

Tinjauan Literatur: Penerapan Nilai Islam pada Makanan dalam Ilmu Kesehatan

(Literature Review: The Application of Islamic Values in Food within Health Science)

Joshua Gunawan Anugra Sumule^{1*}, Serli Sihalo², Ika S Pangaribuan³, Oman Fathurohman⁴
Ahmad Dahlan University, Yogyakarta, Indonesia^{1,2,3,4}
joshuasumule@gmail.com¹



Riwayat artikel

Diterima pada 15 Januari 2025
Revisi 1 pada 20 Januari 2025
Revisi 2 pada 28 Januari 2025
Revisi 3 pada 10 Februari 2025
Disetujui pada 12 Februari 2025

Abstract

Purpose: This study aimed to conduct a comprehensive review of the existing literature on the relationship between Islamic values and dietary patterns, focusing on how these values affect individual and community health.

Research methodology: A qualitative research methodology was employed using a literature review approach to analyze academic journal articles, books, and research reports published in the last five years. This method allows for an in-depth exploration of relevant studies and theoretical frameworks regarding Islamic dietary principles.

Results: The findings indicate that the principles of halal and haram food significantly contribute to individual health by promoting cleanliness, preventing harmful substances, and fostering strong, social bonds. Halal food choices not only support physical health but also enhance spiritual well-being and social cohesion, especially through shared meals and communal eating practices.

Conclusions: Overall, the application of Islamic values in food science offers strong potential to improve individual and public well-being. By adhering to halal principles and balanced eating, Muslims can achieve better physical and spiritual health outcomes. This review provides a solid foundation for developing programs and encouraging further research in the field.

Limitations: This review is limited to literature published in the last five years, which may exclude older, but relevant, research on the topic.

Contribution: Useful for education and socialization on healthy and halal food in the fields of health, social studies, and education, particularly for the younger generations.

Keywords: Food, Health Sciences, Islamic Values.

How to Cite: Sumule, J, G, A., Sihalo, S., Pangaribuan, I, S., Fathurohman, O. (2025). Tinjauan Literatur: Penerapan Nilai Islam pada Makanan dalam Ilmu Kesehatan. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 4(2), 129-143.

1. Pendahuluan

Penerapan nilai-nilai Islam dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam bidang kesehatan, semakin mendapatkan perhatian di kalangan akademisi dan praktisi. Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan adalah makanan. Makanan tidak hanya berfungsi sebagai sumber energi dan nutrisi, tetapi juga memiliki dimensi spiritual dan etika dalam Islam (Al Mustaqim, 2023). Dalam konteks ini, makanan tidak hanya dilihat dari sudut pandang gizi dan kesehatan, tetapi juga dari perspektif nilai-nilai yang terkandung dalam ajaran Islam. Dalam Islam, makanan memiliki dimensi yang lebih dalam,

dimana setiap aspek dari proses pemilihan, pengolahan, hingga konsumsi makanan dipenuhi dengan makna spiritual dan etika. Misalnya, konsep halal dan haram tidak hanya berfungsi sebagai pedoman dalam memilih bahan makanan, tetapi juga mencerminkan kepatuhan seorang Muslim terhadap perintah Allah SWT. Setiap makanan yang dikonsumsi harus memenuhi kriteria tertentu yang tidak hanya menjamin kesehatan fisik, tetapi juga kesucian jiwa. Ajaran Islam menekankan pentingnya niat dan kesadaran dalam setiap tindakan, termasuk saat makan (Munadiyan et al., 2024). Makanan yang dikonsumsi dengan niat yang baik, seperti untuk menjaga kesehatan, beribadah, dan berbagi dengan sesama, akan memberikan dampak positif bagi individu dan masyarakat (Nurkhoirunnisa et al., 2024). Nilai-nilai Islam juga mengajarkan tentang moderasi dan keseimbangan dalam pola makan. Prinsip ini sejalan dengan konsep kesehatan yang menekankan pentingnya asupan gizi yang seimbang dan tidak berlebihan. Dengan menerapkan nilai-nilai ini, umat Islam diharapkan dapat menghindari perilaku makan yang berlebihan atau tidak sehat, yang dapat berujung pada berbagai masalah kesehatan. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif tentang hubungan antara makanan, kesehatan, dan nilai-nilai Islam sangat penting untuk membentuk pola makan yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga selaras dengan ajaran agama.

Konsep halal dan haram dalam makanan menjadi pedoman bagi umat Islam dalam memilih apa yang mereka konsumsi. Makanan yang halal tidak hanya berkaitan dengan cara penyembelihan hewan, tetapi juga mencakup aspek kebersihan, kehalalan bahan baku, dan cara pengolahan. Halal merujuk pada segala sesuatu yang diperbolehkan dan diizinkan oleh syariat, sedangkan haram adalah segala sesuatu yang dilarang (Budiman et al., 2024). Konsep halal dan haram ini sangat penting untuk dipahami oleh umat Islam untuk memastikan bahwa makanan yang dikonsumsi tidak hanya memenuhi kriteria gizi, tetapi juga sesuai dengan tuntunan agama. Aspek kebersihan dalam makanan halal mencakup kebersihan fisik dari bahan makanan itu sendiri, kebersihan lingkungan tempat makanan diproduksi dan disajikan. Selain itu, kehalalan bahan baku juga menjadi perhatian utama. Bahan makanan yang digunakan harus berasal dari sumber yang jelas dan tidak mengandung unsur-unsur yang diharamkan, seperti alkohol atau bahan tambahan yang tidak sesuai dengan syariat (Perdani et al., 2022). Cara pengolahan makanan juga memainkan peran penting dalam menentukan kehalalan suatu makanan. Proses memasak dan penyajian harus dilakukan dengan memperhatikan prinsip-prinsip kebersihan dan kehalalan, sehingga tidak ada kontaminasi silang antara makanan halal dan haram. Misalnya, peralatan masak yang digunakan untuk makanan halal tidak boleh digunakan untuk memasak makanan haram tanpa dibersihkan terlebih dahulu. Setiap langkah dalam proses makanan, mulai dari pemilihan bahan hingga penyajian, harus dilakukan dengan kesadaran dan kehati-hatian untuk memastikan bahwa makanan yang dikonsumsi benar-benar halal (Rezky, 2022). Konsep halal dan haram juga mencerminkan komitmen spiritual seorang Muslim terhadap ajaran agama. Dengan memilih makanan yang halal, umat Islam tidak hanya menjaga kesehatan fisiknya, tetapi juga memperkuat hubungan mereka dengan Allah SWT. Hal ini menunjukkan bahwa setiap suapan yang mereka ambil adalah bagian dari ibadah, yang dapat membawa berkah dan kebaikan dalam hidup. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang nilai-nilai Islam dalam makanan sangat penting untuk diterapkan dalam ilmu kesehatan.

Pola makan yang sehat dan seimbang berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan pencegahan berbagai penyakit. Pengintegrasian nilai-nilai Islam dalam pola makan dapat menciptakan keselarasan antara kesehatan fisik dan spiritual (Amanda et al., 2023). Hal ini menjadi semakin relevan mengingat meningkatnya prevalensi penyakit terkait pola makan yang tidak sehat, seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Pola makan yang sehat mencakup asupan nutrisi yang tepat, melibatkan kesadaran akan sumber makanan dan cara pengolahannya (Yusran et al., 2023). Penerapan nilai-nilai Islam dalam pola makan dapat membantu individu untuk lebih selektif dalam memilih makanan yang dikonsumsi (Syafitri et al., 2022). Misalnya, ajaran Islam mendorong umatnya untuk menghindari makanan yang berlebihan dan tidak sehat, serta menganjurkan untuk mengonsumsi makanan yang bergizi dan bermanfaat bagi tubuh. Pola makan yang seimbang yang mengedepankan sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan protein nabati atau hewani yang halal dapat membantu menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit degenerative. Selain itu, kesadaran akan pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang juga dapat mendorong individu untuk lebih aktif dalam menjaga kesehatan (Trasia, Anggraeni, & Putra, 2025).

Dengan demikian, integrasi nilai-nilai Islam dalam pola makan tidak hanya berfungsi sebagai pedoman dalam memilih makanan, tetapi juga sebagai landasan untuk membangun gaya hidup yang lebih sehat dan bermakna (Sumule, Sihaloho, Pangaribuan, & Fathurohman, 2025). Artikel ini bertujuan untuk mengkaji literatur yang ada mengenai penerapan nilai-nilai Islam dalam makanan dan dampaknya terhadap kesehatan. Dengan memahami hubungan antara nilai-nilai Islam dan kesehatan, diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi masyarakat, khususnya umat Islam, dalam memilih makanan yang tidak hanya sehat tetapi juga sesuai dengan ajaran agama. Melalui tinjauan ini, diharapkan dapat ditemukan rekomendasi yang bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya makanan yang halal dan sehat dalam konteks kesehatan masyarakat.

2. Tinjauan Pustaka dan Pengembangan Hipotesis

Hukum diet dalam perspektif Islam memberikan pedoman yang jelas mengenai kategori makanan halal dan haram, yang bertujuan untuk membimbing umat Muslim dalam menentukan asupan makanan yang bermanfaat serta menghindari yang berbahaya. Dengan mengacu pada sunah Nabi Muhammad, hukum makanan ini tidak hanya memperhatikan kesehatan fisik, tetapi bertujuan untuk tazkiyatun nafs, yang berlandaskan pada etika dan moralitas (Maharwati & Dinatha, 2023). Penerapan pola diet seimbang yang meliputi makanan halal seperti buah-buahan, sayuran, dan makanan laut dapat memainkan peranan penting dalam meningkatkan kesehatan pencernaan serta mengurangi risiko penyakit, termasuk gastritis (Afifah et al., 2024). Asupan makanan yang kaya akan antioksidan alami juga turut memperkuat sistem pencernaan dan menanggulangi efek negatif yang disebabkan oleh konsumsi lemak berbahaya (Zega et al., 2024). Pengintegrasian nilai-nilai spiritual dan ajaran Islam dalam praktik gaya hidup sehat dapat berfungsi sebagai jembatan antara kesehatan fisik dan spiritual. Dukungan dari kegiatan kesehatan yang berlandaskan pada ajaran Islam dapat memperbaiki hasil kesehatan masyarakat, khususnya di negara dengan mayoritas Muslim (Jatmikowati et al., 2023). Mengintegrasikan ajaran agama dalam pendidikan medis dan kebijakan kesehatan dapat menciptakan ekosistem yang lebih responsif terhadap budaya masyarakat setempat, mendukung kesehatan secara holistik (Umarudin et al., 2024). Perubahan pola produksi makanan melalui sinergi antara makanan halal dan organik menunjukkan dampak positif dalam keselamatan dan kualitas produk yang dikonsumsi. Migrasi menuju sistem produksi makanan yang etis dan bebas dari bahan tambahan berbahaya sangat dipercepat oleh kesadaran konsumen yang meningkat mengenai kesehatan (Sugiyanto et al., 2024). Dengan penerapan prinsip produksi halal yang juga memenuhi standar organik, masyarakat dapat lebih yakin dalam menjaga kesehatan fisik dan spiritual mereka.

Hukum diet Islam menggarisbawahi potensi untuk mencapai ketenangan batin melalui kepatuhan terhadap pedoman tersebut. Melalui konsistensi dalam memilih makanan halal, umat Muslim tidak hanya menghormati hukum agama, tetapi juga berinvestasi dalam kesehatan mereka. Dalam hal ini, faktor sosio-demografis seperti usia, status pernikahan, dan pendapatan berpengaruh signifikan terhadap kesadaran serta sikap individu terhadap makanan halal. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang lebih tua dan memiliki status ekonomi yang lebih baik cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya pola makan sehat dan halal (Umarudin et al., 2024). Pendidikan kesehatan yang berfokus pada pentingnya makan makanan sehat, termasuk makanan halal, dapat diakui sebagai langkah strategis untuk mencegah berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan pencernaan dan kesehatan mental. Metode pembelajaran yang interaktif dan berbasis pengalaman terbukti efektif untuk mentransfer pengetahuan ini kepada generasi muda. Pendekatan holistik yang melibatkan pendidikan, praktik makanan sehat, dan intervensi komunitas dapat secara signifikan meningkatkan kualitas hidup (Maksuk et al., 2024). Hukum diet dalam Islam tidak semata-mata mengenai apa yang boleh dan tidak boleh, tetapi lebih pada menciptakan budaya dan kebiasaan yang lebih sehat serta etis. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dari sektor-sektor yang bertanggung jawab terhadap kesehatan dan kesejahteraan, seperti Kementerian Kesehatan, untuk lebih proaktif dalam pendidikan masyarakat mengenai diet halal dan kebijakan yang memperkuat program dukungan kesehatan yang berkesinambungan (Nabila et al., 2024).

3. Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode tinjauan literatur (literature review) yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan merangkum penelitian-penelitian terkini mengenai penerapan nilai-nilai Islam pada makanan dalam konteks ilmu kesehatan. Sumber literatur yang digunakan adalah artikel jurnal, buku, dan laporan penelitian yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir (2020-2024). Pemilihan sumber dilakukan berdasarkan kriteria relevansi, kredibilitas, dan tahun terbit, dengan fokus pada literatur yang membahas secara langsung tentang nilai-nilai Islam dalam konteks makanan dan kesehatan. Pengumpulan data dilakukan dengan pencarian di database akademik seperti Google Scholar, PubMed, Scopus, dan JSTOR menggunakan kata kunci seperti "Islam", "makanan", "halal", dan "ilmu kesehatan". Kemudian dilakukan seleksi literatur dengan mengkaji isinya untuk menentukan relevansi dan kualitas artikel. Analisis data dilakukan dengan pendekatan analisis tematik, dimana informasi dikelompokkan berdasarkan tema-tema utama, seperti konsep halal dan haram, dampak pola makan halal terhadap kesehatan, dan integrasi nilai-nilai Islam dalam gaya hidup sehat. Adapun beberapa literatur yang dikaji peneliti kemudian direduksi tercantum dalam table 1 dibawah ini.

Table 1. Literatur Review

No	Judul	Penulis	Publikasi dan Tahun	Hasil Penelitian
1.	Hubungan Nilai-Nilai Agama Islam Dengan Kebiasaan Pola Hidup Sehat	Muhammad Raisa Attansyah, Sigit Dwi Laksana, Lilis Sumaryanti	TA'LIMUNA Vol. 12, No. 02, September 2023, Hal. 156-166	Islam dan kesehatan mempunyai hubungan yang dekat, secara tidak langsung ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis banyak menyinggung tentang hal yang berkaitan dengan kesehatan. Beberapa diantaranya tentang menjaga pola makan, menjaga berat badan, dan melakukan aktivitas fisik/olahraga. Menjaga pola makan yaitu dengan memperhatikan makanan apa yang akan dimakan, terdapat kandungan yang membahayakan tubuh atau tidak, terbuat dari bahan yang halal atau haram, dan diperingatkan untuk tidak makan secara berlebihan dikarenakan dapat membuat lesu saat menjalankan ibadah. Sedangkan menjaga berat badan dilakukan dengan ibadah puasa. Selain anjuran dalam agama Islam dari sunah sampai wajib, metode berpuasa dalam kacamata kesehatan mampu membatasi kalori yang masuk dalam tubuh, sehingga dengan otomatis tubuh akan menggunakan lemak untuk diubah menjadi energi. Kemudian olahraga adalah salah satu aktivitas yang

				digemari Rasulullah seperti memanah, berkuda, dan berenang yang juga menjadi salah satu sunah dalam agama Islam. Dengan berolahraga seseorang akan mendapat kekuatan otot untuk menopang tubuh, sehingga tidak mudah lelah saat menjalankan muamalah di kehidupan sehari-hari (Puspitasari, 2022).
2.	Etika Makan dan Minum bagi Kesehatan serta Hubungannya dalam Akidah Islam	Fitriyani, Nur Aisyah Dinda Ayutami, Rehany Indri Nuraini	Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya. Volume 1, Nomor 6 (2023)	Etika makan dan minum dalam Islam memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan spiritual. Penelitian ini menekankan pentingnya niat dan kesadaran dalam setiap tindakan, termasuk saat makan dan minum, dimana niat yang baik dapat meningkatkan pengalaman spiritual dan memberikan makna lebih dalam setiap suapan. Selain itu, pemahaman tentang konsep halal dan haram berfungsi sebagai pedoman dalam memilih makanan, yang diyakini lebih bersih dan aman untuk dikonsumsi, sehingga dapat mencegah berbagai penyakit. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa etika makan dan minum tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga memperkuat hubungan sosial, di mana berbagi makanan dengan orang lain, terutama yang membutuhkan, dianggap sebagai amal yang dapat meningkatkan rasa solidaritas dan kepedulian dalam masyarakat. Selain itu, etika makan yang baik dapat berkontribusi pada kesehatan mental dan spiritual, memberikan ketenangan batin, dan meningkatkan rasa syukur kepada Allah SWT. (Aisyah et al., 2023)
3.	Islam, makanan, dan kesehatan	Fadia Sulaiman, Amelia Handayani Burhan, Widia Rahmatullah	Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan	Islam, makanan, dan kesehatan adalah hal yang tidak dapat terpisahkan satu dengan yang lainnya. Islam

			(Journal of Nursing Sciences) Volume 13, Nomor 1, Juni 2024 Halaman 27-41	mengatur dengan jelas halal dan haram suatu makanan dan minuman, serta adab makan dan minum. Pelabelan halal dan Islamic branding berpengaruh pada minat beli makanan dan minuman baik lokal maupun impor. Makanan halal akan membuat tubuh menjadi sehat. Dalam islam kesehatan menjadi salah satu hal yang Allah sukai. Allah menyukai hambanya yang sehat dan kuat. Shalat, puasa, tidur siang, membaca Al-Quran, dan berolahraga adalah beberapa bentuk ajaran islam yang berguna bagi kesehatan jasmani dan rohani/ mental (Sulaiman et al., 2024)
4.	Sosialisasi Makanan Sehat, Bergizi dan Halal dalam Perspektif Islam di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Bengkayang Kanwil Kemenkumham Kalimantan Barat	Fathul Khair, Eka Ratna Dewi	Syntax, Vol. 5, No.12, Desember 2024	Hasil dari penelitian berjudul "Sosialisasi Makanan Sehat, Bergizi dan Halal dalam Perspektif Islam di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Bengkayang sosialisasi yang dilakukan di Rutan tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesadaran narapidana tentang pentingnya pola makan yang sehat, tetapi juga untuk memastikan bahwa makanan yang disajikan memenuhi kriteria halal sesuai dengan ajaran Islam. Salah satu temuan utama dari penelitian ini adalah bahwa banyak narapidana yang kurang memahami konsep makanan sehat dan bergizi, serta bagaimana memilih makanan yang halal. Melalui program sosialisasi, narapidana diberikan informasi mengenai manfaat gizi, cara memilih bahan makanan yang sehat, serta pentingnya menjaga kebersihan dan kehalalan makanan. (Khair & Dewi, 2024)
5.	Akibat Diharamkannya Mengonsumsi Makanan dan	Siti bella, Sofi Nabila Doni, Suci Cantika Azhara, Alga Dwi	Nian Tana Sikka : Jurnal ilmiah Mahasiswa	Makanan dan minuman yang mengandung beralkohol adalah makanan dan minuman yang dilarang dikonsumsi

	Minuman yang Mengandung Alkohol dalam Islam Bagi Kesehatan Manusia	Destoarezkya, Ahlun Nazi Siregar	Volume. 2 No. 4 Juli 2024	baik dalam al-Qur'an maupun ilmukesehatan. Islam melarang mengonsumsi makanan dan minuman yang memabukkan. Dalam Islam, Makanan dan Minuman adalah haram karena memiliki efek yang sangat berbahaya bagi manusia. Selain merusak fisik, alkohol juga dapat merusak jiwa seseorang. Dan ini sangat bertentangan dengan ajaran Islam yang ingin membangun manusia yang kuat secara fisik, mental dan spiritual. Khamar adalah segala sesuatu yang dapat memabukkan, baik itu dinamakan khamar atau tidak, dan dapat berasal dari berbagai jenis buah seperti anggur, jelai, kurma, madu, atau bahan lainnya yang dapat membuat seseorang mabuk setelah meminumnya. Istilah khamar juga dapat mencakup setiap cairan atau barang yang memiliki efek yang sama. Dalam Islam, khamar diharamkan karena dapat menyebabkan kerugian pada diri manusia dan lingkungannya serta dapat mendapatkan hukuman di dunia dan di akhirat. Dampak kesehatan dari konsumsi khamar dan minuman beralkohol sangat beragam dan dapat mempengaruhi berbagai organ tubuh. Konsumsi khamar dan minuman beralkohol dapat menyebabkan kerusakan hati, kerusakan otak, kerusakan ginjal, kerusakan lambung, dan berbagai masalah kesehatan lainnya. Selain itu, konsumsi khamar dan minuman beralkohol juga dapat memicu berbagai masalah sosial, seperti kekerasan dalam rumah tangga, kecelakaan lalu lintas, dan penyalahgunaan narkoba
--	--	----------------------------------	---------------------------	--

6.	Pembahasan Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan Kepada Mahasiswa Farmasi Universitas Aupa Royhan Di Kota Padangsidimpuan	Heka Afriannur Pasaribu	Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal), 8(2), 15-27. 2023	Manusia mengonsumsi makanan dengan tujuan untuk menjaga keberlangsungan hidupnya. makanan yang baik adalah makanan yang memenuhi syarat higiene dan juga halal. Halal dalam hal ini sudah diatur di dalam Al-Qur'an dan Hadis. Hal ini menunjukkan bahwa antara Islam dan kesehatan Pada dasarnya memiliki satu tujuan yang sama demi kebaikan manusia. Oleh karena itu, dalam mengonsumsi makanan ada beberapa syarat yang harus dipenuhi dan benar-benar diperhatikan agar manusia terhindar dari berbagai macam jenis penyakit yang bersumber dari makanan (Pasaribu, 2023)
7.	Manfaat Kebiasaan Pola Makan Menurut Prinsip Islam Halalan Tayyiban	Intan Kurniasari, Kayla Faiza Wijaya, Larasati Khairunissa Rahman	Journal of Creative Student Research (JCSR) Vol.1, No.5 Oktober 2023	makanan halal dan tayyib merupakan makanan yang dihalalkan dan mendatangkan kebaikan kepada manusia. Makanan halal harus benar-benar halal dan tidak boleh dicampur dengan bahan haram walaupun sedikit. Sedangkan makanan tayyib adalah yang bervitamin, protein, gizi. Dalam Islam, makanan halal dan tayyib sangat dianjurkan karena dapat memberikan manfaat bagi kesehatan dan kebersihan. Selain itu, makanan halal dan tayyib juga dapat membantu menjaga lingkungan dan menghormati hewan. Dalam Islam, juga diajarkan untuk makan secukupnya (mizan) dan membaca bismillah sebelum makan. Terakhir, mindful eating juga dapat membantu kelancaran digesti makanan (Kurniasari et al., 2023)
8.	Pengaruh Makanan Dan Minuman Halal Terhadap	Muhammad Syaiful, Nirzayana Azimatul Azkiyah, Muhammad Luqman Hakim	Al-Bayan: Journal of Hadith Studies Volume 1, No. 1, Januari 2022	Ada istilah "Makan untuk hidup". Mungkin istilah ini dapat dibenarkan karena untuk bertahan hidup makhluk hidup butuh makan. Makan merupakan salah satu

	Kesehatan TubuhManusia			bentuk kebutuhan dasar makhluk hidup termasuk manusia. Makanan merupakan kebutuhan hidup manusia yang hakiki. Untuk kelangsungan hidup, manusia perlu makanan, meskipun manusia sendiri tidak hidup untuk makan. Makanan yang dikonsumsi sehari-hari sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh. Oleh karena itu, fungsi makanan kini berkembang yaitu sebagai pemenuhan kebutuhan gizi juga menjaga kesehatan dan pencegah penyakit. Melalui sumber hukum islam telah menetapkan beberapa makanan dan minuman yang haram dikonsumsi oleh umat islam, seperti darah, binatang yang disembelih atas selain nama Allah, babi, hewan bertanduk dan bertaring, dan semua aneka jenis minuman yang memabukkan. Dalam mengkonsumsi makanan dan minuman ada hal-hal yang harus diperhatikan dengan maksimal supaya tubuh manusia dapat terhindar dari penyakit-penyakit yang berasal dari makanan maupun minuman yang dicerna lewat mulut (Syaiful et al., 2022).
9.	Pengaruh Religiusitas, Label Halal, dan Alasan Kesehatan terhadap Keputusan Membeli Produk Makanan Instan Korea	Fanika Selvianti, Ibdalsyah, Hilman Hakiem	El-Mal: Jurnal Kajian Ekonomi & Bisnis Islam	Hasil penelitian dari artikel berjudul "Pengaruh Religiusitas, Label Halal, dan Alasan Kesehatan terhadap Keputusan Membeli Produk Makanan Instan Korea" menunjukkan bahwa religiusitas dan label halal memiliki pengaruh signifikan terhadap keputusan konsumen dalam membeli produk makanan instan Korea. Konsumen yang memiliki tingkat religiusitas tinggi cenderung lebih memperhatikan aspek kehalalan produk yang mereka beli, menjadikan religiusitas sebagai motivator utama

				dalam memilih makanan yang sesuai dengan ajaran Islam. Selain itu, label halal pada produk makanan instan Korea sangat penting bagi konsumen, terutama bagi konsumen Muslim, karena memberikan jaminan bahwa produk tersebut memenuhi standar kehalalan. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa alasan kesehatan berperan penting dalam keputusan pembelian, di mana konsumen lebih memilih produk yang tidak hanya halal tetapi juga sehat dan bergizi, mencerminkan kesadaran akan pentingnya kesehatan dalam memilih makanan. Hasil survei menunjukkan bahwa konsumen sangat memperhatikan label halal dan kesehatan saat membeli produk makanan instan Korea, dengan adanya kekhawatiran mengenai bahan-bahan yang digunakan dalam produk tersebut, terutama karena banyak produk berasal dari negara dengan mayoritas penduduk non-Muslim. Oleh karena itu, produsen makanan instan Korea di Indonesia perlu memastikan bahwa produk mereka memiliki sertifikasi halal dan memenuhi standar kesehatan untuk menarik lebih banyak konsumen Muslim. Selain itu, edukasi tentang pentingnya label halal dan kesehatan juga perlu ditingkatkan untuk meningkatkan kesadaran konsumen. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa religiusitas, label halal, dan alasan kesehatan saling terkait dan berpengaruh signifikan terhadap keputusan konsumen dalam membeli produk makanan instan Korea, sehingga produsen diharapkan dapat memperhatikan faktor-
--	--	--	--	--

				faktor ini untuk meningkatkan daya tarik produk mereka di pasar Indonesia (Selvianti et al., 2020).
10.	Menjaga Kesehatan Tubuh dalam Perspektif Islam	Amirah, Nayla Dwi Amanda, Tahta Mutiah Nurhidayah, Talitha Yumna Ramadhani.	Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya, Volume 1, Nomor 5 (2023)	ajaran agama memegang peranan yang sangat penting dalam membimbing individu menuju pola hidup sehat. Islam menganjurkan umatnya untuk mengonsumsi makanan yang baik dan halal, seperti dilarang meminum minuman beralkohol atau zat berbahaya. Islam juga menekankan kesehatan mental, dengan anjuran untuk menghindari stres berlebihan dan mengandalkan tawakkal kepada Allah SWT. sebagai cara mengatasi stres hidup. Selain itu, kewajiban berpuasa juga memberikan manfaat penting bagi kesehatan, seperti mengeluarkan racun dari dalam tubuh dan meningkatkan pengendalian diri. Islam juga menganjurkan umatnya untuk menjaga kebersihan baik kebersihan diri, lingkungan, dan makanan untuk mencegah penyebaran penyakit (Amanda et al., 2023).

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan analisis literature yang telah dilakukan, nilai-nilai Islam dapat diterapkan dalam konteks makanan dan kesehatan, serta dampaknya terhadap kesejahteraan individu dan masyarakat. Berdasarkan tinjauan literatur yang telah dilakukan, beberapa temuan kunci dapat diidentifikasi.

1. Konsep Halal dan Haram dalam Makanan
Nilai-nilai Islam menekankan pentingnya memilih makanan yang halal, yang tidak hanya berkaitan dengan cara penyembelihan hewan, tetapi juga mencakup aspek kebersihan, kehalalan bahan baku, dan cara pengolahan.
2. Pola Makan Sehat dan Seimbang
Pola makan yang sehat dan seimbang, yang diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam, dapat meningkatkan kualitas hidup. Ajaran Islam mendorong umatnya untuk mengonsumsi makanan yang bergizi dan menghindari perilaku berlebihan.
3. Dampak Sosial dan Spiritual
Penerapan nilai-nilai Islam dalam makanan memiliki dampak sosial dan spiritual yang signifikan. Makanan dalam Islam tidak hanya berfungsi sebagai sumber energi, tetapi juga sebagai sarana untuk memperkuat hubungan sosial. Berbagi makanan dengan orang lain, terutama yang membutuhkan, dianggap sebagai amal yang sangat dianjurkan. Hal ini menciptakan rasa solidaritas dan kepedulian dalam masyarakat, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesehatan mental dan spiritual individu.

4. Kesadaran dan Edukasi

Kurangnya kesadaran dan edukasi tentang pentingnya makanan sehat dan halal di kalangan masyarakat. Banyak individu, terutama di kalangan generasi muda, yang belum sepenuhnya memahami hubungan antara makanan, kesehatan, dan nilai-nilai Islam.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam dapat diterapkan dalam konteks makanan dan kesehatan, serta dampaknya terhadap kesejahteraan individu dan masyarakat, kita dapat mengelaborasi pembahasan ini dengan merujuk pada hasil penelitian terdahulu, hukum Islam, dan ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan.

3.1 Konsep Halal dan Haram dalam Makanan

Nilai-nilai Islam menekankan pentingnya memilih makanan yang halal, berkaitan dengan cara penyembelihan hewan, mencakup aspek kebersihan, kehalalan bahan baku, dan cara pengolahan. Konsep halal meliputi seluruh rantai pasokan makanan, mulai dari pemilihan bahan baku yang berasal dari sumber yang sah dan tidak mengandung unsur haram, hingga proses pengolahan yang harus dilakukan dengan memperhatikan prinsip-prinsip kebersihan dan sanitasi. Kehalalan bahan baku mencakup aspek keberlanjutan dan etika dalam produksi makanan. Umat Islam dianjurkan untuk memilih makanan yang tidak hanya halal, tetapi juga baik untuk lingkungan dan tidak merugikan makhluk hidup lainnya (Alfatah, Salmah, Khalisa, & Nora, 2025). Selain itu, cara pengolahan makanan harus dilakukan dengan cara yang bersih dan sehat, menghindari kontaminasi silang antara makanan halal dan haram, serta menggunakan peralatan yang bersih dan terpisah. Pentingnya memilih makanan halal juga berimplikasi pada kesehatan mental dan spiritual individu. Ketika seseorang mengonsumsi makanan yang sesuai dengan nilai-nilai Islam, mereka merasa lebih tenang dan damai, karena mereka yakin bahwa apa yang mereka konsumsi adalah baik dan diperbolehkan oleh Allah SWT. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Adila & Filsahani, 2023) yang menyatakan bahwa makanan halal berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman, "Hai orang-orang yang beriman, makanlah dari rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepada kalian..." (QS. Al-Baqarah: 172). Ayat ini menegaskan bahwa makanan yang baik dan halal adalah bagian dari rezeki yang harus disyukuri dan dipilih dengan bijak. Dengan memahami konsep halal dan haram, individu tidak hanya menjaga kesehatan fisik, tetapi juga memenuhi kewajiban spiritual mereka

3.2 Pola Makan yang Sehat dan Seimbang

Pola makan yang sehat dan seimbang, yang diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam, dapat meningkatkan kualitas hidup secara signifikan. Ajaran Islam mendorong umatnya untuk mengonsumsi makanan yang bergizi dan menghindari perilaku berlebihan, yang tercermin dalam prinsip moderasi yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW. Dalam banyak hadis, beliau menekankan pentingnya tidak berlebihan dalam makan dan minum, serta menganjurkan untuk makan secukupnya agar tubuh tetap sehat dan bugar. Konsep ini sejalan dengan prinsip kesehatan modern yang menekankan pentingnya pola makan seimbang yang mencakup berbagai kelompok makanan, seperti sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan protein, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental. Penelitian oleh (Safitri et al., 2023) menunjukkan bahwa pola makan yang seimbang dapat mencegah berbagai penyakit degeneratif. Sejalan dengan itu, Nabi Muhammad SAW bersabda, "Makanlah dengan tangan kananmu, dan minumlah dengan tangan kananmu, dan makanlah dari yang dekat denganmu" (HR. Muslim). Hadis ini mengajarkan pentingnya etika dalam makan, yang mencakup moderasi dan kesadaran dalam memilih makanan. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, umat Islam dapat menjaga kesehatan tubuh dan jiwa.

3.3 Dampak Sosial dan Spiritual

Penerapan nilai-nilai Islam dalam makanan memiliki dampak sosial dan spiritual yang signifikan. Makanan dalam Islam tidak hanya berfungsi sebagai sumber energi, tetapi juga sebagai sarana untuk memperkuat hubungan sosial dan membangun komunitas yang harmonis. Dalam tradisi Islam, berbagi makanan dengan orang lain, terutama dengan mereka yang kurang mampu, dianggap sebagai amal yang sangat dianjurkan. Aktivitas ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga menciptakan rasa solidaritas dan kepedulian di antara anggota masyarakat. Selain itu, makanan dalam Islam juga berfungsi sebagai simbol persatuan dan identitas (Ervina et al., 2025). Dalam banyak perayaan dan acara keagamaan, makanan menjadi bagian integral dari ritual yang mengikat komunitas. Misalnya, dalam perayaan Idul Adha, penyembelihan hewan kurban dan pembagian daging kepada yang

membutuhkan tidak hanya memenuhi aspek ibadah, tetapi juga memperkuat rasa kebersamaan dan saling berbagi di antara umat. Hal ini menunjukkan bahwa makanan bukan hanya sekadar konsumsi, tetapi juga merupakan medium untuk mengekspresikan nilai-nilai kemanusiaan dan spiritual. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman, "Dan mereka memberikan makanan yang disukainya kepada orang miskin, anak yatim, dan tawanan" (QS. Al-Insan: 8). Ayat ini menunjukkan bahwa berbagi makanan adalah tindakan mulia yang dapat meningkatkan solidaritas dan kepedulian dalam masyarakat. Penelitian oleh (Maulaya et al., 2024) juga menunjukkan bahwa berbagi makanan dapat meningkatkan kesehatan mental dan spiritual individu, menciptakan rasa kebersamaan dan dukungan sosial.

3.4 Kesadaran dan Edukasi

Kurangnya kesadaran dan edukasi tentang pentingnya makanan sehat dan halal di kalangan masyarakat menjadi tantangan yang signifikan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat. Banyak individu, terutama di kalangan generasi muda, yang belum sepenuhnya memahami hubungan antara pola makan, kesehatan, dan nilai-nilai Islam. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya akses informasi yang memadai, serta minimnya program edukasi yang mengedukasi masyarakat tentang pentingnya memilih makanan yang tidak hanya halal, tetapi juga bergizi. Dalam era globalisasi dan modernisasi, dimana berbagai jenis makanan dari berbagai budaya mudah diakses, masyarakat sering kali terjebak dalam pilihan makanan yang tidak sehat dan tidak sesuai dengan prinsip halal (Aulia & Dewi, 2025). Tanpa pemahaman yang baik tentang nilai-nilai halal dan pentingnya pola makan seimbang, individu mungkin tidak menyadari dampak jangka panjang dari kebiasaan makan yang buruk terhadap kesehatan fisik dan mental mereka. Selain itu, kurangnya edukasi juga dapat menyebabkan kesalahpahaman tentang konsep halal itu sendiri. Banyak orang yang menganggap bahwa halal hanya berkaitan dengan cara penyembelihan hewan, tanpa menyadari bahwa kehalalan juga mencakup aspek kebersihan, kualitas bahan baku, dan cara pengolahan makanan. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan program-program edukasi yang komprehensif dan berkelanjutan, yang tidak hanya menjelaskan tentang makanan halal, tetapi juga memberikan informasi tentang gizi dan kesehatan secara umum.

Pendidikan tentang makanan sehat dan halal harus dimulai sejak dini, dengan memasukkan materi ini ke dalam kurikulum sekolah dan program komunitas. Melalui pendekatan yang interaktif dan menarik, generasi muda dapat diajarkan untuk membuat pilihan makanan yang lebih baik dan lebih sadar akan dampak dari pola makan mereka. Penelitian oleh (Anggaeni et al., 2022) menunjukkan bahwa program edukasi yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang makanan sehat dan halal. Dalam konteks ini, penting untuk mengintegrasikan pendidikan tentang makanan halal dan sehat dalam kurikulum pendidikan, serta melalui program-program komunitas. Al-Qur'an mengajarkan pentingnya ilmu dan pengetahuan, seperti dalam firman-Nya, "Katakanlah, 'Apakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?'" (QS. Az-Zumar: 9). Ini menunjukkan bahwa pengetahuan adalah kunci untuk membuat keputusan yang baik, termasuk dalam memilih makanan. Berdasarkan hasil analisis, disarankan agar penelitian lebih lanjut dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan antara pola makan halal dan kesehatan di berbagai konteks, termasuk di lembaga pendidikan, rumah sakit, dan komunitas. Penelitian ini juga dapat mencakup studi tentang efektivitas program sosialisasi dan edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya makanan sehat dan halal.

4. Kesimpulan

Secara keseluruhan, penerapan nilai-nilai Islam pada makanan dalam konteks ilmu kesehatan menunjukkan potensi yang besar untuk meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip halal dan haram, serta pola makan yang seimbang, umat Islam dapat mencapai kesejahteraan fisik dan spiritual yang lebih baik. Tinjauan literatur ini memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan program-program yang mendukung penerapan nilai-nilai Islam dalam pola makan, serta mendorong penelitian lebih lanjut di bidang ini.

Referensi

- Adila, N. A., & Filsahani, N. K. (2023). Manfaat Mengonsumsi Makanan dan Minuman Halal bagi Kesehatan tubuh. *Islamic Education*, 1(4), 720–730.
- Afifah, A., Cahya, Z. A., Qomariah, N., & Asih, S. W. (2024). Peningkatan Perilaku Kesehatan Melalui Edukasi Sebaya Pada Siswa SDN 02 Suci Kecamatan Panti. <https://doi.org/10.62085/jms.v2i3.146>
- Aisya, N., Ayutami, D., & Nuraini, R. I. (2023). Etika Makan dan Minum bagi Kesehatan serta Hubungannya dalam Akidah Islam. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 916–923.
- Alfatah, R., Salmah, S., Khalisa, I., & Nora, H. (2025). Pola Kasus Onkologi-Ginekologi di Bangsal Ginekologi RSUD Zainoel Abidin 2021-2022. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 4(2), 101-112. doi:[10.35912/jimi.v4i2.4351](https://doi.org/10.35912/jimi.v4i2.4351)
- Al Mustaqim, D. (2023). Strategi Pengembangan Pariwisata Halal Sebagai Pendorong Ekonomi Berkelanjutan Berbasis Maqashid Syariah. *AB-JOIEC: Al-Bahjah Journal of Islamic Economics*, 1(1), 26–43. <https://doi.org/10.61553/abjoiec.v1i1.20>
- Amanda, N. D., Nurhidayah, T. M., & Ramadhani, T. Y. (2023). Menjaga Kesehatan Tubuh dalam Perspektif Islam. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(5), 373–380.
- Anggaeni, T. T. K., Indraswari, N., & Sujatmiko, B. (2022). Sosialisasi pangan ASUH (Aman, Sehat, Utuh, dan Halal) dan jajanan sehat dalam upaya meningkatkan kesadaran masyarakat atas kualitas hidup sehat. *Media Kontak Tani Ternak*, 4(1), 27–35. <https://doi.org/10.24198/mktt.v4i1.38627>
- Aulia, F. O., & Dewi, P. (2025). Kontribusi Kader Posyandu dalam Intervensi Stunting: Kajian Literatur Tahun 2023–2025. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 4(2), 155-168. doi:[10.35912/jimi.v4i2.4687](https://doi.org/10.35912/jimi.v4i2.4687)
- Budiman, M. D. D., Nurhaliza, N. S., & Paujiah, N. N. (2024). Fikih Entitas Syariah: Kosmetik Halal Dan Produk Makanan Dan Minuman Halal. *Gunung Djati Conference Series*, 42, 709–722.
- Ervina, L., Berawi, K., Busman, H., Irawan, B., Azizah, N., & Yolanda, J. E. (2025). Laboratory and Clinical Manifestation Correlation of Neonatal Sepsis in Abdul Moeloek Hospital. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 4(2), 145-115. doi:[10.35912/jimi.v4i2.4250](https://doi.org/10.35912/jimi.v4i2.4250)
- Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru Dan Orang Tua Dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat Pada Anak Usia Dini. In *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3223>
- Khair, F., & Dewi, E. R. (2024). Sosialisasi Makanan Sehat , Bergizi dan Halal dalam Perspektif Islam di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Bengkayang Kanwil Kemenkumham Kalimantan Barat. 5(12), 5756–5763. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i12.1942>
- Kurniasari, I., Fianza Wijaya, K., & Khairunissa Rahman, L. (2023). Manfaat Kebiasaan Pola Makan Menurut Prinsip Islam Halalan Tayyiban. *Journal of Creative Student Research (JCSR)*, 1(5), 1–12. <https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v1i5.2726>
- Maharwati, N. K., & Dinatha, N. M. (2023). Strategi Kepala Sekolah Dalam Menerapkan Pendidikan Kesehatan Melalui Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Dini. In *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i1.1497>
- Maksuk, M., Amin, M., Hendawati, H., Kumalasari, I., Yuniati, F., & Shobur, S. (2024). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Tempat Umum Sebagai Upaya Terciptanya Kampung Wisata Sehat. In *Madaniya*. <https://doi.org/10.53696/27214834.763>
- Maulaya, F., Fadilah, U. F., Virasuli, Z., Murivina, M., & Karim, A. (2024). Menuju Masyarakat Sehat dan Berdaya: Pendekatan Terpadu dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan, Kesadaran Spiritual dan Jaringan Sosial. *Masyarakat Berkarya: Jurnal Pengabdian Dan Perubahan Sosial*, 1(4), 35–52. <https://doi.org/10.62951/karya.v1i4.790>
- Munadiyan, L., Khoir, M. A., & Rochmawan, A. E. (2024). Studi Komparatif Nilai-Nilai Adab Makan, Berpakaian, Dan Tidur Dalam Kitab Minhajul Muslim Karya Syekh Abu Bakar Jabir Al Jazairi Dan Akhlaq Lil Banat Karya Umar Bin Ahmad Baradja. *Al'Ulum Jurnal Pendidikan Islam*, 214–224. <https://doi.org/10.54090/alulum.588>
- Nabila, S. A., Rahmiwati, A., Novrikasari, N., & Sunarsih, E. (2024). Perilaku Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Masalah Obesitas : Systematic Review. In *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4533>

- Nurkhoirunnisa, A., Pratomo, L. A., Annabelle, K., & Alauna, F. Z. (2024). Pengaruh Halal Brand Image Terhadap Purchase Intention Dalam Industri Restoran Waralaba di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(17), 100–112. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13852177>
- Pasaribu, H. A. (2023). Pembahasan Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan Kepada Mahasiswa Farmasi Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(2), 15–27. <https://doi.org/10.51933/health.v8i2.1068>
- Perdani, C., Mawarni, R. R., Mahmudah, L., & Gunawan, S. (2022). Prinsip-prinsip bahan tambahan pangan yang memenuhi syarat halal: alternatif penyedap rasa untuk industri makanan halal. *Halal Research Journal*, 2(2), 96–111.
- Puspitasari, R. (2022). Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an:(Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-ayat Kesehatan). *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, Dan Kebudayaan*, 8(1), 133–163. <https://doi.org/10.55148/inovatif.v8i1.268>
- Rezky, A.-R. G. (2022). *Sistem Jaminan Halal Pada Produksi Kue Basah Hasil Produksi Non Muslim Di Bireuen Dalam Perspektif Hukum Islam*. UIN Ar-Raniry.
- Safitri, A. H., Tyagita, N., Rahmawatie, D. A., Wahyuningsih, H., Widayati, E., Sumarawati, T., Sayyida, R. A., & Taufiqurrachman, T. (2023). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Perhitungan Kebutuhan Kalori dan Penyusunan Menu Makan Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Degeneratif. *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 2(2), 83. <http://dx.doi.org/10.30659/abdimasku.2.2.83-92>
- Selvianti, F., Ibdalsyah, I., & Hakiem, H. (2020). Pengaruh Religiusitas, Label Halal, dan Alasan Kesehatan terhadap Keputusan Membeli Produk Makanan Instan Korea. *El-Mal: Jurnal Kajian Ekonomi & Bisnis Islam*, 3(2), 183–197. <https://doi.org/10.47467/elmal.v3i2.515>
- Sugiyanto, S., Rizki, M., & Mashar, H. M. (2024). Pengaruh Edukasi Dengan Media Video Animasi "Jajanan Sehat" Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Usia Sekolah Di Kota Palangka Raya. In *Ghidza Jurnal Gizi Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i1.741>
- Sumule, J. G. A., Sihaloho, S., Pangaribuan, I. S., & Fathurohman, O. (2025). Tinjauan Literatur: Penerapan Nilai Islam pada Makanan dalam Ilmu Kesehatan. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 4(2), 129-143. doi:[10.35912/jimi.v4i2.4188](https://doi.org/10.35912/jimi.v4i2.4188)
- Sulaiman, F., Burhan, A. H., & Rahmatullah, W. (2024). Islam, Makanan, dan Kesehatan. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 13(1), 27–41. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v13i1.2628>
- Syafitri, M. N., Salsabila, R., & Latifah, F. N. (2022). Urgensi Sertifikasi Halal Food Dalam Tinjauan Etika Bisnis Islam. *Al Iqtishod: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Ekonomi Islam*, 10(1), 16–42. <https://doi.org/10.37812/aliqtishod.v10i1.305>
- Syaiful, M., Azkiyah, N. A., & Hakim, M. L. (2022). Pengaruh Makanan Dan Minuman Halal Terhadap Kesehatan Tubuh Manusia. *Journal of Hadith Studies*, 1(1), 26–38.
- Trasia, R. F., Anggraeni, I. D., & Putra, N. E. (2025). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Perdarahan Postpartum RSUD Banten Tahun 2019-2023. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 4(2), 113-128. doi:[10.35912/jimi.v4i2.4408](https://doi.org/10.35912/jimi.v4i2.4408)
- Umarudin, U., Syukrianto, S., Anidnya, W. D., Wulansari, S. A., & Aryanti, E. (2024). Edukasi Eco Enzyme Dari Limbah Buah Dan Sayur Menjadi Sabun Cair Cuci Tangan Sebagai Upaya Menciptakan Ekonomi Masyarakat Produktif Dalam Mendukung Sustainable Development Goals (SDGs) Di Kelurahan Ketintang 4 Surabaya. In *Jurnal Abdi Insani*. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v11i2.1593>
- Yusran, R., Nanda, A., Amalda, A., Luthvia, R., & Fadlan, R. (2023). Upaya Pemenuhan Kesadaran Masyarakat dan Pemenuhan Gizi Seimbang untuk Mencegah Peningkatan Angka Stunting di Nagari Pariangan 2023. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 131–140. <https://doi.org/10.54082/ijpm.138>
- Zega, Y. K., Hutagalung, S. M., Halawa, E. S., Sinaga, J., Tampubolon, N., Yulinata, F., Simanjuntak, E., Napitupulu, D. D., & Rumahorbo, W. S. (2024). *Love, Dating, Dan Sex Berdasarkan Perspektif Iman Kristiani: Pembinaan Bagi Siswa-Siswi Di SMP Negeri 12 Batam*. <https://doi.org/10.62282/devotion.v1i2.76-85>