

Halal food perspektif tafsir Kemenag: Studi analisis konten @tammyukhti mengkampanyekan *real food*

M Zakian Ifada*, Lutfiah Putri Az-Zahra, Afita Adzaniah, Lukman Fajariyah
Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

*) Korespondensi (e-mail: muhammadzakianifada@gmail.com)

Abstract

The shift in modern consumption patterns, marked by increased intake of instant and processed foods, has raised concerns about health and religious matters. Islam emphasizes the concept of *halal* and *thayyib* (good) food, which focuses not only on legal permissibility but also on health and overall benefits. This study aims to analyze the concept of *halal food* from the perspective of the Ministry of Religious Affairs (Kemenag) tafsir and to evaluate the effectiveness of the *real food* campaign promoted by the social media account @tammyukhti in raising public awareness of healthy, halal eating. A qualitative method was used, combining literature review and netnographic analysis to observe content and interactions on digital platforms. The findings reveal that Kemenag's interpretation stresses the importance of balancing *halal* status with nutritional quality. The *real food* campaign by @tammyukhti has been effective in raising awareness of the benefits of consuming natural, minimally processed foods, though challenges remain in shifting consumption habits. The study recommends enhancing *halal food* education through social media and fostering collaboration between government, academia, and health practitioners to strengthen public understanding of *halal* and *thayyib*.

Keywords: @tammyukhti, *Real food*, Halal food, Thayib (good), Interpretation of the Ministry of Religion

Abstrak

Perubahan pola konsumsi masyarakat modern, yang ditandai dengan meningkatnya konsumsi makanan instan dan olahan, memunculkan berbagai persoalan kesehatan dan keagamaan. Islam mengajarkan konsep makanan *halal* dan *thayyib* (baik), yang tidak hanya menekankan kehalalan secara hukum, tetapi juga aspek kesehatan dan kebermanfaatannya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep *halal food* dalam perspektif tafsir Kementerian Agama (Kemenag) serta mengevaluasi efektivitas kampanye *real food* yang dilakukan oleh akun media sosial @tammyukhti dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap makanan sehat dan halal. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan dan analisis netnografi untuk mengamati konten dan interaksi digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tafsir Kemenag menekankan pentingnya keseimbangan antara kehalalan dan kualitas gizi makanan. Kampanye *real food* yang diusung oleh @tammyukhti efektif dalam membangun kesadaran publik terhadap pentingnya konsumsi makanan alami dan minim olahan, meskipun masih terdapat tantangan dalam mengubah kebiasaan konsumsi. Penelitian ini merekomendasikan peningkatan edukasi *halal food* berbasis media sosial serta kolaborasi antara pemerintah, akademisi, dan praktisi kesehatan dalam menyebarkan pemahaman mengenai *halal* dan *thayyib*.

Kata kunci: @tammyukhti, *Real food*, halal food, Thayib (baik), Tafsir Kemenag

How to cite: Ifada, M. Z., Az-Zahra, L. P., Adzaniah, A., & Fajariyah, L. (2025). Halal food perspektif tafsir Kemenag: Studi analisis konten @tammyukhti mengkampanyekan real food. *Journal of Halal Industry Studies*, 4(1), 53–66. <https://doi.org/10.53088/jhis.v4i1.1842>



1. Pendahuluan

Sub Di era modern, pola konsumsi masyarakat mengalami perubahan yang sangat signifikan. Perkembangan teknologi dan urbanisasi yang pesat telah mengubah cara individu mencukupi keperluan pangan setiap hari. Makanan yang bersifat cepat saji dan instan semakin mendominasi pasar karena faktor kemudahan akses, harga yang relatif terjangkau, serta strategi pemasaran yang agresif dari berbagai perusahaan industri makanan (Zakiyah et al., 2024). Berbagai platform digital, seperti media sosial dan aplikasi pesan-antar makanan, semakin mempermudah akses masyarakat terhadap makanan olahan, tanpa harus menghabiskan waktu untuk memasak sendiri di rumah (Lahagu & Lahagu, 2024).

Kondisi ini sangat berpengaruh pada generasi muda yang cenderung mengutamakan aspek kepraktisan dalam memilih makanan. Fenomena ini diperkuat dengan adanya tren gaya hidup modern yang sering kali mengesampingkan aspek kesehatan dan gizi dalam konsumsi makanan sehari-hari (Fernandito et al., 2023). Akibatnya, pola konsumsi yang tidak sehat semakin meluas, menyebabkan meningkatnya prevalensi berbagai penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan gangguan metabolisme (Khairuman et al., 2024). Data dari Kementerian Kesehatan RI mengindikasikan lonjakan signifikan kasus obesitas di Indonesia selama sepuluh tahun terakhir. Pada tahun 2007, prevalensi obesitas berada di angka 8%, namun meningkat tajam menjadi 21,8% pada tahun 2018. Peningkatan tersebut, di dominasi oleh konsumsi makanan yang tidak sehat, khususnya konsumsi makanan yang mengandung kadar gula tinggi, lemak jenuh, dan bahan aditif. Kebiasaan ini berisiko menimbulkan berbagai penyakit degeneratif di masa mendatang, seperti gangguan jantung dan pembuluh darah (Rokom, 2024).

Dalam perspektif Islam, konsumsi makanan tidak hanya dipandang dari aspek kesehatan, tetapi juga berkaitan erat dengan prinsip *halal* dan *thayyib*. Islam mengajarkan pentingnya memilih makanan yang tidak hanya diperbolehkan secara syar'i, tetapi juga bermanfaat dan menyehatkan bagi tubuh (Kurniasari et al., 2023). Sayangnya, pemahaman masyarakat terhadap keterpaduan antara aspek *halal* dan *thayyib* dalam kehidupan sehari-hari masih terbatas. Sebagian besar hanya berfokus pada kehalalan bahan makanan, tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap kesehatan dalam jangka panjang. Padahal, Al-Qur'an telah menegaskan pentingnya memilih makanan yang tidak hanya sah secara hukum agama, tetapi juga bersih, berkualitas, dan memberikan manfaat kesehatan bagi umat (Departemen Agama Republik Indonesia, 2019). Lembaga BPJPH turut menekankan bahwa makanan yang dikonsumsi umat Islam harus memenuhi standar kehalalan sekaligus layak dari sisi kesehatan (Bpjph.halal.go.id, 2024). Dengan demikian, peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya memilih makanan yang sejalan dengan prinsip halal dan thayyib menjadi hal yang krusial, agar pola konsumsi mereka sesuai dengan ajaran Islam sekaligus mendukung gaya hidup sehat masa kini.

Seiring dengan meningkatnya kesadaran masyarakat tentang kesehatan, berbagai gerakan kampanye muncul untuk mengajak masyarakat kembali mengadopsi pola makan yang lebih sehat. Salah satu tren yang mulai berkembang adalah kampanye *real food*, yaitu gerakan yang mengajak masyarakat untuk kembali mengonsumsi

makanan alami yang minim atau bahkan tanpa bahan tambahan kimia, seperti pengawet, pewarna, dan pemanis buatan. Salah satu figur yang aktif mengkampanyekan pola makan *real food* dari perspektif Islam adalah @tammiyukhti, seorang influencer Muslimah yang secara konsisten membagikan pembelajaran tentang pentingnya memilih makanan yang halal serta thayyib. Melalui platform media sosial, ia memberikan informasi mengenai bahaya makanan cepat saji, pentingnya mengonsumsi makanan alami, serta cara memilih bahan makanan yang sesuai dengan prinsip Islam.

Penelitian oleh (Lestari & Rohman, 2024) menunjukkan bahwa influencer Muslim memiliki peran besar dalam membentuk pola konsumsi dan mempromosikan produk halal, terutama pada generasi muda yang sering menggunakan platform digital. Kredibilitas dan daya tarik personal influencer terbukti mampu memengaruhi tingkat kepercayaan dan keputusan pembelian konsumen Muslim terhadap produk halal. Studi lain yang dilakukan oleh (Sholeha et al., 2024) juga menunjukkan bahwa strategi pemasaran yang melibatkan testimoni dan konten edukatif yang diunggah oleh influencer Muslim dapat meningkatkan *brand awareness* serta loyalitas pelanggan terhadap produk halal.

Namun demikian, studi oleh (Mursalin, 2023) juga memperingatkan adanya potensi pergeseran motivasi konsumsi dari orientasi religius ke sekadar tren gaya hidup. Artinya, keputusan mengonsumsi produk halal terkadang lebih didasarkan pada pengaruh tren dan tekanan sosial dari media sosial ketimbang pemahaman terhadap nilai-nilai syariah itu sendiri. Dari berbagai penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa walaupun peran influencer Muslim dalam mempromosikan produk halal telah banyak dikaji dari perspektif pemasaran dan perilaku konsumen, namun belum banyak kajian yang secara khusus meneliti efektivitas kampanye *real food* oleh influencer Muslim tertentu, seperti @tammiyukhti, khususnya dalam perspektif tafsir Kementerian Agama (Kemenag).

Berdasarkan celah penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa efektif kampanye *real food* oleh influencer @tammiyukhti dalam mempengaruhi pola konsumsi masyarakat Muslim di Indonesia dan penting untuk menganalisis bagaimana strategi komunikasi yang digunakan dalam kampanye dapat mengubah persepsi masyarakat terhadap makanan sehat, serta apakah pendekatan yang dilakukan sudah selaras dengan prinsip halal food sebagaimana ditetapkan oleh Kemenag mengenai konsep halal food, khususnya dalam kaitannya dengan prinsip thayyib. Pemahaman akan keterkaitan antara regulasi makanan halal yang dikeluarkan oleh Kementerian Agama dan kampanye konsumsi makanan alami atau *real food* menjadi landasan penting dalam kajian ini.

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi nyata dalam meningkatkan edukasi masyarakat terkait pentingnya memilih makanan yang tidak hanya sah menurut syariat Islam, tetapi juga memiliki nilai gizi yang baik serta mendukung kesehatan. Di samping itu, studi ini bertujuan untuk menyampaikan rekomendasi yang berguna bagi para pembuat kebijakan, pelaku industri makanan, dan masyarakat umum dalam membentuk kebiasaan konsumsi yang lebih sehat berdasarkan dengan nilai keislaman. Dengan begitu, penelitian ini berperan dalam membangun kesadaran

kolektif akan urgensi mengonsumsi makanan halal dan thayyib yang selaras dengan standar kesehatan masa kini dan ajaran agama.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan mengandalkan data sekunder sebagai sumber utama. Metode yang diterapkan adalah studi pustaka (*library research*), di mana informasi dikumpulkan melalui penelaahan terhadap beragam literatur yang relevan, termasuk buku dan artikel ilmiah. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menelaah sumber-sumber yang memiliki keterkaitan langsung dengan topik yang dikaji. Teknik analisis yang digunakan bersifat deskriptif, yakni dengan merangkum dan menguraikan data yang tersedia, kemudian diinterpretasikan guna menemukan pola atau pemahaman tertentu. Hasil interpretasi tersebut selanjutnya dijadikan dasar dalam menarik kesimpulan yang menjawab fokus permasalahan penelitian.

Dalam artikel ini, penulis juga menggunakan pendekatan netnografi, yaitu metode penelitian berbasis dunia maya dengan memanfaatkan media digital. Pendekatan ini diterapkan untuk mengkaji konsep *real food* dalam perspektif Islam melalui observasi aktivitas di media sosial. Penelitian dilakukan dengan mengamati konten Instagram milik @tammyukhti, seorang influencer muslimah yang mengedukasi pengikutnya terkait pentingnya konsumsi makanan yang halal dan thayyib. Peneliti menelusuri strategi komunikasi yang digunakan dalam kampanye tersebut, dampaknya terhadap perubahan persepsi masyarakat mengenai pola makan sehat, serta kesesuaian pendekatan yang dilakukan dengan prinsip-prinsip halal food menurut ketentuan Islam.

3. Hasil dan Pembahasan

Makanan Halal dan *Real Food*

Makanan menjadi kebutuhan penting yang harus dipenuhi oleh semua orang karena semua makhluk hidup memerlukannya baik untuk pertumbuhan maupun sumber energi. Makanan dalam bahasa arab adalah الطعام (*ta'am*) secara istilah dapat diartikan segala sesuatu yang mutlak bisa dimakan (Munawwir, 2002). Makanan yang diperkenankan untuk umat muslim konsumsi ialah makanan dan minuman yang mengandung.

Kata *halal* berasal dari bahasa Arab (حلا - يحل - حلالا) yang secara harfiah berarti membolehkan, melepaskan, membebaskan, atau mengizinkan sesuatu (Amini et al., 2022). Dalam istilah etimologi, Halal dipahami sebagai sesuatu yang boleh dilakukan atau diizinkan karena tidak bertentangan dengan aturan-aturan yang berlaku. Pengertian tersebut dapat digunakan untuk merujuk pada jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh manusia. Semua makanan baik dan sehat belum tentu mengandung kehalalan, begitu pula makanan yang halal belum tentu masuk dalam kriteria makanan baik untuk dikonsumsi (Rumnah et al., 2022). Allah SWT berfirman:

﴿ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ ۚ فَالَّذِينَ آمَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنْزِلَ مَعَهُ ۙ أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ۝١٥٧﴾ (الاعراف/7: 157)

Menurut Abu Hayyan, makna thayyib pada ayat tersebut mengisyaratkan bahwa makanan halal adalah sesuatu yang dianggap baik secara alami dan mengkonsumsinya akan memberikan kenikmatan dan baik untuk jiwa, kecuali ada dalil lain yang mengharamkan (Al-andalusi, n.d.). Al-Qur'an telah menyebutkan syarat kebolehan makanan ada dua, yaitu halal dan thayyib. Artinya makanan yang seharusnya dikonsumsi oleh umat Islam adalah yang memenuhi kriteria halal dan thayyib, berarti makanan tersebut baik untuk tubuh, tidak memabukkan, diperoleh melalui cara yang sesuai syariat Islam, tidak kotor atau terkena benda najis. Makanan tersebut akan haram dikonsumsi ketika ada dalil atau nash yang tegas mengharamkannya.

Maka status halal sebuah makanan tidak hanya diartikan bahwa makanan tersebut dapat dikonsumsi, namun juga sehat dan bergizi untuk tubuh (Ibrahim & Nordin, 2021). Prinsip halal tidak hanya sebatas dipandang sebagai ritual agama melainkan telah melahirkan paradigma baru yang berkaitan dengan isu global seperti keberlangsungan hidup, keamanan pangan, pengelolaan pangan, hingga kesadaran lingkungan (Azwar et al., 2022).

Hidup sehat di era modern ini kembali merebak di kalangan masyarakat Indonesia. Salah satu bentuk perilaku hidup sehat adalah dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan vitamin yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Upaya hidup sehat menjadi tanda peduli dan perhatian untuk lebih semangat memperbaiki, menjaga kesehatan, dan keberlangsungan kualitas hidup, melalui makanan alami atau terkenal dengan istilah *real food*. *Real food* adalah makanan alami dari alam dengan bahan baku organik, tanpa pewarna dan pengawet buatan (Subroto, 2008). Sederhananya, *real food* mengacu pada makanan alami dan tradisional yang berasal dari alam. Tidak sampai disitu, konsep bahan baku organik juga berhubungan pada minimalisasi proses pengolahan makanan untuk meminimalisir hilangnya kandungan gizi dalam makanan tersebut.

Kampanye *real food* menjadi salah satu upaya penting dalam mengedukasi dan mengajak masyarakat untuk kembali kepada pola makan sehat dan alami. *Real food* atau makanan alami adalah jenis makanan yang tidak mengalami banyak proses pengolahan serta bebas dari zat aditif atau bahan berbahaya yang dapat mengganggu kesehatan tubuh. Dengan meningkatnya kepekaan masyarakat tentang pentingnya pola makan yang sehat, kampanye ini diharapkan dapat membantu mencegah berbagai penyakit akibat pola makan yang kurang baik dan mendukung keberlanjutan lingkungan.

Salah satu karakteristik utama dari *real food* adalah kandungan zat gizinya yang esensial bagi tubuh. Makanan alami kaya akan vitamin, mineral, serat, serta antioksidan yang sangat diperlukan untuk metabolisme tubuh. Dengan mengonsumsi makanan alami, tubuh akan mendapatkan nutrisi secara optimal sehingga daya tahan tubuh meningkat dan risiko penyakit seperti obesitas, diabetes, serta penyakit jantung dapat diminimalkan.

Selain itu, *real food* juga bebas dari bahan berbahaya, zat beracun, atau komponen yang tidak bermanfaat bagi kesehatan. Banyak makanan olahan yang mengandung bahan tambahan seperti zat pewarna sintetis, pemanis buatan, serta bahan pengawet yang berpotensi menimbulkan efek negatif bagi kesehatan jika dikonsumsi secara terus-menerus dalam jangka waktu lama. Oleh karena itu, kembali kepada makanan alami dapat membantu mengurangi risiko terpapar zat-zat berbahaya yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan.

Aspek keberlanjutan (*sustainability*) menjadi elemen penting dalam konsep *real food*. Makanan alami yang dihasilkan melalui praktik pertanian organik berkontribusi terhadap pelestarian ekosistem dan mengurangi kerusakan lingkungan. Misalnya, sistem pertanian berkelanjutan meminimalkan pemakaian pestisida serta bahan kimia berbahaya yang berpotensi mencemari tanah maupun sumber daya air.

Kampanye *real food* juga mendorong aksesibilitas makanan sehat bagi masyarakat luas. Makanan alami seharusnya dapat dijangkau oleh semua golongan masyarakat tanpa terkendala harga yang mahal atau ketersediaan yang terbatas (Victoria et al., 2023). Oleh karena itu, penting bagi pemerintah dan berbagai pihak untuk mendukung produksi serta distribusi makanan sehat sehingga tersedia bagi seluruh lapisan masyarakat.

Selain itu, makanan alami juga dikenal sebagai pilihan yang lebih ramah lingkungan. Proses produksi dan distribusi makanan olahan sering kali menghasilkan limbah serta emisi karbon yang tinggi, sedangkan makanan alami yang diproduksi secara lokal dapat mengurangi jejak karbon dan menjaga kelestarian lingkungan. Dengan mengonsumsi makanan yang diproduksi secara alami dan lokal, kita turut berkontribusi dalam mengurangi dampak negatif terhadap bumi (Wahyuni et al., 2024).

Karakteristik lain dari *real food* adalah minimnya proses pengolahan. Makanan alami biasanya tidak melewati proses yang kompleks sehingga kandungan gizinya tetap terjaga. Berbeda dengan makanan olahan yang sering kali mengalami banyak tahap pemrosesan sehingga menghilangkan sebagian besar kandungan gizi alaminya. Dengan memilih makanan alami, kita memastikan bahwa tubuh mendapatkan nutrisi secara utuh dan alami.

Selain manfaat kesehatan dan lingkungan, kampanye *real food* juga berdampak pada kesejahteraan petani lokal. Dengan meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap makanan alami, permintaan terhadap produk pertanian lokal pun meningkat. Hal ini tentu saja akan membantu meningkatkan ekonomi para petani serta mengurangi ketergantungan pada produk impor. Kesadaran masyarakat akan pentingnya mengonsumsi makanan sehat, alami, dan halal berperan besar dalam menciptakan kebiasaan hidup sehat serta menekan resiko penyakit dini. Peralihan dari konsumsi makanan UPF (*Ultra Process Food*) dan *fast food* kepada makanan alam berkontribusi pada peningkatan metabolisme tubuh dan kualitas kesehatan jangka panjang.

Analisis Konten

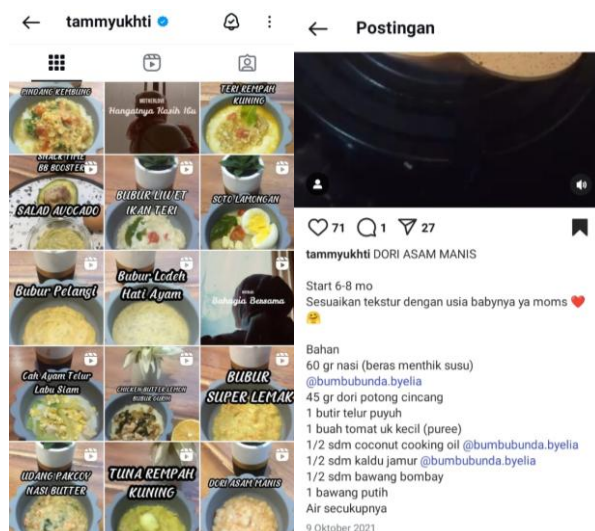
Akun Instagram @tammyukhti merupakan salah satu akun yang aktif mengkampanyekan pentingnya mengonsumsi makanan alami atau *real food* yang

bagus untuk segala usia, dari anak-anak hingga orang dewasa. Hingga sekarang, akun Instagram tersebut diikuti oleh 640 ribu dengan postingan yang berjumlah 1.997.



Gambar 1. Profil instagram

Pemilik akun @tammyukhti adalah seorang dokter sekaligus ibu rumah tangga yang fokus mengurus anak-anaknya yang masih balita, bernama Tammy Herliani. Beliau aktif menulis buku dan mengadakan kelas MPASI untuk mengedukasi masyarakat. Melalui postingan Instagram, beliau selalu menekankan pentingnya mengkonsumsi makanan alam atau *real food*, tidak mengenalkan makanan instan kepada anak sejak dini, dan pola hidup sehat. Hal ini terlihat dari postingannya yang didominasi oleh video reels tentang mengolah bahan makan alam dengan opini yang diikutsertakan didalamnya.



Gambar 2. Postingan lama

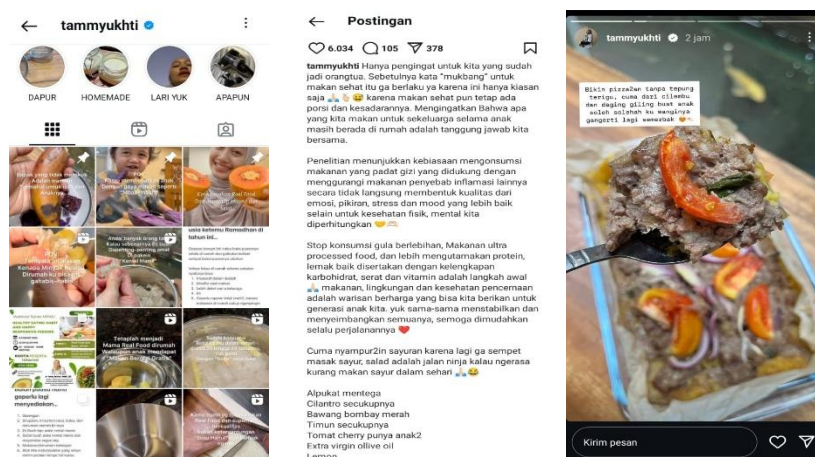
Menurut hasil analisis yang dilakukan, di tahun 2021 postingannya hanya berfokus pada menu MPASI sederhana dengan caption yang berisi resep masakan saja. Biasanya dibawah caption beliau menyertakan *hashtag* seperti #resempmpasi #mpasisehat, #mpasirumahan, #mpasilezat, #resepummakahfi, dan hastag lainnya seputar MPASI Kemudian postingan pertama yang menjadi awal dimulainya

kampanye *real food* adalah postingan pada tanggal 20 November 2023 yang diberi judul “Si paling *Real food*”.



Gambar 3. Postingan *Real Food*

Dalam postingan tersebut disampaikan bahwasannya “hidup adalah pilihan masing-masing dan tidak perlu saling memaksa apalagi tentang makanan yangmana individu dapat menilai makanan mana yang dibutuhkan dan tubuh mana yang ingin dirawat. Di dunia serba modern yang serba cepat dan praktis mengubah konsumsi masyarakat pada makanan UPF (Ultra Processed Food), yaitu makanan olahan yang telah mengalami tingkat pengolahan tinggi dan kehilangan banyak nilai gizinya. Sebagaimana makanan, tubuh juga memiliki massa, tinggal memilih apakah harus menerima konsekuensi dari merusak tubuh secara perlahan dengan mengonsumsi makanan UPF?”. Sejak postingan tersebut, Dr Tammy rutin memposting video reels dengan durasi 30 detik hingga 1 menit yang dikemas tanpa lagu, murni menggunakan suara sekitar.



Gambar 4. Beranda dan story Instagram

Berbagai resep masakan dari bahan alami seperti buah, sayur, ubi-ubian, dan alat masak yang digunakan Dr. Tammy jelaskan manfaatnya. Maka ini sejalan dengan konsep *real food*, bahwa *real food* tidak sebatas pada makanan alami namun dalam proses pengolahannya juga menggunakan alat yang baik dan aman untuk tubuh. Setiap video reels terdapat caption yang berisikan opini dan pesan kepada pembaca,

dan diakhir disertakan resep masakan dari video tersebut. Selain itu, story Instagram juga memposting hal serupa seperti edukasi kandungan makanan, webinar MPASI, daily routine yang berfokus pada gaya hidup sehat.



Gambar 5. Komentar positif dan negatif

Segala hal selalu menghadirkan pandangan positif dan negatif, salah satunya komentar yang hadir dari postingan – postingan pada akun @tammyukhti. Komentar tersebut mencerminkan ekspresi individu akan konten yang dikonsumsi atau dilihatnya. Kampanye *real food* mungkin bagi sebagian orang awam dianggap terlalu ribet dan memakan banyak waktu. Sedangkan sebagian menganggap bahwa edukasi tersebut sangat membantu dalam memperbaiki hidup. Sejauh analisis yang dilakukan, komentar positif lebih mendominasi dibanding komentar negatif.

Dalil Al-Qur'an Tentang Halal Food

Surah Al-Baqarah ayat 168

Al-Qur'an mengatur secara jelas mengenai konsumsi makanan dan minuman, dengan menekankan pentingnya memenuhi prinsip kehalalan dan aspek kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa makanan yang halal dan baik merupakan kebutuhan mendasar bagi manusia. Ketentuan tersebut ditegaskan dalam Surah Al-Baqarah ayat 168, yang menjadi landasan bagi pola konsumsi sesuai nilai-nilai Islam.

"168. Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi baik dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata (Al-Baqarah/2:168)"

Ayat di atas ditujukan kepada seluruh manusia tanpa pengecualian. Anjuran untuk mengonsumsi makanan yang halal yakni yang diizinkan secara hukum agama dan baik, dalam arti memberikan manfaat serta tidak menimbulkan mudarat, tidak terbatas hanya untuk pemeluk agama Islam, tetapi berlaku secara universal. Dalam ajaran Islam, setiap bentuk perintah maupun larangan dari Allah senantiasa mengandung hikmah tertentu, karena tidak ada ketetapan Ilahi yang tanpa tujuan. Makanan, sebagai kebutuhan pokok manusia, memiliki peran penting sebagai sumber energi dalam menjadi khalifah di muka bumi. Dengan demikian, perintah untuk mengonsumsi makanan yang halal tidak hanya berkaitan dengan aspek spiritual, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan tubuh dan jiwa yang sehat. Dalam penerapannya, makanan halal mencakup semua bahan yang tidak diharamkan oleh Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad Saw, asalkan sesuai dengan ketentuan syariat Islam.

Surat Al-Baqarah ayat 172

“172. Wahai orang-orang yang beriman, makanlah apa-apa yang baik yang Kami anugerahkan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah jika kamu benar-benar hanya menyembah kepada-Nya (Al-Baqarah/2:172)”

Ayat ini ditujukan secara khusus kepada kaum mukminin, sehingga penggunaan istilah "halal" tidak kembali disebutkan sebagaimana dalam Surah Al-Baqarah ayat 168. Hal ini menunjukkan bahwa seorang mukmin secara sadar akan menghindari apa yang dilarang oleh Allah dan akan memilih makanan yang halal sebagai bentuk kepatuhan terhadap ajaran agama. Konsep makanan halal tidak hanya berkaitan dengan jenis makanannya, tetapi juga mencakup cara mendapatkan makanan tersebut. Makanan dianggap halal apabila diperoleh dengan cara yang sesuai dengan ridha Allah Swt. Meskipun suatu makanan tampak baik dan bergizi, jika diperoleh melalui cara yang tidak sesuai dengan prinsip syariat, maka ia tidak tergolong baik dalam pandangan Islam. Selain itu, Allah Swt menciptakan tumbuh-tumbuhan dengan karakteristik yang berbeda-beda, disesuaikan dengan musim dan kondisi iklim. Hal ini menunjukkan bahwa setiap tanaman memiliki kemampuan adaptasi yang unik terhadap lingkungan tempat tumbuhnya.

Jenis makanan yang dianggap baik untuk dikonsumsi dapat berbeda-beda tergantung pada lokasi dan kondisi lingkungan. Di satu tempat, suatu jenis makanan mungkin sangat bermanfaat, sementara di tempat lain bisa jadi kurang sesuai untuk dikonsumsi. Selain itu, kondisi kesehatan individu juga menjadi faktor penting dalam menentukan kecocokan makanan. Makanan yang secara umum mendukung fungsi metabolisme tubuh bisa saja menjadi tidak baik bagi seseorang yang memiliki penyakit tertentu, karena dapat menimbulkan dampak yang merugikan. Oleh karena itu, ayat yang dimaksud menekankan bahwa jenis makanan dan minuman yang dianjurkan tidak hanya harus halal, tetapi juga *thayyib*, yaitu baik dan sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Istilah *thayyibat* merupakan bentuk jamak dari *ath-thayyib*, yang mencakup arti sesuatu yang baik, lezat, menyenangkan, berkualitas, dan menyehatkan. Dalam konteks konsumsi makanan, *thayyib* merujuk pada makanan yang nikmat disantap serta tidak membahayakan kesehatan tubuh maupun akal pikiran (Shihab, 2011). Al-Qur'an juga mengingatkan agar umat manusia tidak mengikuti jejak setan, karena setan merupakan musuh yang jelas bagi manusia. Peringatan ini bersifat global dan berlaku untuk seluruh umat manusia, tanpa memandang agama atau latar belakang mereka. Sejarah menunjukkan bahwa untuk memenuhi kebutuhan hidup, manusia sering kali terdorong untuk melakukan perbuatan tercela seperti berbohong, mencuri, dan bahkan membunuh sesama. Setan tidak menggoda manusia secara langsung, melainkan dengan bujuk rayu yang terus menerus, hingga akhirnya manusia luluh dan mengikuti godaannya. Salah satu contoh paling jelas dari godaan setan terlihat dalam kisah Nabi Adam dan Hawa, ketika setan membujuk mereka untuk memakan buah dari pohon khuldi. Meskipun pada awalnya Nabi Adam menolak ajakan tersebut, setan terus menerus menggoda dan membujuk dengan tipu daya hingga akhirnya Nabi Adam tergoda dan memakan buah tersebut. Peristiwa ini menunjukkan bagaimana

setan bekerja dengan cara yang sangat persuasif dan berkelanjutan, menjerumuskan manusia ke dalam perbuatan keji dan mungkar.

Surah Al-Mu'minun ayat 51:

"51. Allah berfirman, "Wahai para rasul, makanlah dari (makanan) yang baik-baik dan beramalsalehlah. Sesungguhnya Aku Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan (Al-Mu'minun/23:51)"

Perintah untuk mengonsumsi makanan bukan hanya kepada umat manusia, melainkan juga kepada para rasul. Sebagai manusia, rasul juga membutuhkan makanan untuk mendapatkan energi dalam menjalankan tugasnya melakukan amal shaleh. Ayat ini menegaskan bahwa kebutuhan makan adalah bagian dari fitrah manusia, yang berlaku bagi semua orang tanpa terkecuali. Namun, yang diatur oleh Allah adalah proses pemilihan makanan agar manusia terhindar dari bahaya. Agar suatu makanan dikategorikan halal, terdapat tiga kriteria yang harus dipenuhi: pertama, halal zatnya, yang berarti bahan baku makanan atau minuman tersebut tidak mengandung unsur yang diharamkan. Kedua, makanan dikatakan halal jika diperoleh melalui cara yang sah menurut syariat, artinya rezeki yang digunakan untuk membelinya berasal dari usaha yang halal dan tidak berasal dari tindakan terlarang seperti mencuri. Ketiga, aspek kehalalan makanan juga ditentukan oleh cara pengolahannya, yang harus terbebas dari unsur haram dan mengikuti ketentuan syariat Islam. Demi menjaga kesehatan fisik maupun spiritual, setiap individu perlu memastikan bahwa makanan yang dikonsumsi memenuhi seluruh aspek kehalalan tersebut.

Dalam pandangan Islam, makanan halal dapat diklasifikasikan ke dalam empat jenis hukum: wajib, sunnah, mubah, dan makruh. Pembagian ini mengindikasikan tidak semua jenis makanan dan minuman yang berstatus halal harus dikonsumsi oleh setiap individu. Pemilihan makanan harus mempertimbangkan kondisi tubuh, situasi kesehatan, serta kebutuhan pribadi masing-masing. Setiap individu memiliki kondisi fisik yang berbeda-beda. Misalnya, seseorang yang rentan mengalami tekanan darah tinggi dianjurkan untuk menghindari makanan tinggi lemak dan kolesterol guna menjaga kestabilan tekanan darah. Sebaliknya, disarankan untuk mengonsumsi makanan yang dapat membantu menurunkan tekanan darah seperti bawang putih dan mentimun.

Ayat yang dimaksud juga mengingatkan kita bahwa Allah senantiasa mengawasi segala perbuatan kita. Setiap tindakan yang berkaitan dengan pencarian, konsumsi, dan pengelolaan makanan akan dihitung oleh Allah. Sebagai umat Islam, kita diwajibkan untuk selalu menjaga niat dan keikhlasan dalam segala hal, termasuk dalam memenuhi kebutuhan fisik kita. Dengan menyadari pengawasan Allah, kita harus memastikan bahwa setiap langkah yang kita ambil dilakukan dengan niat yang tulus dan penuh harapan untuk mendapatkan ridho Allah.

Surah Al-A'raf ayat 31

Surat Al-A'raf Ayat 31 memberikan petunjuk penting tentang cara hidup sehat, bersyukur, dan menjaga keseimbangan, khususnya dalam hal mengonsumsi

makanan. Tafsir dari Kementerian Agama RI memberikan penjelasan lebih rinci mengenai bagaimana umat Islam sebaiknya mengelola pola makan dan minum, serta menjaga adab dan kesederhanaan.

“31. Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebih (Al-A'raf/7:31)”

Ayat diatas mengajarkan umat Islam untuk makan dan minum sesuai dengan kebutuhan tubuh, yaitu secukupnya. Dalam tafsir Kementerian Agama, disebutkan bahwa makanan yang diberikan Allah adalah berkah dan merupakan nikmat yang harus disyukuri. Makan dan minum merupakan bagian dari pemeliharaan tubuh untuk bisa menjalankan ibadah dan aktivitas sehari-hari dengan baik. Tetapi, sangat penting untuk mengingat bahwa Allah melarang umat-Nya untuk berlebihan karena tidak hanya merugikan fisik, tetapi juga mengganggu keseimbangan spiritual seseorang. Ketika seseorang makan atau minum secara berlebihan, ia cenderung lebih fokus pada kebutuhan jasmani semata, yang dapat mengurangi kesadaran terhadap ibadah dan ketundukan kepada Allah.

Konsep berlebihan dalam Islam mencakup tindakan pemborosan, baik dalam kuantitas maupun jenis konsumsi makanan dan minuman. Hal ini mencakup kebiasaan makan atau minum melebihi kebutuhan tubuh, mengkonsumsi yang tidak sehat atau tidak mengandung kehalalan, serta menggunakan sumber daya secara tidak proporsional untuk hal-hal yang kurang bermanfaat. Sikap berlebihan ini tidak disukai oleh Allah karena bertentangan dengan ajaran Islam yang menekankan hidup sederhana dan bijaksana dalam mengelola nikmat yang diberikan. Kelebihan dalam segala bentuk tidak membawa manfaat, bahkan bisa menimbulkan dampak negatif bagi individu maupun lingkungan. Oleh karena itu, menjaga pola makan yang seimbang dan tidak berlebihan menjadi salah satu bentuk menjaga kesehatan yang dianjurkan dalam ajaran Islam.

Pemborosan dalam makanan dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti obesitas, penyakit jantung, diabetes, dan sebagainya, yang pada akhirnya mengganggu kemampuan seseorang untuk beribadah dengan optimal. Selain itu makan makanan yang cukup dan tidak berlebihan dapat membantu seseorang menjaga keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani. Ketika seseorang makan secukupnya, ia lebih mudah menjaga konsentrasi dalam beribadah, menjaga kebugaran tubuh untuk melaksanakan kewajiban agama, serta dapat lebih fokus dalam beribadah tanpa terganggu oleh nafsu makan.

4. Kesimpulan

Kesimpulannya Penelitian ini menyoroti bahwa konsep makanan halal perspektif tafsir Kementerian Agama (Kemenag) yang mencakup lebih dari sekedar aspek kehalalan berdasarkan hukum syariat, tetapi juga pada prinsip thayyib, yang mencakup kualitas, kebersihan, dan manfaat makanan bagi kesehatan. Islam mengajarkan umatnya untuk tidak hanya menghindari makanan haram, tetapi juga memilih makanan yang baik dan sehat sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an.

Kampanye *real food* yang dilakukan oleh @tammyukhti melalui media sosial berperan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya memilih makanan alami dan minim olahan. Melalui analisis konten dan interaksi pengguna di platform digital, ditemukan bahwa pendekatan edukatif berbasis media sosial memiliki dampak signifikan dalam membentuk pola konsumsi sehat sesuai dengan nilai-nilai Islam. Respon positif dari masyarakat menunjukkan bahwa informasi mengenai makanan halal dan sehat semakin diminati, meskipun masih terdapat tantangan dalam penerapan pola makan yang lebih sehat di tengah dominasi makanan instan.

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa sinergi antara pemerintah, akademisi, dan influencer Muslim memiliki peran strategis dalam menyebarkan pemahaman tentang halal food dan thayyib. Penguatan regulasi, kampanye edukatif yang lebih masif, serta integrasi konsep makanan halal dalam gaya hidup modern menjadi langkah penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam memberikan wawasan mengenai pentingnya pemilihan makanan tidak sebatas halal secara hukum Islam, melainkan juga sehat dan bermanfaat bagi tubuh.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan jurnal ini. Ucapan terima kasih secara khusus ditujukan kepada dosen pembimbing atas bimbingan dan arahnya, kepada Kementerian Agama Republik Indonesia sebagai sumber utama tafsir yang dianalisis, serta kepada pemilik akun @tammyukhti yang kontennya menjadi objek studi. Tak lupa, penulis juga berterima kasih kepada keluarga dan rekan-rekan yang telah memberikan semangat dan motivasi hingga jurnal ini dapat diselesaikan dengan baik.

Referensi

- Al-andalusi, A. H. (n.d.). *Bahr al-Muhith* (Pertama). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Amini, A., Fasa, M. I., & Suharto, S. (2022). Urgensi Halal Food Dalam Tinjauan Konsumsi Islami. *LIKUID: Jurnal Ekonomi Industri Halal*, 2(2), 1–14. <https://doi.org/10.15575/likuid.v2i2.16031>
- Azwar, A., Usman, A. H., & Abdullah, M. F. R. (2022). The opportunities and challenges of the halal food industry in Indonesia: Some notes from Quranic and economic perspectives. *Al-Irsyad: Journal of Islamic and Contemporary Issues*, 7(1), 807–818. <https://doi.org/10.53840/ALIRSYAD.V7I1.270>
- Bpjph.halal.go.id. (2024). *Kepala BPJPH: Kewajiban Sertifikasi Halal Untuk Perlindungan Konsumen dan Kemudahan Pelaku Usaha*. <https://bpjph.halal.go.id/detail/kepala-bpjph-kewajiban-sertifikasi-halal-untuk-perlindungan-konsumen-dan-kemudahan-pelaku-usaha>
- Departemen Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Fernandito, A. M., Ritonga, R. M., Bunda, U., & Serpong, M. (2023). Analisis Pengaruh Penerapan Gaya Hidup Sehat Terhadap Minat Mengonsumsi Makanan Sehat

- Pada Yellow Fit Kitchen. *Jurnal Sosial Dan Teknologi*, 3(7), 613–619. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i7.871>
- Ibrahim, M. Z., & Nordin, M. Z. F. (2021). Halāl Linguistic Meaning Understanding among Non-Muslim in Malaysia. *Al-Irsyad: Journal of Islamic and Contemporary Issues*, 6(2), 697–705. <https://doi.org/10.53840/ALIRSYAD.V6I2.210>
- Khairuman, Nomira, S. R., Rahayu, D., & Nurdin, A. (2024). Relevansi gizi dan kesehatan relevance of nutrition and health. *Public Health Journal*, 1(1), 1–16. <https://doi.org/10.62710/nybbwz80>
- Kurniasari, I., Wijaya, K. F., & Rahman, L. K. (2023). Manfaat Kebiasaan Pola Makan Menurut Prinsip Islam Halalan Tayyiban. *Tayyiban. Journal of Creative Student Research*, 1(5), 372–383. <https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v1i5.2726>
- Lahagu, M. K., & Lahagu, S. (2024). Sistem Informasi Pemesanan Makanan Online Dengan Aplikasi Good Food. *Journal of Applied Science Engineering*, 1(3), 1–12.
- Lestari, I. W., & Rohman, A. (2024). Peran Influencer dalam Pemasaran Produk Halal: Studi Purchase Intention di Instagram. *Al-'Adalah : Jurnal Syariah Dan Hukum Islam*, 9(2), 296–310. <https://doi.org/10.31538/adlh.v9i2.6277>
- Munawwir, A. W. (2002). *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia* (Kedua). Penerbit Pustaka Progressif.
- Mursalin, H. (2023). Perilaku Sadar Halal pada Generasi Muslim Milenial. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 4(3), 697–710. <https://doi.org/10.33367/ijhass.v4i3.4561>
- Rokom. (2024). *Sering Dianggap Menggemaskan, Obesitas Membahayakan Masa Depan Anak*. Kemkes.Go.Id.
- Rumnah, Hamidah, & Marsinah. (2022). Makanan dan Minuman yang Baik dan Halal Menurut Islam. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 2(3). <https://doi.org/10.51878/cendekia.v2i3.1452>
- Shihab, M. Q. (2011). *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian AL-Qu'ran*. lentera hati.
- Sholeha, E., Imron, M., Suharto, B., Miuwo, K., & Jember, K. (2024). Peran Influencer Media Sosial Dalam Pemasaran Islam. *Jurnal Media Akademik*, 2(12). <https://doi.org/10.62281>
- Subroto, M. A. (2008). *Real Food True Health* (Pertama). PT Agro Media Pustaka.
- Victoria, V., Mahardika, R., Visual, D. K., Sains, F., Desain, T., & Trilogi, U. (2023). Perancangan Logo Kampanye Clean Eating Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Pasca Covid-19 di Media Sosial Instagram. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 7(1), 89–96. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i1.2275>
- Wahyuni, S., Alathief, M., Syahputra, M., Humaira, K., & Iqlima, A. (2024). Kampanye edukasi gizi dan pengolahan bunga telang sebagai minuman kesehatan di desa geulanggang gampong. *Journal, Communnity Development*, 5(2), 3369–3374. <https://doi.org/10.31004/cdj.v5i2.25262>
- Zakiah, F. B., Andini, M. M., & Dewi, L. S. (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>