

KONSEP KELUARGA SAKINAH DAN PENERAPAN GIZI SEIMBANG DALAM MEWUJUDKAN KELUARGA SEHAT

Azka Rizki Amalia, Cahya Cantika, Fitria Salwa Gadeanurzah, Mieke Ratu Diana, Muhammad Zamzam

Program Studi D3 Gizi, Poltekkes Kemenkes Palembang, Palembang, Indonesia

Email: ratudianamieke@gmail.com

ABSTRACT

A healthy family is supported not only by harmonious relationships but also by daily practices that protect the physical and psychological well-being of its members. In Islamic thought, a sakinah family is associated with tranquility, affection, compassion, responsibility, and mutual respect. Meanwhile, balanced nutrition requires diverse foods in appropriate amounts, safe food practices, physical activity, and other healthy behaviours. This article examines how the concept of a sakinah family can be connected with the implementation of balanced nutrition to support family health. The study uses a qualitative literature review of Indonesian balanced-nutrition guidance, public-health recommendations, and Islamic perspectives on family life. The review indicates that family communication, shared responsibility, household food planning, role modelling, and supportive mealtime routines can help translate religious and ethical values into everyday nutrition practices. Practical implementation includes varied meals, adequate vegetables and fruits, appropriate portions, safe food handling, limiting excess sugar, salt, and fat, regular physical activity, and monitoring health according to family members' needs. This article is conceptual and does not report primary field data. It concludes that a sakinah family can become a supportive environment for balanced nutrition when spiritual values, affection, and health literacy are practised together.

Keywords: sakinah family; balanced nutrition; family health; Islamic values; healthy lifestyle

ABSTRAK

Keluarga sehat tidak hanya ditentukan oleh hubungan yang harmonis, tetapi juga oleh kebiasaan sehari-hari yang menjaga kesejahteraan fisik dan psikologis setiap anggota keluarga. Dalam perspektif Islam, keluarga sakinah berkaitan dengan ketenteraman, kasih sayang. Sementara itu, gizi seimbang menekankan konsumsi pangan yang beragam dengan jumlah sesuai kebutuhan, keamanan pangan, aktivitas fisik, dan perilaku hidup sehat. Artikel ini bertujuan mengkaji keterkaitan konsep keluarga sakinah dengan penerapan gizi seimbang mewujudkan

Article history

Received: Oktober 2026

Reviewed: Oktober 2026

Published: Oktober 2026

Plagiarism checker no
234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under
a [creative commons
attribution-noncommercial
4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

keluarga sehat. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif melalui kajian pustaka terhadap pedoman gizi seimbang di Indonesia, rekomendasi kesehatan masyarakat, dan literatur mengenai keluarga dalam Islam.

Hasil kajian menunjukkan bahwa komunikasi keluarga, pembagian tanggung jawab, perencanaan pangan rumah tangga, keteladanan, dan kebiasaan makan bersama dapat membantu menerjemahkan nilai agama dan etika ke dalam praktik gizi sehari-hari. Penerapannya meliputi penyediaan makanan beragam, konsumsi sayur dan buah, pengaturan porsi, pengolahan pangan yang aman, pembatasan gula, garam, dan lemak berlebih, aktivitas fisik, serta pemantauan kesehatan sesuai kebutuhan anggota keluarga. Artikel ini bersifat konseptual dan tidak melaporkan data lapangan primer. Kajian menyimpulkan bahwa keluarga sakinah dapat menjadi lingkungan pendukung gizi seimbang apabila nilai spiritual, kasih sayang, dan literasi kesehatan diterapkan secara bersama.

Kata kunci: keluarga sakinah; gizi seimbang; kesehatan keluarga; nilai Islam; pola hidup sehat.

1. Pendahuluan

Keluarga merupakan lingkungan pertama tempat seseorang belajar mengenai nilai, kebiasaan, pola komunikasi, dan perilaku hidup sehari-hari. Kondisi keluarga dapat memengaruhi cara anggota keluarga menjaga kesehatan, memilih makanan, mengatur aktivitas, serta menghadapi masalah. Oleh karena itu, upaya mewujudkan keluarga sehat tidak cukup hanya dilakukan melalui layanan kesehatan, tetapi juga perlu diperkuat melalui kehidupan rumah tangga yang mendukung kesejahteraan fisik, mental, sosial, dan spiritual.

Dalam perspektif Islam, keluarga sakinah menggambarkan kehidupan rumah tangga yang menghadirkan ketenteraman, kasih sayang, dan hubungan yang bertanggung jawab. Al-Qur'an, khususnya Surah Ar-Rum ayat 21, menjelaskan pasangan sebagai jalan untuk memperoleh ketenteraman serta membangun kasih sayang dan rahmat. Nilai tersebut dapat diwujudkan melalui sikap saling menghormati, komunikasi yang baik, musyawarah, pemenuhan kebutuhan keluarga, dan kepedulian terhadap kesejahteraan setiap anggota. Keluarga sakinah bukan berarti keluarga yang tidak pernah menghadapi konflik, melainkan keluarga yang berusaha menyelesaikan persoalan dengan cara yang baik dan adil.

Pada saat yang sama, kesehatan keluarga sangat berkaitan dengan kebiasaan makan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Pedoman Gizi Seimbang menekankan bahwa gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi sesuai kebutuhan tubuh dengan memperhatikan keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara teratur (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Pedoman Isi Piringku juga mendorong pembagian porsi makan yang mencakup makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah. Dengan demikian, kesehatan tidak hanya ditentukan oleh banyaknya

makanan, tetapi juga oleh variasi, mutu, keamanan, dan kesesuaiannya dengan kebutuhan.

Perubahan gaya hidup, keterbatasan waktu, kebiasaan mengonsumsi pangan tinggi gula, garam, dan lemak, serta perbedaan kemampuan ekonomi dapat menjadi tantangan dalam menerapkan pola makan sehat. Organisasi Kesehatan Dunia menegaskan bahwa pola makan sehat perlu memperhatikan kecukupan, keseimbangan, moderasi, dan keberagaman pangan, serta menyesuaikan pilihan makanan dengan kebutuhan dan konteks setempat (World Health Organization, 2026). Dalam keadaan tersebut, keluarga dapat menjadi ruang penting untuk merencanakan menu, membangun kebiasaan makan, mengatur belanja pangan, dan saling mendukung perilaku sehat.

Kajian mengenai keluarga sakinah dan gizi seimbang sering dibahas dalam ranah yang berbeda: yang pertama menitikberatkan nilai spiritual dan relasi rumah tangga, sedangkan yang kedua berfokus pada kebutuhan zat gizi serta perilaku kesehatan. Artikel ini menghubungkan keduanya dengan menempatkan nilai ketenteraman, kasih sayang, tanggung jawab, dan musyawarah sebagai modal sosial untuk membangun kebiasaan makan sehat. Tujuan artikel adalah menjelaskan konsep keluarga sakinah, menguraikan prinsip penerapan gizi seimbang, serta menganalisis bentuk integrasi keduanya dalam kehidupan sehari-hari. Karena berbasis kajian pustaka, pembahasan ini merupakan sintesis konseptual dan bukan laporan hasil survei keluarga.

2. Metode Penelitian

Artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka (literature review) yang bersifat deskriptif-konseptual. Sumber kajian meliputi pedoman resmi mengenai gizi seimbang dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, informasi kesehatan masyarakat dari Organisasi Kesehatan Dunia, serta literatur dan sumber keislaman yang membahas keluarga sakinah. Sumber dipilih berdasarkan relevansi terhadap tiga fokus, yaitu nilai dan tujuan keluarga sakinah, prinsip gizi seimbang, serta kemungkinan penerapan keduanya dalam kehidupan keluarga.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran dan pembacaan dokumen, kemudian informasi dikelompokkan ke dalam tema ketenteraman dan kasih sayang keluarga, tanggung jawab bersama, pemilihan dan penyajian makanan, kebiasaan hidup sehat, serta dukungan keluarga terhadap perubahan perilaku. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan gagasan dari sumber-sumber yang relevan dan menyusun hubungan konseptual di antara tema tersebut.

Kajian ini tidak melibatkan responden, wawancara, eksperimen, atau pengukuran status gizi. Karena itu, simpulan yang dihasilkan merupakan interpretasi pustaka dan tidak dapat dianggap sebagai bukti hubungan sebab-akibat dari penelitian lapangan.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil Kajian

Pertama, keluarga sakinah menyediakan lingkungan relasional yang dapat mendukung perilaku sehat. Ketenteraman dan kasih sayang tercermin dalam perhatian terhadap kebutuhan anggota keluarga, termasuk kebutuhan pangan, istirahat, rasa aman, dan dukungan emosional. Komunikasi

yang terbuka memungkinkan anggota keluarga menyampaikan kebutuhan atau kesulitan, misalnya ketika anak sulit menerima jenis makanan tertentu atau ketika orang tua perlu menyesuaikan menu dengan kondisi kesehatan. Sikap saling menghargai membantu pembicaraan mengenai makanan tidak berubah menjadi paksaan atau saling menyalahkan.

Kedua, gizi seimbang merupakan praktik sehari-hari yang membutuhkan perencanaan dan konsistensi. Pedoman Kementerian Kesehatan menekankan keberagaman pangan dan perilaku hidup sehat, sedangkan prinsip Isi Piringku membantu keluarga membayangkan komposisi makan yang lebih seimbang. Dalam panduan tersebut, sekitar separuh piring diisi sayur dan buah, sementara separuh lainnya terdiri atas makanan pokok dan lauk-pauk; porsi nyata tetap perlu disesuaikan dengan usia, kondisi, aktivitas, dan kebutuhan individu (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Ketiga, penerapan gizi seimbang tidak hanya menjadi tugas satu orang. Perencanaan belanja, penyiapan makanan, penyimpanan bahan pangan, dan pembentukan kebiasaan makan dapat dibicarakan serta dibagi sesuai kemampuan anggota keluarga. Pembagian peran yang adil mengurangi beban yang tidak proporsional pada satu anggota rumah tangga dan memperkuat rasa tanggung jawab bersama. Keluarga juga dapat memanfaatkan bahan pangan lokal yang tersedia dan terjangkau tanpa menganggap makanan sehat harus selalu mahal.

Keempat, keteladanan dan rutinitas keluarga membantu menjaga keberlanjutan perilaku sehat. Orang tua atau pengasuh yang mengonsumsi sayur dan buah, minum air yang cukup, menjaga kebersihan, serta aktif bergerak dapat menjadi contoh bagi anak. Makan bersama ketika memungkinkan dapat menjadi kesempatan untuk mempererat hubungan, mengenali kebiasaan makan anggota keluarga, dan menanamkan rasa syukur terhadap pangan. Namun, kegiatan makan bersama sebaiknya tetap fleksibel mengikuti jadwal, kondisi kerja, sekolah, dan kebutuhan setiap orang.

3.2 Pembahasan

Integrasi keluarga sakinah dan gizi seimbang dapat dipahami melalui tiga dimensi yang saling melengkapi. Dimensi spiritual dan etis memberikan orientasi tentang tanggung jawab, rasa syukur, kepedulian, dan penghindaran perilaku berlebihan. Dimensi relasional mencakup komunikasi, musyawarah, pembagian peran, dan dukungan emosional. Dimensi praktis meliputi pengadaan bahan pangan, pengolahan makanan yang aman, penyusunan porsi, aktivitas fisik, dan pemantauan kesehatan. Nilai keluarga menjadi lebih bermakna ketika diwujudkan dalam tindakan yang dapat diamati, bukan berhenti sebagai slogan.

Dalam dimensi spiritual, menjaga kesehatan dapat dipahami sebagai bagian dari ikhtiar merawat amanah kehidupan. Pemahaman ini tidak berarti bahwa orang yang sakit dianggap gagal menjaga amanah; kesehatan dipengaruhi banyak faktor, termasuk kondisi biologis, lingkungan, akses layanan, dan keadaan sosial-ekonomi. Sikap keluarga sakinah justru ditunjukkan melalui dukungan kepada anggota yang sedang sakit, penghormatan terhadap kebutuhan khusus, serta pencarian pertolongan tenaga kesehatan ketika diperlukan. Nilai agama dapat memberi motivasi,

sedangkan keputusan gizi dan kesehatan tetap perlu merujuk pada pengetahuan yang dapat dipertanggungjawabkan.

Dalam dimensi relasional, musyawarah dapat digunakan untuk menyusun menu dan anggaran belanja mingguan. Anggota keluarga dapat berdiskusi mengenai makanan yang disukai, bahan yang tersedia, jadwal makan, serta kebutuhan khusus seperti masa pertumbuhan, kehamilan, usia lanjut, alergi, atau kondisi medis. Dengan melibatkan anggota keluarga sesuai usia dan kemampuannya, kebiasaan sehat tidak hanya diperintahkan oleh satu pihak, tetapi dipahami sebagai kesepakatan bersama. Ketika sumber daya terbatas, keluarga dapat memprioritaskan bahan pangan pokok, sumber protein, sayuran, buah sesuai ketersediaan, dan air minum yang aman.

Dalam dimensi praktis, penerapan gizi seimbang dapat dimulai dengan langkah sederhana. Keluarga menyusun menu beragam dari kelompok makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah; memilih cara memasak yang sesuai dan membatasi penggunaan gula, garam, serta lemak secara berlebihan; menjaga kebersihan tangan, alat, air, dan bahan pangan; serta menyimpan makanan pada kondisi yang aman. Aktivitas fisik teratur dan tidur yang cukup juga mendukung kesehatan. Pedoman WHO menekankan keberagaman, keseimbangan, kecukupan, dan moderasi dalam pola makan sehat, dengan penyesuaian terhadap kebutuhan individu dan konteks budaya (World Health Organization, 2026).

Praktik tersebut dapat diterapkan tanpa menuntut keseragaman menu untuk seluruh keluarga. Anak, remaja, orang dewasa, ibu hamil, dan lansia dapat memiliki kebutuhan yang berbeda. Karena itu, panduan umum bukan pengganti konsultasi dengan tenaga kesehatan atau ahli gizi ketika terdapat masalah pertumbuhan, penyakit, alergi, atau kebutuhan khusus. Keluarga sehat juga tidak dapat dinilai hanya dari bentuk tubuh atau angka berat badan; penilaian perlu memperhatikan kondisi kesehatan secara menyeluruh dan dilakukan dengan cara yang tidak merendahkan anggota keluarga.

Faktor ekonomi dan lingkungan tetap menjadi batas penting. Keluarga tidak selalu memiliki waktu, fasilitas memasak, akses pangan beragam, atau pendapatan yang sama. Oleh sebab itu, edukasi gizi sebaiknya disertai dukungan lingkungan seperti ketersediaan pangan yang aman dan terjangkau, akses layanan kesehatan, serta informasi yang mudah dipahami. Konsep keluarga sakinah dapat mendorong keluarga saling menguatkan, tetapi tidak seharusnya digunakan untuk menyalahkan keluarga yang menghadapi keterbatasan struktural. Tanggung jawab kesehatan berada pada tingkat individu, keluarga, masyarakat, dan kebijakan publik.

Secara konseptual, hubungan kedua tema dapat diringkas sebagai berikut: nilai sakinah memberi dasar etis dan emosional; komunikasi dan tanggung jawab bersama mengubah nilai tersebut menjadi kesepakatan; kesepakatan diwujudkan dalam perencanaan makanan dan perilaku hidup sehat; kemudian rutinitas yang konsisten berpotensi mendukung kesehatan keluarga. Kerangka ini merupakan hasil sintesis pustaka, sehingga efektivitasnya perlu diteliti lebih lanjut melalui studi lapangan yang melibatkan keluarga dengan latar sosial-ekonomi dan budaya

yang beragam.

4.Simpulan

Konsep keluarga sakinah dan penerapan gizi seimbang memiliki titik temu dalam upaya membangun kehidupan keluarga yang tenteram, bertanggung jawab, dan sehat. Nilai kasih sayang, musyawarah, saling menghormati, serta tanggung jawab bersama dapat mendukung kebiasaan memilih makanan beragam, mengatur porsi, menjaga keamanan pangan, melakukan aktivitas fisik, dan memelihara rutinitas hidup sehat. Penerapan dapat dimulai dari perencanaan menu dan belanja yang realistis, pembagian peran rumah tangga yang adil, keteladanan orang dewasa, serta komunikasi yang tidak menghakimi. Pelaksanaannya perlu mempertimbangkan kebutuhan tiap anggota keluarga, ketersediaan pangan, kondisi ekonomi, dan anjuran tenaga kesehatan. Karena artikel ini merupakan kajian pustaka, temuan konseptualnya belum membuktikan dampak langsung terhadap status kesehatan. Penelitian berikutnya dapat menguji penerapan kerangka ini melalui wawancara atau studi lapangan pada keluarga dengan konteks yang berbeda.

5.Daftar Pustaka

Al-Qur'an. (n.d.). Surah Ar-Rum (30): 21.

Kementerian Agama Republik Indonesia. (2026, 13 Februari). "The most KUA, keluarga sakinah-maslahat, dan pondasi pembangunan". <https://kemenag.go.id/opini/the-most-kua-keluarga-sakinah-maslahat-dan-pondasi-pembangunan-EkY3m>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang". <https://jdih.kemkes.go.id/documents/peraturan-menteri-kesehatan-nomor-41-tahun-2014>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024, 28 Juni). "Isi Piringku, panduan kebutuhan gizi seimbang harian". Ayo Sehat. <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang>

World Health Organization. (2026, January 26). "Healthy diet". <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>