan vitamin,

---

[42]Abī 'Īsā Muḥammad bin 'Īsā bin Saurah, *Sunan al-Tirmīdhī jilid IV* (Beirut: Dār Al-Fikr, 2005), 285.
[43]Kilmah, *Ensiklopedia Pengetahuan*..., 52.
[44]Talbah, *Ensiklopedia Mukjizat*..., 123.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

khususnya vitamin A, yang sangat penting bagi perkembangan urat-urat saraf dan dinding-dinding sel pembuluh darah.[45]

Buah kurma telah melalui lima fase perkembangan dan pembentukan dalam waktu yang kurang lebih 6 bulan. Fase pertama disebut *al-ḥabābūk* atau *al-sadā* yang terbentuk setelah terjadinya penyerbukan. Pada fase tersebut, buah kurma berbentuk bulat dan rasanya pahit. Fase kedua disebut *al-balḥ* (kurma mentah), yaitu kurma yang mulai tumbuh dan memanjang, berwarna hijau dan rasanya sepat. Fase ketiga disebut *al-busru* atau *al-khalāl*, yaitu kurma yang sudah berwarna kuning kemerah-merahan, rasanya manis agak sepat. Fase keempat disebut *al-ruṭab*, yaitu kurma yang sudah matang, empuk dan rasanya manis. Fase yang terakhir adalah *al-tamrah*, yaitu kurma yang warnanya sudah hitam dan kulitnya berkerut. Kata yang digunakan untuk menyebut buah kurma secara umum adalah kata *al-tamr*, namun orang-orang Arab menyebutnya *al-balḥu*.

Rasulullah sangat menekankan akan urgensi buah kurma. Di dalam sebuah hadis diriwayatkan bahwa rasulullah saw berkata kepada sayyidah ‘Aisyah ra:

يَا عَائِشَةُ، بَيْتٌ لَا تَمْرَ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ، (رواه مسلم)[46]

> “Wahai Aisyah, rumah yang di dalamnya tidak ada kurma, penghuninya adalah orang-orang yang lapar.” (HR. Muslim)

Telah banyak penelitian dan kajian ilmiah yang khusus meneliti buah kurma dan semuanya menegaskan akan urgensinya. Meskipun demikian, masih

[45]Ibid., 32.
[46]Abī Al-Ḥusain Muslim bin al-Ḥajjāj al-Qushairī al-Naisābūrī, *Ṣaḥīḥ Muslīm jilid 3* (Al-Qāhirah: Dār Al-Ḥadīth, 1991), 1618.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

banyak kalangan yang tidak mengetahui tentang kurma ini. Selanjutnya lahan yang menghasilkan berbagai makanan, terutama buah-buahan yang telah disebutkan di atas sebagai berikut:

وَحَدَائِقَ غُلْبًا (٣٠) وَفَاكِهَةً وَأَبًّا (٣١)

30. Kebun-kebun (yang) lebat.
31. Dan buah-buahan serta rumput-rumputan.[47]

Sebagaimana yang pernah dikatakan oleh Sayyid Quttub, yang dimaksudkan *hadāiq* ialah kebun-kebun yang memiliki pohon-pohon yang berbuah yang dilindungi agar terhindar dari penebangan liar atau hal-hal yang dapat merusak perkembangan tumbuhan. Bahkan tidak hanya itu, disertai dengan *ghulbān* yaitu bisa diartikan merapat atau berkumpul, ini pendapat mujahid. Sedangkan menurut Ibnu ‘Abbas ialah pohon yang dapat dijadikan tempat berteduh atau merasakan keindahan di dalamnya. Maksud yang sama telah dinyatakan oleh Sayyid Quttub dan ‘Ali Ṣābūnī yaitu yang lebat daunnya dan bertautan dahannya.

Dimaksudkan pada kelebatan dan kerindangan pohon, ialah banyaknya buah-buahan serta rerumputan di dalam kebun-kebun yang lebat. Karena telah di’*aṭaf*-kan pada ayat setelahnya, sebagaimana yang diungkapkan oleh al-Alūsī dalam kitab tafsirnya.[48] Buah-buahan yang dimaksud ialah buah selain yang disebutkan pada ayat sebelumnya, seperti delima, pisang dan lain-lain.

[47]Depag RI, *Al-Qur’an dan*..., 585.
[48]al-Bagdādī, *Rūh al-Ma’ānī*..., 249.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selain terdapat banyak berbagai pepohonan yang lebat dengan buahnya, pastinya juga banyak rerumputan yang berkerumun dibawahnya, bahkan ada juga yang bergelantungan. Demikian ini bisa dimanfaatkan untuk makanan hewan peliharaan. Sama halnya yang diungkapkan oleh beberapa mufassir, yang berangkat dari makna "*abbā*" berarti "*al-mar'ā*" yaitu untuk makanan hewan/ penggembalaan hewan.[49]

Beberapa nikmat yang penuh juta manfaat, tiada lain untuk semua makhluk Allah. Perputaran siklus perkembangan hidup baik hewan, tumbuhan dan manusia telah memiliki keuntungan yang seimbang. Ketiga makhluk tersebut saling membutuhkan, biasa disebut dalam ilmu biologi ialah simbiosis mutualisme. Jadi, selama makhluk berakal tidak akan mengkufurinya, nikmat yang diberikan kepadanya tidak akan membawa *maḍārat* tersendiri bagi yang mengkonsumsinya. Ditegaskan pada ayat terakhir yaitu ke 32 yang berbunyi:

مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ (٣٢)

Untuk kesenanganmu dan untuk binatang-binatang ternakmu.[50]

Menurut beberapa mufasir seperti Hamka, 'Ali Ṣābūnī, pada intinya memiliki maksud yang sama. Maksud dari kesenangan ialah telah Allah tumbuhkan berbagai macam tumbuh-tumbuhan yang dibutuhkan baik manusia maupun hewan. Begitu juga dikuatkan oleh al-Zuḥailī dalam kitab tafsirnya.

[49]al-Baruswī, *Rūh al-Bayān...*, 80.
[50]Depag RI, *Al-Qur'an dan*..., 585.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bahwa dengan permulaan Allah menciptakan sebagian nikmatnya, akhirnya menjadikan manusia bisa merasakan kenyamanan baik segi ekonomi, kebutuhan pokok dan lain-lain.

Berangkat dari pentahapan awal, Allah menurunkan air (hujan) dari langit. Kemudian tumbuhlah tumbuh-tumbuhan yang nantinya akan dikonsumsi oleh manusia dan hewan. Hal demikian, kebahagiaan telah menyertai mereka karena dapat mempertahankan hidupnya. Adanya tumbuh-tumbuhan bagi manusia selain untuk dijadikan kebutuhan pangan, dapat juga sebagai penopang ekonomi dalam hidupnya. Begitu juga dengan hewan, baginya tumbuh-tumbuhan sangat vital untuk makan sehari-sehari. Selain untuk pemeliharaan hewan, daging dari hewan tersebut dapat juga dimanfaatkan untuk makanan bagi manusia yang dijadikan sebagai penyeimbang gizi dalam makanannya.

Sebagaimana yang dinyatakan oleh al-Alūsī dalam kitab tafsirnya, menyatakan bahwa Allah telah memberikan kesenangan bagi kalian. Sekaligus memberitahukan pada kalian bahwa sebagian besar nikmat yang terlihat/terhitung seperti makanan bagi mereka dan sebagian dari makanan itu untuk hewan-hewan ternak mereka. Ini untuk menunjukkan tentang betapa sempurnanya nikmat, untuk menjauhkan manusia dari perasaan menolak atau tidak mensyukuri nikmat Allah.[51]

[51]al-Bagdādī, *Rūh al-Ma'ānī*..., 250.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id