

**KEPENTINGAN MAKANAN DALAM
MENJAMIN HIFZ AL-NAFS**
(The Important of Food to Ensure Hifz Al-Nafs)

**Noorfazreen Mohd Aris¹, Mohd Faizal P. Rameli²,
Norizah Mohamed@Hj Daud³, Badriah Nordin⁴**

¹²³Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS)

UiTM Cawangan Melaka, Malaysia

⁴Kolej Profesional Baitulmal, Kuala Lumpur, Malaysia

E-mel: noor_areen@uitm.edu.my

ABSTRAK

Kekurangan makanan akan mengundang kepada pelbagai penyakit dan boleh membawa kepada kematian. Makanan yang mencukupi sangat penting bagi memenuhi keperluan daruriyyah. Kajian ini menjelaskan kepentingan makanan dalam memenuhi maqasid syariah iaitu hifz al-nafs. Metodologi yang digunakan adalah melalui pendekatan kajian perpustakaan untuk mengumpul data. Beberapa bahan perpustakaan telah digunakan sebagai rujukan termasuk dokumen, buku, jurnal dan laporan ekonomi. Kaedah analisis kandungan telah digunakan untuk menganalisis data. Hasil kajian mendapati bagi memenuhi hifz al-nafs dalam Islam, makanan halal dan berkhasiat amat diperlukan oleh manusia. Setiap negara perlu memastikan makanan tersebut dikeluarkan dengan cukup kepada seluruh rakyat. Bagi kelangsungan hidup, dalam keadaan darurat dibenarkan untuk makan makanan yang haram sekadar untuk menyelamatkan nyawa.

Kata Kunci: makanan, hifz al-nafs, halal, maqasid syariah

ABSTRACT

Lack of food can lead to many illnesses, which can result in death. Adequate food is very important to meet our needs. This study explains the importance of food in fulfilling the maqasid al-shariah, the hifz al-nafs. The methodology used is the collection of data through a library research approach. Some library resources including documents, books, journals and economic reports were used for references. Content analysis methods have been used to analyze data. The results show that in order to meet hifz al-nafs in Islam, halal and nutritious foods are much needed by humans. Every country needs to ensure that the food is adequately supplied to the people. In an emergency situation which will bring negative effects to human lives, we are permitted to eat prohibited food for survival.

Keywords: food, hifz al-nafs, halal, maqasid al-shariah

1.0 PENDAHULUAN

Hifz al-Nafs (memelihara nyawa) merupakan salah satu tunjang *maqasid al-syari'ah*. Antara tujuan *maqasid al-syari'ah* ialah untuk memelihara nyawa. Islam melarang penganutnya mencederakan diri atau mendatangkan kecederaan terhadap orang lain dalam perkara yang berkaitan dengan nyawa (Shaikh Mohd Saifuddeen, 2006). Ajaran Islam sangat mementingkan penjagaan nyawa supaya manusia dapat hidup dalam suasana aman dan sejahtera. Penjagaan nyawa merupakan prinsip asas dalam kehidupan. Keperluan penjagaan nyawa menjadi pendorong dalam menjaga keselamatan diri dan ahli keluarga. Islam melarang umatnya mensia-siakan keselamatan diri dengan mendedahkannya kepada perkara yang boleh mendatangkan kemudaratan terhadap diri dan keluarga. Dorongan terhadap penjagaan diri menjadikan individu berkerja keras untuk memastikan diri mereka selamat dan dapat menjalani kehidupan dengan baik. Tabiat dan tingkah laku manusia hendaklah berasaskan ajaran Islam serta berpandukan al-Quran dan al-Sunnah. Tanggungjawab terhadap penjagaan diri mendorong kepada kesedaran untuk menjaga keselamatan diri dalam kehidupan. Setiap individu dilarang mendedahkan dirinya kepada kebinasaan serta tidak mendatangkan kebinasaan terhadap orang lain (Wahbah al-Zuhaili, 1986). Prinsip penjagaan nyawa dilihat sangat berkait rapat dengan kepentingan penjagaan makanan. Penjagaan makanan dapat membantu tubuh menjadi lebih sihat. Pemakanan yang baik berkait rapat dengan kesihatan kerana tubuh badan yang sihat adalah hasil daripada pemakanan yang baik. Makanan merupakan sumber tenaga kepada manusia untuk hidup dan menjalankan tanggungjawab dalam melaksanakan ibadah. Selain itu, makanan sebagai sumber tenaga menjadi keperluan penting terhadap individu untuk terus sihat dan dapat menjalankan tanggungjawab terhadap agama, bangsa dan negara.

Hifz al-nafs merupakan perkara *dharuriyyat* seperti yang dikehendaki oleh ajaran Islam. *Dharuriyyat* merupakan perkara asas dalam memenuhi keperluan hidup serta melaksanakan tanggungjawab seharian. Penjagaan diri merupakan suatu keperluan. Kehidupan manusia tidak akan sempurna sekiranya penjagaan kesihatan diabaikan. Ajaran Islam sangat mementingkan penjaga nyawa dan jiwa. Setiap individu disyariatkan mengambil makanan yang mencukupi, halal serta selamat untuk dimakan mengikut keperluan tubuh badan yang sihat. Pemilihan makanan yang halal dan baik dapat memelihara diri dari mengalami kelaparan yang boleh menyebabkan kematian

(Wahbah al-Zuhaili, 1986). Tuntutan syariat Islam dalam penjagaan nyawa menjadi perkara utama yang berasaskan prinsip *maqasid al-syari'ah*. Keperluan pengambilan makanan yang baik sangat digalakkan yang bertujuan untuk menjaga individu dari sebarang bentuk kemudaratan yang boleh merosakkan akal, maruah dan harta benda. Makanan yang diambil mestilah mencukupi kerana kekurangan makanan akan mengakibatkan kekurangan zat makanan.

Sebagai sebuah negara yang berkembang maju, Malaysia telah mengorak langkah sebagai peneraju hub halal global dengan kekuatan produk halal serta kekuatan posisinya dalam pasaran tempatan dan antarabangsa. Masyarakat dunia sudah mula menyedari tentang kepentingan pengambilan makanan yang berasaskan sumber yang halal. Kepesatan industri halal di Malaysia adalah disebabkan oleh faktor kesedaran masyarakat serta peningkatan populasi masyarakat Muslim di dunia. Manakala dalam kalangan penduduk di Malaysia pula, populasi masyarakat Melayu Bumiputera adalah antara jumlah yang paling tinggi dalam kalangan penduduknya. Ekoran peningkatan populasi dan kesedaran masyarakat terhadap makanan halal sehingga isu berkaitan pemakanan tersebut menjadi tarikan terhadap pengguna dalam memilih pemakanan seharian mereka (Yuhanis dan Chok Nyen Vui, 2012). Sebelum berlaku krisis makanan global pada 2008, lebih 850 juta orang di seluruh dunia menghadapi masalah kekurangan makanan (Persatuan Bangsa-bangsa Bersatu, 2008). Jumlah tersebut telah melonjak kepada 967 juta orang pada tahun 2008 disebabkan oleh kenaikan harga makanan (Persatuan Bangsa-bangsa Bersatu, 2009). Mereka yang termiskin adalah yang paling terjejas dan telah membelanjakan lebih daripada 70 hingga 75 peratus daripada pendapatan mereka hanya untuk membeli makanan (Food and Agriculture Organization, 2011).

2.0 METODOLOGI

Kajian ini menggunakan kaedah kualitatif melalui kajian perpustakaan. Data-data diperoleh dari rujukan-rujukan seperti buku, makalah dan dokumen berkaitan. Analisis data dibuat secara deskriptif dengan menjelaskan perkembangan terhadap pemakanan halal dalam kalangan masyarakat di Malaysia juga di peringkat global. Data dipersembahkan dalam bentuk perbincangan dan perbandingan pandangan ulama terhadap konsep, sumber dan keperluan terhadap pemakanan halal.

3.0 DAPATAN KAJIAN

Hifz al-nafs atau menjaga jiwa/nyawa merupakan salah satu elemen dalam *al-kulliyat al-khams* dalam maqasid al-syariah selepas *hifz al-din*. *Hifz al-din* tidak mampu dicapai sekiranya tanpa jiwa manusia yang menegakkannya. Dalam melestarikan konsep *al-din*, manusia perlu menjaga jiwa selaras dengan tuntutan syarak.

Pemeliharaan dan penjagaan jiwa merangkumi pelbagai aspek. Jiwa manusia terbentuk dari dua komponen asas, iaitu unsur *tangible* yang mana boleh dilihat dan disentuh oleh deria iaitu jasmani. Manakala yang kedua iaitu unsur maknawi iaitu yang tidak boleh dilihat dan disentuh oleh deria iaitu rohani (Abu Dardaa, 2017). Jasmani merangkumi fizikal badan termasuk organ dalaman seperti kepala, tangan, kaki, jantung dan sebagainya. Aspek rohani pula antaranya adalah seperti nyawa, akal, perasaan dan nafsu.

Jasmani manusia merupakan unsur *tangible* yang berkait dengan dua perkara iaitu sebab-sebab untuk berkembang dan kekal hidup termasuk sebab-sebab yang boleh menghalang daripada perkara yang boleh melemahkan dan membinasakan jiwa. Berhubung dengan perkara tersebut maka terbitlah hukum berkenaan kepentingan untuk mendapatkan makanan yang berkhasiat, minum air yang bersih bahkan halalan toyyiban. Begitu juga, demi menjaga jiwa, terdapat hukum hakam berkaitan rokok, perubatan dan sebagainya.

3.1 Sumber Makanan dalam Islam

Sumber makanan terdiri daripada makanan yang diperoleh daripada haiwan dan tumbuhan. Allah SWT telah menciptakan makanan dan tumbuhan kepada manusia untuk dijadikan sumber tenaga. Makanan yang halal adalah makanan yang tidak mengandungi najis dan kekotoran. Islam melarang umatnya mengambil makanan atau minuman yang memabukkan. Makanan yang memudaratkan akan menjejaskan kesihatan individu. Makanan yang halal akan memberi kesan yang baik terhadap individu. (Sayyid Sabiq, 1985). Kaedah syarak dalam menentukan makanan yang diharamkan dan dihalalkan adalah dijelaskan dalam al-Quran iaitu konsep makanan yang halal dan haram yang bermaksud:

“Katakanlah (Wahai Muhammad): “Tiadalah aku peroleh dalam wahyu yang diwahyukan kepadaku, sesuatu yang diharamkan bagi orang yang hendak memakannya, kecuali kalau makanan itu bangkai,

atau darah yang mengalir atau daging babi - karena sesungguhnya semua itu kotor - atau binatang yang disembelih atas nama selain Allah. Barangsiapa yang dalam keadaan terpaksa, sedang dia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, maka sesungguhnya Tuhanmu Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (Al-An’am, 6:145)

“Dan menghalalkan bagi mereka segala benda baik dan mengharamkan kepada mereka segala benda yang buruk.” (Al-‘Araf , 7:157)

Ayat di atas memberi penjelasan bahawa makanan yang baik bermaksud baik untuk dimakan dan bersih. Makanan yang baik lagi bersih, baik dan halal menjadi keutamaan dalam pemilihan makanan. Makanan bukan sahaja untuk kesihatan diri, malah untuk penjagaan jiwa yang bersih. Pengambilan makanan yang baik sangat diutamakan, namun begitu keutamaan kepada manusia ialah untuk memilih makanan yang halal lagi baik. Al-Quran telah menjelaskan bahawa terdapat makanan dari sumber yang halal dan haram. Justeru dalam ajaran Islam ada makanan yang diharamkan dan ada makanan yang diharamkan. Sumber makanan yang diperoleh dari laut dan darat adalah untuk manfaat manusia. Galakan pengambilan makanan yang halal telah dijelaskan di dalam al-Quran dalam firmannya yang bermaksud:

“...dan sesungguhnya Allah telah menerangkan kepada kamu apa yang yang telah diharamkanNya ke atas kamu,kecuali apa yang terpaksa memakannya.” (Al-An’am, 6: 119)

Pengambilan sumber makanan halal dan baik sangat penting dan sangat ditekankan dalam ajaran Islam. Konsep pemakanan halal bukan sahaja perlu difahami, malah perlu diamalkan oleh masyarakat Islam dengan adanya kesedaran yang baik terhadap konsep pemakanan tersebut. Umat Islam perlu bersatu ke arah peningkatan kesedaran terhadap pengambilan makanan yang halal seiring dengan peningkatan jumlah umat Islam di dunia. Konsep makanan halal dapat dilihat melalui tiga prinsip utama iaitu pertama, semua haiwan yang halal dimakan. Kedua, haiwan yang tidak memiliki taring. Ketiga, tidak termasuk dalam kategori binatang buas. Ketiga-tiga prinsip ini menjadi asas dalam menentukan makanan yang halal dimakan dalam Islam (Musthafa al-Khin, 1996).

Makanan halal telah menjadi keperluan kepada umat Islam. Aspek kesejahteraan dan keselamatan perlu ditegakkan oleh para pengeluar industri halal. Industri pengeluaran makanan sewajarnya mempunyai kesedaran terhadap produk pemakanan yang baik serta halal dan memastikan produktiviti industri halal memenuhi piawaian yang telah ditetapkan (Mughtar Ali, 2016). Konsep halal dilihat dalam segenap aspek antaranya tiada unsur penipuan, tidak memudaratkan serta tidak mendatangkan kesan buruk terhadap pengguna. Sifat *taiyyibat* dalam aspek pemakanan merangkumi amalan pengilangan yang baik serta kebersihan makanan. Selain itu, aspek kualiti dan keselamatan dalam penyediaan makanan, pembungkusan, penghantaran, pelabelan dan penetapan harga yang berpatutan juga merupakan elemen penting dalam penghasilan produk halal selari dengan garis panduan pengeluaran produk makanan serta mengikut syariat Islam.

3.2 Makanan Ketika Darurat

Dalam keadaan darurat manusia dibenarkan memakan makanan yang diharamkan dan ditegah. Darurat adalah suatu situasi di mana seseorang berada di dalam terpaksa dan terpaksa untuk memilih makanan yang ditegah untuk mengelakkan kesan yang lebih besar. Makanan seperti bangkai dan makanan yang diharamkan adalah dibenarkan dalam situasi darurat. Islam membenarkan perkara ini dengan bertujuan untuk menyelamatkan nyawa dan memelihara jiwa manusia. Namun begitu, pengambilan makanan yang haram semasa situasi darurat hanyalah dalam jumlah yang sedikit sekadar dapat menyelamatkan nyawa dari kebinasaan. Ulama bersepakat bahawa dalam situasi ketiadaan makanan, makanan yang ditegah untuk dimakan adalah dibenarkan. Pengambilan makanan yang ditegah adalah dibenarkan setelah melangkaui tempoh bertahan selama sehari semalam akibat keputusan atau ketiadaan makanan. Sekiranya tidak menemui makanan dalam tempoh tersebut dan dikhuatiri mendatangkan maut serta aktiviti manusia terhenti, pengambilan makanan yang haram boleh diambil (Sayyid Sabiq, 1985). Dalam situasi tersebut, harus memakan makanan yang haram dengan tujuan untuk menyelamatkan nyawa dengan kadar yang sedikit bagi mengelakkan kemudaratkan yang lebih besar (Yusof Qaradawi, 1972). Penjelasan ini dinyatakan oleh Allah SWT dalam firmanNya yang bermaksud:

“Maka sesiapa yang terpaksa memakan benda-benda haram kerana kelaparan sedang dia tidak cenderung hendak melakukan dosa maka dia bolehlah memakannya kerana sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Pengasihani”. (Al-Maidah, 5: 3)

Islam telah memberi keringanan kepada umatnya untuk mengambil makanan yang diharamkan ketika darurat. Dalam perbincangan fiqh terdapat prinsip fiqh yang dikaitkan dengan perkara ini. Ulama fiqh berpendapat bahawa ketika darurat harus memakan makanan yang diharamkan. Kaedah fiqh tersebut ialah *al-Dharurat Tubihu al-Mahzurat* yang bermaksud: *"kemudaratan-kemudaratan itu membolehkan tegahan-tegahan"*. Kaedah ini bermaksud dalam keadaan darurat makanan yang haram, yang ditegah dan dilarang boleh dimakan dan menjadi harus kerana bagi mengelakkan kesan yang lebih buruk. Pengecualian hukum ini merupakan suatu kaedah yang hanya terpakai sekiranya manusia berada dalam keadaan darurat sahaja. Keharusan memakan makanan ini tidak terpakai dalam keadaan biasa yang tidak dikategorikan sebagai darurat (Al-Sayuti, 2005). Dalam situasi tersebut, memakan makanan yang haram hukumnya harus. Tujuannya adalah untuk mengelakkan kebuluran yang boleh menyebabkan kematian. Pengambilan makanan yang haram dalam sekadar menghilangkan lapar sahaja dibenarkan yang bertujuan untuk menjaga diri dan nyawa dan mendatangkan kesan yang lebih besar seperti kematian (Mustafa al-Khin et.al, 1996).

Selain itu, al-Syafi'i juga turut menjelaskan bahawa terdapat makanan yang haram dimakan melainkan secara terpaksa atau berada dalam keadaan darurat. Antara makanan tersebut ialah bangkai, darah, dan makanan yang diharamkan oleh syarak seperti arak dan sebagainya (Al-Syafi'i, 2005). Penjelasan ini dinyatakan dengan jelas oleh Allah S.W.T. dalam firmannya yang bermaksud:

"Mengapa kamu tidak mahu memakan (binatang-binatang yang halal) yang disebut nama Allah ketika menyembelinya, padahal sesungguhnya Allah telah menjelaskan kepada kamu apa yang diharamkan-Nya atasmu, kecuali apa yang terpaksa kamu memakannya."(Al-An'am, 6: 119)

Berdasarkan penjelasan maksud ayat di atas, makanan merupakan satu sumber penting dalam kehidupan seharian dan berfungsi dalam membentuk tubuh badan yang sihat serta akal yang sejahtera. Pemilihan makanan yang baik akan menjamin kesejahteraan dan kesihatan tubuh badan dan juga akal fikiran. Islam telah menekankan kepada penggunaan bahan-bahan, cara pemakanan yang baik bagi perkembangan minda. Makanan yang diambil atau dimakan mestilah halal dan tidak memudaratkan kesihatan tubuh

badan manusia. Namun, dalam situasi darurat, makanan yang haram seperti bangkai dan benda-benda yang haram adalah dibenarkan. Keringan diberi oleh syariat Islam sekiranya berdepan situasi darurat sahaja. Ajaran Islam sangat mementingkan *hifz nafs* dengan pengambilan makanan yang cukup bagi kesejahteraan umatnya. Allah SWT telah menjelaskan perkara ini dalam dalam firmanNya yang bermaksud :

“Wahai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, kerana sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi kamu.” (Al-Baqarah, 2: 168)

3.3 Keperluan Makanan Berkhasiat Kepada Manusia

Keperluan terhadap makanan yang baik dan berkhasiat merupakan komponen penting untuk mencapai kesejahteraan hidup. Ketidacukupan makanan akan membawa kepada kesan yang buruk iaitu penyakit dan kematian. Pengambilan makanan dan minuman dengan kadar yang paling minima merupakan satu kewajipan dalam Islam bagi menjamin nyawa seseorang serta dapat menghindarkan sebarang kemudaratan berasaskan konsep fiqh (Wahbah al-Zuhaili, 1986). Islam menganjurkan penganutnya dalam memilih makanan yang halal mengikut garis panduan dan prinsip pemakanan halal yang telah ditetapkan. Pengambilan makanan hendaklah bersesuaian dengan keperluan tubuh badan dan bukan mengambil makanan yang boleh menyebabkan kemudaratan dan menyebabkan timbulkan sebarang penyakit (Musfirah Syahida et.al, 2015). Makanan yang baik memberi kesan yang baik kepada kesihatan individu. Pengambilan diet yang seimbang dapat menyeimbangkan kesihatan dari aspek rohani, jasmani dan mental. Kualiti dan kuantiti makanan yang diambil akan membantu dalam meningkatkan kualiti kesihatan individu secara optimum (Norhasmah Sulaiman, 2004).

Makanan dapat memenuhi keperluan yang dikehendaki oleh tubuh badan manusia secara semula jadi. Dalam menjalani proses kehidupan dan tumbesaran, manusia memerlukan sumber nutrien, zat, tenaga serta karbohidrat daripada makanan seperti nasi dan roti. Pengambilan makanan yang berkhasiat dapat mengurangkan risiko kekurangan zat makanan dalam diri individu. Kesedaran dan pengetahuan terhadap pengambilan makanan yang halal serta berkhasiat berkait rapat dengan kesedaran dan amalan agama dalam kehidupan seharian. Pemilihan pemakanan yang seimbang hendaklah

dilakukan mengikut keperluan kesihatan supaya tubuh badan menjadi lebih lebih sihat dan bertenaga (Kamal Nazmi & Syarifah Isyak, 2006).

Pengekalan kualiti kesihatan dapat dicapai dengan pengambilan makanan yang mencukupi dan kaya dengan nutrien dan zat pemakanan yang diperlukan oleh tubuh badan. Pemakanan yang baik dan halal adalah baik untuk kesihatan serta turut membantu dalam membina kekuatan jasmani dan rohani yang sihat dan sejahtera yang menjadi aset utama dalam pembangunan negara (Kamal Nazmi & Syarifah Isyak, 2006). Kandungan zat dalam makanan yang dimakan akan dapat memberi tenaga bagi mengekalkan suhu, membina dan menjaga kesempurnaan tisu badan. Selain itu, dapat membekalkan tenaga untuk keperluan kesihatan tubuh (Phuah Kooi Ean, 2006).

Kesedaran terhadap pengambilan makan sangat diperlukan dalam memastikan keperluan tubuh badan terhadap nutrien makanan yang mencukupi. Sumber nutrien tersebut terdiri daripada karbohidrat, protein, lemak, galian dan vitamin. Lihat Jadual 1 di bawah.

Jadual 1: Nutrien yang diperlukan oleh manusia

Nutrien	Fungsi	Sumber Makanan
Karbohidrat	Karbohidrat menyumbangkan tenaga kepada tubuh badan. Makanan yang mengandungi karbohidrat merupakan keperluan utama kepada tubuh badan	Beras dan bijirin
Protein	Protein membantu dalam pertumbuhan tisu. Zat seperti asid amino dalam makanan berprotein membantu pertumbuhan tisu badan, menstruktur sel badan, serta membekalkan tenaga.	Produk tenusu dan daging
Lemak	Lemak berperanan sebagai penebat dengan menghalang haba keluar daripada badan dan membantu memanaskan badan. Selain itu, lemak berfungsi dalam penyatuan selaput sel.	Santan dan kuning telur.
Galian	Pembentukan struktur tulang manusia adalah dari sumber galian yang diambil dalam makanan	Sayur-sayuran hijau dan buah-buahan
Vitamin	Vitamin berfungsi mengurai dan menggunakan unsur asas makanan. Selain itu, membantu dalam penghasilan darah merah dan membantu sistem saraf.	Produk tenusu, daging, ikan dan sayur-sayuran

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia (<https://www.moh.gov.my>)

3.4. Pengambilan Makanan Mengikut Piramid Makanan

Islam memandang berat kepada pengambilan makanan dan telah mengkategorikan makanan mengikut keutamaan. Terdapat tiga tahap keutamaan makanan yang dijelaskan iaitu:

Tahap Pertama : Makanan *Dharuriyyat*

Makanan *dharuriyyat* ialah makanan asasi yang sangat diperlukan oleh manusia. Kekurangan makanan asasi akan menjejaskan kesihatan tubuh badan. Di Malaysia, makanan ruji adalah nasi dan dikategorikan sebagai *dharuriyyat* yang menjadi makanan harian utama penduduk. Ini adalah bersamaan dengan piramid makanan yang telah dibuat oleh Kementerian Kesihatan Malaysia yang mana nasi merupakan makanan yang mesti mencukupi dan perlu diambil di antara 4-8 sajian sehari. Untuk memenuhi keperluannya pengeluaran beras daripada tanaman padi mesti mencukupi. Jadual 1 menunjukkan jumlah pengeluaran padi di Malaysia. Jumlah tersebut menunjukkan berlaku peningkatan setiap lima tahun.

Jadual 2: Pengeluaran padi di Malaysia

	Tan Metrik (Juta)						
	1985	1990	1995	2000	2005	2010	2015
Padi	1,953	2,016.3	2,127	2,141	2,400	2,464	2,741

(Sumber: Unit Perancang Ekonomi, 1986;1991;1996;2001;2006;2010;2015)

Tahap Kedua: Makanan *Hajiyyat*

Hajiyyat merupakan suatu keperluan. Makanan *hajiyyat* juga penting terhadap manusia. Kekurangan makanan *hajiyyat* tidak membawa kepada kemudaratan hidup manusia. Pemilihan makanan yang baik adalah seperti yang ditunjukkan dalam piramid makanan Malaysia. Contoh makanan *hajiyyat* ialah sayur-sayuran dan buah-buahan. Sumber makanan ini merupakan makanan kedua utama selepas makanan asasi iaitu nasi. Makanan membekalkan nutrien dan khasiat yang baik untuk pengekal kesihatan tubuh badan yang sihat. Sumber makanan *hajiyyat* sangat diperlukan dengan kuantiti yang lebih banyak. Justeru itu, bagi pengekal sumber pengeluaran makanan tersebut, penanaman dan produktiviti sumber ini perlu dipertingkatkan dalam negara. Jadual 3 menunjukkan jumlah pengeluaran buah-buahan dan sayur-sayuran di Malaysia.

Jadual 3: Pengeluaran buah-buahan dan sayur-sayuran di Malaysia

	Tan Metrik (Juta)						
	1985	1990	1995	2000	2005	2010	2015
Buah-buahan	852	1,530	1,020	1,376	1,982	1,642	1589
Sayur-sayuran	184	693.9	718	1,019	1,390	870	1373

(Sumber: Unit Perancang Ekonomi, 1986;1991;1996;2001;2006;2010;2015)

Tahap Ketiga : Makanan Tahsiniyyat

Makanan *Tahsiniyyat* merupakan makanan tambahan yang diambil untuk memberi tenaga dan menyihatkan tubuh badan. Contoh makanan tambahan ialah ikan, ayam, daging, kekacang, susu dan telur. Sumber makanan ini digalakkan diambil dalam kuantiti yang sederhana, cukup untuk keperluan tubuh badan. Jadual 4 menunjukkan jumlah pengeluaran ternakan di Malaysia.

Jadual 4: Pengeluaran ternakan di Malaysia

	Tan Metrik (Juta)						
	1985	1990	1995	2000	2005	2010	2015
Perikanan Laut	746	951.3	1,108	1,286	1,325	1,428	1486
Akuakultur	55	52	133	250	400	581	506
Daging Lembu	17	18	21	28	40	45	50
Daging Kambing	0.6	0.8	0.8	0.9	1.5	2.3	4.5
Daging Ayam-itik	251	385.9	687	714.3	980.1	1,295	1,633
Telur (dalam juta unit)	3,395	5,505	6,242	6,642	7,384	9,826	13,221
Susu (dalam juta liter)	24	28.9	37	50	65	68.4	89

(Sumber: EPU, 1986;1991;1996;2001;2006;2010;2015)

4.0 KESIMPULAN

Hifz al-Nafs merupakan salah satu prinsip *maqasid al-syari'ah* yang mesti dipelihara. Ia merupakan perkara *dharuriyyat* yang mesti dijaga dalam Islam untuk kelangsungan hidup serta melaksanakan kemaslahatan dunia. Makanan yang halal lagi baik dapat menyempurnakan fungsi tubuh badan yang sihat. Islam melarang umatnya mengambil makanan yang haram walaupun sedikit. Ketidackukupan makanan akan membawa kepada kesan yang buruk seperti mengidap penyakit dan boleh membawa kematian serta boleh merosakkan matlamat *maqasid al-syari'ah*. Pengambilan makanan dengan kadar yang paling minima merupakan satu keharusan dalam Islam

bagi menjamin seseorang itu untuk terus hidup. Kadar pengambilan makanan yang digalakkan adalah mengikut piramid makanan supaya zat dan nutrien yang diperolehi adalah seimbang. Bagi mencapai *hifz al-nafs*, dalam keadaan darurat iaitu ketiadaan makanan, Islam membenarkan manusia memakan makanan yang haram mengikut sekadar yang diperlukan untuk menjaga nyawa. Ini jelas menunjukkan Islam amat mengambil berat *hifz al-nafs* bagi menjalankan tanggungjawab sebagai khalifah di atas muka bumi dan menyempurnakan syariat Islam. Kesedaran tentang pengambilan makanan yang baik, berzat serta halal sangat penting terutamanya kepada pengguna. Pengeluar makanan juga perlu memastikan makanan yang dikeluarkan benar-benar berkhasiat dan dijamin halal mengikut piawaian yang ditetapkan oleh pihak berkuasa.

RUJUKAN

- Abu Dardaa Mohamad, Salasiah Hanin Hamjah, Ahmad Irdha Mokhtar dan Mohamad Zulkifli Abd Ghani. (2017). Tazkiyat al-Nafs Dalam Kerangka Maqasid al-Shariah. *al-Hikmah*, Jil. 9(2), 87-98, Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM). (2015). *Manual Prosedur Pensijilan halal Malaysia (Semakan Ketiga) 2014*. Putrajaya: Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM).
- Jalaluddin 'Abd Ar-Rahman Abi Bakr As-Sayuti. (2005). *Al-Asybah Wa An-Nazhair fi Qawa'id wa Furu' Fiqh As-Syafi'iyah*. Beirut, Lubnan: Dar Al-Kitab Al-'Ilmiah.
- Kamal Nazmi dan Syarifah Isyak. (2006). *Makanan Untuk Kesihatan dan Tenaga*, Selangor: Edu Tech Publisher.
- Kementerian Kesihatan Malaysia (MOH), www.infosihat.gov.my/penyakit/Pemakanan/SarananPengambilanNutrien.php
- Kementerian Kesihatan Malaysia (MOH), www.myhealth.gov.my/myhealth/index.php/en/pemakanan.
- Khurshid Ahmad. (1981). Economic Development in an Islamic Framework. Khurshid Ahmad (edt.), *Studies in Islamic Economics*. Leicester: The Islamic Foundation.
- Lembaga Pemasaran Pertanian Persekutuan (FAMA), *Projek Terminal Makanan Negara*. Retrieved from http://www.famaxchange.org/web/guest/teman?p_p_id=56_INSTANCE_EUDp&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_col_id=content&p_p_col_count=1&page=1

- Muchtar Ali. (2016). Konsep Makanan Halal dalam Tinjauan Syariah dan Tanggung Jawab Produk Atas Produsen Industri Halal. *Ahkam Jurnal Ilmu Syariah*. Vol. XVI (2), 291-306.
- Musfirah Syahida Mohamad, Saadan Man & Mohd Anuar Ramli. (2015). Keselamatan Makanan Menurut Perspektif Islam: Kajian Terhadap Pengambilan Makanan Berisiko. *Jurnal Fiqh*, 12, 1-28.
- Mustafa al-khin, Mustafa al-Bugho dan 'Ali asy-Syarbaji. (1996). *al-Fiqh al-Manhaji 'ala Madhhab al-Imam al-Shafi'i Dar al-'Ulum al-Insaniyyah*, Jil. 2. Dimasyq: Dar al-'Ulum al-Insaniyyah.
- Nor Aini Idris. (2007). Ke Arah Halal Hab Dunia : Cabaran AFTA. *Malaysia ke Arah Hab Makanan Halal Dunia*. Kuala Lumpur : Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Norhasmah Sulaiman. (2004). Status Pemakanan dan Kesihatan Golongan Berpendapatan Rendah. *Golongan Berpendapatan Rendah, Realiti dan Cabaran*. Selangor : Penerbit Universiti Putra Malaysia.
- Persatuan Bangsa-Bangsa Bersatu (PBB). (2008). At Rome summit, Ban urges 'bold and urgent' steps to tackle global food crisis. Retrieved from <https://news.un.org/en/story/2008/06/261522-rome-summit-ban-urges-bold-and-urgent-steps-tackle-global-food-crisis>.
- Persatuan Bangsa-Bangsa Bersatu. (PBB). (2009). Food Crisis Not Yet Over, Warns Top UN Rights Official. Retrieved from <https://news.un.org/en/story/2009/03/293412>
- Phuah Kooi Ean. (2006). *Pemakanan*. Kuala Lumpur : Dewan Bahasa & Pustaka.
- Qaradawi, Yusuf. (1972). *al-Halal wa al-Haram fi al-Islam, al-Taba'ah Ma'aziyadin fi al-Tahqiq wa al-Tanqih wa al-Tab'i*. Beirut : al-Maktab al-Islami.
- Sayyid, Sabiq al-.(1985). *Fiqh al-Sunnah*. Jil.2. Beirut: Dar al-Kutub al-'Arabi.
- Syafi'i, Muhammad bin Idris asy- .(2005). *al-Umm*, Jil.1, Beirut: Dar Ibn Jazm.
- Shaikh Mohd Saifuddeen Shaikh Mohd Salleh. (2006). Pengurusan Bencana Alam dari Perspektif Islam. *Koleksi Kertas Kerja Isu Semasa: Menghurai Permasalahan Islam Semasa Siri 4*. Putrajaya: Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM).
- Food and Agriculture Organization of The United Nations (FAO), 2011. An Issues Policy Guide For Countries Hit Hard By High Food Prices. Retrieved from <https://news.un.org/en/story/2011/01/365222>

Unit Perancang Ekonomi, Jabatan Perdana Menteri (EPU). (2006). *Rancangan Malaysia Kesembilan (2006-2010)*. Putrajaya: Unit Perancang Ekonomi.

Unit Perancang Ekonomi, Jabatan Perdana Menteri (EPU). (2010). *Rancangan Malaysia Kesepuluh (2011-2015)*. Retrieved from http://www.pmo.gov.my/dokumenattached/RMK/RMK10_Mds.pdf

Unit Perancang Ekonomi, Jabatan Perdana Menteri (EPU). (2015). *Rancangan Malaysia Kesebelas (2016-2020)*. Putrajaya: Unit Perancang Ekonomi.

Utusan Malaysia, Bekalan makanan negara berkurangan?Rakyat Malaysia perlu siap siaga dengan meningkatkan pengeluaran. Retrieved from <http://www.utusan.com.my/sains-teknologi/pertanian/bekalan-makanan-negara-berkurangan-1.130268#ixzz5imaQ7XxI>

Wahbah Zuhaili. (1989). *al-Fiqh al-Islami Wa Adillatuhu*. Damsyiq : Dar al-Fikr.

Yuhanis Abdul Aziz & Chok Nyen Vui. (2012) *The Role of Halal Awareness and Halal Certification in Influencing Non-Muslim' Purchase Intention*. 3rd International Conference on Business and Economic Research Proceeding. 12-13 Mac 2012 di Golden Hotel, Bandung, Indonesia