

## **Anjuran Mengkonsumsi Ikan Dan Susu Bagi Kesehatan ( Analisis Ijaz Thibbi QS. An-nahl : 14 dan QS. An-nahl : 66 ) menurut Dr. Sayyid Al-Jumaili didalam kitab I'jaz Tibbi Fi Al-Qur'an**

**Akhmad Syamsudin,<sup>1</sup> Faisal Abdullah,<sup>2</sup> Khomsa Maulana,<sup>3</sup>**

Ma'had Aly Walindo Pekalongan

[wirasyamsudin11@gmail.com](mailto:wirasyamsudin11@gmail.com)<sup>1</sup> [faisalwalindo@gmail.com](mailto:faisalwalindo@gmail.com)<sup>2</sup>

[khomsamaulana990@gmail.com](mailto:khomsamaulana990@gmail.com)<sup>3</sup>

### **Abstrak**

Kemukjizatan medis (i'jaz tibbi) dalam Al-Qur'an terkait manfaat ikan bagi kesehatan, dengan fokus pada analisis QS. An-Nahl ayat 14 menurut penjelasan Dr. Sayyid Al-Jumaili. Lafaz “لحما طريا” dalam ayat tersebut mengisyaratkan tidak hanya ketersediaan ikan sebagai sumber makanan, tetapi juga menunjukkan nilai gizi dan manfaat bagi kesehatan, sedangkan susu digambarkan dalam Al-Qur'an surat An-Nahl ayat 66 dengan redaksi “لَبَنًا خَالِصًا” yakni minuman yang murni dan bersih apabila seseorang meminumnya maka akan memperoleh kesegaran dan kenikmatan. Kajian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif deskriptif, dengan metodologi studi pustaka, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ikan mengandung protein hewani, fosfor, kalsium, yodium dan sejumlah vitamin yang mudah di serap oleh tubuh, sedangkan susu mengandung protein bioaktif, kalsium fosfor dan sejumlah vitamin yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, kajian ini tidak sebatas informasi dan bimbingan spiritual semata melainkan panduan ilmiah yang berkaitan dengan kesehatan manusia

**Keyword : I'jaz Tibbi, Anjuran Konsumsi Ikan Dan Susu, Surat An Nahl Ayat 14 Dan 66**

### **Pendahuluan**

Sebagai makhluk sosial onsep Pangan dalam Al-Qur'an (surat An-Nahl ayat 14) sesuai dalam ilmu medis (kedokteran) Ikan yang terbukti secara ilmiah kaya akan protein tinggi dan fosfor untuk fungsi kognitif dan

pencegahan radang. Susu digambarkan dalam Al-Qur'an (surat An-Nahl ayat 66) sebagai minuman yang bersih, keluar dari perut hewan ternak, serta kaya kalsium dan protein berkualitas. Yang berfungsi untuk menjaga kesehatan tulang menjaga kesehatan mata, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kecerdasan serta fungsi otak, kajian kedokteran modern membuktikan bahwa pencernaan manusia mampu mengolah berbagai jenis protein secara baik. Islam memposisikan segala bentuk makanan yang halal dan suci sebagai rahmat yang boleh dikonsumsi bersamaan selama tidak ada kontaminasi atau riwayat alergi personal.

## Metode

Penelitian ini dilakukan dengan mengutamakan pendekatan kualitatif dan menggunakan metode studi kepustakaan (library research) sebagai . Jenis penelitian yang digunakan bersifat deskriptif analitik, yaitu dengan menjelaskan kandungan Surat an-Nahl ayat 14 dan surat an nahl ayat 66 dalam perspektif i'jaz tibbi, sebagaimana dijelaskan dalam karya Dr. Sayyid al-Jumaili. Penelitian ini bertujuan menggali hubungan antara isyarat ilmiah dalam al-Qur'an dengan temuan medis modern terkait manfaat konsumsi ikan dan susu bagi kesehatan. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai sumber, baik berupa literatur primer maupun sekunder. Sumber primer berupa karya I'jaz Tibbi fi al-Qur'an karya Dr. Sayyid al-Jumaili, sementara sumber sekunder meliputi artikel ilmiah yang memiliki keterkaitan dengan materi ini. Pemilihan referensi dilakukan berdasarkan relevansi tema, otoritas penulis, serta kontribusinya dalam menjelaskan hubungan antara wahyu ilahi dan ilmu kesehatan. Teknik analisis data dilakukan menggunakan pendekatan tematik, dengan cara mengidentifikasi tema-tema utama terkait kandungan gizi ikan, dan manfaat yang terkandung dalam ayat tersebut. Tema-tema tersebut dianalisis secara komparatif dengan hasil penelitian medis modern guna melihat bagaimana penjelasan ilmiah saat ini untuk memperkuat isyarat kesehatan yang tercantum dalam

al-Qur'an. Melalui pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat menjelaskan aspek ilmiah dari ayat tersebut, sekaligus menunjukkan integrasi antara al-Qur'an dan ilmu kesehatan modern.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Pengertian I'jaz Tibbi

Secara bahasa, kata i'jāz berasal dari bahasa arab a'jaza-yu'jizu-i'jāzan, yang bermakna melemahkan atau menunjukkan ketidakmampuan dalam melakukan suatu hal. Dalam kitab al-munjid fi al-lughah wa al-a'lām, kata i'jāz merujuk pada keadaan tidak mampu atau lemah dalam menghadapi sesuatu. Adapun dalam kamus al-kāmil mengaitkan istilah i'jāz dengan kemampuan mengungkapkan suatu makna melalui ungkapan yang indah. Berdasarkan pengertian tersebut, i'jaz atau mukjizat dapat diartikan sebagai sesuatu yang menunjukkan ketidakmampuan manusia untuk menandingi atau menyamai keistimewaan yang dimilikinya.

Dalam kitab mannā' khalīl al-qattān menjelaskan bahwa i'jāz merupakan bentuk pembuktian terhadap kebenaran seorang nabi dalam menyampaikan risalah allah dengan menunjukkan ketidakmampuan manusia untuk menandingi mukjizat yang diberikan kepadanya. Dalam konteks nabi muhammad saw., mukjizat tersebut adalah al-qur'an yang bersifat abadi dan tetap menjadi tantangan bagi manusia hingga generasi setelahnya.

Menurut az-zarqānī, i'jāz merupakan sesuatu yang mampu melemahkan dan menundukkan manusia sehingga mereka tidak mampu menghasilkan sesuatu yang sebanding dengannya. Mukjizat juga merupakan sesuatu yang berada di luar kebiasaan manusia dan tidak dapat dijelaskan hanya melalui sebab-sebab yang diketahui secara umum. Allah swt. Menampakkan mukjizat tersebut sebagai bukti kebenaran seorang nabi ketika ia menyampaikan dakwah dan menghadapi orang-orang yang menentang kenabiannya.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, dapat kita fahami bahwa i'jāz merupakan suatu bentuk pembuktian atas kebenaran seorang nabi sebagai utusan allah melalui sesuatu yang luar biasa dan tidak mampu ditandingi oleh manusia. Dalam hal ini al-qur'an merupakan mukjizat utama yang memiliki keistimewaan dan tidak dapat ditandingi oleh manusia. Oleh karena itu, mukjizat pada dasarnya merupakan sesuatu yang luar biasa, disertai dengan tantangan, serta tidak dapat dilawan atau ditandingi oleh siapa pun

Konsep i'jāz tibbi dalam al-Qur'an, Secara terminologis, i'jāz tibbi berarti kemukjizatan al-Qur'an dalam aspek ilmu kedokteran dan kesehatan. Ini adalah bagian dari i'jāz ilmi (kemukjizatan ilmiah), yakni kemampuan al-Qur'an menyampaikan fakta ilmiah yang baru bisa dibuktikan atau dipahami di kemudian hari, setelah kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Menurut Dr. Zaghloul An-Najjar, i'jāz tibbi mencakup segala bentuk isyarat kesehatan atau fenomena biologis dalam al-Qur'an yang memiliki korelasi dengan hasil riset ilmiah. karya Dr. Al Jumali kitab I'jāz tibbi fi ulumal Al Qur'an sebagai kontribusi ke ilmunan yang berupaya menghubungkan teks Al Qur'an dengan pengetahuan medis modern.

## 2. Dalil Al Qur'an

### a) QS. An nahl : 14

Allah SWT. telah berfirman dalam surat an nahl ayat 14 tentang anjuran untuk mengkonsumsi ikan, yang mana secara medis mengandung banyak vitamin, firman Allah SWT, sebagai berikut :

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ

Artinya: *Dialah yang menundukkan lautan (untukmu) agar kamu dapat memakan daging yang segar (ikan) darinya dan (dari lautan itu)*

*kamu mengeluarkan perhiasan yang kamu pakai. Kamu (juga) melihat perahu berlayar padanya. (QS. An nahl : 14)<sup>1</sup>*

b) QS. AN NAHL : 66

Allah SWT. telah berfirman dalam surat an nahl ayat 66 tentang manfaat mengkonsumsi ikan, yang mana secara medis mengandung banyak manfaat, firman Allah SWT. sebagai berikut :

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ

Artinya : *Sesungguhnya pada hewan ternak itu benar-benar terdapat pelajaran bagi kamu. Kami memberi kamu minum dari sebagian apa yang ada dalam perutnya, dari antara kotoran dan darah (berupa) susu murni yang mudah ditelan oleh orang-orang yang meminumnya. Sesungguhnya pada hewan ternak itu benar-benar terdapat pelajaran bagi kamu. Kami memberi kamu minum dari sebagian apa yang ada dalam perutnya, dari antara kotoran dan darah (berupa) susu murni yang mudah ditelan oleh orang-orang yang meminumnya. (QS. An nahl : 66)<sup>2</sup>*

### 3. Analisis I'jaz tibbi

a) QS. An nahl : 14

Dalam ayat ini, Allah menyebut ikan dengan istilah لحم طريا (daging segar) yang merujuk pada jenis makanan yang berasal dari tubuh hewan, termasuk yang hidup di laut. lafadz “لحم” berarti daging, yang merujuk pada ikan laut. Menurut tafsir jalalain, lafadz ini menunjukkan jenis daging yang diperoleh dari laut, yaitu ikan segar. Sedangkan lafadz “طريا” berarti sesuatu yang lembut, basah, segar, dan belum mengeras. Dalam tafsir al-qurthubi, lafadz ini mengisyaratkan bahwa daging laut bersifat tidak berbau, tidak keras, dan bisa dikonsumsi langsung setelah diambil. Menurut Dr. sayyid al-jumaili,

---

<sup>1</sup> <https://quran.nu.or.id/an-nahl/14>

<sup>2</sup> <https://quran.nu.or.id/an-nahl/66>

dalam bukunya I'jaz tibbi fi al-qur'an, lafadz "لحما طريا" mengandung petunjuk ilmiah terhadap manfaat kesehatan dari mengkonsumsi ikan. Beliau menekankan bahwa Allah menggunakan lafadz ini bukan sekedar untuk menyebut makanan laut, tetapi juga untuk memberi sisi ilmiah tentang manfaat medisnya. Dr. Zaghloul an-Najjar, pakar i'jaz ilmiah al-Qur'an, juga menyebut bahwa pemilihan lafadz ini menunjukkan indikasi mukjizat ilmiah, karena baru di era modern ditemukan bahwa ikan mengandung komponen kesehatan esensial yang tidak dimiliki oleh daging merah.<sup>3</sup> Dalam kajian ini, kandungan nutrisi ikan dipahami tidak hanya sebagai fakta medis semata, tetapi juga sebagai bagian dari tanda-tanda kekuasaan Allah (ayat kauniyah) yang memiliki implikasi hukum (ayat tasyri'iyah), sebagaimana ditunjukkan dalam teks al-Qur'an. Integrasi antara fakta ilmiah dan petunjuk wahyu tersebut diperdalam melalui pendekatan i'jaz tibbi,<sup>4</sup>

surah an nahl ayat 14 ini memiliki makna yang luar biasa dan dapat dijadikan sebagai dasar dalam pengembangan budidaya perikanan dan pemberdayaan kelautan demi kesejahteraan manusia dan ekosistem alam. Seluruh jenis hewan laut, termasuk jenis ikan di dalamnya, yang telah dijamin kehalalannya oleh syariat. secara spesifik hadis nabi menyebutkannya menggunakan kata (al-hut) sebagai salah satu dari dua bangkai yang halal dimakan tanpa perlu disembelih secara syar'i. disebutkan dalam hadis shahih yang diriwayatkan oleh ibnu umar

عَنِ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَجَلْتُ لَنَا مَيْتَتَانِ وَدَمَانِ، فَأَمَّا الْمَيْتَتَانِ فَالْحَوْتُ وَالْجَرَادُ، وَأَمَّا الدَّمَانُ فَالْكَبُ وَالطَّحَالُ

Artinya : Dari Ibnu Umar radhiyallahu 'anhuma, ia berkata: Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: 'Dihalalkan bagi

---

<sup>3</sup> An-Najjar, Zaghloul. Al-I'jaz al-'Ilmifial-Qur'an. Kairo: Majma' al-Buhuth, 2000. Hal 97

<sup>4</sup> Miftakhul Karimah, Manfaat Ikan Bagi Kesehatan, di publikasikan Juli 2025, Volume 4, Nomor 2, hal 3

kami dua jenis bangkai dan dua jenis darah. Adapun dua bangkai tersebut adalah ikan dan belalang, sedangkan dua darah tersebut adalah hati dan limpa. (HR. Ahmad dan Ibnu Majah)<sup>5</sup>

Menurut Dr. sayyid al jumaili Daging ikan kaya akan zat protein dan fosfor dalam kadar tinggi. Memiliki kandungan kalsium dan yodium, Mengandung sejumlah vitamin ( vitamin A, D, E, B12 ). sisi kemukjizatan pada ayat ini berpusat pada anjuran untuk mengonsumsi daging segar dari laut (ikan) seperti tuna, salmon, dan makarel yang kaya akan kandungan protein nutrisi dan vitaminnya yang terbukti secara medis sangat krusial untuk menjaga kesehatan jantung, kekuatan tulang, kesehatan mata, dan menjaga fungsi sel pada tubuh.

## b) QS. An nahl : 66

Dalam ayat ini, Allah menunjukkan kebesarannya lewat ciptaannya yaitu susu murni ( لَبَنًا خَالِصًا ) yang di proses dari perut hewan yang di redaksikan dengan مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ “dari antara kotoran dan darah” yang memiliki banyak kandungan gizi dan mineral.

Quraish Shihab dalam tafsir al-Misbah menjelaskan bahwa terdapat pelajaran berharga bagi manusia yang dapat mengantarkan pada kesadaran akan kebesaran dan kekuasaan Allah melalui binatang ternak, seperti unta, sapi, kambing, dan domba. Allah memberikan kesempatan bagi manusia untuk meminum sebagian dari apa yang berada dalam perut betina-betina binatang tersebut. Susu yang dihasilkan berasal dari proses biologis yang kompleks, yaitu berada di antara sisa-sisa makanan dan darah, namun tetap murni, tidak tercampur dengan darah maupun sisa makanan, baik dalam

---

<sup>5</sup> Riza Rahman Hakim, *Potensi Perikanan dan Kelautan dalam Al-Quran*, Dipublikasikan 26 Januari 2024

warna maupun aroma. Susu ini mudah ditelan dan dapat dinikmati oleh orang-orang yang meminumnya. Quraish Shihab juga menjelaskan bahwa kata فَرْث berasal dari akar kata yang berarti meremukkan, yang dalam konteks ini merujuk pada sisa makanan yang telah diproses dalam sistem pencernaan tetapi belum sepenuhnya dicerna sebelum akhirnya keluar menjadi kotoran. Setelah keluar dari tubuh, sisa makanan tersebut tidak lagi disebut فَرْث melainkan rauts. Penjelasan ini mempertegas kebijaksanaan dan keajaiban sistem biologis yang Allah ciptakan untuk menghasilkan susu murni yang bermanfaat bagi manusia.<sup>6</sup>

Kata من بين فرث ودم para ulama memahami bahwa hubungan antara sisa-sisa makanan dan darah dalam konteks susu merujuk pada proses biologis pada hewan menyusui. Setelah makanan dicerna, susu terbentuk sebagai hasil pemisahan yang terjadi di antara sisa-sisa makanan dan darah. Dengan kata lain, susu berada di posisi tengah dalam proses tersebut, di mana ia tidak termasuk dalam kategori sisa makanan yang terbuang maupun darah yang mengalir dalam tubuh. Proses biologis dalam tubuh binatang ternak ini menunjukkan keajaiban penciptaan Allah yang luar biasa. Dalam sistem pencernaan, darah berada di bagian atas, sementara sisa makanan berada di bagian bawah. Dengan kekuasaan-Nya, Allah memisahkan ketiga elemen ini: darah, sisa makanan, dan susu dengan mekanisme yang sempurna. Darah diproses oleh hati dan dialirkan melalui pembuluh darah untuk mengedarkan nutrisi ke seluruh tubuh, sedangkan susu terbentuk melalui proses yang berbeda, meskipun berasal dari sumber yang sama dalam sistem pencernaan. Hal ini mencerminkan kebesaran dan keagungan Allah dalam menciptakan sistem biologis yang kompleks namun teratur, sedangkan sisa makanan diolah lebih lanjut dalam

---

<sup>6</sup> Mila Khansya Asyafa, Alshafa Salsabila, Dimas Fauzi, Ina Salmah Febriani, *analisis qs. an-nahl ayat 66: pemanfaatan susu sapi untuk kesehatan holistik dalam perspektif al-qur'an dan hadits*. di publikasikan September 2024, IMTIYAZ, Volume 8 Nomor 2, hal.4

sistem pencernaan hingga akhirnya dikeluarkan sebagai kotoran. Proses ini berjalan terpisah dari organ yang bertugas mengalirkan urine, sehingga masing-masing elemen menjalankan fungsinya tanpa tercampur, menghasilkan susu murni yang bermanfaat bagi manusia. Keajaiban dari proses ini adalah bahwa setiap elemen tersebut tidak saling mengontaminasi atau bercampur satu sama lain, baik selama proses maupun setelah keterpisahannya. Selain itu, masing-masing elemen tetap mempertahankan sifat dan bentuknya, tanpa mengalami perubahan yang mengurangi fungsinya.

Sisi kemukjizatannya terdapat di kata **لَبَنًا خَالِصًا سَابِغًا لِّلشَّرِبِ** Maksudnya susu murni yang di hasilkan dari perut hewan tersebut, tidak ada seorang pun yang meminumnya merasa tersekat di tenggorokan setelah meminumnya. Melainkan kesegaran dan kenikmatan lah yang di peroleh.

Menurut Dr. Sayyid al jumaili susu nurni ( **لَبَنًا خَالِصًا** ) memiliki kaya akan kandungan nutrisi, protein kalsium dan fosfor yang secara medis sangat bermanfaat untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kecerdasan serta fungsi otak, menunjang pertumbuhan anak, meningkatkan jumlah sperma, menjaga kesehatan tulang, melancarkan buang air besar, menjaga kesehatan mata.

## Kesimpulan

Al Qur'an merupakan pedoman sekaligus tuntunan bagi umat seluruh alam, karena isi kandungan nya tidak sekedar mengkaji tentang ketauhidan akan tetapi mengkaji secara keseluruhan dalam berkehidupan, dalam hal ini ALLAH SWT. Telah memperlihatkan bahwa Al Qur'an juga membahas anjuran mengkonsumsi makanan dan minuman yang sehat dan kaya akan kandungan didalamnya yaitu ikan dan susu yang sudah tersirat di dalam Al Qur'an surat An Nahl ayat 14 dan ayat 66

Pembahasan mengenai i'jaz tibbi yang ada dalam tulisan ini semoga dapat memperkuat keyakinan terhadap keagungan al-Qur'an sebagai firman Allah dan sebagai sumber utama segala ilmu pengetahuan.

## Daftar Pustaka

<sup>1</sup> <https://quran.nu.or.id/an-nahl/14>

<sup>1</sup> <https://quran.nu.or.id/an-nahl/66>

<sup>1</sup> An-Najjar, Zaghoul. Al-I'jaz al-'Ilmifial-Qur'an. Kairo: Majma' al-Buhuth, 2000. Hal 97

<sup>1</sup> Miftakhul Karimah, Manfaat Ikan Bagi Kesehatan, di publikasikan Juli 2025, Volume 4, Nomor 2, hal 3

<sup>1</sup> Riza Rahman Hakim, *Potensi Perikanan dan Kelautan dalam Al-Quran*, Dipublikasikan 26 Januari 2024

<sup>1</sup> Mila Khansya Asyafa, Alshafa Salsabila, Dimas Fauzi, Ina Salmah Febriani, *analisis qs. an-nahl ayat 66: pemanfaatan susu sapi untuk kesehatan holistik dalam perspektif al-qur'an dan hadits*. di publikasikan September 2024, IMTIYAZ, Volume 8 Nomor 2, hal.4