

## Hubungan Perilaku Diet Terhadap Pandangan Agama Islam dan Kesehatan

Mutiara Citra Amanda  
Renia Nor Azzahra  
Rifka Shupia

Korespondensi penulis: [2310912320028@mhs.ulm.ac.id](mailto:2310912320028@mhs.ulm.ac.id), [2310912120011@mhs.ulm.ac.id](mailto:2310912120011@mhs.ulm.ac.id),  
[2310912220005@mhs.ulm.ac.id](mailto:2310912220005@mhs.ulm.ac.id)

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

**Abstract.** *The research addresses the intersection of Islamic teachings and dietary habits impacting health. It highlights the contemporary challenges of imbalanced diets leading to health issues and rising obesity rates, contrasting these trends with Islamic principles advocating for balanced and halal food choices. The study utilizes a thorough literature review, emphasizing Quranic verses and Hadiths to underscore the importance of moderation and the prohibition of excess in food consumption. It emphasizes the significance of maintaining a balanced diet in accordance with Islamic teachings for physical and spiritual well-being. While the research primarily relies on existing literature, it recommends broader, in-depth methodologies for future studies to validate and enhance the understanding of the relationship between Islamic principles, dietary practices, and individual health.*

**Keywords:** *Balanced diet, Health, Islamic teachings, Moderation, Obesity.*

**Abstrak.** Penelitian ini mengangkat isu hubungan antara ajaran Islam dan kebiasaan makan yang memengaruhi kesehatan. Penelitian ini menyoroti tantangan kontemporer terkait pola makan yang tidak seimbang yang dapat menyebabkan masalah kesehatan dan meningkatnya angka obesitas, sekaligus membandingkan tren ini dengan prinsip-prinsip Islam yang menganjurkan pemilihan makanan seimbang dan halal. Studi ini menggunakan tinjauan pustaka yang mendalam, dengan menekankan ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadis untuk menegaskan pentingnya menjaga keseimbangan dan larangan berlebihan dalam konsumsi makanan. Studi ini menekankan signifikansi menjaga pola makan seimbang sesuai dengan ajaran Islam untuk kesejahteraan fisik dan spiritual. Meskipun penelitian ini terutama mengandalkan literatur yang ada, disarankan untuk mengadopsi metodologi yang lebih luas dan mendalam untuk penelitian masa depan guna memvalidasi dan memperkaya pemahaman hubungan antara prinsip-prinsip Islam, praktik makanan, dan kesehatan individu.

**Kata kunci:** Diet seimbang, Islam, Kesehatan, Moderasi, Obesitas.

## LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan sehari-hari, diet memainkan peran krusial dalam menjaga kesehatan fisik dan mental seseorang. Diet bukan hanya sekadar tentang apa yang kita makan, tetapi juga berkaitan erat dengan nilai-nilai, kepercayaan, dan ajaran yang mungkin menjadi bagian dari kehidupan seseorang. Islam telah mengajarkan mengenai pemilihan diet yang seimbang sebagai bagian dari upaya melahirkan individu yang unggul dan juga mendapatkan ridha dari Allah. Hal ini sejalan dengan tujuan utama dari penegakan hukum dalam Islam, yaitu untuk menjaga agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta guna menjamin kesejahteraan hidup baik di dunia maupun di akhirat (Robi'aqolbi & Naria, 2021).

Namun, perkembangan gaya hidup modern manusia yang semakin materialistik dan kurang memperhatikan pola makan yang seimbang telah mengakibatkan dampak buruk terhadap kesehatan manusia. Menurut statistik Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, terjadi peningkatan yang cukup signifikan dalam tingkat kejadian obesitas dalam kurun waktu 10 tahun. Angka tersebut meningkat dari 10,5% pada tahun 2007 menjadi 21,8% pada tahun 2019. Obesitas telah menjadi salah satu faktor risiko utama penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus, penyakit jantung, kanker, tekanan darah tinggi, serta berbagai penyakit metabolik dan non-metabolik lainnya (Muharramah *et al.*, 2020). Selain itu, obesitas juga berkontribusi pada penyebab kematian akibat penyakit kardiovaskular (sekitar 5,87% dari total kematian), penyakit diabetes, dan gangguan ginjal (sekitar 1,84% dari total kematian) (Sahal, 2023). Saat ini, obesitas telah diklasifikasikan sebagai sebuah penyakit yang memerlukan intervensi yang komprehensif dan perhatian yang serius.

Oleh karena itu, sangat penting untuk menjaga pola makan dan memilih makanan yang terjamin keamanannya, halal, dan juga baik untuk kesehatan. Memahami bagaimana nilai-nilai agama Islam memengaruhi pemilihan makanan dan dampaknya terhadap kesehatan dapat memberikan pemahaman yang lebih holistik tentang hubungan antara pola makan dan kesehatan individu. Dalam upaya untuk memahami lebih dalam mengenai korelasi ini, penelitian yang mendalam perlu dilakukan untuk mengisi kesenjangan dalam literatur ilmiah yang ada.

## KAJIAN TEORITIS

Menjaga status gizi dalam batas normal sangatlah penting untuk menjaga kesehatan. Status gizi ini memainkan peran kunci dalam mencegah berbagai penyakit terkait seperti obesitas, penyakit jantung, hipertensi, dan lainnya. Penilaian status gizi seseorang bervariasi sesuai dengan usianya. Contohnya, pada bayi dan balita, kurva pertumbuhan yang dikeluarkan oleh WHO dan CDC digunakan sebagai acuan. Di sisi lain, pada orang dewasa, metode evaluasi melibatkan penggunaan Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) untuk menilai status gizi mereka (Bhaskaran *et al.*, 2020).

Obesitas adalah masalah serius yang terkait dengan risiko terkena penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, stroke, dan beberapa jenis kanker (Muharramah *et al.*, 2020). Menjaga berat badan yang seimbang sangat penting untuk mencegah risiko ini. Kelebihan berat badan juga dapat mempengaruhi sistem muskuloskeletal dan dapat memiliki dampak serius pada kesehatan anak-anak yang dapat berlanjut hingga dewasa.

Diet, sebagai regulasi pola makan dan asupan makanan, memegang peranan yang sangat penting dalam memengaruhi kesehatan fisik dan mental manusia. Adzra (2022) menjelaskan diet sebagai pengaturan pola makan yang melibatkan pembatasan atau pengecualian tertentu terhadap jenis dan jumlah makanan serta minuman yang dikonsumsi. Namun, dalam konteks hubungan antara perilaku diet dan prinsip ajaran agama Islam, pentingnya seleksi makanan yang tak hanya sehat secara fisik, tetapi juga halal dan sesuai dengan ajaran agama menjadi hal yang penting.

Menurut kamus KBBI, diet adalah aturan makanan khusus yang ditetapkan untuk kesehatan atau tujuan tertentu, seringkali berdasarkan petunjuk dari dokter. Secara umum, diet merupakan cara untuk mengatur jumlah makanan dan minuman yang dikonsumsi dengan tujuan mencapai berat badan yang dianggap ideal. Pengertian tentang diet dapat sangat bervariasi bagi setiap individu karena setiap orang memiliki maksud dan tujuan yang berbeda ketika mereka menjalani program diet.

Al-Quran memberikan panduan yang kokoh tentang pentingnya memilih makanan yang halal dan baik bagi kesehatan sesuai dengan ajaran Islam. Surah Al-Baqarah (2:168) menegaskan, "Hai manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan. Sungguh, syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu." Pesan ini memberikan landasan spiritual yang kuat mengenai

pentingnya memilih makanan yang halal dan baik bagi kesehatan sesuai dengan ajaran Islam.

Penelitian mengenai hubungan antara perilaku diet yang didasarkan pada prinsip-prinsip agama Islam dan dampaknya terhadap kesehatan menjadi sangat relevan untuk memahami lebih dalam bagaimana ajaran agama memengaruhi pola makan dan kesehatan individu. Al-Quran dalam Surah Al-A'raf (7:31) juga menyampaikan pesan yang mendorong untuk menikmati makanan dan minuman dengan penuh kesederhanaan: "Hai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan." Pesan ini menekankan pentingnya menjaga keseimbangan dalam konsumsi makanan, menghindari perilaku yang berlebihan, serta menegaskan nilai kesederhanaan dalam makan dan minum sesuai dengan ajaran agama.

Israf, yang artinya berlebihan, adalah konsep yang sangat penting dalam Islam (Munawwir & Fairuz, 2017). Konsep ini mengajarkan bahwa menjaga keseimbangan dalam segala hal, termasuk dalam makanan dan konsumsi, sangatlah vital. Dalam Al-Qur'an, perintah "laa tusrifuu" mengingatkan kita untuk tidak berlebihan dalam segala hal. Di sini, kata "israf" dalam Bahasa Arab (سرف) mengacu pada tindakan pemborosan yang melampaui batas yang wajar.

Dalam Al-Qur'an, kata "israf" disebutkan sebanyak 23 kali dalam 17 surat, menegaskan larangan terhadap perilaku berlebihan atau pemborosan (Robi'aqolbi & Naria, 2021). Meskipun sering disebutkan, sebagian besar konteksnya lebih berkaitan dengan aqidah atau aspek lainnya. Oleh karena itu, penekanan penulis pada beberapa ayat terutama mengenai berlebihan dalam hal makanan, seperti QS. Al-An'am: 141 dan QS Al-A'raf: 31.

QS. Al-An'am: 141 menyoroti tentang penggunaan hasil panen yang diboroskan dan ketidakpedulian membayar zakat, sedangkan QS Al-A'raf: 31, menurut penafsiran Imam Muhammad Rasid Rida, menegaskan larangan melampaui batas dengan menekankan kewajiban untuk mencapai keseimbangan. Dengan memahami konsep israf dan pentingnya menjaga status gizi serta dampak kelebihan berat badan pada kesehatan, kita bisa lebih bijaksana dalam memilih pola makan dan gaya hidup yang sehat.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian melalui tinjauan pustaka atau *literature review* adalah pendekatan yang penting dalam konteks menyusun karya ilmiah. Metode ini melibatkan analisis mendalam terhadap kumpulan sumber-sumber literatur yang relevan dan terkait dengan topik penelitian yang sedang dibahas. Proses *literature review* melibatkan pencarian, identifikasi, dan penelaahan kritis terhadap berbagai artikel jurnal, buku, makalah, dan sumber-sumber teks lainnya yang telah dipublikasikan sebelumnya (Cronin *et al.*, 2019). Tujuan utama dari metode ini adalah untuk merangkum dan mensintesis pengetahuan yang ada, mengidentifikasi kesenjangan atau permasalahan dalam penelitian sebelumnya, serta menyajikan sudut pandang baru atau pemikiran yang mendalam terkait dengan topik penelitian. Dengan menggabungkan temuan-temuan dari berbagai sumber, *literature review* memberikan landasan yang kuat bagi penelitian yang lebih mendalam dan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bidang studi yang bersangkutan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Diet dan Kesehatan**

Menjaga status gizi dalam batas yang sesuai memiliki peran yang krusial dalam memelihara kesehatan individu. Pentingnya kondisi gizi ini terbukti dalam pencegahan beragam penyakit seperti obesitas, penyakit jantung, hipertensi, dan sejumlah kondisi lainnya yang terkait. Metode evaluasi gizi bervariasi tergantung pada usia seseorang; misalnya, pada bayi dan balita, kurva pertumbuhan dari WHO dan CDC digunakan sebagai pedoman, sementara pada orang dewasa, Indeks Massa Tubuh (IMT) atau BMI menjadi acuan yang umum (Bhaskaran *et al.*, 2020).

Dalam konteks mempertahankan kesehatan, diet memegang peran vital sebagai pengaturan pola makan dan asupan nutrisi. Adzra (2022) menjelaskan diet sebagai pengendalian pola makan yang membatasi atau mengatur jenis serta jumlah makanan dan minuman yang dikonsumsi. Namun, dalam hubungannya dengan prinsip ajaran agama Islam, pentingnya seleksi makanan yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga halal dan sesuai dengan ajaran agama menjadi fokus yang tak terelakkan.

Diet yang sehat memiliki peran utama dalam melindungi tubuh dari risiko malnutrisi serta beragam penyakit tidak menular terkait makanan, seperti diabetes, penyakit jantung, stroke, dan kanker. Untuk mencapai pola makan yang sehat, diperlukan

beberapa strategi. Pertama, menjaga keseimbangan asupan kalori dengan pengeluaran energi tubuh. Kedua, mengonsumsi lemak tidak lebih dari 30% dari total asupan energi, dengan menekankan perpindahan dari lemak jenuh ke lemak tak jenuh dan menghindari lemak trans buatan. Ketiga, mengontrol konsumsi gula bebas kurang dari 10% dari total asupan energi, idealnya kurang dari 5% untuk keuntungan kesehatan tambahan. Keempat, membatasi asupan garam kurang dari 5 gram per hari untuk mencegah hipertensi dan risiko penyakit jantung serta stroke pada orang dewasa (WHO, 2019).

WHO dan negara-negara anggotanya telah menetapkan tujuan untuk mengurangi konsumsi garam secara global hingga 30% dan menghentikan peningkatan diabetes, obesitas pada orang dewasa dan remaja, serta kelebihan berat badan pada anak-anak pada tahun 2025 (WHO, 2019). Seiring dengan tujuan tersebut, konsumsi buah, sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian utuh, serta daging dan kacang-kacangan memiliki peran penting dalam mencapai diet yang sehat (Marbun *et al.*, 2020). Konsistensi dalam mengonsumsi makanan tersebut sesuai dengan rekomendasi harian dapat memberikan manfaat kesehatan yang signifikan. Oleh karena itu, pedoman-pedoman ini menjadi dasar penting dalam mencapai pola makan seimbang yang mendukung pencegahan penyakit serta menjaga kesehatan secara keseluruhan.

### **Pola Makan Seimbang Dalam Islam**

Dalam Al-Qur'an, terdapat beberapa ayat yang menggarisbawahi pentingnya memilih makanan yang baik bagi kesehatan dan sesuai dengan prinsip ajaran Islam. Salah satu ayat yang menjadi pedoman adalah Surah Al-Baqarah (2:168) yang menyampaikan:

*"Hai manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan. Sungguh, syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu."*

Ayat ini menggarisbawahi pentingnya konsumsi makanan yang halal, yang tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga dianggap baik menurut nilai-nilai agama Islam. Manusia diajak untuk memilih makanan yang halal dan baik, menjauhkan diri dari pengaruh buruk syaitan yang mungkin mendorong konsumsi makanan yang meragukan baik dari segi kesehatan maupun ajaran agama (Susanti, 2020).

Selanjutnya, Surah Al-A'raf (7:31) juga memberikan arahan penting tentang perilaku makan yang sehat dan seimbang. Ayat ini menyatakan:

*"Hai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan."*

Dalam konteks ini, ayat tersebut menekankan pentingnya menjaga keseimbangan dalam konsumsi makanan dan minuman. Agar seseorang menjaga tubuhnya dengan baik, dia diajak untuk tidak berlebihan dalam makan dan minum. Allah tidak menyukai perilaku yang berlebihan dan melarang penggunaan berlebihan dalam kehidupan sehari-hari (Robi'aqolbi & Naria, 2021).

Kedua ayat tersebut menyoroti aspek penting dalam pemilihan makanan dan perilaku makan yang sehat sesuai dengan ajaran Islam. Makanan yang halal dan baik menjadi pilihan utama, sementara menjaga keseimbangan dalam konsumsi makanan dan minuman diimbangi dengan pesan untuk tidak berlebihan. Ayat-ayat ini menjadi panduan spiritual yang memberikan petunjuk tentang pentingnya diet yang sehat secara fisik dan sesuai dengan nilai-nilai agama Islam. Dengan mematuhi pedoman-pedoman ini, umat Islam diharapkan dapat menjaga kesehatan fisiknya sambil mengikuti ajaran agama yang dianutnya.

### **Pengaruh Prinsip-prinsip Islam terhadap Pola Makan**

Prinsip-prinsip Islam memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap pola makan individu, menekankan pentingnya memilih makanan yang halal, sehat, dan menjauhi perilaku berlebihan. Al-Qur'an, sebagai sumber utama ajaran Islam, memberikan pedoman yang jelas tentang pentingnya menjaga keseimbangan dalam konsumsi makanan, serta menghindari perilaku yang berlebihan (Robi'aqolbi & Naria, 2021). Terdapat beberapa ayat Al-Qur'an yang memberikan arahan terkait prinsip makan yang sehat dan seimbang, menegaskan larangan terhadap perilaku berlebihan dalam makan dan minum. Salah satu ayat dalam Al-Qur'an (Al-A'raf: 31) menekankan nilai kesederhanaan dalam makan dan minum: "Hai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan." Pesan ini mencerminkan prinsip pentingnya menjaga keseimbangan dalam aspek kehidupan, termasuk dalam hal pola makan.

Hadits Nabi Muhammad SAW juga menguatkan prinsip keseimbangan ini. "Hadis Rasulullah SAW menyatakan:

*“Tidaklah anak Adam memenuhi wadah yang lebih buruk daripada perut. Cukuplah bagi anak Adam untuk beberapa suapan yang membuatnya tegak. Namun, jika ia harus (melebihinya), hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga sisanya untuk bernafas.”* (HR At-Tirmidzi (2380), Ibnu Majah (3349), Ahmad (4/132), dan sumber lainnya.

Dalam hadits ini, beliau menekankan agar seseorang tidak memenuhi perut secara berlebihan, tetapi membagi perut menjadi tiga bagian: satu bagian untuk makanan, satu bagian untuk minuman, dan satu bagian untuk bernafas. Hal ini menggarisbawahi kepentingan menjaga keseimbangan dalam asupan makanan dan minuman serta menghindari perilaku makan yang berlebihan. Prinsip makan seimbang dalam Islam juga melibatkan kehalalan dari makanan yang dikonsumsi (Nurkhayati *et al.*, 2022). Al-Qur'an memberikan pedoman tegas tentang jenis makanan yang diperbolehkan dan yang tidak, menekankan pentingnya memilih makanan yang halal dan baik bagi kesehatan. Islam mengajarkan umatnya untuk menjaga aspek kehalalan makanan serta memilih makanan yang bermanfaat bagi tubuh.

Lebih dari itu, nilai-nilai kesederhanaan dan keseimbangan yang terdapat dalam ajaran agama Islam memberikan pandangan yang jelas tentang perilaku makan yang sehat. Islam mengajarkan umatnya untuk tidak berlebihan dalam hal makan dan minum, menghindari perilaku yang melampaui batas, serta mempertimbangkan dampaknya terhadap kesehatan fisik dan spiritual. Prinsip-prinsip ini menciptakan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang seimbang dan terkontrol, serta memberikan pandangan holistik tentang pentingnya menjaga tubuh dan pikiran melalui pilihan makanan yang tepat, sehat, dan sesuai dengan tuntunan agama (Robi'aqolbi & Naria, 2021). Dengan demikian, pengaruh prinsip-prinsip Islam terhadap pola makan sangatlah besar, memandu umatnya untuk memilih makanan dengan bijak, seimbang, dan sesuai dengan ajaran agama, demi mencapai kesehatan fisik dan spiritual yang optimal.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Ajaran Islam menekankan pentingnya memilih makanan yang halal, sehat, dan menjauhi perilaku makan berlebihan. Data dari analisis Al-Qur'an dan hadis menunjukkan klarifikasi yang tegas mengenai keseimbangan dalam konsumsi makanan serta penekanan pada nilai kesederhanaan dalam makan dan minum sesuai dengan ajaran

agama. Meskipun demikian, perlu diingat bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan dalam cakupan data dan fokus pada analisis literatur yang ada. Oleh karena itu, untuk penelitian mendatang, disarankan melakukan pendekatan yang lebih luas, termasuk penelitian lapangan dan survei yang lebih mendalam, untuk memperkuat dan memvalidasi temuan yang telah diidentifikasi dari sumber literatur yang ada. Dengan demikian, rekomendasi tindakan yang bijak berdasarkan kesimpulan ini adalah memperluas lingkup penelitian dengan metode yang lebih terdiversifikasi guna mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh dan akurat tentang hubungan antara prinsip-prinsip Islam dan pola makan serta kesehatan individu.

## DAFTAR REFERENSI

- Achmad Warson Munawwir dan Muhammad Fairuz. 2017. Kamus al-Munawwir Indonesia-Arab. Surabaya. Penerbit Pustaka Progressif.
- Adzra, S. (2022). Gambaran Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Pasien Penderita Hipertensi: Studi Literature Review. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(2), 53-64. <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i2.360>
- Andriyani, A. (2019). Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15(2), 178-198.
- Bhaskaran K, Douglas I, Forbes H, dos-Santos-Silva I, Leon DA, Smeeth L. (2020). *Body-mass index and risk of 22 specific cancers: a population-based cohort study of 5.24 million UK adults. Lancet.* 384(9945):755-65
- Cronin, P., Ryan, F., & Coughan, M. (2019). *Undertaking a literature review: A step-by-step approach. British Journal of Nursing*, 17(1): 38-43.
- El-Kurtuby, Usman. Al-Qur'an tajwid dan Terjemah, Bandung: Cordoba Internasional-Indonesia
- Nurkhayati Rojabiah, Sri Suryani, & Budiyanto, S. (2023). Korelasi Makanan Halal Dan Thoyib Terhadap Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an. *International Journal Mathla'ul Anwar of Halal Issues*, 3(1), 1-7. Retrieved from <https://journal.halalunmabanten.id/index.php/ijma/article/view/68>
- Kemendes, R. I. (2023). Panduan Hari Obesitas Sedunia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- M. Fuad Abdul Baqi. Al-Mu'jam Al-Mufarras Li al-Fadz Al-Qur'an al-Karim, Dar Al-Fikr, hal 444.
- Marbun, A. S., Sipayung, R. R., Sidomuncul, L., Rex, D., & Dharma, S. (2020). Diet Sehat dan Gizi Seimbang pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(1), 184-190.
- Muhammad Rasid Rida. Tafsir al-Manar Juz 8, 339.
- Muharramah, D. H., & Prihartono, N. (2021). *Obesity and severity COVID-19: literature*

*review study. Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 6(2), 323-332.

- Robi'aqolbi , & Naria. 2021. Dietri yang Menyehatkan (Vol. 2) [3]. Al-I'jaz.
- Rojabiah, N., Suryani, S., & Budiyanto, S. (2023). Korelasi Makanan Halal Dan Thoyib Terhadap Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an. *International Journal Mathla'ul Anwar Of Halal Issues*, 3(1), 1-7.
- Sahal, U. (2023). *Tips Cegah Obesitas Pasca Lebaran dari Dosen UM Surabaya - Universitas Muhammadiyah Surabaya (UMSurabaya)*. UMSurabaya. <https://www.um-surabaya.ac.id/article/tips-cegah-obesitas-pasca-lebaran-dari-dosen-um-surabaya>
- Susanti, E. (2020). *Begini Pandangan Islam tentang Gizi*. Islampos. <https://www.islampos.com/begini-pandangan-islam-tentang-gizi-214205/>
- WHO. *Healthy Diet*. Diakses pada 24 November 2023 diunduh dari [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/325828/EMROPUB\\_2019\\_en\\_23536.pdf](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/325828/EMROPUB_2019_en_23536.pdf)
- WHO. Panduan Hari Obesitas Sedunia. Diakses pada 24 November 2023 diunduh dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/pub/files/0b43c48e8765bf62a02f42a1359349d5.pdf>