

RELASI KONSEP KETUHANAN, KESEHATAN, DAN POLA KONSUMSI DALAM PERSPEKTIF ILMU GIZI ISLAM

Adinda Septiani, Shani Puja Jestina, Zefa Surlintani, Najwa Adifa, Greysia Erico

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

shanipujajestina@gmail.com, greysiae10@gmail.com, adindaseptiani429@gmail.com,
surlintanizefa@gmail.com, najwaadifa884@gmail.com

Abstrak

Artikel ini membahas hubungan antara konsep ketuhanan, kesehatan, dan pola konsumsi dalam perspektif ilmu gizi Islam. Persoalan konsumsi tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan biologis, tetapi juga dengan tanggung jawab spiritual, etika, keamanan pangan, dan pemeliharaan kesehatan. Penelitian menggunakan metode studi pustaka dengan pendekatan deskriptif-analitis. Sumber kajian meliputi ayat Al-Qur'an yang relevan, literatur tentang gizi seimbang, serta artikel ilmiah mengenai prinsip halal dan tayyib. Hasil kajian menunjukkan bahwa konsep ketuhanan menempatkan tubuh dan kesehatan sebagai amanah yang perlu dijaga; prinsip halalan tayyiban menghubungkan kepatuhan syariat dengan kualitas, kebersihan, keamanan, dan manfaat pangan; sedangkan pola konsumsi yang baik perlu memperhatikan kecukupan, keseimbangan, keberagaman, dan sikap tidak berlebihan. Integrasi ketiga konsep tersebut dapat menjadi kerangka etis untuk membangun perilaku makan yang bertanggung jawab. Kajian ini bersifat konseptual dan tidak menguji hubungan sebab-akibat secara empiris. Dengan demikian, ilmu gizi Islam dapat dipahami sebagai pendekatan integratif yang mempertemukan dimensi spiritual dan pengetahuan kesehatan dalam pengambilan keputusan konsumsi sehari-hari.

Kata kunci: ketuhanan; kesehatan; pola konsumsi; gizi Islam; halalan tayyiban

Abstract

This article discusses the relationship between the concept of God, health, and consumption patterns from the perspective of Islamic nutrition. Consumption is not limited to meeting biological needs; it also involves spiritual responsibility, ethics, food safety, and health maintenance. This study uses a literature review with a descriptive-analytical approach. The sources include relevant Qur'anic verses, literature on balanced diets, and scholarly articles on the principles of halal and tayyib. The review indicates that belief in God frames the body and health as trusts that should be cared for; the principle of halalan

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/)

tayyiban connects religious permissibility with food quality, cleanliness, safety, and benefit; and sound consumption patterns should consider adequacy, balance, diversity, and moderation. Integrating these concepts can provide an ethical framework for responsible eating behavior. This conceptual study does not empirically test causal relationships. Islamic nutrition can therefore be understood as an integrative approach that brings spiritual values and health knowledge together in everyday food choices.

Keywords: belief in God; health; consumption patterns; Islamic nutrition; halal tayyiban

1. Pendahuluan

Pangan merupakan kebutuhan dasar manusia yang berperan dalam menyediakan energi, membangun dan memperbaiki jaringan, serta mendukung fungsi tubuh. Akan tetapi, keputusan makan sehari-hari tidak selalu didasarkan pada pertimbangan kebutuhan gizi. Pilihan pangan dapat dipengaruhi oleh kebiasaan keluarga, budaya, harga, kemudahan memperoleh makanan, iklan, dan nilai yang dianut seseorang. Perubahan pola hidup juga mendorong konsumsi pangan olahan yang tinggi gula, garam, atau lemak, sementara konsumsi buah, sayur, dan sumber serat dapat kurang memadai. Organisasi Kesehatan Dunia menekankan bahwa pola makan sehat bertumpu pada kecukupan, keseimbangan, moderasi, keberagaman, serta keamanan pangan (World Health Organization [WHO], 2026).

Dalam Islam, konsumsi memiliki dimensi yang lebih luas daripada pemenuhan kebutuhan fisik. Manusia dipandang sebagai makhluk yang memiliki tanggung jawab kepada Allah, kepada dirinya sendiri, dan kepada lingkungan sosialnya. Tubuh dan kesehatan dapat dipahami sebagai amanah yang perlu dipelihara melalui perilaku yang bertanggung jawab. Al-Qur'an memerintahkan manusia untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik, antara lain dalam Surah Al-Baqarah ayat 168 dan Surah Al-Ma'idah ayat 88. Prinsip tersebut mengandung dua pertimbangan yang saling melengkapi: kehalalan berdasarkan ketentuan agama dan kebaikan pangan dari sisi kualitas serta manfaatnya.

Kajian mengenai makanan halal dan tayyib telah membahas keterkaitan ajaran Islam dengan kesehatan dan keamanan pangan. Rojabiah, Suryani, dan Budiyanto (2023), misalnya, mengulas korelasi makanan halal dan tayyib dengan kesehatan dalam perspektif Al-Qur'an. Kajian lain juga menekankan bahwa prinsip halal dan tayyib mencakup aspek kualitas, kebersihan, dan keamanan pangan (Nugroho et al., 2025). Namun, hubungan konseptual antara ketuhanan, pemeliharaan kesehatan, dan praktik pola konsumsi perlu disusun secara terpadu agar tidak berhenti pada status halal semata atau pada pemenuhan zat gizi saja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan menjelaskan bagaimana konsep ketuhanan membentuk tanggung jawab dalam menjaga kesehatan, bagaimana prinsip halalan tayyiban berhubungan dengan ilmu gizi, dan bagaimana nilai-nilai tersebut dapat diterapkan dalam pola konsumsi sehari-hari. Kebaruan yang ditawarkan berupa kerangka konseptual integratif yang menghubungkan dimensi spiritual, kualitas pangan, dan prinsip gizi seimbang. Artikel ini merupakan kajian pustaka, sehingga kesimpulannya berupa sintesis konseptual, bukan hasil pengukuran perilaku atau status kesehatan masyarakat.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan pendekatan kualitatif deskriptif-analitis. Bahan kajian dipilih secara purposif berdasarkan relevansinya dengan konsep ketuhanan, etika konsumsi Islam, kesehatan, dan gizi. Sumber primer konseptual berupa ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsumsi, terutama Surah Al-Baqarah ayat 168 dan Surah Al-Ma'idah ayat 88. Sumber sekunder meliputi artikel ilmiah tentang halal dan tayyib serta pedoman kesehatan mengenai pola makan sehat.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran dokumen dan pembacaan sumber yang relevan. Informasi kemudian dikelompokkan ke dalam tiga tema, yaitu (1) ketuhanan dan tanggung jawab pemeliharaan kesehatan, (2) makna halal dan tayyib dalam pemilihan pangan, dan (3) penerapan prinsip gizi seimbang dalam pola konsumsi. Analisis dilakukan dengan membandingkan gagasan dari sumber keagamaan dan literatur kesehatan, lalu menyusun hubungan antartema secara deskriptif. Karena penelitian ini tidak melibatkan responden, observasi lapangan, atau pengukuran klinis, hasilnya tidak dimaksudkan untuk membuktikan hubungan sebab-akibat.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Hasil telaah pustaka menunjukkan tiga hubungan utama. Pertama, konsep ketuhanan memberi landasan moral bagi pemeliharaan tubuh dan kesehatan. Kedua, prinsip halalan tayyiban menggabungkan pertimbangan hukum agama dengan kualitas dan keamanan pangan. Ketiga, ilmu gizi menyediakan prinsip praktis untuk menilai kecukupan dan keseimbangan konsumsi. Ketiganya saling melengkapi: nilai spiritual memberi orientasi etis, prinsip halal dan tayyib menjadi pertimbangan dalam memilih makanan, sedangkan pengetahuan gizi membantu menerjemahkan nilai tersebut ke dalam pilihan makan yang sesuai kebutuhan.

Secara konseptual, relasi tersebut dapat dipahami melalui alur berikut: kesadaran kepada Allah mendorong tanggung jawab menjaga amanah tubuh; tanggung jawab itu diterapkan melalui pemilihan pangan yang halal, baik, aman, dan bersih; lalu pola konsumsi disusun dengan memperhatikan kecukupan, keseimbangan, keberagaman, dan moderasi. Alur ini merupakan hasil sintesis literatur, bukan model yang telah diuji secara statistik.

3.2 Pembahasan

Konsep ketuhanan sebagai dasar tanggung jawab kesehatan. Dalam perspektif Islam, keimanan tidak hanya berkaitan dengan ibadah ritual, tetapi juga tercermin dalam perilaku sehari-hari. Menjaga kesehatan dapat dipandang sebagai bagian dari tanggung jawab terhadap diri sendiri karena tubuh memungkinkan manusia menjalankan aktivitas, belajar, bekerja, dan beribadah. Pandangan ini tidak berarti bahwa setiap penyakit disebabkan oleh perilaku seseorang; kesehatan dipengaruhi pula oleh faktor biologis, lingkungan, sosial, dan akses terhadap layanan kesehatan. Namun, kesadaran spiritual dapat menjadi motivasi untuk membangun kebiasaan yang lebih bertanggung jawab, termasuk memperhatikan makanan, kebersihan, istirahat, dan aktivitas fisik.

Prinsip halalan tayyiban sebagai jembatan agama dan gizi. Kata halal merujuk pada sesuatu yang diperbolehkan menurut ketentuan Islam, sedangkan tayyib menekankan kebaikan atau kelayakan. Dalam konteks pangan, pertimbangan halal mencakup bahan dan proses yang sesuai ketentuan, sementara tayyib dapat dihubungkan dengan kebersihan, keamanan, mutu, serta manfaat pangan. Ihsan dan kepatuhan dalam memilih makanan tidak cukup hanya melihat label atau status bahan; konsumen juga perlu memperhatikan penyimpanan, pengolahan, kebersihan, dan informasi kandungan pangan. Literatur mengenai halal dan tayyib menegaskan pentingnya menghubungkan pertimbangan keagamaan dengan kesehatan dan keamanan pangan (Rojabiah et al., 2023; Nugroho et al., 2025).

Pola konsumsi berdasarkan prinsip gizi. Makanan yang halal belum tentu otomatis memenuhi kebutuhan gizi apabila dikonsumsi dalam jumlah atau komposisi yang tidak sesuai. Sebaliknya, makanan dengan kandungan zat gizi yang baik tetap perlu dipertimbangkan kehalalan dan keamanannya bagi konsumen Muslim. Oleh sebab itu, pemilihan makanan perlu mengintegrasikan kedua dimensi tersebut. WHO (2026) menjelaskan bahwa pola makan sehat memerlukan kecukupan zat gizi, keseimbangan asupan, moderasi, keberagaman, dan keamanan. Dalam praktiknya, prinsip ini dapat diterapkan dengan mengonsumsi makanan pokok, sumber protein, sayur, dan buah secara beragam; menyesuaikan porsi dengan kebutuhan; membatasi pangan tinggi gula, garam, dan lemak yang dikonsumsi terlalu sering; serta menerapkan kebersihan pangan.

Moderasi juga merupakan nilai penting dalam etika konsumsi. Makan tidak seharusnya diarahkan semata-mata untuk memuaskan keinginan, melainkan untuk memenuhi kebutuhan tubuh secara wajar. Sikap tidak berlebihan bukan berarti membatasi makan secara ekstrem atau mengabaikan kebutuhan energi dan zat gizi. Kebutuhan setiap orang berbeda menurut usia, kondisi fisiologis, aktivitas, dan keadaan kesehatan. Karena itu, penerapan pola makan sebaiknya tetap merujuk pada pedoman gizi yang dapat dipertanggungjawabkan dan, jika diperlukan, konsultasi dengan tenaga kesehatan.

Implikasi bagi pendidikan gizi Islam. Kerangka integratif ini dapat digunakan dalam pendidikan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Edukasi tidak hanya menjelaskan zat gizi atau label halal,

tetapi juga membangun kesadaran tentang sumber pangan, keamanan pengolahan, porsi yang sesuai, keberagaman menu, dan tanggung jawab sosial dalam menghindari pemborosan makanan. Dalam kegiatan edukasi, contoh menu sehari-hari dapat dibahas dengan dua pertanyaan: apakah makanan tersebut halal dan aman, serta apakah komposisi dan porsinya mendukung kebutuhan gizi? Pendekatan ini dapat membantu menjadikan nilai agama sebagai motivasi, sementara ilmu gizi menjadi dasar praktis untuk mengambil keputusan.

Batasan kajian ini perlu diperhatikan. Artikel disusun melalui studi pustaka dan tidak mengumpulkan data langsung dari individu atau komunitas. Oleh karena itu, kerangka yang dihasilkan belum menunjukkan seberapa besar pemahaman keagamaan memengaruhi pilihan makanan atau status kesehatan. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan wawancara, survei, atau program edukasi untuk menilai bagaimana nilai ketuhanan dan pemahaman halal-tayyib berhubungan dengan perilaku konsumsi, dengan tetap mempertimbangkan faktor ekonomi, budaya, ketersediaan pangan, dan akses informasi.

4.Simpulan

Relasi konsep ketuhanan, kesehatan, dan pola konsumsi dalam perspektif ilmu gizi Islam dapat dipahami sebagai hubungan yang saling melengkapi. Konsep ketuhanan memberikan dasar tanggung jawab untuk memelihara tubuh dan kesehatan, prinsip halalan tayyiban mengarahkan pemilihan pangan yang sesuai ketentuan agama sekaligus baik, aman, dan bermutu, sedangkan ilmu gizi menyediakan pedoman untuk memenuhi kebutuhan tubuh melalui pola makan yang cukup, seimbang, beragam, dan tidak berlebihan. Dengan demikian, pola konsumsi Islami tidak cukup dinilai dari kehalalan saja, tetapi juga perlu memperhatikan kualitas, keamanan, serta kecukupan gizi. Karena kajian ini bersifat konseptual, penelitian empiris masih diperlukan untuk menguji penerapannya dalam kehidupan masyarakat.

5.Daftar Pustaka

Al-Qur'an. (n.d.). Surah Al-Baqarah (2): 168.

Al-Qur'an. (n.d.). Surah Al-Ma'idah (5): 88.

Nugroho, K., Fiddarain, Z., Hilmie, M., & Hidayatulloh, M. K. (2025). Conceptual analysis of food safety based on ethical and legal perspectives in the Qur'an and Hadith. *Taqaddumi: Journal of Quran and Hadith Studies*, 4(2). <https://doi.org/10.12928/taqaddumi.v4i2.12484>

Rojabiah, N., Suryani, S., & Budiyanto, S. (2023). Korelasi makanan halal dan thoyib terhadap kesehatan dalam perspektif Al-Qur'an. *International Journal Mathla'ul Anwar of Halal Issues*, 3(1), 1-7. <https://journal.halalunmabanten.id/index.php/ijma/article/view/68>

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