

PERSPEKTIF GIZI DALAM AGAMA ISLAM: HUBUNGAN KONSEP HALALAN THAYYIBAN DENGAN POLA KONSUMSI SEHAT

Airin Valentia, Shafira dwi fauziyyah, Siti maesyaroh, Firsia agustina, Muhammad Zamzam

Program Studi Diploma III Gizi, Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia

Email Penulis Korespondensi: airinvalentia275@gmail.com

Abstrak

Makanan memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh, sementara agama Islam memberikan pedoman mengenai pemilihan dan konsumsi makanan. Konsep halalan thayyiban menekankan bahwa makanan tidak hanya harus diperbolehkan menurut syariat, tetapi juga baik, aman, dan bermanfaat. Artikel ini bertujuan menjelaskan hubungan prinsip gizi dengan ajaran Islam tentang konsumsi makanan yang halal dan baik. Metode yang digunakan adalah kajian pustaka naratif dengan menelaah Al-Qur'an, pedoman gizi seimbang, dan literatur terkait. Bahan kajian dipilih berdasarkan relevansinya dengan halal, keamanan pangan, keseimbangan konsumsi, serta perilaku makan. Hasil kajian menunjukkan bahwa prinsip Islam tentang makanan dapat berjalan searah dengan upaya menjaga kesehatan melalui pemilihan pangan yang aman, beragam, dan seimbang. Anjuran untuk tidak berlebih-lebihan juga relevan dengan pengendalian porsi dan pembentukan kebiasaan makan yang bijak. Namun, status halal saja tidak otomatis menjadikan suatu makanan bergizi seimbang; jumlah, komposisi, dan cara pengolahan tetap perlu diperhatikan. Dapat disimpulkan bahwa pemahaman halalan thayyiban dapat menjadi pendekatan edukasi untuk mendorong pola konsumsi yang bertanggung jawab. Edukasi gizi berbasis nilai agama perlu disampaikan secara kontekstual dan tetap mengacu pada bukti ilmiah.

Kata kunci: Gizi Islam, Halalan Thayyiban, pola makan sehat, gizi seimbang

Abstract

Food plays an important role in maintaining health, while Islam provides guidance on food selection and consumption. The concept of halalan thayyiban emphasizes that food should not only be permissible under Islamic law but also good, safe, and beneficial. This article aims to explain the relationship between nutrition principles and Islamic teachings on consuming lawful and wholesome food. A narrative literature review was conducted by examining the Qur'an, balanced nutrition guidelines, and relevant literature. Sources were selected based on their relevance to halal food, food safety, balanced consumption, and eating behavior. The review indicates that Islamic principles concerning food can

Article history

Received: Oktober 2026

Reviewed: Oktober 2026

Published: Oktober 2026

Plagirism 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/)

support health-promoting practices through the selection of safe, varied, and balanced foods. The instruction to avoid excess is also relevant to portion awareness and responsible eating habits. However, halal status alone does not automatically mean that a food provides a balanced nutritional profile; quantity, composition, and preparation methods must also be considered. In conclusion, understanding halalan thayyiban may serve as an educational approach to encourage responsible eating patterns. Nutrition education based on religious values should be contextual and remain consistent with scientific evidence.

Keywords: Islamic nutrition, Halalan Thayyiban, healthy eating, balanced nutrition

PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu aspek penting dalam pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit. Tubuh memerlukan energi dan zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serta air dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan. Pola konsumsi yang beragam dan seimbang membantu memenuhi kebutuhan tersebut, sedangkan kebiasaan makan yang tidak teratur dan pemilihan pangan yang kurang tepat dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan. Pedoman Gizi Seimbang di Indonesia menekankan pentingnya konsumsi pangan beragam, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, serta pemantauan berat badan secara berkala (1).

Selain pertimbangan kesehatan, pemilihan makanan bagi umat Islam juga berkaitan dengan nilai dan ketentuan agama. Al-Qur'an memerintahkan manusia untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik, sebagaimana tercantum dalam Surah Al-Baqarah ayat 168 (2). Istilah halalan thayyiban memadukan dua pertimbangan, yaitu kebolehan makanan menurut syariat dan kualitas kebaikannya. Dalam konteks pangan sehari-hari, aspek baik dapat dipahami dengan memperhatikan kebersihan, keamanan, mutu, serta kesesuaian konsumsi dengan kebutuhan tubuh. Pemahaman ini dapat membantu menghubungkan nilai keagamaan dengan praktik pemilihan makanan yang sehat.

Islam juga mengajarkan agar manusia makan dan minum tanpa berlebih-lebihan. Prinsip tersebut terdapat dalam Surah Al-A'raf ayat 31 (3). Pesan ini dapat menjadi dasar refleksi mengenai pengendalian porsi, kebiasaan makan, dan tanggung jawab dalam menjaga tubuh. Meski demikian, penilaian gizi tetap membutuhkan pendekatan ilmiah karena makanan yang halal belum tentu dikonsumsi dalam jumlah atau komposisi yang tepat. Edukasi gizi yang menggabungkan nilai agama dan pengetahuan kesehatan berpotensi lebih dekat dengan kehidupan masyarakat, terutama ketika disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami.

Bagi mahasiswa gizi, pembahasan ini relevan karena tenaga gizi tidak hanya membantu masyarakat memahami kandungan makanan, tetapi juga perlu menghargai nilai budaya dan keyakinan yang memengaruhi pilihan pangan. Oleh sebab itu, artikel ini bertujuan mengkaji

hubungan konsep halalan thayyiban dalam agama Islam dengan prinsip gizi seimbang serta penerapannya dalam edukasi pola konsumsi sehat.

METODE

Artikel ini disusun menggunakan metode kajian pustaka naratif. Bahan kajian meliputi ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsumsi makanan, pedoman resmi gizi seimbang, serta literatur mengenai hubungan perilaku makan, keamanan pangan, dan edukasi gizi. Sumber dipilih secara purposif berdasarkan kesesuaian topik, kejelasan asal sumber, dan relevansinya dengan tujuan artikel. Informasi dianalisis secara deskriptif dengan mengelompokkan tema menjadi prinsip halal dan baik, keseimbangan konsumsi, pencegahan perilaku makan berlebihan, serta implikasi bagi edukasi gizi.

Kajian ini tidak melibatkan responden, pengukuran antropometri, maupun pengujian statistik. Karena itu, hasil yang disajikan merupakan sintesis konseptual dari sumber yang ditelaah, bukan temuan penelitian lapangan. Penafsiran ayat agama disampaikan secara umum untuk konteks edukasi dan tidak dimaksudkan menggantikan kajian tafsir atau fatwa keagamaan.

HASIL

Konsep Halalan Thayyiban dalam Pemilihan Pangan

Kajian menunjukkan bahwa konsep halalan thayyiban dapat digunakan sebagai kerangka pertimbangan dalam memilih makanan. Aspek halal berkaitan dengan kebolehan menurut ketentuan Islam, sedangkan aspek thayyib menekankan kebaikan dan kelayakan makanan. Dalam praktik sehari-hari, konsumen dapat memperhatikan bahan yang digunakan, kebersihan tempat pengolahan, kondisi penyimpanan, serta keamanan makanan sebelum dikonsumsi. Dengan demikian, pemilihan makanan tidak hanya didasarkan pada rasa atau kebiasaan, tetapi juga mempertimbangkan nilai agama dan kesehatan.

Kesesuaian dengan Prinsip Gizi Seimbang

Prinsip gizi seimbang menekankan keberagaman pangan dan pemenuhan kebutuhan zat gizi sesuai kondisi individu. Makanan halal dapat menjadi bagian dari pola makan sehat apabila dikonsumsi dengan komposisi dan porsi yang sesuai. Konsumsi beragam sumber karbohidrat, protein, sayur, buah, serta air yang cukup membantu memenuhi kebutuhan tubuh. Sebaliknya, makanan yang halal tetapi dikonsumsi berlebihan atau kurang beragam tetap dapat menghasilkan pola makan yang tidak seimbang.

Pengendalian Konsumsi dan Perilaku Makan

Ajaran untuk tidak berlebih-lebihan dapat dikaitkan dengan kesadaran terhadap porsi dan kebutuhan tubuh. Dalam edukasi gizi, pesan tersebut dapat dikembangkan menjadi anjuran untuk makan secara wajar, memperhatikan rasa lapar dan kenyang, serta membatasi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak sesuai pedoman kesehatan. Penerapannya perlu dilakukan tanpa menyederhanakan persoalan gizi menjadi sekadar kemauan individu, karena pilihan makanan juga dipengaruhi oleh akses pangan, kondisi ekonomi, lingkungan, dan kebiasaan keluarga.

Peran Edukasi Gizi Berbasis Nilai Agama

Edukasi gizi berbasis nilai agama dapat menjadi pendekatan komunikasi yang relevan bagi masyarakat Muslim. Tenaga gizi dapat menghubungkan pesan pemilihan pangan aman, keberagaman makanan, dan porsi seimbang dengan nilai menjaga kesehatan serta tanggung jawab terhadap tubuh. Penyampaian perlu bersifat inklusif, tidak menghakimi, dan tetap menggunakan informasi gizi yang dapat dipertanggungjawabkan.

PEMBAHASAN

Halalan Thayyiban sebagai Pertimbangan Konsumsi

Konsep halalan thayyiban memberikan ruang untuk mengintegrasikan pertimbangan agama dengan pemilihan pangan sehari-hari. Perintah mengonsumsi makanan halal dan baik dalam Al-Qur'an menunjukkan bahwa pemilihan makanan tidak hanya dipahami sebagai pemenuhan rasa lapar, tetapi juga sebagai tindakan yang memiliki dimensi etika dan tanggung jawab (2). Dalam konteks gizi, kebaikan makanan dapat dibahas bersama aspek keamanan, kebersihan, mutu, dan kesesuaian dengan kebutuhan individu. Penjelasan tersebut tetap perlu disampaikan secara hati-hati karena istilah thayyib memiliki cakupan keagamaan yang lebih luas daripada definisi teknis zat gizi.

Dari sudut pandang kesehatan masyarakat, keamanan pangan merupakan bagian penting dalam mencegah penyakit akibat pangan. Makanan yang tampak menarik atau memiliki komposisi zat gizi yang baik belum tentu aman apabila penanganan dan penyimpanannya tidak tepat. Karena itu, edukasi mengenai kebersihan tangan, air bersih, pemasakan yang memadai, dan penyimpanan yang benar dapat disandingkan dengan pembahasan pemilihan makanan yang baik.

Hubungan dengan Gizi Seimbang

Pedoman Gizi Seimbang mengarahkan masyarakat untuk membangun kebiasaan konsumsi beragam dan menjalankan perilaku hidup sehat (1). Prinsip ini sejalan dengan upaya memahami makanan secara menyeluruh, bukan hanya berdasarkan satu label atau satu jenis bahan pangan. Status halal merupakan pertimbangan penting bagi konsumen Muslim, tetapi tidak menggantikan penilaian terhadap kandungan zat gizi dan jumlah konsumsi. Misalnya, makanan yang halal tetap perlu dikonsumsi sesuai kebutuhan dan tidak menjadi satu-satunya sumber makanan secara terus-menerus apabila tidak mampu memenuhi kebutuhan zat gizi yang beragam.

Pesan untuk menghindari sikap berlebihan dalam makan dan minum dapat digunakan sebagai pengantar diskusi tentang porsi dan keseimbangan (3). Namun, edukator sebaiknya tidak menyamakan semua kondisi konsumsi berlebih dengan kesalahan moral. Kebutuhan makan dapat berbeda menurut usia, aktivitas, kondisi fisiologis, kesehatan, dan ketersediaan pangan. Pendekatan yang berempati membantu masyarakat menerima pesan gizi tanpa rasa malu atau stigma.

Implikasi bagi Mahasiswa dan Tenaga Gizi

Mahasiswa gizi dapat menerapkan pendekatan ini dengan terlebih dahulu memahami kebutuhan dan keyakinan sasaran edukasi. Dalam konseling, tenaga gizi dapat menanyakan preferensi makanan, kebiasaan keluarga, serta kebutuhan khusus yang berkaitan dengan halal. Setelah itu, rekomendasi dapat disusun berdasarkan prinsip gizi seimbang, keamanan pangan, keterjangkauan, dan kondisi kesehatan individu. Pendekatan ini juga dapat memperkuat komunikasi antara tenaga gizi dan masyarakat karena pesan kesehatan dihubungkan dengan nilai yang bermakna bagi penerima.

Kajian ini memiliki keterbatasan karena bersifat naratif dan tidak menggunakan pencarian literatur sistematis maupun data lapangan. Oleh karena itu, artikel ini tidak dapat menyimpulkan bahwa edukasi gizi berbasis agama secara langsung meningkatkan status gizi. Penelitian berikutnya dapat menguji pengaruh materi edukasi halalan thayyiban terhadap pengetahuan, sikap, atau praktik pemilihan pangan dengan rancangan penelitian yang sesuai.

KESIMPULAN

Konsep halalan thayyiban dalam agama Islam dapat menjadi landasan edukasi untuk mendorong pemilihan makanan yang memperhatikan nilai agama, keamanan pangan, dan kebaikan bagi tubuh. Prinsip tersebut dapat berjalan searah dengan gizi seimbang apabila disertai keberagaman pangan, porsi yang sesuai, dan perilaku hidup sehat. Status halal saja tidak menjamin pola makan telah memenuhi kebutuhan gizi sehingga penilaian ilmiah tetap diperlukan. Edukasi gizi berbasis nilai agama sebaiknya dilakukan secara kontekstual, empatik, dan berlandaskan pedoman kesehatan yang tepercaya. Penelitian lapangan masih diperlukan untuk menilai efektivitas pendekatan ini terhadap pengetahuan dan perilaku konsumsi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pengampu dan pihak-pihak yang memberikan arahan dalam penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih ini bersifat umum dan dapat disesuaikan dengan pihak yang benar-benar memberikan bantuan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.
2. Kementerian Agama Republik Indonesia. Al-Qur'an dan Terjemahannya. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an; edisi yang digunakan.
3. Kementerian Agama Republik Indonesia. Al-Qur'an dan Terjemahannya: Surah Al-A'raf ayat 31. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an; edisi yang digunakan.
4. World Health Organization. Healthy diet. Geneva: World Health Organization; 2020.