

## Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir

Diterbitkan oleh Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Fakultas Ushuluddin Universitas Annuqayah (UA) Guluk-Guluk Sumenep  
Vol. 3, No. 1, Juni 2024, 22-42, E-ISSN 3089-9117  
<https://journal.ua.ac.id/index.php/jsqt>

### TAFSIR AYAT-AYAT VEGETARIAN

**Immamah**

Universitas Annuqayah (UA) Guluk-Guluk Sumenep  
[Immamah4ji@gmail.com](mailto:Immamah4ji@gmail.com)

**Luthfi Raziq**

Universitas Annuqayah (UA) Guluk-Guluk Sumenep  
[luthfi.raziq@gmail.com](mailto:luthfi.raziq@gmail.com)

Dikirim pada:	Direvisi pada:	Disetujui pada:	Diterbitkan pada:
07 Mei 2024	05 Juni 2024	10 Juni 2024	15 Juni 2024

#### Abstract

Both al-Quran and hadits are considered capable of being the guidance for the various problems of humans, including dietary habits. In spite of the fact that the term "vegetarian" is inexplicitly mentioned in al-Quran, the basic concepts concerning health and the welfare of the body are reflected within lots of verses. Regarding vegetarian dietary habits are still considered ineffective by some people due to a lack of deep understanding, this comprehension needs further research. This research aims to discuss the vegetarian concept from the perspective of al-Quran as the rahmatan lil 'alamin religion teaches people about welfare life. This research is a literature review with interpretative content analysis as a data analysis method to know the social events in accord with the interpretation of verses concerning vegetarianism; hence, this research can answer the problems well. This research is aimed to analyze the interpretations of ulama concerning verses about vegetarianism. From this research, it is concluded that instead of making vegetarian dietary habits an obligation, al-Quran regards it as an advisable choice for health. Vegetarians think that the reason for health is relevant and in accord with Islamic values, all the more that health is significant to support daily life activity. This research also found that some vegetarian dietary habits need to be mulled over in the context of al-Quran and to be in accordance with Islamic values.

**Keywords:** *Vegetarian; Vegetarian Verses*

#### Abstrak

Al-Qur'an dan hadis dianggap mampu menjadi panduan bagi berbagai persoalan manusia, termasuk pola makan. Walaupun istilah "vegetarian"

tidak disebutkan secara eksplisit dalam al-Qur'an, konsep dasarnya terkait dengan kesehatan dan kesejahteraan tubuh tercermin dalam beberapa ayat. Pemahaman ini perlu ditelusuri lebih lanjut mengingat pola makan vegetarian masih dipandang kurang efektif oleh sebagian masyarakat karena kurangnya pemahaman secara mendalam. Penelitian ini bertujuan mengkaji konsep vegetarian dalam perspektif al-Qur'an sebagai agama *rahmatan lil 'alamin* yang mengajarkan kesejahteraan hidup bagi manusia. Penelitian ini merupakan penelitian kajian pustaka (*library research*) dengan metode analisis data yang dipakai adalah analisis isi (*content analysis*) yang bersifat interpretatif, yaitu untuk mengetahui peristiwa sosial yang terjadi berdasarkan penafsiran ayat-ayat vegetarian, sehingga penelitian ini dapat menjawab permasalahan dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk menggali penafsiran ulama terhadap ayat-ayat yang relevan dengan vegetarian. Dari penelitian ini, disimpulkan bahwa al-Qur'an tidak mewajibkan pola makan vegetarian, namun menganggapnya sebagai pilihan yang dianjurkan untuk tujuan kesehatan. Alasan kesehatan yang dikemukakan kaum vegetarian dipandang relevan dan sejalan dengan nilai-nilai Islam, karena kesehatan penting dalam menunjang aktivitas hidup sehari-hari. Penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian alasan pola makan vegetarian perlu dipertimbangkan dalam konteks al-Qur'an dan tetap harus disesuaikan dengan prinsip-prinsip Islam.

**Kata Kunci:** Vegetarian, Ayat-Ayat Vegetarian

## Pendahuluan

Di dalam al-Quran, Allah Swt. telah memfasilitasi dan menjelaskan hal-hal yang diperintahkan ataupun yang dilarang kepada manusia termasuk juga dalam hal makanan. Allah Swt. tidak melarang manusia untuk mengonsumsi apa yang telah dihalalkannya, baik makanan hewani ataupun nabati, namun sebagian orang sengaja menghapus menu makanan hewani dari daftar makanannya atau menjadi seorang vegetarian (Alwi, 2007). Seperti halnya Zachari Twist, sebelum masuk Islam dia sudah menjadi vegan. Dia menghapus daging dari daftar makanannya karena ingat ketika mendengar lagu KRS-One yang berjudul "*Beef*" yang menggambarkan kengerian peternakan skala besar dan kesakitan yang ditanggung oleh binatang hanya untuk memenuhi kebutuhan manusia.

Bahkan setelah masuk Islam, dia masih tetap mempertahankan gaya hidup vegannya dengan cara menjaga keseimbangan dalam urusan makan, walaupun di dalam Islam banyak muslim menyukai dan mengonsumsi daging, terutama ketika hari-hari besar Islam seperti hari raya Idulfitri dan Iduladha (Abdul-Matin, 2012).

Manusia dituntut untuk hidup sehat dan Islam tidak mempersulit umatnya untuk menjalankan syariatnya, termasuk dalam hal pola makan. Menurut Anggia Pratiwi dan Retno Kumolohadi, vegetarian merupakan upaya

pengolahan dan mengobati tubuh melalui makanan yang bersumber dari tumbuh-tumbuhan. Di sana juga Hipocrates menyatakan *"lets your food be your medicine and medicine be your food"*, tubuh mempunyai kemampuan untuk menyembuhkan dirinya sendiri bila kondisi yang dibutuhkan tersedia (Pratiwi & Kumolohadi, 2009).

Alasan utama menjadi vegetarian sering kali berpusat pada kesehatan. Namun di negara-negara maju, motivasi ini telah bergeser ke arah perlindungan lingkungan dan etika. Sebagian besar vegetarian memilih untuk tidak makan daging karena keyakinan bahwa hewan juga merupakan makhluk ciptaan Tuhan yang layak dilindungi, sebagaimana disinggung dalam QS. al-An'âm [6]: 38. Menurut penafsiran Ibnu Asyur, setiap makhluk memiliki karakteristik dan petunjuk hidup tersendiri, sehingga manusia dan hewan sama-sama diberikan kemampuan untuk menjalankan perintah dan menjauhi larangan, walaupun dengan cara yang berbeda (Asyur, 1984). Kesamaan ciri khas ini membuat banyak vegetarian merasa bertanggung jawab untuk tidak mengonsumsi daging.

Dari kalangan vegetarian, alasan kesehatan menjadi sangat penting, mengingat pola makan berbasis nabati dianggap meningkatkan konsentrasi dan cenderung membawa kebahagiaan lebih dibandingkan kelompok pemakan daging. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang kaya antioksidan diketahui mampu mencegah depresi dan memperbaiki suasana hati (Hadisaputra, 2012), seperti yang dianjurkan dalam QS. al-An'âm [6]: 141. Allah memerintahkan untuk mengonsumsi buah, terutama yang memiliki manfaat kesehatan khusus. Misalnya, buah kurma yang mengandung hormon pitocine, yang berguna untuk menguatkan otot rahim dan mendukung proses kelahiran, sehingga sangat cocok bagi ibu hamil (Tsabit, 2013).

Sementara itu, terlepas dari penafsiran tentang vegetarian, terdapat kontroversi mengenai makanan vegetarian. Ada yang menerima tentang konsep vegetarian karena kesehatan, sementara yang lain ada yang menolak karena alasan kekurangan nutrisi (Susianto, dkk, 2007).

Dari pengamatan penulis, literatur tentang vegetarian sudah banyak tersedia dalam bentuk buku, skripsi, tesis, dan disertasi. Namun, belum ditemukan karya yang secara khusus mengkaji ayat-ayat tentang vegetarian.

Beberapa literatur terkait antara lain skripsi Ni Gusti Ayu Sanggrayani Astadi berjudul *"Tingkat Konsumsi Energi Protein dan Status Gizi Vegetarian di Asrama Sri Sri Radha Gopisvara Madhava Banyuning Singaraja Bali"*, kemudian *"Naskah Publikasi Pengambilan Keputusan Menjadi Vegetarian"* oleh Anggia Pratiwi dan Retno Kumolohadi, serta karya Bagus Nuswantoro Febriyanto berjudul *"Konsep Diri Pelaku Vegetarian"*.

Penelitian-penelitian tersebut umumnya membahas faktor-faktor yang memengaruhi gaya hidup vegetarian, jenis-jenis vegetarian, dan alasan seseorang memilih pola makan tersebut, namun tidak menyertakan kajian tentang ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan vegetarianisme.

Berangkat dari realitas di atas, penulis memandang perlu adanya penelitian lebih mendalam terkait hal tersebut, yakni mencoba menafsirkan ayat-ayat vegetarian dalam surat al-An'âm ayat 141, an-Nahl ayat 66, 67, 68, 69, al-Mu'minûn ayat 19, an-Nûr ayat 41, al-Furqân ayat 49, as-Sajadah ayat 27, an-Nâzi'ât ayat 31, 32, 33 dan 'Abasa ayat 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32. Ayat-ayat ini dipilih karena mengandung makna yang berhubungan erat dengan makanan-makanan vegetarian berupa sayuran dan tumbuhan, sehingga akan diketahui bagaimana sebenarnya vegetarian dalam perspektif al-Quran.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kepustakaan (*library research*), yang mencakup pengumpulan dan analisis data dari sumber literatur utama dan sekunder. Sumber data primernya adalah ayat-ayat al-Quran terkait tema vegetarianisme, seperti surat al-An'âm ayat 141 dan an-Nahl ayat 66-69, serta beberapa ayat lainnya yang relevan. Sumber data sekunder mencakup kitab tafsir seperti *Al-Jawahir fi Tafsir al-Quran* karya Thanthawi Jauhari dan *Tafsir al-Mishbah* karya Quraisy Shihab, yang mendalami kajian ilmu alam dan sosial, serta literatur lain terkait vegetarianisme.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menghimpun ayat-ayat terkait, yang kemudian dipilih untuk ditafsirkan. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan pendekatan interpretatif untuk menafsirkan fenomena sosial dan budaya yang berhubungan dengan vegetarianisme sesuai dengan tema penelitian ini.

### **Diskursus Seputar Vegetarian**

#### **1. Jenis-Jenis Vegetarian**

Secara umum, para vegetarian tidak mengonsumsi makanan hewani, namun beberapa kelompok dalam penganut vegetarian tetap memperbolehkan produk hewani tertentu dalam menu mereka. Berdasarkan susunan menu dan tingkat kepatuhan, International Vegetarian Union membagi vegetarian menjadi beberapa jenis berikut (Susianto, dkk, 2007):

##### **a. Vegan**

Vegan adalah kelompok vegetarian murni yang hanya mengonsumsi makanan dari tumbuhan seperti biji-bijian, kacang-kacangan, sayuran, dan buah-buahan. Mereka sepenuhnya menghindari produk hewani, termasuk daging, ikan, unggas, susu, telur, dan produk turunan seperti

madu, kulit, wol dan gelatin. Praktik veganisme ini dilakukan tidak hanya untuk kesehatan, tetapi juga demi perlindungan hak hewan.

b. Lacto Vegetarian

Lacto vegetarian adalah kelompok yang tetap mengonsumsi produk susu dan olahannya, tetapi menghindari daging, ikan, unggas dan telur.

c. Lacto-Ovo Vegetarian

Lacto-Ovo Vegetarian mengonsumsi produk susu, telur, dan olahannya, namun tetap menghindari konsumsi daging, unggas, dan ikan (Pratiwi & Kumolohadi, 2009).

d. Vegetarian Ovo

Kelompok vegetarian yang tidak mengonsumsi makanan hewani. Kelompok ini hanya mengonsumsi telur beserta produk olahannya dan menu vegetarian lainnya sebagai gaya hidup (Emirfan, 2011).

e. Vegetarian Pesco

Kelompok ini tidak mengonsumsi makanan yang berasal dari hewan akan tetapi kelompok ini memasukkan ikan dan produk olahannya sebagai bentuk pola makan sehari-hari (Emirfan, 2011).

f. Vegetarian Pollo

Kelompok vegetarian yang terpacu makan daging kecuali makanan yang tergolong unggas seperti ayam, burung, bebek dan lain sebagainya (Emirfan, 2011).

g. Demi Vegetarian

Demi vegetarian adalah penganut vegetarian yang menghindari konsumsi daging ternak seperti sapi, domba, dan kerbau, serta daging unggas seperti ayam, bebek, burung dara, dan kalkun. Namun, kelompok ini masih memasukkan ikan dan telur dalam pola makan mereka (Rizky, 2010).

h. Flexitarian

Merupakan vegetarian yang terpacu makan daging akan tetapi sesekali kelompok ini membuka diri untuk makan daging ternak, unggas, dan ikan misalnya ketika acara pesta atau acara akhir tahun (Rizky, 2010).

## 2. Alasan Menjadi Vegetarian

Menjadi vegetarian memang sebuah pilihan. Tidak ada paksaan atau aturan yang mewajibkan ataupun larangan bagi seseorang untuk menerapkan pola hidup vegetarian. Begitu juga dengan kelompok vegetarian yang tentunya mempunyai alasan yang sering kali melatarbelakangi seseorang untuk menjadi vegetarian. Menjadi vegetarian dapat diutarakan dalam beberapa alasan.

Setidaknya terdapat enam alasan utama yang biasanya mendorong seseorang menjadi vegetarian. Pertama, alasan kesehatan: pola hidup vegetarian dianggap mampu mengurangi risiko penyakit serius seperti jantung, kanker, dan stroke (Susianto, dkk, 2007). Kedua, alasan lingkungan: dengan mengurangi konsumsi daging, para vegetarian berupaya menjaga ekosistem dan melestarikan sumber daya seperti air dan tanah, sekaligus melindungi hewan sebagai bagian dari alam (Susianto, dkk, 2007).

Ketiga, alasan finansial: meningkatnya biaya hidup membuat sayuran menjadi pilihan ekonomis dibandingkan daging, khususnya di masa sulit (Rizky, 2010). Keempat, alasan spiritual: beberapa ajaran agama melarang membunuh makhluk hidup, sehingga vegetarianisme menjadi bentuk kepatuhan terhadap kepercayaan tersebut. Kelima, alasan fisiologis: sebagian orang yakin bahwa anatomi tubuh manusia lebih cocok untuk pola makan nabati, mirip dengan hewan herbivora (Rizky, 2010). Terakhir, alasan etika: banyak vegetarian merasa bertanggung jawab melindungi hewan dari kekerasan dan pembunuhan, sebagai bentuk kasih sayang dan empati terhadap semua makhluk hidup (Sarr, 2014).

### **3. Hasiat atau Manfaat Menjadi Vegetarian**

Memulai hidup sehat sebaiknya dilakukan dari diri sendiri, misalnya dengan menerapkan pola makan sehat. Di era globalisasi saat ini, banyak aspek kehidupan semakin mudah diakses, mulai dari komunikasi, informasi, hingga berbagai aktivitas. Namun, kemudahan ini sering berdampak buruk bagi kesehatan, terutama bagi mereka yang sangat sibuk. Orang dengan jadwal padat cenderung mengandalkan makanan siap saji, yang mengandung bahan pengawet atau bahan kimia berbahaya bagi tubuh. Oleh karena itu, menerapkan pola hidup sehat memberikan banyak manfaat dan mendukung kesehatan jangka panjang.

#### **a. Kebutuhan Gizi dalam Makanan**

Tubuh memerlukan berbagai nutrisi untuk mendukung kinerja organ secara optimal. Kualitas kesehatan sangat bergantung pada kecukupan gizi yang diperoleh dari pola makan teratur dan sehat. Dengan memilih makanan bernutrisi, seperti buah dan sayuran, kebutuhan gizi tubuh dapat terpenuhi secara optimal (Sarr, 2014).

#### **b. Obat Alami Mengusir Berbagai Penyakit**

Orang yang sering mengonsumsi daging tanpa diimbangi buah dan sayuran berisiko terkena berbagai penyakit, mulai dari kolesterol tinggi hingga kondisi serius seperti kanker dan penyakit jantung. Makanan vegetarian dapat menjadi solusi untuk mencegah penyakit-penyakit ini. Misalnya, brokoli, yang kaya akan nutrisi dan mengandung antioksidan sulfuraphane serta beta-karoten, mampu menghilangkan zat penyebab

kanker dan mencegah kanker payudara, usus besar, paru-paru, perut, dan rahim (Sulihandari, 2013).

Contoh lain adalah buah naga yang mempunyai hasiat yang bermanfaat bagi kesehatan manusia. Secara umum, para ilmuwan sependapat dan mengakui bahwa buah naga kaya dengan potasium, ferum, protein, serat, sodium dan kalsium yang baik untuk kesehatan dibandingkan dengan buah-buahan yang diimport (Indah S.Y & Kuwat Slamet, 2012).

c. Menekan Tingginya Kadar Kolesterol

Selain mampu mencegah muncul dan berkembangnya berbagai penyakit, pola hidup vegetarian juga dapat menekan kadar kolesterol yang berlebih dalam tubuh. Kolesterol merupakan pemicu utama penyebab penyakit jantung. Secara umum, kolesterol dibagi menjadi dua macam, yaitu HDL (*high density lipoprotein*) dan LDL (*low density lipoprotein*) (Sarr, 2014).

Berbagai penelitian diseluruh dunia mengindikasikan bahwa orang-orang paling sehat dan berumur panjang adalah mereka yang mengonsumsi lebih banyak buah dan sayur. Dengan kandungan serat dan sterol larut dalam air yang bisa menurunkan kolesterol, buah dan sayuran juga sarat berbagai vitamin, mineral (Putra, 2013) dan antioksidan yang baik bagi jantung. Selain kandungan gizi yang tinggi, makanan nabati juga banyak menyumbang kalori sehingga menjadi pilihan yang bagus jika ingin menjaga berat badan (Kingham, 2009).

Kolesterol juga dapat diturunkan dengan bantuan protein kedelai, karena penambahan protein kedelai dalam diet terbukti menurunkan kadar kolesterol darah dan mengurangi risiko penyakit kronis. Menariknya, efek penurunan kolesterol dari protein kedelai ini sebanding dengan dampak obat-obatan kolesterol sintetis, dan jumlah protein kedelai yang dibutuhkan relatif kecil (Wiharti, 2010).

d. Mencegah Kontipasi

Konstipasi, atau sembelit, adalah gangguan pencernaan yang ditandai dengan frekuensi buang air besar yang jarang, biasanya terjadi setiap tiga hari atau lebih. Kondisi ini dianggap parah jika berlangsung satu hingga empat minggu, dan dianggap kronis jika berlanjut lebih dari sebulan. Pola makan yang kurang tepat, khususnya konsumsi tinggi protein hewani tanpa serat yang cukup, sering menjadi penyebab sembelit. Daging, yang tidak mengandung serat, dapat memperlambat proses pencernaan, terutama jika tidak diimbangi dengan asupan buah dan sayuran yang kaya serat (Sarr, 2014).

Pola makan vegetarian, yang kaya akan serat dan rendah lemak, menawarkan solusi alami untuk mencegah sembelit. Makanan nabati yang tinggi serat membantu memperlancar proses pencernaan, sehingga risiko sembelit dapat diminimalkan dibandingkan dengan diet tinggi protein hewani (Sarr, 2014).

e. Mencegah Obesitas

Obesitas atau kegemukan merupakan salah satu masalah kesehatan. Tubuh yang mengalami obesitas cenderung akan mudah terkena penyakit berbahaya seperti jantung koroner atau diabetes. Pola makan yang tidak sehat menjadi penyebab utama obesitas. Mengonsumsi makanan berlemak dan berkolesterol tinggi menjadi pemicu utama terjadinya kegemukan. Kegemaran makan berbagai olahan daging cepat membuat tubuh mengalami obesitas. Tetapi menjadi vegetarian dapat terhindar dari kegemukan (Sarr, 2014). Karena menu vegetarian sangat berperan aktif membantu tubuh untuk lebih sehat dengan zat-zat yang terkandung di dalamnya sangat sesuai dengan kebutuhan tubuh sehingga dapat meminimalisir bahkan mencegah dari berbagai penyakit.

f. Berumur Panjang

Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa secara umum seorang vegetarian dapat hidup 5 hingga 20 tahun lebih lama dibandingkan dengan individu non-vegetarian. Selain itu, mereka juga menikmati kualitas hidup yang lebih baik (Rizky, 2010).

g. Stamina

Sumber terbaik untuk meningkatkan stamina adalah makanan yang mengandung karbohidrat, terutama yang berasal dari bahan pangan sehat. Makanan sehat ini, seperti menu vegetarian yang kaya karbohidrat, mampu meningkatkan stamina dan menyediakan energi yang cukup untuk mendukung aktivitas harian (Rizky, 2010).

h. Kalsium yang Lebih Murah

Nutrisi yang terjangkau dapat diperoleh dengan mengonsumsi susu kedelai, tahu, tempe, kacang merah kering, sayuran hijau tua, dan lainnya (Rizky, 2010).

i. Pencernaan Sehat

Makanan berbahan dasar tumbuhan cenderung lebih sehat karena mudah dicerna oleh sistem pencernaan dan tidak menyebabkan penyumbatan pada aliran darah. Sebaliknya, makanan tinggi protein hewani dapat memicu berbagai penyakit serius yang berpotensi membahayakan jiwa (Rizky, 2010).

## Pendapat Mufasir Tentang Makanan Vegetarian



Terdapat banyak ayat dalam al-Qur'an yang menjadi rujukan kaum vegetarian, diantaranya; QS. al-An'âm [6]: 141, QS. an-Nahl [16]: 66-69, QS. al-Mu'minûn [23]: 19, QS. an-Nûr [24]: 41, QS. Al-Furqân [25]: 49, QS. as-Sajdah [32]: 27, QS. an-Nâzi'ât [79]: 31-33, serta QS. 'Abasa [80]: 24-32.

Selain ayat-ayat yang telah disebutkan di atas, terdapat juga ayat-ayat yang menjelaskan tentang makanan vegetarian seperti ayat-ayat tentang biji-bijian yaitu: al-Baqarah [2]: 261, Yâsîn [36]: 33, al-An'âm [6]: 59 dan 95 dan 99, Qâf [50]: 9, ar-Rahmân [55]: 12, an-Naba' [78]: 15, al-Anbiyâ' [21]: 47, Lukmân [31]: 16, dan Yûsuf [12]: 43 dan 46-47.

Menariknya, kata "biji" atau "bulir" disebut sebanyak 17 kali dalam Al-Quran, sementara kata "biji" sendiri disebutkan 20 kali, jumlah ini hanya sedikit lebih rendah dari penyebutan "kurma," yang merupakan tanda kemukjizatan al-Quran karena menempatkan biji sebagai elemen penting dalam makanan, sesuai dengan prinsip nutrisi dalam ilmu gizi modern.

#### 1. Konsep vegetarian menurut Quraish Shihab dalam tafsir al-Mihsbah

##### a. Al-An'âm ayat: 142

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah menciptakan kebun dari yang tidak ada menjadi ada dan pada kebun tersebut Allah juga menciptakan pohon kurma dan aneka ragam tanaman lainnya serta buah-buahan yang bermacam-macam rasa dan juga aromanya (Shihab, 2001).

Dari pernyataan di atas, terdapat dua perintah yang harus dilaksanakan. *Pertama*, anjuran untuk memakan buah-buahan dari hasil tanaman tersebut (Shihab, 2001). Karena dari masing-masing buah itu terdapat banyak hasiat yang bisa diambil, seperti halnya buah delima, buah yang berdaging dan berlemak, serta memiliki banyak biji yang menempel pada daging yang terdapat pada buah. Dan kulit bagian dalam menjadi dinding buah yang menyelubungi daging, buah delima memiliki kulit dalam yang tebal yang beratnya mencapai setengah kilogram, ukurannya mencapai sekitar 20 cm, dan berisi 400 hingga 500 biji.

Kandungan materi yang baik untuk dikonsumsi pada buah delima sekitar 56% dari berat keseluruhan yang mengandung 85% air, sedangkan kandungan gula mencapai 11,6%. Ditambah dengan kandungan lemak yang sedikit, kandungan berbagai garam potasium, kalsium, magnesium, fosfor, besi, tembaga, belerang, klor, juga berbagai macam vitamin (khususnya vitamin C), dan asam (khususnya asam urik).

Buah delima beserta kulitnya memiliki manfaat penting untuk mendukung kelancaran pencernaan dan berfungsi secara efektif dalam melawan kuman serta parasit. Selain itu, delima dapat membantu mengatasi diare dan mengurangi rasa sakit pada perut.

Perintah kedua adalah menyedekahkan atau menunaikan zakat dari hasil panen, agar tidak berlebihan dalam mengonsumsinya, sebab Allah tidak memberikan karunia-Nya kepada mereka yang bersikap berlebihan. Ayat ini juga mengajak manusia untuk peduli terhadap sesama melalui perintah Allah kepada hamba-Nya untuk menunaikan zakat (Shihab, 2001).

b. An-Nahl ayat: 66-69

Dalam ayat 66, dijelaskan bahwa manusia dapat memperoleh pelajaran berharga dari binatang ternak seperti unta, sapi, kambing, dan domba yang mampu membimbing mereka untuk menyadari kebesaran Allah. Selain itu, manusia juga dapat mengambil manfaat dari susu yang dihasilkan oleh hewan-hewan tersebut. Ibnu Asyur, sebagaimana dikutip Quraish Shihab dalam tafsir al-Mishbah, menjelaskan bahwa kata "*bayna*" merujuk pada susu, bukan darah, karena aliran susu tidak berlangsung terus-menerus dalam salurannya, berbeda dengan darah. Susu hampir menyerupai sisa makanan, namun bukan merupakan limbah, sebab susu mengandung kualitas gizi tinggi dan suci, tidak seperti kotoran atau urin (Shihab, 2003).

Selanjutnya kata *sâighan* yang pada awalnya mempunyai arti sesuatu yang mudah masuk ke dalam tenggorokan. Adapun kemudahan yang dimaksud adalah bukan karena susu yang bersifat cair akan tetapi juga karena rasanya yang lezat, bergizi dan bebas dari bakteri (Shihab, 2003).

Kemudian pada ayat selanjutnya, tidak jauh berbeda dengan penjelasan di atas hanya saja pada ayat ini konteksnya lebih mengarah pada nikmat-nikmat Allah dengan cara menunjukkan kehalalannya (Shihab, 2003).

Kata *an-Nahl* jamaknya adalah *an-Nahlah* yang artinya lebah. jika ditarik pada makna yang lebih sempurna yaitu menganugrahkan, jadi bisa ditarik kesimpulan bahwa lebah merupakan hewan yang mendapat keistimewaan khusus dari Allah Swt. (Shihab, 2003). di mana lebah dapat melakukan aneka ragam kegiatan yang bermanfaat seperti halnya mengisap sari pati bunga sehingga nantinya dapat menghasilkan madu yang sangat banyak khasiatnya untuk dikonsumsi oleh manusia. Sesuai dengan firman-Nya: *Yakhruju min butûnihâ* yaitu keluar dari perut lebah tersebut madu yang bisa dijadikan obat bagi manusia (*fîhi syifâun linnâs*) (Shihab, 2003).

Rasulullah memulai sarapannya dengan minum segelas air yang dicampur dengan satu sendok madu murni. Madu diketahui memiliki manfaat luar biasa, terutama dari segi kesehatan, karena dapat

membersihkan lambung, merangsang kerja usus, serta membantu mengatasi sembelit, wasir, dan peradangan (Ihsan, 2011).

Glenys Round setelah melakukan penelitian mendalam mengenai madu, bahwa madu dapat meminimalisir adanya penyakit kanker karena di dalam madu terdapat kandungan zat yang memiliki manfaat yang berpotensi untuk mengobati penyakit kanker. Di sisi lain, madu juga memiliki kemampuan untuk menyembuhkan infeksi lambung, radang tenggorokan, juga dapat mencegah toksin dan mampu mencegah penyakit kolesterol (Thalbah & Masyah, 2013).

c. Al-Mu'minûn ayat: 19

Ayat ini menjelaskan tentang buah zaitun dan berbagai manfaat yang dikandungnya. Zaitun adalah makanan dengan kandungan protein yang cukup tinggi serta mengandung mineral penting seperti garam, zat besi, dan fosfor, yang esensial bagi tubuh manusia. Selain itu, zaitun kaya akan vitamin A dan B, yang bermanfaat bagi sistem pencernaan, terutama untuk mendukung fungsi hati (Shihab, 2002).

d. Al-Nûr ayat: 41

Dalam ayat ini, tafsirnya lebih menyoroti makna kata *tasbih*, yang diperdebatkan para ulama. Ada yang memahami tasbih dalam arti majazi atau simbolis, sementara yang lain mengartikannya secara haqiqi atau literal (Shihab, 2002). Namun, jika dihubungkan dengan vegetarianisme, ayat ini dapat dikaitkan dengan pandangan vegan yang mempertimbangkan aspek lingkungan, yakni bagaimana burung-burung, melalui gerakan sayapnya, seolah bertasbih kepada Allah dengan caranya masing-masing.

e. al-Furqân ayat: 49

Urutan penyebutan makhluk pada ayat ini dimulai dari binatang kemudian manusia, yang mengisyaratkan adanya keteraturan dalam siklus kehidupan yang sangat terkait dengan kebutuhan dasar makhluk hidup. Turunnya air ke bumi diawali untuk memenuhi kebutuhan tanah agar dapat menumbuhkan tumbuhan, yang selanjutnya menjadi sumber makanan bagi binatang. Selain membutuhkan air, binatang juga sangat bergantung pada tumbuhan untuk kelangsungan hidup mereka. Maka, binatang disebut terlebih dahulu karena ketergantungan hidup mereka lebih langsung pada tumbuhan dibandingkan manusia, yang berada di urutan selanjutnya dalam rantai ini (Shihab, 2002).

f. Al-Sajdah ayat: 27

Kata *al-Jurûz* yang berasal dari kata *jaraza* memiliki arti “memotong” atau “memangkas.” Jika disifatkan pada bumi, *al-Jurûz* menunjukkan keadaan tanah yang tidak memiliki tumbuhan atau rerumputan, bukan

karena kekeringan atau gersangnya tanah, melainkan karena telah habis dimakan atau terpotong (Shihab, 2002). Sementara itu, kata *zar'an* digunakan untuk merujuk pada tumbuhan yang tumbuh setelah melalui proses penanaman biji, seperti anggur, gandum, atau tumbuhan lainnya yang tumbuh sebagai tanaman pangan. Kata ini juga dapat merujuk pada rerumputan yang biasa dijadikan sumber makanan bagi binatang ternak (Shihab, 2002).

g. Al-Nâzi'ât ayat: 31-33

Kata *mar'âha* dalam ayat ini dapat dipahami dengan makna rerumputan dan makanan yang dikonsumsi oleh binatang. Namun, konteks dari ayat ini juga mengisyaratkan makna tumbuhan secara umum, mencakup yang dikonsumsi oleh manusia maupun binatang. Hal ini karena ayat tersebut menyinggung sifat orang-orang munafik yang tidak percaya akan hari kiamat. Dalam pandangan al-Qur'an, mereka disamakan dengan binatang dalam hal kekosongan makna hidup dan kurangnya kesadaran akan tujuan akhirat. Bahkan, menurut ayat tersebut, perilaku mereka dapat dianggap lebih rendah dari binatang, karena mereka mengabaikan kebenaran yang telah dihadapkan kepada mereka (Shihab, 2004).

h. 'Abasa ayat: 24-32

Beberapa ayat di atas memang menyebutkan berbagai jenis buah-buahan dan tumbuh-tumbuhan, dengan salah satunya menyebut pohon kurma namun tanpa menyebutkan buahnya secara langsung. Hal ini menunjukkan nilai pohon kurma yang multifungsi; selain menghasilkan buah, bagian-bagian lain dari pohon kurma memiliki banyak manfaat. Air dari batangnya dapat diminum, dan daunnya dapat diolah menjadi tikar, tali, dan berbagai perlengkapan rumah tangga, menunjukkan manfaat pohon ini yang melampaui buahnya saja (Shihab, 2004).

Ayat-ayat ini bersifat umum dan bertujuan untuk mengantarkan manusia kepada keimanan kepada Allah melalui tanda-tanda yang tersebar di alam. Selain itu, secara khusus terdapat anjuran untuk memilih makanan-makanan yang bersifat nabati, seperti yang tercermin dalam pembahasan mengenai hujan, biji-bijian, sayur-sayuran, buah-buahan, dan rerumputan. Ini mengisyaratkan tentang kelengkapan rezeki yang disediakan Allah untuk kehidupan makhluk-Nya, serta ajakan untuk mengonsumsinya dengan kesadaran dan rasa syukur (Shihab, 2013).

2. Konsep vegetarian menurut Thanthawi Jauhari dalam tafsir *Jawahir fi Tafsir al-Quran*

a. Al-An'âm ayat [6]: 142

Bahwasanya Allah adalah zat yang menciptakan kebun-kebun yang luas di permukaan bumi seperti halnya buah labu kuning, semangka dan anggur. Dan Allah-lah yang menjaga dataran bumi, menjadikan buah anggur menjadi pelindung tubuh sehingga anggur dijadikan buah yang istimewa dengan ciptaan-Nya (Jauhari, 1350).

Jenis buah-buahan seperti anggur, melon, mentimun, dan labu tumbuh di dua tempat: sebagian berasal dari 'Arasy, dan sebagian lainnya tumbuh di dataran bumi. Sebagian tumbuhan ini merambat, seperti anggur dan mentimun, sementara lainnya, seperti kurma dan biji-bijian, tumbuh tanpa merambat. Perbedaan ini menampilkan keragaman ciptaan Allah, yang menunjukkan kebesaran-Nya dalam menyediakan kebutuhan manusia dengan berbagai bentuk tumbuh-tumbuhan (Jauhari, 1350).

Jadi ayat di atas adalah menjelaskan tentang keistimewaan buah-buahan bahwasanya banyak manfaat yang bisa diambil dari buah-buahan terutama buah anggur sebagaimana yang telah dijelaskan di atas bahwa anggur dapat dijadikan pelindung tubuh dalam artian bisa dijadikan obat untuk menjaga kesehatan tubuh.

b. An-Nahl [16]: 66-69

Di sini konteksnya mengarah pada minuman yaitu ada susu dan madu yang mana keduanya sama-sama memiliki tingkat gizi yang tinggi dan sangat membantu terhadap kesehatan tubuh.

Madu sebagaimana telah marak diperbincangkan bahwasanya madu merupakan minuman yang keluar dari lebah yang dihasilkan dari saripati bunga sehingga madu menjadi minuman yang sangat istimewa menjadi obat bagi segala macam penyakit. Hal ini merupakan naluri yang diilhamkan Allah kepada lebah sehingga lebah dapat bekerja keras dalam mengolahnya dengan sabar dan pada akhirnya menjadi madu yang sangat nikmat dan berkhasiat (Jauhari, 1350).

c. Al-Mu'minûn [23]: 19

Pada ayat ini menjelaskan tentang rezeki melalui kebun-kebun yang nantinya menghasilkan makanan yang berupa makanan nabati yang berupa buah-buahan dan biji-bijian yang hal ini akan di makan oleh manusia sebagai bentuk dari penghasilannya. Dan hal ini diibaratkan dengan orang yang menanam kebaikan di dunia dan akan memetik hasilnya nanti di akhirat (Jauhari, 1350).

d. Al-Nûr [24]: 41

Pada ayat ini penekanannya juga pada tasbih sama halnya dengan apa yang dikatakan oleh pak Quraish, akan tetapi hal ini lebih kepada makhluk yang tanpa terkecuali mereka bertasbih kepada Allah walaupun cara mereka berbeda-beda (Jauhari, 1350).

Semua makhluk mempunyai tujuan yang sama yaitu kelak akan kembali kepada-Nya, hanya saja interaksi mereka di dunia berbeda-beda. Jadi mereka setidaknya saling menghargai satu sama lain untuk menjaga kelangsungan hidup dan menjaga kelestarian alam.

e. Al-Fuqân [25]: 49

Dengan perantara air yang suci, Allah menghidupkan tumbuhan dan juga hewan-hewan ternak karena air juga merupakan kebutuhan yang sepadan antara manusia dan binatang (Jauhari, 1350).

Antara manusia, tumbuhan dan hewan mempunyai hak untuk hidup. Dengan ini, Allah menurunkan hujan dari langit agar manusia dan hewan bisa menikmatinya dan tanaman-tanaman bisa tumbuh dengan baik sehingga dapat dikonsumsi oleh manusia dan binatang.

f. Al-Sajdah [32]: 27

Pada ayat ini Allah menunjukkan kekuasaan-Nya dengan cara menurunkan air hujan ke bumi yang gersang yakni tanah yang tandus yang tidak bisa ditanami tanaman karena tanahnya yang sangat keras dan kemudian Allah membukanya dengan air hujan sehingga binatang dan manusia bisa mengonsumsi tumbuhan tersebut, seperti halnya jerami, dedaunan, biji-bijian dan buah-buahan (Jauhari, 1350).

Maka dengan hal ini telah nampak kekuasaan Allah secara sempurna agar manusia dapat memperhatikan dan mensyukurinya bahwasanya telah banyak kelebihan-kelebihan dari nikmat yang Allah berikan baik kepada manusia atau kepada hewan.

g. An-Nazi'at dan 'Abasa

Dari penafsiran dua mufasir di atas bahwa penulis kira tidak ada perbedaan diantara keduanya. Maksud dan tujuan dari pernyataan keduanya sama walaupun redaksinya sedikit berbeda. Jadi beberapa ayat vegetarian ini rata-rata menjelaskan tentang makanan-makanan nabati serta khasiat, kegunaan dan kaistimewaan dari makanan tersebut serta tidak ada penjelasan secara khusus tentang anjuran ataupun larangan dalam menerapkan pola makan vegetarian. Mufasir hanya menjelaskan secara umum terkait makanan tersebut, sehingga tidak ada tuntutan bagi siapapun yang ingin atau bahkan tidak ingin menjadi vegan.

Namun berdasarkan penafsiran di atas, bahwa dari berbagai jenis vegetarian, ada satu jenis vegetarian yang dalam pernyataan tersebut bertolak belakang dengan al-Quran yaitu vegan (Vegetarian Murni). Jenis ini terlihat ekstrim karena murni hanya mengonsumsi sayur dan buah, bahkan tidak menggunakan produk yang ada unsur hewannya. Maka dengan ini, tampak jelas bahwa ada ketidaksesuaian antara jenis tersebut dengan ayat-ayat vegetarian itu sendiri.

## Implikasi Gaya Makan Vegetarian Perspektif Al-Quran

### 1. Implikasi gaya makan vegetarian terhadap kesehatan

Dalam bahasa Indonesia, kata *sehat* dan *afiat* sering digunakan bersama sebagai kata majemuk. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menyamakan *afiat* dengan *sehat*, yang berarti sehat dan kuat, sedangkan *sehat* sendiri didefinisikan sebagai kondisi tubuh yang baik dan bebas dari penyakit (Shihab, 2013).

Di era globalisasi, pola hidup sehat semakin terabaikan, terutama di kota-kota besar yang dipenuhi kesibukan. Banyak orang kini cenderung mengabaikan gaya hidup sehat dan tidak lagi memerhatikan prinsip *Empat Sehat Lima Sempurna*.

Pada bab-bab sebelumnya sudah dijelaskan manfaat makanan vegetarian bagi kesehatan, maka penulis hanya ingin mengulas kembali mengenai hal tersebut dan penulis ingin memaparkan pandangan al-Quran mengenai pola makan vegetarian apabila diterapkan oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam literatur lain, WHO (*World Health Organization*) mendefinisikan "sehat" sebagai kondisi di mana jasmani, rohani, akal, dan sosial seseorang berada dalam keadaan optimal, bukan sekadar bebas dari penyakit. Sehat berarti semua fungsi tubuh berjalan sesuai tujuan penciptaannya. Di antara nilai-nilai yang berkembang dalam masyarakat, seperti budaya, sosial, ekonomi, dan etika, ajaran Islam yang berlandaskan al-Quran dan as-Sunnah dianggap sebagai pedoman nilai yang paling sempurna dan abadi (Al-Fanjari, 1999).

Quraish Shihab mengelompokkan *sehat* menjadi dua yaitu *kesehatan fisik* dan *kesehatan mental* (Al-Fanjari, 1999), yang mana keduanya berkaitan erat karena tubuh tidak hanya membutuhkan kondisi sehat secara fisik saja melainkan mental harus juga diperhatikan karena mental yang sehat berakibat pada akal, jiwa serta harta bendanya.

Salah satu penyebab terjadinya kebanyakan orang tidak sehat adalah dari faktor makanan, karena mayoritas sekarang ini makanan mengandung zat kimiawi. Sedangkan pengaruh dari campuran kimiawi tersebut berakibat fatal terhadap jiwa dan pikiran (Shihab, 2013).

Allah menekankan pentingnya mengonsumsi makanan bergizi dan halal demi kebaikan manusia. Makanan bergizi mendukung kesehatan tubuh, kejernihan pikiran, dan ketenangan jiwa. Menurut ilmu gizi, makanan bergizi memenuhi dua fungsi utama: pertama, menciptakan kepuasan jiwa, seperti kasih sayang dan ikatan sosial; kedua, mendukung fungsi fisiologis tubuh, yakni memberi energi, memperbaiki sel-sel yang rusak, dan menjaga keseimbangan metabolisme.

Kesehatan adalah harta yang sangat berharga, karena walaupun seseorang mempunyai harta yang banyak dan mempunyai kedudukan yang tinggi akan tetapi kesehatannya terganggu, maka kebahagiaan dalam hidupnya sulit untuk dicapai. Begitu pula sebaliknya, walaupun hidupnya sederhana akan tetapi kesehatan tetap terjaga, maka hal itu merupakan kebahagiaan yang tidak bernilai dalam hidup.

Dari pernyataan di atas, kesehatan pada tubuh baik jasmani maupun rohani harus diperhatikan dan dijaga, salah satunya yaitu dengan menerapkan pola makan vegetarian yang dapat membantu tubuh tetap sehat dengan asupan nutrisi buah dan sayur, dan juga membantu meminimalisir serangan berbagai penyakit, baik penyakit ringan atau penyakit kronis sekalipun.

Sayuran dan buah-buahan memiliki manfaat penting sebagai sumber vitamin dan serat bagi tubuh yang esensial untuk menjaga kesehatan. Pertama, sebagai sumber vitamin. Sayuran dan buah-buahan kaya akan vitamin, senyawa organik yang berfungsi mendukung kesehatan namun mudah rusak selama proses pengolahan dan penyimpanan. Karena itu, diperlukan asupan yang cukup agar manfaat vitaminnya optimal (Hamidah, 2015).

Kedua, sebagai sumber serat. Buah dan sayur juga kaya serat, komponen yang sulit dicerna namun bermanfaat untuk kesehatan pencernaan. Serat membantu menciptakan makanan rendah kalori, mendukung penurunan berat badan, dan menurunkan kadar gula darah (efek hipoglikemik). Selain itu, serat membantu membuang kolesterol dan lemak melalui feses serta mencegah penyerapan kembali kolesterol (Hamidah, 2015).

Dengan konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup serta menjaga hati melalui zikir dan amalan positif, tercapailah keseimbangan antara kesehatan jasmani dan rohani, sehingga memungkinkan seseorang beribadah dengan lebih tenang dan khushuk.

## 2. Implikasi gaya makan vegetarian terhadap lingkungan

Lingkungan dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang memengaruhi perkembangan manusia atau hewan. Lingkungan hidup meliputi semua hal di sekitar kita dan menjadi bagian penting dari kehidupan, di mana manusia tidak bisa terlepas dari pengaruhnya. Peran lingkungan sangat besar dalam kehidupan sehari-hari, di mana seseorang bisa berhasil karena lingkungannya mendukung, namun ada juga yang gagal karena pengaruh buruk dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk menjaga dan peduli terhadap lingkungan.

Dalam Islam, hubungan manusia dan lingkungan sangat erat. Allah Swt. menciptakan alam semesta, termasuk manusia dan lingkungannya dalam



keseimbangan dan keselarasan. Keseimbangan ini wajib dijaga agar tidak terjadi kerusakan. Kehidupan di alam saling terhubung; bila satu komponen terganggu, maka yang lain juga akan terdampak (R. Z. Harahap, 2015). Dari sudut pandang etika lingkungan, hubungan manusia dengan lingkungan melibatkan tanggung jawab pengawasan dari manusia (Wasim, 2005).

*Global warming* adalah contoh dampak negatif dari eksploitasi alam yang berlebihan dan tak terkontrol, suatu fenomena yang bertentangan dengan ajaran Islam yang memandang alam diciptakan sesuai dengan takarannya. Hal ini tercermin dalam firman Allah dalam surat al-Hijr ayat 19, yang menekankan pentingnya keseimbangan dalam penciptaan.

Manusia diberi tanggung jawab untuk memanfaatkan dan mengelola sumber daya alam. Dalam surat Hûd ayat 61 Allah berfirman:

*Dan kepada kaum Tsamud, Kami utuskan saudara mereka: Nabi Shaleh. Ia berkata: "Wahai kaumku! Sembahlah kamu akan Allah! sebenarnya tiada Tuhan bagi kamu selain daripadanya. Dia lah yang menjadikan kamu dari bahan-bahan bumi, serta menghendaki kamu memakmurkannya. Oleh karena itu, mintalah ampun kepada Allah dari perbuatan syirik, kemudian kembalilah kepadanya dengan taat dan tauhid. Sesungguhnya Tuhanku sentiasa dekat, lagi sentiasa memperkenankan permohonan hamba-Nya". (QS. Hûd [11]: 61).*

Ayat-ayat tersebut secara tegas menyatakan bahwa manusia diciptakan untuk menjaga, mengelola, dan memanfaatkan bumi beserta kekayaan sumber daya alamnya tanpa melakukan eksploitasi atau perusakan. Para pemikir dalam kajian Ecoreligious Islam, seperti Sayyed Hossein Nasr, Ziaudin Sardar, Parvez Manzoor, dan Yusuf Qardhawi, mengemukakan bahwa kegagalan manusia dalam memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi yang ramah lingkungan disebabkan oleh ketidakmampuan sebagian besar manusia untuk menerapkan etika lingkungan yang berlandaskan pada al-Quran dan al-Sunnah. Padahal nilai-nilai moral dalam al-Quran terkait lingkungan hidup memiliki potensi besar untuk diimplementasikan (Muhirdan, 2008).

Setiap ciptaan Allah Swt., baik makhluk hidup maupun benda mati, memiliki tugas yang sama, yaitu bersujud dan bertasbih kepada-Nya. Alam semesta dan manusia bersama-sama tunduk, menaati perintah Allah, dan mematuhi hukum-hukum yang berlaku bagi semua makhluk. Hal ini dijelaskan dalam firman Allah dalam QS. An-Nahl [16]: 48-49. Maka dari itu kaum vegetarian menjadi solusi yang tepat untuk peduli terhadap lingkungan, seperti halnya ekologi alam yang tetap terjaga dengan baik.

Tidak hanya itu, vegan juga menjadi upaya untuk melindungi binatang karena binatang juga termasuk makhluk Tuhan yang berhak untuk hidup.

Allah Swt. telah banyak menyinggung tentang moral terhadap lingkungan di dalam al-Quran walaupun tidak langsung disebutkan secara jelas, salah satu pesan moral yang terdapat di dalamnya adalah memelihara kelestarian lingkungan hidup (alam kosmos) (H. M. Harahap, 2007). Al-Quran juga berpesan kepada manusia agar memelihara lingkungan (pepohonan, rumput, buah-buahan dan kebun), memelihara binatang (sapi, kerbau, kambing), memelihara air (sumur, sungai dan laut). Pesan ini ditujukan kepada manusia secara khusus dan kepada makhluk lainnya secara umum.

Salah satu nilai etis yang mampu menyadarkan manusia untuk selalu ramah lingkungan adalah surat ar-Rûm ayat 41:

*Telah timbul berbagai kerusakan dan bala bencana di darat dan di laut dengan sebab apa yang telah dilakukan oleh tangan manusia. (Melalui hal itu) Allah membuat mereka merasakan sebagian dari (akibat) perbuatan mereka agar mereka kembali (ke jalan yang benar). (QS. Ar-Rûm [30]: 41).*

Allah memaklumkan bahwa manusia adalah makhluk yang paling bertanggung jawab apabila terjadi kerusakan di bumi. Apabila ditelusuri lebih lanjut, hal ini ada kaitannya dengan surat al-Baqarah ayat 30:

*Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada malaikat; "Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di bumi". Mereka bertanya (tentang hikmat ketetapan Tuhan itu dengan berkata): "Adakah Engkau (ya Tuhan kami) hendak menjadikan di bumi itu orang yang akan membuat bencana dan menumpahkan darah (berbunuh-bunuhan), padahal kami sentiasa bertasbih dengan memuji-Mu dan meysucikan-Mu?". Tuhan berfirman: "Sesungguhnya Aku mengetahui akan apa yang kamu tidak mengetahuinya". (QS. al-Baqarah [2]: 30).*

Sebagai makhluk ciptaan Allah yang memiliki aspek *hayawaniyah* (naluri kebinatangan), manusia diharapkan mampu mempertahankan hidup dengan beradaptasi terhadap lingkungannya. Allah menciptakan langit, bumi, dan segala isinya untuk kepentingan manusia; siapa yang bijak memanfaatkannya akan memperoleh hasil yang diinginkan. Sebaliknya, mereka yang gagal menggunakannya dengan baik akan menuai kekecewaan, yang berimbas pada ketidaksempurnaan peran mereka sebagai khalifah di bumi.

Oleh karena itu, manusia memiliki tanggung jawab besar dalam menjaga lingkungan. Dengan segala unsur alam yang ditundukkan demi kepentingannya, manusia dituntut untuk berinteraksi dengan lingkungan secara harmonis sesuai dengan hukum-hukum yang ditetapkan oleh Allah serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

### 3. Implikasi gaya makan vegetarian terhadap ekonomi

Penerapan vegetarian pada bagian ini tidak banyak yang perlu dijelaskan, tetapi dampak terhadap masyarakat tetap harus diperhatikan, misalnya hemat dalam berbelanja untuk memenuhi kebutuhan pangan, karena harga bahan pangan nabati relatif lebih murah dan terjangkau daripada makanan hewani (Susianto, dkk, 2007). Maka masyarakat dengan kondisi ekonomi menengah ke bawah, berapresiasi penuh dengan adanya makanan vegetarian. Karena selain hemat, penerapan pola vegetarian ini dapat meminimalisir terjangkitnya penyakit-penyakit kronis, sehingga dapat mengurangi pengeluaran biaya untuk berobat ke dokter (Sarr, 2014).

Orang dengan kondisi ekonomi yang lemah sangat terbantu jika menjadi kaum vegetarian, karena menu vegetarian pada umumnya baik dari sudut pandang ekonomi dan dapat melindungi tubuh dari serangan penyakit.

Jadi tidak banyak yang perlu dijelaskan mengenai implikasi pola makan vegetarian terhadap ekonomi, karena hal ini sangat berkaitan erat dan melekat dengan kehidupan sehari-hari, sehingga terkadang orang dengan pendapatan menengah ke bawah secara tidak sadar untuk sementara menjadi kaum vegetarian.

### Kesimpulan

Dari uraian di atas, dapat ditarik beberapa poin utama, yaitu; Pertama, vegetarian memiliki makna ganda. Sebagai kata benda, vegetarian adalah seseorang yang menghindari konsumsi daging, hanya mengonsumsi sayuran dan bahan nabati. Sebagai kata sifat, vegetarian berarti tanpa daging atau kebiasaan untuk pantang daging. Secara umum, vegetarianisme merujuk pada pola makan bebas daging.

Dalam tafsir al-Quran, para mufasir tidak secara khusus membahas vegetarian, melainkan menekankan anjuran mengonsumsi buah, biji-bijian, dan hasil tanaman lain yang diberikan sebagai nikmat bagi manusia dan binatang. Beberapa buah bahkan disebut sebagai "buah surga" karena besar manfaatnya terhadap kesehatan, meskipun tafsir ini tidak secara langsung menyinggung tentang vegetarianisme untuk kesehatan, lingkungan, atau ekonomi.

Kedua, studi ini juga menemukan beragam jenis vegetarianisme dalam masyarakat, sesuai dengan alasan dan kondisi pribadi masing-masing individu. Tidak ada ketentuan khusus dalam al-Quran atau tafsir yang mengharuskan atau melarang pola makan vegetarian, para mufasir hanya menyampaikan makna umum mengenai makanan nabati.

Secara keseluruhan, pola makan vegetarian tidak diwajibkan, tetapi alasan kesehatan yang diutamakan oleh kaum vegetarian dipandang relevan karena pentingnya kesehatan dalam mendukung aktivitas sehari-hari. Kendati begitu,

tidak semua alasan pola makan vegetarian selaras dengan pandangan al-Quran, sehingga perlu disikapi dengan bijak.

### Daftar Pustaka

Abdul-Matin, I. (2012). *Greendeen: Inspirasi Islam dalam menjaga dan mengelola alam*.

Penerbit Zaman. [https://books.google.co.id/books?id=\\_GIvnQEACAAJ](https://books.google.co.id/books?id=_GIvnQEACAAJ)

Al-Fanjari, S. (1999). *Nilai-nilai Kesehatan dalam Syariat Islam* (cet. Ke-2). PT. Bumi Aksara.

Alwi, H. (2007). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka.

Asyur, M. T. I. (1984). *Tafsir al Tahrir Wa al Tanwir*. Dar al-Tunisiyah li al-Nasyr.

Emirfan, T. M. (2011). *Healthy Habits You Must Know*. Javalitera.

Hadisaputra, D. I. P. (2012). *Super Foods For Good Mood*. Flashbooks.

Hamidah, S. (2015). *Sayuran dan Buah Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan*. MAFAZA.

Harahap, H. M. (2007). *Rahasia Al-Quran: Alam Semesta, Manusia, Malaikat, dan Keruntuhan Alam*. Darul Hikmah.

Harahap, R. Z. (2015). Etika Islam dalam mengelola lingkungan hidup.

*EDUTECH: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(01).

<https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/edutech/article/view/271>

Ihsan, A. A. (2011). *Terapi Madu Hidup Sehat Ala Rasul*. Javalitera.

Indah S.Y & Kuwat Slamet. (2012). *7 Kombinasi Buah Ajaib*. Tibbunn Media.

Jauhari, T. (1350). *Al-Jawahir fi Tafsiri al-Qur'an al-Karim*. Mushtafa al-Babi al-Halabi.

Kingham, K. (2009). *Makan oke hidup oke dengan kolesterol tinggi*. Erlangga.

- Muhirdan. (2008). *Etika Lingkungan Hidup Dalam Al-Quran*. UIN Sunan Kalijaga.
- Pratiwi, A., & Kumolohadi, R. (2009). Naskah Publikasi: Pengambilan Keputusan Menjadi Vegetarian. *Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta*.
- Putra, W. S. (2013). *68 Buah Ajaib Penangkal Penyakit*. Katahati.
- Rizky, A. (2010). *Buku Pintar Vegetarian*. Katahati.
- Sarr, T. (2014). *Vegetarian Is Me (Awet Muda Dan Panjang Umur Ala Vegetarian)*. Trans Idea Publishing.
- Shihab, M. Q. (2001). *Tafsir Al- Mishbah: Vol. IV*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al- Mishbah: Vol. IX*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2003). *Tafsir Al- Mishbah: Vol. VII*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2004). *Tafsir Al- Mishbah: Vol. XV*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2013). *Wawasan Al-Quran: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat*. Mizan Pustaka.
- Sulihandari, H. (2013). *Herbal Sayur dan Buah Ajaib: Koleksi Bahan Alami nan Ajaib Untuk Hidup Sehat Jauh dari Penyakit*. Yogyakarta (Trans Idea Publishing).
- Susianto, dkk. (2007). *Diet Enak Ala Vegetarian*. Penebar Plus.
- Thalbah, H., & Masyah, S. H. (2013). *Ensiklopedi Mukjizat Al Qur'an dan Hadits*. SAPTA BOOKS.
- Tsabit, F. (2013). *Makanan Sehat dalam Al-Quran (Cet. Ke-1)*. Pustaka Ilmu.
- Wasim, A. T. (2005). *Ekologi Agama dan Studi Agama-Agama*. Oasis Publisher.
- Wiharti, S. (2010). *Makanan Fungsional*. Graha Ilmu.