

URGENSI MENJAGA MAKANAN DALAM PERSPEKTIF SURAH 'ABASA AYAT 24

Ainil Hasanah Harahap, Ali Akbar

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

ainicuy29@gmail.com aliakbarusmanpai@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini mengkaji urgensi menjaga makanan dalam perspektif QS. 'Abasa [80]: 24. Meningkatnya penyakit degeneratif akibat pola konsumsi yang tidak terkontrol di mana prevalensi obesitas di Indonesia tercatat 21,8% (2018) dan 12,2% pada deteksi dini tahun 2023 menjadikan kajian ini relevan dan mendesak. Penelitian bertujuan menganalisis makna *falyanzur* secara linguistik, mengkaji *munāsabah* ayat 24 dengan ayat 25–32, serta merumuskan relevansinya terhadap kehidupan kontemporer. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan tafsir tematik (*mawḍū'ī*) dan *library research*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *falyanzur* mengandung perintah kognitif yang mengikat (*wujūb al-tafakkur*), dan analisis *munāsabah tartībīyyah* mengungkapkan bahwa ayat 24 merupakan *muqaddimah* dari rangkaian ayat 24–32 yang memuat peta gizi alami. Penelitian ini menyimpulkan bahwa perintah menjaga makanan mencakup tiga lapis urgensi: normatif, spiritual, dan praksis sebagai wujud ketaatan dan syukur kepada Allah.

Kata kunci: menjaga makanan, QS. 'Abasa ayat 24, tafsir tematik, *munāsabah*, kesehatan pangan

Abstract

This study examines the urgency of maintaining food in the perspective of QS. 'Abasa [80]: 24. The rising prevalence of degenerative diseases due to uncontrolled consumption patterns with obesity rates reaching 21.8% (2018) and 12.2% in the 2023 early detection program makes this study relevant and urgent. This study aims to analyze the linguistic meaning of *falyanzur*, examine the *munāsabah* of verse 24 with verses 25–32, and formulate its contemporary relevance. A qualitative method with thematic interpretation (*mawḍū'ī*) and library research approach was employed. Results show that *falyanzur* contains a binding cognitive command (*wujūb al-tafakkur*), and *munāsabah tartībīyyah* analysis reveals that verse 24 serves as a *muqaddimah* for verses 24–32, which implicitly contains a natural nutritional guide. This study concludes that the command encompasses three layers of urgency: normative, spiritual, and practical as a form of obedience and gratitude to Allah.

Keywords: food maintenance, QS. 'Abasa verse 24, thematic interpretation, *munāsabah*, food health

PENDAHULUAN

Makanan merupakan kebutuhan dasar manusia yang memiliki peranan fundamental dalam menunjang keberlangsungan hidup. Setiap aktivitas manusia, baik dalam bidang pendidikan, pekerjaan, ibadah, maupun kehidupan sosial, sangat bergantung pada kualitas asupan yang dikonsumsi setiap hari. Dalam konteks kehidupan modern, kesadaran untuk menjaga makanan menjadi semakin mendesak, mengingat pesatnya perkembangan industri pangan yang menghadirkan berbagai produk siap saji (*fast food* dan *junk food*) yang kerap mengabaikan aspek kebersihan, kandungan gizi, dan status kehalalannya. (Muslih & Pibriyanti, 2025) Fenomena ini diperparah oleh budaya konsumerisme yang berkembang di kalangan masyarakat urban, khususnya generasi muda, yang didorong oleh arus digitalisasi dan tren media sosial dalam memilih pola konsumsi makanan. (Zakiyah dkk., 2024) & (Saraswati & Lubis, 2025)

Data menunjukkan bahwa dalam kurun waktu sepuluh tahun, prevalensi obesitas di Indonesia meningkat secara signifikan dari 10,5% pada tahun 2007 menjadi 21,8% pada tahun 2018. (Kemenkes RI, 2018) Lebih lanjut, berdasarkan hasil deteksi dini Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, proporsi penduduk usia ≥ 18 tahun yang mengalami obesitas pada tahun 2023 tercatat sebesar 12,2%, di mana obesitas menjadi faktor risiko utama penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung, dan kanker, serta berkontribusi pada 5,87% total kematian akibat penyakit kardiovaskular. (Kemenkes RI, 2023) Kondisi ini tidak terlepas dari pola makan yang tidak sehat, sebagaimana ditegaskan dalam Pedoman Gizi Seimbang yang menekankan keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, dan perilaku hidup bersih sebagai pilar utama kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2014)

Islam sebagai agama yang komprehensif memberikan perhatian serius terhadap persoalan makanan jauh sebelum isu ini menjadi perhatian global. Al-Qur'an telah memberikan petunjuk yang tegas mengenai pentingnya memperhatikan makanan yang dikonsumsi, sebagaimana termaktub dalam Surah 'Abasa ayat 24:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

"Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya."

Kata *falyanzur* dalam ayat ini bukan sekadar perintah melihat secara lahiriah, melainkan perintah untuk mengamati, merenungkan, dan mengambil pelajaran (*i'tibār*) dari keseluruhan proses yang mengantarkan makanan ke hadapan manusia. (Abdullah dkk.) Kementerian Agama RI (2019) menegaskan bahwa ayat ini mengandung perintah agar manusia

memperhatikan bagaimana Allah menyediakan makanan yang bergizi dan bermanfaat, sehingga tubuh tetap sehat dan mampu menjalankan amanah kehidupan. Lebih jauh, pemahaman ayat ini tidak dapat dilepaskan dari pendekatan *munāsabah*, mengingat QS. 'Abasa [80]: 24 secara struktural merupakan *muqaddimah* dari rangkaian ayat 24–32 yang membentuk satu kesatuan tematik tentang proses penciptaan pangan. Analisis atas korelasi antar-ayat ini akan diuraikan lebih lanjut dalam bagian pembahasan.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji aspek makanan dalam perspektif Al-Qur'an. (Syahputra dkk., 2023) menganalisis konsep makanan halal melalui telaah semantik-historis QS. Al-Baqarah: 168, namun kajian tersebut terbatas pada satu ayat dengan pendekatan semantik dan belum menyentuh analisis *munāsabah* maupun korelasinya dengan data kesehatan kontemporer. (Waluya dkk., 2022) mengkaji prinsip dan etika konsumsi Islam dalam perspektif maqāṣid al-sharī'ah, namun pendekatannya bertolak dari sudut ekonomi Islam secara umum tanpa melakukan analisis linguistik terhadap ayat spesifik tentang makanan. Sementara itu, (Bahri dkk., 2020) membahas ketahanan pangan dalam Al-Qur'an melalui penafsiran QS. Yusuf: 47–49, namun fokusnya pada manajemen krisis pangan makro dan belum menyentuh dimensi kesehatan individual serta pola konsumsi modern. Ketiga penelitian tersebut, meskipun bernilai akademik tinggi, belum ada yang secara spesifik menganalisis QS. 'Abasa [80]: 24 dengan memadukan pendekatan *mawḍū'ī*, analisis *munāsabah tartībīyyah*, dan relevansinya terhadap krisis kesehatan pangan modern di Indonesia. Kesenjangan inilah yang menjadi landasan dan justifikasi akademik bagi penelitian ini.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk: pertama, menganalisis makna dan kandungan QS. 'Abasa [80]: 24 melalui pendekatan tafsir tematik dan analisis linguistik; kedua, mengkaji dimensi teologis dan etis yang terkandung dalam perintah *falyanzuril insānu ilā taāmih* dengan menggunakan kaidah *munāsabah* dan *uṣlūb al-istidlāl*; dan ketiga, merumuskan relevansi ayat tersebut terhadap urgensi menjaga makanan dalam konteks kehidupan kontemporer, mencakup aspek kesehatan, kehalalan, dan kebijakan pangan. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian tafsir tematik yang bersifat multidisiplin, sekaligus menawarkan landasan normatif-qur'ani untuk perumusan etika konsumsi yang berpijak pada nilai-nilai Islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis *library research* (penelitian kepustakaan). Metode penafsiran yang diterapkan adalah tafsir tematik (*mawḍū'ī*), yakni metode yang menghimpun ayat-ayat bertema sama untuk dikaji secara sistematis dan komprehensif. Sumber data primer meliputi Al-Qur'an dan kitab tafsir berbahasa Indonesia sebagai rujukan utama, didukung kitab-kitab tafsir klasik dan kontemporer yang mu'tabar. Sumber data sekunder meliputi jurnal ilmiah yang relevan dengan tema makanan dalam perspektif Islam dan kesehatan, buku-buku yang berkaitan dengan gizi dan etika konsumsi Islam, serta data kesehatan resmi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Teknik analisis data mencakup tiga tahap: pertama, analisis linguistik (*tahlīl lughawī*) terhadap lafaz-lafaz kunci ayat; kedua, analisis *munāsabah* untuk mengkaji korelasi internal antar-ayat dalam rangkaian QS. 'Abasa [80]: 24–32; dan ketiga, analisis kontekstual-interdisipliner untuk merumuskan relevansi temuan tafsir terhadap persoalan kesehatan dan pola konsumsi kontemporer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Linguistik dan Kandungan QS. 'Abasa [80]: 24

Surah 'Abasa tergolong dalam kelompok surah Makkiyyah yang diturunkan dalam konteks pembentukan kesadaran tauhid dan akhlak dasar umat Islam. Meskipun bagian awal surah ini memiliki *asbāb al-nuzūl* khusus yang berkaitan dengan Abdullah bin Ummi Maktum, ayat 24 dan seterusnya berfungsi sebagai petunjuk universal (*al-irshād al-'ām*) yang melampaui konteks historis penurunannya. (Departemen Agama RI, 2004) Universalitas inilah yang menjadikan ayat ini tetap relevan untuk dikaji dalam konteks persoalan pangan kontemporer, sebagaimana telah disinggung dalam pendahuluan penelitian ini.

Lafaz *falyanzur* (فَلْيَنْظُرْ) menggunakan bentuk *fi'il amr* (kata kerja perintah) yang dalam kaidah ushul fikih mengindikasikan kewajiban kognitif (*wujūb al-tafakkur*). Kata *nazara* dalam tradisi tafsir tidak semata bermakna melihat secara visual (*al-ibṣār*), melainkan mencakup aktivitas refleksi mendalam (*al-baṣīrah*) untuk mengambil pelajaran (*i'tibār*). Wahbah Zuhaili dalam *Tafsīr al-Wajīz* menegaskan bahwa perintah ini merupakan ajakan introspeksi terhadap cara Allah menyediakan rezeki sebagai jaminan kelangsungan hidup manusia. (Surat 'Abasa Ayat 24 Arab, Latin, Terjemah dan Tafsir | Baca di TafsirWeb, 2018) Objek yang diperintahkan untuk direnungkan adalah *ṭā'amihi* (makanannya), yang mencakup

spektrum makna yang luas: asal-usul sumber makanan, proses produksi dan pengolahan, hingga dampaknya bagi dimensi bio-psiko-spiritual manusia.

Berbeda dengan (Syahputra dkk., 2023) yang menganalisis konsep makanan halal dari sudut semantik-historis QS. Al-Baqarah: 168, kajian ini menunjukkan bahwa QS. 'Abasa [80]: 24 menawarkan dimensi analisis yang lebih luas tidak hanya menyentuh aspek legalitas kehalalan, tetapi juga mencakup kewajiban kognitif dan reflektif manusia terhadap keseluruhan rantai pangan yang Allah sediakan.

B. Munāsabah Ayat 24 dengan Ayat 25–32: Peta Jalan Gizi Alami

Sebagaimana telah diisyaratkan dalam pendahuluan, pemahaman atas QS. 'Abasa [80]: 24 tidak dapat dilepaskan dari pendekatan *munāsabah*. Secara struktural, ayat 24 merupakan *muqaddimah* dari rangkaian ayat 24–32 yang membentuk satu kesatuan tematik (*waḥdah mawḍū'iyah*) tentang proses penciptaan pangan. Pesan dalam ayat 24 bukan pernyataan yang berdiri sendiri, melainkan premis awal yang dijawab secara terperinci oleh ayat-ayat berikutnya melalui pola retorika *uslūb al-istidlāl* membangun kesadaran melalui rangkaian bukti empiris yang dapat diamati indera sebelum mengarahkan akal pada kesimpulan tauhidi.

Hubungan *munāsabah tartībīyyah* antara ayat 24 dengan ayat-ayat sesudahnya dapat diuraikan sebagai berikut. Pertama, ayat 25–26 menjelaskan siklus hidrologi dan tanah melalui gambaran turunnya hujan (*ṣabba al-mā'*) dan terbelahnya bumi (*shaqqa al-arḍ*). Ini mengisyaratkan bahwa "memperhatikan makanan" berarti memahami rantai pasok alamiah yang dimulai dari tanah dan air yang bersih sebuah pesan ekologis yang sangat relevan di era pencemaran lingkungan. Kedua, ayat 27–32 memaparkan klasifikasi pangan secara spesifik: biji-bijian (*ḥabban*) sebagai sumber karbohidrat kompleks; anggur dan sayur-sayuran (*'inaban wa qaḍban*) sebagai sumber vitamin dan serat; zaitun dan kurma (*zaytūnan wa nakhlān*) sebagai sumber lemak sehat dan glukosa alami; hingga beragam buah-buahan (*fākihāt*) dan rumput-rumputan sebagai sumber pakan ternak.

Munāsabah ini mengungkapkan bahwa Allah secara tersirat mengarahkan manusia pada pola makan berbasis *real food* (makanan utuh dan alami). Rangkaian ayat tersebut memberikan peta gizi yang seimbang antara karbohidrat, protein nabati, lemak tak jenuh, serta vitamin. Hal ini sekaligus merupakan kritik teologis terhadap pola konsumsi modern yang didominasi makanan olahan ultra-proses, yang sebagaimana ditunjukkan oleh (Zakiyah dkk., 2024) dan (Saraswati & Lubis, 2025), semakin menguat di kalangan generasi muda Indonesia akibat pengaruh media sosial dan budaya konsumerisme digital.

C. Relevansi Kontemporer: Tinjauan Kritis terhadap Pola Konsumsi Modern

Dalam konteks kehidupan modern, perintah falyanzur menemukan urgensi barunya sebagai instrumen preventif terhadap gaya hidup tidak sehat. Data menunjukkan bahwa dalam kurun waktu sepuluh tahun, prevalensi obesitas di Indonesia meningkat secara signifikan dari 10,5% pada tahun 2007 menjadi 21,8% pada tahun 2018. (Kemenkes RI, 2018) Lebih lanjut, berdasarkan hasil deteksi dini yang dilakukan oleh Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI, proporsi penduduk usia ≥ 18 tahun yang mengalami obesitas di Indonesia pada tahun 2023 tercatat sebesar 12,2% dari 68.161.703 orang yang telah menjalani deteksi dini. Obesitas sendiri menjadi faktor risiko utama munculnya penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung, dan kanker, serta berkontribusi pada 5,87% total kematian akibat penyakit kardiovaskular dan 1,84% akibat diabetes dan penyakit ginjal. (Kemenkes RI, 2023) Kondisi ini berbanding lurus dengan tingginya konsumsi makanan cepat saji yang mengabaikan prinsip keanekaragaman pangan sebagaimana direkomendasikan dalam Pedoman Gizi Seimbang. (Kemenkes RI, 2014) Fakta ini membuktikan bahwa instruksi dalam ayat 24 untuk memperhatikan makanan bukan sekadar anjuran spiritual, melainkan mandat preventif-medis yang nyata guna menghindari penyakit degeneratif.

Perbandingan antara pangan yang disebutkan dalam QS. 'Abasa [80]: 25–32 dengan tren pangan ultra-proses masa kini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Perbandingan Profil Nutrisi: Pangan Qur'ani vs. Pangan Ultra-Proses. Diadaptasi dari (Andriyani, 2019)

Komponen Gizi	Real Food (Kurma, Zaitun, Biji-bijian, Buah)	Junk Food / Ultra-Processed Food
Kandungan serat	Tinggi (mendukung metabolisme)	Sangat rendah (memicu gangguan pencernaan)
Densitas nutrisi	Tinggi (kaya vitamin & antioksidan)	Rendah (<i>empty calories</i>)
Kandungan natrium	Alami dan rendah	Sangat tinggi (pemicu hipertensi)
Jenis lemak	Lemak tak jenuh (sehat bagi jantung)	Lemak trans & jenuh (pemicu kolesterol)

Komponen Gizi	Real Food (Kurma, Zaitun, Biji-bijian, Buah)	Junk Food / Ultra-Processed Food
Zat aditif	Tidak ada	Tinggi (sintetis & pengawet)

Tabel di atas menunjukkan bahwa pangan yang secara implisit direkomendasikan Al-Qur'an melalui ayat-ayat Surah 'Abasa memiliki profil gizi yang secara ilmiah terbukti mendukung kesehatan optimal. Hal ini memperkuat argumen bahwa perintah *falyanzur* mengandung dimensi kesehatan preventif yang mendahului temuan ilmu gizi modern. Sementara itu, (Bahri dkk., 2020) dalam kajiannya tentang ketahanan pangan melalui QS. Yusuf: 47–49 lebih berfokus pada manajemen krisis pangan pada skala makro berbeda dengan kajian ini yang menekankan tanggung jawab individual dalam memperhatikan kualitas konsumsi sehari-hari.

D. Integrasi Dimensi Spiritual: Makanan sebagai Syarat Kesucian Jiwa dan Kualitas Ibadah

Menjaga makanan dalam perspektif Islam bukan semata persoalan biologis, melainkan bagian integral dari ketaatan kepada Allah. Konsep *halalan tayyiban* yang menjadi standar konsumsi dalam Islam mengintegrasikan dua dimensi sekaligus: dimensi legal-normatif (kehalalan sumber dan cara memperoleh makanan) dan dimensi kesehatan-spiritual (kualitas dan kebersihan makanan bagi jiwa dan raga). (Yanggo, 2013) Makanan yang halal dan bersih menjadi prasyarat bagi kejernihan jiwa, kekuatan beribadah, dan terkabulnya doa seorang hamba. (Suheri, 2020)

Dalam kerangka maqāṣid al-sharī'ah, hal ini berkaitan langsung dengan *ḥifẓ al-naḥs* (menjaga jiwa dan raga) sebagai salah satu tujuan utama syariat Islam. (Waluya dkk., 2022) telah membahas etika konsumsi dari sudut maqāṣid secara umum dalam perspektif ekonomi Islam, namun kajian tersebut belum menghubungkannya dengan analisis ayat spesifik tentang makanan. Penelitian ini melengkapi gap tersebut dengan menunjukkan bahwa QS. 'Abasa [80]: 24 secara eksplisit menjadi landasan normatif bagi *ḥifẓ al-naḥs* melalui perintah memperhatikan kualitas pangan yang dikonsumsi.

Lebih jauh, mengonsumsi makanan yang merusak kesehatan secara sengaja dapat dipandang sebagai bentuk kelalaian terhadap *amānah* fisik yang diemban setiap Muslim. Tubuh yang sehat memungkinkan seorang Muslim menjalankan peran sosial dan ritual secara

optimal, sementara pola makan yang buruk tidak hanya merusak raga, tetapi juga melemahkan kapasitas spiritual karena beban penyakit yang sejatinya dapat dicegah. (Aulia dkk., 2025)

E. Kesadaran *Mindful Eating* sebagai Manifestasi Ketakwaan

QS. 'Abasa [80]: 24 pada akhirnya mengajarkan sebuah kesadaran kontemplatif dalam mengonsumsi makanan yang dalam wacana kesehatan modern dikenal sebagai *mindful eating* yakni kesadaran penuh terhadap apa yang dikonsumsi, bagaimana, dan mengapa perilaku makan terjadi. Dalam perspektif Islam, kesadaran ini sejalan dengan prinsip *halalan tayyiban* yang tidak hanya memenuhi dimensi spiritual tetapi juga berkontribusi pada pencegahan penyakit. Dengan memperhatikan apa yang masuk ke dalam tubuh dari sisi kehalalan, kandungan gizi, kebersihan proses, hingga dampak ekologisnya manusia didorong untuk bersyukur, selektif terhadap asupan nutrisi, dan bertanggung jawab atas kesehatannya sebagai bentuk penghormatan atas nikmat penciptaan Allah. Kesadaran ini menjadi semakin krusial mengingat temuan (Saraswati & Lubis, 2025) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap kebiasaan makan generasi muda, mendorong mereka ke arah konsumsi makanan kekinian yang tidak selalu memenuhi standar gizi dan kehalalan.

Dengan demikian, menjaga asupan gizi bukan sekadar mengikuti tren kesehatan, melainkan manifestasi nyata dari ketakwaan seorang hamba terhadap perintah ilahi. Perintah *falyanzuril insānu ilā taāmih* mencakup tiga lapis urgensi yang saling menopang: urgensi normatif sebagai perintah Al-Qur'an yang wajib diindahkan, urgensi spiritual sebagai syarat kualitas ibadah dan kebersihan jiwa, serta urgensi praksis sebagai langkah preventif terhadap krisis kesehatan yang telah terbukti secara empiris. Ketiga lapis inilah yang menjadikan ayat ini relevan secara lintas zaman dan lintas disiplin, sekaligus menjawab ketiga tujuan penelitian yang telah dirumuskan dalam pendahuluan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa QS. 'Abasa [80]: 24 mengandung perintah Allah yang tegas kepada manusia untuk memperhatikan makanannya secara menyeluruh mencakup aspek kehalalan, kebersihan, kandungan gizi, dan dampaknya bagi kesehatan jiwa dan raga. Perintah *falyanzur* bukan sekadar anjuran, melainkan kewajiban reflektif yang apabila diabaikan akan berdampak langsung pada kualitas kesehatan, ibadah, dan kehidupan manusia itu sendiri. Fakta kesehatan kontemporer membuktikan bahwa mengabaikan perintah ini berkontribusi nyata pada meningkatnya penyakit degeneratif di Indonesia. Dengan demikian,

menjaga makanan sebagaimana yang diperintahkan Allah bukan semata urusan duniawi, melainkan bentuk ketaatan, syukur, dan tanggung jawab seorang hamba atas nikmat yang telah dianugerahkan-Nya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M., Ramchahi, A. A., Amir, S., Yusuff, A., Ahmad, K., Saged, A. A. G., Azid, M. A. A., Ahmad, N. A. Z., & Sidek, S. C. (t.t.). *INNOVATION AND CREATIVITY IN SERVING THE QUR'AN*.
- Andriyani, A. (2019). Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15(2), 178. <https://doi.org/10.24853/jkk.15.2.178-198>
- Aulia, M. K., Nur, A., Fatrisia, A. A., & Hirmayani, A. (2025). *KONSUMSI DALAM PERSPEKTIF EKONOMI SYARIAH*. (4).
- Bahri, S., Musdawati, & Jinan, R. (2020). *Ketahanan Pangan dalam Al-Qur'an dan Aktualisasinya dalam Konteks Keindonesiaan Berdasarkan Penafsiran terhadap*. 5.
- Departemen Agama RI. (2004). *Al-Qur'an dan tafsirnya: Jilid 10*. Departemen Agama Republik Indonesia. <https://archive.org/details/al-quran-dan-tafsirnya-depag-10>
- Kemenkes RI. (2014). *Permenkes Nomor 41 Tahun 2014*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (hlm. 674). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Muslih, M., & Pibriyanti, K. (2025). *GIZI KESEHATAN MASYARAKAT: Integrasi Ilmu Gizi dan Etika Islam*. EUREKA MEDIA AKSARA.
- Saraswati, D., & Lubis, I. (2025). Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Pola Konsumsi Makanan pada Mahasiswa di Kota Medan. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(1), 521–528. <https://doi.org/10.54082/jupin.1290>
- Suheri, A. (2020). *Pengaruh Makanan Halal dan Thayyib Terhadap Manusia Dalam Kajian Kitab al-Asas fi al-Tafsir*. UIN Raden Intan Lampung.
- Surat 'Abasa Ayat 24 Arab, Latin, Terjemah dan Tafsir | Baca di TafsirWeb. (2018, September 15). <https://tafsirweb.com/12096-surat-abasa-ayat-24.html>
- Syahputra, A. E. A., Faizin, N., Safik, A., & Ma'ali, A. (2023). Mengonsumsi Makanan Halal Perspektif Al-Qur'an: Telaah Semantik-Historis QS Al-Baqarah ayat 168. *AL QUDS : Jurnal Studi Alquran dan Hadis*, 7(1), 37. <https://doi.org/10.29240/alquds.v7i1.5510>
- Waluya, A. H., Arifin, S., Yasid, A., & Ritonga, I. (2022). Etika Konsumsi dalam Perspektif Maqāsid Al-Sharī'ah. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam*, 8(3), 2536. <https://doi.org/10.29040/jiei.v8i3.6410>

- Yanggo, H. T. (2013). *MAKANAN DAN MINUMAN DALAM PERSPEKTIF HUKUM ISLAM*. (2).
- Zakiyah, F. B., Madia Mutiara Andini, & Lyca Shelya Dewi. (2024). Analisis Fenomena Budaya Konsumerisme Fastfood Bagi Kalangan Generasi Z. *SOSIAL : Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, 2(2), 96–102. <https://doi.org/10.62383/sosial.v2i2.144>