



eISSN 3090-6431 & pISSN 3090-644X

**SUJUD: JURNAL AGAMA, SOSIAL DAN BUDAYA**

Vol. 2, No. 4, Tahun 2026

[doi.org/10.63822/ssnfmj20](https://doi.org/10.63822/ssnfmj20)

Hal. 3211-3217

Homepage <https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/sujud>

## Membangun Kesadaran Taat Syariah melalui Edukasi Gizi Halal dan Sehat

**Nadiya Apriyanti<sup>1</sup>, Amelia Zahra<sup>2</sup>, Chintya Ramadhani<sup>3</sup>, Nayla Alifah<sup>4</sup>, Fitri<sup>5</sup>**  
Program Studi D III Gizi, Poltekkes Kemenkes Palembang, Palembang, Indonesia<sup>1,2,3,4,5</sup>

\*Email [nadiyaapriyanti36@gmail.com](mailto:nadiyaapriyanti36@gmail.com), [ameliazahra5665@gmail.com](mailto:ameliazahra5665@gmail.com), [cramadhani969@gmail.com](mailto:cramadhani969@gmail.com),  
[naylaalifah3010@gmail.com](mailto:naylaalifah3010@gmail.com), [fitrihabi38@gmail.com](mailto:fitrihabi38@gmail.com)

Diterima: 15-10-2026 | Disetujui: 22-10-2026 | Diterbitkan: 24-10-2026

### ABSTRACT

*Food consumption for Muslims is not only a biological need but also an act of obedience that requires lawful and wholesome food (halalan thayyiban). However, public understanding tends to stop at the lawful status of food, while wholesomeness, which covers quality, safety, nutritional value, and moderation, receives less attention in nutrition education. This study aims to formulate how halal and healthy nutrition education can build awareness of sharia compliance. The study used a descriptive qualitative approach with a literature review of religious sources, regulations, books, and scholarly articles, analyzed through content analysis. The results show that halal-thayyib principles and balanced nutrition principles converge on five aspects: type of food, quality and safety, quantity and portion, means of acquisition, and eating etiquette. Based on these aspects, awareness of sharia compliance can be built through four educational stages: strengthening knowledge, shaping attitudes, practicing actions, and habituation through role modeling. The novelty of this study is an integrated framework that combines sharia principles and nutrition science in one staged education model. Education that combines both is expected to foster consumption behavior that is compliant with sharia and healthy, supported by families, schools, religious leaders, health workers, government, and food businesses.*

**Keywords:** Sharia Compliance Awareness; Nutrition Education; Halal; Thayyib; Balanced Nutrition



### ABSTRAK

Konsumsi pangan bagi umat Islam tidak hanya memenuhi kebutuhan jasmani, tetapi juga merupakan bentuk ketaatan yang menuntut makanan halal dan baik (*halalan thayyiban*). Namun, pemahaman masyarakat cenderung berhenti pada status halal, sedangkan aspek *thayyib* yang mencakup mutu, keamanan, kandungan gizi, dan kewajaran jumlah kurang mendapat perhatian dalam edukasi gizi. Penelitian ini bertujuan merumuskan cara edukasi gizi halal dan sehat membangun kesadaran taat syariah. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan studi literatur terhadap sumber keagamaan, peraturan, buku, dan artikel ilmiah, yang dianalisis dengan teknik analisis isi. Hasil menunjukkan bahwa prinsip halal-*thayyib* dan prinsip gizi seimbang bertemu pada lima aspek, yaitu jenis pangan, mutu dan keamanan, jumlah dan porsi, cara memperoleh, serta adab makan. Berdasarkan lima aspek tersebut, kesadaran taat syariah dapat dibangun melalui empat tahap edukasi, yaitu penguatan pengetahuan, pembentukan sikap, latihan tindakan, dan pembiasaan dengan keteladanan. Kebaruan penelitian ini adalah kerangka terpadu yang memadukan prinsip syariah dan ilmu gizi dalam satu model edukasi bertahap. Simpulannya, edukasi yang memadukan keduanya diharapkan menumbuhkan perilaku konsumsi yang taat syariah sekaligus menyehatkan, dengan dukungan keluarga, sekolah, tokoh agama, tenaga kesehatan, pemerintah, dan pelaku usaha.

**Kata kunci:** kesadaran taat syariah; edukasi gizi; halal; thayyib; gizi seimbang

#### Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Apriyanti, N., Zahra, A. ., Ramadhani, C. ., Alifah, N. ., & Fitri, F. (2026). Membangun Kesadaran Taat Syariah melalui Edukasi Gizi Halal dan Sehat. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, 2(4), 3211-3217. <https://doi.org/10.63822/ssnfmj20>



## PENDAHULUAN

Makanan merupakan kebutuhan dasar manusia yang berkaitan langsung dengan kesehatan, produktivitas, dan kualitas hidup. Bagi umat Islam, aktivitas makan tidak hanya dipandang sebagai pemenuhan kebutuhan biologis, tetapi juga sebagai bagian dari ibadah dan wujud ketaatan kepada Allah SWT. Al-Qur'an memerintahkan manusia untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik (*halalan thayyiban*) sebagaimana tercantum dalam QS. Al-Baqarah ayat 168 dan QS. Al-Ma'idah ayat 88. Dengan demikian, konsumsi pangan seorang Muslim memiliki dimensi spiritual, etika, sekaligus kesehatan. Indonesia sebagai negara dengan penduduk mayoritas Muslim memiliki kebutuhan yang besar terhadap jaminan produk halal, yang dijawab negara melalui Undang-Undang Nomor 33 Tahun 2014 tentang Jaminan Produk Halal dan diperkuat dengan Peraturan Pemerintah Nomor 39 Tahun 2021 tentang Penyelenggaraan Bidang Jaminan Produk Halal.

Meskipun demikian, regulasi dan sertifikasi belum cukup untuk membentuk perilaku konsumsi yang taat syariah. Pemahaman masyarakat sering berhenti pada pengertian halal sebagai bebas dari bahan yang diharamkan, sementara aspek *thayyib*, yaitu baik, bersih, aman, bergizi, dan tidak berlebihan, kurang mendapat perhatian. Akibatnya, makanan yang halal dari segi zat dan proses belum tentu dikonsumsi dengan cara yang sehat, misalnya dalam jumlah berlebihan atau dengan kandungan gula, garam, dan lemak yang tinggi. Di sisi lain, Indonesia menghadapi beban masalah gizi ganda, yaitu kekurangan gizi seperti stunting yang hadir berdampingan dengan kelebihan gizi seperti obesitas dan penyakit tidak menular yang berkaitan dengan pola makan. Pedoman Gizi Seimbang menekankan keberagaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan (Kementerian Kesehatan RI, 2014), yang sejalan dengan larangan berlebih-lebihan dalam makan dan minum pada QS. Al-A'raf ayat 31.

Kajian terdahulu menunjukkan bahwa halal dan *thayyib* berkaitan erat dengan keamanan pangan (Alzeer et al., 2018) dan bahwa halal juga dipersepsikan konsumen sebagai jaminan mutu dan kebersihan (Wilson & Liu, 2010). Dari sisi perilaku, kesehatan dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan tindakan (Notoatmodjo, 2012), niat berperilaku dibentuk oleh sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku (Ajzen, 1991), dan perilaku dipelajari melalui keteladanan di lingkungan sekitar (Bandura, 1977). Dalam konteks konsumsi halal, sikap, norma sosial, dan identitas keagamaan turut memengaruhi perilaku (Bonne et al., 2007). Edukasi gizi sendiri merupakan proses pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, dan membentuk perilaku makan yang baik, dan edukasi yang efektif melibatkan sasaran secara aktif melalui diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung (Notoatmodjo, 2012).

Berbagai kajian yang ditelusuri penulis umumnya membahas aspek halal dan aspek gizi secara terpisah, sehingga belum tersedia kerangka edukasi yang menyatukan keduanya sebagai jalan membangun kesadaran keagamaan dalam konsumsi pangan. Kebaruan kajian ini terletak pada perumusan kerangka edukasi gizi halal dan sehat yang memadukan prinsip halal-*thayyib* dengan pilar gizi seimbang dalam tahapan pembelajaran yang bertujuan membangun kesadaran taat syariah. Dalam artikel ini, kesadaran taat syariah dipahami sebagai kondisi ketika seseorang memahami, meyakini, dan secara konsisten menerapkan ketentuan syariah dalam perilaku konsumsinya atas dasar keimanan, bukan sekadar kebiasaan atau kewajiban formal.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam kajian ini adalah (1) bagaimana konsep halal dan *thayyib* dapat diintegrasikan dengan prinsip gizi seimbang, (2) bagaimana tahapan edukasi gizi halal dan sehat dalam membangun kesadaran taat syariah, dan (3) bagaimana strategi pelaksanaan serta peran



para pemangku kepentingan dalam edukasi tersebut. Tujuan kajian ini adalah menjelaskan titik temu antara prinsip syariah dan prinsip gizi, merumuskan tahapan edukasi yang dapat membangun kesadaran taat syariah, serta mengidentifikasi strategi dan peran para pemangku kepentingan, sehingga dapat menjadi rujukan bagi pendidik, tenaga kesehatan, dan penyuluh keagamaan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi literatur (*library research*), karena tujuannya adalah memahami dan menyusun kerangka konseptual dari berbagai sumber yang telah ada (Sugiyono, 2019). Penelitian dilaksanakan pada tahun 2026 melalui penelusuran pustaka sehingga tidak terikat pada lokasi lapangan tertentu, dan objek kajiannya berupa dokumen, bukan subjek manusia. Sumber data terdiri atas (1) sumber keagamaan berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan makanan halal dan baik, (2) peraturan perundang-undangan, yaitu Undang-Undang Nomor 33 Tahun 2014, Peraturan Pemerintah Nomor 39 Tahun 2021, dan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014, dan (3) sumber sekunder berupa buku dan artikel jurnal ilmiah tentang halal, gizi, dan perubahan perilaku.

Pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri, membaca, dan mencatat bagian sumber yang relevan dengan tema kajian, dengan peneliti sendiri sebagai instrumen utama dan catatan kajian sebagai alat bantu. Data dianalisis dengan teknik analisis isi (*content analysis*) melalui tahapan (1) reduksi data, (2) penyajian data, dan (3) penarikan simpulan (Miles & Huberman, 1994). Pada tahap reduksi, informasi dipilah ke dalam tiga kategori, yaitu konsep halal dan *thayyib*, prinsip gizi seimbang, serta teori perubahan perilaku. Hasil pemilahan disajikan dalam bentuk uraian naratif dan tabel untuk memperlihatkan keterkaitan antarkategori, kemudian ditarik simpulan mengenai titik temu dan tahapan edukasi. Keabsahan data dijaga dengan membandingkan informasi dari sumber keagamaan, peraturan, dan literatur ilmiah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil kajian menunjukkan bahwa prinsip syariah tentang makanan dan prinsip ilmu gizi memiliki titik temu pada lima aspek, yaitu jenis pangan, mutu dan keamanan, jumlah dan porsi, cara memperoleh, serta adab makan. Titik temu tersebut beserta contoh materi edukasi yang dapat diturunkan dari masing-masing aspek dirangkum pada Tabel 1.

**Tabel 1. Integrasi Prinsip Syariah dan Prinsip Gizi dalam Materi Edukasi**

| No | Aspek        | Prinsip Syariah                                                                   | Prinsip Gizi dan Kesehatan                                                    | Contoh Materi Edukasi                                                           |
|----|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Jenis pangan | Halal zatnya; menjauhi bangkai, darah, daging babi, dan khamr (QS. Al-Ma'idah: 3) | Konsumsi aneka ragam pangan sumber karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral | Mengenali logo halal dan melengkapi menu dengan sayur, buah, serta lauk bergizi |



| No | Aspek             | Prinsip Syariah                                                      | Prinsip Gizi dan Kesehatan                                 | Contoh Materi Edukasi                                                                |
|----|-------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 2  | Mutu dan keamanan | <i>Thayyib</i> : baik, bersih, dan tidak membahayakan                | Keamanan pangan dan higiene sanitasi                       | Cara menyimpan dan mengolah makanan, membaca tanggal kedaluwarsa dan kondisi kemasan |
| 3  | Jumlah dan porsi  | Tidak berlebih-lebihan (QS. Al-A'raf: 31)                            | Kebutuhan energi sesuai usia, aktivitas, dan kondisi tubuh | Porsi seimbang; membatasi gula, garam, dan lemak                                     |
| 4  | Cara memperoleh   | Halal cara memperoleh; tidak dengan jalan batil; menghindari mubazir | Akses pangan yang terjangkau, beragam, dan berkelanjutan   | Memilih pangan lokal, merencanakan belanja, mengurangi sisa makanan                  |
| 5  | Adab makan        | Membaca basmalah, makan dengan tangan kanan, bersyukur               | Makan teratur, mencuci tangan, mengunyah dengan baik       | Pembiasaan sarapan, cuci tangan, serta adab makan di rumah dan sekolah               |

Sumber: Hasil analisis penulis (2026)

Tabel 1 memperlihatkan bahwa aspek halal berfokus pada kepastian status kehalalan jenis pangan dan cara memperolehnya, sedangkan aspek *thayyib* menjembatani nilai syariah dengan ilmu gizi melalui mutu, keamanan, dan kewajiban jumlah. Larangan berlebih-lebihan dalam QS. Al-A'raf ayat 31 dapat diterjemahkan menjadi edukasi tentang porsi serta pembatasan gula, garam, dan lemak, sedangkan perintah menjaga kebersihan dan menghindari yang membahayakan sejalan dengan pilar perilaku hidup bersih dalam pedoman gizi seimbang.

Kajian ini juga menghasilkan empat tahap edukasi untuk membangun kesadaran taat syariah, yaitu (1) penguatan pengetahuan, (2) pembentukan sikap, (3) latihan tindakan, dan (4) pembiasaan dengan keteladanan. Pada tahap pengetahuan, sasaran dikenalkan pada konsep halal dan *thayyib*, dalil yang mendasarinya, serta dasar gizi seimbang, dengan pesan pokok bahwa halal dan sehat merupakan satu kesatuan. Pada tahap sikap, sasaran diajak merefleksikan makna makan sebagai ibadah dan amanah menjaga tubuh melalui diskusi dan studi kasus sehari-hari. Pada tahap tindakan, sasaran melatih keterampilan konkret seperti membaca logo halal dan label gizi, menyusun menu seimbang, menakar porsi, serta menyimpan dan mengolah makanan secara higienis. Pada tahap pembiasaan, perilaku diperkuat melalui kebiasaan di rumah, sekolah, dan komunitas serta contoh dari orang tua, guru, dan tokoh agama.

## Pembahasan

Temuan tentang titik temu halal-*thayyib* dan gizi seimbang menguatkan pandangan bahwa *thayyib* berkaitan erat dengan keamanan dan mutu pangan (Alzeer et al., 2018) serta bahwa halal dipersepsikan sebagai jaminan kualitas dan kebersihan (Wilson & Liu, 2010). Kajian ini menambahkan bahwa kedua pandangan tersebut dapat diterjemahkan ke dalam materi edukasi gizi yang konkret, sehingga kesehatan tidak lagi dipandang semata sebagai urusan duniawi, melainkan sebagai bagian dari pelaksanaan ajaran



agama. Dengan cara ini, edukasi gizi memperoleh landasan motivasi spiritual yang berpotensi lebih kuat dan berkelanjutan.

Empat tahap edukasi yang dirumuskan sejalan dengan kerangka pengetahuan, sikap, dan tindakan (Notoatmodjo, 2012), peran norma subjektif dan kontrol perilaku dalam teori perilaku terencana (Ajzen, 1991), serta peran keteladanan dalam teori belajar sosial (Bandura, 1977). Kesadaran taat syariah tidak dapat dianggap tercapai ketika sasaran sekadar mengetahui hukum halal, tetapi ketika pengetahuan itu tercermin dalam pilihan dan kebiasaan konsumsi sehari-hari atas dasar keimanan. Temuan Bonne et al. (2007) tentang pengaruh sikap, norma sosial, dan identitas keagamaan terhadap konsumsi halal memperkuat pentingnya melibatkan lingkungan sosial sasaran dalam setiap tahap edukasi.

Strategi pelaksanaan perlu disesuaikan dengan karakteristik sasaran. Untuk anak dan remaja, metode interaktif seperti permainan edukatif, simulasi menyusun piring makan, dan kegiatan kantin sehat lebih sesuai dibandingkan ceramah satu arah, sedangkan untuk orang dewasa dan ibu rumah tangga, diskusi kelompok, demonstrasi memasak, dan penyuluhan di pengajian atau pos pelayanan terpadu dapat menjangkau sasaran lebih efektif. Media seperti poster, infografis, video pendek, dan media sosial dapat dimanfaatkan dengan syarat isi pesan bersumber dari rujukan yang sah. Evaluasi dapat dilakukan dengan membandingkan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah kegiatan serta mengamati perubahan kebiasaan makan dari waktu ke waktu.

Pembentukan kesadaran taat syariah tidak dapat dibebankan kepada satu pihak. Keluarga berperan sebagai lingkungan pertama yang menanamkan kebiasaan dan keteladanan makan, lembaga pendidikan memasukkan materi halal dan gizi ke dalam pembelajaran dan pengelolaan kantin, tokoh agama dan majelis taklim menyampaikan landasan syariah dengan bahasa yang mudah dipahami, serta tenaga kesehatan dan penyuluh gizi memastikan ketepatan informasi ilmiah. Pemerintah dan lembaga penyelenggara jaminan produk halal berperan menyediakan regulasi, sertifikasi, dan literasi publik, sedangkan pelaku usaha menyediakan produk yang halal, aman, dan bergizi serta memberi informasi yang jujur kepada konsumen. Kolaborasi lintas pihak ini selaras dengan gagasan bahwa perilaku dipengaruhi oleh norma sosial dan lingkungan (Ajzen, 1991; Bandura, 1977).

Sejumlah tantangan perlu diantisipasi, antara lain pemahaman yang masih terbatas pada label halal tanpa memperhatikan aspek gizi, maraknya makanan olahan dan cepat saji yang tinggi gula, garam, dan lemak, derasnya informasi keliru di media sosial, serta kecenderungan memisahkan urusan agama dari urusan kesehatan. Di sisi lain, dukungan regulasi jaminan produk halal, meningkatnya minat masyarakat terhadap gaya hidup halal dan sehat, serta luasnya penggunaan media digital merupakan peluang yang dapat dimanfaatkan. Kajian ini memiliki keterbatasan karena hanya menggunakan data sekunder sehingga belum menggambarkan kondisi lapangan secara langsung dan belum menguji efektivitas kerangka yang diusulkan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan berupa survei atau eksperimen pada kelompok sasaran tertentu untuk mengukur pengaruh edukasi gizi halal dan sehat terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi.

## KESIMPULAN

Prinsip halal-*thayyib* dan prinsip gizi seimbang memiliki titik temu pada aspek jenis pangan, mutu dan keamanan, jumlah dan porsi, cara memperoleh, serta adab makan, sehingga keduanya dapat



diintegrasikan dalam satu program edukasi. Kesadaran taat syariah dalam konsumsi pangan dapat dibangun melalui empat tahap edukasi, yaitu penguatan pengetahuan, pembentukan sikap, latihan tindakan, dan pembiasaan dengan keteladanan, yang dilaksanakan dengan strategi dan media yang sesuai dengan karakteristik sasaran serta melibatkan keluarga, lembaga pendidikan, tokoh agama, tenaga kesehatan, pemerintah, dan pelaku usaha. Langkah selanjutnya adalah menyusun modul edukasi yang memadukan dalil syariah dengan pedoman gizi seimbang dan menguji efektivitasnya di lapangan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211.
- Alzeer, J., Rieder, U., & Hadeed, K. A. (2018). Rational and practical aspects of Halal and Tayyib in the context of food safety. *Trends in Food Science & Technology*, 71, 264–267.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Bonne, K., Vermeir, I., Bergeaud-Blackler, F., & Verbeke, W. (2007). Determinants of halal meat consumption in France. *British Food Journal*, 109(5), 367–386.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan RI.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Sage Publications.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2021 tentang Penyelenggaraan Bidang Jaminan Produk Halal.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2014 tentang Jaminan Produk Halal.
- Wilson, J. A. J., & Liu, J. (2010). Shaping the halal into a brand? *Journal of Islamic Marketing*, 1(2), 107–123.