

Ushuly: Jurnal Ilmu Ushuluddin
DOI: 10.52431/ushuly.v3i2.2964
p-ISSN: 2830-3865
e-ISSN: 2828-9331

IKAN LAUT DALAM QS. AN-NAHL AYAT 14 PERSPEKTIF FAKHRUDDIN AR-RAZI DAN KEMENTERIAN KESEHATAN RI

Apsari Arisanti Elfreda

Institut Agama Islam Bani Fattah Jombang
aps.arisan@gmail.com

Bashirotul Hidayah

Institut Agama Islam Bani Fattah Jombang
bashirotulhidayah@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini membahas tentang ikan laut dalam QS. An-Nahl ayat 14, dengan penekanan pada tafsiran Mufassir Fakhrudin ar-Razi dan panduan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan manfaat gizi ikan laut sebagaimana dijelaskan dalam tafsir ar-Razi serta mengaitkannya dengan rekomendasi kesehatan kontemporer dari Kementerian Kesehatan RI. Fakhrudin ar-Razi dalam tafsirnya menyoroti ikan laut sebagai salah satu nikmat Allah yang harus dimanfaatkan dengan baik karena kandungan gizinya yang tinggi. Analisis dari perspektif kesehatan menunjukkan bahwa ikan laut kaya akan protein, vitamin, mineral, dan asam lemak omega-3

yang penting untuk kesehatan jantung, perkembangan otak, dan pencegahan penyakit kronis. Kajian ini juga mengeksplorasi keselarasan antara nilai-nilai religius dan ilmiah, serta implikasinya bagi peningkatan konsumsi ikan laut di masyarakat Indonesia. Dengan mengintegrasikan pandangan keagamaan dan sains modern, skripsi ini berharap dapat memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan kesadaran dan edukasi gizi yang berkelanjutan.

Kata Kunci: Fakhruddin Ar-Razi; Ikan Laut; Kementerian Kesehatan RI.

PENDAHULUAN

Laut menjadi habitat bagi berbagai makhluk ciptaan Allah, layaknya flora fauna yang teradaptasi pada air asin. Dalam perairan laut, banyak ditemukan beragam organisme laut, mulai dari ikan, terumbu karang maupun makhluk laut yang lain. Penting diketahui bahwa semua makhluk laut halal untuk konsumsi. Salah satu yang diharamkan dan dianjurkan untuk dikonsumsi adalah ikan. Dengan konsentrasi penduduk maritim dan sebagai negara kepulauan, penduduk Indonesia sangat bergantung pada makanan laut untuk memenuhi kebutuhan pola makannya. Dari segi kandungan protein, ikan lebih melimpah dibandingkan sumber daging alternatif. Ikan mengandung protein kaya nutrisi yang berpotensi meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Dalil mengenai halalnya hewan laut telah dijelaskan Allah didalam Surat Al-Maidah ayat ke 96:

أَجَلٌ لَّكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَّكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ وَحُرْمَ عَلَيْكُمْ صَيْدُ الْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرْمًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ ﴿٩٦﴾

“Dihalalkan bagimu hewan buruan laut dan makanan (yang berasal) dari laut sebagai makanan yang lezat bagimu, dan bagi orang-orang yang dalam perjalanan; dan diharamkan atasmu (menangkap) hewan darat, selama kamu sedang ihram. Dan bertakwalah kepada Allah yang kepada-Nya kamu akan dikumpulkan (kembali)”.

Ayat tersebut menjelaskan mengenai kabar gembira dari Allah kepada para hamba-Nya tentang kehalalan semua hidangan laut. Ibnu Abbas berpendapat, bahwa صَيْدُ الْبَحْرِ disebut sebagai biota laut yang diperoleh dalam keadaan masih segar, sementara maksud لَفَادُهُ ialah bangkai laut. Jadi, semua biota laut baik yang ditangkap hidup atau mati dihukumi halal.¹

Ilmu sains mencatat bahwa kehadiran air laut memiliki dampak positif terhadap keamanan daging ikan sebagai bahan konsumsi. Air laut berperan sebagai pengawet alami yang sangat efektif. Observasi membuktikan, tingkat salinitas air laut yang tinggi berperan penting dalam menjaga keutuhan bangkai ikan laut, sehingga membuatnya tetap prima dan layak dinikmati.² Pada sisi lain, alasan dibalik haramnya daging bangkai disebabkan oleh darah hewan yang telah mati mengumpul pada tubuhnya, sehingga darah tidak dapat keluar dan cenderung mengendap di saluran darahnya sehingga menimbulkan penyakit. Sedangkan Ikan memiliki sistem peredaran darah tertutup yang efektif, dan darah mereka mengalir terus menerus melalui pembuluh darah, menjadikannya tidak mengalami pengendapan seperti yang terjadi pada hewan darat. Maka dari itu syariat islam menjelaskan, hewan laut dianggap terjamin sesuai norma kehalalan. Pernyataan ini sesuai dengan anjuran Allah untuk mengonsumsi ikan yang tersirat pada Surat An-Nahl Ayat 14:

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٤﴾

“Dan 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, dan agar kamu mencari sebagian karunia-Nya, dan agar kamu bersyukur.”

¹ Abdullah bin Muhammad, *Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsiir, Terj. M. Abdul Ghoffar*, (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2003), h. 156.

² Effendi, *Telaah Kualitas Air Bagi Pengelolaan Sumber Daya dan Lingkungan Perairan*, (Yogyakarta: Kanisius, 2003), h. 52.

Dikatakan bahwa daging ikan disebut segar karena ikan adalah makanan yang diciptakan secara khusus oleh Allah dan boleh dikonsumsi tanpa proses penyembelihan, baik dalam keadaan ihram maupun diluar keadaan ihram.³ Namun kalau ikan dikonsumsi dalam keadaan mati dan mengapung di air, bukan mati karena kekurangan air, maka ikan tersebut sudah tidak segar dan makruh dimakan karena tergolong dalam makanan yang bahaya dikonsumsi.

METODE PENELITIAN

Pendekatan library research merupakan teknik yang dipakai pada penelitian ini karena dalam pengambilan data, penelitian ini menggunakan bahan-bahan yang berasal dari literasi kepustakaan misalnya buku, jurnal, kamus, dan lain sebagainya yang relevan dengan materi ikan laut perspektif Fakhruddin Ar-Razi selaku mufassir dan kementerian kesehatan RI dalam dunia kesehatan atau sains. Sehingga menghasilkan pandangan lebih luas mengenai kajian materi.

PEMBAHASAN

Pengertian Ikan Laut

Secara umum, ikan adalah jenis hewan penghuni perairan dan mendapatkan oksigen melalui insangnya. Mereka termasuk dalam kategori vertebrata, yang menandakan bahwa mereka termasuk hewan bertulang belakang. Dalam kategori vertebrata, ikan menunjukkan keberagaman luar biasa dengan spesies yang berjumlah 40.000 lebih yang tersebar di semua lautan di dunia.⁴

Ikan laut adalah organisme yang hidup di ekosistem laut dan samudra, yang memiliki adaptasi khusus untuk bertahan hidup dalam lingkungan dengan salinitas tinggi. Mereka memainkan peran penting dalam ekosistem laut sebagai predator, mangsa, dan kontributor utama dalam jaring makanan. Pemahaman tentang ikan laut mencakup berbagai aspek, mulai dari biologi, ekologi, adaptasi fisiologis, hingga

³ Wahbah Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 7*, Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk. (Jakarta: Gema Insani, 2013), h. 356-358

⁴ Nur Rachmat, Yohanes, Adhytio Mahendra, "Klasifikasi Jenis Ikan Laut Menggunakan Metode SVM Dengan Fitur HOG Dan HSV", *Jurnal Teknik Informatika dan Sistem Informasi*, Vol. 8, No. 4, Desember 2021, h. 2235.

interaksi dengan lingkungan dan manusia.⁵ Selain memiliki keanekaragaman species, ikan juga memiliki ukuran yang bermacam-macam seperti hiu paus dengan panjang sekitar 14 meter atau 45 kaki, sampai dengan *stout infantfish* yang berukuran 7 mm (sekitar 1/4 inci).

Keanekaragaman Spesies dan Jenis-Jenis Ikan Laut

Terdapat lebih dari 16.000 spesies ikan laut yang telah diidentifikasi di seluruh dunia. Distribusi spesies tersebut diantaranya, Ikan Pelagis termasuk tuna, makarel, dan sarden, yang hidup di kolom air terbuka. Ikan Demersal termasuk cod, halibut, dan kerapu, yang hidup di dasar laut. Ikan Terumbu Karang termasuk clownfish dan angelfish, yang hidup di ekosistem terumbu karang.⁶

Di Indonesia, terdapat berbagai jenis ikan laut yang dapat dikonsumsi. Beberapa jenis ikan laut yang populer di Indonesia dan memiliki nilai gizi yang baik adalah⁷:

- a. Ikan Kakap: Ikan ini memiliki daging yang berwarna oranye atau merah tua dan mengandung asam lemak omega-3, mineral seperti fosfor, kalsium, seng, dan zat besi, serta vitamin yang sangat dibutuhkan oleh tubuh.
- b. Ikan Sarden: Ikan sarden kaya akan nutrisi seperti kalsium, zat besi, protein, asam lemak omega-3, dan vitamin B12. Konsumsi ikan sarden sangat baik untuk menjaga kesehatan otak dan meningkatkan suasana hati.
- c. Ikan Salmon: Ikan salmon mengandung asam lemak omega-6 dan omega-3. Manfaat konsumsi ikan salmon sangat beragam, antara lain mencegah peradangan, mengatur pembekuan darah, menjaga kesehatan kulit, dan meningkatkan kesehatan jantung.

⁵ Wikipedia Bahasa Indonesia, Ensiklopedia Bebas, "Ikan Laut Dalam" dalam https://id.wikipedia.org/wiki/Ikan_laut_dalam (Terakhir Diubah Pada 5 Januari 2024, Pukul 09.31)

⁶ Nurulludin, "Indeks Keanekaragaman Jenis Ikan Demersal Di Laut Arafura", *Jurnal Penelitian Perikanan Indonesi*, Vol. 28, No. 4, 2022.

⁷ Khansa Amira, "Jenis-jenis Ikan Laut yang Enak untuk Dikonsumsi dan Rekomendasi Masakannya" dalam <https://www.gramedia.com/best-seller/jenis-jenis-ikan-laut-yang-enak-untuk-dikonsumsi/>

- d. Ikan Tuna: Ikan tuna memiliki daging yang gurih dan dapat diolah menjadi sup ikan, sayur, atau lauk. Terdapat beberapa jenis tuna yang dikonsumsi, seperti tuna merah dan tuna putih.
- e. Ikan Tongkol: Ikan tongkol memiliki duri yang besar, namun tetap mudah diolah dan dikonsumsi. Biasanya ikan ini dimasak dengan berbagai bumbu seperti bumbu balado, gulai, dan pindang.
- f. Ikan Dori: Ikan dori memiliki daging yang berwarna putih dan mempunyai tekstur yang lembut. Ikan ini cocok digoreng dengan balutan tepung atau dipanggang dengan bumbu steak.

Pengaruh Ikan Laut dalam Berbagai Aspek

1. Ekologi dan Biologi

Ekologi dan biologi adalah bidang ilmu yang mempelajari hubungan timbal balik antara makhluk hidup dengan lingkungan tempat hidupnya. Ikan laut adalah ikan yang tinggal di laut dengan kadar garam yang tinggi. Mereka dapat beradaptasi dengan kadar garam tinggi dengan mengembangkan organ ekskresi garam.⁸

a. Habitat

Ikan laut hidup di berbagai habitat, mulai dari perairan dangkal di pesisir hingga kedalaman lautan. Contohnya terumbu karang, padang lamun, dan laut dalam.⁹

b. Keanekaragaman Hayati

Ada ribuan spesies ikan laut, yang bervariasi dalam ukuran, bentuk, dan perilaku. Keanekaragaman hayati lautan di samudra Pasifik dan samudra Hindia memiliki berbagai spesies ikan, termasuk 3000 spesies ikan terumbu karang (40% spesies terumbu karang yang ada di dunia), 6 dari 7 spesies penyu laut di dunia, dan tiga perempat Moluska atau hewan laut. Indonesia memiliki keanekaragaman hayati laut terbesar di bumi.

⁸ Srinatalia Silaen, "Kajian Komunitas Ikan Dalam Aplikasinya Bidang Ekologi Perairan", *Jurnal Visi Eksakta*, Vol. 3, No. 2, Februari 2022, h. 158.

⁹ Nyoman Dati Pertami, Emmanuel Manangkalangi, *Ekologi Reproduksi dan Pertumbuhan Ikan*, (Bogor: IPB Press Printing, 2018)

c. Rantai Makanan

Rantai makanan laut adalah suatu konsep yang mempelajari bagaimana makhluk hidup di laut berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain. Ikan laut adalah bagian penting dalam rantai makanan laut, dengan berbagai spesies yang berbeda berperan sebagai predator, mangsa, atau omnivora. Mereka bisa menjadi predator seperti paus, orangutan laut dan kura-kura laut. Menjadi mangsa seperti plankton dan ikan kecil lainnya. Ada pula ikan omnivora seperti ikan tongkol dan ikan tuna.¹⁰

2. Ekonomi

Nilai ekonomi ikan laut di Indonesia sangat tinggi. Berdasarkan data Kementerian Kelautan dan Perikanan tahun 2020, potensi ekonomi kelautan Indonesia diperkirakan mencapai US\$ 1338 miliar atau Rp19,6 triliun per tahun. Ikan laut memiliki nilai ekonomi yang tinggi, dan untuk memastikan ikan tetap segar, nelayan biasanya menjual langsung di pelabuhan ikan setelah pulang dari perjalanan. Selain itu, beberapa jenis ikan laut ekonomis penting di Indonesia, seperti Ikan Pelagis dan Trigger Cepluk, memiliki nilai pasar yang tinggi dan volume produksi yang luas.¹¹

Namun, meskipun potensi ekonomi kelautan Indonesia sangat besar, kontribusi sektor kelautan terhadap ekonomi bangsa masih jauh dari harapan, hanya sekitar 6% dari Produk Domestik Bruto Indonesia pada tahun 2018. Untuk meningkatkan nilai ekonomi perikanan, Indonesia perlu meningkatkan produksi dan pemasaran

¹⁰ Dang Salsabila Alya Husdi, “Keanekaragaman Hayati Laut Indonesia”, *ResearchGate*, September 2023

¹¹ Tamara L.J. Kainama, dkk, “Nilai Ekonomi Ikan Pelagis Hasil Tangkapan Nelayan Di Perairan Teluk Youtefa, Kota Jayapura”, *Jurnal Ilmu Kelautan dan Perikanan Papua*, Vol. 2, No. 2, h. 70-74, Desember 2019

ikan, serta meningkatkan investasi dalam infrastruktur laut dan teknologi perikanan.¹²

3. Keberlanjutan dan Konservasi

a. Penangkapan Berlebihan

Overfishing adalah masalah utama yang mengancam populasi ikan laut. Banyak stok ikan komersial mengalami penurunan drastis akibat penangkapan berlebihan. Dampak penangkapan berlebihan antara lain kerusakan ekosistem, pengurangan produksi, penurunan pendapatan dan kualitas hidup keluarga nelayan, serta pengaruh pada ekonomi seperti penurunan pendapatan negara, penurunan investasi, dan penurunan kualitas hidup masyarakat.¹³

b. Kebijakan Regulasi

Kebijakan regulasi ikan laut di Indonesia meliputi beberapa peraturan yang berfokus pada penangkapan ikan terukur dan pengelolaan perikanan. Berikut beberapa kebijakan tersebut:

- 1) Peraturan Pemerintah (PP) No. 11 Tahun 2023: PP ini mengatur penangkapan ikan terukur yang dilakukan di zona penangkapan ikan terukur (terkendali dan proporsional) berdasarkan kuota penangkapan ikan dalam rangka menjaga kelestarian sumber daya ikan dan lingkungannya serta pemerataan pertumbuhan ekonomi nasional.¹⁴
- 2) Peraturan Menteri Kelautan dan Perikanan Nomor 18 Tahun 2021: Peraturan ini mengatur penempatan alat penangkapan ikan dan alat bantu penangkapan ikan di Wilayah Pengelolaan Perikanan Negara Republik

¹² Kantor Komunikasi Publik Universitas Padjajaran, “Indonesia Bisa Sejahtera dari Sektor Ekonomi Kelautan” dalam <https://www.unpad.ac.id/2020/08/indonesia-bisa-sejahtera-dari-sektor-ekonomi-kelautan/> (Diakses 31 Agustus 2020)

¹³ Ado Maulana Habibie, Skripsi: “Tinjauan Mengenai Kegiatan Penangkapan Ikan Berlebih/Overfishing Terhadap Pembangunan Perikanan Berkelanjutan di Indonesia” (Jakarta: Universitas Indonesia, 2018)

¹⁴ Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2023 Tentang “Penangkapan Ikan Terukur”, h. 2

Indonesia dan laut lepas serta penataan andon penangkapan ikan.

- 3) Peraturan Menteri Kelautan dan Perikanan Nomor 59/PERMEN-KP/2020: Peraturan ini mengatur tentang jalur penangkapan ikan dan alat penangkapan ikan di Wilayah Pengelolaan Perikanan Negara Republik Indonesia dan laut lepas, serta penataan andon penangkapan ikan.¹⁵

c. Perubahan Iklim

Pemanasan global dan pengasaman laut akibat perubahan iklim berdampak negatif pada habitat ikan laut, yang dapat mengubah distribusi dan kelimpahan spesies. Beberapa contoh pengaruh perubahan iklim pada ikan laut adalah peningkatan suhu air laut, kenaikan permukaan air laut, perubahan musim, kerusakan habitat seperti terumbu karang dan mangrove, penurunan hasil tangkapan, dan ketergantungan nelayan pada sumber daya ikan yang terbatas sehingga menurunkan kesejahteraan masyarakat nelayan.¹⁶

4. Teknologi dan Inovasi

a. Pelestarian Populasi

Populasi ikan harus tetap dijaga kelestariannya. Terdapat beberapa teknologi seperti pencitraan satelit, sonar, dan tagging digunakan untuk memantau populasi ikan dan pola migrasi. Kemudian dalam menjaga populasinya terdapat beberapa inovasi seperti Aerator untuk meningkatkan kadar oksigen, pemberian pakan otomatis, Sensor Internet of Things (IoT) untuk memantau kondisi air, suhu, tingkat oksigen, dan nutrisi secara real-time sehingga membantu

¹⁵ Peraturan Menteri Kelautan dan Perikanan Nomor 18 Tahun 2021 Tentang “Penempatan Alat Penangkapan Ikan dan Alat Bantu Penangkapan Ikan di Wilayah Pengelolaan Perikanan Negara Republik Indonesia dan Laut Lepas Serta Penataan Andon Penangkapan Ikan”, h. 2-5

¹⁶ I Gusti Ngurah Agung Yogiswara, I Ketut Sutrisna, “Pengaruh Perubahan Iklim Terhadap Hasil Produksi Ikan Di Kabupaten Badung”, *E Jurnal EP Unud*, Vol. 10, No. 9, September 2021, h. 3614-3639.

dalam mengambil tindakan segera jika terjadi fluktuasi yang berpotensi merugikan.¹⁷

b. Penangkapan Berkelanjutan

Inovasi dalam alat tangkap, seperti penggunaan handline (alat pancing ramah lingkungan), jaring ramah lingkungan dan metode penangkapan yang selektif, bertujuan untuk mengurangi bycatch dan dampak negatif terhadap ekosistem laut. Kebijakan penangkapan terukur yang diperkenalkan oleh Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP) bertujuan untuk mengatur area penangkapan sesuai zona, alat tangkap yang digunakan, hingga tempat ikan hasil tangkapan didaratkan. Kebijakan ini membantu meningkatkan daya saing produk perikanan Indonesia di pasar global.¹⁸

c. Pendidikan dan Kesadaran

Pendidikan membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kelestarian laut dan mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mempraktikkan praktik konservasi yang baik. Meningkatkan kesadaran publik mengenai pentingnya keberlanjutan perikanan dan konservasi ikan laut melalui pendidikan dan kampanye lingkungan dilakukan dalam beberapa bentuk seperti pendidikan tentang konservasi laut, membentuk kesadaran masyarakat nelayan melalui pengajaran makna pendidikan bagi nelayan, serta edukasi untuk meningkatkan kesadaran dan kapasitas masyarakat pesisir.¹⁹

¹⁷ Tatang Mulyana Sinaga, “Inovasi Teknologi Berpeluang Tingkatkan Produksi Perikanan Budidaya” dalam <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2022/01/27/inovasi-teknologi-berpeluang-tingkatkan-produksi-perikanan-budidaya> (Diakses: 27 Januari 2022)

¹⁸ Ismadi, “Inovasi Peningkatan Daya Saing Produk Perikanan” dalam <https://nusantaramaritimeneews.id/berita/inovasi-meningkatkan-daya-saing-produk-perikanan/> (Diakses: 21 Oktober 2021)

¹⁹ Junita Kaida, Eternal Tangke Toban, “Inovasi Pendidikan Dan Pelatihan Sumber Daya Di Daerah Pesisir”, *Sensistek: Riset Sains Dan Teknologi Kelautan*, Vol. 6, No. 2, November 2023, h. 225

Biografi Fakhruddin Ar-Razi

Fakhruddin Ar-Razi terlahir dengan nama Muhammad bin ‘Umar bin Husayn bin Hasan bin Ali Fakhr al-Din al-Razi Abu ‘Abd Allah al-Qurashi al-Taymi al-Bakri al-Tabrastani²⁰ atau Abu Abdillah Muhammad bin Umar bin Husain bin Ali Al-Qusyi At-Tabarsatani Al-Asli Ar-Razi Al-Maulidi As-Syafi’i Al-Quraisy²¹, Ar-Razi merupakan keturunan dari Suku Quraisy dari jalur nasab Abu Bakar As-Shidiq. Fakhruddin Ar-Razi lahir pada tanggal 25 Ramadan 544 H, di kota Rayy yang terletak di Provinsi Tehran, Iran. Rayy menjadi kota tertua yang masih berdiri, terletak di dalam kawasan metropolitan Tehran. Sejumlah besar ulama dari wilayah tersebut sering disebut dengan nama belakang "al-Razi" pada masa itu. Di antara ulama dari garis keturunan yang sama yang mendapat istilah gelar “Ar-Razi” adalah Abu Bakr bin Muhammad bin Zakaria, yang merupakan dokter dan filsuf mashur yang hidup antara abad ke-10 dan ke-4 M.²²

Ilmu agama Ar-Razi pada mulanya diperoleh melalui ayahnya, terutama dalam bidang teologi dan fikih. Khatib al-Rayy, seorang imam yang sama seperti Sheikh Dliya'uddin Umar, adalah julukan ayahnya. Akibatnya, Ar-Razi sering disebut dengan julukan Ibn Khatib al-Rayy. Terkait pilihan madzhabnya, Ar-Razi mengikuti madzhab Syafi’i, sebuah pilihan yang sejalan dengan ayahnya. Ishaq al-Maruzi, Husein al-Maruzi, al-Qaffal al-Maruzi, Abi Zaid al-Maruzi, Abi Ishak al-Maruzi, Abi Abbas bin Sarij, Abi Qosim al-Amathi, Ibrahim al-Mazri, dan Imam Syafi’i adalah beberapa ulama dimana ayah Ar-Razi sempat berguru. Dibekali dengan ketekunan dan kegigihan, Fakhruddin Ar-Razi mengejar ilmu melalui berbagai cara, termasuk perjalanan ke daerah-daerah terpencil untuk berkonsultasi dengan para akademisi. Ia menjadi terkenal di seluruh dunia Islam pada abad keenam Hijriah sebagai seorang reformis yang sangat

²⁰ Adnin Armas, M.A., *Fakhr al-Din al-Razi: Biografi Ulama Ensiklopedis*, (Jakarta: Nala Publishing House, 2020), h. 8.

²¹ Manna’ Kholil Al-Qattan, *Mabahis fi ‘Ulum Al-Qur’an*, (Kairo: Makabah Wahbah, 2007), h. 387.

²² Wikipedia Ensiklopedia Bebas, “Ray, Iran” dalam <https://id.wikipedia.org/wiki/Ray, Iran> (Terakhir diubah pada 5 Oktober 2023, 06:24 WIB)

progresif. Pendekatannya yang filosofis terhadap pengembangan sistem teologis membuatnya diakui luas sebagai tokoh penting. Dalam kerangka khusus ini, Sayyed Husein Nasar, seorang filsuf mistik modern asal Iran, menyatakan dalam risalahnya "Asrar al-Tanzil" bahwa Ar-Razi dengan cakap menggabungkan pertimbangan etika dan teologis.²³

Demikianlah perjalanan hidup yang dijalani oleh Ar-Razi, selalu tenggelam dalam pencarian ilmu pengetahuan. Meskipun sakit parah dan hampir menghadapi kematian, ia masih menemukan waktu untuk menyampaikan kebijaksanaannya kepada para murid dan keturunannya. Hingga pada tahun 606 H, beliau dipanggil oleh Allah (kembali kepada rahmat-Nya), menyisakan duka yang mendalam bagi anak-anaknya, murid-muridnya, dan umat Muslim secara keseluruhan. Seperti yang dinyatakan oleh beberapa sumber, kematian Ar-Razi dipicu oleh perselisihan teologis dengan sekte al-Karamiyah, yang akhirnya menghasilkan perselisihan yang menyebabkan beliau dinyatakan kafir oleh mereka. Selanjutnya berkat kelicikan dan tipu muslihat kelompok Karamiyah berhasil memberikan racun pada Ar-Razi dengan segelas minuman berisi racun mematikan sehingga menjadi penyebab kematian Ar-Razi.²⁴

Penafsiran Fakhruddin Ar-Razi terhadap QS. An-Nahl Ayat 14 Terkait Ikan Laut

Dari QS. An-Nahl Ayat 14 dapat diketahui bahwa Allah membuktikan kekuasaan-Nya melalui beberapa ciptaan. Tingkatan pertama berupa benda langit, kedua berupa jiwa raga manusia, ketiga berupa keistimewaan penciptaan hewan, keempat keistimewaan karakteristik tumbuh-tumbuhan, kemudian dikatakan pada tingkatan kelima sebagai bukti adanya Dzat yang menciptakan beberapa unsur alam. Dan didalam unsur alam tersebut yang pertama dijelaskan adalah unsur Air.

²³ Hafizh Dasuki, *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta: Ichtiar Baru Van Houve, 1994), h. 327.

²⁴ Muhammad Husain Az-Zahabi, *Tafsir Wa Al- Mufasssirun*, (Kairo: Maktabah Wahbah, 2004), h. 206.

Para Ilmuwan berpendapat bahwa $\frac{3}{4}$ bumi terendam air atau bisa disebut samudra. Sedangkan laut sendiri terbagi menjadi tujuh wilayah yakni Samudra Pasifik (Utara dan Selatan), Atlantik (Utara dan Selatan), Hindia, Antartika, dan Arktik²⁵, yang mana keseluruhan dari tujuh samudra tersebut ditundukkan untuk manusia. Allah menciptakan laut, menjadikannya sedemikian rupa supaya manusia dapat mengambil manfaat dari laut dengan cara berlayar maupun menyelam.

Manfaat laut sangatlah banyak, dan dalam Surah An-Nahl Ayat 14 ini, Allah hanya menyebutkan tiga manfaat berdasarkan jenisnya, yakni:

1. Daging yang segar

لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا

“Supaya kamu dapat memakan daging yang segar”

Terdapat beberapa konteks pada lafadz لَحْمًا طَرِيًّا yakni:²⁶

- a. Ibnu al-‘Arabi berpendapat: لَحْمٌ طَرِيٌّ dengan tanpa alif, berasal dari lafadz طر ويطر وطراوة. Namun Ibnu al-Farra’ berpendapat: شقى يشقى شقاء وشقاوة sama halnya dengan طرا يطرا طراء وطراوة.

Terdapat faedah dalam penyebutan lafad طَرِيٌّ sebagai tambahan lafad لَحْمٌ, yakni ketika seekor hewan yang dagingnya tawar (tidak berasa) padahal keluar dari laut yang asin dan diketahui dagingnya masih segar, kontradiksi ini terjadi semata-mata bukan karena alam tapi karena kekuasaan Allah.

- b. Perdebatan tentang seseorang yang bersumpah tidak akan memakan daging, kemudian dia memakan ikan. Apakah dia termasuk melanggar sumpah?

²⁵ Mochammad Harris, “Wow, Ternyata Ini Daftar Samudra Terbesar di Dunia” dalam <https://www.gramedia.com/literasi/daftar-samudera-terbesar-di-dunia/>

²⁶ Al-Imam Muhammad Fakhruddin Ibnu al-‘Allamah Dhiya’uddin Umar, *Tafsir Al-Fakhr Ar-Razi Al-Musytahir Bi At-Tafsir Al-Kabir Wa Mafatihul Ghaib*, (Beirut: Darul Fikr, 1401H/1981M), Juz 10, h. 5.

- 1) Menurut Abu Hanifah, tidak dianggap melanggar sumpah karena ikan tidak termasuk daging. Berbeda dengan sapi, kambing, dan hewan darat lainnya yang oleh beliau dianggap sebagai daging.
- 2) Menurut pendapat Ulama' yang lain, dianggap melanggar sumpah karena Allah telah menetapkan bahwa dalam ayat 14 ini, bahwa ikan termasuk dalam kelompok daging.

2. Penghasil perhiasan

وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا

“dan (dari lautan itu) kamu mengeluarkan perhiasan yang kamu pakai.”

Redaksi perhiasan yang dimaksud dalam ayat ini adalah batu mutiara dan batu koral yang diperbolehkan dipakai manusia sebagai alat untuk berhias.

3. Sarana pelayaran kapal.

وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ قَضِيهِ

“Kamu (juga) melihat perahu berlayar padanya, dan agar kamu mencari sebagian karunia-Nya”

Menurut ahli bahasa bahwa kapal berlayar dengan membelah air menggunakan busur depan awak kapal yang memang berfungsi untuk membelah air ke setiap sisi supaya kapal bisa berlayar dengan baik. Al-Farra' mengatakan berlayar adalah pergerakan astronomi dengan mengikuti arah angin.²⁷

Pelayaran bagi kapal-kapal berlangsung dari satu pulau ke pulau lainnya dengan berbagai tujuan, yakni memanfaatkannya untuk berdagang dan mencari keuntungan dari rahmat Allah dan kapal-kapal tersebut melaju mengikuti arah angin laut. Maka

²⁷ Al-Imam Muhammad Fakhruddin Ibnu al-'Allamah Dhiya'uddin Umar, *Tafsir Al-Fakhr Ar-Razi Al-Musyahir Bi At-Tafsir Al-Kabir Wa Mafatihul Ghaib*, (Beirut: Darul Fikr, 1401H/1981M), Juz 10, h. 6-7.

apabila telah menemukan rahmat dan karunia Allah, sekiranya akan memperbanyak rasa syukur kepada-Nya.

Analisis Penafsiran Fakhruddin Ar-Razi

1. Pendekatan Tafsir Ilmi (Sains Modern)

Pendekatan tafsir ilmi atau tafsir sains modern berusaha untuk memahami ayat-ayat Al-Qur'an dengan mempertimbangkan pengetahuan dan penemuan ilmiah kontemporer. Berikut adalah analisis QS. An-Nahl Ayat 14 dengan pendekatan tersebut:

a. Laut sebagai Unsur Penting dalam Kehidupan

Ilmu pengetahuan modern telah mengonfirmasi bahwa air adalah komponen esensial bagi semua bentuk kehidupan. Sekitar 71% permukaan bumi ditutupi oleh air, dengan lautan yang menyimpan sekitar 97% dari seluruh air di bumi. Air memainkan peran kunci dalam regulasi iklim, siklus hidrologi, dan sebagai habitat bagi beragam ekosistem laut.

b. Laut sebagai Sumber Makanan

Ilmu gizi dan biologi laut menunjukkan bahwa laut adalah sumber utama protein bagi jutaan orang di seluruh dunia. Ikan dan hasil laut lainnya kaya akan asam lemak omega-3, protein, vitamin, dan mineral esensial yang penting untuk kesehatan manusia. Bahkan, fenomena ikan yang hidup di air asin tetapi memiliki daging yang segar dan lezat adalah bukti adaptasi biologis yang memungkinkan organisme laut untuk bertahan hidup dan berkembang biak dalam kondisi lingkungan yang ekstrim.

c. Laut sebagai Penghasil Perhiasan

Laut adalah sumber berbagai jenis perhiasan alami seperti mutiara dan koral. Mutiara dihasilkan oleh tiram dan beberapa jenis moluska lainnya sebagai respon terhadap iritasi atau benda asing di dalam cangkangnya. Koral, yang merupakan koloni hewan laut kecil (polip koral), juga digunakan dalam pembuatan perhiasan dan memiliki nilai estetika serta ekonomis yang tinggi.

d. Laut sebagai Sarana Transportasi

Ilmu kelautan dan teknologi navigasi telah mengembangkan berbagai metode untuk memanfaatkan laut sebagai jalur transportasi. Prinsip-prinsip fisika yang diterapkan pada desain kapal memastikan stabilitas, kecepatan, dan efisiensi energi. Pengetahuan tentang arus laut dan pola angin juga membantu dalam perencanaan rute pelayaran yang optimal. Kapal-kapal modern menggunakan teknologi navigasi satelit (GPS), sonar, dan radar untuk memaksimalkan keselamatan dan efisiensi transportasi laut.

e. Manfaat Ekonomi dari Laut

Lautan merupakan sumber ekonomi yang sangat besar. Selain perikanan dan perhiasan, laut menyediakan sumber daya energi seperti minyak bumi dan gas alam yang diekstraksi dari dasar laut. Industri pariwisata juga mendapatkan manfaat besar dari keindahan alam bawah laut, pantai, dan ekosistem laut yang eksotis. Eksplorasi dan pemanfaatan sumber daya laut berkontribusi signifikan terhadap perekonomian global.

2. Pendekatan Tafsir Falsafi (Ilmu Filsafat)

a. Teologis

Dari perspektif teologis, ayat ini menegaskan kebesaran dan kekuasaan Allah dalam menciptakan alam semesta dan segala isinya. Allah menyebutkan berbagai ciptaan-Nya sebagai bukti keberadaan dan kekuasaan-Nya, dari benda langit hingga unsur alam seperti air. Dalam konteks ini, penekanan pada air sebagai salah satu unsur alam yang diciptakan Allah menunjukkan pentingnya air bagi kehidupan manusia dan seluruh makhluk hidup. Allah juga menyebutkan manfaat dari laut, seperti daging segar, perhiasan, dan sarana pelayaran, yang semuanya menunjukkan bahwa Allah menciptakan alam semesta untuk kemaslahatan manusia.

b. Ontologis

Dari perspektif ontologis, ayat ini menunjukkan hubungan antara ciptaan dan pencipta. Segala sesuatu yang ada di alam

semesta memiliki eksistensi yang bergantung pada kehendak Allah. Keberadaan benda langit, jiwa raga manusia, hewan, tumbuhan, dan unsur alam seperti air semuanya merupakan manifestasi dari kekuasaan dan kebijaksanaan Allah. Air, sebagai unsur alam yang pertama kali disebutkan, memiliki peran penting dalam kehidupan di bumi. Fakta bahwa $\frac{3}{4}$ bumi terendam air menunjukkan betapa krusialnya elemen ini bagi kehidupan. Ini mencerminkan pandangan bahwa alam semesta diciptakan dengan tujuan dan keteraturan yang ditentukan oleh Allah, yang menunjukkan kesatuan dan harmoni dalam ciptaan-Nya.

c. Epistemologis

Dari perspektif epistemologis, ayat ini memberikan wawasan tentang bagaimana manusia dapat mengetahui dan memahami tanda-tanda kekuasaan Allah melalui pengamatan alam. Misalnya, Allah menyebutkan manfaat dari laut seperti daging segar, perhiasan, dan pelayaran. Pengetahuan tentang manfaat ini dapat diperoleh melalui pengalaman dan pengamatan langsung, yang kemudian membawa manusia kepada pengakuan akan kebesaran dan rahmat Allah. Penafsiran Ibnu al-‘Arabi dan Ibnu al-Farra’ tentang lafadz لَحْمًا طَرِيًّا (daging segar) juga memberikan contoh bagaimana interpretasi linguistik dapat membantu memahami makna ayat secara lebih mendalam. Perdebatan tentang apakah ikan termasuk dalam kategori daging juga menunjukkan bagaimana pemahaman manusia tentang teks Al-Qur’an dapat berkembang dan beragam berdasarkan konteks dan perspektif yang berbeda.

d. Antropologis

Ayat ini juga dapat dianalisis dari perspektif antropologis, di mana laut digambarkan sebagai sumber manfaat yang luas bagi manusia. Dengan menciptakan laut, Allah memberikan manusia sumber makanan (daging segar), bahan perhiasan (mutiara dan koral), dan sarana transportasi (kapal). Ini menunjukkan bagaimana alam diciptakan untuk memenuhi

kebutuhan manusia dan bagaimana manusia dapat memanfaatkan alam untuk kesejahteraan mereka.

3. Pendekatan Adabi Ijtima'i (Nilai Humanisme dan Sosiokultural)

a. Nilai Humanisme

1) Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia

Ayat ini menunjukkan bahwa Allah menyediakan laut dengan berbagai manfaat untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia. Misalnya, "daging yang segar" (أَلْحَمَّ طَرِيًّا) menunjukkan pemenuhan kebutuhan pangan. Hal ini menekankan nilai kemanusiaan bahwa Allah memberikan rezeki dan sumber daya alam untuk kesejahteraan manusia.

2) Keadilan dan Kesejahteraan Sosial

Dengan menciptakan laut dan segala isinya, Allah menunjukkan keadilan-Nya dalam memberikan sumber daya yang bisa diakses oleh semua manusia. Sumber daya laut, seperti ikan dan perhiasan, dapat dimanfaatkan oleh siapa saja tanpa diskriminasi.

3) Peningkatan Kualitas Hidup

Manfaat laut yang disebutkan dalam ayat ini, seperti perhiasan dan sarana pelayaran, berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup manusia. Perhiasan (جَلِيَّةٌ) (تَلْبَسُونَهَا) bukan hanya bernilai ekonomi, tetapi juga memberikan kepuasan estetika dan kebahagiaan emosional. Pelayaran memungkinkan mobilitas, perdagangan, dan pertukaran budaya, yang semuanya berkontribusi pada kemajuan peradaban manusia.

b. Nilai Sosiokultural

1) Interaksi Sosial dan Perdagangan

Ayat ini menyoroti peran laut dalam memfasilitasi interaksi sosial dan perdagangan antar komunitas. Dengan adanya kapal yang berlayar (وَتَرَى الْمُلُكَ مَوَاجِرَ فِيهِ), manusia dapat berhubungan dan berinteraksi dengan

masyarakat lain, memperluas jaringan sosial, dan berdagang sehingga mendorong pertumbuhan ekonomi dan pertukaran budaya, yang memperkaya kehidupan sosiokultural masyarakat.

2) Budaya Maritim dan Ekonomi Kelautan

Laut dan aktivitas yang terkait dengannya, seperti berlayar dan mencari hasil laut, telah membentuk budaya maritim di banyak masyarakat. Budaya ini mencakup keterampilan, tradisi, dan pengetahuan yang diwariskan dari generasi ke generasi. Nilai-nilai seperti kerja keras, keberanian, dan kerjasama tim yang sering ditemukan dalam budaya maritim juga dikembangkan melalui interaksi dengan laut.

3) Kesadaran Lingkungan dan Pelestarian Alam

Dengan menyadari bahwa laut adalah ciptaan Allah yang ditundukkan untuk manusia, terdapat nilai kesadaran lingkungan dan tanggung jawab untuk melestarikan alam. Ayat ini mengingatkan manusia untuk memanfaatkan sumber daya alam dengan bijaksana dan menjaga kelestariannya, mengingat laut adalah salah satu sumber utama kehidupan di bumi.

Kebijakan Kementerian Kesehatan RI Tentang Anjuran Mengonsumsi Ikan Laut

Dalam peraturan menteri kesehatan No. 75 Tahun 2013 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan bagi bangsa Indonesia, terdapat kebijakan mengenai aturan untuk mencukupi kebutuhan protein dari sumber hewani seperti ikan. Kementerian Kesehatan RI menganjurkan konsumsi ikan dalam jumlah yang seimbang dan berkelanjutan. Mereka menyarankan bahwa konsumsi ikan sehari-hari sebaiknya berjumlah 2-4 porsi atau setara dengan 80-160 gram (2-4 potong ikan). Kementerian Kesehatan RI telah mengambil beberapa

program dan kebijakan untuk meningkatkan konsumsi ikan di masyarakat. Beberapa di antaranya adalah²⁸:

1. Program Gemarikan

Sejak tahun 2004, Kementerian Kelautan dan Perikanan Republik Indonesia telah menginisiasi program “Gemarikan” untuk mendorong konsumsi ikan di kalangan masyarakat. Meningkatkan asupan gizi dari ikan dan meningkatkan minat masyarakat terhadap produk perikanan adalah tujuan utama. Berkat nilai gizi ikan yang luar biasa, gerakan ini bertujuan untuk menanamkan kesadaran akan pentingnya mengonsumsi ikan sejak dini. Gerakan tersebut juga digunakan untuk mencegah stunting pada anak, karena mengonsumsi ikan dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisinya.

Dalam rangka meningkatkan konsumsi ikan, pemerintah juga telah menargetkan tingkat konsumsi ikan sebesar 62,5 kg/kapita per tahun. Untuk mencapai target tersebut, Ditjen Peningkatan Daya Saing Produk Kelautan dan Perikanan terus menggiatkan kampanye Gemarikan. Dengan demikian, diharapkan pengetahuan tentang pentingnya mengonsumsi ikan dapat disampaikan kepada seluruh kalangan masyarakat, sehingga ketersediaan ikan sebagai salah satu lauk pauk penyuplai protein hewani selalu tersedia dalam menu makan keluarga. Dengan demikian, program Gemarikan mengajarkan pola hidup sehat dan gemar makan ikan kepada masyarakat melalui berbagai kegiatan yang dilakukan oleh pemerintah dan organisasi terkait demi tercapainya tujuan memasyarakat gemar makan ikan.

2. Frekuensi Konsumsi Ikan

Kementerian Kesehatan RI merekomendasikan frekuensi asupan tingkat konsumsi ikan masyarakat Indonesia sebesar >3x/minggu. Hal ini berarti bahwa masyarakat Indonesia seharusnya mengonsumsi ikan lebih dari tiga kali dalam sepekan

²⁸ Drg. Widyawati, “Bersama Sediakan Ikan Berkualitas Berbasis Pangan Lokal dan Bergizi”, dalam <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20181011/2728274/bersama-sediakan-ikan-berkualitas-berbasis-pangan-lokal-dan-bergizi/> (Diakses 11 Oktober 2018)

untuk mendapatkan manfaat kesehatan yang optimal. Kementerian Kesehatan juga menganjurkan masyarakat untuk mengonsumsi ikan minimal dua kali seminggu.²⁹

3. Pengolahan Ikan

Kementerian Kesehatan RI juga menekankan pentingnya pengolahan ikan yang baik untuk dikonsumsi. Hal ini karena tujuan konsumsi ikan ini untuk kesehatan, jangan sampai konsumsi ikan dalam pengolahan ini tidak pas dan tidak support terhadap peningkatan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) karena target kinerja kita terkait dengan kualitas SDM itu di IPM.

4. Edukasi Masyarakat

Kementerian Kesehatan RI juga berfokus pada edukasi masyarakat tentang manfaat mengonsumsi ikan. Mereka berharap bahwa dengan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang manfaat mengonsumsi ikan, maka masyarakat akan lebih aktif dalam mengonsumsi ikan dan meningkatkan konsumsi ikan di Indonesia.

5. Peningkatan Kesadaran

Kementerian Kesehatan RI juga berupaya meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kandungan gizi dari ikan. Mereka berharap bahwa dengan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kandungan gizi dari ikan, maka masyarakat akan lebih aktif dalam mengonsumsi ikan dan meningkatkan konsumsi ikan di Indonesia.³⁰

Manfaat Ikan Laut dalam Segi Kesehatan

1. Meningkatkan Kemampuan atau Kecerdasan Otak

Ikan laut mengandung asam lemak omega-3 yang membantu meningkatkan kemampuan otak, terutama pada bayi dan anak-anak. Asam lemak omega-3 ini juga membantu meningkatkan

²⁹ Diskominfo-Informatika, “Tingkatkan Kesadaran Masyarakat Gemar Konsumsi Ikan, Bupati Mojokerto Buka Raker Forikan 2023” dalam <https://mojokertokab.go.id/detail-berita/tingkatkan-kesadaran-masyarakat-gemar-konsumsi-ikan-bupati-mojokerto-buka-raker-forikan-2023-1685344967> (Diakses Senin, 29 Mei 2023)

³⁰ Dinas Kesehatan Kota Banjar, “5 Jenis Ikan Bergizi Tinggi” dalam <https://dinkes.banjarkota.go.id/5-jenis-ikan-bergizi-tinggi/> (Diakses 6 Juli 2022)

kadar Asam Eicosapentaenoic (EPA) dan Asam Docosahexaenoic (DHA) yang sangat penting untuk pertumbuhan otak. Berbagai jenis ikan, seperti salmon, sarden, tuna, bandeng, dan lele, diketahui memiliki kandungan omega-3 yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan kecerdasan dan kualitas tidur yang lebih baik. Konsumsi ikan secara teratur dapat meningkatkan IQ anak dan membantu perkembangan otak yang lebih cepat. Selain itu, ikan juga kaya akan protein, vitamin, dan mineral yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan otak.

2. Menjaga Kesehatan Mental

Konsumsi ikan dapat meningkatkan kesehatan mental secara umum. Ikan mengandung omega-3 yang sangat bermanfaat untuk kesehatan mental, seperti meningkatkan kualitas tidur dan mencegah depresi. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang makan ikan secara teratur jauh lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami depresi.

3. Meningkatkan Imunitas Tubuh

Ikan laut memiliki manfaat yang signifikan dalam meningkatkan imunitas tubuh. Ikan laut kaya akan vitamin, asam lemak omega 3, dan mineral yang sangat bermanfaat untuk sistem imun tubuh. Konsumsi ikan laut secara teratur dapat meningkatkan kekebalan tubuh sehingga membantu mencegah berbagai penyakit.

4. Menjaga Kesehatan Mata

Ikan memiliki beberapa manfaat yang signifikan untuk kesehatan mata. Berikut adalah perinciannya:

- a. Mencegah Degenerasi Makula, yakni gangguan penglihatan yang terjadi karena faktor penuaan atau penurunan fungsi salah satu bagian mata.
- b. Meredakan Mata Kering, kandungan omega-3 dapat mengatasi peradangan dan mengurangi risiko penumpukan lilin dalam kelenjar.
- c. Meningkatkan Kinerja Fotoreseptor, yang bertanggung jawab untuk mengubah cahaya menjadi sinyal untuk dikirim ke

otak. Fungsi kerja fotoreseptor adalah untuk melihat warna dengan lebih jelas.

d. Cegah Katarak. Omega-3 pada ikan dapat mencegah pertumbuhan katarak.

5. Menyehatkan Tulang dan Sendi

Ikan laut mengandung kalsium, vitamin D, dan mineral lainnya yang sangat penting untuk kesehatan tulang. Konsumsi ikan laut secara teratur dapat membantu meningkatkan kekuatan tulang, mencegah degenerasi tulang dan mencegah osteoporosis serta dapat mengurangi risiko penyakit sendi, seperti arthritis, dengan mengurangi peradangan dan meningkatkan fungsi sendi.

6. Meningkatkan Kesehatan Jantung dan Menurunkan Risiko Penyakit Kanker

Ikan laut mengandung asam lemak omega-3 yang membantu meningkatkan kesehatan jantung, mencegah penyakit jantung, serta mengurangi risiko serangan jantung dan stroke. Selain itu juga dapat membantu mengatasi penyakit kanker.

KESIMPULAN

Fakhrudin Ar-Razi dalam menafsirkan QS. An-Nahl Ayat 14 membagi ciptaan Allah dalam beberapa tingkatan yakni: Benda Langit, Jiwa Raga Manusia, Keistimewaan Penciptaan Hewan, Karakteristik Tumbuh-Tumbuhan, dan Unsur Alam (Air, udara, tanah, api). Namun yang dibahas dalam ayat ini adalah unsur Air. Kemudian dalam unsur air tersebut diciptakanlah Laut yang memiliki banyak manfaat. Dalam ayat ini Allah hanya menyebutkan 3 manfaat sesuai jenisnya, yakni 1) Daging hewan laut (ikan) yang tetap segar meskipun berhabitat di dalam lautan yang asin dan mengandung berbagai komposisi gizi sehingga sangat baik untuk kesehatan tubuh manusia, 2) Penghasil logam mulia seperti mutiara dan marjan, yang diperbolehkan untuk dipakai sebagai perhiasan, 3) Sarana pelayaran kapal sebagai transportasi antar pulau demi keberlangsungan ekonomi maupun tujuan lain.

Keistimewaan ikan laut memang lebih dominan pada kandungan gizinya. Ikan laut memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, diantaranya: Meningkatkan kemampuan dan kecerdasan otak,

Menjaga kesehatan mental, Meningkatkan imunitas tubuh, Menjaga kesehatan mata, Menyehatkan tulang dan sendi, Meningkatkan kesehatan jantung, dan menurunkan risiko penyakit kanker. Salah satu usaha yang diupayakan KemKes RI dalam meningkatkan konsumsi ikan di masyarakat adalah Penyelenggaraan Gemarikan (Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan) yang sudah dimulai sejak tahun 2004. Beberapa kegiatan Penyelenggaraan Gemarikan adalah: 1) Sosialisasi, 2) Penyuluhan pamflet, 3) Safari Gemarikan, 4) Diversifikasi olahan ikan laut, 5) Lomba memasak ikan laut.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah bin Muhammad. 2003. *Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsiir, Terj. M. Abdul Ghoffar*. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Adz-Dzahabi, Muhammad Husain. 2004. *Tafsir Wa Al- Mufasssirun*. Kairo: Maktabah Wahbah.
- Al-Imam Muhammad Fakhruddin Ibnu al-'Allamah Dhiya'uddin Umar. 1981. *Tafsir Al-Fakhru Ar-Razi Al-Musytahir Bi At-Tafsir Al-Kabir Wa Mafatihul Ghaib Juz 10*. Beirut: Darul Fikr.
- Al-Qattan, Manna' Kholil. 2007. *Mabahis fi 'Ulum Al-Qur'an*. Kairo: Makabah Wahbah.
- Al-Shobuni. 1987. *Pengantar Study al-Qur'an*, Terj. Muhammad Umar dan Muhammad Masna HS. Bandung: al- Ma'arif.
- Alya Husdi, Dang Salsabila. 2023. "Keanekaragaman Hayati Laut Indonesia". *ResearchGate*.
- Amira, Khansa. "Jenis-jenis Ikan Laut yang Enak untuk Dikonsumsi dan Rekomendasi Masakannya" dalam <https://www.gramedia.com/best-seller/jenis-jenis-ikan-laut-yang-enak-untuk-dikonsumsi/>
- Andhikawati, Aulia. dkk. 2021. "Review: Komposisi Gizi Ikan Terhadap Kesehatan Tubuh Manusia". *Jurnal Marinade*. Vol. 5. No. 2: 76-88.

- Armas, Adnin. 2020. *Fakhr al-Din al-Razi: Biografi Ulama Ensiklopedis*. Jakarta: Nala Publishing House.
- As-Shiddiqie, M. Hasbi. 1989. *Pengantar Ilmu al- Qur'an dan Tafsir*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Atillah, Rahma. 2023. "Jenis-Jenis Kandungan Mineral Pada Ikan dan Manfaatnya" dalam <https://www.kompas.com/skola/read/2023/12/01/200000569/jenis-jenis-kandungan-mineral-pada-ikan-dan-manfaatnya>
- Az-Zuhaili, Wahbah. 2013. *Tafsir Al-Munir Jilid 7, Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk*. Jakarta: Gema Insani.
- Baidan, Nasiruddin. 1998. *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bontjura, Sofriani D. dkk. 2019. "Kandungan Lemak Dan Komposisi Asam Lemak Omega-3 Pada Ikan Kakap Merah (*Aphareus furca*)". *Jurnal Chemistry Progress*. Vol. 12. No. 2.
- Dasuki, Hafizh. 1994. *Ensiklopedi Islam*. Jakarta: Ichtiar Baru Van Houve.
- Dinas Kesehatan Kota Banjar. 2022. "5 Jenis Ikan Bergizi Tinggi" dalam <https://dinkes.banjarkota.go.id/5-jenis-ikan-bergizi-tinggi/>
- Diskominfo-Informatika. 2023. "Tingkatkan Kesadaran Masyarakat Gemar Konsumsi Ikan, Bupati Mojokerto Buka Raker Forikan 2023" dalam <https://mojokertokab.go.id/detail-berita/tingkatkan-kesadaran-masyarakat-gemar-konsumsi-ikan-bupati-mojokerto-buka-raker-forikan-2023-1685344967>
- Djunaidah, In Siti. 2017. "Tingkat Konsumsi Ikan di Indonesia: Ironi di Negeri Bahari". *Jurnal Penyuluhan Perikanan dan Kelautan*. Vol. 11. No. 1.
- Effendi. 2003. *Telaah Kualitas Air Bagi Pengelolaan Sumber Daya dan Lingkungan Perairan*. Yogyakarta: Kanisius.

- Habibie, Ado Maulana. 2018. Skripsi: “Tinjauan Mengenai Kegiatan Penangkapan Ikan Berlebih/Overfishing Terhadap Pembangunan Perikanan Berkelanjutan di Indonesia”. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Harris, Mochammad. “Wow, Ternyata Ini Daftar Samudra Terbesar di Dunia” dalam <https://www.gramedia.com/literasi/daftar-samudera-terbesar-di-dunia/>
- Ichwan, Muhammad Nor. 2001. *Memasuki Dunia Al-Qur'an*. Semarang: Lubuk Raya.
- Ismadi. 2021. “Inovasi Peningkatan Daya Saing Produk Perikanan” dalam <https://nusantaramaritimeneews.id/berita/inovasi-meningkatkan-daya-saing-produk-perikanan>
- Kaida', Junita. Eternal Tangke Toban. 2023. “Inovasi Pendidikan Dan Pelatihan Sumber Daya Di Daerah Pesisir”. *Sensistek: Riset Sains Dan Teknologi Kelautan*. Vol. 6. No. 2.
- Kainama, Tamara L.J. dkk. 2019. “Nilai Ekonomiikan Pelagis Hasil Tangkapan Nelayan Di Perairan Teluk Youtefa, Kota Jayapura”. *Jurnal Ilmu Kelautan dan Perikanan Papua*. Vol. 2. No. 2.
- Kantor Komunikasi Publik Universitas Padjajaran. 2020. “Indonesia Bisa Sejahtera dari Sektor Ekonomi Kelautan” dalam <https://www.unpad.ac.id/2020/08/indonesia-bisa-sejahtera-dari-sektor-ekonomi-kelautan/>
- Makarim, Fadhli Rizal. 2023. “5 Jenis Ikan Laut Penuh Nutrisi Yang Rasanya Lezat” dalam <https://www.halodoc.com/artikel/5-jenis-ikan-laut-penuh-nutrisi-yang-rasanya-lezat>
- Mansur, Muhammad. 2019. *Tafsir Mafatih Al-Ghaib (Historisitas dan Metodologi)*. Sleman: Lintang Books.
- Matondang, Silvia Elastari. 2022. “Perbedaan Kadar Protein Ikan Air Tawar Dan Ikan Air Laut”. *Jurnal Lavoisier Chemistry Education Journal*. Vol. 1. No. 1.

- Mery Watt, W. Montgo. 1991. *Pengantar Studi Islam*, Terj. Taufik Adnan Amal. Jakarta: Rajawali Press.
- Nurulludin. 2022. “Indeks Keanekaragaman Jenis Ikan Demersal Di Laut Arafura”. *Jurnal Penelitian Perikanan Indonesi*. Vol. 28. No. 4.
- Peraturan Menteri Kelautan dan Perikanan Nomor 18 Tahun 2021 Tentang “Penempatan Alat Penangkapan Ikan dan Alat Bantu Penangkapan Ikan di Wilayah Pengelolaan Perikanan Negara Republik Indonesia dan Laut Lepas Serta Penataan Andon Penangkapan Ikan”.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2023 Tentang “Penangkapan Ikan Terukur”.
- Pertami, Nyoman Dati. Emmanuel Manangkalangi. 2018. *Ekologi Reproduksi dan Pertumbuhan Ikan*. Bogor: IPB Press Printing.
- Pratama, Rusky I. dkk. 2011. “Komposisi Asam Lemak Ikan Tongkol, Layur, Dan Tenggiri Dari Pameungperuk Garut”. *Jurnal Akuatika Universitas Padjajaran*. Vol. 2. No. 2.
- Rachmat, Nur. Yohanes. Adhytio Mahendra. 2021. “Klasifikasi Jenis Ikan Laut Menggunakan Metode SVM Dengan Fitur HOG Dan HSV”. *Jurnal Teknik Informatika dan Sistem Informasi*. Vol. 8. No. 4.
- Ramlah. dkk. 2016. “Perbandingan Kandungan Gizi Ikan Nila *Oreochromis niloticus* Asal Danau Mawang Kabupaten Gowa dan Danau Universitas Hasanuddin Kota Makassar”. *Jurnal Biologi Makassar (Bioma)*. Vol. 1. No. 1.
- Romadhon, M Ryan. 2024. “Tafsir Mafatihul Ghaib: Kitab Pembela Paham Ahlussunah wal Jamaah”. *NU Online*.
- Silaen, Srinatalia. 2022. “Kajian Komunitas Ikan Dalam Aplikasinya Bidang Ekologi Perairan”. *Jurnal Visi Eksakta*. Vol. 3. No. 2.
- Sinaga, Tatang Mulyana. 2022. “Inovasi Teknologi Berpeluang Tingkatkan Produksi Perikanan Budidaya” dalam

<https://www.kompas.id/baca/humaniora/2022/01/27/inovasi-teknologi-berpeluang-tingkatkan-produksi-perikanan-budidaya>.

Sukarsa, Dadi R. 2004. “Studi Aktivitas Asam Lemak Omega-3 Ikan Laut pada Mencit Sebagai Model Hewan Percobaan”. *Buletin Teknologi Hasil Perikanan*. Vol. 7. No. 1.

Thayyarah, Nadiyah. 2014. *Mausu'ah Al-I'jaz Al-Qur'ani*, Terj. M Zaenal Arifin, dkk, “*Buku Pintar Sains Dalam Al-Qur'an mengerti Mukjizat Ilmiah Firman Allah*”. Jakarta: Zaman.

Tim Penulis Bebeclub. 2022. “13 Jenis Makanan yang Mengandung Omega-3 Tinggi” dalam <https://bebeclub.co.id/artikel/nutrisi/1-tahun/manfaat-omega-3-dari-7-sumber-makanan>

Tim Promkes RSST - RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. 2023. ”Manfaat Ikan Laut” dalam https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2695/manfaat-ikan-laut

Widianto, Wahyu Nur. dkk. 2015. “Pengaruh Suhu Pengolahan dengan Metode Steam Jacket Sederhana Terhadap Kualitas Minyak Hati Ikan Pari Mondol”. *JPHPI Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Diponegoro*. Vol. 18. No. 1.

Widyawati. 2018. “Bersama Sediakan Ikan Berkualitas Berbasis Pangan Lokal dan Bergizi”, dalam <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20181011/2728274/bersama-sediakan-ikan-berkualitas-berbasis-pangan-lokal-dan-bergizi/>

Wikipedia Bahasa Indonesia, Ensiklopedia Bebas. 2024. “Ikan Laut Dalam” dalam https://id.wikipedia.org/wiki/Ikan_laut_dalam

Wikipedia Ensiklopedia Bebas. 2023. “Ray, Iran” dalam https://id.wikipedia.org/wiki/Ray,_Iran.

Yogiswara, I Gusti Ngurah Agung, I Ketut Sutrisna. 2021. “Pengaruh Perubahan Iklim Terhadap Hasil Produksi Ikan Di Kabupaten Badung”. *E Jurnal EP Unud*. Vol. 10. No. 9.