

Hidup sehat dengan makanan dan minuman yang halal serta bergizi tentunya sangat penting untuk kita ketahui, entah yang bersifat spontanitas maupun ilmiah. Kita dari semenjak TK telah diajarkan bagaimana agar kita selalu hidup sehat dan bersih dengan makanan dan minuman halal dan bergizi.

Pada artikel yang satu ini, kami suguhkan rangkuman hidup sehat dengan makanan dan minuman yang halal serta bergizi. Rangkuman ini disusun dari buku [Kemdikbud RI](#) keluaran resmi pemerintah dengan mengacu pada kurikulum 2013 revisi terbaru.

Materi PAI Kelas 8 Bab 14 Hidup Sehat dengan Makanan dan Minuman yang Halal serta Bergizi

1. Mari Membaca Q.S. an-Nahl/16 ayat 114

Berikut ini adalah ayat-ayat yang berisi tentang perintah memakan makanan yang halal lagi baik. Bacalah dengan tartil Q.S. an-Nahl/16 ayat

وَالَّذِينَ يَتَّبِعُونَ ظُهُورَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أُولَٰئِكَ يَكُونُ لَهُمْ أَجْرٌ كَثِيرٌ
وَالَّذِينَ يَتَّبِعُونَ ظُهُورَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أُولَٰئِكَ يَكُونُ لَهُمْ أَجْرٌ كَثِيرٌ
وَالَّذِينَ يَتَّبِعُونَ ظُهُورَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أُولَٰئِكَ يَكُونُ لَهُمْ أَجْرٌ كَثِيرٌ

2. Mari Memahami Tajwid tentang Tafkhim dan Tarqiq

Hukum bacaan tafkhim dan tarrqiq dibagi menjadi dua, yaitu :

- Hukum bacaan lam
- Hukum bacaan ra'

Kedua macam hukum bacaan ini dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Hukum bacaan lam pada lafzul jalalah

Lafaz Allah dinamakan lafzhul jalalah. Huruf lam pada lafaz Allah tersebut disebut "lam jalalah". Lam jalalah dibaca tafkhim (tebal) apabila lafaz Allah didahului harakat fathah atau dummah.

Sedangkan *“lam jalalah”* dibaca tarqiq (tipis) apabila lafaz Allah didahului harakat kasrah.

b. Hukum bacaan Ra

Huruf ra dibaca tafkhim (tebal) apabila:

- Ra berharakat fathah atau fathatain
- Ra berharakat dammah atau dammatain
- Ra sukun didahului huruf berharakat fathah
- Ra sukun didahului huruf berharakat dammah

Huruf ra dibaca tarqiq (tipis) apabila:

- Ra berharakat kasrah atau kasratain
- Ra berharakat yang didahului oleh ya sukun

3. Mari Belajar Mengartikan Ayat Al-Quran, Q.S. an-Nahl/16:114

مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُحْيِيهِمْ ۚ إِنَّهُمْ لَكَاثِرُونَ ۚ وَمَا يَشْكُرُونَ ۚ
فَإِنَّهُمْ لَكَاثِرُونَ ۚ وَمَا يَشْكُرُونَ ۚ فَإِنَّهُمْ لَكَاثِرُونَ ۚ وَمَا يَشْكُرُونَ ۚ
فَإِنَّهُمْ لَكَاثِرُونَ ۚ وَمَا يَشْكُرُونَ ۚ فَإِنَّهُمْ لَكَاثِرُونَ ۚ وَمَا يَشْكُرُونَ ۚ

“Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya”. (QS. An-Nahl:114)

4. Mari Memahami Pesan-pesan Mulia dalam Q.S. an-Nahl/16:114

Seperti yang telah terdapat dalam Q.S. an-Nahl/16 : 114 yang mengandung pesan yakni perintah untuk memakan makanan yang halal lagi baik, serta mensyukuri nikmat Allah Swt. Dalam ayat ini Allah menyuruh umat Islam untuk memakan makanan dan mengkonsumsi minuman yang halal dan baik.

Halal di sini dapat ditinjau dari tiga hal, yakni halal zatnya, proses mengolahnya, dan halal cara mendapatkannya. Dampak negatif lain akibat mengkonsumsi makanan dan minuman yang haram adalah dapat membuat doa seseorang tidak akan dikabulkan oleh Allah dan malas beribadah. Perhatikan hadits berikut ini yang artinya:

“Dari Abu Hurairah r.a. dia berkata : Rasulullah saw. bersabda: Sesungguhnya Allah ta’ala itu baik, tidak menerima kecuali yang baik. Dan sesungguhnya Allah memerintahkan orang

beriman sebagaimana dia memerintahkan para rasul-Nya dengan firman-Nya : Wahai Para Rasul makanlah yang baik-baik dan beramal shalihlah. Dan Dia berfirman : Wahai orang-orang yang beriman makanlah yang baik-baik dari apa yang Kami rizkikan kepada kalian. Kemudian beliau menyebutkan ada seseorang melakukan perjalanan jauh dalam keadaan kumal dan berdebu. Dia memanjatkan kedua tangannya ke langit seraya berkata : Yaa Robbku, Ya Robbku, padahal makanannya haram, minumannya haram, pakaiannya haram dan kebutuhannya dipenuhi dari sesuatu yang haram, maka (jika begitu keadaannya) bagaimana doanya akan dikabulkan.” (HR. Muslim).

5. Mengamalkan dan Membiasakan Akhlak Mulia dengan Mengonsumsi Makanan dan Minuman yang Halal

Dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang halal lagi baik maka tubuh akan menjadi sehat, ibadah semakin rajin, dan mendapat rida dari Allah Swt. Sebagai seorang muslim hendaknya kita senantiasa berhati-hati dan waspada dalam memilih makanan dan minuman. Sekarang ini tersedia beraneka jenis makanan dan minuman haram yang dikemas menarik sehingga terlihat seolah-olah menjadi halal.

Daftar Pustaka :

Ahsan Muhamad, Sumiyati, & Mustahdi. 2017. Pendidikan Agama dan Budi Pekerti SMP/MTs Kelas VIII. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.