

## ISLAM, MAKANAN DAN KESEHATAN

**Fadia Sulaiman<sup>(1)</sup>, Amelia Handayani Burhan<sup>(2)</sup>, Widia Rahmatullah<sup>(3)</sup>**

<sup>(1)</sup>D3 Rekam Medis dan Informasi Kesehatan, Politeknik Kesehatan Bhakti Setya Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

<sup>(2)</sup>D3 Farmasi, Politeknik Kesehatan Bhakti Setya Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

<sup>(3)</sup>D3 Teknologi Bank Darah, Politeknik Kesehatan Bhakti Setya Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

### ARTICLE INFO

#### Artikel History

Submitted: 2024-04-29

Accepted: 2024-05-13

Publish: 2024-06-30

#### Kata Kunci:

Islam, Kesehatan,  
Makanan.

### ABSTRAK

Islam adalah agama rahmatan lilalamin yang mengatur seluruh aspek kehidupan, seperti pada makan minum dan aktivitas lainnya yang berhubungan dengan kesehatan manusia. Sayangnya, dikotomi antara islam, makanan, dan kesehatan sering kali muncul, bahkan dikalangan umat islam itu sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari islam, makanan, dan kesehatan secara terintegrasi berdasarkan pendekatan literatur. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi literatur terhadap 25 artikel yang berhubungan dengan islam, makanan, dan kesehatan. Artikel dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Alat bantu yang digunakan untuk mencari artikel ini adalah Publish or Perish. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Islam, makanan, dan kesehatan adalah hal yang tidak dapat terpisahkan satu dengan yang lainnya. Islam mengatur dengan jelas halal dan haram suatu makanan dan minuman, serta adab makan dan minum. Pelabelan halal dan *Islamic branding* berpengaruh pada minat beli makanan dan minuman baik lokal maupun impor. Makanan halal akan membuat tubuh menjadi sehat. Dalam islam kesehatan menjadi salah satu hal yang Allah sukai. Allah menyukai hambanya yang sehat dan kuat. Shalat, puasa, tidur siang, membaca Al-Quran, dan berolahraga adalah beberapa bentuk ajaran islam yang berguna bagi kesehatan jasmani dan rohani/ mental.

### ABSTRACT

*This research aims to study Islam, food and health in an integrated manner based on a literature approach. This research is descriptive research using a literature study approach to 25 articles related to Islam, food and health. Articles were selected based on inclusion and exclusion criteria. The tool used to search for this article is Publish or Perish . The results of this research show that Islam, food and health are things that cannot be separated from each other. Islam clearly regulates halal and haram food and drink, as well as eating and drinking etiquette. Halal labeling and Islamic branding influence interest in buying food and drinks, both local and imported. Halal food will make the body healthy. In Islam, health is one of the things that Allah loves. Allah loves his servants who are healthy and strong. Prayer, fasting, napping, reading al-Qur'an, and exercising are some forms of Islamic teachings that are useful for physical and spiritual/mental health.*

#### Keywords:

Islam, Health, Food.

---

✉ **Corresponding Author:**

Amelia Handayani Burhan

D3 Farmasi, Politeknik Kesehatan Bhakti Setya Yogyakarta

Email: [amelia\\_handayani@poltekkes-bsi.ac.id](mailto:amelia_handayani@poltekkes-bsi.ac.id)

---

## **PENDAHULUAN**

Islam adalah agama yang mengatur seluruh aspek kehidupan bagi umatnya. Islam memandang bahwa kesehatan adalah hal yang sangat penting karena kesehatan merupakan hak asasi manusia dan sesuai dengan fitrah manusia. Islam sebagai agama yang sempurna dan menyeluruh mencakup semua aspek kehidupan manusia, termasuk kesehatan. (Salahudin & Rusdin, 2020). Sayangnya, masih terdapat pemisahan antara Islam dan kesehatan. Banyak ahli agama yang kurang memperhatikan masalah kesehatan yang terkait dengan Islam. Sebaliknya, para ahli kesehatan juga sering mengabaikan hukum-hukum Islam yang berkaitan dengan ilmu kesehatan (Muhtarom, 2013 Cit. in Irawansah, 2021).

Pada era saat ini, kesehatan tidak hanya bicara soal sehat secara jasmani, tetapi juga sehat rohani atau mental. Permasalahan kesehatan, sadar atau tanpa disadari muncul akibat ketidakpatuhan umat manusia dalam menjalankan aturan Allah. Tentunya masih terasa hangat dalam ingatan tentang Pandemi Covid-19 yang terjadi di tahun 2019 diawali dengan perilaku mengkonsumsi kelelawar. Kelelawar adalah hewan bertaring dan berkuku tajam, hewan ini adalah hewan yang haram untuk dikonsumsi (Kristiane, 2021). Tak hanya berimbas pada gangguan kesehatan jasmani. Ketidakpatuhan dalam urusan halal dan haram, juga berdampak pada kesehatan rohani/ mental, diantaranya mengkonsumsi makanan yang dibeli dengan uang haram seperti uang korupsi. Banyak kasus yang muncul di Indonesia, anak koruptor berperilaku tak baik, narkoba, pergaulan bebas, tindak kekerasan, pembunuhan hingga berakhir di penjara.

Firman Allah SWT didalam Al-Qur'an didukung dengan hadist mengkaji tentang makanan sehat dan halal bagi seorang muslim diantaranya: "Diriwayatkan oleh Abu Hazim dari Abu Hurairah, yang mengisahkan bahwa Rasulullah bersabda: "Wahai sekalian manusia, sesungguhnya Allah itu baik. Dia tidak akan menerima sesuatu melainkan yang baik pula. Dan sesungguhnya Allah telah memerintahkan kepada orang-orang mukmin seperti yang diperintahkan-Nya kepada para Rasul. Firman-Nya: 'Wahai para Rasul! Makanlah makanan yang baik-baik (halal) dan kerjakanlah amal shalih. Sesungguhnya Aku Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.' Dan Allah juga berfirman: 'Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah rezeki yang baik-baik yang Telah menceritakan kepada kami telah kami rezekikan kepadamu.'" (Hidayat & Munshihah, 2021).

Ada banyak sekali perintah ajaran Islam yang memiliki pengaruh bagi kesehatan. Gerakan dan bacaan shalat tercatat secara ilmiah memberikan pengaruh positif pada kesehatan jasmani dan rohani atau mental (Pratami et al., 2023) begitu pula puasa (Nurjanah et al., 2023) Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mempelajari islam, makanan, dan minuman dengan pendekatan studi literasi. Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan gambaran yang jelas tentang hubungan atau integrasi ketiganya.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi literatur terhadap 25 artikel yang berhubungan dengan islam, makanan, dan kesehatan. Pencarian artikel dilakukan dengan menggunakan kata kunci “islam makanan” dan “islam kesehatan” pada mesin pencari google scholar. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah artikel yang dipublikasi pada jurnal nasional pada tahun 2020-2024 dengan 10 sitasi terbanyak pada tiap kata kunci pencarian, sedangkan kriteria eksklusinya adalah artikel dengan tema yang sama, artikel review, bukan full-paper dan artikel pengabdian masyarakat. Alat bantu yang digunakan untuk mencari artikel ini adalah Publish or Perish.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Islam dan Makanan

#### Halal dan Haram dalam Makanan dan Minuman

Islam adalah agama rahmatan lil'alamin yang mengatur segala aspek kehidupan, termasuk halal dan haram pada makanan. Pengaturan terhadap halal dan haram ini bertujuan untuk melindungi dan menjaga manusia. Salah satu konsep yang digunakan untuk menjelaskan hal ini adalah konsep halalan tayyiban (Awang, 2020). Allah berfirman melalui Surah Al-Baqarah Ayat 168: “Wahai sekalian manusia! Makanlah daripada apa yang ada di bumi yang halal lagi baik, dan janganlah kamu ikut jejak langkah syaitan; kerana sesungguhnya syaitan itu ialah musuh yang terang nyata bagi kamu.”

Aspek yang menentukan halal atau haram pada makanan menurut Konsep Halalan Toyiban dapat berupa aspek tersurat (fizikal) dan tersirat (yang tak nampak secara zahir). Tayibban berasal dari kata tayib yang secara Tafsir al-Khatib al-Sharbini mencakup empat elemen penting yaitu (1) sumber yang halal, (2) bersih dan tidak mengandung kotoran yang menjijikan, (3) tidak menyebabkan rasa sakit atau penyakit bagi yang mengkonsumsinya, (4) mengandung unsur yang berkhasiat dan bermanfaat bagi kesehatan.

Makanan yang memenuhi konsep halalan toyiban tidak hanya terhadap sifat makanan itu sendiri tetapi juga memperhatikan prosesnya, mulai dari pengambilan, pengolahan hingga dikonsumsi. Hal ini dikarenakan makanan yang dikonsumsi dalam Islam tidak hanya berpengaruh pada kesehatan tetapi juga memiliki hubungan yang kuat dengan pembentukan akhlak dan perilaku (Sazelin & Ridzwan, 2011 Cit. in Awang, 2020). Selain itu dengan memperhatikan halal dan haram, tentunya sebagai bentuk ketakwaan pada Allah SWT. Dalam surat Al-Ma'idah Ayat 88, Allah berfirman:

﴿٨﴾ مُؤْمِنُونَ بِهِ أَنْتُمْ الَّذِينَ اللَّهُ وَآتَقُوا طَيِّبًا حَلَالًا اللَّهُ رَزَقَكُمْ مِمَّا وَكَلُوا

Artinya:

Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezezikkan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya. (<https://quran.nu.or.id/al-maidah/88>).

Melalui makanan halal Allah juga mengajarkan hamba-Nya untuk senantiasa bersyukur sebagaimana firman-Nya dalam surat an-Nahl (16):114:

﴿١١٤﴾ تَعْبُدُونَ إِيَّاهُ كُنْتُمْ إِنْ اللَّهُ نِعَمَتَ وَاشْكُرُوا طَيِّبًا حَلَالًا اللَّهُ رَزَقَكُمْ مِمَّا فَكَلُوا

Artinya:

Makanlah sebagian apa yang telah Allah anugerahkan kepadamu sebagai (rezeki) yang halal lagi baik dan syukurilah nikmat Allah jika kamu hanya menyembah kepada-Nya. (<https://quran.nu.or.id/an-nahl/114>)

Kriteria halal menurut para fuqaha' (ulama fiqih) di atas terbagi menjadi dua, yaitu: makanan halal dalam mendapatkannya (cara/ proses mendapatkannya) dan Makanan halal secara dzatiah (substansi barangnya). Makanan halal yang pada dasarnya halal secara zat dapat berubah menjadi haram apabila diperoleh melalui cara-cara yang dilarang oleh Allah,

seperti hasil riba, harta anak yatim yang diambil secara paksa, pencurian, perampasan, suap, penipuan, perjudian, korupsi, dan lain-lain. Hal ini dijelaskan dalam Q.S. Al- Baqarah (2): 188 dan 275.

Menurut Syekh Sayyid Sabiq, makanan yang halal secara substansi dibagi menjadi dua kelompok, yaitu benda mati dan hewan. Benda mati mencakup semua jenis makanan yang berupa benda mati dan dianggap halal asalkan tidak najis, busuk, berbahaya, atau memabukkan. Adapun mengenai hewan, hukum konsumsi hewan halal terbagi menjadi dua kategori: hewan darat dan hewan laut. Untuk hewan darat, sebagian ada yang halal dan sebagian lagi haram. (Kristiane, 2021).



**Gambar 1. Kategori Makanan Haram (Sumber : google picture)**

Dalam tulisan Kristiane (2021), makanan yang diharamkan dalam islam, yaitu:

- a. Bangkai hewan (QS al-Baqarah ayat 173, al-Maidah ayat 3, dan al-An'am ayat 145). Hewan yang mati bukan melalui proses penyembelihan menyebabkan darah tidak keluar dari tubuhnya. Akibatnya, darah akan menggumpal dan memenuhi aliran darah serta otot hewan tersebut. Darah yang menggumpal ini dapat menjadi media pertumbuhan mikroorganisme yang berbahaya jika daging hewan tersebut dikonsumsi. (Firman, 2023).
- b. Darah (QS al-Baqarah ayat 173, Surat al-An'am ayat 145 dan surat al-Maidah ayat 3). Darah mengandung sejumlah asam beracun dalam dosis tinggi yang dapat membahayakan kesehatan bila dikonsumsi. Selain itu, darah juga mengandung zat-zat seperti urea, asam urat, keratin, dan karbon dioksida yang harus dikeluarkan dari tubuh. Oleh karena itu, jika darah hewan yang disembelih dikonsumsi, sisa metabolisme yang seharusnya dikeluarkan oleh tubuh akan meningkat dan dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal (Purwitasari, 2023).
- c. Daging Babi (QS al-An'am ayat 145, al-Baqarah ayat 173 dan al-Maidah ayat 3)
- d. Daging binatang yang disembelih dengan menggunakan nama selain nama (QS surat al-An'am ayat 145, surat al-Maidah ayat 3 dan surat al-Baqarah ayat 173)
- e. Daging binatang yang tidak disebut asma Allah ketika disembelih (QS al-An'am ayat 118). Dalam ajaran Islam, terdapat tata cara khusus dalam proses penyembelihan hewan, di mana nama Allah Yang Maha Kuasa disebutkan dan dilakukan irisan pada urat nadi leher hewan tanpa merusak organ-organ lainnya. Metode ini bertujuan agar hewan mati karena kehilangan darah, bukan karena kerusakan pada organ-organ vital. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa jika organ-organ seperti jantung, hati, atau otak rusak, darah akan

menggumpal di dalam urat-urat, mengakibatkan daging hewan terkontaminasi oleh asam urat dan menjadi beracun (Kholestyana & Salsabila, 2023).

- f. Minuman keras (Khamr) (QS. Al-Baqarah ayat 219 dan Al-Maidah ayat 90-91)
- g. Makanan atau minuman yang terkontaminasi dan menimbulkan rasa jijik. Sebagai contoh, seperti ulat, cacing, kecoa, tikus, belatung, bekicot, dan sejenisnya, harus dihindari dalam konsumsi.
- h. Daging yang berasal dari hewan-hewan buas. Hewan buas ini didefinisikan sebagai hewan yang memiliki kuku dan taring yang tajam. Penjelasan ini didokumentasikan dalam hadis Imam Bukhari dan Imam Muslim bahwa Nabi Muhammad saw melarang konsumsi daging dari semua hewan buas yang memiliki taring, serta burung yang memiliki cengkraman dengan kuku. Contoh hewan-hewan tersebut antara lain adalah beruang, kucing, harimau, singa, anjing, ular, dan lain sebagainya. (Kristiane, 2021).

### 1. Sertifikasi/Label Halal dan *Islamic Branding* pada Makanan dan Minuman

Bagi umat Islam, sertifikasi atau label halal pada produk makanan dan minuman sangat penting. Hal ini sebagai bentuk hak perlindungan konsumen muslim sesuai dengan Undang-Undang Nomor 8 Tahun 1999 (Hidayatullah, 2020). Penandaan "halal" adalah salah satu informasi yang dipaparkan oleh produsen pada kemasan makanan, bertujuan untuk memberikan kejelasan apakah produk tersebut memenuhi standar kehalalan atau tidak. Prosedur yang telah ditetapkan secara umum untuk penerapan label "halal" pada produk makanan mengamanatkan bahwa produk tersebut harus melewati proses pemeriksaan dan sertifikasi halal oleh lembaga yang berwenang, sehingga dapat dipastikan bahwa komposisi, asal-usul, dan metode produksinya sesuai dengan prinsip kehalalan (Hasan, 2024 Cit. in Anggraini, 2021).



Gambar 2. Logo Halal di Negara-Negara Asean (Sumber : google picture)

Jika sebuah produk makanan dan minuman tidak memenuhi syarat halal, sesuai dengan ketentuan yang terdapat dalam Undang-Undang Nomor 33 Tahun 2014 Tentang Jaminan Produk Halal, pengusaha diwajibkan untuk menyediakan penanda yang menunjukkan bahwa produk makanan dan minuman tersebut tidak halal. Penanda tersebut dapat berupa gambar, contohnya seperti di Bali di mana makanan dan minuman yang mengandung unsur babi biasanya ditandai dengan gambar babi. (Hidayatullah, 2020). Menurut ketentuan yang terdapat dalam Peraturan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Nomor 12 Tahun 2016, pangan yang telah diolah dan mengandung komponen bahan dari hewan babi harus menyertakan penanda khusus. Penanda tersebut berupa teks "Mengandung Babi" serta gambar babi yang diwarnai merah, yang ditempatkan dalam kotak berwarna merah pada latar belakang putih. (BPOM RI, 2017).



Gambar 3. Logo Makanan Haram: Mengandung Babi (Sumber : google picture)

Perhatian umat islam terhadap kehalalan produk yang dikonsumsi menarik produsen untuk menciptakan produk-produk yang dekat dengan image atau brand keislaman. Hal ini yang selanjutnya dikenal sebagai islamic branding. Sebuah merek Islam lebih dari sekedar nama, simbol, kata atau kombinasi dari semua ini. Namun selain itu, merek tersebut mengandung prinsip Syariah yang merupakan perwujudan nilai-nilai Islam



. Gambar 4. Contoh Islamic Branding pada Makanan

Kehadiran merek-merek Islam merupakan strategi perusahaan untuk menarik minat pembelian khusus dari konsumen muslim. Persepsi tentang menggunakan produk merek Islam telah menjadi salah satu landasan utama bagi kemunculan merek-merek Islam saat ini. (Ranto, 2013 Cit. in Latuconsina et al., 2022). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa Islamic Branding memiliki pengaruh terhadap keputusan seseorang untuk membeli suatu produk (Latuconsina et al., 2022), akan tetapi hal ini tidak berpengaruh pada generasi Z (Fitriyani, 2021). Hal ini dikarenakan minat beli generasi Z lebih dipengaruhi oleh sosial media. Walaupun demikian, secara umum kesadaran baik konsumen maupun produsen tentang kehalalan suatu produk makanan dan minuman menjadi bagian penting bagi umat islam di Indonesia, khususnya pada penyematan label halal (Anggraini, 2021; Edy, 2020; Salam & Makhtum, 2022)

## 2. Makanan Sunah dalam Islam dan Khasiatnya

Makanan sunah adalah makanan yang disukai oleh Rasulullah saw. Berikut ini adalah makanan sunah (Ahmad & Ishak, 2021):

- a. Buah Kurma

Diriwayatkan dari Aisyah, Rasulullah saw pernah selama sebulan atau dua bulan hanya makan aswad, yaitu kurma dan air (Kitab Sahih Bukhari: 5442). Kelebihan kurma ialah mampu menekan obesitas, kandungan gizi yang banyak, dan mengenyangkan.

b. Madu

Madu merupakan makanan yang banyak disebut di dalam al-Quran dan Hadits, diantaranya dalam QS an-Nahl 69: 16, Hadits al-Bukhari: 5431, Bukhari, Ibnu Majah, Ahmad dan al-Bazar: 5681).

c. Zaitun

Allah memuliakan pohon zaitun karena buahnya yang banyak manfaat dan segar. Minyak zaitun juga banyak digunakan dalam perawatan kulit serta kecantikan. Buah ini disebut Allah dalam Surah at-Tin 95: 1.

d. Delima

Buah delima atau rumman disebut di dalam al-Quran sebanyak 3 kali yaitu pada surah al-An'am 6: 99 & 141 dan surah ar-Rahman 55: 68. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menyatakan bahwa buah delima bisa digunakan untuk pengobatan seperti membersihkan lemak dan perut (Hadits Riwayat Ahmad Ibnu Hanbal, Musnad Ahmad Ibnu Hanbal, Juz 5, halaman 382, no. Hadith 23285).

e. Habbatu sauda

Khasiat tanaman ini adalah memperkuat sistem kekebalan tubuh, anti-histamin, asma, antitumor, anti bakteri, ubat radang, dan meningkat produksi asi.

f. Anggur dan kismis

Kelebihan anggur ialah bergizi, bahan obat dan baik bagi pencernaan. Kedua buah ini banyak disebut dalam Al-Quran, yaitu: surah Abasa 80: 27-29, surah al-An'am 6: 69, surah ar-Rad 13: 4, surah an-Nahl 16: 67, surah Yasin 36: 34, surah Naba 78: 32. Selain itu dalam berbagai Hadits, Rasulullah juga mengkonsumsi buah tin, air, air zam-zam, susu, roti, bubur, talbinah, dan syair.

### 3. Bahaya Olahan Babi dan Trend Makanan Impor/ Luar Negeri dalam Perspektif Islam

Al-Qur'an juga telah menerangkan dan mengatur kita untuk selalu mengonsumsi makanan yang *halalan thayyiban*. Babi adalah binatang yang secara jelas diatur sebagai makanan yang haram bagi umat Islam. Hal ini tertuang dalam QS Al-Baqarah: 173, An-Nahl: 115, Hadits Muslim No.220, dan Hadits Muslim No.2960. Pada hakikatnya, semua yang berhubungan dengan babi ini haram.

Adapun risiko penyakit di balik bahaya mengonsumsi daging babi, yakni: infeksi parasit (cacing) seperti cacing pita dan cacing *Trichinella spiralis*, kanker hati dan sirosis yang disebabkan oleh kandungan N-nitroso, hepatitis E, Multiple sclerosis yang disebabkan kandungan zat prion, meningkatkan risiko kanker usus besar dan rektum atau kolorektal, penyakit jantung, stroke, dan tekanan darah tinggi yang disebabkan tingginya kandungan kolesterol/ lemaknya, trikinosis yang disebabkan larva *Trichinella spiralis*, Yersiniosis infeksi bakteri *Yersinia*, Balandiatis yang disebabkan adanya parasit babi *Balantidium coli*, serta kanker anus dan kolon. Banyaknya parasit dan cacing dalam daging babi dikarenakan suka berada di dalam lingkungan yang kotor dan menjijikkan (Kholestyana & Salsabila, 2023). Selain dagingnya, darah babi juga memiliki potensi bahaya yang tinggi bagi kesehatan manusia. Oleh karena itu, menjadi suatu alasan yang mendasar bahwa Islam mengharamkan segala bentuk pengonsumsi babi dan olahannya bagi umatnya.

Walaupun produk babi di Indonesia telah memiliki label khusus tentang keharamannya bagi umat Islam, akan tetapi masih banyak produk impor/ luar negeri seperti produk dari Jepang dan Korea yang mengandung babi dan masuk ke Indonesia. Kuliner Jepang dan Korea

adalah jenis kuliner yang banyak digemari oleh Masyarakat Indonesia, khususnya Generasi Millennial dan Generasi Z. Sangat disayangkan apabila produk makanan tersebut mengandung daging babi dan dijual secara bebas di pasaran. Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Republik Indonesia telah menarik produk mie instan dari Korea, termasuk Samyang (Mi Instan U-Dong), Nongshim Mi Instan (Mi Instan Shim Ramyun Black), Samyang (Mi Instan Rasa Kimchi), dan Ottogi (Mi Instan Yeul Ramen), karena telah terbukti mengandung daging babi. (BPOM RI, 2017). Oleh karena itu sangat diperlukan labelisasi halal pada produk-produk impor yang masuk ke Indonesia.

Pelabanan halal ini ternyata terbukti berpengaruh pada minat beli produk impor. Label halal dianggap sebagai sarana informasi yang tepat guna untuk menilai keabsahan status halal sebuah produk. Komponen-komponen yang terdapat dalam label halal, seperti gambar-gambar, teks, atau kombinasi keduanya yang tercetak pada kemasan, telah memudahkan konsumen dalam memverifikasi kehalalan sebuah produk. (Anggraini, 2021). Pada produk makanan Jepang, label halal berpengaruh signifikan terhadap minat belinya (Risqi Prasetyo, 2024). Akan tetapi masih ditemukan generasi Z yang tidak memperhatikan pelabanan halal pada produk makanan impor yang mereka beli, seperti pada Mie Samyang. Hal ini dikarenakan mereka lebih terpengaruh pada promosi dan branding yang ada serta keterjangkauan harga (Fitriyani, 2021).

Kembali pada hakikatnya, Islam dengan sangat jelas mengatur halal dan haram terhadap apa yang akan di konsumsi umatnya. Oleh karena itu sebagai seorang muslim, tentunya kita harus taat pada aturan Allah.

#### **4. Adab Makan dan Minum dalam Islam**

Islam tidak hanya mengatur tentang halal dan haram suatu makanan dan minuman, akan tetapi Islam juga mengatur adab dalam makan dan minum. Adapun adab yang dimaksud adalah sebagai berikut:

a. Mengatur Pola Makan dan Minum.

Dalam ajaran Islam dilarang untuk mengkonsumsi makanan secara berlebihan, yaitu tidak makan sampai kenyang jika tidak merasa lapar, serta menjaga pola makan yang sehat saat sedang sakit dengan mengatur pola diet. Puasa juga dianjurkan untuk memberi kesempatan bagi sistem pencernaan untuk beristirahat, dan dilarang untuk berbuka puasa dengan makan secara berlebihan atau melebihi batas kesehatan yang dianjurkan. Al-Quran melarang melakukan sesuatu yang dapat merusak badan, perlu ada keseimbangan makanan, aktivitas dan istirahat (Khairani, 2020)

b. Adab sebelum makan.

Sebelum makan, Nabi Muhammad SAW memilih makanan dan minuman yang halal serta berkualitas, dengan niat yang tulus untuk memperkuat hubungan ibadahnya kepada Allah. Beliau menyucikan tangan sebelum makan, menempatkan makanan di atas alas atau lapik dengan penuh rasa rendah diri, duduk dengan sikap tawadhu, serta menyampaikan rasa redha dan syukur atas rezeki yang diberikan Allah melalui makanan tersebut, tanpa merasa benci terhadapnya. (Al-Jazairi, 2006 Cit. in Ahmad & Ishak, 2021).

c. Adab selama makan.

Rasullah saw makan dengan menggunakan tiga jari tangannya, mengecilkan porsi makanan, mengambil makanan yang dekat dengannya, apabila habis menjilat jari (sebelum menyapu atau membasuh tangan), tidak meniup pada makanan yang panas, tidak makan sehingga kenyang berlebihan (satu pertiga makanan/ air/ pernafasan), mengutamakan orang yang lebih tua dalam kumpulan makan, mendahulukan orang yang lebih tua, makan bersama saudara, tamu, dan pembantu, serta tidak berbicara selama

makan dan tidak memandang saat makan, juga tidak mencerca makanan (Hadits Bukhori Cit. in Ahmad & Ishak, 2021).

d. Tidak meniup makanan dan minuman yang panas

Banyak riwayat hadis yang menunjukkan larangan Rasulullah terhadap tindakan meniup makanan atau minuman panas. Para ulama sepakat bahwa kegiatan ini, baik dari segi adab maupun kesehatan, dianggap sebagai perbuatan makruh. Dari sudut pandang adab, ini dianggap kurang sopan karena ada potensi mengotori makanan dan minuman yang hendak dikonsumsi, atau bahkan tanpa disadari, dapat terjadi penumpahan benda-benda dari mulut ke dalamnya. (Qibty, 2021).

Sejumlah studi dalam era modern juga menegaskan bahwa meniup makanan atau minuman panas dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan. Hal ini karena udara yang ditiupkan atau dikeluarkan melalui napas telah tercemar dan mengandung karbon dioksida ( $\text{CO}_2$ ). Sementara itu, makanan dan minuman panas akan menghasilkan uap air  $\text{H}_2\text{O}$ . Reaksi antara kedua senyawa ini dapat menghasilkan asam karbonat atau  $\text{H}_2\text{CO}_3$ . Asam karbonat merupakan senyawa kimia yang alami hadir dalam tubuh manusia. Senyawa  $\text{H}_2\text{CO}_3$  ini memiliki peran dalam mengatur tingkat keasaman dalam darah. Kenaikan konsentrasi  $\text{H}_2\text{CO}_3$  akan sejalan dengan peningkatan tingkat asam dalam darah. Ketika kadar asam dalam darah meningkat, maka tubuh akan mengalami kondisi yang disebut asidosis. Selain itu udara yang dihirup ke makanan dan minuman dapat membawa mikroba, virus, parasit, dan bahan pencemaran alamia lainnya (Tharsyah, 2006 & Sucipto, 2015 Cit. in Qibty, 2021)

e. Adab setelah makan

Adab selanjutnya adalah menghentikan makan sebelum merasa kenyang, mencuci tangan, membersihkan makanan yang jatuh saat makan, merapikan mulut, dan mengucapkan rasa syukur dengan mengucapkan "Alhamdulillah" (al-Tirmizi, 1994 Cit. in Ahmad & Ishak, 2021).

## **B. Islam dan Kesehatan**

Agama Islam secara aktif mendorong para penganutnya untuk mencapai kekuatan dan kesehatan yang optimal, baik secara spiritual maupun fisik. Agama ini menekankan pentingnya kekuatan dan kesehatan sebagai landasan kuat untuk menjalankan ibadah yang bermakna dan aktif dalam urusan agama dan dunia. Allah Subhanah wa Ta'ala menyukai hambanya yang perkasa atau kuat fisiknya (QS. al-Baqarah: 247 & QS. al-Qashash: 26 Cit. in Salahudin & Rusdin, 2020). Tidak hanya sehat secara fisik, Islam juga mengajarkan agar umatnya tidak lemah dalam rohani dan mental atau memiliki kekuatan iman (HR. Muslim Cit. in Salahudin & Rusdin, 2020).

### **1. Shalat bagi Kesehatan**

Gerakan sholat bagi kesehatan jasmani meliputi:

a. Takbiratul Ihram

Berdiri dengan tegak, mengangkat kedua tangan sejajar dengan telinga, kemudian melipatnya di depan perut atau dada bagian bawah. Gerakan ini memiliki manfaat untuk meningkatkan aliran darah, limfe, dan kekuatan otot lengan. Posisi jantung yang berada di bawah otak memungkinkan aliran darah yang lancar ke seluruh tubuh. Saat mengangkat kedua tangan, otot bahu meregang, membantu aliran darah yang kaya oksigen menjadi lebih lancar. Setelah itu, kedua tangan didekapkan di depan perut atau dada bagian bawah. Sikap ini membantu menghindari berbagai gangguan pada persendian, terutama pada bagian atas tubuh. (Rofiqoh, 2020 Cit in Pratami et al., 2023).

b. Ruku' dengan tuma'ninah

Ruku' adalah salah satu gerakan penting dalam shalat yang tidak boleh diabaikan. Ruku' yang sempurna dapat dikenali dari tulang belakang yang tegak lurus, sehingga jika sebuah gelas air diletakkan di atas punggung tersebut, tidak akan tumpah. Posisi kepala harus sejajar dengan tulang belakang. Salah satu manfaat utamanya adalah menjaga agar posisi dan fungsi tulang belakang (*corpus vertebrae*) tetap sempurna sebagai penopang tubuh dan pusat syaraf. Dengan posisi jantung yang sejajar dengan otak, aliran darah pada tubuh bagian tengah dapat mencapai maksimal. Tangan yang bertumpu pada lutut berfungsi untuk merilekskan otot-otot bahu hingga ke bagian tubuh bawah. Selain itu, rukuk juga dapat menjadi latihan bagi kandung kemih sehingga dapat mencegah gangguan prostat. (Elimartati, 2016 Cit in Pratami et al., 2023).

c. I'tidal dengan Tuma'ninah

I'tidal merupakan tindakan untuk bangkit dari posisi ruku' sebelum melakukan sujud. Rasulullah menyatakan saat berdiri dalam I'tidal, hendaklah menjaga agar punggung lurus dan kepala tegak, sehingga tulang belakang terjaga dengan kokoh di tempatnya. (HR. Bukhari, Muslim, dan Ahmad) (Arbain, 2014). Setelah membungkuk, tubuh kembali tegak saat kedua tangan diangkat setinggi telinga. I'tidal adalah posisi yang berbeda dari ruku' dan sebelum sujud. Keuntungannya terletak pada efek positifnya terhadap kesehatan organ pencernaan. Gerakan ini memberikan rangsangan dan relaksasi bergantian pada organ-organ pencernaan di perut, memfasilitasi proses pencernaan yang lebih lancar. (Pratami et al., 2023).

d. Sujud

Menungging dengan meletakkan kedua tangan, lutut, ujung kaki, dan dahi di lantai merupakan suatu posisi yang memiliki tujuan untuk mengoptimalkan peredaran getah bening ke daerah leher dan ketiak. Dalam posisi ini, letak jantung yang berada di atas otak memungkinkan aliran darah yang kaya akan oksigen untuk mengalir secara efisien ke otak, yang kemudian berdampak pada peningkatan fungsi kognitif. Oleh karena itu, disarankan untuk melaksanakan gerakan sujud dengan tenang dan tidak terburu-buru agar aliran darah dapat mencapai kapasitas optimal di otak. Selain itu, posisi ini juga membantu dalam mencegah gangguan wasir. Terutama bagi wanita, baik rukuk maupun sujud memiliki manfaat yang signifikan terhadap kesuburan dan kesehatan organ reproduksi wanita. Melakukan gerakan sujud secara teratur membantu pembuluh darah di otak untuk beradaptasi dengan peningkatan pasokan oksigen. Saat sujud dilakukan, letak jantung yang berada di atas kepala memfasilitasi aliran darah yang optimal ke otak, memberikan oksigen yang cukup untuk memperbaiki kinerja sel-sel otak. Dengan demikian, sujud yang dilakukan dengan khushuk dan teratur dapat merangsang peningkatan kecerdasan seseorang. (Kosim & Hadi, 2020 Cit. in Pratami et al., 2023)

e. Duduk dalam Shalat

Duduk setelah sujud memiliki dua varian yang dapat dibedakan, yaitu *iftirosy* (*tahiyyat awal*) dan *tawarruk* (*tahiyyat akhir*). Perbedaan esensial terdapat pada penempatan telapak kaki. Saat melakukan *iftirosy*, tubuh duduk dengan berpegangan pada pangkal paha yang terkait dengan *nervus Ischiadius*. Posisi ini bermanfaat dalam mengurangi rasa sakit pada pangkal paha yang sering kali menghambat gerakan seseorang. Pada kontrasnya, duduk *tawarruk* melibatkan penekanan tumit pada uretra, prostat, dan saluran *vas deferens*. Apabila dilakukan dengan tepat, posisi ini dapat membantu mencegah impotensi, dengan demikian memberikan manfaat yang signifikan bagi pria. Variasi posisi telapak kaki antara *iftirosy* dan *tawarruk* mengakibatkan meregangnya seluruh otot kaki yang kemudian kembali rileks. Keselarasan gerakan dan tekanan ini berperan dalam menjaga kelenturan serta kekuatan organ-organ gerak. (Sudarso, 2019 & Rahmanto, 2020 Cit. in Pratami et al., 2023)

f. Salam

Salam merupakan penutup dari rangkaian gerakan sholat yang dilakukan dengan cara memutar kepala ke kanan dan ke kiri secara maksimal. Salam bermanfaat untuk membantu merelaksasikan otot disekitar leher dan kepala juga menjaga kelenturan urat leher sehingga dapat menyempurnakan aliran darah di kepala. Gerakan ini mampu mencegah sakit kepala dan menjaga kekencangan kulit wajah (Salsabila, 2023 Cit. in Pratami et al., 2023)

## **2. Puasa bagi Kesehatan**

Puasa memiliki efek yang signifikan terhadap kesehatan tubuh, baik secara fisik maupun mental. Ketika berpuasa, tubuh mengalami perubahan metabolisme yang membawa berbagai manfaat. Salah satunya adalah peningkatan sensitivitas insulin, yang berperan dalam mengatur kadar gula darah. Selain itu, puasa juga merangsang proses autophagy, di mana sel-sel tubuh membersihkan diri dari zat-zat berbahaya dan sel-sel mati, yang berkontribusi pada regenerasi sel dan perlindungan dari penyakit. Puasa juga dapat membantu dalam mengatur berat badan, karena pembatasan waktu makan dapat mengurangi asupan kalori secara keseluruhan. Di samping manfaat fisik, puasa juga memiliki dampak positif secara mental, seperti peningkatan disiplin diri, fokus spiritual, dan perasaan kesejahteraan. Namun, penting untuk berpuasa dengan bijaksana, menghindari dehidrasi, dan menjaga keseimbangan nutrisi saat berbuka untuk memaksimalkan manfaat kesehatan sambil tetap menjaga kebugaran tubuh. Disarankan bagi individu dengan kondisi kesehatan tertentu untuk berkonsultasi dengan tenaga medis sebelum memulai puasa guna memastikan keamanan dan kelayakan. (Nurjanah et al., 2023).

## **3. Tidur Siang bagi Kesehatan**

Hadis-hadis dari Rasulullah Muhammad SAW memberikan panduan mengenai pentingnya tidur siang sebagai bentuk istirahat yang dianjurkan. Kitab-kitab klasik Islam, seperti Riyadhush Shalihin dan Sahih Bukhari, juga memuat petunjuk tentang adab dan keutamaan tidur siang. Praktik Qailullah atau tidur siang memiliki akar yang mendalam dalam tradisi Sunnah Islam dan telah menjadi subjek dari sejumlah penelitian literatur yang mendalam. Tidur siang tidak hanya dianggap sebagai suatu kebutuhan fisik semata, tetapi juga sebagai amalan yang diajarkan dalam agama.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik Qailullah dalam tradisi Sunnah dapat memberikan sejumlah manfaat kesehatan yang signifikan. Tidur siang dikaitkan dengan peningkatan kualitas tidur malam, pengurangan risiko gangguan tidur, dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Selain itu, praktik ini dapat memberikan dampak positif pada fungsi kognitif, meningkatkan daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan pemecahan masalah. Rasulullah SAW menjadikan Qailullah sebagai kebiasaan yang bijak dan menekankan bahwa istirahat di tengah hari memiliki manfaat besar. Dalam konteks kesehatan, istirahat di tengah hari dapat membantu memulihkan energi, mengurangi stres, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan ketahanan fisik. (Riad & Khadafi, 2023).

## **4. Al-Quran bagi Kesehatan**

Banyak sekali Alqur'an dan Hadits menjelaskan tentang cara menjaga kesehatan tubuh dan rohani dengan cara menjaga kebersihan tubuh keseluruhan atau satu persatu, diantaranya perintah berwudhu, mandi, mengkonsumsi makanan sehat dan halal, berolahraga, bersosialisasi, dan beramal sholeh (Hadi, 2020).

Landasan utama bagi orang yang beriman adalah Tauhid, yaitu keyakinan kepada Allah SWT sebagai satu-satunya yang Maha Benar. Percayalah bahwa ketika kita sakit, hanya Allah Al Syafi yang dapat memberikan kesembuhan. “Wa Nunazilu minal qur-ani ma huwa syifa-uw warahmatul lilmu’minin” (QS. Al Isra: 82). Dan kami turunkan dari Al Qur’an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Berdasarkan ayat ini, Ibn Al Qayyim Al Jauziyyah, mengatakan bahwa Al Qur’an dapat menjadi syifa’ penyakit Ruhani maupun Jasmani. Dalam buku "Islamic Medicine" disebutkan bahwa orang-orang yang melafazkan nama Allah dan membaca Al-Qur'an (mengaji) akan memiliki kesehatan yang lebih baik dan jantung yang lebih tenang. Hal ini berkaitan dengan hormon endorfin, yang akan memperbaiki siklus tubuh bagi mereka yang senantiasa membaca Al-Qur'an. (Khairani, 2020).

## **5. Sehat Jasmani, Rohani/ Mental dalam Islam**

Islam adalah agama yang mengajarkan keseimbangan, tidak hanya soal makanan akan tetapi juga mengajarkan tentang aktivitas yang dapat menjaga kesehatan jasmani, Rohani, dan mental. Salah satunya adalah olahraga.

Hubungan antara Agama Islam dan olahraga terbentuk karena setiap jenis olahraga menekankan nilai sportivitas yang erat kaitannya dengan integritas. Pentingnya integritas dalam setiap atlet tidak hanya untuk memelihara citra sportifitas dalam setiap pertandingan, tetapi juga untuk menanamkan disiplin, sikap terbuka terhadap kekalahan, dan bahkan aspek spiritual seperti berdoa sebelum bertanding atau bersyukur atas kemenangan yang diperoleh. Nabi Muhammad saw menganjurkan tiga jenis olahraga: berkuda, memanah, dan berenang. Ketiga jenis ini dapat dianggap sebagai akar dari berbagai macam olahraga yang ada saat ini. Ketiganya memuat unsur-unsur kesehatan, keterampilan, kecermatan, sportivitas, dan kompetisi (Guntur, 2021; Salahudin & Rusdin, 2020).

Kesehatan rohani atau mental juga menjadi perhatian penting dalam islam. Saat ini, kesehatan mental seringkali dipahami sebagai bagian tak terpisahkan dari kesehatan fisik. Penelitian mengenai keterkaitan antara kesehatan mental dan fisik manusia telah merambah berbagai bidang. Keluhan medis yang terkait dengan gangguan jiwa dan penyakit mental dapat berdampak pada kesejahteraan fisik seseorang. Baik kesehatan maupun penyakit merupakan kondisi yang kompleks, melibatkan aspek biologis, psikologis, dan sosial yang saling terkait dalam suatu konteks. (Fajrussalam et al., 2022).

Muhammad Audah dan Kamal Ibrahim menyoroti signifikansi dimensi spiritual dalam mengelola kesehatan mental. Berikut disajikan indikator-indikator kesehatan mental yang diharapkan melingkupi berbagai dimensi kehidupan, antara lain:

- a. Dimensi Spiritual mencakup pemahaman akan tauhid, keyakinan kepada Allah, praktik ibadah, kepercayaan pada tawakal, pengalaman kedekatan dengan Allah, ketaatan terhadap perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, serta kesungguhan dalam berdzikir kepada-Nya.
- b. Dimensi Psikologis meliputi sikap kejujuran, tanggung jawab, otonomi pribadi, serta kebebasan dari perasaan dengki, iri, sombong, gelisah, dan kurang percaya diri. Idealnya, individu harus mematuhi prinsip-prinsip syariat, memiliki keseimbangan emosional, kesungguhan, kemudahan dalam menerima realitas kehidupan, kemampuan untuk mengendalikan hawa nafsu, dan tidak terlalu bercita-cita tinggi.
- c. Dimensi Sosial mencakup sikap terhadap keluarga yang mencakup kasih sayang terhadap kedua orang tua, saudara, teman, serta sikap terhadap lingkungan sosial di sekitarnya.

- d. Dimensi Biologis mencakup kondisi kesehatan yang optimal, bebas dari penyakit, tanpa kecacatan fisik, menjaga kesehatan dengan baik, dan tidak memaksakan diri fisiknya melebihi kapasitasnya.

Dengan kata lain, kesehatan mental yang sesungguhnya terletak pada individu yang memiliki iman dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta secara sadar berusaha mewujudkan ajaran agama dengan tulus, sehingga menjalani kehidupan sesuai dengan pedoman agama tersebut. Konsep ini sejalan dengan Surah Ar-Ra'd Ayat 28 yang menegaskan bahwa keadaan hati yang tenteram hanya bisa dicapai melalui ingat kepada Allah.(Andini et al., 2021).

## SIMPULAN

Islam, makanan, dan kesehatan adalah hal yang tidak dapat terpisahkan satu dengan yang lainnya. Islam mengatur dengan jelas halal dan haram suatu makanan dan minuman, serta adab makan dan minum. Pelabelan halal dan *Islamic branding* berpengaruh pada minat beli makanan dan minuman baik lokal maupun impor. Makanan halal akan membuat tubuh menjadi sehat. Dalam islam kesehatan menjadi salah satu hal yang Allah sukai. Allah menyukai hambanya yang sehat dan kuat. Shalat, puasa, tidur siang, membaca Al-Quran, dan berolahraga adalah beberapa bentuk ajaran islam yang berguna bagi kesehatan jasmani dan rohani/ mental

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, W. E. W., & Ishak, H. (2021). Prinsip Pemahaman dan Pengamalan Makanan Sunnah. *Jurnal Al-Turath*, 6(1), 56–68. <https://journalarticle.ukm.my/17375/1/145-288-2-PB.pdf>
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165–187. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>
- Anggraini, D. S. (2021). Pengaruh Labelisasi Halal dan Harga Terhadap Keputusan Pembelian Produk Makanan Impor dalam Kemasan (Studi Kasus Mahasiswa FEBI Uin Sts Jambi). *Journal of Islamic Economy*, 1(1), 1–8. <https://nawalaeducation.com/index.php/JOIE/article/view/96>
- Awang, N. B. (2020). Konsep Halalan Tayyiban: Aspek Tayyib dari Perspektif Keselamatan Makanan. *Journal of Islamic Economics and Law*, 1(1), 27–34. <http://jiel.marsah.edu.my/index.php/jurnal/article/view/18/9>
- BPOM RI. (2017). *Penarikan Produk Mi Instan Asal Korea Yang Mengandung Babi*. Siaran Press Badan Pengawas Makanan Dan Obat Republik Indonesia. <https://www.pom.go.id/siaran-pers/penarikan-produk-mi-instan-asal-korea-yang-mengandung-babi#:~:text=Dalam%20peraturan%20Kepala%20Badan%20POM,merah%20diatas%20dasar%20warna%20putih.>
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22–36. <https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>
- Firman. (2023, August 6). *Mengapa Konsumsi Daging Bangkai Berbahaya? Ini Penjelasan Dosen UM Surabaya*. Artikel Universitas Muhammadiyah Surabaya. <https://www.um-surabaya.ac.id/article/mengapa-konsumsi-daging-bangkai-berbahaya-ini-penjelasan-dosen-um-surabaya>
- Fitriyani, E. nur. (2021). Pengaruh Kesadaran Halal, Islamic Branding, Dan Sikap Terhadap Minat Beli Generasi Z Dimoderasi Social Media Influencer. *Journal of Innovation*

- Research and Knowledge*, 1(4), 577–586.  
<https://www.bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/325>
- Guntur, M. (2021). Al-Quran Teach The Importance Of Taking Care Of Health Physical: Tafseer Surat Al-Baqarah. *Jurnal Mahasiswa Humanis*, 1(2), 50–59.  
<https://www.ojs.pseb.or.id/index.php/jmh/article/view/228/134>
- Hadi, A. (2020). Konsep dan Praktek Kesehatan Berbasis Ajaran Islam. *Al-Risalah: Jurnal Studi Agama Dan Pemikiran Islam*, 11(2), 53–70. <https://uia.e-journal.id/alrisalah/article/view/822>
- Hidayat, M. R., & Munshihah, A. (2021). Makanan Sehat dan Halal dalam Al-Qur'an. *Al-Dhikra: Jurnal Studi Quran Dan Hadis*, 3(2), 161–176.
- Hidayatullah, M. S. (2020). Sertifikasi dan Labelisasi Halal pada Makanan dalam Perspektif Hukum Islam (Perspektif Ayat Ahkam). *Yudisia : Jurnal Pemikiran Hukum Dan Hukum Islam*, 11(2), 251–270. <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Yudisia/index>
- Irawansah, O. (2021). Integrasi Islam dan Ilmu Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 14(2), 49–60. <https://e-jurnal.universitalirsyad.ac.id/index.php/jka/article/view/299/263>
- Khairani, M. D. (2020). Prilaku Hidup Bersih dan Sehat: Perspektif Al-Qur'an dan Sunnah Rasul. *Journal of Darussalam Islamic Studies*, 1(1), 31–44. <https://journal.jis-institute.org/index.php/jdis/article/view/89/65>
- Kholestyana, A., & Salsabila, H. M. (2023). Bahaya Mengonsumsi Olahan Masakan yang Mengandung Babi Menurut Perspektif Agama Islam dan Kesehatan Jasmani. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(5).  
<https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/article/view/429/361>
- Kristiane, D. (2021). Labelisasi Halal dan Haram. *Tadayun: Jurnal Hukum Ekonomi Syariah*, 2(1), 59–74. <https://tadayun.org/index.php/tadayun/article/view/21>
- Latuconsina, Z., Tamher, E. R., Tahapary, G. H., Chatib, A. S., & Nuryanto, U. W. (2022). The Influence of Islamic Branding and Product Ingredients on Interest in Buying Sasha Siwak Toothpaste In Ambon City. *Daengku: Journal of Humanities and Social Sciences Innovation*, 2(4), 480–488. <https://doi.org/10.35877/454ri.daengku1106>
- Nurjanah, Najwa, A. S. C., & Nur Fathan, M. N. (2023). Pengaruh Puasa terhadap Kesehatan Tubuh, Kesehatan Mental, dan Prestasi Belajar. *Journal Islamic Education*, 1(4), 71–84.  
<https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/article/view/643/556>
- Pratami, A. Z. P., Wardhana, M. F., & Asse, S. F. H. (2023). Pengaruh Gerakan Sholat terhadap Kesehatan Mental dan Jasmani. *Tahun 2023 Journal Islamic Education*, 1(4), 94–107. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/article/view/641/558>
- Purwitasari, E. (2023). *Mengapa Islam Mengharamkan Darah? Ini Dia Alasannya!* Artikel Rumah Zakat. <https://www.rumahzakat.org/id/mengapa-islam-mengharamkan-darah-ini-dia-alasannya>
- Qibty, A. S. (2021). Hadits Larangan Meniup Makanan dan Minuman Yang Panas. *IJOIS: Indonesian Journal of Islamic Studies*, 2(2).  
<https://journal.civiliza.org/index.php/ijois/article/view/37/28>
- Riad, I., & Khadafi, M. Z. (2023). Qailullah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan dan Produktivitas. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 1301–1351. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/article/view/831/741>
- Risqi Prasetyo, G. (2024). Pengaruh Label Halal, Religiositas, dan Bahan Makanan Terhadap Keputusan Pembelian Makanan Japanese Food. *JPIE: Journal of Philanthropy and Islamic Economics*, 1(1), 33–40.  
<https://ejournal.literaaksara.com/index.php/JPIE/article/view/95>

- Salahudin, & Rusdin. (2020). Olahraga Menurut Pandangan Agama Islam. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 4(3), 457–465.  
<https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/jisip/article/view/1236>
- Salam, D. Q. A., & Makhtum, A. (2022). Implementasi Jaminan Produk Halal Melalui Sertifikasi Halal pada Produk Makanan dan Minuman UMKM di Kabupaten Sampang. *Qawwam: The Leader's Writing*, 3(1).  
<https://www.jurnalfuad.org/index.php/qawwam/article/view/110/96>
- Edy, Y. P. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Niat Beli Konsumen Produk Makanan dan Minuman “Halal” Di Kota Batam. *Journal of Global Business and Management Review*, 2(2), 73–88. <https://doi.org/10.37253/jgbmr>