POLA MAKAN SEHAT PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Skripsi

Diajukan Sebagai Salah Satu Pensyaratan Menyelesaikan Studi Strata Satu (S.1) Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (s.Ag)

Oleh:

Fatkhiyah

NIM: 211410026

Universitas
PTIQ Jakarta

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN
ISLAM UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA

2025/1446 H

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fatkhiyah

NIM : 211410026

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Judul Skripsi : Pola Makan Sehat Perspektif Al-Qur'an

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Pola Makan Sehat Perspektif Al-Qur'an" adalah hasil karya saya sendiri, ide, gagasan dan data milik orang lain yang ada dalam skripsi ini saya sebutkan sumber pengambilanya. Jika di kemudian hari terbukti saya melakukan plagiasi, maka saya siap menerima sanksi yang ditetapkan dan saya bersedia mengembalikan ijazah yang saya peroleh sesuai aturan yang berlaku.

Jakarta, 18 Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan

Fatkhiyah

LEMBAR TANDA PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pola Makan Sehat Perspektif Al-Qur'an

Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Untuk

Memenuhi Persyaratan Starta Satu (S1) Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag.)

Disusun Oleh:

Fatkhiyah

NIM: 211410026

Telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk selanjutnya dapat diujikan.

Jakarta, 12 Juni 2025

Menyetujui:

Pembimbing

Amiril Ahmad, MA.

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

POLA MAKAN SEHAT PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Nama : Fatkhiyah

NIM : 211410026

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Telah diujikan pada sidang munaqosah pada tanggal: Sabtu, 28 Juni 2025

TIM PENGUJI

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Andi Rahman, MA.	Ketua Sidang	
2	Dr. Lukman Hakim, MA.	Penguji I	
3	Hidayatullah, MA.	Penguji II	
4	Amiril Ahmad, MA.	Pembimbing	

Jakarta, 2025

Mengetahui:

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta

Dr. Andi Rahman, MA.

MOTTO

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya. Dan ingatlah, janji Allah: setiap kesulitan pasti disertai kemudahan." (QS. al-Baqarah:286 dan Qs. al-Insyirah:6)

"Janganlah takut jatuh, karena yang tidak pernah memanjatlah yang tidak pernah jatuh. Dan jangan takut gagal, karena yang tidak pernah gagal hanyalah orang-orang yang tidak pernah melangkah. Dan jangan takut salah, karena dengan kesalahan yang pertama kita dapat menambah pengetahuan untuk mencari jalan yang benar pada langkah yang kedua"

-Buya Hamka-

PERSEMBAHAN

Bismillahirahmanirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamin Sujud syukurku kusembahkan kepadaMu ya Allah Swt. Tuhan yang Maha Agung dan Maha Tinggi atas karunia-Nya bisa mencapai keberhasilan ini, semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal untuk masa depan saya. Dengan segenap hati dan ketulsan rasa Syukur dan Bahagia telah sampai pada titik ini, tentunya bukan suatu hal yang mudah, tetapi dengan usaha, dukungan dan juga do'a dari orang- orang baik disekitar saya, pada akhirnya tugas saya terselesaikan dengan baik. Saya persembahkan skripsi ini untuk:

1. Cinta pertamaku dan panutanku Bapak Jaswandi, S.H., serta pintu surgaku Ibunda Istiwati.

   Dengan penuh hormat dan cinta, saya mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada kedua orang tua saya tercinta. Bapak dan Ibu adalah alasan utama mengapa saya mampu berdiri sampai di titik ini. Terima kasih atas setiap tetes keringat yang mengalir dalam diam, atas setiap do'a yang terucap dalam sujud, dan atas setiap pengorbanan yang bahkan tak pernah kalian ungkapkan.

   Bapak, terima kasih atas keteladanan, semangat kerja keras, dan nilai-nilai kedisiplinan yang selalu Bapak ajarkan, baik lewat kata maupun teladan nyata dalam kehidupan. Engkaulah panutanku dalam bermimpi dan berusaha.

   Ibu, terima kasih atas cinta yang tak pernah habis, pelukan yang selalu menenangkan, serta doa yang menjadi penguat langkah di saat ragu. Ibu adalah tempat saya kembali ketika dunia terlalu ramai.

   Pendidikan ini tidak akan pernah saya capai tanpa keikhlasan kalian dalam membesarkan saya, membimbing dalam nilai-nilai kebaikan, serta mendampingi saya dengan penuh kesabaran di setiap prosesnya. Setiap keberhasilan yang saya raih, termasuk selesainya skripsi ini, adalah buah dari kasih sayang, kesabaran, dan pengorbanan kalian.

   Semoga Allah SWT senantiasa menjaga Bapak dan Ibu, memberikan kesehatan, keberkahan umur, serta membalas segala kebaikan dengan pahala yang berlipat ganda. Dengan rendah hati saya persembahkan karya ini sebagai wujud kecil dari cinta dan bakti saya kepada kalian.

2. Untuk adik-adikku tercinta, Khunaifah dan Muhammad Muzammil Arabi'ah**.** Terima kasih telah menjadi bagian dari semangatku dalam menyelesaikan perjalanan panjang ini. Kehadiran kalian adalah pengingat bahwa perjuanganku bukan hanya untuk diri sendiri, tapi juga untuk menjadi contoh yang baik bagi kalian. Terima kasih atas canda, tawa, dan kesabaran kalian saat kakak lebih banyak berkutat dengan buku dan laptop, dibanding menemani kalian bermain. Semoga kalian tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik, lebih cerdas, dan lebih kuat dalam menggapai cita-cita. Doakan kakak agar ilmu ini membawa manfaat dan keberkahan, dan suatu hari nanti kita bisa saling bangga satu sama lain.
3. Untuk sahabat-sahabat terbaikku, Farawuza Diva dan Fida Mustainah. Terima kasih atas kebersamaan, tawa, dan semangat yang kalian bagi selama masa kuliah. Kalian bukan hanya sahabat, tapi juga penguat saat lelah dan penghibur di kala jenuh.Semoga Allah SWT senantiasa menjaga persahabatan kita, melimpahkan keberkahan dalam setiap langkah, dan mempertemukan kita kembali dalam kebaikan.
4. Teman-teman kampus Universitas PTIQ Jakarta angkatan 21 yang saya cintai. Sungguh masa-masa menjadi mahasiswa bersama kalian adalah kenangan yang sangat indah dan tidak akan saya lupakan sampai kapanpun.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur Penulis panjatkan Kehadirat Allah Swt., yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: "Pola Makan Sehat Perspektif Al-Qur'an", ini disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.) Fakultas dan Pemikiran Islam di Universitas Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an Jakarta.

Selama penulisan ini, Penulis banyak menghadapi kesukaran dan hambatan yang disebabkan minimnya referensi yang relevan dengan pembahasan dalam penelitian ini, minimnya waktu yang tersedia dan minimnya pengetahuan dan wawasn Penulis. Namun atas bantuan, bimbingan, dan dukungan material dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat Penulis selesaikan. Pada kesempatan ini dengan sepenuh hati Penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A., selaku Rektor Universitas Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an Jakarta yang telah memberikan kesempatan belajar kepada kami.
2. Dr. Andi Rahman, M.A., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an (PTIQ) Jakarta yang telah memberikan arahan kepada kami.
3. Dr. Lukman Hakim, M.A., selaku Ketua Program Fakultas Ushuluddin dan Pemikiraan Islam yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi untuk terus semangat dalam menyusun skripsi.
4. Amiril Ahmad, M.A., selaku Dosen Pembimbing skripsi atas segala bimbingan, arahan, serta saran yang diberikan kepada Penulis sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik.
5. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin, Universitas PTIQ Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang tak ternilai selama Penulis menempuh pendidikan di Fakultas Ushuluddin, Universitas PTIQ Jakarta.
6. Segenap Civitas Akademika Universitas Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an (PTIQ) Jakarta yang telah memberikan bekal dan berbagai disiplin ilmu serta bantuannya.

Jakarta, 18 Juni 2025

Fatkhiyah

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI i
LEMBAR TANDA PERSETUJUAN PEMBIMBING ii
TANDA PENGESAHAN SKRIPSI iii
MOTTO iv
PERSEMBAHAN v
DAFTAR ISI viii
ABSTRAK x
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN xi
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 4
C. Batasan dan Rumusan Masalah 5
a. Batasan Masalah 5
b. Rumusan Masalah 5
c. Hipotesis 5
D. Tujuan Penulisan 5
E. Manfaat Penelitian 5
F. Metode Penelitian 5
a. Jenis Penelitian 6
b. Sumber Data 6
c. Teknik Pengumpulan Data 6
G. TINJAUAN PUSTAKA 7
BAB II TINJAUAN TEORITIS TERKAIT POLA MAKAN SEHAT 9
A. Pola Makan Sehat 9
B. Makanan Halal dan Thayyib 17
C. Prinsip Pola Makan Sehat 20
D. Dampak Pola Makan Sehat 25
BAB III TERM-TERM YANG MENUNJUKKAN POLA MAKAN SEHAT DALAM AL-QUR'AN 29
A. Term Akala 29

a. Definisi Term Akala....29
b. Derivasi Term Akala....29
c. Ayat-ayat Makkiyah dan Madaniyyah dalam kata akala....31
B. Term *Tha'am*....34
a. Definisi Tha'am....34
b. Derivasi Tha'am....34
c. Ayat-ayat Makkiyah dan Madaniyyah dalam kata tha'am....36
C. Term Lain yang Memiliki Arti Makan....38
Term ghida'un....38
BAB IV ANALISIS TEMATIK AYAT-AYAT AL-QUR'AN TENTANG POLA MAKAN SEHAT....41
A. Makanan Halal dan Thayyib....41
a. Jenis Makanan Halal....41
b. Makanan yang Dihalalkan dalam Kondisi Darurat....59
c. Cara Mendapatkan Makanan yang Thayyib....64
B. Tidak Berlebihan dalam Mengkonsumsi Makanan....75
C. Khasiat Makanan dalam Al-Qur'an....79
a. Mengonsumsi Madu....80
b. Mengonsumsi Buah-Buahan....82
c. Mengonsumsi Sayuran dan Gandum....83
BAB V PENUTUP....86
A. Kesimpulan....86
B. Saran....86
DAFTAR PUSTAKA....87

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep pola makan sehat dalam perspektif Al-Qur'an serta relevansinya dengan prinsip-prinsip gizi modern. Dalam era modern yang sarat dengan pola konsumsi instan dan tinggi kandungan zat aditif, penting untuk meninjau kembali panduan konsumsi yang bersumber dari wahyu ilahi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan tafsir tematik (maudhu'i) menurut Abdussatar Fathullah, yang berfokus pada eksplorasi ayat-ayat yang berkaitan dengan makanan, baik dari segi halal, thayyib, keseimbangan konsumsi, maupun kandungan manfaatnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an telah memberikan panduan komprehensif terkait pola makan sehat, seperti anjuran mengonsumsi makanan halal dan baik, larangan berlebihan, serta penekanan pada makanan bergizi seperti madu, buah-buahan, dan biji-bijian. Panduan tersebut selaras dengan prinsip gizi seimbang dalam ilmu kesehatan modern dan berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik, mental, hingga kesejahteraan sosial. Penelitian ini menegaskan bahwa pola makan sehat dalam Islam tidak hanya bernilai spiritual, tetapi juga ilmiah dan aplikatif dalam kehidupan kontemporer.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Transliterasi adalah menulis ulang sebuah kata dan kalimat yang berasal dari bahasa yang menggunakan aksara non latin kedalam aksara latin, dalam konteks program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT), transliterasi dilakukan saat menyalin ungkapan dalam bahasa Arab.

Ada beberapa pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang bisa digunakan. Biasanya sebuah fakultas akan menetapkan satu pedoman transliterasi. Penulis harus menggunakan pedoman transliterasi secara konsisten. Berikut adalah pedoman trasnliterasi yang digunakan di program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) Universitas PTIQ Jakarta.

1. Konsonan Tunggal

Arab	Latin	Arab	Latin
أ	A	ض	D
ب	B	ط	T
ت	T	ظ	Z
ث	Th	ع	‘
ج	J	غ	Gh
ح	H	ف	F
خ	Kh	ق	Q
د	D	ك	K
ذ	Dh	ل	L
ر	R	م	M
ز	Z	ن	N
س	S	و	w
ش	Sy	ه	H
ص	S	ي	Y

2. Huruf Panjang

Vokal Tunggal	Vokal Panjang	Vokal Rangkap
Fathah: A	ا : ā	يح…: ay
Kasrah: I	ي : ī	حو…: aw
Dammah: U	و : ū	

3. Kata Sandang

   Dalam sistem tulisan Arab, kata sandang dilambangkan dengan huruf ال (al-).

   Dalam transliterasi, kata sandang dibedakan berdasarkan huruf yang mengikutinya:

a. Kata Sandang diikuti Huruf Syamsiyah
   Jika kata sandang diikuti oleh huruf syamsiyah, maka huruf "l" dari "al-" tidak dibaca, dan diganti dengan huruf syamsiyah yang mengikutinya, serta digandakan. Transliterasinya mengikuti bunyi lafaz aslinya.
   Contoh:

   - الشَّمْسُ → asy-syamsu

   - الرَّجُلُ → ar-rajulu

b. Kata Sandang diikuti Huruf Qamariyah
   Jika diikuti oleh huruf qamariyah, maka huruf "l" pada "al-" tetap dibaca dan ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya.
   Contoh:

   - الْقَلَمُ → al-qalamu

   - الْجَلَالُ → al-jalālu

   Catatan: Baik huruf syamsiyah maupun qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan tidak dihubungkan dengan tanda sambung (sempang).

4. Syaddah (Tasydid)
   Dalam aksara Arab, tasydid dilambangkan dengan (ّ). Dalam transliterasi, tasydid dilambangkan dengan penggandaan huruf yang diberi tanda tasydid. Aturan ini berlaku pada semua posisi tasydid (di tengah, akhir, atau setelah kata sandang + huruf syamsiyah).
   Contoh:

   - نَزَّلَ → nazzala

   - الْبِرُّ → al-birr

5. Ta' Marbūṭah (ة)
   Jika berdiri sendiri, waqaf, atau diikuti oleh kata sifat (na'at), maka ta' marbūṭah dialihaksarakan menjadi huruf "h".

Contoh:

- الأَفْئِدَةُ → al-af'idah

Jika di-washal (disambung) dengan kata benda lain (isim), maka dialihaksarakan menjadi huruf "t".
Contoh:

- الآيَاتُ الكُبْرَى → al-āyāt al-kubrā

6. Hamzah (ء)
   Hamzah di tengah atau akhir kata ditransliterasikan dengan apostrof (').
   Contoh:

   - أُمِرْتُ → umirtu

   - شَيْئًا → shay'an

   Hamzah di awal kata tidak dituliskan, karena dalam sistem Arab berupa alif yang tidak dibaca sebagai glotal stop.
   Contoh:

   - أَكَلَ → akala

7. Huruf Kapital
   Tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital. Namun dalam transliterasi, berlaku kaidah Ejaan Yang Disempurnakan (EYD) Bahasa Indonesia:

   - Gunakan huruf kapital di awal kalimat, nama orang, tempat, bulan, dan nama diri.
   - Pada nama diri yang diawali kata sandang (al-), huruf kapital digunakan pada huruf pertama nama diri, bukan pada kata sandangnya.
   Contoh:
   - 'Alī Ḥasan al-'Āriḍ
   - al-'Asqalānī
   - al-Farmāwī

   Khusus untuk penulisan "Al-Qur'an" dan nama-nama surahnya, seluruh unsur awal ditulis dengan huruf kapital.
   Contoh:
   - Al-Qur'an
   - Al-Baqarah

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pola makan yang sehat merupakan faktor utama dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup manusia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hardinsyah dan Aries M. Purwanto, pola makan yang seimbang berkontribusi pada pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal dan dapat mencegah berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi.[1] Oleh karena itu, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola makan sehat harus terus ditingkatkan.

Kesehatan seseorang sangat bergantung pada asupan gizi yang dikonsumsinya setiap hari. Nutrisi yang baik dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga keseimbangan metabolisme. Penelitian dari Rimbawan dan Siagian menunjukkan bahwa konsumsi makanan yang kaya serat dan rendah lemak jenuh dapat menurunkan risiko penyakit jantung koroner.[2] Dengan demikian, mengadopsi pola makan sehat bukan hanya kebutuhan individu, tetapi juga tanggung jawab sosial dalam menciptakan masyarakat yang lebih sehat.

Disiplin dalam pola makan adalah salah satu cara untuk mencapai hidup sehat yang bebas dari penyakit.[3] Menurut Kementerian Kesehatan, pola makan yang benar adalah yang memiliki gizi seimbang dan mengandung komponen-komponen penting, seperti cukup dalam kuantitas dan kualitas, serta mengandung energi, protein, vitamin, dan mineral yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan mendukung aktivitas sehari-hari bagi semua kelompok usia dan kondisi fisik.[4]

Selain itu, pola makan sehat memiliki hubungan erat dengan produktivitas dan kesejahteraan manusia. Studi dari Suyatno dan Prihatini mengungkapkan bahwa pekerja yang menerapkan pola makan sehat memiliki tingkat produktivitas lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi makanan tidak sehat.[5] Nutrisi yang cukup berkontribusi pada fungsi otak yang optimal, sehingga meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan kognitif seseorang.

Tidak hanya berdampak pada individu, pola makan sehat juga berpengaruh pada ekonomi suatu negara. Menurut data dari Kementerian Kesehatan RI, penyakit akibat pola makan yang buruk meningkatkan beban biaya kesehatan yang harus ditanggung pemerintah dan masyarakat.[6] Oleh karena itu, investasi dalam edukasi gizi dan kebijakan makanan sehat sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal 'Pola Makan yang Baik' menyatakan bahwa tingginya konsumsi gula, garam, karbohidrat, dan lemak jenuh pada anak usia

---

[1] Hardinsyah & Aries M. Purwanto, *Gizi dalam Siklus Kehidupan* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2018), Hal. 45.

[2] Rimbawan & Siagian, *Gizi dan Kesehatan* (Bogor: IPB Press, 2020), Hal. 88.

[3] Ahmad, S. "Gaya Hidup Sehat dalam Perspektif Kesehatan Masyarakat." *Jurnal Kesehatan Indonesia* 14, no. 2 (2021), Hal. 120-135.

[4] Nathaniel dkk, *Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat*, Vol.01, No. 2, 2018, Hal. 187-188.

[5] Suyatno & Prihatini, "Pengaruh Pola Makan terhadap Produktivitas Kerja," *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 15, no. 2 (2021), Hal. 112-124.

[6] Kementerian Kesehatan RI, *Laporan Status Gizi Indonesia 2021* (Jakarta: Kemenkes, 2021).

sekolah dasar menyebabkan pola makan yang tidak sehat. Akibatnya, anak-anak dapat mengalami gizi buruk yang mengakibatkan pertumbuhan fisik terhambat, gangguan mental, lambat berpikir, sulit berkonsentrasi, dan pada akhirnya mempengaruhi hasil belajar mereka. Pola makan yang tidak sehat ini juga menyebabkan kurangnya asupan gizi seimbang ke otak, sehingga perkembangan otak melambat, konsentrasi menurun, dan tingkat kecerdasan anak terpengaruh bahkan terjadinya obesitatas.[7]

Banyak isyarat ilmiah yang terdapat dalam Al-Qur'an, seperti dalam bidang astronomi, geologi, reproduksi manusia, biologi, kedokteran, genetika, gizi, dan lain-lain. Al-Qur'an dianggap sebagai sumber informasi yang dapat menyediakan pemahaman tentang berbagai aspek kesehatan.[8] Kesadaran akan pentingnya kesehatan muncul saat seseorang mengalami penyakit, oleh karena itu, penting bagi manusia untuk memperhatikan pola makan demi menjaga kesehatan. Makanan sehat harus higienis dan bergizi, serta seimbang dalam kuantitas dan kualitas. Manusia membutuhkan makanan seimbang untuk menggantikan zat-zat yang hilang, memberikan energi, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Para ahli gizi melalui penelitian dan kajian telah menciptakan panduan yang jelas tentang makanan yang sesuai dengan kebutuhan manusia.[9]

Makanan yang dianggap sehat merupakan kombinasi dari kebersihan dan kandungan nutrisi yang melimpah.[10] Kebersihan mengacu pada makanan yang bebas dari kuman dan zat beracun yang dapat membahayakan kesehatan.[11] Selain itu, penting juga untuk memastikan bahwa makanan menyediakan berbagai nutrisi penting bagi tubuh, termasuk karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, dan air.[12] Pola makan yang tepat menjadi kunci penting dalam menjaga kesehatan, terutama bagi ibu hamil, anak-anak, dan remaja yang memerlukan nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka.[13]

Pola makan yang sehat akan berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kecerdasan, konsentrasi belajar, serta kematangan sosial. Pola makan yang baik ini dapat dioptimalkan dengan terpenuhinya asupan gizi yang terdiri dari karbohidrat (40%), protein (30%), lemak baik (30%), serta berbagai vitamin dan mineral lainnya.[14]

Kesehatan adalah salah satu nikmat besar yang Allah berikan kepada umat manusia dan merupakan salah satu anugerah yang paling berharga.[15] Kesehatan adalah nikmat terbesar di dunia, dan orang-orang yang memiliki pemahaman yang mendalam seharusnya

---

[7] Khusna Yulinda Udhiyanasari, *Pola Makan Sehat Dalam Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak Berkesulitan Belajar Di Sd Inklusi Jember*, Vol.7 No.1, Hal. 84

[8] Nuaimah Anatul Maula dan Safruroh Safruroh, "Isyarat Ayat Al-Quran terhadap Peristiwa Ilmiah," *Jurnal Ilmiah Nusantara* 1, no. 6 (2024), Hal. 263-265.

[9] Iman Jauhari, *kesehatan dalam pandangan Islam, No. 55, Th.XIII* (Desember 2011), Kanun Jurnal Hukum, Hal. 34.

[10] Susilo, B. "Nutrisi dan Kesehatan dalam Pandangan Islam." *Jurnal Gizi Seimbang* 6, no. 1 (2019), Hal. 70-85.

[11] Rahman, T. "Kebersihan Makanan Sebagai Dasar Pola Makan Sehat." *Jurnal Kesehatan Lingkungan* 10, no. 2 (2022), Hal. 140-155.

[12] Putri, M. "Pola Makan Sehat dan Asupan Nutrisi Optimal." *Jurnal Ilmu Gizi* 5, no. 3 (2020), Hal. 90-105.

[13] Pratama, H. "Peranan Nutrisi dalam Kesehatan Anak dan Remaja." *Jurnal Gizi Kesehatan Masyarakat* 8, no. 1 (2021), Hal. 125-138.

[14] Waryono, *Gizi Reproduksi* (Yogyakarta, Pustaka Rihama, 2010), Hal. 4.

[15] Ali, M. "Nikmat Kesehatan dalam Islam." *Jurnal Studi Islam* 10, no. 2 (2020), Hal. 50-62.

berusaha keras untuk menjaga kesehatan mereka dengan menghadapi segala sesuatu yang dapat merusaknya.[16]

Seorang dokter bernama Herophilus yang hidup sekitar tahun 323 SM berpendapat bahwa tanpa kesehatan, kearifan tidak akan tercapai, seni tidak akan berkembang, kekuatan akan hilang, kekayaan menjadi tidak berguna, dan kecerdasan tidak bisa diterapkan. Dalam konteks ini, kesehatan sangat penting agar seseorang dapat menikmati hidup. Semua kenikmatan duniawi terasa hampa ketika kesehatan hilang. Misalnya, kelezatan makan menjadi hambar, kesejukan saat minum menghilang, tidur tidak nyenyak, dan perasaan menjadi gelisah ketika seseorang sedang sakit.[17]

Kesehatan seseorang sangat bergantung pada pola makan yang dijalankan.[18] Pola makan yang tepat membantu mencegah penyakit dan menjaga keseimbangan tubuh. Namun, tren makanan instan atau *junk food* semakin populer, terutama di kalangan remaja. Makanan jenis ini sering kali tidak sehat karena kandungan nutrisinya yang rendah dan banyaknya bahan tambahan yang tidak baik bagi kesehatan.[19]

Dengan perubahan gaya hidup dan kemajuan teknologi, masyarakat lebih mudah mengakses berbagai jenis makanan, termasuk *junk food*. Meskipun praktis, konsumsi makanan instan tersebut dapat berdampak negatif pada kesehatan jangka panjang.[20] Makanan modern yang merupakan hasil berbagai olahan, seperti *hot dog*, *burger*, *pizza*, *fried chicken*, dan es krim dari berbagai merek, sangat gencar diiklankan melalui media massa, baik cetak maupun elektronik, dan mudah ditemukan hingga ke pelosok desa.[21] Remaja, baik di kota besar maupun di kota kabupaten, menjadi target utama para pengusaha makanan olahan. Makanan modern menarik karena praktis, cepat saji (*instan*), dan dianggap bergengsi oleh sebagian masyarakat. Namun, makanan ini mengandung lemak, protein, karbohidrat, dan garam yang relatif tinggi, dan jika dikonsumsi secara terus-menerus dan berlebihan dapat menyebabkan masalah gizi lebih (*over malnutrition*), dengan risiko seperti obesitas.[22]

Semua orang tahu bahwa kemewahan materi tidak menjamin kesehatan yang sempurna. Faktanya, banyak orang yang hidup dalam kemewahan malah sering terkena penyakit karena mereka bisa menikmati berbagai jenis makanan yang diinginkan. Namun, ini juga tidak berarti bahwa orang-orang yang hidup dalam kemiskinan akan bebas dari penyakit yang dapat mengganggu kesehatan mereka.[23] Semua ini tergantung pada kecerdasan dalam menjalani pola hidup sehat, meskipun setiap hari menghadapi berbagai

---

[16] Fauzi, A. "Menjaga Kesehatan dalam Perspektif Islam." *Jurnal Kesehatan Islami* 4, no. 2 (2019), Hal. 75-90.

[17] Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rosulullah*, (Jakarta: Noura book, 2012), Hal. 36.

[18] Wulandari, E. "Hubungan Pola Makan Sehat dengan Penyakit." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 15, no. 1 (2022), Hal. 35-50.

[19] Santoso, Y. "Pengaruh Junk Food terhadap Kesehatan Remaja." *Jurnal Kesehatan Remaja* 9, no. 2 (2020), Hal. 80-95.

[20] Nurhayati, F. "Dampak Junk Food terhadap Kesehatan Jangka Panjang." *Jurnal Gizi dan Kesehatan* 14, no. 1 (2022), Hal. 100-115.

[21] Supriyadi, D. "Pengaruh Iklan Makanan Cepat Saji terhadap Pola Makan Remaja." *Jurnal Komunikasi Massa* 7, no. 1 (2021), Hal. 55-68.

[22] Abd. Kadir A, *Kebiasaan Makan Dan Gangguan Polamakanserta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja*, Jurnal Publikasi Pendidikan,Volume VI No 1 Januari 2016, Hal.50

[23] Sugiono, T. "Hubungan antara Gaya Hidup dan Penyakit pada Masyarakat Miskin." *Jurnal Epidemiologi* 5, no. 3 (2021), Hal. 125-140.

tantangan. Penyakit tidak datang karena seseorang kaya atau miskin, melainkan karena kecerdasan dalam menjaga kesehatan tubuh dengan penuh tanggung jawab dan kesadaran.[24]

Beberapa ayat dalam al-Qur'an secara khusus menyebutkan manfaat dari makanan tertentu.[25] Al-Qur'an tidak hanya menyediakan daftar makanan yang halal, tetapi juga mencakup jenis-jenis makanan yang umumnya baik bagi manusia. Beberapa makanan yang disebutkan secara spesifik antara lain susu, kurma, anggur, madu, biji-bijian yang bergizi, zaitun, dan hewan ternak.[26] Selain itu, al-Qur'an juga memberikan petunjuk tentang cara mengonsumsinya agar tidak menimbulkan penyakit yang berbahaya. Berdasarkan penjelasan tersebut, penulis tertarik untuk mengkaji secara mendalam ayat-ayat yang berkaitan dengan pola makanan sehat dan bergizi menurut al-Qur'an serta mengintegrasikannya dengan ilmu gizi. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan kesesuaian antara makanan sehat dan bergizi menurut al-Qur'an dengan ilmu gizi.[27]

Dalam Surah al-Baqarah ayat 168, Quraish Shihab dalam tafsirnya al-Misbah menjelaskan bahwa makan, selain merupakan kebutuhan pokok manusia, juga mendukung aktivitas manusia. Kata "aktivitas" menunjukkan bahwa aktivitas memerlukan energi, dan energi tersebut diperoleh dari makanan. Menariknya, ayat ini diawali dengan kata "*yaa Ayyuhannas*" (wahai manusia) yang menunjukkan bahwa perintah ini tidak hanya ditujukan untuk umat Islam saja, tetapi mencakup seluruh manusia. Ayat ini memerintahkan untuk memakan makanan yang halal dan baik. Yang dimaksud dengan baik di sini adalah makanan yang lezat, bergizi, dan berdampak positif bagi kesehatan, karena tidak semua makanan yang halal secara otomatis baik.[28]

Melalui kajian ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang konsep pola makan sehat menurut ajaran Islam serta kontribusinya dalam mengatasi masalah pola makan yang baik dan sehat. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang berguna bagi individu, masyarakat, dan pemerintah dalam mempromosikan pola makan yang sehat dan gaya hidup yang aktif, serta mengurangi prevalensi obesitas di masyarakat.

Berdasarkan pembahasan di atas penulis tertarik untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana konsep pola makan sehat dapat menjadi solusi terhadap obesitas. Maka dari itu penulis akan menkajinya dalam penelitian berjudul: “POLA MAKAN SEHAT PERSPEKTIF AL-QUR’AN”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas penulis dapat mengidentifikasikan beberapa masalah sebagai berikut:

a. Bagaimana pola makan sehat dijelaskan dalam Al-Qur’an dan bagaimana relevansinya dengan ilmu gizi modern?
b. Apa saja term dalam Al-Qur’an yang berkaitan dengan pola makan sehat?

---

[24] Muhamad Jufri Bin Sapie, *Konsep Pola Makan Sehat Dalam Perspektif Hadis Dalam Kitab Musnad Ahmad*, Hal. 9-10.

[25] Abd. Sukkur Rahman, *Al-Qur'an dan Kesehatan*. *Jurnal Studi Qur'an* 5, no. 1 (2020), Hal. 65-78.

[26] Syaifullah, M. "Jenis-Jenis Makanan Halal dalam Al-Qur'an." *Jurnal Studi Islam dan Kesehatan* 8, no. 1 (2020), Hal. 80-95.

[27] Lisa Juniati. *Pola Makanan Sehat Dalam Perspektif Al-Qur’an Dan Relevansinya Dengan Ilmu Gizi*, Hal. 3.

[28] Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, jilid 3 (Jakarta: Lentera Hati, 2005), Hal. 188.

c. Bagaimana dampak dari pola makan yang tidak sehat terhadap kesehatan fisik dan mental manusia?

C. Batasan dan Rumusan Masalah

a. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, penulis membatasi fokus pada beberapa aspek utama. Pertama, pola makan sehat dalam perspektif Al-Qur'an tanpa melakukan kajian mendalam terhadap hadis. Kedua, penelitian ini akan mengkaji dampak pola makan yang tidak sehat terhadap kesehatan fisik dan mental. Ketiga, penulis akan mengeksplorasi bagaimana pola makan sehat, sesuai dengan ajaran Islam.

b. Rumusan Masalah

1. Bagaimana konsep pola makan sehat dalam perspektif Al-Qur'an?
2. Apa saja prinsip-prinsip yang diajarkan Al-Qur'an tentang makanan yang sehat dan baik?
3. Bagaimana dampak penerapan pola makan sehat menurut Al-Qur'an terhadap kesehatan manusia?

c. Hipotesis

Penelitian ini berasumsi bahwa ajaran Islam mengenai makanan halal dan *thayyib* memiliki relevansi yang kuat dengan prinsip-prinsip gizi modern. Al-Qur'an tidak hanya mengatur jenis makanan yang boleh dikonsumsi, tetapi juga memberikan panduan mengenai keseimbangan dan kebersihan makanan sebagai faktor utama dalam menjaga kesehatan.

D. Tujuan Penulisan

1. Mengidentifikasi konsep pola makan sehat dalam perspektif Al-Qur'an.
2. Menganalisis prinsip makanan sehat yang diajarkan dalam Al-Qur'an.
3. Mengkaji dampak pola makan sehat menurut Al-Qur'an terhadap kesehatan manusia.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Secara Teoritis

   Penelitian ini memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu pengetahuan keislaman, khususnya dalam bidang ilmu Al-Qur'an dan tafsir, dengan menyoroti pentingnya pola makan sehat yang sesuai dengan ajaran Islam dan dampaknya terhadap kesehatan masyarakat.
2. Manfaat Secara Praktis

   Memberikan pedoman bagi masyarakat dalam menerapkan pola makan sehat sesuai tuntunan Al-Qur'an.

F. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara atau bagaimana akan dilakukan. Cara ilmiah untuk memperoleh data dengan tujuan dan kegunaan tertenu. Metode penelitian juga merupakan analisis teoritis mengenai suatu cara atau metode.

a. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk kedalam deskriptif kualitatif yaitu dengan penggunaan analisis dan studi kasus. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini penulis menggunakan penelitian kepustakaan (library reseach), yaitu penelusuran kajian kepustakaan literatur review dengan mengumpulkan data atau membaca dari beberapa sumber buku, jurnal dan publikasi pustaka lain yang memiliki kaitannya dengan topik yang akan dibahas oleh penulis, dengan tujuan agar menghasilkan topik atau isu yang akan di angkat.[29]

b. Sumber Data

Sumber data ini diperoleh dalam penulisan ini dari berbagai sumber seperti, buku, riset-riset yang sebelumnya pernah di lakukan dan sumber data yang di akses secara online,data statistik jurnal. Penelitian kepustakaan ini juga di kumpulkan berdasarkan pada literatur yang relevan sesuai dengan topik yang akan di bahas. Proses pengumpulan data ini di bagi kedalam dua jenis yaitu sumber data primer, dan sekunder.[30]

c. Teknik Pengumpulan Data

Dengan mempertimbangkan proposal di atas penulis memilih metode yang cocok adalah sebagai berikut:

1. Metode Kualitatif: Dalam tujuan kualitatif adalah tegas, jelas dan eksplisit.[31] Penelitian ini dapat dilakukan dengan pendekatan kualitatif, yang berfokus pada pemahaman yang mendalam mengenai konteks teks Al-Qur'an serta bagaimana pola makan sehat.
2. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode dari tafsir maudhu'i Abdussatar Fathullah yang membuat langkah-langkah untuk mengoperasikan cara kerjanya sebagai berikut: [32]
    1) Memiliki pengetahuan mendalam mengenai makna *at-Tafsir alMaudhu'i al-Khash*.
    2) Menentukan tema tertentu dalam Al-Qur'an dengan cermat.
    3) Memilih judul dengan tema yang selaras dengan kajian.
    4) Mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema yang di usung.
    5) Mengurutkan dengan *Makki Madani* dan berdasarkan urutan ayat turun sebisa mungkin.
    6) Memahami ayat dengan merujuk dengan penafsirannya, terkait sebab turunnya ayat, graduasi pensyariatan, *naskh*, umum dan khusus serta pengetahuan lainnya yang menunjang pemaknaan ayat yang dimaksud.

---

[29] Abdussatar Fathullah, "Metode Tafsir Maudhu'i dalam Kajian Al-Qur'an," *Jurnal Studi Al-Qur'an* 4, no. 1 (2020), Hal. 25-40.

[30] Iqbal Azhari, "Kualitas Penelitian Kualitatif dalam Ilmu Sosial: Pendekatan dan Metodologi," *Jurnal Penelitian Sosial dan Budaya* 12, no. 2 (2021), Hal. 75-90.

[31] Suyitno, *Metode Penelitian Kualitatif* (Tulungagung: Akademia Pustaka, 2018), Hal. 83.

[32] Roni Maulana, "Deskriptif Kualitatif dalam Penelitian Sosial: Teori dan Praktik," *Jurnal Ilmiah Sosial* 10, no. 3 (2019), Hal. 123-135.

7) Membagi tema kajian pada pembahasan yang menjadi pokok yang saling berkaitan mana ayat yang menjadi pokok dan mana ayat yang menjadi turunannya.
8) Mengikat setiap langkah-langkah dengan kaidah tafsir tematik secara sempurna.[33]

2. Teknik Penulisan

Dalam penelitian ini penulis mengacu kepada pedoman yang diterbitkan oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam.[34]

G. TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian mengenai pola makan sehat dan kaitannya dengan pencegahan obesitas telah dilakukan oleh banyak peneliti. Tinjauan pustaka ini akan mengkaji beberapa penelitian yang relevan untuk memberikan dasar teoritis yang kuat dalam memahami pola makan sehat dari perspektif Al-Qur'an dan upaya pencegahan obesitas.

1. Nathaniel dkk (2018)[35] dalam jurnal "Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat" mengemukakan bahwa kesadaran akan pentingnya pola makan sehat di kalangan profesional masih rendah. Mereka sering kali mengabaikan pola makan yang seimbang karena keterbatasan waktu dan tekanan pekerjaan. Studi ini menekankan perlunya promosi kesehatan dan intervensi yang lebih baik untuk meningkatkan pola makan sehat di kalangan profesional.
2. Khusna Yulinda Udhiyanasari (2018)[36] dalam penelitiannya "Pola Makan Sehat Dalam Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak Berkesulitan Belajar Di SD Inklusi Jember" menunjukkan bahwa pola makan yang sehat dapat meningkatkan konsentrasi dan kemampuan belajar anak-anak dengan kesulitan belajar. Penelitian ini menyoroti pentingnya asupan gizi seimbang yang mencakup karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral untuk perkembangan otak dan fungsi kognitif yang optimal.
3. Abd. Kadir A (2016)[37] dalam jurnal "Kebiasaan Makan Dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja" membahas bagaimana kebiasaan makan yang tidak sehat dan gangguan pola makan dapat mempengaruhi status gizi remaja. Studi ini menunjukkan bahwa remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji cenderung memiliki status gizi yang buruk dan risiko obesitas yang lebih tinggi.

Selain itu, berbagai literatur, skripsi, dan buku lainnya juga memberikan kontribusi penting dalam memahami hubungan antara pola makan sehat dan pencegahan penyakit

---

[33] Badruzzaman M. Yunus dan Abdul Rohman, *Studi Komparatif Pemikiran Al-Farmawi, Baqir Shadr dan Abdussatar Fathallah tentang Tafsir Maudhui*, Hal. 294.

[34] Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, (Jakarta: Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Institut PTIQ Jakarta, 2022), Hal. 5-25.

[35] Albert Nathaniel, Galih Priya Sejati, Kevin Krisna Perdana, Riado Daniel Putra Lumbantobing, and Sylvia Heryandini, "Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat," *Indonesian Business Review* 1, no. 2 (2018), Hal. 186-200.

[36] Khusna Yulinda Udhiyanasari, "Pola Makan Sehat Dalam Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak Berkesulitan Belajar Di SD Inklusi Jember," *Jurnal Tentang Edukasi Spesial* 7, no. 1 (2018), Hal. 84-89.

[37] Abd. Kadir A, "Kebiasaan Makan dan Gangguan Pola Makan serta Pengaruhnya terhadap Status Gizi Remaja," *Jurnal Publikasi Pendidikan* 6, no. 1 (2016), Hal. 49-55.

pada tubuh. Dengan mengintegrasikan pandangan dari Al-Qur'an dengan temuan-temuan ilmiah modern, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang pentingnya pola makan sehat dalam pencegahan berbagai penyakit yang disebabkan oleh pola makan yang buruk. Hal ini juga akan membantu dalam merumuskan strategi yang lebih efektif untuk mempromosikan pola makan sehat dalam masyarakat.

H. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah dalam penyusunan, maka pembahasan akan ditulis secara sistematika. Adapun pembahasan dalam penelitian ini dibagi menjadi lima bab, yang mana setiap babnya terdiri dari beberapa sub-bab tertentu sebagai berikut:

BAB I, berisi pendahuluan yang mencakup latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II, Bab ini membahas kajian teori tentang pola makan sehat dalam perspektif Islam dan kesehatan, yang mencakup pengertian pola makan sehat, konsep makanan halal dan *thayyib*, prinsip keseimbangan dalam Islam, serta dampak pola makan sehat terhadap kesehatan fisik dan mental.

BAB III, Bab ini berisi analisis terhadap term-term yang berhubungan dengan pola makan sehat dalam Al-Qur'an, seperti kata Akala dan Tha'am, serta makanan yang ditunjuk dengan istilah lainnya seperti *Ghida'*un. Selain itu, bab ini juga akan membahas klasifikasi ayat Makkiyah dan Madaniyyah yang berkaitan dengan pola makan sehat.

BAB IV, Bab ini mencakup analisis pola makan sehat berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an dan keterkaitannya dengan prinsip kesehatan modern. Selain itu, bab ini juga mengulas tafsir ayat tentang makanan halal dan *thayyib*, larangan berlebihan dalam konsumsi makanan, serta khasiat makanan yang disebutkan dalam Al-Qur'an. Pembahasan juga mencakup implementasi pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

BAB V, berisi penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran, diakhiri dengan daftar pustaka.

BAB II
TINJAUAN TEORITIS TERKAIT POLA MAKAN SEHAT

A. Pola Makan Sehat

Makanan sehat merupakan makanan yang bersih dan memiliki kandungan gizi yang seimbang. Makanan yang higienis berarti bebas dari kuman penyebab penyakit serta tidak mengandung zat beracun yang bisa membahayakan tubuh. Makanan yang kita konsumsi sebaiknya mengandung nutrisi lengkap, seperti karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, dan air. Di Indonesia, komposisi tersebut dikenal dengan istilah "4 sehat 5 sempurna."[38] Dalam Al-Qur'an pun disebutkan berbagai jenis makanan bergizi, seperti daging dan ikan, susu, buah-buahan dan sayuran, serta madu.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, makanan diartikan sebagai segala sesuatu yang dapat dikonsumsi, seperti penganan, lauk-pauk, kue, dan sejenisnya.[39] Sementara itu, ensiklopedia menjelaskan bahwa makanan adalah segala sesuatu yang dapat dikonsumsi manusia, berfungsi untuk menghilangkan rasa lapar, serta memperkuat tubuh.[40] Makanan juga didefinisikan sebagai berbagai jenis bahan yang jika dikonsumsi atau masuk ke dalam tubuh, dapat membantu membentuk atau menggantikan jaringan tubuh, memberikan energi, serta mengatur berbagai proses biologis dalam tubuh. Selain manfaat fisiknya, makanan juga memiliki makna khusus bagi individu atau kelompok tertentu, seperti suku bangsa atau perorangan. Nilai tersebut bisa berupa rasa lezat, efek kenyang, serta makna yang berkaitan dengan faktor emosional, sosial, budaya, agama, atau kepercayaan tertentu.[41]

Dalam bahasa Arab, istilah makanan berasal dari lafaz الطَّعَامُ (*at-tha'am*), sedangkan bentuk jamaknya adalah الأَطْعِمَةُ (*al-ath'imah*). Secara etimologis, *at-tha'am* merujuk pada segala sesuatu yang dapat dikonsumsi, serta segala hal yang digunakan untuk memberikan kekuatan atau energi bagi tubuh.[42]

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pola diartikan sebagai sistem atau metode dalam melakukan suatu aktivitas.[43] Sementara makan adalah tindakan memasukkan sesuatu ke dalam mulut, baik dengan cara mengunyah maupun menelannya. Dengan demikian, pola makan merujuk pada aturan atau tata cara dalam menjalankan aktivitas makan. Kata *seimbang* sendiri berasal dari kata *imbang*, yang berarti setara atau proporsional, baik dari segi bobot, tingkat, maupun ukurannya. Maka, pola makan seimbang dapat dimaknai sebagai aturan makan yang memperhatikan keseimbangan antara jumlah dan kualitas asupan, sehingga tidak berlebihan maupun kekurangan.

Makanan seimbang merupakan jenis makanan yang ideal, baik dari sisi jumlah maupun mutu, dan penting bagi semua orang. Fungsi makanan seimbang adalah untuk

---

[38] M. Arif Fajar Satrio, "Makanan Sehat Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Azhar," (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021). Hal. 1-133.

[39] "Arti Kata Makanan - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online," accessed May 5, 2025, https://kbbi.web.id/makanan.

[40] "Makanan - Wikipedia Bahasa Indonesia, Ensiklopedia Bebas," accessed May 5, 2025, https://id.wikipedia.org/wiki/Makanan.

[41] Satrio, "Makanan Sehat Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Azhar,." Hal. 2.

[42] Ahmad Warson Munawwir, Kamus Al-Munawwir: (Indonesia-Arab, 1997). Hal. 853.

[43] "Arti Kata Pola - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online," accessed May 5, 2025, https://kbbi.web.id/pola.

menyediakan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, menggantikan zat-zat yang hilang akibat aktivitas, menghilangkan rasa lapar, mendukung fungsi tubuh secara optimal, serta meningkatkan sistem imun. Keseimbangan ini dapat dicapai dengan mengonsumsi berbagai jenis dan variasi makanan. Hal ini juga menjadi bagian dari upaya menjaga harmoni antara akal dan jiwa, sebagaimana dijelaskan dalam Surah ‘Abasa [80] ayat 24–32.[44]

فَلْيَنظُرِ ٱلْإِنسَٰنُ إِلَىٰ طَعَامِهِۦٓ

Artinya: *Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya*.

Pola makan merujuk pada informasi yang mencerminkan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh seseorang, yang menjadi ciri khas suatu kelompok masyarakat. Pola makan juga dapat diartikan sebagai perilaku utama yang berpengaruh besar terhadap status gizi seseorang. Status gizi sendiri dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan nutrisi tubuh. Keseimbangan ini penting untuk menunjang proses metabolisme, menyediakan energi, menjaga daya tahan tubuh, memperbaiki jaringan yang rusak, mengatur fungsi tubuh, serta mendukung pertumbuhan yang optimal.[45]

Menurut Ibnu Qawwim, terdapat tiga tingkatan dalam kebiasaan mengonsumsi makanan: pertama, untuk memenuhi kebutuhan dasar tubuh, kedua, dalam jumlah yang secukupnya, dan ketiga, secara berlebihan. Pandangan ini selaras dengan sabda Nabi yang menyarankan agar perut dibagi menjadi tiga bagian: sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga dibiarkan kosong agar tidak mengganggu proses pernapasan.[46]

الْمِقْدَامَ بن معدي كرب الكندي قال سمعت رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم يقول ما مَلأَ بن آدَمَ وِعَاءً شَرًّا من بَطْنٍ حَسْبُ بن آدَمَ أُكُلاَتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فان كان لاَ مَحَالَةَ فَثُلُثٌ طَعَامٍ وَثُلُثٌ شَرَابٍ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ رواه أحمد والترمذي وصححه الألباني

“Sahabat Al Miqdan bin Ma’dykareb Al Kindi mengisahkan: Aku pernah mendengar Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: Tidaklah seorang anak Adam memenuhi suatu kantung yang lebih buruk dibanding perutnya. Bila tidak ada pilihan, maka cukuplah baginya sepertiga dari perutnya untuk makanan, sepertiga lainnya untuk minuman dan sepertiga lainnya untuk nafasnya.” [Riwayat Ahmad, At Tirmizy, An Nasai dan oleh Al Albani dinyatakan sebagai hadits shahih.]”

Tujuan utama dari makan adalah untuk mencukupi kebutuhan tubuh agar tetap hidup, menggantikan zat-zat yang hilang, menjaga kestabilan suhu tubuh, serta mendukung proses pembentukan dan pertumbuhan. Apabila perut diisi penuh dengan makanan, maka tidak ada ruang tersisa untuk minuman. Sebaliknya, jika hanya dipenuhi dengan minuman, hal ini bisa menyebabkan rasa malas dan kelelahan karena

---

[44] Zulfa Binti Husnah, “Pedoman Gizi Seimbang Dalam Al-Qur’an,” *Ushuly: Jurnal Ilmu Ushuluddin* 1, no. 1 (2022): Hal. 26–38.

[45] Sabilla Leviana and Yulia Agustina, “Analisis Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas V Di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi,” *Malahayati Nursing Journal* 6, no. 4 (2024): Hal. 1635–1656, https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.10864.

[46] Husnah, “*Pedoman Gizi Seimbang Dalam Al-Qur’an*.” Hal. 31.

terganggunya pernapasan. Dampaknya pun tidak hanya dirasakan secara fisik, tetapi juga bisa memengaruhi kondisi batin atau hati.[47]

Pola makan sehat merupakan suatu perilaku konsumsi makanan yang memenuhi prinsip gizi seimbang, baik dalam hal kualitas maupun kuantitas, serta dilakukan secara teratur dan konsisten. Menurut Kementerian Kesehatan RI, pola makan sehat ditandai dengan pemilihan jenis makanan yang beragam, mengandung zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) serta zat gizi mikro (vitamin dan mineral) sesuai dengan kebutuhan tubuh.[48]

Kebiasaan makan yang kurang baik umumnya disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah jadwal makan yang tidak teratur, yang dapat berdampak pada ketidakseimbangan gizi. Untuk mencapai gizi yang seimbang, pola makan harus mencakup tiga komponen utama, yaitu jenis makanan, frekuensi makan, dan jumlah makanan yang dikonsumsi.[49]

Pola makan yang kurang sehat, seperti sering mengonsumsi makanan jajanan, rendahnya asupan sayur dan buah, serta minimnya aktivitas fisik, dapat berkontribusi terhadap peningkatan kasus kelebihan gizi bahkan obesitas pada anak-anak.[50] Sementara itu, pada usia dewasa muda, aktivitas fisik cenderung tinggi dan terjadi perubahan metabolisme seiring bertambahnya usia.[51] Pada tahap ini, individu rentan terhadap kelebihan asupan makanan, perubahan gaya hidup, tekanan dari lingkungan atau teman sebaya, keterbatasan waktu untuk berolahraga, serta tingkat stres yang tinggi akibat tekanan pekerjaan, yang semuanya dapat memengaruhi perubahan pola makan.[52]

Secara umum, pola makan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tingkat aktivitas fisik, latar belakang pendidikan, kondisi sosial ekonomi, budaya, serta lingkungan sekitar.[53]

Dalam pendekatan kesehatan modern, pola makan sehat juga berkaitan erat dengan pencegahan penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Dengan mengatur jumlah, jenis, dan frekuensi makanan, seseorang dapat mengendalikan asupan kalori dan zat-zat yang memengaruhi metabolisme tubuh secara keseluruhan.[54]

---

[47] Husnah, "*Pedoman Gizi Seimbang Dalam Al-Qur'an*." Hal. 32.

[48] Fauzan Irfan et al., "Pola Makan Sesuai Anjuran Nabi Muhammad SAW Menurut Perspektif Kesehatan," *Journal of Creative Student Research* 1, no. 5 (2023): Hal. 393–406, https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/jcsr/article/view/2730.

[49] Asmin Asmin et al., "Hubungan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar," *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran* 1, no. 1 (2021): Hal. 54–59.

[50] *Asmin et al., "Hubungan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar.*" Hal. 74.

[51] Anung Putri Illahika, Pamela Andria Putri Kusuma Sumarauw, and Akbar Primananda, "Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Terhadap Total Body Water Pada Karyawan Umm Berdasarkan Jenis Pekerjaan," *Lambung Mangkurat Medical Seminar* 4, no. 1 (2023): Hal. 41–50.

[52] Gugus Kartiko Peni*, "Hubungan Tingkat Stres, Emotional Eating, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Jakarta II*" (2023): Hal. 1–71.

[53] Leviana and Agustina, "*Analisis Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas V Di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi*." Hal. 1635-1656.

[54] Kemenkes RI, *Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan Dan Aktivitas Fisik Untuk Mencegah Penyakit Tidak Menular*, *Applied Physics B Laser and Optics*, vol. 612.3, 2011. Hal. 4.

Pola makan yang sehat dan bergizi seimbang merupakan fondasi utama dalam membangun gaya hidup sehat dan mencapai kesejahteraan fisik maupun mental secara menyeluruh.[55] Asupan makanan yang tepat tidak hanya menjadi pemenuhan kebutuhan biologis dasar bagi manusia, tetapi juga memiliki peran penting sebagai penopang utama dalam menjaga fungsi tubuh, daya tahan, serta kestabilan emosi dan kesehatan mental. Di tengah dinamika kehidupan modern saat ini, di mana gaya hidup serba cepat dan aktivitas yang padat menjadi hal yang lumrah, masyarakat cenderung memilih makanan yang praktis seperti makanan olahan dan cepat saji.[56] Sayangnya, jenis makanan ini umumnya mengandung kadar lemak jenuh, gula tambahan, dan natrium yang tinggi, yang jika dikonsumsi secara berlebihan dapat memicu berbagai gangguan kesehatan, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung.[57]

Dalam konteks inilah, pemahaman mengenai pentingnya pola makan sehat menjadi sangat krusial. Masyarakat perlu menyadari bahwa makanan yang mereka konsumsi setiap hari memiliki dampak jangka panjang terhadap kualitas hidup dan produktivitas. Pola makan yang seimbang melibatkan konsumsi beragam jenis makanan dari berbagai kelompok makanan, seperti karbohidrat kompleks, protein tanpa lemak, lemak sehat, sayur-sayuran, buah-buahan, serta air putih yang cukup.[58] Konsistensi dalam memilih makanan sehat bukan hanya berkontribusi terhadap kesehatan tubuh secara fisik, tetapi juga mendukung fungsi otak, meningkatkan suasana hati, dan mencegah kelelahan mental.

Dalam beberapa dekade terakhir, tren konsumsi makanan telah mengalami pergeseran signifikan akibat globalisasi, urbanisasi, dan perkembangan industri makanan.[59] Pilihan makanan yang dulunya berbasis pada kearifan lokal dan bahan alami, kini semakin tergeser oleh produk makanan instan dan junk food yang menjanjikan kepraktisan. Perubahan ini menuntut adanya edukasi gizi yang lebih intensif agar masyarakat dapat mengambil keputusan yang lebih bijak dalam memilih makanan. Oleh karena itu, penerapan pola makan sehat dan bergizi seimbang harus terus disosialisasikan melalui berbagai media, pendidikan formal, maupun kampanye kesehatan masyarakat agar menjadi bagian dari kesadaran kolektif dalam menciptakan generasi yang lebih sehat dan produktif.[60]

Islam sangat menjaga aspek kesehatan, terutama dalam urusan makanan, baik dari sisi halal maupun *thayyib*. Halal berarti sesuatu yang dibolehkan menurut ajaran agama, sedangkan *thayyib* merujuk pada makanan yang tidak membahayakan fisik maupun

---

[55] Herlianty Herlianty, Ni Ketut Sumidawati, and Trisilia Bakue, "The Importance of Eating Healthy and Nutritionally Balanced Food for Elementary School Children," *Abdimas Polsaka* 3, no. 1 (2024): Hal. 41, https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v3i1.66.

[56] Septiyanti Septiyanti and Seniwati Seniwati, "Obesity and Central Obesity in Indonesian Urban Communities," *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)* 2, no. 3 (2020): Hal. 118–127.

[57] Tamaulina Br Sembiring et al., "*Pengaruh Mie Instan Pada Kesehatan Masyarakat*" 4 (2024): Hal. 7319–7327.

[58] Wisda Widiastuti et al., "Review Artikel: Pengaruh Pola Asupan Makanan Terhadap Resiko Penyakit Diabetes," *Journal of Public Health Science* 1, no. 2 (2024): Hal. 108–125.

[59] Kirana Ayudya Wardani and Ida Nurfaizah, "Tren Makanan Sebagai Dampak Globalisasi Terhadap Pertukaran Budaya," *Prosiding Konferensi Ilmiah Pendidikan* 3 (2022): Hal. 2963–3222, https://www.google.com/amp/s/docplayer.info/amp/72666219-Kualitatif-bogdan-dan-taylor-.

[60] Herlianty, Ketut Sumidawati, and Bakue, "*The Importance of Eating Healthy and Nutritionally Balanced Food for Elementary School Children*." Hal. 43.

mental, serta memenuhi standar kebersihan.[61] Al-Maragi, sebagaimana dikutip dalam buku karya Syarfaini, menyampaikan bahwa manusia sepatutnya merenungkan asal-usul dirinya dan makanan yang dikonsumsinya. Ia perlu memahami bagaimana makanan tersebut diciptakan dan disiapkan untuk mendukung kelangsungan hidupnya, sekaligus memberikan kenikmatan yang memperkuat tubuh.[62]

Rasulullah SAW memberikan teladan dalam pola makan, yaitu tidak makan secara berlebihan, dan makan sebelum lapar serta berhenti sebelum kenyang. Anjuran ini tidak hanya merupakan adab makan dalam Islam, tetapi juga mencerminkan prinsip kesehatan modern yang menganjurkan mindful eating dan pengendalian porsi makan.[63]

Pola makan sehat secara islami juga menekankan pentingnya menjaga waktu makan yang teratur dan menghindari konsumsi makanan yang haram serta berbahaya bagi tubuh. Pola konsumsi makanan yang mengikuti hawa nafsu seperti sering makan gorengan, minuman tinggi gula, atau makanan cepat saji, terbukti berkaitan dengan meningkatnya risiko penyakit metabolik.[64]

Dalam perspektif Al-Qur'an, pola makan sehat tercermin dari perintah untuk tidak berlebihan dalam mengonsumsi makanan sebagaimana disebut dalam Surah Al-A'raf ayat 31:

يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمۡ عِندَ كُلِّ مَسۡجِدٖ وَكُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ

"*Makan dan minumlah, dan jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan*." (Al- a'Araf [7]: 31) Ayat ini menjadi dasar normatif yang sangat kuat mengenai pentingnya pengaturan pola makan.

Agar dapat menjalani hidup dengan layak, setiap manusia membutuhkan asupan makanan yang memadai, baik dari segi jumlah maupun mutu. Makanan tersebut harus memenuhi kriteria gizi seimbang, mencukupi kebutuhan energi, serta mengandung nutrisi yang cukup.[65] Dalam ayat tersebut ditegaskan bahwa menjaga kesehatan berkaitan erat dengan pola makan yang baik, yakni dengan memperhatikan porsi makan sesuai kebutuhan tubuh dan menghindari konsumsi yang berlebihan. Sebab, makan secara berlebihan dapat memicu timbulnya berbagai penyakit.[66]

Dalam penelitian yang dilakukan oleh N. Nisa, ditemukan bahwa responden perempuan cenderung lebih sering mengonsumsi makanan favorit mereka tanpa mempertimbangkan kandungan gizi maupun jumlah kebutuhan nutrisi yang seharusnya

---

[61] Maftuhah, "Makanan Halal Dalam Perspektif Al-Qur'an, Sains Dan Kesehatan," *Jurnal Bimas Islam* 7, no. 2 (2014): Hal. 370.

[62] Mustika Rahayu, "Pola Makan Menurut Hadis Nabi Saw (Suatu Kajian Tahlili)," *Jurnal Diskursus Islam* 7, no. 2 (2019): Hal. 295–313.

[63] Mihmidati Hilmia, "Hubungan Mindful Eating Dan Kesehatan Mental Mahasiswi Perguruan Tinggi Negeri Di Kota Malang," *Central Library of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang* (2020): Hal. 115, http://etheses.uin-malang.ac.id/17507/.

[64] Muhammad Naufal Nuruddin Salim and Dadan Rusmana, "Konsep Pola Makan Menurut Al-Qur'an Dalam Kajian Tafsir Tematik," *Islamic Review: Jurnal Riset dan Kajian Keislaman* 11, no. 1 (2022): Hal. 73–94.

[65] Ida Mardalena, "Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan," *Pustaka Baru press* (2021): Hal. 1–256, http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/7975/1/Buku Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan.pdf.

[66] M.S.I Umi Kalsum, "*Skripsi Etika Makan Dan Minum*" (2023): Hal. 1–76.

dipenuhi. Pola makan yang baik sangat berpengaruh terhadap kecukupan gizi, apabila seseorang memiliki pemahaman dan mampu menerapkan pola makan sehat, maka status gizinya cenderung akan baik. Sebaliknya, pola makan yang buruk dapat menyebabkan kekurangan gizi dan kondisi kesehatan yang tidak optimal. Pedoman gizi seimbang juga menekankan pentingnya membatasi konsumsi makanan yang tinggi garam, gula, dan lemak, karena berlebihan dalam mengonsumsinya dapat memicu masalah kesehatan seperti diabetes, obesitas, tekanan darah tinggi, stroke, bahkan serangan jantung.[67]

Lalu kemudian penelitian yang dilakukan oleh Nadra Zelina Putri dan rekan-rekannya mengungkapkan bahwa pola makan siswa kelas VII di SMP Negeri 34 Medan masih jauh dari ideal dan membutuhkan perbaikan untuk mencapai standar gizi seimbang. Penelitian tersebut menemukan bahwa meskipun sebagian besar siswa sudah makan tiga kali sehari, mereka cenderung jarang sarapan, lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji, dan memiliki asupan sayur serta buah yang rendah. Selain itu, tingginya preferensi terhadap minuman manis dibandingkan air putih juga menjadi perhatian serius. Kurangnya pengetahuan gizi yang memadai turut memperparah kondisi ini, sehingga direkomendasikan adanya edukasi gizi yang lebih intensif, program sarapan sehat di sekolah, serta kolaborasi antara sekolah dan orang tua untuk membentuk pola makan yang mendukung kesehatan dan prestasi akademik siswa.[68]

Mahasiswa merupakan kelompok usia yang berada pada tahap transisi dari masa remaja menuju kedewasaan, yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada masa ini, individu mulai membentuk pola hidup yang lebih mandiri, termasuk dalam hal pemilihan makanan dan gaya hidup sehari-hari.[69] Namun, kenyataannya, banyak mahasiswa yang justru memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat dan tidak seimbang. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti padatnya aktivitas akademik, tekanan tugas yang tinggi, stres akibat ujian, serta keterbatasan waktu dan anggaran untuk mempersiapkan makanan bergizi.[70] Akibatnya, banyak dari mereka yang cenderung mengandalkan makanan instan, jajanan cepat saji, atau bahkan melewatkan waktu makan.

Kondisi ini menjadi masalah serius karena pola makan yang tidak sehat dapat berdampak langsung pada kesehatan tubuh, terutama sistem pencernaan. Pada usia peralihan ini, perhatian terhadap asupan nutrisi sering kali masih minim, sehingga tidak mengherankan jika sebagian mahasiswa mengalami berbagai gangguan kesehatan. Beberapa keluhan kesehatan yang umum dijumpai di kalangan mahasiswa antara lain anemia, maag, gangguan asam lambung, kelebihan berat badan (obesitas), serta masalah pencernaan lainnya yang jika dibiarkan tanpa penanganan dapat berkembang menjadi gangguan kronis.

Gangguan pencernaan sendiri merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi, namun memiliki gejala dan penyebab yang beragam pada tiap individu. Beberapa gejala

---

[67] Nushrotun Nisa', "*Gambaran Pola Makan Pada Remaja Kelas Vii Dan Viii Di Smp N 1 Pringapus Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang,*" 2019, Hal. 1–7.

[68] Nadra Zelina Putri et al., "Pola Makan Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri 34 Medan," *Journal Innovation in Education* Volume. 3, no. Nomor. 1 (2025): Hal. 137–143.

[69] Frezy Paputungan, "Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics of Early Adulthood," *Media Online) Journal of Education and Culture (JEaC)* 3, no. 1 (2023): Hal. 2986–1012.

[70] Ni Putu Regina Pramestia Putri, "*Hubungan Stres Akademik Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali*" (2021). Hal.1-61.

yang sering dilaporkan meliputi nyeri pada bagian perut, rasa panas atau terbakar di dada (heartburn), kesulitan menelan, mual, muntah, serta rasa tidak nyaman di bagian lambung. Gejala-gejala tersebut dapat menjadi indikasi dari penyakit yang lebih serius, seperti tukak lambung, kanker lambung, hingga Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) atau refluks asam lambung yang kronis. Jika tidak ditangani secara tepat, gangguan ini dapat mengganggu kualitas hidup dan menurunkan produktivitas mahasiswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Organ-organ tubuh yang terlibat dalam sistem pencernaan, seperti mulut, kerongkongan, lambung, usus halus, usus besar, hati, kandung empedu, dan pankreas, bekerja secara kompleks untuk memproses makanan menjadi energi dan menyerap nutrisi. Ketika terjadi gangguan pada salah satu organ ini, maka proses pencernaan pun akan terganggu.[71] Faktor-faktor yang dapat memicu gangguan pencernaan sangat beragam, mulai dari pola makan yang tidak teratur atau tinggi lemak, konsumsi makanan pedas atau berminyak, stres emosional, kecemasan berlebihan, efek samping dari obat-obatan tertentu, hingga adanya infeksi atau penyakit metabolik.

Beberapa jenis gangguan pencernaan yang umum dijumpai antara lain *Irritable Bowel Syndrome* (IBS) atau sindrom iritasi usus besar, Ulkus Peptikum (tukak lambung), Kolesistitis (radang kantong empedu), Pankreatitis (radang pankreas), dan GERD.[72] Masalah-masalah ini seharusnya tidak dianggap sepele, terlebih pada usia muda yang sebenarnya merupakan masa paling ideal untuk membangun fondasi kesehatan yang kuat. Sayangnya, banyak mahasiswa yang kurang menyadari pentingnya menjaga pola makan, sehingga keluhan-keluhan kesehatan tersebut sering kali dianggap biasa atau diabaikan.[73]

Padahal, kebiasaan makan memiliki pengaruh yang besar terhadap kondisi fisik dan mental seseorang. Kebiasaan makan mencakup jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan, serta jumlah porsi makanan yang biasa dikonsumsi dalam periode tertentu. Jika kebiasaan ini buruk dan dibiarkan berlarut-larut, maka akan berdampak buruk terhadap kesehatan dalam jangka panjang.[74] Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa dan pelajar lainnya untuk mulai memperhatikan pola makan mereka, dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, menghindari makanan yang berisiko bagi kesehatan pencernaan, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan istirahat. Dengan demikian, mereka dapat mendukung daya tahan tubuh, menjaga konsentrasi belajar, dan meminimalkan risiko terkena gangguan kesehatan yang serius.[75]

Pola makan merupakan cara mengatur jumlah serta jenis makanan yang dikonsumsi agar dapat menunjang kesehatan tubuh, kondisi psikologis, mencegah penyakit, dan

---

[71] Dian Rusvinasari, "Analisis Dan Perancangan Aplikasi Pembelajaran Sistem Pencernaan Manusia Beserta Gangguannya Berbasis Android," *Technology and Informatics Insight Journal* 1, no. 2 (2022): Hal. 75–84.

[72] fajar Dewantara*, "Identifikasi Jenis Penyakit Berdasarkan Gejala Menggunakan Metode Multinomial Naive Bayes*" (2022). Hal.1-32.

[73] Kartika Kumalasari, "Pengaruh Pola Makan yang Tidak Teratur terhadap

Kesehatan Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Rombel 2B Program Studi Kesehatan Masyarakat", *Jurnal Analis* 2, 72–62 :(2023) 1, http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis.

[74] Niva Maidlotul Maslakhah and Galuh Nita Prameswari, "Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun," *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition* 2, no. 1 (2022): Hal. 52–59.

[75] Muhammad Muhibbi., *Jasmani Sehat Tubuh Bugar: Panduan Praktis untuk Gaya Hidup Aktif dan Seimbang*, 2024, Hal. 1-193. www.MII-Press.com.

membantu proses pemulihan saat sakit.[76] Pola makan menjadi perilaku penting karena kualitas dan kuantitas makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh akan menentukan kecukupan gizi, yang akhirnya berdampak pada kesehatan individu maupun masyarakat.

Pola makan sehat adalah metode pengaturan makanan. baik dari segi jumlah maupun jenisnya yang bertujuan untuk menjaga kesehatan, mempertahankan status gizi, serta mencegah dan mempercepat penyembuhan penyakit. Sementara itu, pola makan tidak sehat merujuk pada kebiasaan makan sehari-hari yang tidak mendukung kesehatan tubuh. Kebiasaan ini dapat menimbulkan berbagai risiko kesehatan.[77] Beberapa contoh pola makan tidak sehat antara lain:

1. Melewatkan sarapan: Sarapan penting untuk menjaga konsentrasi saat beraktivitas, dan harus mengandung nutrisi yang cukup.
2. Terlalu sering mengonsumsi minuman manis: Dapat meningkatkan kadar gula darah, menyebabkan obesitas, dan meningkatkan risiko diabetes.
3. Sering makan gorengan: Meningkatkan asupan kalori dan kadar kolesterol.
4. Terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji (junk food): Mengandung banyak lemak jenuh, dan jika dikonsumsi berlebihan dapat menyebabkan obesitas serta penyakit lainnya.
5. Kurang makan sayur dan buah: Padahal serat sangat penting untuk pencernaan dan kekurangannya bisa meningkatkan risiko hipertensi dan penyakit lainnya.
6. Makan larut malam: Bisa menyebabkan kenaikan berat badan, obesitas, dan gangguan lambung seperti asam lambung.

Kesehatan yang optimal merupakan hasil dari pemeliharaan tubuh, termasuk pola makan. Pola makan yang tidak sesuai dapat menimbulkan malnutrisi, baik dalam bentuk gizi kurang maupun gizi lebih, yang keduanya berdampak buruk pada tubuh. Oleh karena itu, pemahaman terhadap pola makan sehat penting ditanamkan sejak usia dini sebagai bentuk investasi kesehatan masa depan.[78]

Pola makan merupakan kebiasaan dalam mengonsumsi makanan yang dapat memengaruhi kondisi gizi seseorang. Apabila makanan dikonsumsi dalam jumlah, jenis, dan mutu yang sesuai dengan kebutuhan zat gizi tubuh, maka status gizi yang baik dapat tercapai. Pola makan menggambarkan jenis serta jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang setiap hari. Jika pengaturan pola makan tidak seimbang, maka asupan zat gizi yang diterima tubuh pun akan menjadi tidak seimbang.[79]

Pola makan yang baik juga memperhatikan aspek sosial dan budaya. Dalam banyak kasus, kebiasaan makan yang terbentuk dalam keluarga dan masyarakat menjadi penentu

---

[76] Betty Yosephin, "Tuntunan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi," *Perpustakaan Tenas Effendy Kota Pekanbaru* (2018): Hal. 1-202, https://pustaka.pekanbaru.go.id/inlislite3/opac/detail-opac?id=28395.

[77] Rhildan Rahman Muharam, "Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung," *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education* 4, no. 1 (2019): Hal. 14.

[78] Tsani Aulia Rachman Raden Vina Iskandya Putri1, "Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa," *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)* 1, no. 3 (2023): Hal. 58–64, https://prin.or.id/index.php/jig/article/download/1345/1378/3613.

[79] Christia Dora Tobelo, Nancy S H Malonda, and Marsella D Amisi, "Gambaran Pola Makan Pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Pandemi COVID-19," *Jurnal KESMAS* 10, no. 2 (2021): Hal. 58–64.

utama pola konsumsi seseorang. Oleh karena itu, upaya edukasi gizi dan kampanye pola makan sehat harus memperhitungkan pendekatan budaya lokal.

Pola makan sehat adalah perilaku mengonsumsi makanan dengan kandungan gizi seimbang dalam jumlah yang cukup, tidak kurang dan tidak berlebihan. Pola ini mencakup tiga aspek utama, yaitu jumlah, jenis, dan jadwal makan. Jumlah makanan berkaitan dengan seberapa banyak asupan yang dikonsumsi tubuh, baik dalam porsi penuh maupun setengah porsi. Jumlah ini juga bergantung pada kesadaran individu terhadap kandungan gizi dalam makanan, seperti karbohidrat, protein, sayur, dan buah. Dengan mengonsumsi makanan sebanyak tiga kali sehari, kebutuhan energi dan nutrisi harian tubuh umumnya dapat tercukupi. Pemilihan jenis makanan sebaiknya merujuk pada Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), yang membagi zat gizi ke dalam tiga fungsi utama. Pertama, zat gizi sebagai sumber energi seperti karbohidrat. Kedua, sumber pembangun tubuh seperti protein hewani dan nabati. Ketiga, zat pengatur metabolisme tubuh yang terkandung dalam sayur-sayuran dan buah-buahan. Jadwal makan yang teratur akan membantu tubuh bekerja secara optimal. Idealnya, seseorang mengonsumsi makanan minimal tiga kali sehari dengan waktu yang terjadwal, agar proses pencernaan dan penyerapan zat gizi berjalan dengan baik.[80]

Dalam tinjauan literatur kesehatan, pola makan sehat melibatkan tiga elemen penting, yaitu jumlah makanan yang sesuai kebutuhan energi harian, jenis makanan yang kaya zat gizi, serta frekuensi dan waktu makan yang konsisten. Ketiganya akan saling mendukung dalam membentuk status gizi yang optimal pada individu.[81]

B. Makanan Halal dan Thayyib

Dalam ajaran Islam, konsep makanan tidak hanya dibatasi pada aspek fisiologis, tetapi juga mencakup aspek spiritual dan etika. Al-Qur'an secara eksplisit memerintahkan umat Islam untuk mengonsumsi makanan yang halal dan *thayyib*,[82] sebagaimana dalam Surah Al-Baqarah ayat 168:

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ كُلُوْا مِمَّا فِى الْاَرْضِ حَلٰلًا طَيِّبًاۖ وَّلَا تَتَّبِعُوْا خُطُوٰتِ الشَّيْطٰنِۗ اِنَّه لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِيْنٌ

"*Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu*". (Al-Baqarah [2]: 168)

Dalam Tafsir al-Misbah, dijelaskan bahwa perintah untuk mengonsumsi makanan yang halal dalam surat al-Baqarah ayat 168 bersifat universal dan mencakup seluruh umat manusia tanpa membedakan apakah mereka beriman kepada Allah SWT atau tidak. Artinya, seruan ini tidak hanya ditujukan kepada orang-orang beriman, tetapi juga kepada seluruh umat manusia agar memperhatikan kehalalan makanan yang dikonsumsi. Meski demikian, penting untuk dipahami bahwa tidak semua makanan dan minuman yang berstatus halal otomatis tergolong *thayyib* (baik). Demikian pula

---

[80] Juan Farustine Khasanah, Muhamad Ridlo, and Gusrina Komara Putri, "Gambaran Pola Diet Jumlah, Jadwal, Dan Jenis (3J) Pada Pasien Dengan Diabetes Melitus Tipe 2," *Indonesian Journal of Nursing Scientific* 1, no. 1 (2021): Hal. 18–27.

[81] "Pedoman Gizi Seimbang," http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK No. 41 ttg Pedoman Gizi Seimbang.pdf.

[82] Laila Alfiatus Sholihah, Sefia Vera Pitaloka, and Maharani Lut Salma, "Implementasi Halalan Thayyiban Terhadap Consumer Behaviours Untuk Gaya Hidup Yang Berkelanjutan Di Kota Pati," *Syariah: E-Proceeding of Islamic Law* 2, no. 2 (2023): Hal. 167–178.

sebaliknya, sesuatu yang *thayyib* belum tentu halal secara syariat. Konsep halal dan *thayyib* memiliki cakupan yang berbeda dan tidak selalu beririsan secara sempurna.[83]

Misalnya, ada makanan yang secara hukum halal untuk dikonsumsi, tetapi jika dikonsumsi oleh seseorang yang memiliki kondisi kesehatan tertentu, makanan tersebut justru bisa membahayakan tubuhnya. Sebaliknya, makanan yang mungkin bermanfaat dan bergizi tinggi bagi seseorang belum tentu cocok dikonsumsi oleh orang lain dengan kondisi tubuh yang berbeda. Bahkan, ada makanan yang terlihat baik secara tampilan, namun kandungan gizinya rendah atau tidak memberikan manfaat kesehatan yang memadai, sehingga pada akhirnya tidak tergolong *thayyib*.[84] Oleh karena itu, makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi oleh umat Islam adalah yang memenuhi dua kriteria sekaligus, yaitu halal dan *thayyib* makanan yang tidak hanya diperbolehkan dalam syariat, tetapi juga memberikan manfaat secara fisik dan mental.

Menurut Ibnu Katsir, pengertian *thayyib* dalam ayat tersebut mencakup segala sesuatu yang baik dalam arti luas, yaitu tidak membawa mudarat atau bahaya bagi tubuh maupun akal.[85] Artinya, *thayyib* mencakup aspek kualitas, kebersihan, keamanan, dan kemanfaatan makanan bagi kesehatan manusia. Oleh karena itu, setiap makanan yang dikonsumsi tidak hanya perlu diperiksa dari aspek hukum kehalalannya, tetapi juga dari sisi dampaknya terhadap kesehatan dan keseimbangan hidup.

Menurut tafsir Ath-Thabari, penyebutan kata "halalan" dalam ayat ini bertujuan untuk mengoreksi praktik orang-orang musyrik Mekah pada masa itu yang secara sepihak mengharamkan berbagai jenis makanan dan kenikmatan tanpa dasar wahyu.[86] Mereka menetapkan larangan-larangan tertentu terhadap makanan tertentu padahal tidak ada nash dari Allah yang mengharamkannya. Ayat ini datang sebagai bentuk pelurusan bahwa Allah tidak pernah mengharamkan makanan-makanan tersebut, selama tidak ada dalil yang jelas yang menyatakan keharamannya.

Lebih lanjut, menurut Tafsir Kementerian Agama Republik Indonesia, frasa halalan *thayyib*an dalam ayat ini bermakna bahwa makanan yang halal di sisi Allah adalah makanan yang tidak hanya diperbolehkan, tetapi juga memiliki manfaat yang nyata bagi tubuh manusia.[87] Makanan tersebut tidak merusak kesehatan, tidak menjijikkan secara umum, memiliki rasa yang enak, tidak dalam keadaan rusak atau kadaluarsa, serta tidak bertentangan dengan nilai-nilai dan aturan-aturan Allah. Dalam konteks ini, kata *thayyib*an bahkan menjadi semacam 'illah atau alasan mengapa suatu makanan dianggap layak untuk dikonsumsi, yakni karena sifatnya yang baik, sehat, dan memberi kemaslahatan.

Segala sesuatu yang dihalalkan oleh Allah SWT sejatinya mengandung manfaat yang luas bagi manusia, baik dari sisi jasmani maupun rohani. Dalam pandangan Yusuf Qardhawi, keseimbangan antara yang halal dan haram dalam ajaran Islam merupakan

---

[83] Shihab Quraish, *Tafsir Al-Misbah Jilid 1*, vol. 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2002).

[84] Laila Alfiatus Sholihah, Sefia Vera Pitaloka, and Maharani Lut Salma, "Implementasi Halalan Thayyiban Terhadap Consumer Behaviours Untuk Gaya Hidup Yang Berkelanjutan Di Kota Pati," *Syariah: E-Proceeding of Islamic Law* 2, no. 2 (2023): Hal. 167–178.

[85] Muchtar Ali, "Konsep Makanan Halal Dalam Tinjauan Syariah Dan Tanggung Jawab Produk Atas Produsen Industri Halal," *AHKAM : Jurnal Ilmu Syariah* 16, no. 2 (2016): Hal. 291–306.

[86] *Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, "Tafsir Ath-Thabari, Tahqiq Ahmad Abdurraziq Al-Bakri, Dkk., Penerjemah: Ahsan Askan*" Jilid 2 (2007). Hal. 742.

[87] RI Kemenag, *Tasir Ringkasan Al- Qur'an Al- Karim Jilid I*, 2016; Umi Kalsum, "Skripsi Etika Makan Dan Minum." Hal. 73.

bukti bahwa syariat Islam sangat memperhatikan kemudahan dan kebermanfaatan bagi umat manusia.[88] Ketika dalam suatu keadaan tertentu umat Islam dihadapkan pada kesulitan karena adanya larangan syar'i (keharaman), maka Islam juga menyediakan jalan keluar dan solusi alternatif yang legal serta bermanfaat. Dengan kata lain, Islam bukan agama yang mempersulit, melainkan agama yang memberikan solusi dari berbagai permasalahan hidup, termasuk dalam hal makanan dan konsumsi harian.

Secara etimologis, istilah makanan dalam bahasa Arab dapat diartikan dengan beberapa kata, di antaranya tha'am, *aklun*, dan *ghidha'un*. Kata *tha'am* merujuk pada makna mencicipi atau menikmati sesuatu, sedangkan *aklun* bermakna tindakan memakan atau memasukkan sesuatu ke dalam perut melalui mulut. Sementara itu, *ghidha'un* mengandung arti gizi atau nutrisi yang menjadi kebutuhan pokok tubuh,[89] dan dari istilah ini pula lahir kata serapan "gizi" dalam bahasa Indonesia. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), makanan diartikan sebagai segala sesuatu yang dapat dimakan dan dicicipi, seperti kue-kue, lauk-pauk, dan sebagainya yang dikonsumsi sebagai kebutuhan hidup.[90]

Dalam bahasa Arab, kata طَعِمَ (tha'ima) memiliki akar kata terdiri dari huruf tha', 'ain, dan mim, yang secara leksikal berarti mengecap, mencicipi, atau merasakan sesuatu. Dari akar kata ini lahir berbagai bentuk turunan dengan makna yang berkaitan erat dengan proses makan atau konsumsi. Misalnya, طَعَامٌ (tha'am) berarti makanan atau rasa, مَطْعَمٌ (math'am) berarti tempat makan atau rumah makan, اِسْتِطْعَامٌ (istith'am) berarti meminta makanan, طُعْمٌ (thu'm) dapat bermakna makanan, umpan ikan, suap, pemberian makanan, atau sesuatu yang diberikan untuk dinikmati, serta bahkan digunakan dalam konteks penyuntikan, karena memasukkan sesuatu ke dalam tubuh dengan fungsi yang serupa dengan makanan.[91]

Kekayaan makna dari akar kata ini menunjukkan bahwa konsep makanan dalam bahasa Arab tidak hanya terbatas pada materi yang dimakan, tetapi juga mencakup tempat, proses, permintaan, bahkan fungsi makanan itu sendiri sebagai pemelihara tubuh. Dengan demikian, istilah tha'am dan turunannya menjadi representasi yang luas terhadap aktivitas konsumsi dalam berbagai dimensi kehidupan.

Adapun secara istilah, makanan didefinisikan sebagai segala bentuk bahan yang dapat dikonsumsi oleh manusia, baik yang berasal dari darat maupun dari laut, dan memiliki fungsi untuk memenuhi kebutuhan biologis tubuh. Dalam perspektif Islam, makanan halal adalah makanan yang diperbolehkan untuk dikonsumsi sesuai dengan ketentuan syariat. Artinya, makanan tersebut tidak hanya baik secara fisik dan bergizi,

---

[88] Siti Baliza Binti Marukum, *Pemikiran Yusuf Al-Qardhawi Tentang Ihtikar (Dalam Kitab Halal Haram Fil Islam)*, 2012, Hal. 72. https://repository.uin-suska.ac.id/9324/%0Afiles/627/Marukum - 2012 - PEMIKIRAN YUSUF AL-QARDHAWI TENTANG IHTIKAR (Dalam.pdf%0Afiles/628/9324.html.

[89] Pramestia, "Hubungan Stres Akademik Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali." Hal. 7.

[90] Salim and Rusmana, "Konsep Pola Makan Menurut Al-Qur'an Dalam Kajian Tafsir Tematik." Hal. 77.

[91] MA Muhandis Azzuhri, Lc, *Perubahan Makna Nomina Bahasa Arab Dalam AlQuran (Analisis Sosisosemantik)* (JAKARTA: Kementerian Agama Republik Indonesia, 2016). Hal. 1-295.

tetapi juga memenuhi ketentuan yang telah ditetapkan dalam Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad SAW, seperti tidak mengandung unsur najis, tidak berasal dari hewan yang diharamkan, dan disembelih sesuai syariat Islam.[92]

Sementara itu, "*thayyib*" secara harfiah berarti baik, bersih, dan bergizi. Dalam tafsir Al-Maraghi dijelaskan bahwa makanan *thayyib* adalah makanan yang tidak membahayakan tubuh, tidak menjijikkan, tidak basi, dan memiliki manfaat secara kesehatan. Oleh karena itu, makanan yang halal belum tentu *thayyib*, tetapi makanan yang *thayyib* pasti halal.[93]

Makanan *thayyib* meliputi aspek kebersihan, kandungan gizi, serta proses pengolahan yang higienis dan aman. Oleh karena itu, makanan yang mengandung bahan berbahaya, tinggi zat aditif buatan, atau berasal dari lingkungan yang tercemar tidak dapat dikategorikan sebagai makanan *thayyib*, meskipun secara hukum halal.[94]

Dalam konteks kesehatan, mengonsumsi makanan halalan *thayyib*an sejalan dengan prinsip gizi seimbang. Makanan yang halal dan *thayyib* akan mendukung fungsi tubuh secara optimal, meningkatkan daya tahan tubuh, dan menurunkan risiko penyakit. Islam dengan jelas menolak segala bentuk makanan yang merusak tubuh, baik dalam jangka pendek maupun panjang.[95]

Keseimbangan antara halal dan *thayyib* menjadi penting karena mengandung integrasi antara hukum syariat dan ilmu kesehatan. Ketika seorang Muslim memperhatikan aspek ini, ia bukan hanya menjalankan perintah agama, tetapi juga menjaga kualitas hidup dan kesejahteraannya.[96]

Konsep ini sangat penting di era modern yang banyak menawarkan makanan instan dan cepat saji, yang meskipun halal, sering kali tidak *thayyib* karena mengandung bahan pengawet, lemak trans, dan gula berlebih. Oleh karena itu, selektif terhadap pilihan makanan menjadi bentuk ibadah sekaligus pencegahan penyakit.

Lebih lanjut, dalam konteks kontemporer, kehalalan makanan juga melibatkan aspek keadilan sosial, seperti tidak melibatkan eksploitasi tenaga kerja dan menjaga lingkungan. Maka, halal dan *thayyib* bukan hanya tentang apa yang dimakan, tapi juga bagaimana makanan itu sampai ke meja makan.[97]

C. Prinsip Pola Makan Sehat

Pola makan sehat adalah fondasi utama dalam menjaga kesehatan fisik dan mental seseorang. Makanan yang dikonsumsi setiap hari bukan hanya menjadi sumber energi, tetapi juga berfungsi dalam menjaga sistem imun, mendukung pertumbuhan, dan

---

[92] Auliya Izzah Hasanah, Rizka Fauziah, and MM Rachmad Risqy Kurniawan, SEI, "Konsep Makanan Halal Dan Thayyib Dalam Perspektif Al-Qur'an Auliya Izzah Hasanah," *Ulumul Qur'an:jurnal ilmu Al-Qur'an dan tafsir* x (2021): Hal. 10.

[93] M.Ag. Dr. Azhari Akmal Tarigan et al., *Al-Qur'an Dan Kesehatan Masyarakat Perspektif Integratif*, ed. M.Ag. Dr. Nurhayati, vol. 11 (Jakarta: Kencana, 2020), Hal.1-293.

[94] Wiwik Widiyati, "Makanan Dan Gizi Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan," *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan* 1, no. 4 (2023): Hal. 150–162.

[95] Intan Kurniasari, Kayla Fiaza Wijaya, and Larasati Khairunissa Rahman, "Manfaat Kebiasaan Pola Makan Menurut Prinsip Islam Halalan Tayyiban," *Journal of Creative Student Research (JCSR)* 1, no. 5 (2023): Hal. 1–12.

[96] Munawwarah Sahib and Nur Ifna, "Urgensi Penerapan Prinsip Halal Dan Thayyib Dalam Kegiatan Konsumsi," *Point: Jurnal Ekonomi dan Manajemen* 6, no. 1 (2024): Hal. 53–64.

[97] Muhammad Nusran, *Buku Ekosistem Halal*, ed. M.Sc Ir. Nurlaila Abdullah and M.H Ardi, S.HI*., 6(11),* Hal. 951–952. (Banten: Yayasan Bina Insan Kamil, 2021).

mencegah timbulnya berbagai penyakit. Dalam konteks ilmu gizi, pola makan sehat didefinisikan sebagai pola konsumsi yang mencakup semua zat gizi esensial dalam jumlah yang cukup, tidak kurang dan tidak berlebihan. Konsep ini mencakup tidak hanya apa yang dimakan, tetapi juga bagaimana, kapan, dan seberapa banyak makanan dikonsumsi.[98]

Salah satu prinsip mendasar dalam pola makan sehat adalah penerapan gizi seimbang. Konsep gizi seimbang menjadi landasan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi harian. Gizi seimbang terdiri dari berbagai zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air, yang semuanya dibutuhkan oleh tubuh dalam proporsi yang tepat.[99] Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan mengembangkan panduan "Isi Piringku" sebagai bentuk kampanye pengganti konsep 4 Sehat 5 Sempurna. Dalam panduan ini, satu piring makanan dianjurkan untuk diisi oleh 50% sayur dan buah, dan 50% lainnya terdiri atas karbohidrat dan protein.[100]

Keragaman makanan menjadi prinsip berikutnya yang tak kalah penting. Tubuh manusia memerlukan berbagai zat gizi yang tidak dapat diperoleh dari satu jenis makanan saja. Oleh karena itu, mengonsumsi beragam jenis makanan dari berbagai kelompok seperti serealia, sayur, buah, kacang-kacangan, serta makanan sumber hewani dapat membantu mencukupi kebutuhan tersebut.[101] Dalam praktiknya, prinsip ini membantu menghindari kekurangan mikronutrien yang sering terjadi pada pola makan monoton.

Penting juga untuk menekankan konsumsi sayur dan buah dalam jumlah cukup setiap hari. Sayur dan buah merupakan sumber utama vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan oleh tubuh. WHO merekomendasikan konsumsi minimal 400 gram sayur dan buah per hari untuk mencegah penyakit tidak menular seperti penyakit jantung dan kanker. Di Indonesia, rendahnya konsumsi sayur dan buah masih menjadi tantangan. Data Riskesdas menunjukkan bahwa lebih dari 90% masyarakat Indonesia belum mencapai angka konsumsi ideal.[102]

Sementara itu, membatasi asupan gula, garam, dan lemak juga merupakan langkah penting dalam pola makan sehat. Gula yang berlebihan bisa menyebabkan diabetes tipe 2 dan obesitas, sedangkan garam yang berlebihan menjadi faktor risiko utama hipertensi. Lemak, terutama jenis lemak jenuh dan lemak trans, bila dikonsumsi berlebihan dapat meningkatkan kolesterol dan risiko penyakit jantung koroner. Batasan konsumsi yang direkomendasikan Kemenkes RI adalah maksimal 50 gram gula, 5 gram garam, dan 67 gram lemak per hari.[103]

Dalam memilih sumber energi, karbohidrat kompleks lebih dianjurkan dibandingkan karbohidrat sederhana. Karbohidrat kompleks yang berasal dari makanan seperti beras merah, ubi, atau gandum utuh, tidak hanya memberikan energi tetapi juga

---

[98] Dian Fitra Arismawati, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, vol. 11 (Bandung: CV. Media Sains Indonesia, 2020), Hal. 1-238.

[99] Qotrunnada, "Strategi Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Melalui Program Makanan Sehat Di Ra Nurul Yaqien" (2024). Hal. 1-73.

[100] Supriyono S.KM M.Kes, *Isi Piringku , Menata Kesehatan Masa Depan Melalui Gizi Seimbang*, ed. Supriyono (Sijunjung: Yayasan Pendidikan Cendekia Muslim, 2025). Hal. 1-191.

[101] "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014" (n.d.).

[102] Dr. Mrs. Anna Burger, "*The Consumption of Fruits and Vegetables*," *Acta Horticulturae* 43, no. 77 (1978): Hal. 67–76.

[103] Widiastuti et al., "Review Artikel: Pengaruh Pola Asupan Makanan Terhadap Resiko Penyakit Diabetes." Hal. 105.

mengandung serat yang memperlambat penyerapan gula ke dalam darah. Ini sangat bermanfaat bagi penderita diabetes maupun dalam upaya menjaga berat badan. Sebaliknya, karbohidrat sederhana seperti gula pasir dan roti putih cepat diserap dan dapat meningkatkan kadar gula darah secara drastis.[104]

Protein juga memegang peran penting dalam membangun dan memperbaiki jaringan tubuh. Konsumsi protein baik dari sumber hewani seperti daging, telur, ikan, dan susu, maupun dari sumber nabati seperti tahu, tempe, dan kacang-kacangan harus disesuaikan dengan kebutuhan tubuh.[105] Kualitas protein juga menjadi perhatian, karena protein hewani umumnya mengandung asam amino esensial yang lengkap.[106]

Pola makan sehat juga menekankan pada pemilihan makanan alami atau minim proses. Makanan olahan seperti sosis, nugget, dan makanan cepat saji seringkali mengandung bahan tambahan makanan, tinggi garam, dan lemak trans.[107] Konsumsi rutin jenis makanan ini dikaitkan dengan meningkatnya prevalensi obesitas dan penyakit metabolik lainnya. Monteiro dkk. (2019) memperkenalkan istilah ultra-processed foods untuk menjelaskan produk pangan yang telah mengalami banyak tahap proses dan kehilangan nilai gizi alaminya.[108]

Kebutuhan akan cairan juga tidak boleh diabaikan. Air merupakan zat gizi makro esensial yang terlibat dalam hampir semua reaksi metabolik tubuh. Kekurangan air menyebabkan dehidrasi yang dapat menurunkan konsentrasi dan efisiensi organ tubuh. Anjuran konsumsi air sekitar 2 liter atau setara 8 gelas per hari, walaupun kebutuhan ini bisa bervariasi tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan suhu lingkungan.[109]

Tidak hanya tentang apa yang dikonsumsi, tetapi juga bagaimana pola waktunya. Makan secara teratur,terutama tidak melewatkan sarapan, berpengaruh terhadap metabolisme dan konsentrasi. Sarapan yang bergizi dan cukup kalori telah terbukti secara ilmiah meningkatkan performa kognitif dan konsentrasi pada anak-anak sekolah dan pekerja dewasa.[110]

Porsi makan juga harus diperhatikan. Mengontrol porsi membantu mencegah kelebihan kalori yang dapat mengarah pada kelebihan berat badan. Salah satu teknik yang disarankan adalah mindful eating, yaitu makan dengan penuh kesadaran, perlahan,

---

[104] Andi Eka Yunianto Et Al., *Ilmu Dasar Gizi*, *Ilmu Dasar Gizi*, 2021. Hal. 1-220.

[105] Urip Santoso, "Upaya Peningkatan Konsumsi Protein Hewani Asal Ternak Di Indonesia," *Buletin Peternakan Tropis* 3, No. 2 (2022): Hal. 89–95.

[106] Verrenisa Melati Haryani, Dittasari Putriana, And Ririn Wahyu Hidayati, "Asupan Protein Hewani Berhubungan Dengan Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Minggir," *Amerta Nutrition* 7, No. 2 (2023): Hal. 139–146.

[107] Endy Bebasari Ardha Putri And Na, *Ilmu Gizi Dan Pangan (Teori Dan Penerapan)*, Ed. Arif Munandar, *Konsep Dasar, Paradigma Dan Ruang Lingkup Ilmu Gizi* (Bandung: CV. Media Sains Indonesia, 2023), Hal. 1-562, Https://Zlibrary-Id.Se/Book/26086279/Fae0cf.

[108] Carlos Augusto Monteiro Et Al., *The NOVA Food Classification System And Its Four Food Groups*, *Ultra-Processed Foods, Diet Quality, And Health Using The NOVA Classification System*, 2019, Hal. 1-44.

[109] Siska Kusumawardani And Ajeng Larasati, "Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi," *Jurnal Holistika* 4, No. 2 (2020): Hal. 91.

[110] Meilani Dwi Sapitri And Fatria Harwanto, "*Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Dan Daya Tanggap Anak Tk Di Indonesia : Literature Review*" 9, No. April (2025): Hal. 942–948.

dan memperhatikan rasa kenyang. Dengan demikian, seseorang dapat lebih mudah berhenti makan saat sudah cukup, tanpa harus merasa kekenyangan.[111]

Kebiasaan makan sambil melakukan aktivitas lain, seperti menonton atau bermain gawai, sebaiknya dihindari. Hal ini menyebabkan gangguan pada sinyal lapar dan kenyang yang dikirim otak, yang pada akhirnya membuat seseorang cenderung makan berlebihan. Studi dalam bidang psikologi makanan menunjukkan bahwa distraksi saat makan berhubungan dengan meningkatnya asupan kalori.[112]

Dalam konteks makanan kemasan, penting untuk membiasakan diri membaca label informasi gizi. Label ini memberikan informasi penting tentang kandungan kalori, lemak, gula, dan bahan tambahan. Edukasi masyarakat mengenai cara membaca dan menafsirkan label gizi menjadi bagian dari literasi pangan yang saat ini sedang digalakkan oleh berbagai lembaga kesehatan.[113]

Pola makan sehat juga tidak bisa berdiri sendiri tanpa dukungan aktivitas fisik. Olahraga membantu metabolisme, membakar kalori, dan menjaga massa otot. WHO merekomendasikan minimal 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang per minggu bagi orang dewasa. Aktivitas seperti berjalan kaki, bersepeda, atau berenang dapat menjadi pilihan yang menyenangkan dan bermanfaat.[114]

Prinsip dasar pola makan sehat adalah pemenuhan kebutuhan gizi seimbang, artinya makanan yang dikonsumsi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air dalam jumlah yang proporsional.[115] Pola ini tidak hanya berkaitan dengan jumlah kalori, tetapi juga kualitas asupan dan keteraturan waktu makan.

Konsep gizi seimbang yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan dikenal dengan prinsip "beragam, bergizi, seimbang, dan aman" atau dikenal sebagai B2SA.[116] Masyarakat didorong untuk mengonsumsi makanan dari berbagai kelompok pangan, seperti makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan, dan air putih secara cukup dan rutin.

Makanan yang dikonsumsi tidak cukup hanya banyak, namun juga harus mengandung zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jenis dan proporsi yang tepat. Asupan makanan yang berlebihan, khususnya lemak jenuh dan gula, justru berisiko menimbulkan berbagai penyakit degeneratif. Prinsip lain dari pola makan sehat adalah keteraturan waktu makan, termasuk pentingnya sarapan sebagai sumber energi awal

---

[111] M.Tr.Keb Iis Ismawati, S.ST. and M.Gz Nadhea Alriessyanne Hindarta, S.Gz., *Dasar Ilmu Gizi*, ed. M.Kes La Ode Alifariki, S.Kep., Ns. (Cilacap: Media Pustaka Indo, 2024). Hal. 1-265.

[112] Iis Ismawati, S.ST. and Nadhea Alriessyanne Hindarta, S.Gz., *Dasar Ilmu Gizi*. Hal. 27.

[113] Cindy Anastacia Ratu et al., "*Kemampuan Membaca Label Gizi Dengan Konsumsi Makanan Dan Minuman Kemasan Tinggi Gula*," no. December (2022): Hal. 1–14, https://www.researchgate.net/publication/366578320_Kemampuan_Membaca_Label_Gizi_dengan_Konsumsi_Makanan_dan_Minuman_Kemasan_Tinggi_Gula.

[114] Andi Saputra HS et al., "*Jalan Kaki Sebagai Salah Satu Faktor Dalam Menjaga Kesehatan Jantung*," Griya Cendikia 9, no. 2 (2024): Hal. 221–228.

[115] Zulmansyah, "*Pola Makan Dan Gaya Hidup Sehat Seimbang Pada Remaja Kota Bandung*," *Tedc* 10, no. 3 (2016): Hal. 158–164.

[116] Intje Picauly, Deviarbi Sakke Tira, and Marthen Pellokila, "Pentingnya Pola Makan Beragam, Bergizi, Seimbang, Dan Aman Dalam Upaya Percepatan Penurunan Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumlili Kecamatan Kupang Barat Kabupaten Kupang," *Jurnal Pengabdian pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering* 4, no. 1 (2023): Hal. 9–17.

dalam sehari. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang rutin sarapan lebih mampu berkonsentrasi dan memiliki berat badan lebih stabil.[117]

Konsumsi makanan olahan seminimal mungkin juga menjadi bagian penting dari pola makan sehat.[118] Makanan cepat saji yang tinggi kalori, garam, dan lemak trans sebaiknya dibatasi karena dapat meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, dan gangguan metabolik lainnya. Faktor sosial budaya juga turut membentuk prinsip pola makan. Dalam beberapa kasus, pemilihan makanan sangat dipengaruhi oleh preferensi, ekonomi, hingga kebiasaan turun-temurun, sehingga edukasi menjadi penting untuk mendorong perubahan pola konsumsi.

Remaja dan kalangan profesional perlu menerapkan prinsip pola makan sehat sebagai upaya pencegahan penyakit di usia produktif.[119] Perubahan gaya hidup dan peningkatan aktivitas fisik tanpa didukung pola makan yang baik dapat mengganggu metabolisme tubuh secara jangka panjang.

Penting pula untuk mempertimbangkan aspek keamanan pangan.[120] Makanan harus bebas dari kontaminan fisik, kimia, maupun biologis, sehingga tidak menyebabkan keracunan atau infeksi saluran cerna. Prinsip pola makan sehat juga menyarankan konsumsi makanan lokal dan musiman, yang umumnya lebih segar, murah, dan bergizi. Hal ini juga turut mendukung keberlanjutan sistem pangan nasional.

Selain pendekatan ilmiah dalam ilmu gizi modern, Islam juga memberikan panduan terkait pola makan yang sehat, yang bersumber dari Al-Qur'an dan hadits Nabi Muhammad SAW.[121] Ajaran Islam menekankan bahwa makanan bukan hanya kebutuhan jasmani, tetapi juga bagian dari ibadah dan tanggung jawab moral manusia kepada tubuhnya. Pola makan dalam Islam memiliki prinsip dasar yang sejatinya selaras dengan prinsip gizi seimbang dan kesehatan tubuh secara umum.

Prinsip-prinsip tersebut menunjukkan bahwa ajaran Islam telah jauh hari memberikan pedoman pola makan yang tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga menyeimbangkan antara kebutuhan jasmani dan rohani.[122] Meskipun Al-Qur'an tidak memberikan rincian teknis sebagaimana ilmu gizi modern, prinsip-prinsip dasarnya sangat sejalan dan dapat menjadi pijakan etis dalam menyusun dan menerapkan gaya hidup sehat dalam konteks masyarakat Muslim.

---

[117] Picauly, Sakke Tira, and Pellokila, "*Pentingnya Pola Makan Beragam, Bergizi, Seimbang, Dan Aman Dalam Upaya Percepatan Penurunan Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumlili Kecamatan Kupang Barat Kabupaten Kupang*." Hal. 12.

[118] Albert Nathaniel et al., "Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat," *Indonesian Business Review* 1, no. 2 (2018): Hal. 186–200.

[119] Zulmansyah, "*Pola Makan Dan Gaya Hidup Sehat Seimbang Pada Remaja Kota Bandung*." Hal. 161.

[120] Faizah Bafadhal and Evalina Alissa, "Perlindungan Hukum Terhadap Konsumen Atas Keamanan Pangan Oleh Badan Pengawas Obat Dan Makanan," *Zaaken: Journal of Civil and Business Law* 5, no. 1 (2024): Hal. 133–151.

[121] Andriyani, "Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan (Literature Analysis on Food in Islam and Health Perspective)," *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 15, no. 2 (2019): Hal. 178.

[122] Sahib and Ifna, "*Urgensi Penerapan Prinsip Halal Dan Thayyib Dalam Kegiatan Konsumsi*." Hal. 55.

D. Dampak Pola Makan Sehat

Pola makan sehat merupakan fondasi penting dalam menjaga kualitas hidup manusia. Dampaknya tidak hanya terbatas pada kesehatan fisik, tetapi juga merambah ke aspek psikologis, produktivitas, hingga beban ekonomi rumah tangga dan negara.[123] Oleh karena itu, pemahaman mengenai dampak dari pola makan sehat menjadi hal yang sangat relevan untuk dikaji, terutama dalam konteks pembangunan manusia yang berkelanjutan.

Dampak paling nyata dari pola makan sehat adalah peningkatan kesehatan fisik dan imunitas tubuh. Asupan nutrisi yang seimbang dan berkualitas membantu tubuh menjalankan fungsi-fungsi biologisnya secara optimal. Mikronutrien seperti vitamin C, D, E, dan seng, misalnya, telah terbukti meningkatkan sistem kekebalan tubuh dalam melawan infeksi penyakit.[124] Dengan demikian, pola makan sehat menjadi pertahanan pertama dalam pencegahan penyakit, baik infeksi akut maupun kronis.

Selanjutnya, pola makan sehat juga berdampak positif terhadap pencegahan penyakit tidak menular seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, penyakit jantung, dan obesitas.[125] Banyak penelitian telah membuktikan bahwa konsumsi makanan tinggi gula, lemak jenuh, dan garam yang berlebihan menjadi faktor risiko utama dari penyakit tersebut. Sebaliknya, diet yang kaya serat, lemak sehat, dan antioksidan dapat menurunkan risiko tersebut secara signifikan[126]. Dengan demikian, pola makan sehat bukan hanya bentuk pemeliharaan tubuh, tetapi juga strategi preventif terhadap beban penyakit kronis.

Dari sisi kesehatan mental, pola makan sehat juga menunjukkan dampak yang signifikan. Konsumsi makanan bergizi seimbang, khususnya yang mengandung omega-3, magnesium, dan vitamin B, telah dikaitkan dengan penurunan gejala depresi dan kecemasan.[127] Sebuah studi dari Jacka et al. (2017) menunjukkan adanya hubungan antara kualitas diet dengan kesehatan mental, individu dengan diet yang buruk cenderung memiliki risiko depresi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang menjalani diet sehat berbasis nabati dan rendah olahan. Ini menunjukkan bahwa kesehatan jiwa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor sosial atau psikologis, tetapi juga faktor biologis melalui pola makan.[128]

Selain itu, studi oleh Najdah dan rekan-rekan (2024) di Kabupaten Mamuju menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kebiasaan makan sehat memiliki prevalensi kelebihan gizi dan obesitas yang lebih rendah dibandingkan remaja dengan pola makan

---

[123] Dela Ananda Putri et al., "Pengaruh Pola Makan Terhadap Kesehatan Mental Peran Nutrisi Pada Mahasiswa," *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi dan Kesehatan* 2, no. 3 (2024): Hal. 39–55.

[124] Nuzul Wahyuning Diyah et al., "Pemanfaatan Suplemen Makanan Secara Tepat Guna Untuk Menjaga Dan Meningkatkan Daya Tahan Tubuh," *Camellia* 3, no. 2 (2024): Hal. 221–237.

[125] Sri Aisyah Nabila et al., "Perilaku Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Masalah Obesitas : Systematic Review," *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 7, no. 3 (2024): Hal. 498–505.

[126] Nadya Ulfa Tanjung et al., "Junk Food Dan Kaitannya Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat* 14, no. 3 (2022): Hal. 133–140.

[127] Dillon Dwianoki Putra, *Analisis Dampak Pola Makan Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik*, 2024. Hal. 3.

[128] Felice N. Jacka et al., "A Randomised Controlled Trial of Dietary Improvement for Adults with Major Depression (the 'SMILES' Trial)," *BMC Medicine* 15, no. 1 (2017): Hal. 1–13.

kurang sehat, yang mengindikasikan bahwa kualitas asupan makanan berpengaruh langsung terhadap status gizi.[129] Lebih lanjut, hasil penelitian Rezky Aulia Yusuf dkk. (2022) mengungkap bahwa pola makan yang tidak seimbang seperti tidak sarapan, jarang mengonsumsi buah dan sayur, serta sering mengonsumsi mie instan berkaitan dengan prestasi akademik yang lebih rendah pada siswa SMP.[130] Secara keseluruhan, ketiga studi ini menunjukkan bahwa pola makan sehat tidak hanya menunjang kesehatan fisik, tetapi juga berperan penting dalam menunjang kesehatan mental dan keberhasilan akademik individu.

Dampak pola makan sehat juga dirasakan dalam aspek produktivitas kerja dan belajar. Seseorang yang mendapatkan asupan gizi seimbang cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik, energi yang stabil sepanjang hari, serta tidak mudah mengalami kelelahan.[131] Hal ini menjadi sangat penting dalam konteks dunia pendidikan dan pekerjaan, di mana tuntutan mental dan fisik cukup tinggi. Dengan pola makan sehat, kapasitas kognitif seperti memori dan fokus dapat ditingkatkan, sehingga hasil belajar maupun kinerja kerja juga dapat terdongkrak secara signifikan.[132]

Tidak hanya pada level individu, pola makan sehat juga membawa dampak ekonomi yang besar. Ketika masyarakat terbiasa menjalankan pola makan sehat, maka potensi pengeluaran untuk biaya pengobatan jangka panjang akibat penyakit kronis bisa ditekan.[133] Menurut laporan WHO, investasi dalam promosi pola makan sehat dan pencegahan penyakit dapat menghemat triliunan dolar secara global. Di Indonesia, beban pembiayaan kesehatan akibat penyakit tidak menular telah menjadi salah satu tantangan besar bagi sistem Jaminan Kesehatan Nasional (JKN). Oleh karena itu, gaya hidup sehat, khususnya melalui pola makan, menjadi upaya strategis dalam penghematan anggaran kesehatan nasional.[134]

Selain itu, pola makan sehat juga berkontribusi dalam perlindungan lingkungan hidup, terutama jika dikombinasikan dengan pemilihan pangan yang ramah lingkungan. Konsumsi makanan berbasis tumbuhan (plant-based diet) yang lebih rendah jejak karbonnya dibandingkan produk hewani, menjadi bagian dari pola makan sehat yang berkelanjutan.[135] Maka, kesadaran pola makan sehat turut mendorong masyarakat untuk

---

[129] Najdah, Nurbaya, and Zaki Irwan, "Kebiasaan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Di Mamuju Menggunakan Adolescents' Food Habits Checklist," *SAGO Gizi dan Kesehatan* 5, no. 2 (2024): Hal. 540–546, http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v5i2.1678.

[130] Rezky Aulia Yusuf, Farihah Muhsanah, and Arni Rizqiani Rusyidi, "Pengaruh Pola Makan, Aktifitas Fisik Dan Perilaku Menetap Terhadap Prestasi Remaja," *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)* 3, no. 2 (2022): Hal. 73–84, https://pasca-umi.ac.id/index.php/jahr/article/view/1534.

[131] Muhammad Muhibbi et al., *Jasmani Sehat Tubuh Bugar: Panduan Praktis Untuk Gaya Hidup Aktif Dan Seimbang* (Kebumen: Mutiara Intelektual Indonesia Press, 2024), Hal.6-193. www.MII-Press.com.

[132] Agnescia Clarissa Sera and Prisilia Oktaviyani, "Makanan Sehat Untuk Kesehatan Otak," *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat* 6, no. 6 (2021): 590–597.

[133] Hasnidar et al., *Ilmu Kesehatan Masyarakat* (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2020). Hal. 252.

[134] Asep Kamaluddi n Nashir and Denny Indra Sukmawan, "Tinjauan Historis Mengenai Pelibatan Sektor Keamanan Dalam Krisis Kesehatan," *Jurnal Keamanan Nasional* VIII, no. 1 (2022): Hal. 1–255.

[135] Widya Astuti and Dwikani Oklita Anggiruling, "Hubungan Penerapan Plant-Based Diet Dalam Penurunan Risiko Hipertensi: Review," *Jurnal Gizi dan Kuliner* 3, no. 1 (2022): Hal. 16–25.

memilih sumber makanan yang tidak hanya baik untuk tubuh, tetapi juga baik untuk bumi.

Dampak positif lainnya juga dapat terlihat dalam penguatan nilai spiritual dan disiplin diri. Dalam konteks budaya atau agama, seperti dalam Islam, pola makan sehat bukan hanya anjuran medis, tetapi juga bentuk ketaatan dan pengendalian hawa nafsu.[136] Mampu mengatur pola makan berarti seseorang juga sedang melatih dirinya untuk bertanggung jawab, konsisten, dan sabar, yang semuanya merupakan nilai-nilai luhur dalam kehidupan beragama.

Namun, penting pula untuk memahami bahwa pola makan sehat memerlukan kesadaran dan edukasi masyarakat yang memadai. Tanpa pengetahuan dan akses terhadap informasi gizi, dampak positif ini tidak akan optimal. Oleh karena itu, pendidikan gizi sejak dini, penyediaan akses makanan sehat, serta dukungan kebijakan publik merupakan faktor pendukung yang sangat menentukan dalam realisasi dampak pola makan sehat.[137]

Kesimpulannya, dampak dari pola makan sehat sangatlah luas dan mendalam. Ia tidak hanya berperan dalam menjaga tubuh dari penyakit, tetapi juga mempengaruhi kapasitas berpikir, stabilitas emosi, efisiensi ekonomi, hingga kualitas lingkungan. Dalam jangka panjang, masyarakat yang menjalankan pola makan sehat akan memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan berkontribusi pada pembangunan bangsa yang lebih tangguh, sehat, dan berkelanjutan.

Di kalangan dewasa muda dan profesional, pola makan sehat terbukti mampu meningkatkan konsentrasi kerja, mengurangi kelelahan, serta menjaga berat badan ideal.[138] Penelitian menunjukkan adanya korelasi kuat antara pola makan sehat dan tingkat konsumsi makanan sehat yang tinggi.

Sebaliknya, pola makan tidak sehat yang ditandai dengan konsumsi tinggi gula, garam, dan lemak trans, serta rendah serat, dapat menyebabkan overweight, obesitas, dan sindrom metabolik. Masalah ini tidak hanya memengaruhi fisik, tetapi juga mental dan emosional. Pola makan sehat juga berdampak pada status ekonomi keluarga. Konsumsi makanan sehat dengan perencanaan yang baik justru dapat lebih hemat dan mengurangi pengeluaran untuk pengobatan.[139]

Kebiasaan makan sehat yang dibentuk sejak dini cenderung bertahan hingga dewasa. Oleh karena itu, intervensi edukatif seperti penyuluhan B2SA pada ibu balita terbukti efektif meningkatkan keterampilan memilih makanan bergizi. Dampak sosial dari penerapan pola makan sehat juga signifikan. Masyarakat yang sadar gizi lebih cenderung hidup aktif, produktif, dan memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi.[140]

---

[136] Muhammad Zainnurrofiq and Muhid, "Kontekstualisasi Hadis Makan Dengan Tiga Jari (Kajian Hadis Ghairu Tashri' Perspektif Yusuf Al-Qardhawi)," *Jurnal Sosial dan Keagamaan* 8, no. 02 (2023): Hal. 115–129.

[137] M.Pd. Supadmi, S.Si. et al., *Ekologi Pangan Dan Gizi* (Sukoharjo: Pradina Pustaka, 2023). Hal. 1-203.

[138] Nathaniel et al., "*Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat*." Hal. 190.

[139] Oktavia et al., "*Jurnal Kesehatan As-Shiha Hubungan Konsumsi Makanan Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja*" (2024): Hal. 1–14.

[140] Picauly, Sakke Tira, and Pellokila, "*Pentingnya Pola Makan Beragam, Bergizi, Seimbang, Dan Aman Dalam Upaya Percepatan Penurunan Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumlili Kecamatan Kupang Barat Kabupaten Kupang*." Hal. 15.

Dalam jangka panjang, penerapan pola makan sehat turut mendukung pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs), khususnya di bidang kesehatan, gizi, dan pengurangan kemiskinan.[141]

[141] Oktavia et al., "*Jurnal Kesehatan As-Shiha Hubungan Konsumsi Makanan Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja*." Hal. 12,

BAB III
TERM-TERM YANG MENUNJUKKAN POLA MAKAN SEHAT DALAM AL-QUR'AN

A. Term Akala

a. Definisi Term Akala

Kata akala dalam Bahasa arab memiliki makna "makan" atau merujuk "mengonsumsi". Secara linguistik, *akala* adalah kata kerja yang merujuk pada tindakan mengonsumsi sesuatu untuk memenuhi kebutuhan jasmani.[142] Kata akala mencerminkan perintah konsumsi yang tidak hanya memenuhi kebutuhan biologis, tetapi juga mengedepankan kesadaran moral dan tanggung jawab dalam menjaga kehalalan sumber makanan. Dengan demikian, akala mencakup Tindakan fisik yang diikat oleh prinsip syari'at, menjadikannya sebuah aktivitas ibadah jika dilakukan dengan cara benar.[143]

b. Derivasi Term Akala

Dalam al- Mu'jam al- Mufarash, term *akala* (أكل) disebutkan dalam al- Qur'an sebanyak 109 kali dengan derivasinya, sebagai berikut:[144]

Kata كُلُوا *(kulu)* yang berarti ″makanlah″ dalam bentuk perintah, disebutkan sebanyak 27 kali dalam Al-Qur'an. Ayat-ayat yang mengandung kata ini tersebar di berbagai surah, baik Makkiyah maupun Madaniyah. Beberapa di antaranya adalah: Surah Al-Baqarah ayat 57, 58, 60, 168, 172, dan 187, Surah Al-Maidah ayat 4 dan 88, Surah Al-An'am ayat 118, 141, dan 142, Surah Al-A'raf ayat 31, 160, dan 161, Surah Al-Anfal ayat 69, Surah An-Nahl ayat 114, Surah Thaha ayat 54 dan 81, Surah Al-Hajj ayat 28 dan 36, Surah Al-Mu'minun ayat 51, Surah Saba' ayat 15, Surah At-Tur ayat 19, Surah Al-Mulk ayat 15, Surah Al-Haqqah ayat 24, serta Surah Al-Mursalat ayat 43 dan 46.

Kata يَأْكُلُونَ *(ya'kulun)* yang berarti ″mereka makan″ disebutkan dalam beberapa ayat Al-Qur'an, menggambarkan perilaku makan dalam berbagai konteks, baik positif maupun negatif. Ayat-ayat yang mengandung bentuk ini antara lain terdapat dalam Surah Al-Baqarah ayat 174 dan 275, Surah An-Nisa ayat 10 (disebutkan dua kali), Surah At-Taubah ayat 34, Surah Al-Anbiya ayat 8, Surah Al-Furqan ayat 30, Surah Yasin ayat 33 dan 72, serta Surah Muhammad ayat 12.

Kata تَأْكُلُوا *(ta'kulu)* yang berarti ″kalian makan″ dalam bentuk larangan atau perintah dalam bentuk jamak, digunakan dalam berbagai ayat Al-Qur'an untuk

---

[142] M.Ag. Dr. Ruslan, *Tafsir Pengobatan Wawasan AL-Qur'an Tentang Pengobatan* (Watampone: Alauddin University Press, 2015). Hal. 1-311.

[143] Analisis Semantik et al., "Reinterpretasi Konsep Halal :," *Jurnal Studi Al-Qur'an Hadist dan Pemikiran Islam* 6, no. 2 (2024): Hal. 337–365.

[144] Fu'ad 'Abd Al-Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim* (Beirut: Dar al-Fikr, 2018). Hal. 45-47.

memberikan arahan atau batasan kepada kaum mukminin terkait perilaku makan. Kata ini disebutkan dalam Surah Al-Baqarah ayat 188 (disebutkan dua kali), Surah Ali Imran ayat 130, Surah An-Nisa ayat 2 dan 29, Surah Al-An'am ayat 119 dan 121, Surah An-Nahl ayat 14, serta Surah An-Nur ayat 61 (disebutkan dua kali). Ayat-ayat tersebut sering kali berkaitan dengan larangan memakan harta secara batil, makanan yang tidak halal, atau menjelaskan adab makan dalam kehidupan sosial.

Kata أُكُلُهَا disebutkan sebanyak 4 kali, yakni dalam Surah Al-Baqarah ayat 265, Ar-Ra'd ayat 35, Ibrahim ayat 25, dan Al-Kahf ayat 33. Sementara bentuk تَأْكُلُوْنَ disebutkan sebanyak 12 kali dalam Surah Ali Imran ayat 49, Yusuf ayat 47, An-Nahl ayat 5, Al-Mu'minun ayat 19, 21, dan 33, Fatir ayat 12, As-Saffat ayat 91, Ghafir ayat 79, Az-Zukhruf ayat 73, Az-Zariyat ayat 27, serta Al-Fajr ayat 19.

Bentuk lain seperti تَأْكُلُهُ terdapat 1 kali dalam Surah Ali Imran ayat 183, كُلُوْهُ 1 kali dalam Surah An-Nisa ayat 4 dan lafadz يَأْكُلْ disebutkan 6 kali dalam Surah An-Nisa ayat 6, Yusuf ayat 24, Al-Mu'minun ayat 33, Al-Furqan ayat 7 dan 8, serta Al-Hujurat ayat 12. Bentuk أَكْلِهِمْ disebutkan dalam Surah An-Nisa ayat 161 serta Al-Maidah ayat 62 dan 63, dengan total 3 kali. Kata أَكَلَ disebutkan 1 kali dakam Surah Al- Maidah ayat dan أَكَّالُوْنَ disebutkan satu kali, yakni dalam Surah Al-Maidah ayat 42, sedangkan أَكَلُوْا terdapat pada Surah Al-Maidah ayat 66.

Kata يَأْكُلَانِ disebutkan sekali dalam Surah Al-Maidah ayat 75, dan نَأْكُلَ dalam Al-Maidah ayat 113. Bentuk ganda perintah كُلَا disebutkan dua kali, dalam Surah Al-A'raf ayat 19 dan Al-Baqarah ayat 35. Sementara تَأْكُلْ disebutkan 7 kali dalam Surah Al-A'raf ayat 73, Yunus ayat 64, Yusuf ayat 36 dan 41, Saba' ayat 14, Surah Muhammad ayat 12, serta As-Sajdah ayat 27.

Bentuk تَأْكُلُوْهَا disebutkan 1 kali dalam Surah An-Nisa ayat 6, يَأْكُلْنَ disebutkan sekali dalam Surah Yusuf ayat 48, يُكَلُهُ disebutkan sekali dalam Surah Al-An'am ayat 141, dan أَكَلَهُ disebutkan dua kali dalam Surah Yusuf ayat 14 dan 17. Kata يَأْكُلُوْهُنَّ disebutkan dua kali dalam Surah Yusuf ayat 43 dan 46, serta يَأْكُلُوْا disebutkan dua kali dalam Surah Al-Hijr ayat 3 dan Surah Yusuf ayat 35.

Kata كُلِى disebutkan dua kali terdapat dalam Surah An-Nahl ayat 69 dan Surah Maryam ayat 26, فَأَكَلَ disebutkan satu kali dalam Surah Thaha ayat 121, لِلآكِلِيْنَ satu kali dalam Surah Al-Mu'minun ayat 20, أُكُلٍ dua kali dalam Surah Saba' ayat 16 dan Surah Ar-Ra'd ayat 4, آكِلُوْنَ disebutkan dua kali dalam Surah As-Saffat ayat 66 dan Surah Al-Waqi'ah ayat 52.

Selanjutnya, kata يَأْكُلُهُ disebutkan dua kali dalam Surah Yusuf ayat 13 dan Surah Al-Haqqah ayat 37, أَكْلً disebutkan satu kali dalam Surah Al-Fajr ayat 19, dan terakhir, Lafadz مَأْكُوْلٍ disebutkan satu kali dalam Surah Al-Fil ayat 5.

Namun hanya terdapat 29 ayat yang berhubungan dengan pola makan. Ayat tersebut terdapat pada Q.S Al-Baqarah: 57, 60, 168, 172, Q.S Al-Maidah: 3, 4, 88, Q.S Al-An'am: 118, 121, 141, 142, Q.S Al-A'raf: 31, 160, Q.S An-Nahl: 5, 14, 69, 114, Q.S Taha: 81, Q.S Al-Hajj: 36, Q.S Al-Mu'minun: 19, 20, 21, 51, Q.S Saba': 15, Q.S Fatir: 12, 33, 72, Q.S Ghafir: 79, Q.S Al-Mulk: 15.

c. Ayat-ayat Makkiyah dan Madaniyyah dalam kata akala

Dalam *Al-Mu'jam al-Mufarash*, term *akala* (أكل) dengan berbagai derivasi disebutkan dalam 109 ayat Al-Qur'an. Berikut adalah pengelompokan ayat berdasarkan surah makkiyah dan madaniyyah dalam kata *akala*.

1. ***Surah Makkiyah*** mencakup ayat-ayat yang terdapat dalam surah: Al-An'am (119, 121, 141, 142), Al-A'raf (19, 31, 73, 160, 161), Yunus (24, 64), Ibrahim (25), Al-Hijr (3, 14), An-Nahl (5, 69, 114), Maryam (26), Thaha (54, 81, 121), Al-Anbiya (8), Al-Mu'minun (19, 20, 21, 33, 51), Al-Furqan (7, 8, 20), As-Sajdah (27), Saba' (14, 16), Yasin (33, 35, 72), As-Saffat (66, 91), Ghafir (79), Az-Zukhruf (73), Ad-Dhariyat (27), Al-Fajr (19), Al-Waqi'ah (52), Al-Mulk (15), Al-Haqqah (24, 37), Al-Mursalat (43, 46), dan Al-Fil (5).
   Ayat-ayat ini umumnya menggunakan term *akala* dalam konteks nasihat, pengajaran, dan penekanan pada tanda-tanda kekuasaan Allah yang terkait dengan makanan dan rezeki.

2. Sementara itu, **Surah *Madaniyyah*** mencakup ayat-ayat yang terdapat dalam surah: Al-Baqarah (29, 35, 57, 58, 60, 168, 172, 174, 175, 187, 188, 265, 275), Ali Imran (49, 130, 183), An-Nisa (2, 4, 6, 10, 29, 161), Al-Maidah (3, 4, 42, 62, 63, 66, 75, 88, 113), Al-Anfal (69), An-Nur (61), Al-Hajj (28, 36), dan Muhammad (12), serta At-Taubah (34). Surah-surah ini cenderung lebih banyak menekankan hukum-hukum syariat Islam, seperti aturan halal-haram dalam makanan, pengelolaan harta, dan pentingnya

konsumsi yang sesuai dengan ketentuan agama. Dengan demikian, penggunaan term *akala* dalam Al-Qur'an secara makkiyah lebih banyak berkaitan dengan refleksi dan pengajaran universal, sedangkan dalam surah-surah madaniyyah lebih diarahkan pada penerapan hukum dan ketentuan syariat dalam kehidupan sehari-hari.

Ada perbedaan mendasar antara ayat-ayat makkiyah dengan madaniyyah, di antaranya:

Perbedaan mendasar antara ayat-ayat Makkiyah dan Madaniyyah yang mengandung kata *akala* (أكل) dapat dilihat dari sisi konteks turunnya wahyu, fungsi penggunaan lafaz tersebut, serta orientasi pesan yang disampaikan oleh ayat. Dalam surah-surah Makkiyah, term *akala* umumnya disebutkan dalam ayat-ayat yang bersifat pengajaran, nasihat, dan perenungan terhadap tanda-tanda kekuasaan Allah. Hal ini karena wahyu yang turun di Makkah berfokus pada pembentukan fondasi keimanan, penanaman tauhid, dan kesadaran spiritual umat.[145] Masyarakat Makkah kala itu belum membentuk komunitas Islam secara utuh, sehingga wahyu lebih diarahkan pada penguatan nilai-nilai dasar dan pembentukan akhlak, bukan kepada hukum-hukum teknis.

Misalnya, dalam Surah An-Nahl (16): 114, perintah untuk *"makanlah dari rezeki yang diberikan Allah yang halal lagi baik"* disertai imbauan untuk bersyukur kepada Allah.[146] Ini menunjukkan bahwa konteks makkiyah lebih mengedepankan kesadaran batiniah akan nikmat Allah, bukan penegakan hukum halal-haram secara formal. Hal serupa terlihat dalam Surah Al-A'raf (7): 31, di mana larangan berlebihan dalam makan menjadi bagian dari pengajaran etika hidup seimbang dan tidak sombong.[147] Ayat-ayat Makkiyah lainnya juga menampilkan kata *akala* sebagai bagian dari penjelasan tentang karunia Allah melalui pertumbuhan tanaman, buah-buahan, dan hasil bumi, seperti dalam Surah Yasin (36): 33–35 dan Surah Al-Mu'minun (23): 19–21. Secara umum, penggunaan kata *akala* dalam konteks Makkiyah merupakan sarana reflektif dan kontemplatif bagi manusia agar memahami kekuasaan Allah dan bersyukur atas nikmat-Nya.[148]

Berbeda halnya dengan ayat-ayat Madaniyyah, penggunaan kata *akala* lebih dominan dalam kerangka hukum syariat dan pengaturan sosial. Ketika umat Islam sudah membentuk komunitas di Madinah, maka wahyu turun untuk mengatur kehidupan mereka secara terperinci, termasuk dalam aspek konsumsi dan pengelolaan harta.[149] Oleh karena itu, dalam surah-surah Madaniyyah seperti Al-Baqarah, An-Nisa, dan Al-Maidah, kata *akala* sering digunakan untuk menetapkan batas halal-haram dalam makanan, melarang konsumsi harta orang lain secara batil, serta memperingatkan dampak sosial dan spiritual dari pelanggaran hukum tersebut.

---

[145] Manna Khalil Al-Qattan, *Pengantar Studi Ilmu-Ilmu Quran* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), Hal. 173. //www.kautsar.co.id.

[146] Menurut Q S An-nahl Ayat 1 (2023): Hal. 14–21.

[147] Kurniasari Pangesti and Wahyuni Shifatur Rohmah, "Hubungan Antara Perilaku Israf Dengan Fenomena Mukbang," *Jurnal Kawruh* 2, no. 1 (2024): Hal. 3–8.

[148] M.Phil. Mohammad Bashri Asya'ari, Lc., MA. and MA. Ahmadi Usman, S.Sos.I, *Tarbiyah Dalam Frame Al- Quran (Studi Tafsir Tematis Ayat-Ayat Tarbiyah Dalam Al-Quran)*, vol. 11 (Yogyakarta: Namela, 2018). Hal. 1-206.

[149] MS Prof. Dr. H. Amri Amir, SE., *Ekonomi Dan Keuangan Islam*, *Sustainability (Switzerland)*, vol. 11 (Jambi: Pustaka Muda, 2015), Hal. 1-383.

Contohnya dapat dilihat dalam Surah Al-Baqarah (2): 168 yang menyatakan, *"Makanlah dari (makanan) yang halal lagi baik… dan jangan mengikuti langkah-langkah setan"*. Ayat ini memberi perintah sekaligus peringatan tegas terhadap perilaku konsumsi yang menyimpang dari ketentuan syariat.[150] Demikian pula dalam Surah An-Nisa (4): 10, orang yang memakan harta anak yatim digambarkan seolah menelan api ke dalam perutnya, sebagai bentuk ancaman keras atas pelanggaran terhadap hak sosial.[151] Di sini, kata *akala* tidak lagi dimaknai sekadar aktivitas makan secara biologis, tetapi menjadi simbol penyalahgunaan yang menimbulkan konsekuensi hukum dan dosa. Selain itu, Surah Al-Maidah (5): 88 menegaskan hubungan antara konsumsi halal-*thayyib* dan ketakwaan, menekankan bahwa hukum makanan tidak berdiri sendiri, melainkan menjadi bagian dari pembinaan ruhani dan sosial masyarakat Islam.[152]

Selain itu, dalam ayat-ayat Madaniyyah, term *akala* tidak hanya dibahas dalam konteks konsumsi makanan, tetapi juga mencakup tindakan memakan harta secara tidak sah, yang menjadi perhatian penting dalam pembentukan sistem sosial Islam. Surah Al-Baqarah (2): 188, misalnya, melarang keras memakan harta orang lain dengan cara batil dan menyuap hakim demi memenangkan perkara.[153] Ayat ini menunjukkan bahwa kata *akala* dipakai secara metaforis untuk menyoroti ketidakadilan dan penyalahgunaan kekuasaan. Begitu pula dalam Surah An-Nisa (4): 29, Allah memerintahkan agar tidak saling memakan harta sesama secara tidak benar kecuali melalui perdagangan yang dilakukan atas dasar saling ridha.[154] Dalam konteks ini, *akala* menjadi bagian integral dari pembahasan etika ekonomi Islam dan pengaturan transaksi sosial.

Tidak hanya itu, ayat-ayat Madaniyyah juga menunjukkan keterkaitan antara aktivitas konsumsi dan kesucian spiritual. Dalam Surah Al- (5): 3, rincian panjang mengenai makanan yang diharamkan menegaskan pentingnya kejelasan hukum demi menjaga umat dari kerancuan dan penyimpangan dalam ibadah sehari-hari.[155] Ayat-ayat tersebut tidak hanya mengatur jenis makanan yang halal dan haram, tetapi juga memberikan kerangka berpikir agar umat Islam selalu mengaitkan aspek konsumsi dengan nilai-nilai keimanan dan ketaatan. Dalam hal ini, syariat datang bukan sekadar membatasi, tetapi membimbing umat agar setiap tindakan duniawinya bernilai ibadah.

Sebaliknya, dalam ayat-ayat Makkiyah, konteks pembahasan kata *akala* cenderung lebih bersifat simbolik dan bertujuan membangkitkan kesadaran fitrah manusia. Ayat-ayat tersebut sering mengajak manusia untuk memperhatikan ciptaan Allah berupa makanan,

---

[150] Anisa Ilmia and Ahmad Hasan Ridwan, "Tafsir Qs. Al-Baqarah Ayat 168 Dan Korelasinya Dengan Undang-Undang Nomor 33 Tahun 2014 Tentang Jaminan Produk Halal," *Komitmen: Jurnal Ilmiah Manajemen* 4, no. 2 (2023): Hal. 193–201.

[151] Ahmad Fauzi, "Perlindungan Hak Anak Dalam Al-Qur'an (Studi Atas Relevansi Pada Konteks Keindonesiaan)," *Tesis* (2016): Hal. 1–155.

[152] Chintya Melly, Dwi Febrian, and Nugroho Hadi, "Urgensi Konsep Makanan Halal Untuk Konsumsi Masyarakat," *Jurnal Ayat dan Hadits Ekonomi* 2, no. 2 (2023): Hal. 1–6.

[153] Ismi Wakhidatul Hikmah, "Suap Dalam Q.S. Al-Baqarah/2: 188 (Studi Analisis Ma'na-Cum-Maghza)," *Pappasanf: Jurnal Studi Al-Qur'an-Hadis dan Pemikiran Islam* 4, no. 1 (2022): Hal. 90.

[154] Perspektif Tafsir and Surah An- Nisaa, "Aspek Keridhaan Dalam Komunikasi Bisnis Perspektif Tafsir Surah An-Nisaa' Ayat 29," *Jurnal Istiqro: Jurnal Hukum Islam, Ekonomi dan Bisnis* 6, no. 2 (2020): Hal. 203–217.

[155] Irsyad Al Fikri Ys, "Bentuk, Keutamaan, Dan Langkah-Langkah Menemukan Tafsir Rasulullah Saw," *Jurnal Al-Mubarak: Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Tafsir* 6, no. 2 (2021): Hal. 172–201.

tumbuhan, dan hewan ternak sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan hidup yang bersumber dari kasih sayang-Nya. Surah An-Nahl (16): 5–11, misalnya, menekankan bagaimana Allah menundukkan hewan ternak dan menumbuhkan tanaman bagi manusia agar mereka bersyukur.[156] Dalam hal ini, term *akala* tidak hanya menggambarkan makan secara fisik, tetapi menjadi sarana mengenali keberadaan dan keesaan Allah SWT. Corak seperti ini sangat khas dalam ayat-ayat Makkiyah yang memang berorientasi pada pembentukan keimanan dan tauhid.

Dengan demikian, perbedaan antara ayat Makkiyah dan Madaniyyah yang memuat kata *akala* sangat signifikan. Ayat-ayat Makkiyah menempatkan aktivitas makan sebagai simbol kesyukuran dan pengakuan atas rahmat Ilahi, sedangkan ayat-ayat Madaniyyah menjadikannya sebagai objek hukum dan moralitas sosial yang memiliki konsekuensi duniawi dan ukhrawi. Pergeseran ini menunjukkan perkembangan fungsi wahyu dari membina individu menjadi membentuk masyarakat Islami yang teratur.

B. Term *Tha'am*

Selain term lafadz akala yang dsebutkan diatas, kata "makan" dalam Al-Qur'an juga diungkapkan dengan lafadz *tha'am*.

a. Definisi Tha'am

Secara etimologis, kata *tha'am* berasala dari akar kata طَعِمَ – يَطْعَمُ – طَعَامًا yang berarti merasa, mengecap, atau memakan. Dalam bentuk isim, *tha'am* berarti segala sesuatu yang dapat dimakan, baik berupa makanan pokok mapupun selainnya[157]. Sedangkan secara istilah, kata tha'am merujuk pada segala sesuatu bentuk makanan yang halal dan dikonsumsi oleh manusia, baik yang berasal dari tumbuhan, hewan, maupun hasil olahan, yang memenuhi syarat kehalalan dalam islam, seperti tidak mengandung unsur haram dan diperoleh dengan secara baik. [158]

b. Derivasi Tha'am

Dalam al- Mu'jam al- Mufarash, term *tha'am* (طعم) disebutkan dalam al- Qur'an sebanyak 48 kali dengan derivasinya, sebagai berikut: [159]

Kata طَعَام (*ta'am*) dan berbagai derivasinya disebutkan dalam banyak ayat Al-Qur'an, tersebar di sejumlah surah yang mencakup Makkiyah dan Madaniyah. Ayat-ayat yang mengandung kata طَعَام disebutkan 18 kali, di antaranya terdapat dalam Surah Al-Baqarah ayat 61 dan 184; Surah Ali 'Imran ayat 93; Surah Al-Ma'idah ayat 5, 75, dan 95; Surah Yusuf ayat 37; Surah Al-Anbiya' ayat 8; Surah Al-Furqan ayat 7 dan 20; Surah Al-Ahzab ayat 53; Surah Ad-Dukhan ayat 44; Surah Al-Haqqah ayat 34 dan 36; Surah

---

[156] Midawana Nurwulan, "Produksi Dalam Islam Pelajaran Dari QS. An-Nahl [16] Ayat 11 Hadits," *JAHE: Jurnal Ayat dan Hadits Ekonomi* 1, no. 04 (2023): Hal. 75-80.

[157] Ibn Manzur, *lisan al- Arab*, jild. 12 (Beirut: Dar Sadir, 1990) Hal. 388.

[158] Al-Raghib al-Asfahani, *Al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an*, ed. Safwan Adnan Dawudi, (Damaskus: Dar al- Qalam, 2002), Hal. 315.

[159] Fu'ad 'Abd al-Baqi, Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Qur'an al-Karim (Beirut: Dar al-Fikr, 2018) Hal. 521.

Al-Insan ayat 8; Surah Al-Ghasyiyah ayat 6; Surah Al-Fajr ayat 18; dan Surah Al-Ma'un ayat 3. Sementara bentuk kata يَطْعَمْهُ disebutkan dua kali dalam Surah Al-Baqarah ayat 249 dan Surah Al-An'am ayat 145. Kata طَعَامِكَ disebutkan sekali dalam Surah Al-Baqarah ayat 259, sedangkan طَعَامُكُمْ disebutkan sekali dalam Surah Al-Ma'idah ayat 5. Bentuk تُطْعِمُونَ disebutkan sekali dalam Surah Al-Ma'idah ayat 89, disebutkan sekali طَعِمُواْ dalam Surah Al-Ma'idah ayat 93, dan طَعَامُهُ disebutkan sekali dalam Surah Al-Ma'idah ayat 96. Kata يُطْعَمُ disebutkan sekali terdapat dalam Surah Al-An'am ayat 14, sedangkan يَطْعَمُهَا disebutkan sekali dalam Surah Al-An'am ayat 138 dan يَطْعَمُهُ disebutkan sekali dalam Surah Al-An'am ayat 145.

Adapun bentuk طَعَامًا disebutkan dua kali dalam Surah Al-Kahfi ayat 19 dan Surah Al-Muzzammil ayat 13. Kata أَسْتَطْعَمَا disebutkan sekali terdapat dalam Surah Al-Kahfi ayat 77, dan lafadz أَطْعِمُوا disebutkan dua kali dalam Surah Al-Hajj ayat 28 dan 36. Dalam Surah Asy-Syu'ara' ayat 79, terdapat bentuk يُطْعِمُونِي, sedangkan طَعِمْتُمْ disebutkan sekali terdapat dalam Surah Al-Ahzab ayat 53. Kata أَطْعَمَهُ disebutkan dalam Surah Yasin ayat 47 dan lafadz طَعْمُهُ disebutkan sekali dalam Surah Muhammad ayat 15. Bentuk يُطْعِمُونِ disebutkan sekali dalamSurah Adz-Dzariyt ayat 57, dan نُطْعِمُ disebutkan dua kali dalam Surah Al-Muddatsir ayat 44 dan Surah Yasin ayat 4. Sementara itu, نُطْعِمُكُمْ disebutkan sekali dalam Surah Al-Insan ayat 9, dan طَعَامِهِ disebutkan dua kali dalam Surah 'Abasa ayat 24 serta Surah Al-Ma'idah ayat 96. Kata إِطْعَامٌ disebutkan tiga kali dalam Surah Al-Balad ayat 14, Surah Al-Ma'idah ayat 89, dan Surah Al-Mujadalah ayat 4. Terakhir, bentuk أَطْعَمَهُمْ disebutkan sekali dalam Surah Quraisy ayat 4, dan يُطْعِمُ disebutkan sekali terdapat pula dalam Surah Al-An'am ayat 14.

Namun, dari sekian banyak lafadz tha'am yang terdapat dalam Al- Qur'an hanya ada 6 ayat yang berkaitan dengan pola makan. Adapun ayat- ayat tersebut antara lain: Surah Al- Baqarah: 61, Surah Al- Maidah: 5& 96, Surah Al- An'am: 138& 145, dan Surah Abasa: 24.

Menentukan lafadz yang paling tepat untuk membahas pola makan, lafadz akala adalah yang paling sesuai. Namun lafadz tha'am tidak bisa diabaikan begitu saja, karena kedua lafadz ini sebenarnya saling berkaitan. Lafadz akala lebih banyak membahas

mengenai kegiatan makan, sedangkan lafadz tha'am lebih banyak berbicara mengenai bentuk makanan itu sendiri.[160]

c. Ayat-ayat Makkiyah dan Madaniyyah dalam kata tha'am

Kata thaʿam (طَعَم) dalam Al-Qur'an memiliki arti makanan, dan disebutkan dalam berbagai bentuk sebanyak puluhan kali. Berdasarkan penelusuran dalam kitab Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaẓ al-Qur'an al-Karim, kata ini disebutkan di banyak surah, baik yang termasuk surah Makkiyah maupun Madaniyyah, berikut pengelompokkan surah makkiyah dan madaniyyah.

1. Surah Makkiyah yang memuat kata thaʿam antara lain: Ad-Dukhan (44), Al-Haqqah (34, 36), Al-Fajr (18), Al-Ma'un (3), Yusuf (37), Al-Kahf (19, 77), Al-Anbiya (8), Al-Furqan (7, 20), Al-Insan (8, 9), Asy-Syu'ara (79), Yasin (47), Muhammad (15), Az-Zariyat (57), Al-Muddatsir (44), Abasa (24), Al-Balad (14), dan Quraisy (4). Pada ayat-ayat ini, kata tha'am sering digunakan dalam konteks nasihat, peringatan, atau gambaran tentang kehidupan akhirat, seperti makanan orang-orang kafir di neraka atau ganjaran bagi orang-orang beriman. Hal ini sejalan dengan karakteristik surah Makkiyah yang biasanya lebih fokus pada akidah, hari kiamat, serta ajaran moral secara umum[161].
2. Surah Madaniyyah yang memuat kata thaʿam meliputi: Al-Baqarah (61, 184, 249, 259), Ali Imran (93), Al-Maidah (5, 75, 89, 93, 95, 96), Al-Ahzab (53), Al-Hajj (28, 36), dan Al-Mujadalah (4). Dalam surah-surah ini, kata thaʿam banyak dikaitkan dengan hukum-hukum Islam, seperti aturan tentang makanan halal dan haram, fidyah bagi orang yang tidak puasa, atau kafarat sumpah. Ini sesuai dengan ciri umum surah Madaniyyah yang membahas hukum syariat, aturan sosial, dan kehidupan umat Islam setelah hijrah ke Madinah.[162]

Dari pengelompokan ini dapat disimpulkan bahwa kata *thaʿam* dalam surah Makkiyah lebih banyak berkaitan dengan ajaran moral, spiritual, dan peringatan akhirat, sedangkan dalam surah Madaniyyah lebih banyak berkaitan dengan pengaturan hukum Islam dan kehidupan sosial umat Muslim.

Perbedaan antara ayat-ayat Makkiyah dan Madaniyyah yang mengandung kata tha'am (طَعَام) mencerminkan transformasi isi dakwah Islam dari penguatan fondasi keimanan menuju pembentukan sistem sosial yang teratur. Dalam surah-surah Makkiyah, thaʿam seringkali digunakan dalam konteks simbolik untuk menyampaikan pesan moral, penggambaran akhirat, atau ajakan reflektif atas tanda-tanda kekuasaan Allah. Misalnya, dalam Surah Al-Haqqah [69]: 34–36, Allah menggambarkan makanan penghuni neraka sebagai dari pohon zaqqum dan tidak ada makanan selain dari darah dan nanah, yang

---

[160] Muhammad Naufal Nuruddin Salim and Dadan Rusmana, "Konsep Pola Makan Menurut Al-Qur'an Dalam Kajian Tafsir Tematik," Islamic Review: Jurnal Riset Dan Kajian Keislaman 11, no. 1 (2022): Hal. 73–94, https://doi.org/10.35878/islamicreview.v11i1.334.

[161] Manna Khalil al-Qattan, *Mabaḥis fii 'Ulum al-Qur'an*, (Beirut: Mu'assasah al-Risalah, 2001), Hal. Hal. 60–65.

[162] Subhi al-Salih, *Mabahis fii 'Ulum al-Qur'an*, (Beirut: Dar al- 'Ilm li al-Malayin, 1983), Hal. 156–159.

menjadi bentuk siksaan bagi orang yang mendustakan agama.[163] Di sini, thaʿam dipakai untuk memperingatkan keras akan konsekuensi akhirat bagi kaum yang ingkar. Sementara itu, dalam Surah Al-Ma'un [107]: 3, orang yang enggan memberi makan orang miskin (wala yahuddu 'ala taʿamil-miskin) dikritik sebagai pendusta agama, menunjukkan bahwa makanan menjadi lambang solidaritas sosial dan moralitas personal dalam dakwah Makkah.[164] Surah Al-Insan [76]: 8–9 juga menyajikan kisah para hamba Allah yang memberi ta'am kepada orang miskin, yatim, dan tawanan demi mencari keridaan Allah, bukan balasan duniawi, memperkuat nilai keikhlasan dan kemanusiaan universal yang menjadi ciri utama wahyu Makkiyah.[165]

Sebaliknya, dalam ayat-ayat Madaniyyah, penggunaan kata tha'am lebih bersifat normatif dan hukumiah, karena turun dalam konteks masyarakat Muslim yang sudah terbentuk di Madinah. Dalam Surah Al-Baqarah [2]: 184, misalnya, Allah memerintahkan fidyah berupa memberi makan orang miskin (fa-fidyatun ta'amu miskin) bagi mereka yang tidak mampu berpuasa.[166] Demikian pula dalam ayat [2]: 61, umat Bani Israil meminta thaʿam yang lebih beragam, seperti bawang dan sayuran, yang menjadi pelajaran tentang sikap kufur terhadap nikmat Allah[167]. Surah Al-Ma'idah [5]: 3 memuat hukum terperinci mengenai makanan yang diharamkan, termasuk bangkai, darah, daging babi, dan hewan yang disembelih bukan atas nama Allah, menunjukkan bahwa thaʿam telah menjadi bagian dari sistem syariat Islam yang harus ditaati secara kolektif.[168] Dalam Surah Al-Hajj [22]: 36, thaʿam bahkan dikaitkan dengan kurban hewan, di mana dagingnya dibagikan kepada fakir miskin sebagai bagian dari ibadah sosial dan spiritual umat Islam[169]. Ini menegaskan bahwa dalam ayat-ayat Madaniyyah, thaʿam bukan sekadar sarana biologis atau simbolis, melainkan instrumen hukum dan ritual dalam kehidupan masyarakat Islam.

Perbedaan ini menunjukkan bahwa pada masa Makkah, fokus wahyu adalah pada pembentukan iman, tauhid, dan kesadaran spiritual melalui simbol-simbol seperti makanan, sedangkan di Madinah, makanan menjadi bagian dari sistem hukum yang mengatur interaksi sosial, kewajiban keagamaan, dan ekonomi umat.[170] Kata thaʿam dalam ayat Makkiyah lebih sering digunakan untuk menggugah perasaan, memberi peringatan, atau menunjukkan kemurahan Allah, sementara dalam ayat Madaniyyah, ia berfungsi sebagai objek hukum baik dalam bentuk ketentuan halal-haram maupun mekanisme pelaksanaan

---

[163] Lukman Zain MS Iha Fariha, Didi Junaedi, "Makna Zaqqum Dalam Alquran: Kajian Tafsir Mawdhu'i," *Diya al-Afkar* 6, no. 1 (2018): Hal. 135–155.

[164] Dewi Sartika, Achmad Abubakar, and Muhammad Irham, "Pendusta Agama Dalam Q.S. Al-Ma'un (Sebuah Kajian Tematik Surah)," *Pappasang: Jurnal Studi Al-Qur'an Hadis dan Pemikiran Islam* 5, no. 2 (2023): Hal. 208–231.

[165] Laila Reswani Anggi, *Nilai-Nilai Sosial Manusia Dalam Al-Qur'an Surat Al-Insan*, 2024. Hal. 1-61.

[166] Bustanur Yarni, "Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Surat Al-Baqarah Ayat 183-184," *JOM FTK UNIKS* 2, no. 1 (2020): Hal. 204–216.

[167] Ali Akbar, "Kontribusi Teori Ilmiah Terhadap Penafsiran," *Jurnal Ushuluddin* 23, no. 1 (2015): Hal. 31.

[168] Alif Hibatullah, "Analisis Surah Al-Maidah Ayat 87 Dan Relasinya Tentang Sertifikasi Produk Halal MUI," *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian dan Kajian Sosial Keagamaan* 21, no. 1 (2024): Hal. 1–12.

[169] Kusnadi Kusnadi, "Tafsir Tematik Tentang Ibadah Kurban (Studi Surat Al-Hajj: 36)," *Ulumul Syar'i : Jurnal Ilmu-Ilmu Hukum dan Syariah* 10, no. 2 (2021): Hal. 29–43.

[170] M.H. Rasyida Rofi'atun Nisa, S.H., *Al-Qur'an, As-Sunnah, Dan Pancasila Sebagai Pedoman Hidup Bangsa Indonesia* (Bandung: PT Luana Publishing House, 2024). Hal. 1-105.

ibadah. Dengan demikian, perkembangan makna tha'am dari simbol moral menuju ketetapan hukum merepresentasikan pergeseran strategi dakwah dari ranah spiritual individual ke tatanan masyarakat Islami yang menyeluruh.

C. Term Lain yang Memiliki Arti Makan

Term ghida'un

Kata *ghida"* (غذاء) berasal dari akar kata غ–د–أ (ghain, dal, dan hamzah), yang secara bahasa berarti "makanan", baik dalam pengertian umum maupun sebagai makanan pokok. Dalam Kamus Al-Munawwir, *ghida"* diartikan sebagai "makanan", "rezeki", atau "nutrisi" yang dikonsumsi untuk menunjang kehidupan makhluk hidup.[171] Dengan demikian, secara istilah, *ghida"* mencakup segala sesuatu yang dapat memberikan asupan energi dan zat gizi bagi tubuh manusia maupun makhluk lainnya.

Meskipun memiliki sejumlah turunan kata, hanya satu ayat dalam Al-Qur'an yang menggunakan istilah ini dengan makna makanan, yakni dalam Surah al-Kahfi ayat 62. Dalam ayat tersebut, kata *ghida"* disebutkan dalam bentuk masdar. Maknanya dalam konteks ini lebih spesifik, yakni menunjuk pada makanan yang dikonsumsi saat siang hari, atau menu makan siang, sebagaimana ditunjukkan oleh penggunaan lafaz tersebut dalam ayat tersebut.

Secara umum, istilah *ghida"* merujuk pada makanan atau hidangan yang disajikan pada waktu tertentu. Apabila disajikan pada pagi hari, maka disebut sebagai makanan pagi atau sarapan (*ta'am as-sabah*), dan jika disajikan pada waktu siang, maka disebut sebagai makanan siang (*ta'am az-zuhr*). Selain itu, terdapat pula pengertian *ghida"* sebagai segala jenis bahan yang bukan termasuk obat, namun mengandung zat gizi dan senyawa kimia tertentu yang dapat diproses oleh tubuh menjadi unsur bergizi dan memberikan manfaat ketika dikonsumsi.[172]

Kata غِذَاء (*ghida'*) dan berbagai derivasinya disebutkan sebanyak 15 kali dalam Al-Qur'an, tersebar di beberapa surah yang terdiri dari Makkiyah maupun Madaniyah. Derivasi kata غَدَوْا disebutkan satu kali dalam Surah Al-Qalam ayat 25, sedangkan bentuk غَدَوْتَ juga disebutkan satu kali dalam Surah Ali 'Imran ayat 121. Kata اغْدُوْا muncul satu kali dalam Surah Al-Qalam ayat 22. Lafadz لِغَدٍ disebutkan satu kali dalam Surah Al-Hasyr ayat 18. Sementara itu, bentuk غَدًا disebutkan sebanyak tiga kali, yakni dalam Surah Yusuf ayat 12, Surah Al-Kahfi ayat 34, dan Surah Al-Qamar ayat 26. Kata بِالْغُدُوِّ ditemukan dalam tiga ayat, yaitu Surah Al-A'raf ayat 205, Surah Ar-Ra'd ayat 15, dan Surah An-Nur ayat 36. Kata غُدُوًّا muncul satu kali dalam Surah Ghafir ayat 46, dan lafadz غُدُوُّهَا disebutkan satu kali dalam Surah Saba' ayat 12. Bentuk بِالْغَدَاةِ

[171] Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir: Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), Hal. 982.

[172] Sunita Almatser, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2001), Hal. 3.

disebutkan dua kali dalam Surah Al-An'am ayat 52 dan Surah Al-Kahfi ayat 28. Terakhir, lafadz غَدَاءَنَا disebutkan satu kali dalam Surah Al-Kahfi ayat 17.

Kata غِذَاء (*ghida'*) dan berbagai derivasinya muncul sebanyak 15 kali dalam Al-Qur'an, tersebar di beberapa surah yang tergolong baik Makkiyah maupun Madaniyah. Dalam surah-surah Makkiyah, term ini kerap digunakan dalam bentuk dan konteks yang beragam. Misalnya, kata اغْدُوْا dan غَدَوْا masing-masing disebutkan satu kali dalam Surah Al-Qalam ayat 22 dan 25, yang keduanya termasuk kategori Makkiyah. Begitu juga dengan bentuk غَدًا yang muncul tiga kali, yaitu dalam Surah Yusuf ayat 12, Al-Kahfi ayat 34, dan Al-Qamar ayat 26, ketiganya juga termasuk surah Makkiyah. Selain itu, bentuk غَدَاءَنَا ditemukan dalam Surah Al-Kahfi ayat 17, dan بِالْغَدَاةِ dalam Surah Al-Kahfi ayat 28 semuanya merupakan bagian dari wahyu yang diturunkan sebelum hijrah.[173] Term بِالْغُدُوِّ juga ditemukan dalam Surah Al-A'raf ayat 205 dan Ar-Ra'd ayat 15 yang merupakan surah Makkiyah, serta غُدُوًّا dalam Surah Ghafir ayat 46 dan غُدُوُّهَا dalam Surah Saba' ayat 12, yang memperkaya penggunaan bentuk tersebut dalam konteks pengajaran tauhid dan kontemplasi terhadap ciptaan Allah.[174]

Sementara itu, dalam surah-surah Madaniyah, derivasinya hadir dengan nuansa yang sedikit berbeda. Kata غَدَوْتَ disebutkan dalam Surah Ali 'Imran ayat 121, yang menggambarkan konteks pergerakan Rasulullah dalam situasi perang, memperlihatkan makna waktu pagi dalam dimensi sosial dan strategis.[175] Kemudian, kata لِغَدٍ muncul dalam Surah Al-Hasyr ayat 18, yang termasuk Madaniyah dan mengandung pesan eskatologis terkait persiapan amal untuk hari esok (akhirat).[176] Kata بِالْغُدُوِّ juga digunakan dalam Surah An-Nur ayat 36, dan بِالْغَدَاةِ kembali muncul dalam Surah Al-An'am ayat 52, yang keduanya menekankan suasana waktu pagi dalam konteks ibadah dan penghambaan yang terorganisir dalam komunitas Muslim.[177] Ayat-ayat Madaniyah ini cenderung menampilkan kata *ghida'* dan turunannya dalam kerangka sosial yang

---

[173] Siti Nur Rafiza et al., "Memahami Karakteristik Ayat-Ayat Makkiyah Dan Madaniyyah Dalam Perspektif Ahli Tafsir," *Al-Munqidz: Jurnal Kajian KeIslaman* 11, no. 2 (2023): Hal. 10–27.

[174] Nadirsah Hawari, "Kontemplasi Atas Kisah Kaum Saba ' Dalam Kitab Suci Umat Islam," *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama* 14, no. 2 (2019): Hal. 283–308.

[175] Imam Rohmanudin*, "Hikmah Perang Uhud Dan Implikasinya Pada Pendidikan*," UIN Malang (2019): Hal. 1–162.

[176] Fathur Rahman, Ahmad Yusam Thobroni, and Abdillah Theofany Farozdaq, "Pemaknaan Kembali QS. Al-Hasyr :18 Sebagai Tujuan Pendidikan Islam Yang Adaptif Dalam Menyongsong Generasi Khairu Ummah," *Jurnal Kependidikan Islam* 13, no. 1 (2023): Hal. 65–75.

[177] "Tafsir Surat Al-An'am Ayat 52 | Learn Quran Tafsir," accessed May 15, 2025, https://tafsir.learn-quran.co/id/surat-6-al-an'am/ayat-52.

lebih konkret, baik dalam konteks perang, ibadah berjamaah, maupun pengaturan kehidupan beragama yang sudah berkembang.

Dengan demikian, distribusi kata *ghida'* dan berbagai derivasinya memperlihatkan perbedaan konteks yang cukup mencolok antara ayat-ayat Makkiyah dan Madaniyah. Dalam Makkiyah, lafaz ini lebih banyak digunakan untuk menyampaikan perenungan spiritual, pengakuan atas nikmat Allah, dan penggambaran keadaan alam sebagai manifestasi keesaan Tuhan. Sementara dalam Madaniyah, kata-kata tersebut mulai dikaitkan dengan dimensi praktis kehidupan sosial umat Islam, baik dalam aspek ibadah, etika, maupun pengorganisasian masyarakat Muslim yang mulai terbentuk setelah hijrah.

BAB IV
ANALISIS TEMATIK AYAT-AYAT AL-QUR'AN TENTANG POLA MAKAN SEHAT

A. Makanan Halal dan Thayyib

Islam merupakan agama yang tidak hanya menekankan pada aspek ibadah spiritual, tetapi juga mencakup seluruh dimensi kehidupan manusia, termasuk dalam urusan konsumsi makanan.[178] Hal ini menunjukkan bahwa Islam sangat memperhatikan kesehatan dan kesejahteraan umatnya. Al-Qur'an, sebagai pedoman hidup umat Islam, memberikan arahan yang jelas mengenai makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi. Dalam konteks pola makan sehat, Al-Qur'an menggunakan dua istilah penting, yaitu *halalan* (halal) dan *thayyiban* (baik), yang keduanya menjadi dasar utama dalam menentukan makanan yang layak dikonsumsi.[179]

Berbicara tentang makanan halal, para ulama membaginya pada dua kategori, yaitu jenis makanan yang halal dan cara mendapatkan makanannya.[180] Ayat-ayat yang membahas makanan halal tersebar di berbagai surat dalam Al-Qur'an, dan masing-masing mengandung makna serta hikmah yang dalam, baik dari segi hukum maupun kesehatan.[181] Oleh karena itu, dalam subbab ini akan dibahas beberapa ayat yang berkaitan dengan makanan halal, dilengkapi dengan penafsiran dari para mufassir klasik dan kontemporer serta dikaitkan dengan prinsip-prinsip gizi dan kesehatan modern.

a. Jenis Makanan Halal

1. Makanan dari Sumber Nabati dan Hewani yang Halal

   Kebutuhan pangan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi secara berkelanjutan. Dalam Islam, pemenuhan kebutuhan makan bukan hanya dimaknai sebagai kegiatan biologis untuk bertahan hidup, tetapi juga memiliki dimensi ibadah dan etika. Oleh karena itu, pemilihan makanan dalam Islam memiliki aturan yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadis, yang menjadikan konsep halal dan *thayyib* sebagai tolak ukur utama.[182]

   Halal dalam konteks konsumsi makanan tidak hanya terkait status hukum yang ditetapkan oleh syariat, tetapi juga menyangkut cara memperoleh dan memproses makanan tersebut.[183] Sementara itu, *thayyib* lebih berorientasi pada kebaikan dari aspek kesehatan, kebersihan, nilai gizi, serta kesesuaian dengan fitrah manusia. Gabungan dari kedua konsep ini melahirkan pola makan Islami yang menekankan aspek spiritual, fisik, dan sosial.

---

[178] Moh Arifin, "Spriritual Konsumsi Dalam Ekonomi Islam : Pendekatan Filsafat Dan Al Qur'an," *Iqtisadie: Journal of Islamic Banking and Shariah Economy* 1, no. 1 (2021): 128.

[179] Kurniasari, Fiaza Wijaya, and Khairunissa Rahman, "Manfaat Kebiasaan Pola Makan Menurut Prinsip Islam Halalan Tayyiban," No. 373.

[180] Az-Zuhaili Wahbah, *Fiqih Islam Wa Adillatuhu Jilid 4*, *Jakarta : Gema Insani Dan Darul Fikraz* (Depok: Gema Insani, 2011), No. 153-183.

[181] Nashirun, "Makanan Halal Dan Haram Dalam Perspektif Al-Qur'an," *Jurnal Kajian Manajemen Halal dan Pariwisata Syariah* 3, no. 2 (2020): No. 1-15.

[182] Andriyani Andriyani, "Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan (Literature Analysis on Food in Islam and Health Perspective)," *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 15, no. 2 (2019): No. 178-198.

[183] Adelia Maelani Agustin, "Peran Sertifikasi Halal Dalam Melindungi Konsumen Muslim : Tinjauan Hukum Islam Dan Hukum Nasional," *Media Hukum Indonesia* 2, no. 5 (2025): No. 249-257.

Dalam realitas kontemporer, muncul banyak tantangan terhadap makanan halal dan *thayyib*. Perkembangan industri makanan cepat saji, produk olahan berpengawet, serta maraknya penggunaan bahan tambahan sintetis menjadikan pemilihan makanan yang sesuai prinsip Islam semakin kompleks.[184] Oleh karena itu, pemahaman mendalam terhadap jenis makanan halal dari sumber nabati dan hewani yang dijelaskan dalam Al-Qur'an menjadi sangat penting untuk memastikan umat Islam dapat menjaga kesehatan dan ketakwaan sekaligus.

Pendekatan Al-Qur'an terhadap makanan hewani tidak bersifat semata-mata legalistik, melainkan mencerminkan keseimbangan antara kebutuhan jasmani, etika lingkungan, dan nilai-nilai keberlanjutan. Hewan tidak diposisikan sekadar sebagai objek konsumsi, melainkan juga sebagai bagian dari sistem kehidupan yang harus dihargai dan dimanfaatkan secara bijaksana.[185] Dengan demikian, makanan hewani dalam pandangan Islam merupakan aspek penting dalam pola makan sehat.

QS. Al-An'am [6]: 142 berbunyi, "*Dan (di antara hewan) ternak ada yang dijadikan untuk angkutan dan ada yang untuk disembelih. Makanlah dari rezeki yang diberikan Allah kepadamu dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya dia musuh yang nyata bagimu*." Ayat ini berada dalam rangkaian ayat yang membahas tentang ketentuan Allah terhadap binatang ternak, sekaligus merespons penyimpangan kaum musyrik dalam menetapkan aturan haram dan halal secara sewenang-wenang. Para mufassir menafsirkan ayat ini dengan pendekatan yang bervariasi, tergantung latar metodologi dan perspektif yang mereka gunakan.

Dalam menafsirkan ayat ini, Ibnu Katsir menjelaskan bahwa Allah menekankan keberagaman manfaat hewan ternak, yang sebagian dipakai untuk angkutan dan sebagian lain dimanfaatkan dagingnya. Beliau juga menekankan bahwa larangan mengikuti langkah-langkah setan dalam konteks ini berkaitan dengan kebiasaan kaum musyrikin Arab yang membuat aturan sendiri terhadap halal-haram hewan tanpa dasar wahyu, seperti mengharamkan hewan tertentu tanpa alasan *syar'i*. Ini menjadi peringatan bahwa kehalalan makanan tidak ditentukan oleh budaya atau tradisi, tetapi oleh ketentuan syariat.[186]

Al-Qurtubi dalam tafsirnya menyebut bahwa ayat ini adalah bentuk penguatan terhadap prinsip dasar halal, dengan menyindir adat jahiliyyah yang mengharamkan hewan tertentu berdasarkan mitos atau tradisi leluhur. Dalam konteks kontemporer, ayat ini juga relevan dalam menyikapi fenomena penolakan terhadap makanan tertentu berdasarkan asumsi kesehatan atau tren tanpa verifikasi ilmiah dan *syar'i*. Islam mengajarkan bahwa makanan halal bersumber dari petunjuk wahyu dan hikmah, bukan sekadar opini sosial.[187]

---

[184] Muhammad Hasbi Khalid and Rahmat Ramadhani, "Mengelola Bisnis Makanan Cepat Saji Menurut Standar Islam," *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1, no. 6 (2023): No. 479-489, https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index.

[185] Asmi Ashari Shabran, "Al-Bigal Dalam Perspektif Al-Qur' an," *Tafsere* 7, no. 2 (2019): Hal. 18-41.

[186] Imad al-Din Abu al-Fida Ismail bin Umar bin Katsir and Al-Dimashqi, *Al-Qur'an Al'Azim Juz 3* (Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 1998), Hal. 350-351.

[187] Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad al-Ansari Al-Qurtubi, *Tafsir Qurthubi, Jilid 7* (Kairo: Dar Al Kutub Al Masriya, 1964), Hal. 111-112.

At-Thabari dalam *Jami' al-Bayan fi Ta'wil Ay al-Qur'an* menjelaskan bahwa ayat ini merupakan bentuk penegasan dari Allah tentang nikmat yang telah Dia ciptakan bagi manusia, berupa hewan-hewan ternak. Menurut al-Tabari, frasa *"ada yang untuk angkutan dan ada pula yang untuk disembelih"* menunjukkan keberagaman fungsi hewan ternak seperti unta, sapi, dan kambing. Ia menafsirkan perintah *"makanlah dari apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu"* sebagai teguran atas kebiasaan kaum musyrik yang mengharamkan sebagian hewan secara adat tanpa dalil dari Allah. Al-Tabari mengutip pendapat Ibn Abbas yang menyatakan bahwa mereka telah mengharamkan bagian tertentu dari hewan atas nama berhala, dan inilah yang dilarang Allah dalam ayat tersebut.[188]

Fakhruddin al-Razi dalam *al-Tafsir al-Kabir* atau *Mafatih al-Ghayb* menafsirkan ayat ini dengan pendekatan rasional dan filosofis. Ia melihat bahwa penciptaan hewan dengan fungsi berbeda merupakan bukti atas hikmah dan keteraturan ciptaan Allah. Al-Razi juga mengkritik sikap orang-orang yang menetapkan hukum halal dan haram secara emosional atau berdasar tradisi, dan menekankan bahwa hanya Allah yang memiliki hak legislatif mutlak. Mengenai larangan mengikuti langkah-langkah setan, al-Razi menafsirkannya sebagai larangan mengikuti hawa nafsu atau logika batil yang tidak didasari ilmu. Ia membangun argumen bahwa semua penyimpangan dalam hukum agama pada akhirnya bermuara pada pengaruh setan, baik secara metaforis (nafsu) maupun harfiah.[189]

Tafsir al-Jalalayn, yang disusun oleh Jalaluddin al-Mahalli dan al-Suyuthi, memberikan penjelasan ringkas namun padat terhadap ayat ini. Mereka menafsirkan *"binatang ternak yang digunakan untuk angkutan"* sebagai unta dan sebagian sapi, sementara *"untuk disembelih"* merujuk pada domba, kambing, dan sejenisnya. Perintah untuk memakan hewan itu, menurut tafsir al-Jalalayn, adalah bentuk kebebasan yang diberikan Allah, selama tidak menyalahi hukum syariat. Penjelasan tentang *"langkah-langkah setan"* ditafsirkan secara sederhana sebagai ajakan untuk mengikuti tradisi jahiliah, seperti mengharamkan hewan tanpa dasar.[190]

Dari sudut pandang fiqih, para ulama sepakat bahwa semua hewan ternak seperti sapi, kambing, domba, dan unta halal dikonsumsi selama disembelih secara syar'i. Namun ada syarat-syarat tambahan, seperti jenis makanan hewan tersebut (tidak najis), cara penyembelihan, dan kondisi hewan.[191] Imam Syafi'i dan Maliki menekankan pentingnya penyembelihan yang sesuai syariat agar suatu hewan bisa dikonsumsi dengan status halal dan *thayyib*. Jadi, ayat ini juga menjadi dasar fikih dalam memahami batas halal dalam konsumsi hewan.[192]

QS. An-Nahl [16]: 5 berbunyi, *"Dan Dia menciptakan hewan ternak untuk kamu; padanya ada (bulu) yang menghangatkan dan berbagai manfaat, dan*

---

[188] Abu ja'far Muhammad bin Jarir Ath- Thabari, *Tafsir Thabari Jilid 12* (Kairo: Dar Al Kutub Al Masriya, 1964), Hal. 178-182.

[189] Abu Abdullah Muhammad ibn Umar ibn al-Hasan ibn al-Husain al-Taymi Al-Razi, *Tafsir Ar Razi Mafatihul Ghaib Jilid 13* (Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi, 1999), Hal. 165.

[190] Jalal al-Din Muhammad ibn Ahmad al-Mahalli dan Jalal al-Din Abd al-Rahman ibn Abi Bakr Al-Suyuti, *Tafsir Al-Jalalain* (Kairo: Dar Al-Hadits, 1431), Hal. 187.

[191] Az-Zuhaili Wahbah, *Fiqih Islam Wa Adillatuhu Jilid 4*, No. 155.

[192] Fazari Zul hasmi Kanggas, "Penyembelihan Hewan Menurut Madzhab Syafi'i Di Rumah Potong Ayam Di Ponorogo," *Ijtihad : Jurnal Hukum dan Ekonomi Islam* 16, no. 1 (2022): No. 41-68.

sebagian darinya kamu makan." Ayat ini mengingatkan bahwa keberadaan hewan ternak merupakan salah satu bentuk kasih sayang Allah kepada manusia. Hewan tersebut bukan hanya untuk dimakan, tetapi juga memiliki nilai manfaat lain seperti bulu untuk pakaian, susu, bahkan kotorannya untuk pupuk.[193] Konsep ini menekankan pada keberkahan dan pemanfaatan menyeluruh terhadap makhluk ciptaan Allah.

Menurut al-Tabari, dalam karya tafsirnya *Jami' al-Bayan fi Ta'wil Ay al-Qur'an*, ayat ini merupakan bentuk penegasan akan karunia Allah berupa penciptaan hewan ternak yang dimanfaatkan manusia dalam berbagai aspek kehidupan. Kata *"dif'un"* dijelaskan al-Tabari sebagai kehangatan yang diperoleh dari bulu, kulit, atau rambut binatang yang dapat digunakan untuk pakaian atau pelindung tubuh. Adapun *"manafi'u"* mencakup segala manfaat seperti tenaga angkut, susu, pupuk, dan sebagainya. Sedangkan pernyataan *"minha ta'kulun"* ia tafsirkan sebagai legitimasi dari Allah atas kehalalan daging hewan tertentu, sekaligus sebagai kritik atas tindakan kaum musyrik yang mengharamkan sebagian hewan tanpa dasar syar'i.[194]

Dalam pandangan al-Qurtubi, melalui tafsir *al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*, ayat ini tidak hanya menunjukkan kasih sayang Allah, tetapi juga mengandung dimensi hukum yang penting. Ia menyebutkan bahwa hewan ternak memiliki tiga kategori fungsi utama: sebagai sumber kehangatan (dari kulit dan bulunya), sebagai sarana memperoleh berbagai manfaat (susu, tenaga, transportasi), serta sebagai sumber pangan. Al-Qurtubi menggarisbawahi bahwa penetapan kehalalan hewan ternak tersebut adalah hak Allah semata, dan bahwa segala bentuk pengharaman oleh masyarakat Arab pra-Islam atas dasar adat istiadat atau kepercayaan nenek moyang merupakan bentuk mengikuti hawa nafsu dan kebatilan.[195]

Bagi Fakhruddin al-Razi, ayat ini merefleksikan keteraturan dan hikmah dalam sistem penciptaan Allah. Dalam *al-Tafsir al-Kabir*, ia menafsirkan bahwa penyebutan manfaat hewan ternak secara berurutan (dif', manafi', ta'kulun) menunjukkan tingkat kebutuhan manusia dari aspek perlindungan tubuh, kebermanfaatan fungsional, hingga konsumsi pangan. Ia menekankan bahwa keberadaan hewan ternak tidak terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan bukti rasional atas keberadaan Tuhan yang Maha Bijaksana. Lebih jauh, al-Razi mengkritik cara berpikir kaum musyrik yang membuat klasifikasi haram dan halal berdasarkan persepsi mereka sendiri, tanpa merujuk pada wahyu.[196]

Dalam tafsir al-Jalalayn, yang ditulis oleh Jalaluddin al-Mahalli dan disempurnakan oleh Jalaluddin al-Suyuthi, ayat ini dijelaskan secara singkat dan lugas. Mereka menyebutkan bahwa hewan ternak memiliki manfaat dalam bentuk kehangatan dari kulit dan bulunya, berbagai kegunaan lain seperti susu dan tenaga,

---

[193] Budi s Setiawan, *Beternak Domba Dan Kambing* (jakarta: PT AgroMedia Pustaka, 2011), Hal. 11-13, https://books.google.co.id/books?id=A03zRQ_4XSMC&lpg=PA1&ots=8PA8QxH_a7&dq=Hewan tersebut bukan hanya untuk dimakan%2C tetapi juga memiliki nilai manfaat lain seperti bulu untuk pakaian%2C susu%2C bahkan kotorannya untuk pupuk.&lr&pg=PR4#v=onepage&q&f=fal.

[194] Abu ja'far Muhammad bin Jarir Ath- Thabari, *Tafsir Thabari Jilid 17* (Kairo: Perpustakaan Nasional Mesir, 1964), Hal. 167-169.

[195] Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad al-Ansari Al-Qurtubi, *Tafir Qurthubi Jilid 10* (Kairo: Dar Al Kutub Al Masriya, 1964), Hal. 68-70.

serta dapat dikonsumsi dagingnya.[197] Tafsir ini menghindari elaborasi panjang,[198] karena ditujukan untuk memudahkan pemahaman dasar terhadap makna ayat. Adapun demikian, penafsiran mereka tetap mencerminkan ketepatan makna yang sesuai dengan konteks wahyu.

Dari perspektif kesehatan, konsumsi hewan ternak seperti kambing dan sapi memberikan sumber protein hewani yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan, regenerasi sel, dan pembentukan hormon.[199] Konsumsi berlebih terhadap daging, misalnya, dalam jangka panjang dapat menyebabkan gangguan metabolisme.[200] Oleh karena itu, prinsip *wasatiyyah* atau keseimbangan dalam konsumsi menjadi bagian dari ajaran Islam yang menyatu dalam pemahaman ayat-ayat ini.[201]

Sejumlah ahli tafsir modern seperti Sayyid Qutb dalam *Fi Zilal al-Qur'an* menekankan bahwa penggunaan kata "untuk kamu" (lakum) dalam kedua ayat tersebut menunjukkan bahwa hewan ternak diciptakan bukan untuk dieksploitasi secara semena-mena, tetapi untuk dimanfaatkan dengan tanggung jawab. Penekanan ini membawa pesan etika ekologis: manusia sebagai khalifah di bumi harus menjaga kelestarian makhluk lain, termasuk hewan ternak, dalam bingkai kehalalan dan keberkahan.[202]

Jenis makanan halal dari laut juga mendapatkan tempat khusus dalam syariat. Dalam QS. Al-Ma'idah [5]: 96, disebutkan bahwa *"Dihalalkan bagimu hewan buruan laut dan makanan (yang berasal) dari laut sebagai makanan yang lezat bagimu dan bagi orang-orang dalam perjalanan, tetapi diharamkan atasmu berburu di daratan selama kamu dalam keadaan berihram. Dan bertakwalah kepada Allah yang kepada-Nya kamu akan dikumpulkan."* Ayat ini menegaskan dua ketentuan fikih utama terkait konsumsi hewan, khususnya dalam konteks ihram: diperbolehkannya hewan laut dan diharamkannya perburuan darat. Dalam pengkajian hukum Islam, ayat ini menjadi dalil sentral dalam menentukan status kehalalan hewan berdasarkan habitatnya (laut/darat) dan situasi pelaku (berihram/tidak).

Menurut al-Tabari, dalam *Jami' al-Bayan*, istilah *"saydu al-bahri"* mencakup seluruh hewan laut yang ditangkap hidup-hidup, sedangkan *"ta'amuhu"* merujuk pada bangkai laut, yaitu hewan laut yang mati tanpa disembelih, seperti ikan mati yang terdampar. Dalam pandangannya, keduanya halal dikonsumsi, bahkan bagi orang yang sedang berihram. Ia mengutip pandangan sahabat seperti Ibn Abbas dan Abu Hurairah sebagai dasar legitimasi. Al-Tabari juga menegaskan bahwa larangan

---

[197] Jalal al-Din Muhammad ibn Ahmad al-Mahalli dan Jalal al-Din Abd al-Rahman ibn Abi Bakr Al-Suyuti, *Tafsir Jalalayn* (Kairo: Dar Al-Hadits, 1431), Hal. 346.

[198] Rifatolistia Tampubolon et al., "Pola Konsumsi Dan Tumbuh Kembang Balita Usia 24-60 Bulan Di Wilayah Kerja Pusk- Esmas Cebongan, Kota Salatiga Rifatolistia," *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 5, no. 1 (2020): NO. 106-115.

[199] Santoso, "Upaya Peningkatan Konsumsi Protein Hewani Asal Ternak Di Indonesia," Hal. 90.

[200] Lang Pan et al., *Association of Red Meat Consumption, Metabolic Markers, and Risk of Cardiovascular Diseases*, *Frontiers in Nutrition*, vol. 9, 2022, Hal. 1-9, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9051033/pdf/fnut-09-833271.pdf.

[201] M Rizky Alviansyah WN et al., "KONSUMSI DALAM EKONOMI ISLAM," *Jurnal Manajemen Bisnis Syariah* 2, no. 1 (2025): No. 77-88.

[202] Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Di Bawah Naungan Al Qur'an Jilid 7* (Jakarta: Gema Insani, 2000), Hal. 164.

terhadap buruan darat mencakup semua hewan liar yang hidup bebas, baik untuk dikonsumsi maupun diburu, selama masih dalam keadaan ihram.[203]

Dalam pandangan al-Qurtubi, hewan laut yang disebut dalam ayat ini bukan hanya mencakup ikan, tetapi juga termasuk jenis-jenis hewan laut lain yang dapat dimakan menurut ‘urf (kebiasaan umum), seperti udang, cumi, dan sebagainya. Ia mencatat bahwa pendapat jumhur ulama menetapkan kehalalan bangkai laut berdasarkan ayat ini dan hadis Nabi SAW: *“Laut itu suci airnya dan halal bangkainya”* (HR. Abu Dawud). Di sisi lain, al-Qurtubi menekankan bahwa larangan terhadap perburuan darat saat ihram mengandung hikmah tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) dan disiplin syariat. Ia juga menjelaskan bahwa hewan darat yang dipelihara seperti ayam, kambing, atau unta tidak termasuk dalam larangan ini karena bukan kategori *sayd* (buruan).[204]

Secara aktual, kajian medis dan keamanan pangan menegaskan bahwa tidak semua bangkai laut aman dikonsumsi.[205] Menurut sebuah penelitian, hewan laut yang mati tanpa pengawasan atau dalam waktu lama setelah kematian dapat mengalami dekomposisi cepat dan menghasilkan histamin atau bakteri patogen seperti *Vibrio*, *Salmonella*, dan *Listeria*.[206] Oleh karena itu, meskipun bangkai laut halal secara fikih, ada ketentuan dalam ilmu kesehatan yang harus diperhatikan, terutama dalam hal penyimpanan, suhu, dan waktu konsumsi.[207]

Dalam bidang gizi, makanan laut dikenal mengandung lemak sehat seperti omega-3, protein berkualitas tinggi, dan mineral penting seperti yodium dan selenium.[208] Ini menegaskan bahwa ajaran Islam tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip ilmu kesehatan modern, melainkan justru mendukungnya melalui panduan konsumsi makanan yang seimbang dan bermanfaat.[209]

Fakhruddin al-Razi, dalam *al-Tafsir al-Kabir*, membedakan antara *sayd* sebagai tindakan berburu dan *ta’am* sebagai hasil konsumsi. Menurutnya, hewan laut dibolehkan karena sulit dikendalikan dan merupakan kebutuhan pokok, khususnya bagi musafir atau pelaut. Ia menjadikan ayat ini sebagai salah satu bukti bahwa hukum Islam fleksibel dan mempertimbangkan kondisi lapangan. Razi juga

---

[203] Abu ja’far Muhammad bin Jarir Ath- Thabari, *Tafsir Thabari Jilid 11* (Kairo: Perpustakaan Nasional Mesir, 1946), Hal. 57-93.

[204] Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad al-Ansari Al-Qurtubi, *Tafsir Qurthubi, Jilid 6* (Kairo: Dar Al Kutub Al Masriya, 1964), Hal. 317-324.

[205] Agus Fakhruddin et al., “Kajian Sains Terhadap Keharaman Bangkai Sebagai Makanan Dan Dampaknya Bagi Kesehatan,” *Islamic Review: Jurnal Riset dan Kajian Keislaman* 12, no. 1 (2023): Hal. 91-102.

[206] József Lehel et al., “Possible Food Safety Hazards of Ready-to-Eat Raw Fish Containing Product (Sushi, Sashimi),” *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 61, no. 5 (2021): 867–888, https://doi.org/10.1080/10408398.2020.1749024.

[207] Lehel et al., “Possible Food Safety Hazards of Ready-to-Eat Raw Fish Containing Product (Sushi, Sashimi).”

[208] Aulia Andhikawati et al., “Review: Komposisi Gizi Ikan Terhadap Kesehatan Tubuh Manusia,” *Marinade* 04, no. 02 (2021): Hal. 76–84.

[209] Andhikawati, “Review: Komposisi Gizi Ikan Terhadap Kesehatan Tubuh Manusia,” Hal. 79.

mencermati bahwa larangan perburuan darat saat ihram adalah bentuk taklif syar'i yang menguji ketundukan manusia kepada Allah.[210]

Dalam tafsir al-Jalalayn, dijelaskan secara ringkas bahwa *saydu al-bahri* mencakup seluruh hewan yang hidup permanen di laut, sedangkan *ta'amuhu* mencakup bangkai laut. Penafsiran ini sejalan dengan pendapat jumhur yang memperbolehkan seluruh jenis ikan dan sebagian besar hewan laut lain. Namun, hewan amfibi (seperti katak) atau hewan laut beracun tetap dikecualikan berdasarkan kaidah *la darar wa la dirar* (tidak boleh membahayakan).[211]

Dalam ranah fikih kontemporer, para ulama juga mengembangkan kategori hewan laut berdasarkan klasifikasi zoologi dan status toksikologinya. Misalnya, Syaikh Wahbah az-Zuhaili dalam *al-Fiqh al-Islami wa Adillatuh* menjelaskan bahwa semua hewan laut halal kecuali yang secara medis membahayakan atau menjijikkan menurut 'urf.[212] Pandangan ini kini banyak digunakan dalam fatwa-fatwa modern, termasuk yang dikeluarkan oleh Lajnah Daimah (Arab Saudi)[213].

Relevansi ayat ini sangat signifikan dalam konteks industri perikanan, ekspor-impor makanan laut, serta regulasi halal internasional. Ayat ini menjadi landasan penting dalam sertifikasi halal terhadap berbagai produk hewani laut seperti gelatin ikan, kerang, rumput laut berunsur hewani, hingga minyak ikan.[214] Dalam konteks fikih perbandingan, mazhab Syafi'i dan Hanbali memperbolehkan hampir seluruh jenis hewan laut, sementara mazhab Hanafi membatasi hanya pada jenis ikan.[215]

Salah satu aspek penting yang layak ditambahkan dalam pembahasan jenis makanan halal adalah perhatian Islam terhadap keseimbangan antara makanan nabati dan hewani.[216] Al-Qur'an banyak menyebutkan aneka buah, biji-bijian, dan sayuran sebagai bagian dari makanan yang *thayyib*. Dalam QS. 'Abasa [80]: 24–32, Allah menyebutkan bagaimana Dia menumbuhkan biji-bijian, anggur, zaitun, kurma, kebun-kebun lebat, buah-buahan, dan rumput sebagai rezeki bagi manusia dan hewan. Ayat-ayat ini menunjukkan bahwa pola konsumsi yang berimbang antara produk hewani dan nabati sangat dianjurkan dalam Islam, yang juga sejalan dengan prinsip gizi modern.

Dalam pandangan ath-Thabari, rincian tersebut bukan sekadar penjabaran jenis makanan, tetapi juga merupakan hujah tauhid yang menunjukkan kekuasaan Allah dalam mengatur sistem pangan yang kompleks. Ia menafsirkan perintah "hendaklah manusia memperhatikan makanannya" sebagai perintah untuk menyadari bahwa

---

[210] Abu Abdullah Muhammad ibn Umar ibn al-Hasan ibn al-Husain al-Taymi Al-Razi, *Tafsir Ar-Razi Mafatihul Ghaib Jilid12* (Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi, 1999), Hal. 437-439.

[211] Al-Suyuti, *Tafsir Jalalayn*, Hal. 156.

[212] Az-Zuhaili Wahbah, *Fiqih Islam Wa Adillatuhu Jilid 4*, Hal. 330.

[213] Al-Lajnah Ad-Da'imah lil Buhuth Wal-Ifta', *Fatawa Al-Lajnah Ad-Da'imah Lil Buhuth Al-'Ilmiyyah Wal-Ifta' Jilid 22* (Dar al-Muʾayyad, 2003).

[214] Muhammad Hamdan Rasyid, "Peranan Undang-Undang Jaminan Produk Halal Dalam Menjamin Kehalalan Makanan Dan Minuman," *Journal of Islamic Law Studies* 1, no. 1 (2018): Hal. 1-27.

[215] Muhammad Ibrahim Ahmad 'Ali and 'Ali bin Muhammad Al-Hindi, *Al-Madhhab ʿinda Al-Hanafiyyah Wa-l-Mālikiyyah Wa-Sh-Shāfiʿiyyah Wa-l-Ḥanābilah.Pdf* (Istanbul: Majallat al-Waʿī, 2012). Hal. 301-307

[216] Fitriani Rahmatismi Blongkod and Arpin, "Analysis of Dieting, Intake and Nutritional Status of Bina Mandiri Gorontalo University Students during Pandemic," *Jurnal Gizi dan Kesehatan* 14, no. 2 (2022): Hal.177-190.

segala bentuk konsumsi manusia, khususnya dari hasil tanah, tidak berdiri sendiri, melainkan bergantung pada proses alami yang diatur secara ilahiah.[217]

Penafsiran ini diperdalam oleh al-Razi yang menyoroti susunan ayat ini sebagai bukti keteraturan ciptaan Tuhan. Menurutnya, tanaman yang disebut merupakan representasi dari seluruh jenis pangan nabati utama masyarakat, yang tidak hanya bergizi tetapi juga menunjang peradaban manusia. Al-Razi juga menekankan aspek estetika dan gizi dari makanan yang berasal dari bumi sebagai bentuk kasih sayang Allah kepada makhluk-Nya.[218]

Pemahaman serupa dikemukakan oleh Ibn Katsir, yang menyatakan bahwa penyebutan tanaman secara eksplisit adalah ajakan untuk bersyukur. Ia mengaitkan biji-bijian dan buah-buahan sebagai sumber utama nutrisi manusia yang disediakan Allah secara cukup dan luas. Menurutnya, ayat ini menjadi refleksi dari pola makan yang bersih dan terhindar dari berlebih-lebihan, yang juga tercermin dalam banyak prinsip syariah.

Dari sisi fikih, Wahbah al-Zuhaili melalui *Tafsir al-Munir* menekankan bahwa makanan dari unsur nabati merupakan salah satu contoh utama dari rezeki yang *halal* dan *thayyib*. Ia memandang ayat ini sebagai pedoman etis dalam mengonsumsi hasil bumi-tidak sekadar legalitas hukum, melainkan juga pengelolaan pertanian yang berkeadilan, pelestarian lingkungan, dan pembagian hasil yang tidak merugikan kelompok rentan.[219]

Selaras dengan itu, Hamka dalam *Tafsir al-Azhar* membawa ayat ini ke dalam konteks agraria Indonesia. Ia menafsirkan istilah "biji-bijian" sebagai beras, jagung, dan palawija yang dikenal luas di Nusantara. Baginya, ayat ini adalah bentuk pengakuan Al-Qur'an atas peran petani, serta ajakan untuk tidak melupakan asal muasal makanan saat dikonsumsi. Hamka juga menekankan nilai solidaritas sosial dalam etika makan: tidak memboroskan dan memberi ruang bagi yang lain untuk menikmati nikmat yang sama.[220]

Dari sisi kesehatan dan ilmu gizi modern, penafsiran M. Quraish Shihab memberikan tambahan dimensi ilmiah. Dalam *Tafsir al-Mishbah*, ia menyoroti bahwa penyebutan tanaman-tanaman tersebut berkesesuaian dengan hasil riset mutakhir mengenai manfaat konsumsi makanan berbasis nabati. Diet kaya serat, vitamin, dan antioksidan dari sayur, buah, serta biji-bijian diketahui mampu menurunkan risiko penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan obesitas.[221] Menurut Shihab, ayat ini memberi dasar spiritual untuk gaya hidup sehat dan berkesinambungan.

2. Makanan Halal dengan Syarat Proses Penyembelihan

---

[217] Abu ja'far Muhammad bin Jarir Ath- Thabari, *Tafsir Ath- Thabari, Jilid 24* (Kairo: Perpustakaan Nasional Mesir, 1946), Hal. 225-227.

[218] Abu Abdullah Muhammad ibn Umar ibn al-Hasan ibn al-Husain al-Taymi Al-Razi, *Tafsir Ar-Razi Mafatihul Ghaib, Jilid 30* (Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi, 1999), Hal. 59-60.

[219] Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 30* (Damaskus: Dar al-Fikr, 2005), Hal. 70-73.

[220] Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (SINGAPURA: PUSTAKA NASIONAL, 1990).

[221] Aura Iga Maharani et al., "Karakteristik Mutu Serbuk Pewarna Buah Naga Merah (Hylocereus Polyrhizus) Hasil Foam Mat Drying Dengan Variasi Rasio Daging Dan Kulit Buah," *Prosiding Seminar Nasional Bio* 1, no. 2 (2021): Hal. 390-399, https://journal.unhas.ac.id/index.php/bioma.

Dalam ajaran Islam, makanan yang dikonsumsi bukan sekadar kebutuhan biologis, tetapi juga terkait erat dengan aspek spiritual dan hukum.[222] Al-Qur'an memberikan panduan eksplisit tentang makanan yang dihalalkan bagi umat Islam, sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-An'am [6]: 118. Ayat ini menyatakan, "Maka makanlah dari apa yang disebut nama Allah (ketika menyembelihnya), jika kamu beriman kepada ayat-ayat-Nya." Ayat ini menjadi fondasi penting dalam penetapan kriteria makanan halal, khususnya dari hewan ternak yang disembelih dengan menyebut nama Allah. Ini menandakan bahwa keimanan sejati harus diwujudkan dalam kepatuhan terhadap hukum konsumsi yang ditetapkan oleh syariat.

Penafsiran terhadap QS. Al-An'am [6]: 118 menunjukkan pentingnya tasmiyah, yaitu menyebut nama Allah saat penyembelihan hewan.[223] Menurut Ibnu Katsir, ayat ini merupakan seruan Allah SWT kepada orang-orang yang beriman untuk memakan apa saja dari hewan sembelihan yang disebut nama-Nya saat menyembelih. Ia menekankan bahwa penyebutan nama Allah merupakan syarat sahnya penyembelihan dan halalnya daging tersebut untuk dikonsumsi. Ibnu Katsir menyoroti konteks sosial ayat ini yang datang untuk membantah praktik kaum musyrikin Arab yang menyembelih hewan untuk berhala atau tanpa menyebut nama Allah. Ayat ini, menurutnya, menjadi pembeda yang jelas antara sembelihan orang-orang musyrik dan sembelihan kaum Muslimin. Maka, Allah menyuruh untuk hanya memakan sembelihan yang disembelih dengan menyebut nama-Nya, sebagai tanda ketundukan dan keimanan.[224] Ayat ini juga menunjukkan pentingnya ketaatan terhadap hukum Allah dalam urusan konsumsi dan menegaskan bahwa semua hukum halal dan haram bersumber dari wahyu, bukan dari tradisi atau keyakinan nenek moyang. Tafsir ini didukung oleh ayat lanjutan, QS. Al-An'am [6]: 121, yang menegaskan bahwa memakan sembelihan yang tidak disebut nama Allah merupakan tindakan kefasikan. Oleh karena itu, aspek spiritual menjadi sangat penting dalam pemilihan jenis makanan hewani yang halal.

Di sisi lain, Al-Qurtubi menggarisbawahi hubungan antara keimanan dengan pola makan. Ia menjelaskan bahwa orang yang benar-benar beriman akan bersikap selektif dalam memilih makanan, memastikan bahwa setiap daging yang dikonsumsi berasal dari proses yang sesuai dengan syariat. Ketegasan ini bukan sekadar untuk menjaga keabsahan ritual, tetapi juga menjaga kemurnian jiwa. Konsumsi makanan haram atau syubhat dapat mempengaruhi kondisi spiritual seseorang, memperlemah nilai takwa dalam dirinya.[225]

Imam Al-Baghawi dalam tafsirnya menguraikan bahwa QS. Al-An'am:118 merupakan petunjuk Allah bagi umat Islam untuk hanya memakan sembelihan yang dipersembahkan atas nama Allah. Menurut Al-Baghawi, ayat ini juga datang sebagai sanggahan terhadap kaum musyrik Arab yang menghalalkan bangkai dan

---

[222] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Makanan Dan Minuman Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Sains* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2013), Hal. x-170.

[223] Abustani Ilyas and Muhammad Zaifuddin, "Chickan Slaughter Mechanism In Realizing Halal Product Guarantee (Studi on The Light Lasinrang Chicken Slaughterhouse)," *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam* 9, no. 01 (2023): Hal. 448-454.

[224] Imaduddin Abu al-Fida' Ismail bin Umar bin Katsir bin Zara' al-Qurasyi al-Bushrawi Ad-Dimasyqi, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Adzim, Jilid 3* (Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 1998), Hal. 289.

[225] Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad al-Ansari Al-Qurtubi, *Tafsir Al Qurthubi Jilid 7* (Kairo: Dar Al Kutub Al Masriya, 1964), Hal. 72.

sembelihan berhala, tetapi justru menganggap sembelihan kaum Muslimin yang menyebut nama Allah sebagai tidak sah. Ia mengutip pendapat beberapa ulama bahwa menyebut nama Allah saat menyembelih adalah wajib, karena itu adalah bentuk ibadah dan pengakuan bahwa Allah adalah pemilik kehidupan dan kematian. Al-Baghawi menambahkan bahwa penyembelihan dengan menyebut nama Allah menunjukkan bahwa perbuatan itu dilakukan dalam rangka mendekatkan diri kepada-Nya, bukan kepada makhluk atau berhala. Dengan demikian, ayat ini memberikan arahan moral dan hukum sekaligus, yaitu menanamkan kesadaran tauhid dan kepatuhan terhadap hukum syariat dalam aktivitas sehari-hari seperti makan dan menyembelih.[226]

Kemudian M. Quraish Shihab, seorang mufassir kontemporer Indonesia, menjelaskan bahwa ayat ini turun dalam konteks pertanyaan dan keraguan sebagian umat Islam saat itu yang mulai terpengaruh oleh bisikan kaum musyrik terkait status kehalalan sembelihan mereka sendiri. Dalam tafsir al-Misbah, Shihab menekankan bahwa ayat ini adalah bentuk penegasan dan penguatan dari Allah bahwa penyembelihan yang dilakukan atas nama-Nya adalah sah dan halal, serta hendaknya diterima tanpa keraguan oleh orang-orang beriman. Ia juga menyebutkan bahwa iman kepada ayat-ayat Allah menjadi dasar penerimaan terhadap hukum halal dan haram. Quraish Shihab menyoroti pentingnya akidah yang benar dalam mempengaruhi cara seseorang memandang hukum agama: orang yang mempercayai ayat-ayat Allah akan tunduk pada ketetapan halal-haram tersebut, dan tidak mudah terombang-ambing oleh tradisi atau logika yang tidak bersumber dari wahyu. Dengan demikian, ayat ini menurut beliau adalah bagian dari proses pendidikan iman dan pembentukan mentalitas tunduk kepada syariat.

Hal yang tak kalah penting adalah istilah *thayyibat* dalam QS. Al-Ma'idah [5]: 5 turut memperluas cakupan makanan yang dihalalkan dalam Islam.[227] Allah berfirman, "Pada hari ini dihalalkan bagimu segala yang baik. Makanan (sembelihan) orang-orang yang diberi Kitab itu halal bagimu, dan makanan kamu halal (pula) bagi mereka." Ayat ini mencerminkan prinsip moderasi dan keterbukaan Islam, bahwa selama makanan berasal dari Ahlul Kitab dan memenuhi syarat penyembelihan yang benar, maka makanan tersebut tetap termasuk dalam kategori halal. Ayat ini menjadi dasar penting dalam konteks interaksi antar umat beragama, khususnya dalam kehidupan masyarakat yang majemuk.[228]

Menurut al-Tabari, ayat ini menegaskan prinsip umum bahwa segala makanan yang baik (halal dan thayyib), termasuk sembelihan ahli kitab (Yahudi dan Nasrani), dibolehkan bagi umat Islam, selama syarat sembelihannya terpenuhi. Ia menekankan bahwa ini adalah bentuk kemudahan (*taysir*) dan toleransi (*tasamuh*) dalam syariat Islam, selama konsumsi tersebut tidak melibatkan unsur najis atau

---

[226] Abu Muhammad al-Husain bin Mas`ud bin Muhammad bin al-Farra` Al-Baghawi, *Tafsir Al-Baghawi Jilid 2* (Beirut: Dar Ihya' Al-Turath Al-Arabi, 1116), Hal. 154.

[227] Nina Nurrohmah, Wahdah Farhati, and Luluk Khusnul Wahidah, "Makanan Pemberian Ahli Kitab (Analisis Teori Limit Muhammad Syahrur Terhadap QS. Al-Maidah Ayat 5)," *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 3, no. 1 (2023): Hal. 149-163.

[228] Wawan Arwani et al., "Halal-Thayyib, Food Products, and the Halal Industry: A Thematic Analysis on the Verses of the Qur'an," *Al-Amwal : Jurnal Ekonomi dan Perbankan Syari'ah* 14, no. 1 (2022): Hal. 99-117.

yang dilarang seperti darah dan bangkai.[229] Al-Qurtubi menambahkan bahwa legalitas ini juga mencakup produk hewani seperti daging kambing, sapi, atau unggas yang disembelih dengan menyebut nama Tuhan, walau dalam bahasa yang berbeda.[230]

Pendekatan fikih terhadap ayat ini cukup luas dan menjadi topik diskusi penting di kalangan fuqaha. Menurut Imam al-Syafi'i, sembelihan ahli kitab tetap halal asalkan dilakukan dengan cara yang tidak bertentangan secara mendasar dengan prinsip Islam, seperti memotong pada urat leher dan menyebut nama Allah. Sementara mazhab Hambali dan sebagian ulama kontemporer seperti Yusuf al-Qaradawi lebih berhati-hati, mengingat dalam praktik modern banyak sembelihan yang tidak memenuhi standar syar'i, terutama dalam hal penyebutan nama Tuhan atau proses industrialisasi makanan.[231] Karena itu, aspek kontrol dan sertifikasi menjadi penting, dan inilah yang kemudian mendorong lahirnya sistem halal modern.

Dalam konteks kesehatan dan keamanan pangan, ayat ini juga relevan terhadap regulasi produk hewani lintas negara. Konsumsi sembelihan dari ahli kitab sering menimbulkan pertanyaan seputar standar higienitas, penyembelihan humanis (animal welfare), serta risiko kontaminasi jika tidak diawasi dengan ketat. Produk hewani yang tidak disembelih secara benar, atau yang mengandung darah, dapat menjadi media bagi bakteri patogen seperti *E. coli* atau *Salmonella*, yang berisiko menyebabkan gangguan pencernaan dan infeksi serius.[232] Oleh karena itu, prinsip *halalan thayyiban* tidak hanya berlaku secara spiritual, tetapi juga sebagai prinsip kesehatan masyarakat.[233]

Tafsir kontemporer seperti yang disampaikan oleh M. Quraish Shihab menyoroti bahwa kemudahan dalam ayat ini tidak boleh disalahgunakan. Dalam *Tafsir al-Mishbah*, beliau menjelaskan bahwa makanan dari ahli kitab diizinkan bukan berarti semua produk dari non-Muslim otomatis halal, tetapi harus melalui *verifikasi proses* dan *substansi*. Hal ini menjadi sangat penting dalam era globalisasi makanan, di mana produk olahan hewani bisa mengandung gelatin, enzim, atau bahan turunan lain yang tidak diketahui asal-usulnya.[234]

Dari perspektif sosial, Sayyid Qutb melihat ayat ini sebagai upaya Al-Qur'an membuka ruang interaksi yang sehat antara umat Islam dan komunitas agama lain tanpa mengorbankan prinsip keimanan. Dalam *Fi Zilal al-Qur'an*, ia menekankan bahwa konsumsi makanan adalah bentuk komunikasi dan kepercayaan sosial, maka

---

[229] Abu ja'far Muhammad bin Jarir Ath- Thabari, *Tafsir Thabari Jilid 9* (Kairo: Perpustakaan Nasional Mesir, 1946), Hal. 581-594.

[230] Al-Qurtubi, *Tafsir Qurthubi, Jilid 6*, Hal. 75-80.

[231] Ilyas and Zaifuddin, "Chickan Slaughter Mechanism In Realizing Halal Product Guarantee (Studi on The Light Lasinrang Chicken Slaughterhouse)."

[232] Risma Zenita and Siska Alicia Farma, "Review Artikel : Cemaran Mikroba Salmonella Pada Produk Olahan Hewani," in *Prosiding SEMNASBIO 2024 Universitas Negeri Padang* (Padang, 2024), 204–214.

[233] Deddi Fasmadhy Satiadharmanto et al., "Makanan Halal Dan Thayyib Di Malaka, Malaysia: Sinergi Antara Tafsir Tematik Dan Pengembangan Kuliner Sehat," *Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya dan Pendidikan* 2, no. 2 (2024): Hal. 204-218.

[234] Abdul Sumarlin et al., "Identifikasi Titik Kritis Kehalalan Produk Turunan Hewani : Pendekatan Sistematik Untuk," *Jurnal Ilmiah* 21, no. 1 (2024): Hal. 145-160.

legalitas sembelihan ahli kitab mencerminkan semangat koeksistensi dalam batasan hukum yang jelas.[235]

Wahbah al-Zuhaili dalam *Tafsir al-Munir* memberikan pendekatan yang lebih kontekstual terhadap kebutuhan zaman. Ia menegaskan bahwa kehalalan makanan bukan hanya soal penyembelihan, tetapi juga kondisi hewan sebelum disembelih, termasuk kesehatannya, cara pemeliharaan, dan kesejahteraannya. Hal ini beririsan dengan konsep kesejahteraan hewan (*animal welfare*) dalam ilmu kedokteran hewan dan etika pangan.[236]

Dalam konteks konsumsi hewani dalam Islam, QS. Al-Ma'idah [5]: 3 dan QS. Al-Ma'idah [5]: 5 menjadi dua ayat yang saling melengkapi dan harus dipahami secara integral. QS. Al-Ma'idah [5]: 3 memuat larangan eksplisit terhadap jenis-jenis hewan yang haram dikonsumsi, termasuk hewan yang mati karena dicekik, dipukul, jatuh, ditanduk, serta hewan yang diterkam binatang buas. Ayat ini memberikan pengecualian penting: *"kecuali yang sempat kamu sembelih"*, yang dalam hukum fikih dikenal sebagai dzakah al-ḍaruriyah yakni penyembelihan terhadap hewan terluka yang masih hidup untuk menyelamatkan kehalalannya.[237]

Menurut ath-Thabari, larangan terhadap hewan yang mati akibat serangan binatang buas adalah bagian dari penegakan prinsip dasar dalam penyembelihan Islam: hewan hanya boleh dikonsumsi jika mati melalui penyembelihan yang sah (dzakah). Ath-Thabari menjelaskan bahwa pengecualian pada hewan yang "sempat disembelih" menunjukkan bahwa keadaan hidup hewan saat penyembelihan adalah syarat mutlak. Jika hewan telah mati sebelum disembelih, maka ia tergolong bangkai, dan bangkai secara konsisten diharamkan oleh syariat. Al-Qurtubi dalam *al-Jami' li Ahkam al-Qur'an* menambahkan bahwa kehidupan yang dimaksud harus dapat dipastikan melalui tanda-tanda biologis, seperti adanya gerakan, denyut, atau reaksi terhadap rangsangan saat hendak disembelih.[238]

Dalam penafsiran Fakhruddin al-Razi, pengecualian ini juga menunjukkan fleksibilitas syariat Islam dalam situasi darurat. Menurutnya, syariat memberikan ruang bagi kondisi tidak normal seperti hewan yang terluka akibat serangan binatang liar, dengan tetap mempertahankan prinsip bahwa kehalalan tetap harus didapatkan melalui tindakan aktif manusia, yaitu penyembelihan syar'i.[239] Tafsir kontemporer oleh M. Quraish Shihab mendukung pandangan ini, dengan menyatakan bahwa keharaman tidak semata-mata didasarkan pada penyebab kematian hewan, tetapi pada absennya penyembelihan yang sesuai tuntunan Islam. Dalam hal ini, ayat ini memberikan keseimbangan antara ketegasan hukum dan kearifan kontekstual.[240]

Dalam tinjauan fikih, mayoritas ulama dari keempat mazhab menyepakati bahwa hewan yang mati karena diterkam binatang buas tidak boleh dikonsumsi

---

[236] Novi Mayasari et al., "Penerapan Prinsip Kesejahteraan Hewan Pada Pemeliharaan Ternak," *Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat* 12, no. 3 (2023): Hal. 360-373.

[237] Az-Zuhaili Wahbah, *Fiqih Islam Wa Adillatuhu Jilid 4*, Hal. 155-157.

[238] Thabari, *Tafsir Thabari Jilid 9*, Hal. 581-594.

[239] Abu Abdullah Muhammad ibn Umar ibn al-Hasan ibn al-Husain al-Taymi Al-Razi, *Tafsir Ar-Razi Mafatihul Ghaib, Jilid 11* (Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi, 1999), Hal. 283-290.

[240] M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Keserasian Al-Qur'an, Jilid 03* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Hal. 14-25.

kecuali jika disembelih dalam keadaan masih hidup.[241] Menurut Imam al-Nawawi, penyembelihan tersebut sah jika dilakukan saat hewan tersebut menunjukkan tanda-tanda kehidupan yang jelas (*al-hayah al-mustaqirrah*), bukan hanya sisa gerakan refleks (*al-hayah al-mudhtaribah*). Dalam konteks ini, Mazhab Hanafi bahkan menekankan kehati-hatian dengan menyarankan agar kehalalan hanya diputuskan jika kehidupan hewan pada saat disembelih bisa dibuktikan secara nyata. Pandangan ini diperkuat dalam literatur fikih kontemporer seperti karya Wahbah al-Zuhaili, yang menyatakan bahwa dalam kondisi darurat seperti luka akibat terkaman, pelaksanaan penyembelihan tetap menjadi syarat tak tergantikan untuk menghindari keharaman.[242]

Dari sudut pandang kesehatan, ketentuan ini sangat logis dan berdampak langsung terhadap keamanan pangan. Hewan yang mati tanpa disembelih secara syar'i, yakni dengan pemotongan pembuluh darah utama akan mengalami sirkulasi darah yang terhenti, sehingga darah tetap mengendap dalam jaringan daging.[243] Menurut studi yang dipublikasikan dalam *Meat Science* (2022), hal ini menyebabkan peningkatan risiko kontaminasi bakteri seperti *Salmonella*, *E. coli*, dan *Listeria monocytogenes*, yang sering ditemukan pada bangkai hewan yang mati mendadak atau akibat serangan liar.[244] Proses penyembelihan yang tepat, sebagaimana dituntunkan dalam syariat, memungkinkan pengeluaran darah secara maksimal, yang terbukti menurunkan kadar mikroorganisme patogen serta menjaga kualitas daging lebih lama.[245]

Ayat ini juga menjadi dasar penting dalam sistem sertifikasi halal modern, yang mewajibkan verifikasi status hidup hewan sebelum dipotong, terutama dalam industri penyembelihan massal yang menggunakan metode pemingsanan (*stunning*).[246] Sejumlah lembaga sertifikasi seperti Majelis Ulama Indonesia (MUI)[247] dan Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM) menekankan bahwa pemingsanan hanya dibolehkan jika hewan tetap hidup dan tidak mati sebelum proses penyembelihan dilakukan. Jika pemingsanan menyebabkan kematian terlebih dahulu, maka hewan tersebut kembali masuk dalam kategori bangkai yang dilarang QS. Al-Ma'idah [5]: 3.[248]

Sebagai pelengkap, QS. Al-Ma'idah [5]: 5 memberikan legalitas sembelihan ahli kitab, namun legalitas ini tidak menegasikan syarat utama yang ditetapkan

---

[241] Az-Zuhaili Wahbah, *Fiqih Islam Wa Adillatuhu Jilid 4*, Hal. 157-159.

[242] Moulana Mufti Muhammad Taqi Usmani, *Legal Rulings on Slaughtered Animals* (Karachi: Maktaba-e-Darul-Uloom Karachi Edited, 2005), Hal. 1-159.

[243] kemenag, *Al-Qur'an Dan Isu-Isu Kontemporer (Tafsir Al Qur'an Tematik)* (Jakarta Timur: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2012), Hal. V-343.

[244] Sriram Vidyarthi et al., "Pathogens in Animal Carcasses and the Efficacy of Rendering for Pathogen Inactivation in Rendered Products: A Review," *Future Foods* 3, no. 1 (2021): Hal. 1–8, https://doi.org/10.1016/j.fufo.2020.100010.

[245] Irwandi Jaswir and Nuekhasanah Mahfudh, "Metodologi Penelitian Riset Bidang Sains Halal," in *Modul* (Jakarta: Komite Nasional Ekonomi dan Keuangan Syariah, 2022), Hal. 5-139.

[246] Jaswir and Mahfudh, "Metodologi Penelitian Riset Bidang Sains Halal."

[247] "Stunning Diizinkan Dengan Syarat Tertentu | Lembaga Pemeriksa Halal (LPH) LPPOM Sertifikasi Halal," last modified 2020, accessed June 15, 2025, https://halalmui.org/stunning-diizinkan-dengan-syarat-tertentu/.

[248] Renni Supriyatni and Dkk, *Pengakuan Sertifikasi Halal Secara Internasional*, 2022, Hal. 81, https://www.researchgate.net/publication/367511694.

dalam ayat 3. Menurut Sayyid Qutb dalam *Fi Zilal al-Qur'an*, ayat 5 hanyalah bentuk keringanan sosial, bukan pembatalan prinsip dasar hukum halal-haram. Maka, sembelihan ahli kitab tetap harus memenuhi kriteria: dilakukan atas nama Tuhan, menggunakan metode penyembelihan yang sesuai, dan dalam keadaan hewan masih hidup.[249] Dengan demikian, keterpaduan kedua ayat ini menunjukkan bahwa kehalalan dalam Islam tidak hanya ritual, tetapi juga etis, higienis, dan ilmiah.[250]

3. Tidak Termasuk Makanan yang Diharamkan Secara Tegas

Islam sebagai agama yang syamil dan kamil tidak hanya mengatur hubungan antara manusia dan Tuhan, tetapi juga mengatur tata cara hidup umat manusia, termasuk di dalamnya persoalan makanan.[251] Dalam konteks ini, Al-Qur'an tidak hanya mendorong konsumsi makanan yang halal dan baik (halalan *thayyiban*), tetapi juga secara tegas melarang konsumsi makanan-makanan tertentu yang dinilai membahayakan fisik, mental, atau spiritual manusia. Larangan ini bukan sekadar soal makanan, melainkan berkaitan erat dengan kemurnian aqidah, kesehatan, serta ketaatan terhadap perintah Allah.[252]

Larangan tersebut bukan hanya bentuk pencegahan terhadap konsumsi yang merugikan, melainkan juga mengandung nilai edukatif dan spiritual. Dengan menjauhi makanan yang diharamkan, seorang Muslim diajarkan untuk menjaga kesucian diri dan konsistensi dalam menjalankan syariat.[253] Oleh karena itu, penting untuk memahami ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas secara eksplisit tentang jenis-jenis makanan yang diharamkan, agar tidak hanya mengetahui apa yang dilarang, tetapi juga memahami hikmah di baliknya.[254]

QS. Al-Baqarah [2]: 173 "*Sesungguhnya Dia hanya mengharamkan atasmu bangkai, darah, daging babi, dan (daging hewan) yang disembelih bukan atas (nama) Allah. Tetapi barang siapa dalam keadaan terpaksa sedang dia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, maka tidak ada dosa baginya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang*."

Ayat ini merupakan salah satu rujukan pokok dalam Al-Qur'an mengenai makanan yang diharamkan bagi kaum Muslim. Secara eksplisit, ayat ini menyebutkan empat jenis makanan yang tidak boleh dikonsumsi: bangkai, darah, daging babi, dan hewan yang disembelih bukan atas nama Allah.[255] Ayat ini tidak hanya mengatur persoalan hukum, tetapi juga menyampaikan prinsip bahwa dalam

---

[249] Nidaan Khafiyya Yusbar and Dzulkifli Hadi Imawan, "Kehalalan Sembelihan Non-Muslim: Kajian Berdasarkan Al-Qur'an Dan Hadist," *Jurnal Mahasiswa FIAI-UII* 7, no. 1 (2025): Hal. 70-87.

[250] Al Fikri Ys, "Bentuk, Keutamaan, Dan Langkah-Langkah Menemukan Tafsir Rasulullah Saw," Hal. 182.

[251] Ainun Nadlif and Muhlasin Amrullah, *Buku Ajar Al-Islam Kemuhammadiyahan-1*, *Buku Ajar Al-Islam Kemuhammadiyahan* (Sidoarjo: UMSIDA Press, 2017). Hal. 1-140

[252] Al-Qur'an, *Makanan Dan Minuman Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Sains*, Hal. 103.

[253] Ali, "Konsep Makanan Halal Dalam Tinjauan Syariah Dan Tanggung Jawab Produk Atas Produsen Industri Halal," Hal. 291-306.

[254] Sakban Lubis, "Makanan Halal Dan Makanan Haram Dalam Perspektif Fiqih Islam," *Jurnal Ilmiah Al-Hadi* 7, no. 2 (2022): Ha. 12.

[255] Rahmah A. Waode and Nahya Syahida, "Hukum Kandungan Babi Dalam Sediaan Farmasi Menurut Pandangan Islam," *Jurnal Integrasi Keilmuan* 3, no. 1 (2024): Hal. 61-76.

kondisi darurat, Islam memberikan keringanan sebagai bentuk kasih sayang Allah kepada hamba-Nya.[256]

Menurut Tafsir at-Thabari, larangan terhadap bangkai (*al-maytah*) mencakup seluruh binatang yang mati tanpa proses penyembelihan yang sah secara syar'i. Al-Tabari menjelaskan bahwa bangkai haram karena tidak melalui proses penyembelihan yang menyebut nama Allah dan karena dalam bangkai terdapat darah beku yang bisa membahayakan kesehatan. Sedangkan *al-dam* (darah) yang diharamkan menurut al-Tabari adalah darah yang mengalir, bukan darah yang melekat pada daging dan sulit dipisahkan, karena darah mengandung najis dan menjadi medium berkembangnya penyakit.[257]

Dalam *Tafsir al-Qurtubi*, larangan memakan daging babi (*lahm al-khinzir*) dijelaskan bukan hanya karena najisnya, tetapi juga karena tabiat babi yang dianggap kotor dan menjijikkan. Bahkan, larangan ini tidak terbatas pada daging saja, melainkan mencakup seluruh bagian tubuh babi seperti lemak, kulit, dan organ dalamnya. Al-Qurtubi menegaskan bahwa ayat ini menggunakan kata "lahm" (daging) karena itu yang umum dikonsumsi, namun makna larangannya bersifat umum mencakup seluruh bagian tubuh babi.[258]

Sementara itu, mengenai hewan yang disembelih bukan atas nama Allah (*ma uhilla li-ghayrillah bih*), para mufassir seperti Fakhr al-Din al-Razi dalam *Tafsir al-Kabir* menjelaskan bahwa ini merupakan bentuk syirik, karena penyembelihan atas nama selain Allah berarti mengagungkan selain Allah. Hal ini berlawanan dengan prinsip tauhid yang menjadi fondasi utama dalam Islam. Bahkan, al-Razi menganggap bahwa mengonsumsi daging hewan semacam itu tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga merusak kesucian akidah seseorang.[259]

Selanjutnya, ayat ini juga menyisipkan pengecualian, yaitu dalam kondisi *iḍtirar* (terpaksa).[260] Dalam *Tafsir al-Baghawi*, dijelaskan bahwa seseorang yang tidak mendapatkan makanan halal dan berada dalam kondisi yang mengancam nyawa, diperbolehkan mengonsumsi makanan haram sekadar untuk bertahan hidup, selama ia tidak menginginkannya secara nafsu dan tidak melampaui batas kebutuhan. Hal ini menunjukkan bahwa hukum Islam bersifat fleksibel dan memperhatikan kondisi riil umat.[261]

Ibnu Kathir dalam *Tafsir al-Qur'an al-'Aẓim* menekankan bahwa keharaman dalam ayat ini memiliki sifat umum dan mengikat, namun pengecualian juga merupakan bagian dari rahmat Allah. Dalam kondisi ekstrem, seperti kelaparan yang mengancam nyawa, maka hukum darurat berlaku (*al-ḍarurat tubih al-mahẓurat*).

---

[256] Lubis, "Makanan Halal Dan Makanan Haram Dalam Perspektif Fiqih Islam," Hal. 25.

[257] Abu ja'far Muhammad bin Jarir Ath- Thabari, *Tafsir Thabari, Jilid 3* (Kairo: Perpustakaan Nasional Mesir, 1946), Hal. 317-328.

[258] Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad al-Ansari Al-Qurtubi, *Tafsir Al Qurthubi, Jilid 2* (Kairo: Dar Al Kutub Al Masriya, 1964), Hal. 216-233.

[259] Abu Abdullah Muhammad ibn Umar ibn al-Hasan ibn al-Husain al-Taymi Al-Razi, *Tafsir Ar-Razi Mafatihul Ghaib, Jilid 5* (Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi, 1999), Hal. 191-204.

[260] Lenny Herlina, "A Tinjauan Konsistensi Ajaran Islam Dalam Qs. Al – Baqarah Ayat 173 Dalam Persoalan Vaksin Mr," *JURNAL SCHEMATA Pascasarjana UIN Mataram* 8, no. 2 (2019): Hal. 167-182.

[261] Imam Syafi'i and Lukman Hakim, "Dinamika Perkembangan Metode Penetapan Hukum Nahdlatul Ulama Dan Majelis Ulama Indonesia Dalam Pembaruan Hukum Islam," *Jurnal Hukum Keluarga dan Hukum Islam* 03, no. 2 (24AD): Hal. 118-135.

Ini menunjukkan bahwa Islam adalah agama yang tidak menyulitkan umatnya, tetapi memberikan solusi sesuai dengan kebutuhan dan realitas yang dihadapi.[262]

Selain itu, Sayyid Qutb dalam *Fi Ẓilal al-Qur'an* menyoroti dimensi spiritual dan sosial dari ayat ini. Ia menyatakan bahwa larangan ini bukan hanya untuk menjaga kesehatan, tetapi juga menjaga identitas keimanan seorang Muslim. Makanan adalah bagian dari ibadah; karena itu, hanya makanan yang berasal dari sumber yang sah dan disembelih atas nama Allah yang boleh dikonsumsi. Dalam pandangan Qutb, penyembelihan atas nama Allah menunjukkan pengakuan manusia atas keesaan dan kekuasaan Allah sebagai Pencipta dan Pemberi rezeki.[263]

Dengan demikian, QS. Al-Baqarah [2]: 173 tidak hanya menyampaikan daftar makanan haram, tetapi juga menanamkan nilai-nilai aqidah, kesehatan, dan kemanusiaan dalam sistem pangan Islami. Ayat ini merupakan representasi dari keseimbangan antara ketegasan hukum dan kemurahan Allah dalam memberikan keringanan ketika umat-Nya dalam kesulitan.[264]

Salah satu ayat yang paling lengkap dalam menjelaskan makanan haram dalam Islam adalah QS. al-Ma'idah [5]: 3 "*Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi, (daging hewan) yang disembelih atas nama selain Allah, yang mati karena dicekik, dipukul, jatuh, ditanduk, dan diterkam binatang buas-kecuali yang sempat kamu sembelih-dan (diharamkan) yang disembelih untuk berhala. Dan (diharamkan juga) mengundi nasib dengan anak panah, karena itu adalah kefasikan. Hari ini orang-orang kafir telah putus asa terhadap agamamu, maka janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku. Hari ini telah Kusempurnakan untukmu agamamu, telah Kucukupkan nikmat-Ku atasmu, dan telah Kuridai Islam sebagai agamamu…*" Ayat ini turun dalam periode Madaniyah dan menegaskan prinsip-prinsip hukum makanan dalam syariat Islam. Bahkan, dalam ayat ini pula Allah menyatakan bahwa agama Islam telah disempurnakan bagi umat Muhammad. Hal ini menegaskan bahwa persoalan makanan bukan sekadar masalah keduniaan, tetapi menyentuh aspek spiritual, sosial, dan teologis yang mendalam.[265]

Ayat ini menyebutkan lebih banyak jenis makanan haram dibanding ayat-ayat sebelumnya. Di antaranya adalah bangkai, darah, daging babi, hewan yang disembelih atas nama selain Allah, dan hewan yang mati karena sebab-sebab tertentu (seperti dicekik, dipukul, jatuh, atau ditanduk). Semua jenis ini mengandung unsur najis, tidak layak konsumsi, atau terkait dengan praktik syirik yang bertentangan dengan tauhid.[266]

---

[262] Imad al-Din Abu al-Fida smail bin Umar bin Katsir and Al-Dimashqi, *Al-Qur'an Al'Azim Jilid 1* (Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 1998), Hal. 350-352.

[263] Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an, Jilid 1* (Beirut: Dar Asy-Syuruq, 1992), Hal. 186-188.

[264] Agus Imam Kharomen and Muh. In'amuzzhidin, "Rekonstruksi Pendekatan Munāsabah Ayat Dalam Metode Penafsiran Al- Qur'an," *Kaca: Karunia Cahaya Allah: Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin* 14, no. Hal. 1-24 (2024).

[265] Hilman Latief, "Makanan Dan Spiritualitas: Telaah Terhadap Wacana Dan Tradisi Agama-Agama," *Jurnal Tarjih dan Pengembangan Pemikiran Islam* 4, no. 1 (2002): Hal. 11-25.

[266] Alvi Jauharotus Syukriya and Hayyun Durrotul Faridah, "Kajian Ilmiah Dan Teknologi Sebab Larangan Suatu Makanan Dalam Syariat Islam," *Journal of Halal Product and Research* 2, no. 1 (2019): Hal. 44–50.

Dalam *Tafsir al-Qurtubi*, dijelaskan bahwa larangan terhadap bangkai, darah, dan daging babi diulang di beberapa ayat untuk menunjukkan keharaman yang sangat kuat dan mutlak. Selain itu, jenis kematian hewan seperti *al-munkhaniqah* (yang mati karena dicekik), *al-mawqudzah* (karena dipukul), dan *al-mutaraddiyah* (karena jatuh) menandakan bahwa penyebab kematian yang tidak melalui penyembelihan syar'i menyebabkan najis dan ketidaksahan hewan tersebut untuk dikonsumsi.[267]

At-Thabari dalam *Jami' al-Bayan* menegaskan bahwa penyembelihan yang sah adalah penyembelihan yang menyebut nama Allah, dilakukan oleh seorang Muslim atau Ahl al-Kitab, dengan alat yang tajam, dan hewan masih hidup sempurna sebelum disembelih. Oleh karena itu, jika seekor hewan mati karena ditanduk atau tercekik dan tidak sempat disembelih sesuai syariat, maka bangkainya menjadi najis dan tidak boleh dimakan.[268]

Sedangkan *Fakhr al-Din al-Razi* menyoroti aspek tauhid dalam ayat ini, khususnya larangan menyembelih untuk selain Allah dan menggunakan praktik perdukunan seperti *al-azlam* (mengundi nasib dengan anak panah). Menurut al-Razi, semua praktik ini mengarah pada perusakan tauhid dan pengaburan batas antara ibadah kepada Allah dan praktik syirik. Maka larangan ini menjadi bagian dari penjagaan agama (*hifz al-din*) dalam maqaṣid al-shari'ah.[269]

Uniknya, dalam ayat ini juga disebutkan pengecualian: "kecuali yang sempat kamu sembelih." Ini berarti jika hewan yang terluka akibat terjatuh, tertanduk, atau diterkam binatang buas masih hidup dan segera disembelih dengan menyebut nama Allah, maka halal dikonsumsi. Pendapat ini ditegaskan oleh jumhur ulama fiqih, termasuk mazhab Syafi'i dan Maliki, yang menyatakan bahwa selama hayat hewan masih tampak, penyembelihan dapat menyelamatkan kehalalannya.[270]

Ayat ini juga ditutup dengan pernyataan monumental bahwa pada hari turunnya ayat ini, Islam telah disempurnakan. Dalam *Tafsir Ibnu Kathir*, disebutkan bahwa ayat ini turun saat haji Wada' dan menjadi penanda bahwa syariat Islam telah lengkap, termasuk hukum-hukum tentang makanan. Ini menunjukkan bahwa makanan bukan sekadar urusan duniawi, tetapi bagian dari penyempurnaan agama dan sarana untuk menjaga kesucian lahir dan batin umat Islam.[271]

Dari segi kesehatan, jenis makanan yang diharamkan dalam ayat ini mengandung risiko penyakit serius. Daging bangkai mengandung bakteri dan zat-zat yang membusuk karena tidak melalui proses pengeluaran darah yang benar.[272] Darah itu sendiri merupakan medium berkembang biaknya kuman. Daging babi dikenal rentan membawa parasit seperti *trichinella* yang bisa menyebabkan infeksi serius pada manusia. Sementara itu, hewan yang mati karena kecelakaan atau karena diterkam bisa mengandung virus, racun, atau senyawa berbahaya lainnya yang membahayakan tubuh manusia.

---

[267] Al-Qurtubi, *Tafsir Qurthubi, Jilid 6*, Hal. 47-65.
[268] Thabari, *Tafsir Thabari Jilid 9*, Hal. 492-542.
[269] Al-Razi, *Tafsir Ar-Razi Mafatihul Ghaib, Jilid 11*, Hal. 283-290.
[270] Az-Zuhaili Wahbah, *Fiqih Islam Wa Adillatuhu Jilid 4*, Hal. 335.
[271] Ad-Dimasyqi, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Adzim, Jilid 3*, Hal. 14-30.
[272] Maulidiah Vita Fadlina, Nabila Talitha Sari, and Talitha Verda Aisyah, "Mengonsumsi Bangkai Binatang Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan," *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi* 2, no. 4 (2024): Hal. 1-14.

Dalam perspektif fikih, ayat ini menjadi dasar utama keharaman makanan dalam Islam. Empat mazhab sepakat bahwa seluruh kategori yang disebut dalam ayat ini haram dikonsumsi, kecuali dalam kondisi darurat.[273] Bahkan, dalam *al-Mughni* karya Ibn Qudamah, dijelaskan bahwa siapa pun yang menyembelih hewan atas nama berhala atau selain Allah, maka ia telah melakukan dosa besar yang dapat menggugurkan kehalalan daging tersebut dan menyentuh aspek keimanan pelakunya.

Dengan demikian, QS. al-Ma'idah [5]: 3 tidak hanya membatasi jenis makanan haram dalam Islam, tetapi juga memperluasnya dengan kategori baru yang tidak disebutkan di QS. al-Baqarah. Selain itu, ayat ini menyatukan dimensi hukum, kesehatan, dan teologi dalam satu paket hukum makanan yang bersifat komprehensif. Ia menjadi penanda bahwa dalam Islam, makan adalah ibadah dan refleksi dari ketakwaan.

Sebelum kita masuk ke tafsir ayat berikutnya, penting dipahami bahwa Surah al-Nahl dikenal juga sebagai *Surah an-Ni'mah* karena banyak menyebut nikmat Allah yang diberikan kepada manusia, termasuk nikmat makanan.[274] Maka ketika Allah menyebut makanan haram di dalamnya, konteksnya bukan hanya soal larangan, tetapi juga tentang bagaimana manusia harus bersyukur dan tidak menyia-nyiakan nikmat dengan memakan yang diharamkan. QS. al-Nahl [16]: 115 "*Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi, dan apa yang disembelih dengan (menyebut nama) selain Allah. Tetapi barang siapa dalam keadaan terpaksa, bukan karena menginginkannya dan tidak pula melampaui batas, maka sungguh Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang*."

Ayat ini menegaskan kembali empat jenis makanan haram utama: bangkai, darah, daging babi, dan sembelihan atas nama selain Allah. Ini merupakan pengulangan dari QS. al-Baqarah [2]: 173, namun dengan penegasan sifat Allah di akhir ayat, yaitu Maha Pengampun dan Maha Penyayang. Ini menunjukkan bahwa syariat Islam tidaklah kaku dan kejam-sebaliknya, penuh rahmat dan mempertimbangkan kondisi manusia.

Menurut *Tafsir al-Mawardi*, Allah mengulangi larangan ini untuk meneguhkan pemahaman umat tentang pentingnya menjauhi makanan haram, serta menunjukkan toleransi syariat ketika seseorang dalam kondisi darurat.[275] Misalnya, jika seseorang dalam bahaya kelaparan ekstrem dan tidak ada makanan lain kecuali makanan haram, maka Islam memperbolehkannya dengan syarat tidak berlebihan dan bukan karena sengaja ingin melanggar.

Imam al-Qurtubi juga menegaskan bahwa unsur "terpaksa" dalam ayat ini harus dipahami secara hati-hati. Keadaan darurat harus nyata dan mengancam jiwa, dan konsumsi makanan haram hanya boleh sebatas untuk bertahan hidup, bukan untuk kenyang. Jika seseorang melampaui batas, maka ia tetap berdosa meskipun dalam keadaan darurat.[276]

---

[273] Az-Zuhaili Wahbah, *Fiqih Islam Wa Adillatuhu Jilid 4*, Hal. 323.

[274] Hubul Hoir and Muhammad Iqbal Rahman, "Tafsir Ilmi Tentang Rantai Makanan (Studi Terhadap Q.S. An-Nahl [16]: 5-11)," *Applied Transintegration Paradigm* 3, no. 1 (2023): Hal. 1-15.

[275] ʿAlī ibn Muḥammad Al-Māwardī, *An-Nukat Wa Al-ʿUyūn Fī Tafsīr Al-Qurʾān*, Juz 3. (Beirut: Dār al-Kutub al-ʿIlmiyyah, 2007).

[276] Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad al-Ansari Al-Qurtubi, *Tafsir Qurhubi Jilid 10* (Kairo: Dar Al Kutub Al Masriya, 1964), Hal. 195.

Lebih lanjut, *Fakhr al-Din al-Razi* dalam tafsirnya menyoroti dimensi etika dan niat dalam ayat ini. Menurutnya, meskipun seseorang secara lahir mengkonsumsi makanan haram, namun jika niatnya bukan untuk melanggar, dan dalam hati ia menganggap hal itu tetap haram, maka Allah akan memaafkan. Ini menunjukkan pentingnya sikap batin dalam menjunjung syariat, bukan hanya aspek lahiriah.[277]

Secara kesehatan, alasan keharaman daging bangkai, darah, dan babi sudah banyak dikaji dalam dunia medis. Bangkai dan darah menjadi tempat tumbuhnya bakteri dan virus yang berbahaya. Sementara daging babi, meskipun terlihat bersih secara fisik,[278] rentan membawa cacing pita dan virus yang sulit dibersihkan. Ayat ini sekaligus mengajarkan umat Islam untuk menjaga sistem kekebalan tubuh dengan cara konsumsi makanan halal dan bersih.

Ayat ini juga menyinggung permasalahan *at-tadbih li ghayrillah* (sembelihan untuk selain Allah), yang dalam tradisi Arab Jahiliyah biasa dilakukan untuk berhala. Dalam konteks kontemporer, praktik ini bisa bersinggungan dengan acara adat atau budaya yang tidak islami.[279] Oleh karena itu, ulama kontemporer seperti Wahbah al-Zuhayli mengingatkan bahwa menyembelih hewan sebagai bagian dari ritual non-Islam, meski tampak seperti syukuran biasa, tetap masuk dalam kategori haram jika diniatkan sebagai bentuk persembahan selain kepada Allah.

Dalam perspektif fiqih, keempat jenis makanan haram ini disepakati oleh jumhur ulama, baik dari kalangan Syafi'iyyah, Hanafiyyah, Malikiyyah, maupun Hanabilah. Tidak ada khilaf dalam keharamannya, kecuali dalam pengecualian kondisi darurat. Inilah yang kemudian menjadi dasar dalam kitab-kitab fiqih klasik seperti *al-Umm* karya Imam Syafi'i dan *al-Mabsut* karya al-Sarakhsi.[280]

b. Makanan yang Dihalalkan dalam Kondisi Darurat

Dalam syariat Islam, prinsip halal dan haram menjadi dasar utama dalam mengatur pola konsumsi umat Muslim. Islam tidak sekadar melarang atau memperbolehkan makanan berdasarkan aspek spiritual, tetapi juga mempertimbangkan aspek kesehatan, kemaslahatan, dan kelangsungan hidup.[281] Salah satu prinsip agung dalam ajaran Islam adalah bahwa dalam keadaan darurat, hal yang asalnya haram bisa berubah menjadi halal demi menjaga kelangsungan hidup manusia. Prinsip ini menunjukkan bahwa syariat Islam sangat memperhatikan kondisi realitas dan kebutuhan manusia dalam situasi ekstrem.

Konsep darurat dalam Islam merupakan pengecualian terhadap hukum asal. Dalam ilmu ushul fiqh dikenal kaidah "*al-ḍarurat tubiḥ al-maḥẓurat*" (keadaan darurat membolehkan yang dilarang).[282] Kaidah ini menjadi dasar dalam memahami ayat-ayat

---

[277] Abu Abdullah Muhammad ibn Umar ibn al-Hasan ibn al-Husain al-Taymi Al-Razi, *Tafsir Ar-Razi Mafatihul Ghaib, Jilid 20* (Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi, 1999), Hal. 281.

[278] Santoso, "Upaya Peningkatan Konsumsi Protein Hewani Asal Ternak Di Indonesia," Hal. 96.

[279] Cahya Buana, *Sastra Arab Klasik Seri Jahiliyah* (Malang: Literasi Nusantara Perum, 2021), Hal. iii-129.

[280] Az-Zuhaili Wahbah, *Fiqih Islam Wa Adillatuhu Jilid 4*, Hal. 320.

[281] Riska Khajiyah Isnaini and Nurul Wulandari Putri, "Analisis Konsep Maslahat Dalam Konsumsi Dari Sudut Pandang Ekonomi Islam Pada Masyarakat Di Desa Slawi-Wetan," *Jurnal Manajemen dan Ekonomi Syariah Volume* 3, no. 1 (2025): Hal. 255-265.

[282] Nur Asia Hamzah, "Darurat Membolehkan Yang Dilarang," *Jurnal Kajian Islam Kontemporer* 11, no. 2 (2020): Hal. 27-37.

Al-Qur'an yang membolehkan konsumsi makanan haram ketika seseorang berada dalam keadaan mendesak atau terpaksa. Ayat-ayat ini menunjukkan bahwa Islam bukan agama yang kaku, melainkan sangat fleksibel dan penuh rahmat terhadap umatnya.[283]

QS. Al-Baqarah [2]: 173 adalah ayat pertama yang secara eksplisit menyebutkan empat jenis makanan yang diharamkan: bangkai, darah, daging babi, dan sembelihan yang dipersembahkan untuk selain Allah. Namun, ayat ini kemudian melanjutkan dengan redaksi yang memberikan pengecualian: "*Barang siapa dalam keadaan terpaksa sedang ia tidak menginginkannya dan tidak melampaui batas, maka tidak ada dosa baginya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang*." Frasa ini menjadi landasan kuat bagi para ulama dalam menetapkan hukum pengecualian karena kondisi darurat.

Al-Razi dalam Tafsir al-Kabir menjelaskan bahwa keadaan terpaksa (*al-iḍṭirar*) adalah ketika seseorang berada dalam ancaman bahaya nyata, seperti kelaparan yang dapat menyebabkan kematian atau penyakit kronis jika tidak makan. Dalam situasi seperti ini, jika satu-satunya makanan yang tersedia adalah makanan haram, maka mengonsumsinya menjadi diperbolehkan bahkan diwajibkan untuk menjaga nyawa. Ia menekankan bahwa syaratnya adalah tidak ada keinginan dalam hati untuk menikmati yang haram dan tidak melampaui kebutuhan darurat itu sendiri.[284]

Al-Qurtubi dalam Al-Jami' li Aḥkam al-Qur'an menambahkan bahwa frasa "*tidak menginginkannya*" (*ghayr baghin*) berarti seseorang tidak mengambil makanan haram itu dengan niat untuk bersenang-senang atau karena nafsu makan, sementara "*tidak melampaui batas*" (*wa la 'ad*) bermakna tidak makan lebih dari kadar yang diperlukan untuk bertahan hidup. Artinya, batasan konsumsi tetap dijaga agar tidak menjadikan darurat sebagai alasan untuk melanggar secara berlebihan.[285]

Penafsiran Ibn Katsir juga sejalan dengan hal ini. Dalam Tafsir al-Qur'an al-'Azim, ia menjelaskan bahwa ayat tersebut menunjukkan kasih sayang Allah yang tidak ingin menjadikan agama sebagai beban. Hukum pengecualian ini merupakan bentuk keringanan dari Allah, dan menandakan bahwa Islam tidak mengabaikan kebutuhan manusia. Jika seseorang benar-benar dalam bahaya dan satu-satunya pilihan adalah makanan haram, maka ia tidak berdosa jika mengonsumsinya, asalkan dengan niat menyelamatkan diri.[286]

Fakhruddin al-Razi menekankan bahwa pelarangan makanan ini bersifat ta'abbudi, yaitu larangan yang harus ditaati meskipun akal tidak dapat menangkap sepenuhnya hikmahnya. Maka dari itu, pengecualian dalam kondisi darurat adalah bentuk kemurahan syariat yang menyesuaikan dengan realitas manusia.[287] At-Thabari dalam tafsir *Jami' al-Bayan* menjelaskan bahwa konsumsi makanan haram diperbolehkan hanya jika kondisi darurat benar-benar mengancam nyawa, bukan sekadar lapar biasa.

---

[283] GUSHAIRI, "Sumber-Sumber Kaidah-Kaidah Fikih: Al-Kitab, Al-Sunnah, Atsar Sahabat Dan Tabi'in, Dan Ijtihad Fuqaha` Pada Furû' Dan Juz`iyyât," *Hakim Pengadilan Agama Rangkasbitung*, last modified 2021, accessed June 17, 2025, https://pa-rangkasbitung.go.id/pa-website/publikasi-artikel/arsip-artikel/420-sumber-sumber-kaidah-kaidah-fikih-al-kitab-al-sunnah-atsar-sahabat-dan-tabi-in-dan-ijtihad-fuqaha-pada-furu-dan-juz-iyyat.

[284] Al-Razi, *Tafsir Ar-Razi Mafatihul Ghaib, Jilid 5*, Hal. 191-204.

[285] Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad al-Ansari Al-Qurtubi, *Tafsir Qurthubi, Jilid 2* (Kairo: Dar Al Kutub Al Masriya, 1964), Hal. 216-233.

[286] Katsir and Al-Dimashqi, *Al-Qur'an Al'Azim Jilid 1*, Hal. 350-352.

[287] Al-Razi, *Tafsir Ar-Razi Mafatihul Ghaib, Jilid 5*, Hal. 191-204.

Al-Shanqiti dalam *Adwa' al-Bayan* juga menyatakan bahwa prinsip darurat mencerminkan rahmat syariat Islam yang tidak membiarkan manusia binasa karena formalitas hukum semata.[288]

Ayat serupa terdapat dalam QS. Al-Ma'idah [5]: 3, yang kembali menyebutkan larangan terhadap makanan seperti bangkai, darah, daging babi, dan sembelihan untuk selain Allah, serta jenis-jenis sembelihan lain yang dianggap haram. Namun, dalam ayat ini disebutkan dengan tambahan konteks: "*Barang siapa dalam keadaan terpaksa karena kelaparan yang sangat tanpa sengaja berbuat dosa, maka sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang*." Redaksi ini memperkuat pemahaman bahwa keadaan darurat harus benar-benar nyata dan tidak dibuat-buat.

Menurut Sayyid Qutb dalam Fi Zilal al-Qur'an, tambahan redaksi "*karena kelaparan yang sangat*" menunjukkan urgensi situasi. Ia menjelaskan bahwa darurat dalam ayat ini bukan hanya karena ancaman kematian, tetapi juga keterbatasan yang menyebabkan ketidakmampuan memperoleh makanan halal. Oleh karena itu, selama tidak disertai niat maksiat atau melampaui batas, Allah tetap membuka jalan keringanan dengan janji ampunan-Nya.[289]

Imam al-Shafi'i dalam *al-Umm* berpendapat bahwa dalam keadaan kelaparan ekstrem (al-ju' al-shadid), menolak makanan haram yang dapat menyelamatkan jiwa justru berdosa karena membiarkan dirinya mati sia-sia.[290] Pendapat ini dikuatkan oleh Ibn 'Abd al-Barr dalam *al-Tamhid*, yang menjelaskan bahwa darurat yang membolehkan haram adalah kondisi ketika tidak tersedia makanan halal sama sekali. Sementara itu, tafsir al-Sa'di menjelaskan bahwa penyebutan pengampunan Allah dalam ayat ini menunjukkan bahwa siapa pun yang terpaksa memakannya tidak dibebani dosa, selama tidak sengaja melanggar batas.[291]

QS. Al-An'am [6]: 145 juga mengulangi empat jenis makanan haram yang telah disebutkan sebelumnya, dan menutup dengan frasa: "*Barang siapa yang terpaksa tanpa menginginkannya dan tidak melampaui batas, maka sesungguhnya Tuhanmu Maha Pengampun lagi Maha Penyayang*." Ayat ini menekankan konsistensi prinsip bahwa Allah mengizinkan konsumsi yang haram dalam keadaan tertentu, dengan syarat yang sangat jelas dan tidak bisa disalahgunakan.

al-Baghawi dalam *Ma'alim al-Tanzil* menegaskan bahwa Allah menyebutkan makanan haram secara spesifik untuk menunjukkan jenis yang benar-benar najis menurut syariat, bukan hanya tidak layak dikonsumsi. Adapun kondisi darurat, menurut al-Kasani dalam *Bada'i' al-Sana'i'*, harus memenuhi syarat: tidak ada pilihan lain, dan tujuannya adalah untuk bertahan hidup, bukan menikmati makanan tersebut. Dengan demikian, kelonggaran darurat adalah bentuk rukhsah (keringanan) yang sangat terikat dengan niat dan batas.[292]

---

[288] Thabari, *Tafsir Thabari, Jilid 3*, Hal. 317-328.

[289] Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an, Jilid 3* (Beirut: Dar Asy-Syuruq, 1992), Hal. 170-175.

[290] Nasywa Lulu et al., "Pemahaman Mahasiswa Terhadap Makna Halal Toyyib Dalam Al-Qur ' an (Analisis Fenomenologi Pola Makan Mahasiswa Progam Studi Ilmu Al- Qur ' an Dan Tafsir UIN RMS Surakarta 2023 Di Tempat Kos)," *Jurnal Riset Pendidikan dan Bahasa* 4, no. 1 (2025): Hal. 237-249.

[291] ʿAbd al-Raḥmān bin Nāṣir Al-Saʿdī, *Tafsir Al-Saʿdī: Taysīr Al-Karīm Al-Raḥmān Fī Tafsīr Kalām Al-Manān*, jilid 2. (Riyadh: Muʾassasat al-Risālah, n.d.).

[292] Abu Muhammad al-Husain bin Mas`ud bin Muhammad bin al-Farra` Al-Baghawi and Al-Shafi'i, *Tafsir Al-Baghawi, Jilid 3* (Beirut: Dar Ihya' Al-Turath Al-Arabi, 1116), Hal. 197-198.

QS. An-Nahl [16]: 115 kembali menyebut empat makanan haram dengan pengecualian yang sama: "*Barang siapa yang terpaksa sedang ia tidak menginginkannya dan tidak melampaui batas, maka sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang*." Ini membuktikan bahwa prinsip ini adalah nilai dasar yang diajarkan Al-Qur'an dalam banyak konteks, bukan hanya sekali. Kebijakan hukum ini juga memperlihatkan betapa rahmat Allah sangat meluas dalam aspek kehidupan sehari-hari, termasuk dalam hal konsumsi makanan.

Ibnu 'Ashur dalam Al-Taḥrir wa al-Tanwir menyatakan bahwa pengulangan struktur kalimat di beberapa surat menunjukkan bahwa kaidah darurat bukanlah pengecualian temporer, melainkan bentuk adaptasi hukum yang dirancang agar berlaku dalam segala zaman dan situasi.[293] Dengan demikian, Islam tidak menjadikan hukum sebagai beban yang menyusahkan, tetapi sebagai jalan keselamatan, baik secara spiritual maupun fisik.

Dalam perspektif fikih, para ulama madzhab seperti Hanafiyah, Malikiyah, Syafi'iyah, dan Hanabilah sepakat bahwa mengonsumsi makanan haram dalam kondisi darurat tidak menimbulkan dosa. Bahkan sebagian ulama seperti dalam madzhab Syafi'i mewajibkan makan dalam kondisi tersebut demi menjaga nyawa, karena membiarkan diri binasa dianggap sebagai pelanggaran terhadap tujuan syariat.[294]

Dari al-Mawardi dalam *al-Nukat wa al-'Uyun*, yang mengatakan bahwa frasa ghayr baghin wa la 'adin adalah kontrol internal agar manusia tidak menjadikan kelonggaran ini sebagai jalan maksiat. Selain itu, penafsiran Muhammad 'Abduh dalam tafsir *al-Manar* menekankan bahwa pengecualian hukum dalam kondisi darurat adalah bukti bahwa Islam bukan agama yang kaku, melainkan fleksibel dan mempertimbangkan kondisi objektif umatnya. Ia menambahkan bahwa pengulangan pengecualian ini di beberapa ayat menunjukkan konsistensi prinsip dalam syariat.[295]

Secara medis, prinsip ini juga mendapat justifikasi ilmiah. Dalam dunia kedokteran, seseorang yang mengalami hipoglikemia akut atau dehidrasi ekstrem, jika tidak segera diberi asupan makanan, bisa kehilangan kesadaran atau nyawanya.[296] Dalam situasi seperti ini, mempertahankan hidup menjadi prioritas utama, sehingga makanan yang tersedia walaupun haram dalam kondisi normal menjadi sarana darurat yang menyelamatkan.[297]

Namun demikian, penggunaan prinsip darurat ini tidak boleh dilonggarkan tanpa pertimbangan yang matang. Dalam dunia kontemporer, muncul fenomena penyalahgunaan label "darurat" untuk membolehkan makanan haram secara bebas, terutama dalam konteks perjalanan atau hidup di negara mayoritas non-Muslim. Hal ini harus dihindari agar tidak mencederai prinsip syariat yang hakikatnya untuk menjaga nilai-nilai kesucian dan kehati-hatian dalam konsumsi.

Sikap moderat dan bertanggung jawab sangat penting dalam menerapkan prinsip ini. Ulama kontemporer seperti Yusuf al-Qarḍawi dalam bukunya Halal wa Haram fi al-

---

[293] Muḥammad al-Ṭāhir ibn ʿĀshūr, *Al-Taḥrīr Wa Al-Tanwīr* (Tunis: al-Dār al-Tūnisiyyah li-al-Nashr, 1984).

[294] Az-Zuhaili Wahbah, *Fiqih Islam Wa Adillatuhu Jilid 4*, Hal. 324.

[295] Muḥammad 'Abduh bin Rasyid Riḍā, *Tafsīr Al-Qur'ān Al-Ḥakīm Al-Musytahir Bi Tafsīr Al-Manār*, Juz 7. (Kairo: al-Hay'ah al-Miṣriyyah li al-Kitāb, n.d.).

[296] Mesa Sukmadani Rusdi, "Hipoglikemia Pada Pasien Diabetes Melitus," *Journal Syifa Sciences and Clinical Research* 2, no. 2 (2020): Hal. 83–90.

[297] Muhammad Ali Ramdhani, *Fikih Untuk Madrasah Tsanawiyah Kelas VII*, 2020, Hal. 1-250.

Islam mengingatkan bahwa pengecualian dalam kondisi darurat tidak boleh menjadi celah pembenaran yang terus-menerus. Ia menganjurkan agar umat Islam berusaha semaksimal mungkin mendapatkan makanan halal, dan hanya ketika semua jalan buntu, baru diperbolehkan mengambil yang haram dalam kadar terbatas.

Di negara-negara minoritas Muslim, prinsip ini sering menjadi topik perdebatan. Dalam hal ini, organisasi Islam seperti Majelis Ulama Indonesia (MUI) dan lembaga fatwa internasional memegang peran penting dalam memberikan pedoman yang tegas namun adil. Mereka bertugas menentukan sejauh mana keadaan dapat dikatakan darurat dan bagaimana batas-batasnya ditegakkan.[298]

Dalam konteks pendidikan, pemahaman terhadap ayat-ayat ini penting untuk diajarkan sejak dini kepada umat Islam. Banyak anak muda Muslim yang belum memahami bahwa syariat Islam bukan hanya tentang larangan, tetapi juga tentang kasih sayang dan perlindungan. Oleh karena itu, ayat-ayat tentang darurat ini bisa menjadi media pendidikan akhlak dan kebijaksanaan dalam memahami agama secara lebih menyeluruh.[299]

Selain itu, penting juga dikaji bagaimana implementasi prinsip ini dalam hukum positif atau fatwa-fatwa kontemporer. Misalnya, dalam situasi bencana alam di mana akses makanan halal sangat terbatas, ulama lokal perlu memberikan fatwa sementara yang berbasis pada prinsip darurat ini untuk menjaga kesehatan dan keselamatan umat.[300]

Ayat-ayat ini juga memberi pelajaran moral bahwa manusia tidak boleh memanfaatkan kelonggaran hukum untuk kepentingan hawa nafsu. Prinsip "tidak menginginkannya dan tidak melampaui batas" menjadi penegas bahwa niat dan pengendalian diri tetap menjadi aspek utama dalam Islam, bahkan dalam situasi darurat sekalipun.[301]

Dengan demikian, ayat-ayat yang membolehkan makanan haram dalam kondisi terpaksa bukanlah bentuk kompromi terhadap hukum, tetapi manifestasi rahmat dan fleksibilitas Islam. Prinsip ini adalah wujud dari semangat syariat dalam menjaga kehidupan, tanpa mengorbankan nilai-nilai ketakwaan dan moralitas yang tinggi.[302]

---

[298] Ahmad Sanusi, Ahmad Harisul Miftah, and Ria Agustiana, "The Application of Emergency Concept Within the MUI Fatwa on Measles-Rubella Vaccine Immunization," *Al-'Adalah* 17, no. 2 (2020): 397–422.

[299] Nabawi Sakdiah, "Pendidkan Karakter Melalui Pembinaan Kasih Sayang Dalam Pandangan Islam," *Utile* 3, no. 2 (2017): Hal. 202-211, https://www.jurnal.ummi.ac.id/index.php/JUT/article/view/78/48.

[300] Vania Isdaryanto, "Peran Fatwa Majelis Ulama Indonesia (MUI) Dalam Merespon Isu Isu Kemanusiaan Nasional Dan InternasionalPeran Fatwa Majelis Ulama Indonesia (MUI) Dalam Merespon Isu Isu Kemanusiaan Nasional Dan Internasional," 2024. Hal. 1-97

[301] Rahmad, "Konsep Darurat Dalam Perumusan Fiqh Di Era Kontemporer," *Jurnal Tahqiqa* 15, no. 2 (2021): Hal. 113-123.

[302] Murdani, "Kondisi Dharurat Membolehkan Hal-Hal Yang Diharamkan," *Jurnal Al-Mizan: Jurnal Hukum Islam dan Ekonomi Syariah* 8, no. 1 (2021): Hal. 100-117.

c. Cara Mendapatkan Makanan yang Thayyib

Konsep makanan yang halal dan thayyib dalam Al-Qur'an tidak hanya merujuk pada jenis makanan, melainkan juga pada cara memperolehnya.[303] Makanan thayyib adalah makanan yang bersih, baik, dan bermanfaat, yang tidak hanya berasal dari zat yang halal, tetapi juga diperoleh melalui cara yang benar secara syariat dan etika.[304] Oleh karena itu, pembahasan mengenai makanan dalam Islam tidak bisa dilepaskan dari bagaimana makanan itu sampai ke tangan konsumen.[305]

Cara memperoleh makanan menjadi indikator penting kehalalan dan kebaikan suatu konsumsi. Al-Qur'an tidak memberikan toleransi terhadap makanan yang didapat melalui cara-cara batil seperti penipuan, suap, kecurangan, dan bentuk-bentuk transaksi yang melanggar prinsip keadilan.[306] Makanan yang bersih secara fisik tetapi diperoleh dari cara yang menyimpang tidak dianggap thayyib menurut perspektif Qur'ani. Inilah yang membedakan Islam dengan pendekatan semata-mata teknis atau materialistik terhadap konsumsi.[307]

Halal bukan hanya status legal atas makanan, melainkan hasil dari proses panjang yang dijaga dari awal hingga akhir. Ketika proses memperoleh makanan dicemari oleh unsur kezaliman dan ketidakjujuran, maka nilai kehalalannya pun patut dipertanyakan. Oleh sebab itu, Islam menempatkan kehalalan dalam kerangka yang utuh: bersih dalam zat, bersih dalam proses, dan bersih dalam dampak sosialnya.[308]

Pembahasan akan diklasifikasikan berdasarkan kesamaan pesan tematik, bukan sekadar urutan surah. Dengan demikian, kajian ini akan menampilkan pemahaman utuh tentang etika konsumsi Islami dan bagaimana Al-Qur'an membentuk kesadaran individu dan kolektif dalam memperoleh makanan secara berkah dan bertanggung jawab. Konsumsi makanan yang didapat dari riba, penipuan, kecurangan, atau korupsi, meskipun secara zat tampak bersih dan bergizi, tidak dikategorikan sebagai makanan yang *thayyib* menurut syariat.[309]

a. Larangan Memperoleh Makanan dengan Cara yang Batil

Dalam konteks konsumsi pangan halal, pembahasan mengenai kehalalan tidak bisa dilepaskan dari dimensi kejujuran dan integritas dalam proses perolehannya. Makanan yang halal bukan hanya diukur dari jenis zat yang dikonsumsi, melainkan juga dari bagaimana makanan tersebut diproduksi, diperjualbelikan, dan

---

[303] Iis Sumiati, Neneng Windayani, and Ade Yeti Nuryantini, "Exploration the Concept of Thayyiban Halal Food in the Primary School Environment: A Study of Students' Halal Literacy," *Journal of Halal Product and Research* 7, no. 1 (2024): Hal. 91-103.

[304] Satiadharmanto et al., "Makanan Halal Dan Thayyib Di Malaka, Malaysia: Sinergi Antara Tafsir Tematik Dan Pengembangan Kuliner Sehat," Hal. 205.

[305] Ali, "Konsep Makanan Halal Dalam Tinjauan Syariah Dan Tanggung Jawab Produk Atas Produsen Industri Halal," Hal. 291.

[306] Juhainah, "Tafkirul Iqtishodiyyah," *Takfirul Iqtishodiyyah (Jurnal Pemikiran Ekonomi Syariah)* 02, no. 2 (2022): Hal. 273-284, http://ejournal.stisdulamtim.ac.id/index.php/JTI/article/view/27/24.

[307] Maftuhah, "Makanan Halal Dalam Perspektif Al-Qur'an, Sains Dan Kesehatan," Hal. 370.

[308] Masfi Sya'fiatul Ummah, *Dasar-Dasar Pengembangan Fiqh Muamalah (Landasan Hukum Ekonomi Islam)* vol. 11 (Bantul: Mata Kata Inspirasi, 2022), Hal. 1-14

[309] Suaidi, "Konstribusi Makanan Terhadap Prilaku Manusia," *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 1, no. 4 (2023): Hal. 255-270.

diperoleh.[310] Ketika industri pangan modern berkembang pesat, tantangan etika produksi semakin kompleks. Oleh sebab itu, Al-Qur'an memberikan landasan yang sangat jelas dalam mengatur kehalalan tidak hanya dari jenisnya, tetapi juga proses muamalah di baliknya.

QS. Al-Baqarah [2]: 188 *"Dan janganlah sebagian kamu memakan harta sebagian yang lain dengan jalan yang batil dan (janganlah) kamu membawa (urusan) itu kepada hakim supaya kamu dapat memakan sebagian dari harta orang lain itu dengan (jalan berbuat) dosa, padahal kamu mengetahui."* Ayat ini secara umum berbicara mengenai larangan memakan harta orang lain secara batil, baik melalui kecurangan, penipuan, pengadilan yang diselewengkan, maupun segala bentuk praktik korupsi ekonomi. Meskipun ayat ini secara langsung tidak berbicara tentang makanan hewani, tetapi sangat relevan dalam konteks industri makanan hewani, perdagangan hasil laut, daging, dan produk turunannya di era modern, khususnya terkait praktik manipulasi ekonomi, penipuan label halal, atau perdagangan hasil hewan yang tidak memenuhi standar syariat maupun kesehatan.[311]

Menurut at-Thabari dalam *Jami' al-Bayan*, makna *"ta'kulu amwala ba'dikum bayna kum bil-bathil"* mencakup segala bentuk akuisisi harta yang bertentangan dengan prinsip keadilan syariat. Al-Tabari menegaskan bahwa segala bentuk penipuan dalam akad jual beli, termasuk kecurangan dalam timbangan, kualitas barang, serta status kehalalan produk, termasuk dalam kategori *al-bathil*.[312] Dengan demikian, dalam konteks konsumsi hewani, kecurangan berupa menjual bangkai, daging tidak disembelih secara syar'i, atau mencampur daging halal dengan non-halal, merupakan bentuk harta haram yang dilarang ayat ini.

Dalam pandangan al-Qurtubi, ayat ini merupakan pondasi utama dalam etika muamalah. Ia menegaskan bahwa pengharaman ini meliputi penipuan dalam semua bentuk transaksi komersial, termasuk di antaranya perdagangan daging, ikan, atau hasil laut yang tidak memenuhi ketentuan syariat.[313] Misalnya, praktik menyembunyikan status bangkai, menjual daging yang mengandung penyakit menular, atau menyalahgunakan sertifikat halal, semuanya termasuk dalam *al-bathil* yang diharamkan.

Menurut Fakhruddin al-Razi dalam Tafsir al-Kabir, ayat ini memperluas larangan dari aspek legal ke aspek moralitas. Tidak hanya dilarang mengambil harta orang lain secara batil, tetapi juga diharamkan merekayasa legalitas dengan memanfaatkan lembaga hukum untuk mengesahkan sesuatu yang haram.[314] Dalam konteks produk hewani, hal ini mencakup legalisasi produk haram melalui suap kepada otoritas sertifikasi, manipulasi data uji laboratorium terkait keamanan pangan, atau pengaburan asal-usul produk (*mislabeling*).

---

[310] Muthia Rizky Ramadhan and Rachmad Risqy Kurniawan, "Larangan Dan Bahaya Memakan Harta Secara Bathil," *Ilmu Al-qur'an dan Tafsir* x, no. 2 (2018): Hal. 1-17.

[311] Qonita Najmah Fairusah, "Surat Al-Baqarah Ayat 188 : Prinsip Hukum Islam Untuk Mencegah Penyalagunaan Kekuasaan," *Journal of Scientific Interdisciplinary* 1, no. 4 (2024): Hal. 9-17.

[312] Thabari, *Tafsir Thabari, Jilid 3*, Hal. 548-552.

[313] Al-Qurtubi, *Tafsir Qurthubi, Jilid 2*, Hal. 237-242.

[314] Al-Razi, *Tafsir Ar-Razi Mafatihul Ghaib, Jilid 5*, Hal. 278-280.

Dalam tafsir al-Jalalayn, ayat ini dimaknai sebagai larangan umum atas segala bentuk perampasan harta dengan cara tidak sah.[315] Meskipun ringkas, penafsirannya memberikan dasar kuat bagi pengharaman penipuan dalam industri pangan hewani, terutama yang melibatkan pihak ketiga seperti produsen, distributor, dan regulator.

Dari perspektif kontemporer, para ulama fikih modern menyoroti bahwa ayat ini sangat relevan dengan fenomena globalisasi pangan.[316] Wahbah az-Zuhaili dalam *al-Fiqh al-Islami wa Adillatuh* menjelaskan bahwa manipulasi keuangan dan produksi dalam industri pangan termasuk daging, seafood, dan produk turunan seperti gelatin, enzim, maupun aditif makanan adalah contoh nyata praktik *al-bathil*.[317] Penjualan daging hasil hewan yang sakit (misalnya terinfeksi zoonosis seperti antraks, flu burung, atau ASF), hasil laut yang tercemar logam berat, atau bangkai hasil tangkapan ilegal (illegal, unreported, unregulated fishing), merupakan pelanggaran atas prinsip halal, thayyib, dan amanah ekonomi.

Dalam kajian kesehatan pangan, para pakar seperti WHO dan FAO menegaskan bahwa konsumsi produk hewani hasil kecurangan memiliki risiko besar terhadap kesehatan masyarakat.[318] Produk hasil hewan yang tidak memenuhi standar kesehatan dapat menimbulkan keracunan makanan, resistansi antibiotik, serta penyebaran zoonosis. Oleh karena itu, pengawasan dalam industri pangan hewani bukan hanya menjadi kewajiban negara, tetapi juga bagian dari pelaksanaan kandungan QS. Al-Baqarah: 188 secara substantif.

Menurut Sayyid Qutb dalam *Fi Zilal al-Qur'an*, ayat ini mengajarkan prinsip pengendalian syahwat harta secara total dalam sistem kehidupan Islam. Ia menegaskan bahwa legalitas formal suatu transaksi tidak serta merta melegitimasi kehalalannya di sisi Allah. Dalam konteks industri hewani, pengendalian nafsu keuntungan harus diimbangi dengan akuntabilitas syar'i dan moral, baik dalam proses penyembelihan, produksi, pengolahan, maupun distribusi.[319]

Dengan demikian, QS. Al-Baqarah ayat 188 menjadi fondasi besar dalam pengawasan etika dan keamanan konsumsi hasil hewani. Larangan memakan harta orang lain secara batil tidak hanya mencakup perbuatan kriminal ekonomi, tetapi juga praktik kecurangan pangan yang secara langsung mengancam maqashid syariah, khususnya hifzh al-nafs (penjagaan jiwa) dan hifzh al-mal (penjagaan harta). Aktualisasi ayat ini memerlukan integrasi antara fikih, kesehatan masyarakat, dan sistem pengawasan pangan modern.

Setelah sebelumnya Allah SWT melarang memakan harta sesama secara batil dalam QS. Al-Baqarah [2]: 188, maka QS. An-Nisa [4]: 29 memperkuat prinsip etika muamalah dengan memperluas cakupan pengaturannya. Allah SWT berfirman: "*Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil, kecuali dengan perniagaan yang berlaku atas*

---

[315] Al-Suyuti, *Tafsir Jalalayn*, Hal. 39.

[316] B Syafuri, *Fiqih Siyasah Di Era Globalisasi* (Sumedang: Yayasan Al-Ma'aarij Darmaraja, 2025), Hal. 121.

[317] Wahbah Zuhaili, *Fiqih Islam Wa Adilatuhu*, *Jilid 5* (Jakarta: Gema Insani, 2011).

[318] Kementerian PPN/Bappenas, Waste4Change, and World Resource Institute, "Laporan Kajian Food Loss and Waste Di Indonesia Dalam Rangka Mendukung Penerapan Ekonomi Sirkular Dan Pembangunan Rendah Karbon," *Laporan Kajian Food Loss and Waste Di Indonesia* (2021): 1–116, https://lcdi-indonesia.id/wp-content/uploads/2021/06/Report-Kajian-FLW-FINAL-4.pdf.

[319] Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an, Jilid 2* (Beirut: Dar Asy-Syuruq, 1992), Hal. 210.

dasar suka sama suka di antara kamu. Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah Maha Penyayang kepadamu." Ayat ini mengandung dua pokok penting, pertama larangan memakan harta secara batil dan kedua larangan membahayakan diri sendiri maupun orang lain. Dalam konteks muamalah kontemporer, termasuk industri pangan hewani, kedua larangan ini saling berkaitan secara sangat erat.

Menurut al-Tabari dalam *Jami' al-Bayan*, ayat ini menegaskan prinsip larangan penguasaan harta orang lain kecuali melalui akad yang sah (*tijarah an taradin*). Dalam konteks industri makanan hewani, akad yang sah bukan hanya menyangkut ijab-qabul dan harga, tetapi juga kejujuran dalam menyatakan status kehalalan produk, kesehatan hewan, metode penyembelihan, serta proses pengolahan yang sesuai syariat.[320] Misalnya, menjual daging bangkai, hewan sakit, atau hasil olahan hewan yang tidak memenuhi standar halal termasuk kategori *akl al-mal bil-bathil* yang diharamkan.

Dalam penafsiran al-Qurtubi, ayat ini menjadi landasan bagi pengaturan semua bentuk transaksi yang melibatkan konsumsi publik. Ia menegaskan bahwa segala bentuk rekayasa dalam akad, seperti pemalsuan label halal, penyembelihan tidak syar'i, pencampuran daging halal dengan non-halal, hingga penggunaan zat aditif dari unsur haram termasuk tindakan batil yang merusak akad jual beli. Terlebih dalam sektor industri pangan hewani modern, di mana kontrol mutu menjadi isu global, tindakan demikian mengancam maqashid syariah terkait hifzh al-nafs (penjagaan jiwa) dan hifzh al-din (penjagaan agama).[321]

Menurut Fakhruddin al-Razi, ayat ini memperluas konsep larangan memakan harta batil menjadi tanggung jawab kolektif sosial. Tidak hanya pelaku utama, tetapi juga semua pihak dalam rantai produksi turut bertanggung jawab, mulai dari peternak, pedagang, pengolah, hingga otoritas pengawas halal. Ia menekankan bahwa bentuk-bentuk muamalah modern-seperti penggunaan antibiotik berlebihan pada ternak, penggemukan paksa, dan manipulasi bahan tambahan pangan hewani-juga dapat berdampak pada aspek batil dalam akad muamalah karena membahayakan kesehatan konsumen.[322]

Tafsir al-Jalalayn menggarisbawahi makna larangan memakan harta sesama dengan cara batil, serta mengaitkan bagian *wa la taqtulu anfusakum* sebagai larangan membahayakan diri. Dalam konteks pangan hewani, tindakan mengonsumsi produk hewani yang berbahaya secara kesehatan, seperti mengandung logam berat, residu antibiotik, parasit zoonosis, maupun bakteri patogen, dapat dikategorikan sebagai bentuk membunuh diri secara perlahan (slow poisoning), yang bertentangan dengan makna ayat ini.[323]

Dalam kajian fikih kontemporer, Wahbah az-Zuhaili menekankan bahwa ayat ini mengandung dimensi proteksi terhadap hak konsumen, baik dalam aspek akad maupun keamanan konsumsi. Misalnya, praktik illegal slaughter (penyembelihan

---

[320] Abu ja'far Muhammad bin Jarir Ath- Thabari, *Tafsir Ath- Thabari, Jilid 8* (Kairo: Perpustakaan Nasional Mesir, 1946), Hal. 216-229.

[321] Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad al-Ansari Al-Qurtubi, *Tafsir Qurthubi, Jilid 5* (Kairo: Perpustakaan Nasional Mesir, 1964), Hal. 150-157.

[322] Abu Abdullah Muhammad ibn Umar ibn al-Hasan ibn al-Husain al-Taymi Al-Razi, *Tafsir Ar-Razi Mafatihul Ghaib, Jilid 10* (Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi, 1999), Hal. 56-58.

[323] Al-Suyuti, *Tafsir Jalalayn*, Hal. 105.

liar), perdagangan hasil ternak yang terinfeksi penyakit menular, atau pengabaian pengujian laboratorium sebelum distribusi, merupakan bentuk pelanggaran terhadap larangan syar'i ini. Bahkan fatwa kontemporer, seperti yang dikeluarkan oleh Majma' al-Fiqh al-Islami dan LPPOM MUI, memperluas pengertian halal menjadi harus mencakup unsur *thayyib* yang mencakup aspek higienitas, keamanan, dan ketelusuran asal bahan pangan hewani.

Aspek kesehatan pangan menjadi perhatian serius WHO dan FAO yang mencatat bahwa produk hewani merupakan salah satu sumber utama penyakit menular makanan (foodborne diseases), seperti salmonellosis, listeriosis, avian influenza, hingga resistansi antibiotik akibat penyalahgunaan pada peternakan. Oleh sebab itu, pelanggaran terhadap standar syariat tidak hanya melanggar aspek fikih, tetapi juga membahayakan kesehatan umat secara kolektif, sebagaimana dimaksud dalam larangan *wa la taqtulu anfusakum*.

Menurut Sayyid Qutb dalam *Fi Zilal al-Qur'an*, ayat ini membentuk sistem sosial Islam yang melarang eksploitasi ekonomi dan penindasan hak individu. Dalam industri makanan hewani, larangan tersebut mencakup tanggung jawab produsen agar tidak mengorbankan keselamatan konsumen demi meraih keuntungan maksimal. Ia melihat bahwa pelaksanaan sistem halal dan thayyib secara ketat justru menjadi bagian dari rahmat Allah terhadap manusia.[324]

Dari sudut pandang kesehatan, makanan yang tidak *thayyib* memiliki implikasi langsung terhadap kualitas hidup masyarakat.[325] Penelitian yang dimuat oleh Ana Berliana dalam Jurnalnya menyatakan bahwa praktik curang dalam pengolahan dan distribusi makanan, misalnya penggunaan formalin dan boraks pada bahan makanan tradisional berkontribusi terhadap meningkatnya kasus gangguan ginjal, kanker, dan gangguan sistem reproduksi.[326] Ini sejalan dengan semangat Al-Qur'an yang secara implisit mendorong sistem pangan yang aman, bersih, dan bertanggung jawab.[327]

Konsep *thayyib* juga mencerminkan pentingnya integritas pelaku usaha di sektor pangan.[328] Produsen makanan harus memastikan bahwa bahan-bahan yang digunakan tidak mengandung unsur yang membahayakan kesehatan, dan proses produksinya dilakukan secara higienis.[329] Hal ini sejalan dengan hasil studi dari Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA yang menunjukkan bahwa praktik produksi makanan rumahan di banyak UMKM sering kali abai terhadap standar

---

[324] Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an, Jilid 2*, Hal. 341-342.

[325] Indra Setiadi and Endang Ruswanti, "Analisa Kesadaran MasyarakatTerhadapPolahidup Sehat Dengan MakananOrganik," *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara* 5, no. 1 (2024): 20–25.

[326] Ana Berliana et al., "Penggunaan Bahan Tambahan Makanan Berbahaya Boraks Dan Formalin Dalam Makanan Jajanan," *Jurnal Sanitasi Lingkungan* 1, no. 2 (2021): 64–71.

[327] 'Ali and Al-Hindi, *Al-Madhhabʿinda Al-Hanafiyyah Wa-l-Mālikiyyah Wa-Sh-Shāfiʿiyyah Wa-l-Ḥanābilah.Pdf*. Hal. 304

[328] Muhamad Rahman Bayumi, Muhammad Iqbal, and Muhammad Junestrada Diem, "Rekonstruksi Konsep Bisnis Halalan Thayyiban Penguatan Integrasi- Interkoneksi Ekosistem Halal Value Chain," *Jurnal Ekonomi, Keuangan dan Perbankan Syariah* 6, no. 2 (2022): No. 64-80.

[329] Winny Plumeria Aqshani and Muhammad Fatchoelqorib, "Aspek Hygiene Dan Sanitasi Dalam Pengolahan Dan Penyajian Makanan Dan Minuman Di Pesawat Terbang," *Jurnal Ilmiah Kedirgantaraan* 16, no. 1 (2019): No. 31-42.

sanitasi, akibat minimnya edukasi dan pengawasan.[330] Oleh karena itu, penerapan nilai-nilai *thayyib* bisa menjadi dasar etika yang kuat dalam pembangunan sistem produksi yang lebih sehat dan manusiawi.[331]

Tidak hanya produsen, konsumen juga memegang peran penting. Dalam memilih makanan, konsumen sebaiknya tidak hanya berorientasi pada harga atau kelezatan, tetapi juga pada proses perolehannya.[332] Masyarakat yang paham nilai *thayyib* akan cenderung mendukung produk-produk yang transparan, etis, dan bertanggung jawab. Ini membentuk ekosistem pangan yang lebih sehat secara menyeluruh. Penelitian oleh Wahyuni dan Arfidhila menunjukkan bahwa preferensi terhadap produk organik dan bersertifikasi halal-*thayyib* meningkat seiring dengan kesadaran konsumen akan pentingnya keterlacakan (traceability) dalam rantai pangan.[333]

Konsep *thayyib* juga mengandung aspek keberlanjutan. Al-Qur'an melarang tindakan merusak (fasad) di bumi, dan ini relevan dengan praktik pertanian yang tidak ramah lingkungan atau penggunaan pestisida berlebihan dalam produksi pangan.[334] Ketika makanan dihasilkan dengan cara yang merusak lingkungan, pada akhirnya juga merusak manusia.[335] Studi dari Jurnal *Indonesian Journal of Biomedical Science and Health* menunjukkan bahwa residu pestisida dalam sayur dan buah yang dikonsumsi sehari-hari menjadi salah satu faktor risiko penyakit kronis. Maka, thayyib tidak hanya baik bagi tubuh, tetapi juga bagi bumi sebagai tempat hidup manusia.[336]

Dalam konteks pembangunan sistem pangan nasional, penerapan prinsip *thayyib* sejalan dengan tujuan Sustainable Development Goals (SDGs), terutama pada poin tentang Zero Hunger dan Good Health and Well-being.[337] Al-Qur'an melalui pesan moralnya memberi dasar spiritual dan etis bagi kebijakan pangan yang sehat, adil, dan berkelanjutan. Penelitian *Etika Ekonomi Bisnis dan Ilmu Sejarah* mendorong integrasi konsep halalan *thayyib*an dalam sertifikasi pangan

---

[330] Yesica Marcelina et al., "Peningkatan Pengetahuan Sanitasi Industri Pangan Pada UMKM Pangan Lokal Di Dusun Rangsot Timur , Kabupaten Lombok Utara," *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA Original* 7, no. 2 (2024): Hal. 712-720.

[331] Alfin Husna and Ridho Pangestu, "Penerapan Nilai-Nilai Syariah Dalam Kewirausahaan: Solusi Untuk Tantangan Bisnis Kontemporer," *Jurnal Ekonomi Islam* 2, no. 3 (2024): Hal. 124-133.

[332] Dilla Ratih et al., "Alasan Pemilihan Makanan Dan Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Sehat Pada Mahasiswa Unesa Ketintang," *Jurnal Tata Boga* 11, no. 1 (2022): Hal. 22-32.

[333] Wahyuni Dini and Arfidhila Nurul, "Traceability Pada Rantai Pasok Pangan Halal: Review Literatur," *Talenta Conference Series: Energy and Engineering (EE)* 2, no. 4 (2019): Hal. 38-45.

[334] Fitriah Suryani Jamin et al., "Penggunaan Pestisida Dalam Pertanian : Resiko Kesehatan Dan Alternatif Ramah Lingkungan," *Jurnal Kolaboratif Sains* 7, no. 11 (2024): Hal. 4151-4159.

[335] Mitha Ayu Pratama Handoyo and Nyoman Puspa Asri, "Study on Food Loss and Food Waste: Conditions, Impact and Solutions," *Jurnal Ilmu dan Teknologi Pertanian* 10, no. 2 (2023): Hal. 247-258.

[336] Berliana Aulia Shaleha et al., "Potensi Dampak Kandungan Residu Pestisida Pada Sayur Dan Buah," *Indonesian Journal of Biomedical Science and Health* 3, no. 1 (2023): Hal. 1-10, http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJBSH.

[337] United Nations, *Progress towards the Sustainable Development Goals, Report of the Secretary-General*, 2024. Hal. 1-24

agar tidak hanya menitikberatkan pada kehalalan bahan, tetapi juga proses perolehan dan dampaknya terhadap kesehatan masyarakat.[338]

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ke-*thayyib*-an makanan merupakan konsep Al-Qur'an yang sangat relevan dengan tantangan kesehatan modern. Ia menyentuh aspek moralitas produksi, keadilan dalam transaksi, transparansi dalam distribusi, serta keselamatan bagi konsumen. Menerapkan prinsip ini berarti membangun ekosistem pangan yang tidak hanya halal secara hukum, tetapi juga sehat secara lahir dan batin.[339]

Di era modern ini, banyak kasus makanan yang tidak *thayyib* tersebar luas di pasaran. Misalnya, temuan makanan olahan rumahan yang memakai bahan berbahaya demi tampilan menarik atau tahan lama, atau praktik curang dalam menimbang bahan makanan di pasar tradisional maupun online.[340] Kasus lain adalah mafia pangan yang menimbun beras dan minyak goreng untuk menciptakan kelangkaan semu dan menaikkan harga. Secara kasat mata, bahan pangan itu halal, namun prosesnya bertentangan dengan prinsip *thayyib*.[341]

Konsumen kini juga menghadapi tantangan dalam memastikan makanan yang dibeli benar-benar sehat dan diperoleh secara etis. Maka dari itu, penguatan edukasi tentang ke-*thayyib*-an sangat dibutuhkan baik dari lembaga agama, pemerintah, maupun komunitas. Sertifikasi halal kini sudah menjadi hal umum, tetapi sertifikasi *thayyib* seharusnya menjadi langkah lanjut yang wajib ditegakkan, meliputi aspek kejujuran, transparansi rantai pasok, dan keadilan dalam perdagangan.[342]

Dengan menghidupkan kembali semangat Al-Qur'an dalam mengatur muamalah pangan, masyarakat bisa dibentuk untuk lebih peduli tidak hanya soal halal-haram jenis makanan, tetapi juga proses yang menjamin kesehatan dan keberkahan hidup secara menyeluruh.

b. Praktik Ekonomi Yang Dzalim Merusak ke-Thayyib-an Makanan.

QS. Al-Mutaffifin [83]: 1–3 memperjelas salah satu bentuk konkritnya, yaitu kecurangan dalam timbangan dan takaran yang sering terjadi dalam dunia perdagangan, termasuk dalam sektor pangan hewani. hewani. Allah SWT berfirman: "*Celakalah bagi orang-orang yang curang, (yaitu) orang-orang yang apabila menerima takaran dari orang lain mereka minta dipenuhi, dan apabila mereka menakar atau menimbang untuk orang lain, mereka mengurangi*." Ayat ini dengan terang menunjukkan bahwa tindakan manipulatif dalam timbangan atau transaksi

---

[338] Fajar Ahmad, "Konsep Halal Dan Thayyib Dalam Produksi Dan Konsumsi: Kajian Sistem Ekonomi Islam," *Journal of Economics Business Ethic and Science of History* 2, no. 4 (2024): Hal. 77-87.

[339] Nasa'iy Aziz et al., "The Paradigm of Modern Food Products and Its Relevance with the Concept of Food in the Quran," *Heliyon* 9, no. 11 (2023): Hal. 1-10, https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e21358.

[340] Jaswir and Mahfudh, "Metodologi Penelitian Riset Bidang Sains Halal," Hal. 28.

[341] Prof. Dr. Rina Oktavian, *Laporan Akhir Pengkajian Hukum Tentang Penegakan Hukum Pemberantasan Mafia Impor Pangan*, 2015, https://www.bphn.go.id/data/documents/pengkajian_hkm_ttg_penegakan_pemberantasan_mafia_impor_pangan.pdf.

[342] Kementerian PPN/Bappenas, Waste4Change, and World Resource Institute, "Laporan Kajian Food Loss and Waste Di Indonesia Dalam Rangka Mendukung Penerapan Ekonomi Sirkular Dan Pembangunan Rendah Karbon."

meskipun terlihat sepele adalah bentuk kezaliman yang serius. Makanan yang diperoleh dari cara seperti ini, meskipun bersih secara zat atau tampak legal, tidak bisa dikategorikan sebagai thayyib karena mengandung unsur penipuan, eksploitasi, dan ketidakadilan.

Praktik ekonomi curang seperti mengurangi takaran, mencampur bahan makanan dengan zat pengisi, atau memberi label palsu sangat umum di pasar modern.[343] Sebuah Pemberitaan bahwa KEMENDAG menemukan pelaku usaha mikro dan menengah di sektor pangan melakukan praktik pengurangan takaran atau menurunkan kualitas produk demi efisiensi biaya. Ini berarti, makanan tersebut telah kehilangan nilai thayyib-nya, karena diproduksi atau dipasarkan dengan cara yang melanggar prinsip kejujuran dan keadilan.[344]

Praktik seperti itu tidak hanya berdampak pada moralitas ekonomi, tetapi juga pada kesehatan masyarakat. Misalnya, penelitian dari Jurnal Kesehatan mencatat bahwa produk makanan yang dipalsukan atau mengalami manipulasi kualitas (seperti minyak jelantah yang dijual ulang, daging oplosan, atau takaran yang dikurangi) sering kali menjadi penyebab utama penyakit seperti gangguan pencernaan, keracunan, dan malnutrisi. Ini jelas memperlihatkan bahwa kerusakan moral dalam ekonomi bisa langsung berdampak pada fisik masyarakat.[345]

Menurut al-Tabari dalam *Jami' al-Bayan*, ayat ini mencakup seluruh bentuk kecurangan transaksi, baik secara kuantitas (pengurangan timbangan), kualitas (pengurangan mutu), maupun kecurangan tersembunyi yang merugikan konsumen. Dalam konteks industri makanan hewani, praktik semacam ini banyak terjadi, seperti menjual daging dengan bobot palsu, menyuntikkan air ke dalam daging untuk menambah berat, atau mencampurkan daging hewani berkualitas rendah dengan yang lebih tinggi harganya tanpa pemberitahuan yang jujur.[346]

Al-Qurtubi menambahkan bahwa makna *al-mutaffifin* bukan hanya sekedar penipuan dalam timbangan fisik, tetapi mencakup segala bentuk penipuan dalam akad yang merugikan hak pembeli.[347] Misalnya, dalam produksi hasil laut, praktik curang bisa berupa mencampurkan ikan segar dengan yang sudah mulai membusuk, atau menjual hasil tangkapan laut ilegal yang tidak lolos pengawasan kesehatan. Semua tindakan tersebut secara fikih termasuk dalam kategori *tatfif* (kecurangan) yang diancam oleh ayat ini.

Menurut Fakhruddin al-Razi, makna kecurangan dalam ayat ini bersifat umum dan bisa terjadi dalam berbagai bentuk modern yang lebih kompleks. Dalam industri pengolahan pangan hewani, kecurangan juga dapat berupa pengurangan kualitas protein, pemalsuan label halal, manipulasi tanggal kadaluarsa, atau penggunaan

---

[343] Indah Nurfaizah and Delta Okta Piana Sari, "Hukum Kecurangan Timbangan Bagi Pedagang Terhadap Konsep Jual Beli Dalam Islam," *Hutanasyah : Jurnal Hukum Tata Negara* 2, no. 2 (2024): Hal. 131–142.

[344] "Kemendag: 108 Pelaku Usaha Nakal Curangi Takaran Minyakita," accessed June 18, 2025, https://ekonomi.bisnis.com/read/20250424/12/1871841/kemendag-108-pelaku-usaha-nakal-curangi-takaran-minyakita.

[345] Melia Megawati and Muhartono Muhartono, "Consumption of Used Cooking Oil and Its Impact on Health," *Medical Journal of Lampung University* 8, no. 2 (2019): Hal. 259–264, https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/2481.

[346] Thabari, *Tafsir Ath- Thabari, Jilid 24*, Hal. 277.

[347] Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad al-Ansari Al-Qurtubi, *Tafsir Qurthubi, Jilid 19* (Kairo: Dar Al Kutub Al Masriya, 1964), Hal. 250-254.

bahan aditif hewani yang tidak sesuai standar syariat maupun kesehatan. Ia menegaskan bahwa kecurangan semacam ini tidak hanya berdampak pada kerugian finansial konsumen, tetapi juga dapat membahayakan kesehatan masyarakat secara luas.[348]

Tafsir al-Jalalayn secara ringkas menjelaskan bahwa *al-mutaffifin* adalah orang-orang yang merugikan orang lain dalam muamalah.[349] Dalam konteks industri pangan hewani modern, hal ini mencakup seluruh rangkaian produksi mulai dari peternakan, pemotongan, pengemasan, hingga distribusi yang penuh potensi praktik penipuan baik dari sisi berat, kualitas, maupun status kehalalan.

Dalam fikih kontemporer, Wahbah az-Zuhaili dalam *al-Fiqh al-Islami wa Adillatuh* menekankan bahwa ayat ini menjadi dasar dalam penegakan prinsip keadilan perdagangan (*al-'adalah fi al-mu'amalah*). Dalam pengawasan produk hewani, kecurangan berat dan kualitas sering terjadi dengan tujuan mencari keuntungan haram. Misalnya, dalam penjualan seafood, beberapa produsen menggunakan bahan kimia berbahaya (seperti formalin atau boraks) untuk mengawetkan hasil laut sehingga tampak segar, padahal membahayakan kesehatan konsumen. Tindakan semacam ini secara fikih merupakan gabungan antara *tatfif* (kecurangan) dan *gharar* (ketidakjelasan/penipuan).[350]

Dari sisi kesehatan pangan, WHO dan FAO menegaskan bahwa kecurangan dalam industri pangan hewani tidak hanya mengancam kejujuran transaksi, tetapi juga menjadi sumber utama foodborne diseases. Praktik penyuntikan air berlebihan ke daging, pemalsuan label organik atau halal, hingga pengawetan ilegal dengan bahan beracun menimbulkan berbagai penyakit mulai dari keracunan akut hingga risiko kanker jangka panjang. Oleh karena itu, pengawasan ketat terhadap praktik kecurangan menjadi bagian penting dari pengamalan ayat ini dalam konteks kesehatan publik.[351]

Menurut Sayyid Qutb dalam *Fi Zilal al-Qur'an*, ayat ini bukan sekedar membahas soal berat timbangan, melainkan tentang kejujuran sosial yang menjadi pondasi stabilitas ekonomi umat.[352] Dalam industri pangan, ketidakjujuran satu pihak merusak kepercayaan publik, mencemari sistem halal, dan bahkan menjadi dosa sosial karena menyangkut hak dasar kesehatan konsumen. Oleh karena itu, sistem sertifikasi halal modern, pengujian laboratorium, serta audit ketelusuran produk hewani merupakan wujud praktis pengamalan nilai-nilai ayat ini.

Dengan demikian, QS. Al-Mutaffifin [83]: 1–3 memperluas cakupan larangan memakan harta orang lain secara batil dengan memberikan contoh konkret dalam transaksi perdagangan.[353] Dalam industri makanan hewani modern, ayat ini memberikan dasar kuat bagi penerapan prinsip *integritas, keamanan, dan kejujuran*

---

[348] Abu Abdullah Muhammad ibn Umar ibn al-Hasan ibn al-Husain al-Taymi Al-Razi, *Tafsir Ar Razi Mafatihul Ghaib, Jilid 14* (Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi, 1999), Hal. 313.

[349] Al-Suyuti, *Tafsir Jalalayn*, Hal. 796.

[350] Zuhaili, *Fiqih Islam Wa Adilatuhu*, Hal. 100.

[351] WHO, *Penyakit Bawaan Makanan : Suatu Permasalahan Kesehatan Dan Ekonomi Global*, n.d. Hal. 1-53

[352] Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an, Jilid 1*.

[353] Miftahul Janna Ritonga and Khairunnas Jamal, "Etika Bisnis Dalam Al-Qur'an Kajian Tafsir Atas Ayat-Ayat Tentang Keadilan Dan Kejujuran Dalam Perdagangan," *Jurnal Ekonomi dan Perbankan Syariah* 10, no. 1 (2025): Hal. 1-8.

mulai dari hulu hingga hilir demi menjaga maslahat umat, baik secara ekonomi, fikih, maupun kesehatan.[354]

Lalu kemudian QS. Al-A'raf [7]: 85 "Dan (Kami telah mengutus) kepada penduduk Madyan saudara mereka, Syuaib. Ia berkata: 'Wahai kaumku! Sembahlah Allah, tidak ada Tuhan bagimu selain-Nya. Sungguh, telah datang kepadamu bukti yang nyata dari Tuhanmu. Maka sempurnakanlah takaran dan timbangan, dan janganlah kamu kurangi hak orang lain, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi setelah Allah memperbaikinya. Yang demikian itu lebih baik bagimu jika kamu beriman."

Menurut al-Tabari dalam *Jami' al-Bayan*, perintah untuk menyempurnakan timbangan dalam ayat ini bukan sekadar kewajiban teknis perdagangan, tetapi mencakup seluruh prinsip keadilan dalam transaksi.[355] Dalam konteks industri hewani, hal ini mencakup kejujuran dalam menyatakan status kesehatan hewan, proses penyembelihan, hingga pengolahan produk. Segala bentuk penipuan terkait berat daging, kesegaran seafood, atau penghilangan informasi penting mengenai kandungan produk termasuk dalam pengurangan hak pembeli sebagaimana dilarang dalam ayat ini.

Al-Qurtubi menegaskan bahwa larangan *wala tabkhasu an-nasa asyya'ahum* (jangan kurangi hak orang lain) meliputi pengurangan manfaat produk yang dijual.[356] Dalam industri pangan hewani modern, pengurangan ini bisa berupa pencampuran daging berkualitas rendah dengan daging premium, penjualan hasil hewan yang sakit tanpa pemberitahuan, atau penggunaan bahan tambahan berbahaya. Semua praktik ini secara fikih merupakan bentuk pengurangan hak konsumen, bukan hanya secara finansial tetapi juga secara kesehatan.

Menurut Fakhruddin al-Razi, pesan Nabi Syuaib mencerminkan upaya menjaga stabilitas sosial dan kepercayaan dalam perdagangan.[357] Dalam industri makanan hewani yang semakin kompleks, integritas produsen menjadi faktor utama untuk menjaga kestabilan sistem halal global. Pelanggaran kejujuran pada sertifikasi halal, manipulasi data pengujian laboratorium, atau penghilangan informasi asal-usul[358] bahan hewani merupakan bentuk perusakan sistem ekonomi umat sebagaimana diperingatkan dalam bagian *wa la tufsidu fil-ard* (janganlah berbuat kerusakan di bumi).[359]

Tafsir al-Jalalayn menekankan bahwa penyempurnaan takaran dan timbangan tidak hanya berlaku pada urusan berat atau volume, tetapi juga kualitas dan sifat sah produk.[360] Dalam konteks pangan hewani, hal ini mencakup pengawasan keamanan

---

[354] Ahmad Bisri Musthafa, "Etika Bisnis Dalam Islam," *Jurnal Pemikiran dan Hukum Ekonomi Syariah* 1, no. 2 (2022): Hal. 126-133.

[355] Thabari, *Tafsir Thabari Jilid 12*, Hal. 554.

[356] Al-Qurtubi, *Tafsir Al Qurthubi Jilid 7*, Hal. 247-248.

[357] Al-Razi, *Tafsir Ar Razi Mafatihul Ghaib, Jilid 14*, Hal. 313.

[358] Tri Rini Puji Lestari, "Keamanan Pangan Sebagai Salah Satu Upaya Perlindungan Hak Masyarakat Sebagai Konsumen," *Aspirasi: Jurnal Masalah-masalah Sosial* 11, no. 1 (2020): Hal. 57-72.

[359] Rahwan Rahwan, "Membangun Fiqh Ekologi Berbasis Maslahah," *Jurnal Pengembangan Pemikiran dan Kebudayaan* 10, no. 1 (2016): Hal. 157-158.

[360] Al-Suyuti, *Tafsir Jalalayn*, Hal. 205.

pangan mulai dari peternakan, rumah potong hewan, pengolahan, hingga distribusi.[361]

Dalam fikih kontemporer, Wahbah az-Zuhaili menjelaskan bahwa pengurangan hak konsumen pada era modern semakin kompleks karena melibatkan teknologi produksi pangan, rantai distribusi internasional, dan isu keamanan pangan global. Praktik penggunaan zat aditif berbahaya, seperti pengawet formalin pada seafood, residu antibiotik pada daging, atau logam berat dalam hasil laut[362], merupakan bentuk pengurangan hak yang tidak selalu tampak dalam timbangan fisik, tetapi nyata membahayakan kesehatan konsumen. Oleh karena itu, sistem sertifikasi halal modern bukan hanya menilai aspek kehalalan, tetapi juga kesesuaian dengan prinsip *thayyib* yang melindungi hak konsumen secara komprehensif.

Dari sisi kesehatan pangan *Agriculture & Food Security* mengklasifikasikan industri pangan hewani sebagai sektor yang paling rentan terhadap kecurangan dan kontaminasi. Misalnya, konsumsi daging hasil hewan yang tidak sehat atau hasil laut dari wilayah tercemar polusi industri dapat menyebabkan keracunan logam berat, gangguan pencernaan, bahkan kanker. Oleh sebab itu, pengurangan hak konsumen tidak hanya berwujud pengurangan berat, tetapi juga penghilangan hak atas pangan yang sehat dan aman.[363]

Menurut Sayyid Qutb dalam *Fi Zilal al-Qur'an*, pesan Nabi Syuaib menunjukkan hubungan erat antara iman dan keadilan ekonomi. Bagi Sayyid Qutb, perdagangan yang jujur bukan sekadar persoalan hukum positif, melainkan wujud pengamalan tauhid yang menjaga hak sesama manusia.[364] Dalam industri hewani, hal ini menuntut seluruh rantai produksi menjaga amanah mulai dari penyembelihan yang syar'i, kesehatan hewan, higienitas pengolahan, hingga keterbukaan informasi kepada konsumen.[365]

Dengan demikian, QS. Al-A'raf [7]: 85 memperluas prinsip pengawasan muamalah dalam sektor industri pangan hewani dengan menekankan kesempurnaan transaksi secara menyeluruh, baik dari sisi kejujuran akad, perlindungan hak konsumen, maupun keamanan kesehatan masyarakat. Aktualisasi ayat ini menuntut kolaborasi antara fikih, ilmu pangan, serta sistem pengawasan halal yang ketat untuk mencegah terjadinya bentuk-bentuk *tatfif* dan *ifsad fil-ardh* dalam skala global.[366]

---

[361] Sitti Nurani Sirajuddin et al., "Analisis Ekonomi Kelembagaan Dalam Sistem Pasca-Produksi Dan Pemasaran Hasil Ternak: Studi Kasus Di RPH Akbar Jaya Kota Makassar," *Jurnal Ilmiah* 23, no. 01 (2025): Hal. 134-142.

[362] Asmawati, Ahmadi, and Adi Saputrayadi, "Analisa Penggunaan Formalin Sebagai Pengawet Seafood Oleh Pedagang Di Pasar Tradisional Kota Mataram," *Agribisnis Perikanan* 14, no. 2 (2021): Hal. 367-375.

[363] Hafiz Muhammad Rizwan Abid et al., "Current Readiness on Food Fraud Risk Mitigation in Developing Countries: A Review," *Agriculture and Food Security* 14, no. 1 (2025): Hal. 1-24, https://doi.org/10.1186/s40066-025-00528-1.

[364] Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an, Jilid 4* (Beirut: Dar Asy-Syuruq, 1992), Hal. 334-335.

[365] Abid et al., "Current Readiness on Food Fraud Risk Mitigation in Developing Countries: A Review." Hal. 1-24

[366] Mulyono Jamal et al., "Tanmiyah Waqf Al-Manāfi Min Ajl Al-Istiqlāliyah Fī Majāli Al-Iqtiṣād: Dirāsah Fī Ma'had Tazakkā Al-'Aṣrī," *Al-Ahkam* 33, no. 1 (2023): Hal. 89-112.

B. Tidak Berlebihan dalam Mengkonsumsi Makanan

Salah satu prinsip penting dalam ajaran Islam terkait pola makan adalah larangan bersikap berlebihan (*israf*) dalam mengonsumsi makanan.[367] Al-Qur'an tidak hanya memerintahkan umat Islam untuk memakan makanan yang halal dan thayyib, tetapi juga menekankan pentingnya menjaga keseimbangan, moderasi, dan kontrol diri dalam konsumsi.[368] Makanan yang halal dan diperoleh dengan cara yang baik sekalipun, jika dikonsumsi secara berlebihan, dapat menyebabkan kerusakan fisik, mental, dan spiritual.[369]

Keseimbangan antara pemanfaatan sumber daya makanan dan pengendalian nafsu konsumsi menjadi tema penting dalam fikih pangan. Ketika syariat Islam membolehkan mengonsumsi daging, hasil laut, maupun produk hewani lainnya, hal tersebut selalu diiringi dengan pengaturan akhlak makan, penghindaran dari sifat berlebih-lebihan (israf), serta peringatan atas bahaya kesehatan yang dapat timbul akibat pola konsumsi yang melampaui batas.[370] Oleh karena itu, ajaran Islam memandang aktivitas makan bukan semata-mata sebagai kebutuhan biologis, tetapi bagian dari pengendalian diri, menjaga kesehatan, serta perwujudan rasa syukur kepada Allah SWT.[371]

Dalam konteks inilah, Al-Qur'an memberikan arahan komprehensif terkait etika makan, termasuk dalam QS. Al-A'raf [7]: 31 yang menjadi landasan penting dalam mengatur pola konsumsi hewani secara proporsional. *"Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan".* Ayat ini merupakan landasan utama dalam Islam mengenai anjuran untuk tidak berlebih-lebihan dalam konsumsi makanan. Dalam Tafsir al-Misbah, Quraish Shihab menjelaskan bahwa larangan berlebih-lebihan bukan hanya sebatas jumlah makanan, tetapi juga mencakup gaya hidup konsumtif, pemborosan, dan kecenderungan untuk memuaskan hawa nafsu dalam makan. Moderasi dalam konsumsi adalah bentuk konkret dari rasa syukur dan pengendalian diri yang merupakan manifestasi dari ketakwaan.[372]

Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir al-Munir menafsirkan ayat ini sebagai bentuk pengajaran terhadap umat Islam untuk menjaga keseimbangan dalam konsumsi, karena sikap berlebih-lebihan akan mendatangkan dampak negatif secara fisik dan sosial. Ia mengaitkan berlebihan dalam makan sebagai salah satu bentuk penyimpangan moral dan spiritual.[373]

---

[367] Pangesti and Rohmah, "Hubungan Antara Perilaku Israf Dengan Fenomena Mukbang," Hal. 2.

[368] Muhammad Zufar et al., "Internalisasi Nilai Keimanan Pada Materi ' Makanan & Sistem Pencernaan Manusia ' Pada Mata Pelajaran IPA Kelas VIII," *Journal of Islamic Education* 1, no. 4 (2024): Hal. 202-213.

[369] Maftuhah, "Makanan Halal Dalam Perspektif Al-Qur'an, Sains Dan Kesehatan," Hal. 394.

[370] Mulizar, "Makanan Dalam Alquran (Studi Terhadap Tafsir Al-Azhar)," *Tesis - IAIN Sumatera Utara*, 2014, Hal. i-109.

[371] itsary, "Menjaga Kesehatan, Manifestasi Syukur Kepada Allah SWT - ITS News," *ITS Media Center*, last modified 2025, accessed June 18, 2025, https://www.its.ac.id/news/2025/03/14/menjaga-kesehatan-manifestasi-syukur-kepada-allah-swt/.

[372] Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Keserasian Al-Qur'an, Jilid 03*.

[373] Wahbah Az-Zuhaili, *Tafisr Al-Munir,* Jilid 8 (Damaskus: Dar al-Fikr, 2005), Hal. 182-185.

Dalam Tafsir al-Maraghi, ayat ini juga dipahami sebagai seruan untuk hidup hemat dan menjauhkan diri dari kemewahan yang tidak perlu, yang dapat merusak akhlak dan menyebabkan ketimpangan sosial. Ia menegaskan bahwa Islam mengajarkan kesederhanaan sebagai bentuk kehidupan yang diberkahi.[374]

Menurut al-Tabari dalam Jami' al-Bayan, perintah "makan dan minumlah" menunjukkan kebolehan Allah terhadap segala rezeki yang halal, termasuk di dalamnya konsumsi pangan hewani. Namun Allah langsung memberikan batasan etis: wala tusrifu - janganlah berlebih-lebihan. Dalam konteks pangan hewani, larangan *israf* ini relevan ketika terjadi konsumsi daging dan produk hewani yang melampaui kebutuhan tubuh, baik secara kuantitas maupun jenis, sehingga justru membawa dampak buruk bagi kesehatan maupun lingkungan.[375]

Al-Qurtubi menjelaskan bahwa israf tidak hanya bermakna makan secara berlebihan dari sisi volume, tetapi juga mencakup pemborosan sumber daya, penyembelihan hewan secara berlebihan tanpa kebutuhan, serta konsumsi jenis makanan yang berdampak negatif bagi tubuh. Dalam industri modern, praktik konsumsi berlebihan seringkali dikaitkan dengan fenomena industrialisasi peternakan, eksploitasi sumber daya laut, serta peningkatan risiko penyakit degeneratif akibat konsumsi lemak jenuh dan kolesterol yang tinggi dari produk hewani.[376]

Menurut Fakhruddin al-Razi, makan secara israf tidak sekadar melampaui batas kebutuhan, tetapi juga mencakup perilaku melalaikan pengaruh jangka panjang konsumsi terhadap kesehatan fisik dan spiritual. Pola makan yang berlebihan dari produk hewani, misalnya daging merah berlebihan, berkorelasi dengan peningkatan risiko hipertensi, penyakit jantung, dan kanker kolorektal, sebagaimana dibuktikan oleh banyak penelitian kesehatan kontemporer.[377]

Tafsir al-Jalalayn menyederhanakan makna israf sebagai tindakan melampaui kadar yang dibutuhkan.[378] Dalam konteks makanan hewani modern, pengabaian prinsip ini tampak dalam fenomena overeating, binge eating, serta pola makan tinggi protein hewani yang berlebihan tanpa keseimbangan asupan serat, sayuran, maupun biji-bijian. Hal ini menciptakan ketidakseimbangan metabolik yang memicu berbagai penyakit metabolik.

Dari sudut fikih kontemporer, Wahbah az-Zuhaili menekankan bahwa prinsip wala tusrifu menjadi bagian integral dari maqashid syariah dalam menjaga kesehatan (*hifzh al-nafs*)[379] dan menjaga sumber daya lingkungan (*hifzh al-bi'ah*).[380] Konsumsi pangan hewani harus diatur dalam batas maslahat. Berlebih-lebihan dalam pembantaian hewan, penggundulan habitat laut, maupun eksploitasi sumber daya alam untuk memenuhi nafsu konsumsi manusia termasuk bentuk israf yang mengancam keberlanjutan lingkungan dan kesejahteraan generasi mendatang.[381]

---

[374] Ahmad Mustafa Al-Maraghi, "Tafsir Al-Maraghi, Juz 8" (Beirut: Dar al-Fikr, 1992).

[375] Thabari, *Tafsir Thabari Jilid 12*, Hal. 389-394.

[376] Al-Qurtubi, *Tafsir Qurthubi, Jilid 7*, Hal. 189-195.

[377] Al-Razi, *Tafsir Ar Razi Mafatihul Ghaib, Jilid 14*, Hal. 228-229.

[378] Al-Suyuti, *Tafsir Jalalayn*, Hal. 197.

[379] Az-Zuhaili Wahbah, *Fiqih Islam Wa Adillatuhu Jilid 4*, Hal. 152.

[380] Az-Zuhaili Wahbah, *Fiqih Islam Wa Adillatuhu Jilid 7*, 2011, Hal. 164.

[381] Musyfikah Ilyas, "Sertifikasi Dan Labelisasi Produk Halal Perspektif Maslahat Certification and Labeling Halal Products of Maslahat Perspective," *Peradilan dan Hukum Keluarga Islam* 4, no. 2 (2017): Hal. 357-376.

Secara kesehatan, larangan berlebihan ini sejalan dengan temuan medis dan anjuran dari lembaga-lembaga kesehatan. Menurut *Kementrian Kesehatan RI*, pola makan berlebihan dan tidak seimbang merupakan penyebab utama meningkatnya kasus obesitas, hipertensi, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung.[382] Dalam laporan *Kementerian PPN*, konsumsi kalori yang berlebihan dan kurangnya kontrol terhadap jenis makanan telah menjadi penyebab kematian terbesar di berbagai negara berkembang dan maju.[383]

Menurut buku Gizi Seimbang dalam Perspektif Islam dan Kesehatan, moderasi dalam makan merupakan prinsip yang selaras antara ajaran agama dan kaidah medis, di mana Islam sejak awal mengajarkan pola konsumsi yang mencegah tubuh dari kerusakan organ akibat kelebihan zat tertentu.[384]

Dengan demikian, QS. Al-A'raf (7): 31 menunjukkan bahwa Islam telah lebih dahulu meletakkan dasar-dasar keseimbangan dalam makan jauh sebelum prinsip diet sehat modern dikembangkan. Ayat ini bukan hanya ajaran moral, tetapi juga solusi preventif dalam menjaga kesehatan umat.

Setelah sebelumnya Al-Qur'an menegaskan pentingnya pengendalian diri dalam konsumsi pangan, QS. Taha (20): 81 mempertegas kembali prinsip moderasi dengan memasukkan unsur halal dan thayyib. Dalam ayat ini Allah SWT berfirman: "*Makanlah dari rezeki yang baik yang telah Kami berikan kepadamu, dan janganlah kamu melampaui batas padanya, yang menyebabkan kemurkaan-Ku menimpamu. Barang siapa ditimpa kemurkaan-Ku, maka sungguh binasalah dia*." Dalam ayat ini, Allah mengingatkan Bani Israil atas karunia-Nya berupa makanan yang halal dan baik saat mereka berada di padang pasir. Ibnu Katsir menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan "rezeki yang baik" adalah manna dan salwa, yang diberikan Allah sebagai makanan lezat dan mencukupi selama perjalanan mereka. Ibnu Katsir menekankan bahwa perintah untuk tidak melampaui batas mencakup larangan berbuat syirik, kufur nikmat, atau melanggar ketentuan Allah terkait rezeki tersebut.

Al-Qurthubi memperluas makna "melampaui batas" dengan menyebutkan bahwa perbuatan melampaui batas bisa berupa berlebih-lebihan dalam mengonsumsi, menimbun, atau menggunakan nikmat tersebut untuk maksiat. Ia juga menyoroti bahwa kemurkaan Allah merupakan akibat langsung dari pengingkaran manusia atas nikmat yang diberikan, yang berujung pada kebinasaan baik di dunia maupun di akhirat.[385]

Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah menjelaskan bahwa meskipun makanan yang dikonsumsi adalah halal dan baik, jika dikonsumsi secara berlebihan, tetap akan mendatangkan murka Allah. Beliau menekankan bahwa pelampauan batas dalam konsumsi mencerminkan lemahnya pengendalian diri dan rendahnya kesadaran akan nilai-nilai spiritual.[386]

Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir al-Munir juga menafsirkan bahwa yang dimaksud dengan melampaui batas di sini mencakup sikap berlebihan secara kuantitas maupun

---

[382] Kemenkes RI, *Pedoman Umum Pengendalian Obesitas*, *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, vol. 1, 2015, Hal. 1-45.

[383] Fiona Watson et al., *Kajian Sektor Kesehatan Pembangunan Gizi Di Indonesia*, *Kementerian PPN/Bappenas*, 2019, Hal. 1-78.

[384] Wiwik Widiyati, "Makanan Dan Gizi Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan," Hal. 151.

[385] Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad al-Ansari Al-Qurtubi, *Tafsir Qurthubi, Juz 11* (Kairo: Perpustakaan Nasional Mesir, 1964).

[386] Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Keserasian Al-Qur'an, Jilid 03*.

kualitas. Konsumsi makanan yang dilakukan dengan maksud bermegah-megahan, atau untuk memamerkan kemewahan, juga merupakan bentuk pelampauan yang mengundang kemurkaan Allah. Ia menegaskan bahwa sikap seperti ini menunjukkan ketidaksiapan spiritual dalam mengelola nikmat.[387]

Selain itu, aspek fikih muamalah modern pun masuk dalam pembahasan ini. Misalnya, pengelolaan industri peternakan dan perikanan kini harus memperhatikan isu-isu seperti *animal welfare* (kesejahteraan hewan), pengawasan antibiotik pada ternak, hingga transparansi rantai pasok halal. Setiap pelanggaran dalam proses produksi pangan hewani-seperti praktik pemalsuan label halal atau pengawetan ikan dengan bahan kimia berbahaya-bisa dikategorikan melampaui batas yang diperingatkan dalam ayat ini.[388]

Lebih lanjut, sebagian ulama tafsir kontemporer seperti Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi menekankan bahwa kemurkaan Allah (*ghadab*) yang disebutkan dalam ayat bukan sekadar hukuman di akhirat, melainkan bisa juga berupa kerusakan sosial, ekonomi, bahkan kesehatan yang muncul sebagai akibat penyimpangan manusia dalam mengelola nikmat konsumsi ini.[389]

Dalam kaitannya dengan kesehatan, pelampauan batas dalam konsumsi makanan terbukti dapat menyebabkan berbagai gangguan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih sangat berhubungan dengan meningkatnya kasus penyakit metabolik seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Efek negatif ini timbul tidak hanya dari zat yang dikonsumsi, tetapi juga dari cara konsumsi yang tidak terkendali.[390]

Sementara itu, dalam buku Gizi Seimbang dalam Perspektif Islam dan Kesehatan, dijelaskan bahwa Islam sejak awal telah menekankan pentingnya keseimbangan konsumsi, baik dari sisi jumlah maupun jenis makanan. Pola makan yang tidak seimbang sangat rentan menyebabkan penumpukan racun dalam tubuh serta mengganggu sistem pencernaan.[391]

Dengan demikian, QS. Taha [20]: 81 mengandung pelajaran penting bahwa makanan yang halal tidak serta-merta baik jika diperoleh atau dikonsumsi secara berlebihan.[392] Prinsip keseimbangan dalam konsumsi yang diajarkan Al-Qur'an merupakan bentuk penjagaan diri dari kerusakan fisik dan kehancuran spiritual, serta menjadi bagian dari ibadah seorang Muslim dalam menjaga nikmat Allah dengan bijaksana.[393]

---

[387] Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir, Juz 16* (Damaskus: Dar al-Fikr, 2005).

[388] Puji Akhiroh et al., "Prosiding Seminar Nasional Hasil-Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat," vol. 3 (Malang: Fakultas Peternakan Universitas Brawijaya Jl., 2023), Hal. 1-738.

[389] Muhammad Mutawalli Al-Sya'rawi, *Tafsir Al-Sya'rawi, Juz 15* (Kairo: Akhbar al-Yaum, 1997).

[390] Retno Triandhini, Monika Rahardjo, and Magdalena Putranti, "Gambaran Konsumsi Gula, Garam Dan Lemak Penduduk Dusun Batur Kidul Kecamatan Getasan Kabupaten Semarang," *journal of Health* 5, no. 1 (2018): Hal. 1-11.

[391] Yosephin, *Tuntunan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi*, Hal. 148.

[392] Parwanto, "Studi Penafsiran Ayat-Ayat Makanan Study on Interpretation of Verses Concerning Foods in Fathu Al-Qadir," *Al-Karima* 1, no. 2 (2017): Hal. 43-50.

[393] Nofrianto et al., *Pengatar Ekonomi Syariah*, *Departemen Ekonomi Dan Keuangan Syariah - Bank Indonesia*, 2021.

Dari dua ayat yang telah dibahas, yaitu QS. Al-A'raf [7]: 31 dan QS. Taha [20]: 81, terlihat jelas bahwa Al-Qur'an menempatkan prinsip moderasi sebagai bagian penting dari etika konsumsi. Konsumsi makanan secara berlebihan tidak hanya dilarang dari sisi moral dan spiritual, tetapi juga membawa dampak negatif secara fisik sebagaimana ditegaskan dalam berbagai kajian medis dan laporan kesehatan global.[394] Melalui pendekatan tafsir maudhu'i, dapat dipahami bahwa ajaran Islam mengenai makan secara seimbang telah mendahului konsep diet dan gizi seimbang modern. Oleh karena itu, pola makan yang tidak berlebihan adalah bentuk nyata dari pengamalan nilai takwa dan rasa syukur terhadap nikmat Allah. Ayat ini bukan hanya ajaran moral, tetapi juga solusi preventif dalam menjaga kesehatan umat.

C. Khasiat Makanan dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an tidak hanya berbicara tentang makanan dalam konteks halal dan thayyib, tetapi juga menyinggung secara langsung beberapa jenis makanan yang memiliki khasiat bagi kesehatan manusia.[395] Penyebutan makanan tertentu dalam Al-Qur'an bukanlah tanpa tujuan, melainkan sebagai bagian dari petunjuk Allah terhadap hal-hal yang bermanfaat secara jasmani maupun rohani. Makanan tersebut tidak hanya dikaji dari sisi spiritual, tetapi juga dari segi medis dan ilmiah oleh banyak ulama dan ilmuwan Muslim maupun modern.[396]

Hal ini menunjukkan bahwa makanan tidak hanya berfungsi sebagai pengisi perut, melainkan juga memiliki pengaruh terhadap daya tahan tubuh, kesehatan jiwa, dan kinerja ibadah.[397] Ayat-ayat yang berkaitan dengan makanan menyimpan pesan tersirat tentang pentingnya gaya hidup sehat, konsumsi yang terukur, serta pemanfaatan bahan alamiah yang telah disediakan oleh Allah untuk manusia.

Pembahasan mengenai khasiat makanan dalam Al-Qur'an menjadi penting, terutama dalam menjawab tantangan zaman modern yang diwarnai oleh gaya hidup instan, makanan olahan yang rendah nutrisi, serta meningkatnya gangguan kesehatan akibat pola makan yang tidak seimbang.[398] Al-Qur'an hadir memberikan arahan kepada manusia agar tidak hanya memilih makanan yang halal dan baik secara hukum, tetapi juga yang memberi manfaat bagi tubuh secara nyata.[399] Di antaranya adalah madu, buah-buahan, dan sayur-sayuran serta gandum. Masing-masing bagian akan menunjukkan bagaimana Al-Qur'an memberikan perhatian terhadap manfaat gizi dan pengaruh spiritual dari makanan tersebut.[400]

---

[394] Denissa Alfora, Erika Saori, and Lutfiah Nur Fajriah, "Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Gizi Remaja," *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 2, no. 1 (2023): Hal. 43-49.

[395] Venny Zulmiani, "Makanan Berkhasiat Obat Dalam AL- Qur ' an Dan Korelasinya Dalam Pencegahan Covid -19," *Tesis*, 2021.

[396] P R Anindhita et al., *Melangitkan Pengetahuan Gizi Dan Psikologi: Dengan Spiritualisasi Ilmu-Ilmu Modern*, 2021, Hal. 1-92.

[397] Maftuhah, "Makanan Halal Dalam Perspektif Al-Qur'an, Sains Dan Kesehatan," Hal. 386-395.

[398] Vicente Javier Clemente-Suárez et al., "Global Impacts of Western Diet and Its Effects on Metabolism and Health: A Narrative Review," *Nutrients* 15, no. 12 (2023): Hal. 1-43.

[399] NA Adila and NK Filsahani, "Manfaat Mengonsumsi Makanan Dan Minuman Halal Bagi Kesehatan Tubuh," *Journal Islamic Education* 1, no. 4 (2023): Hal. 720-730, https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/article/view/849.

[400] Dr. Azhari Akmal Tarigan et al., *Al-Qur'an Dan Kesehatan Masyarakat Perspektif Integratif*, Hal. 54-75.

a. Mengonsumsi Madu

Salah satu makanan yang secara eksplisit disebut dalam Al-Qur'an sebagai penyembuh adalah madu. Allah berfirman dalam QS. An-Nahl [16]: 69, "*Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang berpikir*." Ayat ini secara langsung mengaitkan madu dengan fungsi penyembuhan, menjadikannya satu-satunya makanan yang secara eksplisit diakui Al-Qur'an sebagai obat.[401]

Menurut Tafsir al-Misbah, Quraish Shihab menafsirkan bahwa madu yang keluar dari perut lebah adalah simbol dari proses alami yang penuh keajaiban. Lebah mengisap sari bunga yang bermacam-macam, namun mengeluarkan satu zat yang seragam manfaatnya, yaitu madu. Dalam konteks ini, Allah menunjukkan kekuasaan-Nya melalui proses biologis yang tampak sederhana namun membawa manfaat besar bagi manusia. Madu bukan sekadar minuman manis, tetapi substansi yang penuh keberkahan dan daya penyembuhan.[402]

Sementara dalam Tafsir al-Maraghi, dijelaskan bahwa madu dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit, baik yang ringan maupun yang kronis. Khasiatnya telah diketahui sejak masa para nabi, bahkan Nabi Muhammad SAWsendiri dikenal meminum madu secara rutin setiap pagi. Madu berperan sebagai antibiotik alami, menjaga metabolisme tubuh, dan meningkatkan imunitas. Al-Maraghi menyebut bahwa penyembuhan dalam konteks ayat ini tidak terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup ketenangan jiwa.[403]

Sayyid Qutb dalam Fi Zilal al-Qur'an menekankan bahwa penyebutan madu dalam Al-Qur'an bukan hanya sebagai informasi ilmiah, tetapi sebagai bagian dari tanda-tanda keesaan dan kasih sayang Allah terhadap manusia. Ia melihat bahwa keberadaan madu sebagai obat adalah bagian dari sistem ilahiah yang mendukung kelangsungan hidup manusia. Dengan kata lain, Allah tidak hanya menciptakan manusia, tetapi juga menyediakan alat-alat untuk menjaga dan memulihkan kesehatannya secara alami.[404]

Dalam konteks medis modern, manfaat madu telah dibuktikan dalam berbagai penelitian ilmiah. Madu memiliki kandungan antioksidan, antibakteri, antijamur, dan antiinflamasi.[405] Dalam *jurnal Pendidikan Agama Islam*, madu disebut efektif dalam penyembuhan luka, pengobatan batuk, dan sebagai pelindung sistem pencernaan. Ini menunjukkan bahwa fungsi madu sebagaimana yang disebut dalam Al-Qur'an bukanlah semata simbolik, tetapi juga nyata secara empiris.[406]

---

[401] Dr. Azhari Akmal Tarigan et al., *Al-Qur'an Dan Kesehatan Masyarakat Perspektif Integratif*, Hal. 270.

[402] Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Keserasian Al-Qur'an, Jilid 03*.

[403] Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi,Juz 16* (Beirut: Dar al-Fikr, 1992).

[404] Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an, Jilid 2*.

[405] La Ode Sumarlin, Anna Muawanah, and Prita Wardhani, "Aktivitas Antikanker Dan Antioksidan Madu Di Pasaran Lokal Indonesia (Anticancer and Antioxidant Activity of Honey in the Market Local Indonesia)," *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia (JIPI), Desember* 19, no. 3 (2014): Hal. 136-144.

[406] Pajarni, Aulia Hasanah, and Resti Amanda Utami Utami, "Keistimewaan Madu Lebah Dalam Surah An-Nahl Ayat 68-69 Dan Ilmu Sains," *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 3 (2024): Hal. 273-286.

Madu juga memiliki kandungan glukosa dan fruktosa yang dapat dengan cepat diserap oleh tubuh sebagai sumber energi.[407] Oleh karena itu, madu sangat bermanfaat bagi orang yang membutuhkan energi cepat, termasuk mereka yang sedang dalam masa pemulihan dari penyakit. Tidak heran jika madu digunakan sebagai bahan utama dalam banyak ramuan herbal dan suplemen kesehatan.[408]

Dari segi psikologis dan spiritual, konsumsi madu juga berpengaruh terhadap kondisi jiwa. Rasa manis yang lembut dan alami memberi ketenangan, serta meningkatkan hormon kebahagiaan.[409] Dalam tradisi tasawuf, madu sering dianggap sebagai simbol kemurnian hati dan obat bagi jiwa yang sedang galau. Hal ini menunjukkan bahwa madu memiliki posisi yang tidak hanya fisiologis tetapi juga psikologis dalam pandangan Islam.[410]

Penting dicatat bahwa Al-Qur'an tidak hanya menyebut madu sebagai makanan, tetapi juga secara eksplisit menyatakan bahwa di dalamnya ada "obat bagi manusia". Ini merupakan validasi langsung dari Allah bahwa madu bukan hanya layak dikonsumsi, tetapi juga patut dijadikan bagian dari upaya penyembuhan alami. Ini membedakan madu dari makanan lainnya yang disebut secara umum.[411]

Dengan segala kandungan dan manfaatnya, madu menjadi contoh sempurna dari prinsip thayyib dalam makanan. Ia bukan hanya halal, tetapi juga murni, menyehatkan, dan membawa keberkahan. Dalam dunia yang semakin dipenuhi oleh makanan buatan dan zat kimia sintetis, madu menjadi salah satu solusi alami yang selaras dengan fitrah manusia.[412]

Oleh karena itu, konsumsi madu sebagaimana yang diarahkan oleh Al-Qur'an menunjukkan pentingnya kembali kepada sumber-sumber alamiah dalam menjaga kesehatan. Lebih dari itu, ia juga mengajarkan bahwa setiap nikmat dari Allah memiliki manfaat tersembunyi yang patut disyukuri dan dijaga. Maka, tidak berlebihan jika madu dinilai sebagai salah satu makanan paling istimewa dalam pandangan wahyu dan sains sekaligus.[413]

---

[407] Devyana Dyah Wulandari, "Kualitas Madu (Keasaman, Kadar Air, Dan Kadar Gula Pereduksi) Berdasarkan Perbedaan Suhu Penyimpanan," *Jurnal Kimia Riset* 2, no. 1 (2017): Hal. 16-22.

[408] Ahmad Raihan Qolbu Attsani et al., "Khasiat Madu Bagi Kesehatan Tubuh: Studi Takhrij Dan Syarah Hadis," *Gunung Djati Conference Series* 8, no. 2 (2022): Hal. 542-552.

[409] D. T. Soelistyowati, E. Martati, and H. Arfah, "Efektifitas Madu Terhadap Pengarahan Kelamin Ikan Gapi (Poecilia Reticulata Peters)," *Jurnal Akuakultur Indonesia* 6, no. 2 (2007): Hal. 155-160.

[410] Nabil Isqi Ashofi, Nasikhin, and Kasan Bisri, "Madu Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Sains Modern: Analisis Qs. An-Nahl Ayat 68-69 Dan Temuan Peter Molan Tentang Manfaat Terapiutik Madu," *Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Al-Hadis* 5, no. 1 (2025): Hal. 1-20.

[411] Joko Triwanto, Kiki Herlinda, and Tatag Muttaqin, "Kualitas Fisikokimia Pada Madu Dari Nektar Bunga Randu (Ceiba Pentandra) Dan Kaliandra (Calliandra Callothyrsus)," *Journal of Forest Science Avicennia* 4, no. 2 (2022): Hal. 102-113.

[412] Dani Suryaningrat, Achmad Abubakar, and Hasyim Haddade, "Pandangan Al-Qur'an Terhadap Penggunaan Obat Dalam Pengobatan Penyakit," *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 7, no. 1 (2023): Hal. 394-403.

[413] Pajarni, Hasanah, and Utami, "Keistimewaan Madu Lebah Dalam Surah An-Nahl Ayat 68-69 Dan Ilmu Sains," Hal. 283.

b. Mengonsumsi Buah-Buahan

Al-Qur'an menyebut buah-buahan sebagai salah satu bentuk rezeki dan nikmat yang diberikan Allah kepada manusia.[414] Dalam QS. Yasin [36]: 34–35, disebutkan: "*Dan Kami jadikan padanya kebun-kebun kurma dan anggur dan Kami pancarkan padanya beberapa mata air. Supaya mereka dapat makan dari buahnya, dan dari apa yang dikerjakan oleh tangan mereka. Maka mengapakah mereka tidak bersyukur*?" Ayat ini menunjukkan bahwa buah bukan hanya makanan, melainkan juga bukti keagungan ciptaan Allah dan sarana untuk membangkitkan rasa syukur.

Menurut Tafsir al-Misbah, Quraish Shihab menjelaskan bahwa penyebutan buah-buahan dalam ayat tersebut menunjukkan pentingnya pemanfaatan hasil bumi yang langsung bisa dinikmati manusia. Ia menyebut bahwa buah bukan hanya sebagai sumber gizi, tetapi juga sebagai pengingat akan kemurahan Allah. Buah-buahan yang beragam bentuk dan rasanya merupakan refleksi dari keindahan ciptaan yang mengundang renungan spiritual.[415]

Dalam Tafsir al-Maraghi, ayat ini dihubungkan dengan tanda-tanda kekuasaan Allah dalam ciptaan-Nya yang teratur dan penuh manfaat. Buah-buahan merupakan bagian dari sistem kehidupan yang kompleks namun harmonis, menunjukkan bahwa tidak ada satu pun ciptaan Allah yang sia-sia. Menurut al-Maraghi, konsumsi buah-buahan juga mencerminkan hidup sehat dan kesederhanaan yang menjadi ciri kehidupan Islami.[416]

Dari sisi medis, buah-buahan merupakan sumber vitamin, mineral, dan antioksidan alami yang sangat penting bagi tubuh manusia.[417] Studi dari Journal of Nutrition menunjukkan bahwa konsumsi buah-buahan secara teratur dapat menurunkan risiko penyakit jantung, kanker, dan obesitas. Kandungan serat dalam buah juga membantu sistem pencernaan dan menurunkan kadar kolesterol.[418]

QS. Abasa [80]: 29–31 juga menyebut berbagai bentuk tumbuhan, termasuk zaitun dan delima, yang termasuk buah-buahan penuh manfaat. Dalam Tafsir al-Munir, Wahbah az-Zuhaili menyebut buah sebagai karunia yang lengkap: bergizi, nikmat, mudah diperoleh, dan tidak memerlukan proses yang rumit untuk dikonsumsi. Ini mencerminkan sifat Islam yang sederhana namun substansial dalam menjalani hidup.[419]

Secara spiritual, buah disebut pula sebagai bagian dari kenikmatan surga.[420] QS. Al-Waqi'ah [56]: 20 menyebutkan bahwa di surga akan tersedia buah-buahan yang mereka pilih. Hal ini menunjukkan bahwa buah bukan hanya kebutuhan jasmani di dunia, tetapi juga simbol kenikmatan abadi di akhirat. Oleh karena itu, mengonsumsi buah dalam

---

[414] Aisya Nabila Savitri, Istiqomah, and Muhammad Reza Fahlevi, "Manfaat Dan Kandungan Buah-Buahan Dalam Al- Qur ' an," *Journal Islamic Education* 1, no. 4 (2023): Hal. 472-481.

[415] Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Keserasian Al-Qur'an, Jilid 03*.

[416] Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi, Juz 23* (Beirut: Dar al-Fikr, 1992).

[417] Kusmiyati et al., "Penyuluhan Tentang Pentingnya Konsumsi Buah Untuk Menjaga Imunitas Tubuh," *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA* 5, no. 4 (2022): Hal. 6-11.

[418] Ayuvy Monzalitza and Nur Asiah, "Hubungan Antara Konsumsi Buah Dengan Risiko Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI," *Majalah Kesehatan Pharmamedika* 12, no. 1 (2020): Hal. 39-44.

[419] Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 30*, Hal. 71.

[420] Abdullah Taslim Al-Buthoni, *Buah-Buahan Di Surga, Gambaran Kenimatan Tiada Tara*, 2015, Hal. 1-15.

kehidupan dunia dapat dilihat sebagai latihan mensyukuri nikmat Allah yang lebih besar.[421]

Kebiasaan Rasulullah ﷺ pun mencerminkan penghargaan terhadap buah. Beliau sangat menyukai kurma, anggur, dan delima. Dalam berbagai riwayat hadits, disebutkan bahwa kurma adalah makanan utama beliau, khususnya saat sahur dan berbuka puasa. Ini mengindikasikan bahwa buah-buahan memiliki kedudukan istimewa dalam pola makan sehat Nabi.[422]

Lebih lanjut, dalam konteks gaya hidup sehat modern, berbagai lembaga kesehatan dunia juga menganjurkan konsumsi buah sebagai bagian dari diet harian.[423] Al-Qur'an, sejak 1400 tahun lalu, telah lebih dahulu mengarahkan umat Islam pada pola konsumsi alami dan bergizi ini. Ini membuktikan bahwa wahyu memiliki keunggulan dalam memberi arahan hidup yang menyeluruh.[424]

Dengan berbagai manfaat jasmani dan rohani tersebut, buah-buahan layak ditempatkan sebagai makanan yang mencerminkan prinsip halal dan thayyib secara ideal. Ia bersih secara zat, menyehatkan, tidak memerlukan pemrosesan berlebihan, dan memperkuat hubungan manusia dengan alam dan Tuhannya.[425]

c. Mengonsumsi Sayuran dan Gandum

Sayur-sayuran dan biji-bijian seperti gandum juga termasuk jenis makanan yang disinggung secara eksplisit dalam Al-Qur'an. Dalam QS. 'Abasa [80]: 27–32, Allah berfirman: "*Kami tumbuhkan biji-bijian, anggur dan sayur-sayuran, zaitun dan pohon kurma, kebun-kebun (yang) lebat, buah-buahan dan rerumputan, (semua itu) untuk kesenanganmu dan untuk binatang-binatang ternakmu*." Ayat ini menggambarkan bahwa bahan makanan tersebut bukan hanya nikmat duniawi, tetapi juga bentuk kasih sayang dan pengaturan ilahi terhadap kebutuhan manusia.

Dalam Tafsir al-Misbah, Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini menunjukkan kesempurnaan sistem rezeki Allah yang mengatur tidak hanya keberlangsungan manusia, tetapi juga ekosistem makhluk hidup lainnya. Sayur dan biji-bijian adalah makanan pokok dalam banyak budaya, dan pengaturannya secara alami merupakan tanda kekuasaan Allah yang menghidupi bumi. Makanan dari tumbuhan juga mencerminkan gaya hidup bersih dan sehat.[426]

Menurut Tafsir al-Maraghi, makanan yang tumbuh dari tanah seperti sayur dan gandum menunjukkan kemandirian ekonomi dan ketergantungan manusia pada alam. Ia menekankan bahwa tumbuhan bukan hanya sebagai pengisi perut, tetapi juga bagian dari siklus ketergantungan yang mengajarkan manusia untuk hidup dalam harmoni

---

[421] Aliyah Kamila Fitri, "Menanamkan Nilai Pendidikan Melalui Hadis : Keutamaan Mengonsumsi Buah Sebelum Makanan Utama," in *Annual Islamic Conference for Learning and Management*, 2024, Hal. 122-135.

[422] "Pola Makan Saat Puasa Ala Rasulullah SAW, Yuk Terapkan!," accessed June 18, 2025, https://umsida.ac.id/pola-makan-saat-puasa-ala-rasulullah-saw-yuk-terapkan/.

[423] Safitriani and Rusni Masnina, "Hubungan Ketersediaan Buah Dan Sayur Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Kesehatan Di Univertsitas Muhammadiyah Kalimantan Timur," *Borneo Student Research (BSR)* 3, no. 2 (2022): Hal. 1711-1718.

[424] Indah Lestari, "Wahyu dan Ilmu Pengetahuan (Fungsi, Esensi Dan Perbedaannya)," *Borneo: Journal of Islamic Studies* 1, no. 2 (2021): Hal. 64-74.

[425] Siti Maheran et al., "Pendekatan Maqashid Syariah Terhadap Konsep Makanan Halalan Thoyyiban Dalam Islam," *Jurnal Syariah dan Hukum* 4, no. 1 (2022): 49–59.

[426] Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Keserasian Al-Qur'an, Jilid 03*.

dengan bumi. Konsumsi sayur juga menjadi bentuk hidup sederhana yang menyehatkan.[427]

Secara medis, sayuran hijau dan gandum memiliki manfaat gizi yang sangat tinggi. Sayuran seperti bayam, brokoli, dan sawi kaya akan vitamin A, C, K serta mineral seperti zat besi dan magnesium.[428] Gandum utuh mengandung serat tinggi yang bermanfaat untuk sistem pencernaan, menjaga kestabilan gula darah, serta mencegah risiko penyakit jantung.[429] Dalam jurnal *Nutrients*, disebutkan bahwa konsumsi rutin gandum utuh berkorelasi positif dengan penurunan risiko penyakit metabolik.[430]

Al-Qur'an juga mengisahkan Bani Israil yang meminta makanan berupa sayuran dan biji-bijian, sebagaimana disebut dalam QS. Al-Baqarah [2]: 61. Meskipun konteksnya adalah bentuk ketidaksyukuran mereka karena menolak makanan langit (manna dan salwa), ayat ini tetap menjadi petunjuk bahwa sayur dan bahan nabati lainnya adalah jenis makanan yang memiliki nilai gizi tinggi. Para mufasir memaknainya sebagai bagian dari makanan bumi yang sebenarnya baik, namun menjadi kurang bernilai jika tidak disertai rasa syukur.

Selain menyehatkan tubuh, makanan dari tumbuhan juga berdampak pada ketenangan psikologis. Pola makan berbasis nabati sering dikaitkan dengan penurunan stres dan meningkatnya kualitas tidur.[431] Dalam tradisi sufi, makanan dari tumbuhan lebih disukai karena tidak membebani tubuh dan jiwa, serta lebih ringan dalam metabolisme, sehingga tidak mengganggu aktivitas spiritual seperti shalat dan dzikir.

Dari sisi keberlanjutan lingkungan, konsumsi sayur dan biji-bijian lebih ramah lingkungan dibandingkan dengan makanan berbasis hewani. Hal ini sejalan dengan prinsip Islam sebagai agama yang mengajarkan keseimbangan dan tidak berlebihan. Konsumsi yang berbasis tanaman tidak hanya sehat, tetapi juga mencerminkan tanggung jawab ekologis seorang Muslim.[432]

Rasulullah ﷺ juga dikenal menjalani pola makan sederhana yang mencakup makanan-makanan dari tumbuhan. Beliau mengonsumsi roti dari gandum kasar, mencampurkannya dengan cuka, minyak zaitun, atau kurma. Hal ini memperkuat bahwa gaya hidup Rasul sangat jauh dari pola konsumsi mewah, dan justru mengutamakan kesederhanaan dan nilai gizi.[433]

Dari seluruh pembahasan ini, dapat disimpulkan bahwa sayur-sayuran dan gandum adalah bagian dari sistem rezeki ilahi yang berfungsi tidak hanya untuk kelangsungan hidup manusia, tetapi juga untuk menyehatkan jiwa, menjaga ekosistem, dan membentuk pola konsumsi Islami yang berkelanjutan. Al-Qur'an mengajak manusia

---

[427] Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi, Juz 30* (Beirut: Dar al-Fikr, 1992).

[428] Ida Agustini Saidi, Rima Azara, and Syarifa Ramadhani N, *Nutrisi Dan Komponen Bioaktif Pada Sayuran Daun* (Umsida Press, 2022).

[429] Evi Risa Mariana, Ainun Sajidah, and Jujuk Anton Cahyono, *Kendalikan Gula Darah Dengan Pola Makan : Panduan Praktis Untuk Pasien Diabetes* (Bengkulu: Kartika Candra, 2025).

[430] Giuseppe Della Pepa et al., "Wholegrain Intake and Risk of Type 2 Diabetes: Evidence from Epidemiological and Intervention Studies," *Nutrients* 10, no. 9 (2018): Hal. 1-20.

[431] Anastasiia Polianovskaia, Michelle Jonelis, and Joseph Cheung, "The Impact of Plant-Rich Diets on Sleep: A Mini-Review," *Frontiers in Nutrition* 11 (2024): Hal. 1-6.

[432] M Agus Kurniawan, Iai Agus, and Salim Metro Lampung, "Mencari Keseimbangan Dalam Moderasi Beragama," *Jurnal Pendidikan* 3, no. 5 (2024): Hal. 11-24.

[433] Kuncoro Hadi, *Dasar-Dasar Kimia Islam*, *Kimia Fisika*, 2nd ed., vol. 5 (Pekanbaru: Cahaya Firdaus, 2021).

untuk menyadari dan memanfaatkan makanan tersebut dengan penuh syukur dan tanggung jawab.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian yang dilakukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an memberikan perhatian besar terhadap pola konsumsi makanan sebagai bagian dari menjaga kesehatan manusia. Al-Qur'an tidak hanya membatasi pada aspek kehalalan makanan, tetapi juga menekankan pentingnya thayyib (baik, bergizi, bersih) dan tidak berlebihan. Konsep pola makan sehat menurut Al-Qur'an mencakup tiga hal pokok: (1) Pemilihan makanan yang halal dan thayyib, (2) Konsumsi secara seimbang dan tidak berlebihan, serta (3) Pengakuan atas manfaat makanan tertentu seperti madu, buah-buahan, dan biji-bijian yang telah dibuktikan pula oleh ilmu gizi modern. Secara terminologis, Al-Qur'an menggunakan istilah seperti akala, tha'am, dan ghida' untuk menjelaskan fungsi makanan secara fisik maupun spiritual. Dalam praktiknya, pola makan sehat ini juga menjadi dasar dalam menjaga kesehatan fisik, meningkatkan produktivitas, menstabilkan emosi, serta menurunkan risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi. Dengan demikian, pola makan sehat perspektif Al-Qur'an terbukti sejalan dengan prinsip-prinsip gizi dan kesehatan kontemporer serta menjadi bentuk nyata dari integrasi nilai-nilai agama dengan ilmu pengetahuan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pola makan sehat dalam perspektif Al-Qur'an, penulis menyarankan agar masyarakat Muslim dapat lebih meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga pola konsumsi makanan sesuai ajaran syariat, terutama dengan memperhatikan prinsip halal dan thayyib serta tidak berlebihan sebagaimana dianjurkan dalam Al-Qur'an. Edukasi mengenai pola makan sehat berbasis nilai-nilai Qur'ani perlu disosialisasikan secara lebih luas melalui lembaga pendidikan, dakwah, maupun kebijakan publik agar dapat menjadi bagian dari gaya hidup umat Islam. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, khususnya dalam penggalian aspek hadis dan praktik Rasulullah secara lebih komprehensif, sehingga penelitian lanjutan sangat diperlukan untuk memperluas pemahaman dan kontribusi ilmiah dalam bidang tafsir tematik dan kesehatan Islam. Diharapkan karya ini dapat menjadi pemantik kesadaran kolektif untuk menerapkan pola hidup sehat, serta menjadi pedoman praktis dalam memilih dan mengonsumsi makanan demi terwujudnya masyarakat yang sehat, produktif, dan sesuai dengan nilai-nilai Islam.

DAFTAR PUSTAKA

‘Ali, Muhammad Ibrahim Ahmad, and ‘Ali bin Muhammad Al-Hindi. *Al-Madhhab ʿinda Al-Hanafiyyah Wa-l-Mālikiyyah Wa-Sh-Shāfiʿiyyah Wa-l-Ḥanābilah.Pdf*. Istanbul: Majallat al-Waʿī, 2012.

Abid, Hafiz Muhammad Rizwan, Sadia Aslam, Nisreen Alwan, and Nauman Khalid. “Current Readiness on Food Fraud Risk Mitigation in Developing Countries: A Review.” *Agriculture and Food Security* 14, no. 1 (2025): Hal. 1-24. https://doi.org/10.1186/s40066-025-00528-1.

Abu Ja’far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari. “Tafsir Ath-Thabari, Tahqiq Ahmad Abdurraziq Al-Bakri, Dkk., Penerjemah: Ahsan Askan” Jilid 2 (2007).

Ad-Dimasyqi, Imaduddin Abu al-Fida’ Ismail bin Umar bin Katsir bin Zara’ al-Qurasyi al-Bushrawi. *Tafsir Al-Qur’an Al-’Adzim, Jilid 3*. Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 1998.

Adila, NA, and NK Filsahani. “Manfaat Mengonsumsi Makanan Dan Minuman Halal Bagi Kesehatan Tubuh.” *Journal Islamic Education* 1, no. 4 (2023): Hal. 720-730. https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/article/view/849.

Agustin, Adelia Maelani, Firda Shauma Destiawan, Moch Diki Yulianto, Okta Nurul Gina, and Edi Suresman. “Peran Sertifikasi Halal Dalam Melindungi Konsumen Muslim : Tinjauan Hukum Islam Dan Hukum Nasional.” *Media Hukum Indonesia* 2, no. 5 (2025): No. 249-257.

Ahmad, Fajar. “Konsep Halal Dan Thayyib Dalam Produksi Dan Konsumsi: Kajian Sistem Ekonomi Islam.” *Journal of Economics Business Ethic and Science of History* 2, no. 4 (2024): Hal. 77-87.

Ahmad Mustafa al-Maraghi. *Tafsir Al-Maraghi,Juz 16*. Beirut: Dar al-Fikr, 1992.

Akbar, Ali. “Kontribusi Teori Ilmiah Terhadap Penafsiran.” *Jurnal Ushuluddin* 23, no. 1 (2015): 31.

Akhiroh, Puji, Hari Dwi Utami, MB Hariyono, and Hary Nugroho. “Prosiding Seminar Nasional Hasil-Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat.” 3:Hal. 1-738. Malang: Fakultas Peternakan Universitas Brawijaya Jl., 2023.

Al-Baghawi, Abu Muhammad al-Husain bin Mas`ud bin Muhammad bin al-Farra`. *Tafsir Al-Baghawi Jilid 2*. Beirut: Dar Ihya’ Al-Turath Al-Arabi, 1116.

Al-Baghawi, Abu Muhammad al-Husain bin Mas`ud bin Muhammad bin al-Farra`, and Al-Shafi’i. *Tafsir Al-Baghawi, Jilid 3*. Beirut: Dar Ihya’ Al-Turath Al-Arabi, 1116.

Al-Baqi, Fu’ad ’Abd. *Al-Mu’jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur’an Al-Karim*. Beirut: Dar al-Fikr, 2018.

Al-Buthoni, Abdullah Taslim. *Buah-Buahan Di Surga, Gambaran Kenimatan Tiada Tara*, 2015.

Al-Maraghi, Ahmad Mustafa. *Tafsir Al-Maraghi, Juz 23*. Beirut: Dar al-Fikr, 1992.

———. *Tafsir Al-Maraghi, Juz 30*. Beirut: Dar al-Fikr, 1992.

———. “Tafsir Al-Maraghi, Juz 8.” Beirut: Dar al-Fikr, 1992.

Al-Māwardī, ʿAlī ibn Muḥammad. *An-Nukat Wa Al-ʿUyūn Fī Tafsīr Al-Qurʾān*. Juz 3. Beirut: Dār al-Kutub al-ʿIlmiyyah, 2007.

Al-Qur'an, Lajnah Pentashihan Mushaf. *Makanan Dan Minuman Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Sains*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2013.

Al-Qurtubi, Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad al-Ansari. *Tafir Qurthubi Jilid 10*. Kairo: Dar Al Kutub Al Masriya, 1964.

———. *Tafsir Al Qurthubi, Jilid 2*. Kairo: Dar Al Kutub Al Masriya, 1964.

———. *Tafsir Al Qurthubi Jilid 7*. Kairo: Dar Al Kutub Al Masriya, 1964.

———. *Tafsir Qurhubi Jilid 10*. Kairo: Dar Al Kutub Al Masriya, 1964.

———. *Tafsir Qurthubi, Jilid 19*. Kairo: Dar Al Kutub Al Masriya, 1964.

———. *Tafsir Qurthubi, Jilid 2*. Kairo: Dar Al Kutub Al Masriya, 1964.

———. *Tafsir Qurthubi, Jilid 5*. Kairo: Perpustakaan Nasional Mesir, 1964.

———. *Tafsir Qurthubi, Jilid 6*. Kairo: Dar Al Kutub Al Masriya, 1964.

———. *Tafsir Qurthubi, Jilid 7*. Kairo: Dar Al Kutub Al Masriya, 1964.

———. *Tafsir Qurthubi, Juz 11*. Kairo: Perpustakaan Nasional Mesir, 1964.

Al-Razi, Abu Abdullah Muhammad ibn Umar ibn al-Hasan ibn al-Husain al-Taymi. *Tafsir Ar-Razi Mafatihul Ghaib, Jilid 10*. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi, 1999.

———. *Tafsir Ar-Razi Mafatihul Ghaib, Jilid 11*. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi, 1999.

———. *Tafsir Ar-Razi Mafatihul Ghaib, Jilid 20*. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi, 1999.

———. *Tafsir Ar-Razi Mafatihul Ghaib, Jilid 30*. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi, 1999.

———. *Tafsir Ar-Razi Mafatihul Ghaib, Jilid 5*. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi, 1999.

———. *Tafsir Ar-Razi Mafatihul Ghaib Jilid12*. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi, 1999.

———. *Tafsir Ar Razi Mafatihul Ghaib, Jilid 14*. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi, 1999.

———. *Tafsir Ar Razi Mafatihul Ghaib Jilid 13*. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi, 1999.

Al-Saʿdī, ʿAbd al-Raḥmān bin Nāṣir. *Tafsir Al-Saʿdī: Taysīr Al-Karīm Al-Raḥmān Fī Tafsīr Kalām Al-Manān*. Jilid 2. Riyadh: Muʾassasat al-Risālah, n.d.

Al-Suyuti, Jalal al-Din Muhammad ibn Ahmad al-Mahalli dan Jalal al-Din Abd al-Rahman ibn Abi Bakr. *Tafsir Al-Jalalain*. Kairo: Dar Al-Hadits, 1431.

———. *Tafsir Jalalayn*. Kairo: Dar Al-Hadits, 1431.

Al-Sya'rawi, Muhammad Mutawalli. *Tafsir Al-Sya'rawi, Juz 15*. Kairo: Akhbar al-Yaum, 1997.

Alfora, Denissa, Erika Saori, and Lutfiah Nur Fajriah. "Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Gizi Remaja." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 2, no. 1 (2023): Hal. 43-49.

Ali, Muchtar. "Konsep Makanan Halal Dalam Tinjauan Syariah Dan Tanggung Jawab Produk Atas Produsen Industri Halal." *AHKAM : Jurnal Ilmu Syariah*

16, no. 2 (2016): Hal. 291-306.
Alviansyah WN, M Rizky, Lilis Dayanti, Intan Fadillah Umi, and Anas Malik. "KONSUMSI DALAM EKONOMI ISLAM." *Jurnal Manajemen Bisnis Syariah* 2, no. 1 (2025): No. 77-88.
Ananda Putri, Dela, Ahmad Ainur Ridho, Oktaviana Rahmawati, Rahma Septiana, and Liss A Dyah Dewi. "Pengaruh Pola Makan Terhadap Kesehatan Mental Peran Nutrisi Pada Mahasiswa." *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi dan Kesehatan* 2, no. 3 (2024): 39–55.
Andhikawati, Aulia, Rega Permana, Yulia Oktavia, Departemen Perikanan, Universitas Padjadjaran, Kabupaten Sumedang, Program Studi, et al. "Review: Komposisi Gizi Ikan Terhadap Kesehatan Tubuh Manusia." *MARINADE* 04, no. 02 (n.d.): 76–84.
Andriyani, Andriyani. "Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan (Literature Analysis on Food in Islam and Health Perspective)." *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 15, no. 2 (2019): 178.
———. "Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan (Literature Analysis on Food in Islam and Health Perspective)." *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 15, no. 2 (2019): No. 178-198.
Anindhita, P R, A Z Indriani, A P Astuti, S Rokhmah, K I Widyasari, L Afiliani, L Zakiyah, N R Azzaly, and N J Safitri. *Melangitkan Pengetahuan Gizi Dan Psikologi: Dengan Spiritualisasi Ilmu-Ilmu Modern*, 2021.
Anna Burger, Dr. Mrs. "The Consumption of Fruits and Vegetables." *Acta Horticulturae* 43, no. 77 (1978): 67–76.
Aqshani, Winny Plumeria, and Muhammad Fatchoelqorib. "Aspek Hygiene Dan Sanitasi Dalam Pengolahan Dan Penyajian Makanan Dan Minuman Di Pesawat Terbang." *Jurnal Ilmiah Kedirgantaraan* 16, no. 1 (2019): No. 31-42.
Arifin, Moh. "Spriritual Konsumsi Dalam Ekonomi Islam : Pendekatan Filsafat Dan Al Qur'an." *Iqtisadie: Journal of Islamic Banking and Shariah Economy* 1, no. 1 (2021): 128.
Arismawati, Dian Fitra. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. *Sustainability (Switzerland)*. Vol. 11. Bandung: CV. MEDIA SAINS INDONESIA, 2020. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.
Arwani, Wawan, Aan Jaelani, Slamet Firdaus, and Tica Fatichah Hanim. "Halal-Thayyib, Food Products, and the Halal Industry: A Thematic Analysis on the Verses of the Qur'an." *Al-Amwal : Jurnal Ekonomi dan Perbankan Syari'ah* 14, no. 1 (2022): Hal. 99-117.
Ashofi, Nabil Isqi, Nasikhin, and Kasan Bisri. "Madu Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Sains Modern: Analisis Qs. An-Nahl Ayat 68-69 Dan Temuan Peter Molan Tentang Manfaat Terapiutik Madu." *Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Al-Hadis* 5, no. 1 (2025): Hal. 1-20.
Asmawati, Ahmadi, and Adi Saputrayadi. "Analisa Penggunaan Formalin Sebagai

Pengawet Seafood Oleh Pedagang Di Pasar Tradisional Kota Mataram." *Agribisnis Perikanan* 14, no. 2 (2021): Hal. 367-375.

Asmin, Asmin, Arni Isnaini Arfah, Arina Fathiyyah Arifin, Asrini Safitri, and Nirwana Laddo. "Hubungan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar." *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran* 1, no. 1 (2021): 70–75.

Astuti, Widya, and Dwikani Oklita Anggiruling. "Hubungan Penerapan Plant-Based Diet Dalam Penurunan Risiko Hipertensi: Review." *Jurnal Gizi dan Kuliner* 3, no. 1 (2022): 16–25.

Attsani, Ahmad Raihan Qolbu, Hidayatul Fikra, Tamami, and Naan. "Khasiat Madu Bagi Kesehatan Tubuh: Studi Takhrij Dan Syarah Hadis." *Gunung Djati Conference Series* 8, no. 2 (2022): Hal. 542-552.

Auliya Izzah Hasanah, Rizka Fauziah, and MM Rachmad Risqy Kurniawan, SEI. "Konsep Makanan Halal Dan Thayyib Dalam Perspektif Al-Qur'an Auliya Izzah Hasanah." *Ulumul Qur'an:jurnal ilmu Al-Qur'an dan tafsir* x (2021): 10.

Ayat, Menurut Q S An-nahl, Feny Nur Amalia, Prodi Manajemen, Bisnis Syariah, and Stei Hamfara Yogyakarta. "Perempuan Dalam Industri Periklanan Menurut Qs. an-Nahl [16] Ayat 114" 1 (2023): 14–21.

Ayudya Wardani, Kirana, and Ida Nurfaizah. "Tren Makanan Sebagai Dampak Globalisasi Terhadap Pertukaran Budaya." *Prosiding Konferensi Ilmiah Pendidikan* 3 (2022): 2963–3222. https://www.google.com/amp/s/docplayer.info/amp/72666219-Kualitatif-bogdan-dan-taylor-.

Az-Zuhaili Wahbah. *Fiqih Islam Wa Adillatuhu Jilid 4*. *Jakarta : Gema Insani Dan Darul Fikraz*. Depok: Gema Insani, 2011.

Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafisr Al-Munir, Jilid 8*. Damaskus: Dar al-Fikr, 2005.

———. *Tafsir Al-Munir, Juz 16*. Damaskus: Dar al-Fikr, 2005.

———. *Tafsir Al-Munir Jilid 30*. Damaskus: Dar al-Fikr, 2005.

Aziz, Nasa'iy, Nurdin Bakry, Muhammad Habibi Mz, and Muhammad Siddiq Armia. "The Paradigm of Modern Food Products and Its Relevance with the Concept of Food in the Quran." *Heliyon* 9, no. 11 (2023): Hal. 1-10. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e21358.

Bafadhal, Faizah, and Evalina Alissa. "Perlindungan Hukum Terhadap Konsumen Atas Keamanan Pangan Oleh Badan Pengawas Obat Dan Makanan." *Zaaken: Journal of Civil and Business Law* 5, no. 1 (2024): 133–151.

Bayumi, Muhamad Rahman, Muhammad Iqbal, and Muhammad Junestrada Diem. "Rekonstruksi Konsep Bisnis Halalan Thayyiban Penguatan Integrasi-Interkoneksi Ekosistem Halal Value Chain." *Jurnal Ekonomi, Keuangan dan Perbankan Syariah* 6, no. 2 (2022): No. 64-80.

Berliana, Ana, Jenal Abidin, Nadia Salsabila, Nyimas Syifa Maulidia, Rahma Adiyaksa, and Valentina Febriyani Siahaan. "Penggunaan Bahan Tambahan Makanan Berbahaya Boraks Dan Formalin Dalam Makanan Jajanan." *Jurnal Sanitasi Lingkungan* 1, no. 2 (2021): 64–71.

Blongkod, Fitriani Rahmatismi, and Arpin. “Analysis of Dieting, Intake and Nutritional Status of Bina Mandiri Gorontalo University Students during Pandemic.” *Jurnal Gizi dan Kesehatan* 14, no. 2 (2022): Hal.177-190.

Buana, Cahya. *Sastra Arab Klasik Seri Jahiliyah*. Malang: Literasi Nusantara Perum, 2021.

Clemente-Suárez, Vicente Javier, Ana Isabel Beltrán-Velasco, Laura Redondo-Flórez, Alexandra Martín-Rodríguez, and José Francisco Tornero-Aguilera. “Global Impacts of Western Diet and Its Effects on Metabolism and Health: A Narrative Review.” *Nutrients* 15, no. 12 (2023): Hal. 1-43.

DEWANTARA, FAJAR. “Identifikasi Jenis Penyakit Berdasarkan Gejala Menggunakan Metode MULTINOMIAL NAIVE BAYES,” 2022.

Dini, Wahyuni, and Arfidhila Nurul. “Traceability Pada Rantai Pasok Pangan Halal: Review Literatur.” *Talenta Conference Series: Energy and Engineering (EE)* 2, no. 4 (2019): Hal. 38-45.

Diyah, Nuzul Wahyuning, Hadi Poerwono, Kholis Amalia Nofianti, and Achmad Toto Poernomo. “Pemanfaatan Suplemen Makanan Secara Tepat Guna Untuk Menjaga Dan Meningkatkan Daya Tahan Tubuh.” *Camellia* 3, no. 2 (2024): 221–237.

Dr. Azhari Akmal Tarigan, M.Ag., M.Ag. Muhammad Iqbal, Lc., M.E. Nurul Jannah, S.E.I., M.Th.I. Fauziah Nur Ariza, S.Pd.I., M.Th.I. Khairul Umam, and M.Th.I. M. Hanif. *Al-Qur’an Dan Kesehatan Masyarakat Perspektif Integratif*. Edited by M.Ag. Dr. Nurhayati. Jakarta: Kencana, 2020.

Dr. Ruslan, M.Ag. *Tafsir Pengobatan Wawasan AL-Qur’an Tentang Pengobatan*. Watampone: Alauddin University Press, 2015.

Fadlina, Maulidiah Vita, Nabila Talitha Sari, and Talitha Verda Aisyah. “Mengonsumsi Bangkai Binatang Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi* 2, no. 4 (2024): Hal. 1-14.

Fairusah, Qonita Najmah. “Surat Al-Baqarah Ayat 188 : Prinsip Hukum Islam Untuk Mencegah Penyalagunaan Kekuasaan.” *Journal of Scientific Interdisciplinary* 1, no. 4 (2024): Hal. 9-17.

Fakhruddin, Agus, Mohammad Rindu Fajar Islamy, Amalia Putri Salsabila, Nabila Erma, and Zaki Fahreza Sururi. “Kajian Sains Terhadap Keharaman Bangkai Sebagai Makanan Dan Dampaknya Bagi Kesehatan.” *Islamic Review: Jurnal Riset dan Kajian Keislaman* 12, no. 1 (2023): Hal. 91-102.

Fathur Rahman, Ahmad Yusam Thobroni, and Abdillah Theofany Farozdaq. “Pemaknaan Kembali QS. Al-Hasyr :18 Sebagai Tujuan Pendidikan Islam Yang Adaptif Dalam Menyongsong Generasi Khairu Ummah.” *Jurnal Kependidikan Islam* 13, no. 1 (2023): 65–75.

Fauzi, Ahmad. “Perlindungan Hak Anak Dalam Al-Qur’an (Studi Atas Relevansi Pada Konteks Keindonesiaan).” *Tesis* (2016): 1–155.

Al Fikri Ys, Irsyad. “Bentuk, Keutamaan, Dan Langkah-Langkah Menemukan Tafsir Rasulullah Saw.” *Jurnal Al-Mubarak: Jurnal Kajian Al-Qur’an dan Tafsir* 6, no. 2 (2021): 172–201.

Fitri, Aliyah Kamila. “Menanamkan Nilai Pendidikan Melalui Hadis : Keutamaan

Mengonsumsi Buah Sebelum Makanan Utama." In *Annual Islamic Conference for Learning and Management*, Hal. 122-135, 2024.

GUSHAIRI. "Sumber-Sumber Kaidah-Kaidah Fikih: Al-Kitab, Al-Sunnah, Atsar Sahabat Dan Tabi'in, Dan Ijtihad Fuqaha` Pada Furû' Dan Juz`iyyât." *Hakim Pengadilan Agama Rangkasbitung*. Last modified 2021. Accessed June 17, 2025. https://pa-rangkasbitung.go.id/pa-website/publikasi-artikel/arsip-artikel/420-sumber-sumber-kaidah-kaidah-fikih-al-kitab-al-sunnah-atsar-sahabat-dan-tabi-in-dan-ijtihad-fuqaha-pada-furu-dan-juz-iyyat.

Hadi, Kuncoro. *Dasar-Dasar Kimia Islam*. *Kimia Fisika*. 2nd ed. Vol. 5. Pekanbaru: Cahaya Firdaus, 2021.

Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. SINGAPURA: PUSTAKA NASIONAL, 1990.

Hamzah, Nur Asia. "Darurat Membolehkan Yang Dilarang." *Jurnal Kajian Islam Kontemporer* 11, no. 2 (2020): Hal. 27-37.

Handoyo, Mitha Ayu Pratama, and Nyoman Puspa Asri. "Study on Food Loss and Food Waste: Conditions, Impact and Solutions." *Jurnal Ilmu dan Teknologi Pertanian* 10, no. 2 (2023): Hal. 247-258.

Haryani, Verrenisa Melati, Dittasari Putriana, and Ririn Wahyu Hidayati. "Asupan Protein Hewani Berhubungan Dengan Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Minggir." *Amerta Nutrition* 7, no. 2 (2023): 139–146.

Hasnidar, Tasnim, Samsider Sitorus, Widi Hidayati, Meda Yuliani, Ismail Marzuki, Andi Eka Yunianto, et al. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Medan: Yayasan Kita Menulis, 2020.

Hawari, Nadirsah, Arifin, A Yuda Ath Thoriq, Fina Afifatur Rahma, Syahril Ramadhan, and Yelvi Mai Tano Saputri. "Kontemplasi Atas Kisah Kaum Saba ' Dalam Kitab Suci Umat Islam." *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama* 14, no. 2 (2019): 283–308.

Herlianty, Herlianty, Ni Ketut Sumidawati, and Trisilia Bakue. "The Importance of Eating Healthy and Nutritionally Balanced Food for Elementary School Children." *Abdimas Polsaka* 3, no. 1 (2024): 40–46.

Herlina, Lenny. "A Tinjauan Konsistensi Ajaran Islam Dalam Qs. Al – Baqarah Ayat 173 Dalam Persoalan Vaksin Mr." *JURNAL SCHEMATA Pascasarjana UIN Mataram* 8, no. 2 (2019): Hal. 167-182.

Hibatullah, Alif. "Analisis Surah Al-Maidah Ayat 87 Dan Relasinya Tentang Sertifikasi Produk Halal MUI." *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian dan Kajian Sosial Keagamaan* 21, no. 1 (2024): 1–12.

Hikmah, Ismi Wakhidatul. "Suap Dalam Q.S. Al-Baqarah/2: 188 (Studi Analisis Ma'na-Cum-Maghza)." *Pappasanf: Jurnal Studi Al-Qur'an-Hadis dan Pemikiran Islam* 4, no. 1 (2022): 90.

Hilmia, Mihmidati. "Hubungan Mindful Eating Dan Kesehatan Mental Mahasiswi Perguruan Tinggi Negeri Di Kota Malang." *Central Library of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang* (2020): 115. http://etheses.uin-malang.ac.id/17507/.

Hoir, Hubul, and Muhammad Iqbal Rahman. "Tafsir Ilmi Tentang Rantai Makanan (Studi Terhadap Q.S. An-Nahl [16]: 5-11)." *Applied Transintegration*

Paradigm 3, no. 1 (2023): 1–15.
Husna, Alfin, and Ridho Pangestu. "Penerapan Nilai-Nilai Syariah Dalam Kewirausahaan: Solusi Untuk Tantangan Bisnis Kontemporer." *JURNAL EKONOMI ISLAM* 2, no. 3 (2024): Hal. 124-133.
Husnah, Zulfa Binti. "Pedoman Gizi Seimbang Dalam Al-Qur'an." *Ushuly: Jurnal Ilmu Ushuluddin* 1, no. 1 (2022): 26–38.
Iha Fariha, Didi Junaedi, Lukman Zain MS. "Makna Zaqqum Dalam Alquran: Kajian Tafsir Mawdhu'i." *Diya al-Afkar* 6, no. 1 (2018): 135–155.
Iis Ismawati, S.ST., M.Tr.Keb, and M.Gz Nadhea Alriessyanne Hindarta, S.Gz. *Dasar Ilmu Gizi*. Edited by M.Kes La Ode Alifariki, S.Kep., Ns. Cilacap: Media Pustaka Indo, 2024.
Illahika, Anung Putri, Pamela Andria Putri Kusuma Sumarauw, and Akbar Primananda. "Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Terhadap Total Body Water Pada Karyawan Umm Berdasarkan Jenis Pekerjaan." *Lambung Mangkurat Medical Seminar* 4, no. 1 (2023): 41–50.
Ilmia, Anisa, and Ahmad Hasan Ridwan. "Tafsir Qs. Al-Baqarah Ayat 168 Dan Korelasinya Dengan Undang-Undang Nomor 33 Tahun 2014 Tentang Jaminan Produk Halal." *Komitmen: Jurnal Ilmiah Manajemen* 4, no. 2 (2023): 193–201.
Ilyas, Abustani, and Muhammad Zaifuddin. "Chickan Slaughter Mechanism In Realizing Halal Product Guarantee (Studi on The Light Lasinrang Chicken Slaughterhouse)." *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam* 9, no. 01 (2023): 448–454.
Ilyas, Musyfikah. "Sertifikasi Dan Labelisasi Produk Halal Perspektif Maslahat Certification and Labeling Halal Products of Maslahat Perspective." *Peradilan dan Hukum Keluarga Islam* 4, no. 2 (2017): Hal. 357-376.
Irfan, Fauzan, Nasywa Rahman, Siti Fatimah Azzahra, and Gt. Muhammad Irhamna Husin. "Pola Makan Sesuai Anjuran Nabi Muhammad SAW Menurut Perspektif Kesehatan." *Journal of Creative Student Research* 1, no. 5 (2023): 393–406. https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/jcsr/article/view/2730.
Isdaryanto, Vania. "Peran Fatwa Majelis Ulama Indonesia (MUI) Dalam Merespon Isu Isu Kemanusiaan Nasional Dan InternasionalPeran Fatwa Majelis Ulama Indonesia (MUI) Dalam Merespon Isu Isu Kemanusiaan Nasional Dan Internasional." *Αγαη*, 2024.
Isnaini, Riska Khajiyah, and Nurul Wulandari Putri. "Analisis Konsep Maslahat Dalam Konsumsi Dari Sudut Pandang Ekonomi Islam Pada Masyarakat Di Desa Slawi-Wetan." *Jurnal Manajemen dan Ekonomi Syariah Volume* 3, no. 1 (2025): Hal. 255-265.
itsary. "Menjaga Kesehatan, Manifestasi Syukur Kepada Allah SWT - ITS News." *ITS Media Center*. Last modified 2025. Accessed June 18, 2025. https://www.its.ac.id/news/2025/03/14/menjaga-kesehatan-manifestasi-syukur-kepada-allah-swt/.
Jacka, Felice N., Adrienne O'Neil, Rachelle Opie, Catherine Itsiopoulos, Sue Cotton, Mohammedreza Mohebbi, David Castle, et al. "A Randomised

Controlled Trial of Dietary Improvement for Adults with Major Depression (the 'SMILES' Trial)." *BMC Medicine* 15, no. 1 (2017): 1–13.

Jamal, Mulyono, Mohammad Hanief Sirajulhuda, Muhammad Aunurrochim Mas ad Saleh, and Khurun'in Zahro'. "Tanmiyah Waqf Al-Manāfi Min Ajl Al-Istiqlāliyah Fī Majāli Al-Iqtiṣād: Dirāsah Fī Ma'had Tazakkā Al-'Aṣrī." *Al-Ahkam* 33, no. 1 (2023): Hal. 89-112.

Jamin, Fitriah Suryani, Dianta Mustofa, Kamal Restu, Mustar Rusli, and Susatyo Adhi. "Penggunaan Pestisida Dalam Pertanian : Resiko Kesehatan Dan Alternatif Ramah Lingkungan." *Jurnal Kolaboratif Sains* 7, no. 11 (2024): Hal. 4151-4159.

Jaswir, Irwandi, and Nuekhasanah Mahfudh. "Metodologi Penelitian Riset Bidang Sains Halal." In *Modul*, Hal. 5-139. Jakarta: Komite Nasional Ekonomi dan Keuangan Syariah, 2022.

Juhainah. "Tafkirul Iqtishodiyyah." *Takfirul Iqtishodiyyah (Jurnal Pemikiran Ekonomi Syariah)* 02, no. 2 (2022): Hal. 273-284. http://ejournal.stisdulamtim.ac.id/index.php/JTI/article/view/27/24.

Kanggas, Fazari Zul hasmi, Achmad Arif, Cecep Soleh Kurniawan, and Mumtaz Jinanul Janan. "Penyembelihan Hewan Menurut Madzhab Syafi'i Di Rumah Potong Ayam Di Ponorogo." *Ijtihad : Jurnal Hukum dan Ekonomi Islam* 16, no. 1 (2022): No. 41-68.

Katsir, Imad al-Din Abu al-Fida Ismail bin Umar bin, and Al-Dimashqi. *Al-Qur'an Al'Azim Juz 3*. Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 1998.

Katsir, Imad al-Din Abu al-Fida smail bin Umar bin, and Al-Dimashqi. *Al-Qur'an Al'Azim Jilid 1*. Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 1998.

KEMENAG. *Al-Qur'an Dan Isu-Isu Kontemporer (Tafsir Al Qur'an Tematik)*. Jakarta Timur: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur′an, 2012.

Kemenag, RI. *Tasir Ringkasan Al- Qur'an Al- Karim Jilid I*, 2016.

Kemenkes RI. *Pedoman Umum Pengendalian Obesitas*. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.* Vol. 1, 2015.

———. *Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan Dan Aktivitas Fisik Untuk Mencegah Penyakit Tidak Menular*. *Applied Physics B Laser and Optics*. Vol. 612.3, 2011.

Kementerian PPN/Bappenas, Waste4Change, and World Resource Institute. "Laporan Kajian Food Loss and Waste Di Indonesia Dalam Rangka Mendukung Penerapan Ekonomi Sirkular Dan Pembangunan Rendah Karbon." *Laporan Kajian Food Loss and Waste Di Indonesia* (2021): 1–116. https://lcdi-indonesia.id/wp-content/uploads/2021/06/Report-Kajian-FLW-FINAL-4.pdf.

Khalid, Muhammad Hasbi, and Rahmat Ramadhani. "Mengelola Bisnis Makanan Cepat Saji Menurut Standar Islam." *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1, no. 6 (2023): No. 479-489. https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index.

Kharomen, Agus Imam, and Muh. In'amuzzhidin. "Rekonstruksi Pendekatan Munāsabah Ayat Dalam Metode Penafsiran Al- Qur'an." *Kaca: Karunia*

Cahaya Allah: Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin 14, no. Hal. 1-24 (2024).

Khasanah, Juan Farustine, Muhamad Ridlo, and Gusrina Komara Putri. "Gambaran Pola Diet Jumlah, Jadwal, Dan Jenis (3J) Pada Pasien Dengan Diabetes Melitus Tipe 2." *Indonesian Journal of Nursing Scientific* 1, no. 1 (2021): 18–27.

Kumalasari, Kartika, Triana Rahma Putri, Galuh Fatmasari, Elvira Junia Aliffa, Annur Kholizah, and Dwityas Octa Kurniawati. "Pengaruh Pola Makan Yang Tidak Teratur Terhadap Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Rombel 2B Studi Kesehatan Masyarakat." *Jurnal Analis* 2, no. 1 (2023): 62–72. http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis.

Kurniasari, Intan, Kayla Fiaza Wijaya, and Larasati Khairunissa Rahman. "Manfaat Kebiasaan Pola Makan Menurut Prinsip Islam Halalan Tayyiban." *Journal of Creative Student Research (JCSR)* 1, no. 5 (2023): 1–12.

Kurniawan, M Agus, Iai Agus, and Salim Metro Lampung. "Mencari Keseimbangan Dalam Moderasi Beragama." *Jurnal Pendidikan* 3, no. 5 (2024): Hal. 11-24.

Kusmiyati, Dewa Ayu Citra Rasmi, Prapti Sedijani, and Khairrudin. "Penyuluhan Tentang Pentingnya Konsumsi Buah Untuk Menjaga Imunitas Tubuh." *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA* 5, no. 4 (2022): Hal. 6-11.

Kusnadi, Kusnadi. "Tafsir Tematik Tentang Ibadah Kurban (Studi Surat Al-Hajj: 36)." *Ulumul Syar'i : Jurnal Ilmu-Ilmu Hukum dan Syariah* 10, no. 2 (2021): 29–43.

Kusumawardani, Siska, and Ajeng Larasati. "Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi." *Jurnal Holistika* 4, no. 2 (2020): 91.

Latief, Hilman. "Makanan Dan Spiritualitas: Telaah Terhadap Wacana Dan Tradisi Agama-Agama." *Jurnal Tarjih dan Pengembangan Pemikiran Islam* 4, no. 1 (2002): Hal. 11-25.

Lehel, József, Rebecca Yaucat-Guendi, Lívia Darnay, Péter Palotás, and Péter Laczay. "Possible Food Safety Hazards of Ready-to-Eat Raw Fish Containing Product (Sushi, Sashimi)." *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 61, no. 5 (2021): 867–888. https://doi.org/10.1080/10408398.2020.1749024.

Lestari, Indah. "Wahyu Dan Ilmu Pengetahuan (Fungsi, Esensi Dan Perbedaannya)." *Borneo: Journal of Islamic Studies* 1, no. 2 (2021): Hal. 64-74.

Lestari, Tri Rini Puji. "Keamanan Pangan Sebagai Salah Satu Upaya Perlindungan Hak Masyarakat Sebagai Konsumen." *Aspirasi: Jurnal Masalah-masalah Sosial* 11, no. 1 (2020): Hal. 57-72.

Leviana, Sabilla, and Yulia Agustina. "Analisis Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas V Di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi." *Malahayati Nursing Journal* 6, no. 4 (2024): 1635–1656.

Lubis, Sakban. "Makanan Halal Dan Makanan Haram Dalam Perspektif Fiqih Islam." *Jurnal Ilmiah Al-Hadi* 7, no. 2 (2022): 12.

Lulu, Nasywa, Azzahra Sutopo, Muhammad Habib, and Zainul Huda. "Pemahaman Mahasiswa Terhadap Makna Halal Toyyib Dalam Al- Qur ' an (

Analisis Fenomenologi Pola Makan Mahasiswa Progam Studi Ilmu Al- Qur ' an Dan Tafsir UIN RMS Surakarta 2023 Di Tempat Kos)." *Jurnal Riset Pendidikan dan Bahasa* 4, no. 1 (2025): Hal. 237-249.

M.Kes, Supriyono S.KM. *ISI PIRINGKU , Menata Kesehatan Masa Depan Melalui Gizi Seimbang*. Edited by Supriyono. Sijunjung: Yayasan Pendidikan Cendekia Muslim, 2025.

Maftuhah. "Makanan Halal Dalam Perspektif Al-Qur'an, Sains Dan Kesehatan." *Jurnal Bimas Islam* 7, no. 11 (2014): Hal. 369-405.

Maharani, Aura Iga, Ferix Riskierdi, Intan Febriani, Kaprian Alsyah Kurnia, Natasya Aulia Rahman, Nurul Fadila Ilahi, and Siska Alicia Farma. "Karakteristik Mutu Serbuk Pewarna Buah Naga Merah (Hylocereus Polyrhizus) Hasil Foam Mat Drying Dengan Variasi Rasio Daging Dan Kulit Buah." *Prosiding Seminar Nasional Bio* 1, no. 2 (2021): Hal. 390-399. https://journal.unhas.ac.id/index.php/bioma.

Maheran, Siti, Asrizal Saiin, Muhammad April, and Muhammad Rizki. "Pendekatan Maqashid Syariah Terhadap Konsep Makanan Halalan Thoyyiban Dalam Islam." *Jurnal Syariah dan Hukum* 4, no. 1 (2022): 49–59.

Manna Khalil Al-Qattan. *Pengantar Studi Ilmu-Ilmu Quran*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015. //www.kautsar.co.id.

Marcelina, Yesica, Romauli Sinaga, Firman Fajar Perdhana, and Setyaning Pawestri. "Peningkatan Pengetahuan Sanitasi Industri Pangan Pada UMKM Pangan Lokal Di Dusun Rangsot Timur , Kabupaten Lombok Utara." *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA Original* 7, no. 2 (2024): Hal. 712-720.

Mardalena, Ida. "Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan." *Pustaka Baru press* (2021): 1–256. http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/7975/1/Buku Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan.pdf.

Mariana, Evi Risa, Ainun Sajidah, and Jujuk Anton Cahyono. *Kendalikan Gula Darah Dengan Pola Makan : Panduan Praktis Untuk Pasien Diabetes*. Bengkulu: Kartika Candra, 2025.

Marukum, Siti Baliza Binti. *PEMIKIRAN YUSUF AL-QARDHAWI TENTANG IHTIKAR (Dalam Kitab Halal Haram Fil Islam)*, 2012. https://repository.uin-suska.ac.id/9324/%0Afiles/627/Marukum - 2012 - PEMIKIRAN YUSUF AL-QARDHAWI TENTANG IHTIKAR (Dalam.pdf%0Afiles/628/9324.html.

Maslakhah, Niva Maidlotul, and Galuh Nita Prameswari. "Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun." *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition* 2, no. 1 (2022): 52–59.

Mayasari, Novi, Andi Hiroyuki, Dwi Cipto Budinuryanto, Indra Firmansyah, and Muhammad Rifqi Ismiraj. "Penerapan Prinsip Kesejahteraan Hewan Pada Pemeliharaan Ternak." *Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat* 12, no. 3 (2023): Hal. 360-373.

Megawati, Melia, and Muhartono Muhartono. "Consumption of Used Cooking Oil and Its Impact on Health." *Medical Journal of Lampung University* 8, no. 2 (2019): 259–264.

https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/2481.
Melly, Chintya, Dwi Febrian, and Nugroho Hadi. "Urgensi Konsep Makanan Halal Untuk Konsumsi Masyarakat." *Jurnal Ayat dan Hadits Ekonomi* 2, no. 2 (2023): 1–6.
Mohammad Bashri Asya'ari, Lc., MA., M.Phil., and MA. Ahmadi Usman, S.Sos.I. *Tarbiyah Dalam Frame Al- Quran (Studi Tafsir Tematis Ayat-Ayat Tarbiyah Dalam Al-Quran)*. Vol. 11. Yogyakarta: Namela, 2018.
Monteiro, Carlos Augusto, Geoffrey Cannon, Mark Lawrence, Maria Laura Costa Louzada, and Pricilla Pereira Machado. *The NOVA Food Classification System and Its Four Food Groups*. *Ultra-Processed Foods, Diet Quality, and Health Using the NOVA Classification System*, 2019.
Monzalitza, Ayuvy, and Nur Asiah. "Hubungan Antara Konsumsi Buah Dengan Risiko Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI." *Majalah Kesehatan Pharmamedika* 12, no. 1 (2020): Hal. 39-44.
Muhandis Azzuhri, Lc, MA. *Perubahan Makna Nomina Bahasa Arab Dalam AlQuran (Analisis Sosisosemantik)*. JAKARTA: Kementerian Agama Republik Indonesia, 2016.
Muharam, Rhildan Rahman. "Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung." *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education* 4, no. 1 (2019): Hal. 14-20.
Muhibbi, Muhammad, Fekie Adila, Dhias Fajar Widya Permana, Buyung Kusuma Wardana, and Andre Yogaswara. *Jasmani Sehat Tubuh Bugar: Panduan Untuk Gaya Hidup Aktif Dan*, 2024. www.MII-Press.com.
———. *Jasmani Sehat Tubuh Bugar: Panduan Praktis Untuk Gaya Hidup Aktif Dan Seimbang*. Kebumen: Mutiara Intelektual Indonesia Press, 2024. www.MII-Press.com.
Mulizar. "Makanan Dalam Alquran (Studi Terhadap Tafsir Al-Azhar)." *Tesis - IAIN Sumatera Utara*, 2014.
Munawwir, Ahmad Warson. "Kamus Al-Munawwir: Indonesia-Arab," 1997.
Murdani. "Kondisi Dharurat Membolehkan Hal-Hal Yang Diharamkan." *Jurnal Al-Mizan: Jurnal Hukum Islam dan Ekonomi Syariah* 8, no. 1 (2021): Hal. 100-117.
Musthafa, Ahmad Bisri. "Etika Bisnis Dalam Islam." *Jurnal Pemikiran dan Hukum Ekonomi Syariah* 1, no. 2 (2022): Hal. 126-133.
Nabila, Sri Aisyah, Anita Rahmiwati, Novrikasari Novrikasari, and Elvi Sunarsih. "Perilaku Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Masalah Obesitas : Systematic Review." *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 7, no. 3 (2024): 498–505.
Nadlif, Ainun, and Muhlasin Amrullah. *Buku Ajar Al-Islam Kemuhammadiyahan-1*. *Buku Ajar Al-Islam Kemuhammadiyahan*. Sidoarjo: UMSIDA Press, 2017.
Najdah, Nurbaya, and Zaki Irwan. "Kebiasaan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Di Mamuju Menggunakan Adolescents' Food Habits Checklist." *SAGO Gizi dan Kesehatan* 5, no. 2 (2024): 540–546. http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v5i2.1678.

Nashir, Asep Kamaluddin, and Denny Indra Sukmawan. “Tinjauan Historis Mengenai Pelibatan Sektor Keamanan Dalam Krisis Kesehatan.” *JURNAL KEAMANAN NASIONAL* VIII, no. 1 (2022): 1–255.

Nashirun. “Makanan Halal Dan Haram Dalam Perspektif Al-Qur’an.” *Jurnal Kajian Manajemen Halal dan Pariwisata Syariah* 3, no. 2 (2020): 1–15.

Nathaniel, Albert, Galih Priya Sejati, Kevin Krisna Perdana, Riado Daniel Putra Lumbantobing, and Sylvia Heryandini. “Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat.” *Indonesian Business Review* 1, no. 2 (2018): 186–200.

NISA’, NUSHROTUN. “GAMBARAN POLA MAKAN PADA REMAJA KELAS VII DAN VIII DI SMP N 1 PRINGAPUS KECAMATAN PRINGAPUS KABUPATEN SEMARANG” (2019): 1–7.

Nofrianto, Azharsyah Ibrahim, Erika Amelia | Nashr Akbar Nur Kholis, and Suci Aprilliani Utami. *Pengatar Ekonomi Syariah*. *Departemen Ekonomi Dan Keuangan Syariah - Bank Indonesia*, 2021.

Nurfaizah, Indah, and Delta Okta Piana Sari. “Hukum Kecurangan Timbangan Bagi Pedagang Terhadap Konsep Jual Beli Dalam Islam.” *Hutanasyah : Jurnal Hukum Tata Negara* 2, no. 2 (2024): 131–142.

Nurrohmah, Nina, Wahdah Farhati, and Luluk Khusnul Wahidah. “Makanan Pemberian Ahli Kitab (Analisis Teori Limit Muhammad Syahrur Terhadap QS. Al-Maidah Ayat 5).” *Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir* 3, no. 1 (2023): Hal. 149-163.

Nurwulan, Midawana. “Produksi Dalam Islam Pelajaran Dari QS. An-Nahl [16] Ayat 11 Hadits.” *JAHE: Jurnal Ayat dan Hadits Ekonomi* 1, no. 04 (2023): 75--80.

Nusran, Muhammad. *Buku Ekosistem Halal*. Edited by M.Sc Ir. Nurlaila Abdullah and M.H Ardi, S.HI. *Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.* Banten: Yayasan Bina Insan Kamil, 2021.

Oktavia, Norlita, Isnaniar, and Chairil. “Jurnal Kesehatan As-Shiha Hubungan Konsumsi Makanan Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja.” *Jembatan Hukum* 1, no. 3 (2024): 1–14.

Oktavian, Prof. Dr. Rina. *Laporan Akhir Pengkajian Hukum Tentang Penegakan Hukum Pemberantasan Mafia Impor Pangan*, 2015. https://www.bphn.go.id/data/documents/pengkajian_hkm_ttg_penegakan_pemberantasan_mafia_impor_pangan.pdf.

Pajarni, Aulia Hasanah, and Resti Amanda Utami Utami. “Keistimewaan Madu Lebah Dalam Surah An-Nahl Ayat 68-69 Dan Ilmu Sains.” *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 3 (2024): Hal. 273-286.

Pan, Lang, Lu Chen, Jun Lv, Yuanjie Pang, Yu Guo, Pei Pei, Huaidong Du, et al. *Association of Red Meat Consumption, Metabolic Markers, and Risk of Cardiovascular Diseases*. *Frontiers in Nutrition*. Vol. 9, 2022. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9051033/pdf/fnut-09-833271.pdf.

Pangesti, Kurniasari, and Wahyuni Shifatur Rohmah. “Hubungan Antara Perilaku Israf Dengan Fenomena Mukbang.” *Jurnal Kawruh* 2, no. 1 (2024): 3–8. https://caritahu.kontan.co.id/news/bukan-makan-dalam-jumlah-banyak-ini-

arti-.
Paputungan, Frezy. “Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics of Early Adulthood.” *Media Online) Journal of Education and Culture (JEaC)* 3, no. 1 (2023): 2986–1012.
Parwanto. “Studi Penafsiran Ayat-Ayat Makanan Study on Interpretation of Verses Concerning Foods in Fathu Al-Qadir.” *Al-Karima* 1, no. 2 (2017): Hal. 43-50.
Peni, Gugus Kartiko. “Hubungan Tingkat Stres, Emotional Eating, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Jakarta II” (2023): 1–71.
Della Pepa, Giuseppe, Claudia Vetrani, Marilena Vitale, and Gabriele Riccardi. “Wholegrain Intake and Risk of Type 2 Diabetes: Evidence from Epidemiological and Intervention Studies.” *Nutrients* 10, no. 9 (2018): Hal. 1-20.
Picauly, Intje, Deviarbi Sakke Tira, and Marthen Pellokila. “Pentingnya Pola Makan Beragam, Bergizi, Seimbang, Dan Aman Dalam Upaya Percepatan Penurunan Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumlili Kecamatan Kupang Barat Kabupaten Kupang.” *Jurnal Pengabdian pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering* 4, no. 1 (2023): 9–17.
Polianovskaia, Anastasiia, Michelle Jonelis, and Joseph Cheung. “The Impact of Plant-Rich Diets on Sleep: A Mini-Review.” *Frontiers in Nutrition* 11 (2024): Hal. 1-6.
Pramestia, Ni Putu Regina. “Hubungan Stres Akademik Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali,” 2021.
Prof. Dr. H. Amri Amir, SE., MS. *Ekonomi Dan Keuangan Islam*. *Sustainability (Switzerland)*. Vol. 11. Jambi: Pustaka Muda, 2015.
Putra, Dillon Dwianoki. *Analisis Dampak Pola Makan Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik*, 2024.
Putri, Endy Bebasari Ardha, and Na. *Ilmu Gizi Dan Pangan (Teori Dan Penerapan)*. *Konsep Dasar, Paradigma Dan Ruang Lingkup Ilmu Gizi*, 2023. https://zlibrary-id.se/book/26086279/fae0cf.
Putri, Nadra Zelina, Arly Mushlih, Hayati Br, and Syakila Mawaddah Caniago. “Pola Makan Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri 34 Medan.” *Journal Innovation in Education* Volume. 3, no. Nomor. 1 (2025): 137–143.
Qotrunnada. “Strategi Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Melalui Program Makanan Sehat Di Ra Nurul Yaqien Skripsi.” Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024.
Quthb, Sayyid. *Tafsir Fi Zhilalil Qur’an, Jilid 1*. Beirut: Dar Asy-Syuruq, 1992.
———. *Tafsir Fi Zhilalil Qur’an, Jilid 2*. Beirut: Dar Asy-Syuruq, 1992.
———. *Tafsir Fi Zhilalil Qur’an, Jilid 3*. Beirut: Dar Asy-Syuruq, 1992.
———. *Tafsir Fi Zhilalil Qur’an, Jilid 4*. Beirut: Dar Asy-Syuruq, 1992.
———. *Tafsir Fi Zhilalil Qur’an Di Bawah Naungan Al Qur’an Jilid 7*. Jakarta: Gema Insani, 2000.
Raden Vina Iskandya Putri1, Tsani Aulia Rachman. “HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA INDEKOS

JURUSAN GIZI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SULTAN AGENG TIRTAYASA." *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi (JIG)* 1, no. 3 (2023): 58–64. https://prin.or.id/index.php/jig/article/download/1345/1378/3613.

Rafiza, Siti Nur, Dedi Masri, Muhammad Alfiansyah, Siti Nursina, and Uni Fadhilah. "Memahami Karakteristik Ayat-Ayat Makkiyah Dan Madaniyyah Dalam Perspektif Ahli Tafsir." *Al-Munqidz: Jurnal Kajian KeIslaman* 11, no. 2 (2023): 10–27.

Rahayu, Mustika. "Pola Makan Menurut Hadis Nabi Saw (Suatu Kajian Tahlili)." *Jurnal Diskursus Islam* 7, no. 2 (2019): 295–313.

Rahmad. "Konsep Darurat Dalam Perumusan Fiqh Di Era Kontemporer." *Jurnal Tahqiqa* 15, no. 2 (2021): Hal. 113-123.

Rahwan, Rahwan. "Membangun Fiqh Ekologi Berbasis Maslahah." *Jurnal Pengembangan Pemikiran dan Kebudayaan* 10, no. 1 (2016): Hal. 145-162.

Ramadhan, Muthia Rizky, and Rachmad Risqy Kurniawan. "Larangan Dan Bahaya Memakan Harta Secara Bathil." *Ilmu Al-qur'an dan Tafsir* x, no. 2 (2018): 1–2.

Ramdhani, Muhammad Ali. *Fikih Untuk Madrasah Tsanawiyah Kelas VII*, 2020.

Rasyid, Muhammad Hamdan. "Peranan Undang-Undang Jaminan Produk Halal Dalam Menjamin Kehalalan Makanan Dan Minuman." *Journal of Islamic Law Studies* 1, no. 1 (2018): No. 1-27.

Rasyida Rofi'atun Nisa, S.H., M.H. *Al-Qur'an, As-Sunnah, Dan Pancasila Sebagai Pedoman Hidup Bangsa Indonesia*. Bandung: PT Luana Publishing House, 2024.

Ratih, Dilla, Amalia Ruhana, Nugrahani Astuti, and Asrul Bahar. "Alasan Pemilihan Makanan Dan Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Sehat Pada Mahasiswa Unesa Ketintang." *JURNAL TATA BOGA* 11, no. 1 (2022): Hal. 22-32.

Ratu, Cindy Anastacia, Dita Fitriana Anggraeni, Shella Cahya Eka, and Zahra Putri Zharfani Miftah. "Kemampuan Membaca Label Gizi Dengan Konsumsi Makanan Dan Minuman Kemasan Tinggi Gula," no. December (2022): 1–14. https://www.researchgate.net/publication/366578320_Kemampuan_Membaca_Label_Gizi_dengan_Konsumsi_Makanan_dan_Minuman_Kemasan_Tinggi_Gula.

Reswani Anggi, Laila. *Nilai-Nilai Sosial Manusia Dalam Al-Qur'an Surat Al-Insan*, 2024.

Riḍā, Muḥammad 'Abduh bin Rasyid. *Tafsīr Al-Qur'ān Al-Ḥakīm Al-Musytahir Bi Tafsīr Al-Manār*. Juz 7. Kairo: al-Hay'ah al-Miṣriyyah li al-Kitāb, n.d.

Ritonga, Miftahul Janna, and Khairunnas Jamal. "Etika Bisnis Dalam Al-Qur'an Kajian Tafsir Atas Ayat-Ayat Tentang Keadilan Dan Kejujuran Dalam Perdagangan." *Jurnal Ekonomi dan Perbankan Syariah* 10, no. 1 (2025): Hal. 1-8.

Rohmanudin, Imam. "Hikmah Perang Uhud Dan Implikasinya Pada Pendidikan." *UIN Malang* (2019): 1–162.

Rusvinasari, Dian. “Analisis Dan Perancangan Aplikasi Pembelajaran Sistem Pencernaan Manusia Beserta Gangguannya Berbasis Android.” *Technology and Informatics Insight Journal* 1, no. 2 (2022): 75–84.

Safitriani, and Rusni Masnina. “Hubungan Ketersediaan Buah Dan Sayur Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Kesehatan Di Univertsitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.” *Borneo Student Research (BSR)* 3, no. 2 (2022): Hal. 1711-1718.

Sahib, Munawwarah, and Nur Ifna. “Urgensi Penerapan Prinsip Halal Dan Thayyib Dalam Kegiatan Konsumsi.” *POINT: Jurnal Ekonomi dan Manajemen* 6, no. 1 (2024): 53–64.

Saidi, Ida Agustini, Rima Azara, and Syarifa Ramadhani N. *Nutrisi Dan Komponen Bioaktif Pada Sayuran Daun*. Umsida Press, 2022.

Sakdiah, Nabawi. “Pendidkan Karakter Melalui Pembinaan Kasih Sayang Dalam Pandangan Islam.” *Utile* 3, no. 2 (2017): 202–211. https://www.jurnal.ummi.ac.id/index.php/JUT/article/view/78/48.

Salim, Muhammad Naufal Nuruddin, and Dadan Rusmana. “Konsep Pola Makan Menurut Al-Qur’an Dalam Kajian Tafsir Tematik.” *Islamic Review: Jurnal Riset dan Kajian Keislaman* 11, no. 1 (2022): 73–94.

Santoso, Urip. “Upaya Peningkatan Konsumsi Protein Hewani Asal Ternak Di Indonesia.” *Buletin Peternakan Tropis* 3, no. 2 (2022): 89–95.

Sanusi, Ahmad, Ahmad Harisul Miftah, and Ria Agustiana. “The Application of Emergency Concept Within the MUI Fatwa on Measles-Rubella Vaccine Immunization.” *Al-’Adalah* 17, no. 2 (2020): 397–422.

Sapitri, Meilani Dwi, and Fatria Harwanto. “PENGARUH SARAPAN PAGI TERHADAP KONSENTRASI DAN DAYA TANGGAP ANAK TK DI INDONESIA : LITERATURE REVIEW” 9, no. April (2025): 942–948.

SAPUTRA HS, ANDI, Dwi Supriyanto, Guntur Yulisatria, and Citra Azhariat Malasari. “Jalan Kaki Sebagai Salah Satu Faktor Dalam Menjaga Kesehatan Jantung.” *Griya Cendikia* 9, no. 2 (2024): 221–228.

Sartika, Dewi, Achmad Abubakar, and Muhammad Irham. “Pendusta Agama Dalam Q.S. Al-Ma’un (Sebuah Kajian Tematik Surah).” *Pappasang: Jurnal Studi Al-Qur’an Hadis dan Pemikiran Islam* 5, no. 2 (2023): 208–231.

Satiadharmanto, Deddi Fasmadhy, Zaenatul Hakamah, Bagus Muhammad Syamsul Azam Noor, Tutut Indah Widyawati, and Selvira Diva Ardhinda. “Makanan Halal Dan Thayyib Di Malaka, Malaysia: Sinergi Antara Tafsir Tematik Dan Pengembangan Kuliner Sehat.” *Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya dan Pendidikan* 2, no. 2 (2024): Hal. 204-218.

Satrio, M. Arif Fajar. “Makanan Sehat Dalam Al-Qur’an Perspektif Tafsir Al-Azhar,.” Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021.

Savitri, Aisya Nabila, Istiqomah, and Muhammad Reza Fahlevi. “Manfaat Dan Kandungan Buah-Buahan Dalam Al- Qur ’ an.” *Journal Islamic Education* 1, no. 4 (2023): Hal. 472-481.

Semantik, Analisis, Kata Ḥ Al, Ā L Dalam Wawasan, Q U R An, Ahmad Muttaqin, and Muhammad Fadhli Muttaqien. “REINTERPRETASI KONSEP

HALAL :" *Jurnal Studi Al-Qur'an Hadist dan Pemikiran Islam* 6, no. 2 (2024): 337–365.

Sembiring, Tamaulina Br, Adri Sadewa Sirait, Roy Nanda Kesuma, Elvira Khairunisa, Ayu Syahrani, Muhammad Zidan, and Al Falah. "Pengaruh Mie Instan Pada Kesehatan Masyarakat" 4 (2024): 7319–7327.

Septiyanti, Septiyanti, and Seniwati Seniwati. "Obesity and Central Obesity in Indonesian Urban Communities." *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)* 2, no. 3 (2020): 118–127.

Sera, Agnescia Clarissa, and Prisilia Oktaviyani. "Makanan Sehat Untuk Kesehatan Otak." *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat* 6, no. 6 (2021): 590–597.

Setiadi, Indra, and Endang Ruswanti. "Analisa Kesadaran MasyarakatTerhadapPolahidup Sehat Dengan MakananOrganik." *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara* 5, no. 1 (2024): 20–25.

Setiawan, Budi s. *Beternak Domba Dan Kambing*. jakarta: PT AgroMedia Pustaka, 2011. https://books.google.co.id/books?id=A03zRQ_4XSMC&lpg=PA1&ots=8PA8QxH_a7&dq=Hewan tersebut bukan hanya untuk dimakan%2C tetapi juga memiliki nilai manfaat lain seperti bulu untuk pakaian%2C susu%2C bahkan kotorannya untuk pupuk.&lr&pg=PR4#v=onepage&q&f=fal.

Shabran, Asmi Ashari. "Al-Bigal Dalam Perspektif Al-Qur' an." *Tafsere* 7, no. 2 (2019): No. 18-41.

Shaleha, Berliana Aulia, Faidah Afifah, Nurul Pitriani Salamah, Siti NurSehha, Zahira Hananda Naila Rozni, and Desy Sulistyorini. "Potensi Dampak Kandungan Residu Pestisida Pada Sayur Dan Buah." *Indonesian Journal of Biomedical Science and Health* 3, no. 1 (2023): Hal. 1-10. http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJBSH.

Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Keserasian Al-Qur'an, Jilid 03*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

Shihab Quraish. *Tafsir Al-Misbah Jilid 1*. Vol. 1. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

Sholihah, Laila Alfiatus, Sefia Vera Pitaloka, and Maharani Lut Salma. "Implementasi Halalan Thayyiban Terhadap Consumer Behaviours Untuk Gaya Hidup Yang Berkelanjutan Di Kota Pati." *SYARIAH: E-Proceeding of Islamic Law* 2, no. 2 (2023): 167–178.

———. "Implementasi Halalan Thayyiban Terhadap Consumer Behaviours Untuk Gaya Hidup Yang Berkelanjutan Di Kota Pati." *Syariah: E-Proceeding of Islamic Law* 2, no. 2 (2023): 167–178.

Sirajuddin, Sitti Nurani, Ilham Rasyid, Ilham Syarif, A Della Riski Utama, and A Nurul Izzah. "Analisis Ekonomi Kelembagaan Dalam Sistem Pasca-Produksi Dan Pemasaran Hasil Ternak: Studi Kasus Di RPH Akbar Jaya Kota Makassar." *Jurnal Ilmiah* 23, no. 01 (2025): Hal. 134-142.

Soelistyowati, D. T., E. Martati, and H. Arfah. "Efektifitas Madu Terhadap Pengarahan Kelamin Ikan Gapi (Poecilia Reticulata Peters)." *Jurnal Akuakultur Indonesia* 6, no. 2 (2007): Hal. 155-160.

Suaidi. “Konstribusi Makanan Terhadap Prilaku Manusia.” *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 1, no. 4 (2023): 255–270.

Sukmadani Rusdi, Mesa. “Hipoglikemia Pada Pasien Diabetes Melitus.” *Journal Syifa Sciences and Clinical Research* 2, no. 2 (2020): 83–90.

Sumarlin, Abdul, Idris Parakkasi, Cut Muthiadin, Rahmawati Umar, Makassar City, Universitas Islam, Negeri Alauddin, et al. “Identifikasi Titik Kritis Kehalalan Produk Turunan Hewani : Pendekatan Sistematik Untuk.” *Jurnal Ilmiah* 21, no. 1 (2024): Hal. 145-160.

Sumarlin, La Ode, Anna Muawanah, and Prita Wardhani. “Aktivitas Antikanker Dan Antioksidan Madu Di Pasaran Lokal Indonesia (Anticancer and Antioxidant Activity of Honey in the Market Local Indonesia).” *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia (JIPI), Desember* 19, no. 3 (2014): Hal. 136-144.

Sumiati, Iis, Neneng Windayani, and Ade Yeti Nuryantini. “Exploration the Concept of Thayyiban Halal Food in the Primary School Environment: A Study of Students’ Halal Literacy.” *Journal of Halal Product and Research* 7, no. 1 (2024): Hal. 91-103.

Supadmi, S.Si., M.Pd., M.Sc. Tangguh Prakoso, S.P., M.Si. Agung Setya Wardana, STP., and M.Kes. Dr. Ida Untari, S.K.M. *Ekologi Pangan Dan Gizi*. Sukoharjo: Pradina Pustaka, 2023.

Supriyatni, Renni, and Dkk. *Pengakuan Sertifikasi Halal Secara Internasional*, 2022. https://www.researchgate.net/publication/367511694.

Suryaningrat, Dani, Achmad Abubakar, and Hasyim Haddade. “Pandangan Al-Qur’an Terhadap Penggunaan Obat Dalam Pengobatan Penyakit.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 7, no. 1 (2023): Hal. 394-403.

Syafi’i, Imam, and Lukman Hakim. “Dinamika Perkembangan Metode Penetapan Hukum Nahdlatul Ulama Dan Majelis Ulama Indonesia Dalam Pembaruan Hukum Islam.” *Jurnal Hukum Keluarga dan Hukum Islam* 03, no. 2 (24AD): Hal. 118-135.

Syafuri, B. *Fiqih Siyasah Di Era Globalisasi*. Sumedang: Yayasan Al-Ma’aarij Darmaraja, 2025.

Syukriya, Alvi Jauharotus, and Hayyun Durrotul Faridah. “Kajian Ilmiah Dan Teknologi Sebab Larangan Suatu Makanan Dalam Syariat Islam.” *Journal of Halal Product and Research* 2, no. 1 (2019): Hal. 44-50.

Tafsir, Perspektif, and Surah An- Nisaa. “Aspek Keridhaan Dalam Komunikasi Bisnis Perspektif Tafsir Surah An-Nisaa’ Ayat 29.” *Jurnal Istiqro: Jurnal Hukum Islam, Ekonomi dan Bisnis* 6, no. 2 (2020): 203–217.

Tampubolon, Rifatolistia, Kukuh Pambuka, Maria Dyah Kurniasari, Yulce Desiana Waisimon, and Gelora Mangalik. “Pola Konsumsi Dan Tumbuh Kembang Balita Usia 24-60 Bulan Di Wilayah Kerja Pusk- Esmas Cebongan, Kota Salatiga Rifatolistia.” *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 5, no. 1 (2020): NO. 106-115.

Tanjung, Nadya Ulfa, Annisa Puti Amira, Nur Muthmainah, and Shinta Rahma. “Junk Food Dan Kaitannya Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas*

Kesehatan Masyarakat 14, no. 3 (2022): 133–140.
Thabari, Abu ja'far Muhammad bin Jarir Ath-. *Tafsir Ath- Thabari, Jilid 24*. Kairo: Perpustakaan Nasional Mesir, 1946.
———. *Tafsir Ath- Thabari, Jilid 8*. Kairo: Perpustakaan Nasional Mesir, 1946.
———. *Tafsir Thabari, Jilid 3*. Kairo: Perpustakaan Nasional Mesir, 1946.
———. *Tafsir Thabari Jilid 11*. Kairo: Perpustakaan Nasional Mesir, 1946.
———. *Tafsir Thabari Jilid 12*. Kairo: Dar Al Kutub Al Masriya, 1964.
———. *Tafsir Thabari Jilid 17*. Kairo: Perpustakaan Nasional Mesir, 1964.
———. *Tafsir Thabari Jilid 9*. Kairo: Perpustakaan Nasional Mesir, 1946.
Tobelo, Christia Dora, Nancy S H Malonda, and Marsella D Amisi. "Gambaran Pola Makan Pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Pandemi COVID-19." *Jurnal KESMAS* 10, no. 2 (2021): 58–64.
Triandhini, Retno, Monika Rahardjo, and Magdalena Putranti. "Gambaran Konsumsi Gula, Garam Dan Lemak Penduduk Dusun Batur Kidul Kecamatan Getasan Kabupaten Semarang." *journal of Health* 5, no. 1 (2018): Hal. 1-11.
Triwanto, Joko, Kiki Herlinda, and Tatag Muttaqin. "Kualitas Fisikokimia Pada Madu Dari Nektar Bunga Randu (Ceiba Pentandra) Dan Kaliandra (Calliandra Callothyrsus)." *Journal of Forest Science Avicennia* 4, no. 2 (2022): Hal. 102-113.
Umi Kalsum, M.S.I. "Skripsi Etika Makan Dan Minum" (2023): 1–76.
Ummah, Masfi Sya'fiatul. *Dasar-Dasar Pengembangan Fiqh Muamalah (Landasan Hukum Ekonomi Islam)*. *Sustainability (Switzerland)*. Vol. 11. Bantul: Mata Kata Inspirasi, 2022. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.
United Nations. *Progress towards the Sustainable Development Goals, Report of the Secretary-General*, 2024.
Usmani, Moulana Mufti Muhammad Taqi. *Legal Rulings on Slaughtered Animals*. Karachi: Maktaba-e-Darul-Uloom Karachi Edited, 2005.
Vidyarthi, Sriram, Venkata Vaddella, Nanning Cao, Sundaram Kuppu, and Pramod Pandey. "Pathogens in Animal Carcasses and the Efficacy of Rendering for Pathogen Inactivation in Rendered Products: A Review." *Future Foods* 3, no. 1 (2021): 1–8. https://doi.org/10.1016/j.fufo.2020.100010.
Wahbah, Az-Zuhaili. *Fiqih Islam Wa Adillatuhu Jilid 7*, 2011.
Wal-Ifta', Al-Lajnah Ad-Da'imah lil Buhuth. *Fatawa Al-Lajnah Ad-Da'imah Lil Buhuth Al-'Ilmiyyah Wal-Ifta' Jilid 22*. Dar al-Muʾayyad, 2003.
Waode, Rahmah A., and Nahya Syahida. "Hukum Kandungan Babi Dalam Sediaan Farmasi Menurut Pandangan Islam." *Jurnal Integrasi Keilmuan* 3, no. 1 (2024): Hal. 61-76.
Watson, Fiona, Minarto, Sri Sukotjo, Jee Hyun Rah, and Ardiani Khrisna Maruti. *Kajian Sektor Kesehatan Pembangunan Gizi Di Indonesia*. *Kementerian*

PPN/Bappenas, 2019.
WHO. *Penyakit Bawaan Makanan : Suatu Permasalahan Kesehatan Dan Ekonomi Global*, n.d.
Widiastuti, Wisda, Aryaldi Zulkarnaini, Gangga Mahatma, and Anita darmayanti. "Review Artikel: Pengaruh Pola Asupan Makanan Terhadap Resiko Penyakit Diabetes." *Journal of Public Health Science* 1, no. 2 (2024): 108–125.
Wiwik Widiyati. "Makanan Dan Gizi Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan." *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan* 1, no. 4 (2023): Hal. 150-162.
Wulandari, Devyana Dyah. "Kualitas Madu (Keasaman, Kadar Air, Dan Kadar Gula Pereduksi) Berdasarkan Perbedaan Suhu Penyimpanan." *Jurnal Kimia Riset* 2, no. 1 (2017): Hal. 16-22.
Yarni, Bustanur. "Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Surat Al-Baqarah Ayat 183-184." *JOM FTK UNIKS* 2, no. 1 (2020): 204–216.
Yosephin, Betty. *Tuntunan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi*. *Perpustakaan Tenas Effendy Kota Pekanbaru*. Yogyakarta: Andi Offset, 2018. https://pustaka.pekanbaru.go.id/inlislite3/opac/detail-opac?id=28395.
Yunianto, Andi Eka, Sanya Anda Lusiana, Nining Tyas Triatmaja Suryana, Nurul Utami, Wilda Yunieswati, Windi Indah Fajar Ningsih, Rosmauli Jerimia Fitriani, et al. *Ilmu Dasar Gizi*. *Ilmu Dasar Gizi*, 2021.
Yusbar, Nidaan Khafiyya, and Dzulkifli Hadi Imawan. "Kehalalan Sembelihan Non-Muslim: Kajian Berdasarkan Al-Qur'an Dan Hadist." *Jurnal Mahasiswa FIAI-UII* 7, no. 1 (2025): Hal. 70-87.
Yusuf, Rezky Aulia, Farihah Muhsanah, and Arni Rizqiani Rusyidi. "Pengaruh Pola Makan, Aktifitas Fisik Dan Perilaku Menetap Terhadap Prestasi Remaja." *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)* 3, no. 2 (2022): 73–84. https://pasca-umi.ac.id/index.php/jahr/article/view/1534.
Zainnurrofiq, Muhammad, and Muhid. "Kontekstualisasi Hadis Makan Dengan Tiga Jari (Kajian Hadis Ghairu Tashri' Perspektif Yusuf Al-Qardhawi)." *Jurnal Sosial dan Keagamaan* 8, no. 02 (2023): 115–129.
Zenita, Risma, and Siska Alicia Farma. "Review Artikel : Cemaran Mikroba Salmonella Pada Produk Olahan Hewani." In *Prosiding SEMNASBIO 2024 Universitas Negeri Padang*, 204–214. Padang, 2024.
Zufar, Muhammad, Mohammad Bahrul, Ilmi Tamrin, and Hibby Abdul Aziz. "Internalisasi Nilai Keimanan Pada Materi ' Makanan & Sistem Pencernaan Manusia ' Pada Mata Pelajaran IPA Kelas VIII." *Journal of Islamic Education* 1, no. 4 (2024): Hal. 202-213.
Zuhaili, Wahbah. *Fiqih Islam Wa Adilatuhu*. *Jilid 5*. Jakarta: Gema Insani, 2011.
Zulmansyah. "Pola Makan Dan Gaya Hidup Sehat Seimbang Pada Remaja Kota Bandung." *Tedc* 10, no. 3 (2016): 158–164.
Zulmiani, Venny. "Makanan Berkhasiat Obat Dalam AL- Qur ' an Dan Korelasinya Dalam Pencegahan Covid -19." *Tesis*, 2021.
ʿĀshūr, Muḥammad al-Ṭāhir ibn. *Al-Taḥrīr Wa Al-Tanwīr*. Tunis: al-Dār al-Tūnisiyyah li-al-Nashr, 1984.

"Arti Kata Makanan - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online." Accessed May 5, 2025. https://kbbi.web.id/makanan.

"Arti Kata Pola - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online." Accessed May 5, 2025. https://kbbi.web.id/pola.

"Kemendag: 108 Pelaku Usaha Nakal Curangi Takaran Minyakita." Accessed June 18, 2025. https://ekonomi.bisnis.com/read/20250424/12/1871841/kemendag-108-pelaku-usaha-nakal-curangi-takaran-minyakita.

"Makanan - Wikipedia Bahasa Indonesia, Ensiklopedia Bebas." Accessed May 5, 2025. https://id.wikipedia.org/wiki/Makanan.

"Pedoman Gizi Seimbang." http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK No. 41 ttg Pedoman Gizi Seimbang.pdf.

"PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014" (n.d.).

"Pola Makan Saat Puasa Ala Rasulullah SAW, Yuk Terapkan!" Accessed June 18, 2025. https://umsida.ac.id/pola-makan-saat-puasa-ala-rasulullah-saw-yuk-terapkan/.

"Stunning Diizinkan Dengan Syarat Tertentu | Lembaga Pemeriksa Halal (LPH) LPPOM Sertifikasi Halal." Last modified 2020. Accessed June 15, 2025. https://halalmui.org/stunning-diizinkan-dengan-syarat-tertentu/.

"Tafsir Surat Al-An'am Ayat 52 | Learn Quran Tafsir." Accessed May 15, 2025. https://tafsir.learn-quran.co/id/surat-6-al-an'am/ayat-52.

Lampiran Term Pola Makan Sehat Perspektif Al-Qur'an

1. Derivasi *Akala*
   Dalam al- Mu'jam al- Mufarash, term *akala* (أكل) disebutkan dalam al- Qur'an sebanyak 109 kali dengan derivasinya, sebagai berikut:

No.	Term	Letak	Ket.
	كُلُوْا	Q.S. Al-Baqarah: 57 Q.S. Al-Baqarah: 58 Q.S. Al-Baqarah: 60 Q.S. Al-Baqarah: 168 Q.S. Al-Baqarah: 172 Q.S. Al-Baqarah: 187 QS. Al- Maidah: 4 QS. Al- Maidah: 88 Q.S. Al-An'am: 118 Q.S. Al-An'am: 141 Q.S. Al-An'am: 142 Q.S. Al-A'raf: 31 Q.S. Al-A'raf: 160 Q.S. Al-A'raf: 161 QS. Al- Anfal: 69 QS. An- Nahl: 114 Q.S. Thaha: 54 Q.S. Thaha: 81 QS. Al- Hajj: 28 QS. Al- Hajj: 36	27 kali

		Q.S. Al-Mu'minun: 51 QS. Saba': 15 Q.S. At-Tur: 19 Q.S. Al-Mulk: 15 Q.S. Al-Haqqah: 24 Q.S. Al-Mursalat: 43 Q.S. Al-Mursalat: 46	
	يَأْكُلُوْنَ	Q.S Al-Baqarah: 174 Q.S Al-Baqarah: 275 Q.S An-Nisa: 10 (2 kali) QS. At- Taubah: 34 QS. Al- Anbiya: 8 QS. Al- Furqon: 30 Q.S Yasin: 33 Q.S Yasin: 72 QS. Muhammad: 12	10 kali
	تَأْكُلُوْا	Q.S Al-Baqarah: 188 (2 kali) Q.S Al-Imran: 130 Q.S An-Nisa: 2 Q.S An-Nisa: 29 Q.S Al-An'am: 119 Q.S Al-An'am: 121 QS. An-Nahl: 14	10 kali

		Q.S An-nur: 61 (2 kali)	
	أُكُلُهَا	Q.S Al-Baqarah: 265 Q.S Ar-Ra'd: 35 Q.S Ibrahim: 25 Q.S Al-Kahf: 33	4 kali
	تَأْكُلُوْنَ	Q.S Al-Imran: 49 Q.S Yusuf: 47 Q.S An-Nahl: 5 Q.S Al-Mu'minun: 19 Q.S Al-Mu'minun: 21 Q.S Al-Mu'minun: 33 Q.S Fatir: 12 Q.S As-Saffat: 91 Q.S Ghafir: 79 Q.S Ad-Zukruf: 73 Q.S Az-Zariyat: 27 QS. Al- Fajr: 19	12 kali
	تَأْكُلُهُ	Q.S Al-Imran:183	1 kali
	كُلُوْهُ	Q.S An-Nisa: 4	1 kali

	يَأْكُلْ	Q.S An-Nisa: 6 QS. Yusuf: 24 Q.S Al-Mu'minun: 33 Q.S Al-Furqon: 7 Q.S Al-Furqon: 8 QS. Al- Hujurat: 12	6 kali
	اَكْلِهِمْ	Q.S An-Nisa: 161 Q.S Al-Maidah: 62 Q.S Al-Maidah: 63	3 kali
	أَكَلَ	Q.S Al-Maidah: 3	1 kali
	أَكَّالُوْنَ	Q.S Al-Maidah: 42	1 kali
	أَكَلُوْا	Q.S Al-Maidah: 66	1 kali
	يَأْكُلَانِ	Q.S Al-Maidah: 75	1 kali
	نَأْكُلَ	Q.S Al-Maidah: 113	1 kali
	كُلَا	Q.S Al-A'Araf: 19 QS. Al- Baqarah: 35	2 kali
	تَّأْكُلْ	Q.S Al-A'Araf: 73 Q.S Yunus: 64	7 kali

		Q.S Yusuf: 36 Q.S Saba': 14 Q.S Muhammad: 12 Q.S Yusuf: 41 Q.S As-Sajdah: 27	
	تَأْكُلُوْهَا	QS. An- Nisa: 6	1 kali
	يَأْكُلْنَ	QS. Yusuf: 48	1 kali
	يُكُلُهُ	Q.S Al- An'am: 141	1 kali
	اَكَلَهُ	Q.S Yusuf: 14 Q.S Yusuf: 17	2 kali
	يَأْكُلُوْهُنَّ	Q.S Yusuf: 43 Q.S Yusuf: 46	2 kali
	يَأْكُلُوْا	Q.S Al-Hijr: 3 QS. Yusuf: 35	2 kali
	كُلِى	Q.S An-Nahl: 69 Q.S Maryam: 26	2 kali
	فَأَكَلَ	Q.S Taha: 121	1 kali
	لِلآكِلِيْنَ	Q.S Al-Mu'minun: 20	1 kali

	أُكُلٍ	Q.S Saba': 16 QS. Ar- Ra'ad: 4	2 kali
	آكِلُوْنَ	Q.S As-Saffat: 66 Q.S Al-Waqi'ah: 52	2 kali
	يَأْكُلُهُ	QS. Yusuf: 13 QS. Al- Haqqah: 37	2 kali
	أَكْلً	Q.S Al-Fajr: 19	1 kali
	مَأْكُوْلٍ	Q.S Al-Fil: 5	1 kali

2. Derivasi *Tha'am*

Dalam al- Mu'jam al- Mufarash, term *tha'am* (طعم) disebutkan dalam al Qur'an sebanyak 48 kali dengan derivasinya, sebagai berikut:

No.	Term	Letak	Ket.
1.	طَعَام	QS. Al- Baqarah: 61 QS. Al- Baqarah: 184 QS. Ali- Imran: 93 QS. Al- Maidah: 95 QS. Al- Maidah: 5 QS. Al- Maidah: 75 QS. Yusuf: 37 QS. Al-Anbiya: 8 QS. Al- Furqon: 7 QS. Al- Furqon: 20 QS. Al- Ahzab: 53 QS. Ad- Dhukhan: 44 QS. Al- Haqqah: 34 QS. Al- Haqqah: 36 QS. Al- Insan: 8 QS. Al- Ghasiyyah: 6 QS. Al- Fajr: 18 QS. Al- Ma'un: 3	18
	يَطْعَمْهُ	QS. Al- Baqarah: 249 QS. Al- An'am: 145	2

	طَعَامِكَ	QS. Al- Baqarah: 259	1
	طَعَامُكُمْ	QS. Al- Maidah: 5	1
	تُطْعِمُوْنَ	QS. Al- Maidah: 89	1
	طَعِمُواْ	QS. Al- Maidah: 93	1
	طَعَامُهُ	QS. Al- Maidah: 96	1
	يُطْعَمُ	QS. Al- An'am: 14	1
	يَطْعَمُهَآ	QS. Al- An'am: 138	1
	يَطْعَمُهُ	QS. Al- An'am: 145	1
	طَعَامً	QS. Al- Kahf: 19 QS. Al- Muzammil: 13	2
	أَسْتَطْعَمَآ	QS. Al- Kahf: 77	1
	أَطْعِمُوا	QS. Al- Hajj: 28& 36	2
	يُطْعِمُوْنِى	QS. Asy- Syu'ara: 79	1

	طَعِمْتُمْ	QS. Al- Ahzab: 53	1
	أَطْعَمَهُ	QS. Yasin: 47	1
	طَعْمُهُ	QS. Muhammad: 15	1
	يُطْعِمُوْنِ	QS. Az-Zariyat: 57	1
	نُطْعِمُ	QS. Al- Muddasir: 44 QS. Yasin: 4	2
	نُطْعِمُكُمْ	QS. Al- Insan: 9	1
	طَعَمِهِ	QS. Abasa: 24 QS. Al- Maidah: 96	2
	إِطْعَامٌ	QS. Al- Balad: 14 QS. Al- Maidah: 89 QS. Al- Mujadalah: 4	3
	أَطْعَمَهُمْ	QS. Quraisy: 4	1
	يُطْعَمُ	QS. Al- An’am: 14	1

3. Derivasi *Ghida'*

Dalam al- Mu'jam al- Mufarash, term *ghida'* (غذاء) disebutkan dalam al- Qur'an sebanyak 15 kali dengan derivasinya, sebagai berikut:

No.	Term	Letak	Ket.
	غَدَوْا	QS. Al-Qalam: 25	1 kali
	غَدَوْتَ	QS. Ali-Imran: 121	1 kali
	اغْدُوْا	QS. Al-Qalam: 22	1 kali
	لِغَدٍ	QS. Al-Hasyr: 18	1 kali
	غَدًا	QS.Yusuf: 12 QS. Al-kahf: 34 QS. Al-Qamar: 26	3 kali
	بِلْغُدُوِّ	QS. Al-A'raf: 205 QS. Ar-Ra'ad:15 QS. An-nur: 36	3 kali
	غُدُوًّا	QS. Ghaffir: 46	1 kali
	غُدُوُّهَا	QS. Saba':12	1 kali
	بِلْغَدَاةِ	QS. Al- An'am: 52 QS. Al- kahf: 28	2 kali
	غَدَاءَنَا	QS. Al-kahf: 17	1 kali