KONSEP POLA MAKAN SEHAT DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF *MA'NĀ CUM MAGHZĀ* DAN RELEVANSINYA DENGAN KONSEP GIZI SEIMBANG

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Magister dalam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh :

MUHAMMAD RAIHAN TSANI ALKHALISH
NIM. 02240523023

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
PASCASARJANA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama	:	MUHAMMAD RAIHAN TSANI ALKHALISH
NIM	:	02240523023
Fakultas/Prodi	:	Ushuluddin dan Filsafat / Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Institusi	:	Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Judul Tesis	:	KONSEP POLA MAKAN SEHAT DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF *MA'NĀ CUM MAGHZĀ* DAN RELEVANSINYA DENGAN KONSEP GIZI SEIMBANG

Dengan penuh tanggung jawab, saya menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya dan penelitian saya sendiri secara keseluruhan. Adapun bagian tertentu yang memuat kutipan, pernyataan, maupun gagasan orang lain telah saya cantumkan sumber referensinya secara jelas dan sesuai dengan aturan kepenulisan akademik yang berlaku.

Surabaya, 26 November 2025

Saya yang menyatakan,



Muhammad Raihan Tsani Alkhalish

NIM. 02240523023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis berjudul KONSEP POLA MAKAN SEHAT DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF *MA'NĀ CUM MAGHZĀ* DAN RELEVANSINYA DENGAN KONSEP GIZI SEIMBANG yang ditulis oleh Muhammad Raihan Tsani Alkhalish ini telah disetujui pada tanggal 26 November 2025

Oleh :

Pembimbing I

Dr. H. Abu Bakar, M.Ag

NIP. 197304041998031006

Pembimbing II

Dr. Moh. Yardho, M.Th.I

NIP. 198506102015031006

PENGESAHAN TIM PENGUJI TESIS

Tesis yang berjudul "KONSEP POLA MAKAN SEHAT DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF *MA'NĀ CUM MAGHZĀ* DAN RELEVANSINYA DENGAN KONSEP GIZI SEIMBANG" yang ditulis oleh Muhammad Raihan Tsani Alkhalish, NIM. 02240523023 ini telah dipertahankan di depan sidang Tim Penguji Tesis Pascasarjana UIN Sunan Ampel Surabaya pada hari Selasa, 9 Desember 2025. Hasil tesis dapat diterima sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan program Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

Tim Penguji :

1. Dr. H. Abu Bakar, M.Ag (Ketua) .....
   NIP. 197304041998031006
2. Dr. Moh. Yardho, M.Th.I (Sekretaris) .....
   NIP. 198506102015031006
3. Prof. Dr. H. Abd. Kholid, M.Ag (Penguji I) .....
   NIP. 196502021996031003
4. Dr. Hj. Imroatul Azizah, M.Ag (Penguji II) .....
   NIP. 197308112005012003

Surabaya, 9 Desember 2025
Dekan Fakultas,

Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D
NIP. 197008132005011003

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : MUHAMMAD RAIHAN TSANI ALKHALISH
NIM : 02240523023
Fakultas/Jurusan : USHULUDDIN DAN FILSAFAT / MAGISTER ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
E-mail address : muhammadraihan37@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel,Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☐ Sekripsi ☑ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :
KONSEP POLA MAKAN SEHAT DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF MA'NĀ CUM MAGHZĀ DAN RELEVANSINYA DENGAN KONSEP GIZI SEIMBANG

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 8 JANUARI 2026

Penulis



(MUHAMMAD RAIHAN)
nama terang dan tanda tangan

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Abstract

The increasing prevalence of obesity in Indonesia has become a concerning phenomenon, as it contributes to various health disorders such as diabetes and hypertension. This issue arises from the low level of daily physical activity coupled with the public's insufficient attention to nutritional needs and healthy dietary patterns. FAO noted that the number of obese people in Indonesia has doubled from 10 million people in 2002 to 21.6 million people in 2022. This condition makes awareness of how important it is to revive the values of the Qur'an as a guide for life, including its directives on maintaining health particularly through the adoption of a healthy dietary pattern.

This research formulates two questions ; 1) How to interpret a healthy diet in QS. Al-Baqarah (2):57 and QS. Al-Baqarah (2):168 using *ma'nā cum maghzā* theory. 2) How relevant is the main message of this interpretation to the concept of balanced nutrition. This research is based on library studies (library research) using a qualitative approach using the thematic interpretation analysis method. The analytical framework in this research uses the *ma'nā cum maghzā* approach by Sahiron Syamsudin to obtain the concept of a healthy diet in the interpretation of QS. Al-Baqarah (2):57 and QS. Al-Baqarah (2):168.

The research results show that, the analysis of ma'nā cum maghzā perspective in QS. Al-Baqarah (2):57 and QS. Al-Baqarah (2):168 includes three phases consisting of : a) Stages of historical meaning (*al-ma'nā al-tārīkhī*), these two verses contain orders to consume food that is not only good from a legality aspect (halal), but also from content and nutrition aspect (*ṭayyib*) and regulate portion sizes proportionally. b) Stages of historical phenomenal significance (*al-maghzā al-tārīkhī*), shows that these verses have a preventive and educational function to provide guidance in maintaining a better and healthier life qualities. c) Stages of dynamic phenomenal significance (*al-maghzā al-mutaḥarrik*), these two verses give rise to three main messages ; healthy consumption priority ethics, consumption moderation ethics, and anti-manipulation ethics. The results of the analysis also show relevance to the concept of balanced nutrition ; a) The relationship between the content of *manna* as a complex carbohydrate and *salwā* as animal based protein which is a nutritious food. b) The influence of consuming halal food on a individual's physical health and inner peace. c) The synergy between portion control and the practice of stopping eating before reaching satiety as a means to extend life expectancy. d) The benefits of consuming fruit before meals which can slowing the spike in blood glucose levels after eating.

Keywords : *Healthy Eating Pattern, Ma'nā Cum Maghzā, Balanced Nutrition*

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Abstrak

Maraknya penyandang obesitas di Indonesia menjadi salah satu fenomena yang memprihatinkan karena mengakibatkan gangguan kesehatan seperti diabetes dan hipertensi. Hal ini disebabkan oleh rendahnya tingkat aktivitas fisik keseharian ditambah dengan kurangnya perhatian masyarakat pada kebutuhan nutrisi dan pola makan yang sehat. FAO mencatat bahwa jumlah penderita obesitas di Indonesia mengalami kenaikan dua kali lipat dari 10 juta orang pada tahun 2002 menjadi 21,6 juta orang pada tahun 2022. Kondisi ini menyadarkan betapa pentingnnya untuk menghidupkan kembali nilai-nilai al-Qur'an sebagai pedoman hidup yang turut memberikan tuntunan mengenai kesehatan, dalam hal ini melalui pola makan yang sehat.

Penelitian ini merumuskan dua pertanyaan ; 1) Bagaimana penafsiran pola makan sehat pada QS. Al-Baqarah (2):57 dan QS. Al-Baqarah (2):168 menggunakan teori *ma'nā cum maghzā*. 2) Bagaimana relevansi pesan utama dari penafsiran tersebut dengan konsep gizi seimbang. Penelitian ini berbasis studi pustaka (*library research*) menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis tafsir tematik. Kerangka analisis dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *ma'nā cum maghzā* oleh Sahiron Syamsudin untuk mendapat konsep pola makan sehat pada penafsiran QS. Al-Baqarah (2):57 dan QS. Al-Baqarah (2):168.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, analisis *ma'nā cum maghzā* pada QS. Al-Baqarah (2):57 dan QS. Al-Baqarah (2):168 mencakup tiga fase yang terdiri dari : a) Tahapan makna historis (*al-ma'nā al-tārīkhī*), pada kedua ayat tersebut mengandung perintah untuk mengonsumsi makanan yang tidak hanya baik dari segi hukumnya (halal), tetapi juga baik dari segi gizinya dalam artian bermanfaat bagi tubuh dan akal (*ṭayyib*) serta mengatur takaran porsi secara proporsional. b) Tahapan signifikansi fenomenal historis (*al-maghzā al-tārīkhī*), menunjukkan ayat-ayat ini memiliki fungsi preventif sekaligus edukatif sebagai panduan dalam menjaga kualitas hidup yang lebih baik dan sehat. c) Tahapan signifikansi fenomenal dinamis (*al-maghzā al-mutaḥarrik*), kedua ayat ini melahirkan tiga pesan utama yang bersifat aplikatif ; etika prioritas konsumsi sehat, etika moderasi konsumsi, serta etika anti manipulasi. Hasil analisis juga menunjukkan adanya relevansi dengan konsep gizi seimbang ; a) Kesinergian antara kandungan *manna* sebagai karbohidrat kompleks dan *salwā* sebagai protein hewani yang merupakan makanan bergizi. b) Adanya pengaruh konsumsi makanan halal terhadap kesehatan dan ketenangan batin seseorang. c) Keterhubungan modifikasi porsi makan dengan berhenti makan sebelum kenyang sebagai cara untuk memperpanjang usia harapan hidup. d) Manfaat konsumsi buah sebelum makan yang memperlambat lonjakan kadar gula darah setelah makan.

Kata kunci : *Pola Makan Sehat, Ma'nā Cum Maghzā, Gizi Seimbang*

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN..... i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING..... ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI TESIS iii
MOTTO..... iv
KATA PENGANTAR.....v
ABSTRACT vii
ABSTRAK..... viii
PEDOMAN TRANSLITERASI..... ix
DAFTAR ISI x
BAB I : PENDAHULUAN.....1
A. Latar Belakang..... 1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah..... 4
C. Rumusan Masalah 5
D. Tujuan Penelitian..... 6
E. Kegunaan Penelitian 6
F. Kerangka Teoritis..... 7
G. Penelitian Terdahulu..... 10
H. Metode Penelitian..... 17
I. Sistematika Pembahasan..... 20
BAB II : DISKURSUS POLA MAKAN SEHAT, KONSEP GIZI SEIMBANG DAN *MA'NA CUM MAGHZA*.....22
A. Pola Makan Sehat 22
1. Definisi Pola Makan Sehat..... 22
2. Pola Makan Sehat Menurut Ahli 24
3. Ayat-Ayat Al-Qur'an Tentang Pola Makan Sehat 25
B. Konsep Gizi Seimbang..... 30
1. Kandungan Gizi Pada Makanan 31
2. Teknik Mengolah Makanan..... 34

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

3. Cara Mengonsumsi Makanan 36
C. *Ma'na Cum Maghzā*..... 37
1. Pengertian *Ma'nā Cum Maghzā*..... 37
2. Langkah-Langkah *Ma'nā Cum Maghzā*..... 38
BAB III : TAFSIR AYAT-AYAT POLA MAKAN SEHAT 42
A. QS. Al-Baqarah (2):57 42
B. QS. Al-Baqarah (2):168 47
BAB IV : APLIKASI *MA'NĀ CUM MAGHZĀ* PADA QS. AL-BAQARAH (2):57 DAN QS. AL-BAQARAH (2):168 DAN RELEVANSINYA DENGAN KONSEP GIZI SEIMBANG.....53
A. Aplikasi *Ma'nā Cum Maghzā*..... 53
1. Makna Historis 53
1.1. Aspek Kebahasaan..... 53
1.2. Aspek Intratekstual..... 59
1.3. Aspek Intertekstual..... 76
2. Signifikansi Fenomenal Historis 85
2.1. Historis Mikro..... 85
2.2. Historis Makro..... 89
3. Signifikansi Fenomenal Dinamis (Pesan Utama)..... 92
B. Relevansi Dengan Konsep Gizi Seimbang 96
BAB V : PENUTUP.....102
A. Kesimpulan 102
B. Saran..... 103
DAFTAR PUSTAKA..... 104
DAFTAR RIWAYAT HIDUP 112

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrahman, Muhammad Rafi, dan Ratih Kurniasari, *Faktor Risiko Obesitas pada Kandungan Gorengan di Kalimantan*, Universitas Singaperbangsa Karawang, Volume 7, Nomor 3, 2023.

Almatsier, Sunita. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta, Gramedia Utama, 2019.

Aliyah, Himmatul, *Urgensi Makanan Bergizi Menurut Al-Qur'an Bagi Pertumbuhan dan Perkembangan Anak*, Hermeneutika : Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, UIN Sunan Kudus, 2016.

American Psychological Association, "*The Psychology of Advertising and Consumer Behavior*", APA Report (2020).

Amrullah, Haji Abdul Malik Karim. *Tafsir Al Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983).

Andriyani, *Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan*, Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, 2019.

Aṣfahāni, Al. *Al-Mufradāt Fī Gharīb al-Qur'ān*, (Dār al-Qalam, Damaskus, 1992).

'Āsyūr, Ibnu. *Al-Tahrīr wa Al-Tanwīr,* (Tunis: al-Dār al-Tūnisiyyah li al-Nasyr, 1984).

Baghawī, Al. *Ma'ālim al-Tanzīl*, (Riyadh: Dār Ṭayyibah, 1997).

Bantani, Al. *Marāḥ Labīd li Kasyf Ma'nā Al-Qur'an Al-Majīd* (Beirut: Dār al-Kutub al-'ilmiyyah, t.t).

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Bisma, Rahadian, Paramitha Nerisafitra, Ardhini Warih. *Perancangan Sistem Perhitungan Kebutuhan Kalori Sebagai Pendamping Gaya Hidup Sehat*, Public Health Journal, 2024.

BPOM RI, *Edukasi Nutrisi Seimbang Edisi : Masyarakat Umum. Kenali & Cermati Label Informasi Gizi*, 2023.

Brown, Judith E., *Nutrition Through the Life Cycle*, (Boston: Cengage Learning, 2020.

Bukhārī, Al. *Ṣahīh Al-Bukhārī*, (Dār Ibnu Kathīr, Damaskus, 1993).

D. Hall, Kevin et al. "*Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain*" *Cell Metabolism* 30, no. 1 (2019).

Danny, *Hubungan Obesitas Sentral Dengan Hipertensi Derajat 1 Pada Calon Jemaah Haji Provinsi DKI Jakarta Tahun 2022,* Tesis, Universitas Indonesia, 2024.

Dinda Soleha, Anisa. *Kontekstualisasi Ayat-Ayat Critical Thinking : Perspektif Ma'nā Cum Maghzā* , Tesis, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2025.

Farkas, B. E., & Hubbard, L. J. *Analysis of Convective Heat Transfer During Immersion Frying*. Drying Technology, 18 (6), 2000.

FAO, *The State of Food Security and Nutrition in the World 2021* (Rome: FAO, 2021).

Garcia, H. & Miralles, F., *Ikigai : The Japanese Secret To A Long And Happy Life.* Penguin Group, 2016.

Gestiana, Anita, *Budaya Masyarakat Okinawa Dalam Buku Ikigai : The Japanese Secret To A Long And Happy Life*, Nusantara Hasana Journal, Vol. 4, No.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

2, Juli 2024.

Gibney, Michael J. et al., *Introduction to Human Nutrition*, (Oxford: Wiley-Blackwell, 2009).

Hamid Abu Zayd, Nasr. *Mafhūm al-Naṣṣ: Dirāsah fī ʿUlūm al-Qurʾān,* (Beirut: al-Markaz al-Tsaqāfī al-ʿArabī, 1990).

Husnah, Zulfah Binti, *Pedoman Gizi Seimbang dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Marāghī,* Ushuly : Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin, Institut Agama Islam Bani Fattah Tambak Beras, Jombang, 2022.

Jazāiri, Al. *Aisar Al-Tafāsir li Kalām Al-'Aliyy Al-Kabīr*, (Maṭābi' al-Rusyd, t.t).

Kathīr, Ibnu. *Tafsīr al-Qur'ān al-'Aḍīm*, (Dār Ṭayyibah li al-Nasyr wa at-Tauzī', 1999).

Kementerian Kesehatan RI*, Pedoman Umum Pengendalian Obesitas*, 2015.

Khairina, Dina dan Shabrina Syifa R, *Kebiasaan Makanan Halal Terhadap Kesehatan Masyarakat Muslim*, Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya, Volume 1, Nomor 6 (2023).

Koalisi FOLU Indonesia, *Pola Makan Sehat*, Desember 2022.

Lestari, Nurul Ilmi'ah, *Hubungan Asupan Karbohidrat, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kota Yogyakarta*, Skripsi, Politeknik Kesehatan Yogyakarta, 2019.

Mājah, Ibnu. *Sunan Ibnu Mājah*, (Dār al-Ṣadīq li Al-Nasyr, Saudi, 2014).

Malula, Mustahidin. *Ma'nā cum maghzā Sebagai Metode Dalam Kontekstualisasi Hadis Musykil (Telaah Pemikiran dan Aplikasi Hermeneutika Sahiron*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Syamsuddin), Jurnal Citra Ilmu, 2019.

Manẓūr, Ibn. *Lisān al-'Arab*, (Beirut: Dār Ṣādir, 1994).

Mardalena, Ida, *Dasar-Dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan,* (Pustaka Baru Press, Yogyakarta), 2021.

Melchalida, Farah, *Hubungan Lingkar Pinggang, Frekuensi Konsumsi Makanan Gorengan, dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah Pada Wanita Dewasa*, Skripsi, Universitas Diponegoro Semarang, 2011.

Moss, Michael. *Salt, Sugar, Fat: How the Food Giants Hooked Us* (New York: Random House, 2013).

Muhtarom, dkk, *Aplikasi Penghitung Kebutuhan Gizi Dalam Satuan Kalori Berbasis Web*, Jurnal Karya Ilmiah Mahasiswa Manajemen Informatika, 2023.

Mulizar, *Makanan dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Al Azhar)*, Tesis, IAIN Sumatera Utara, 2014.

Mundzir, Ahmad, *Konsep Makanan dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*, Tesis, UIN Walisongo Semarang, 2022.

Murtaza MZ, Ahmad. *Signifikansi Tentang Ayat Penciptaan Manusia Q.S 23 : 12-14 (Studi Analisis Hermeneutika Ma'nā cum maghzā)*, Jurnal PAPPASANG 1, Vol. 3, No. 2, UIN Sunan Kalijaga, 2021.

Muslim, Al. *Ṣahīh Muslim*, (Dār al-Ṭibā'ah al-'Āmirah, Turkiy, 1916).

Mu'jizat, *Konsep Kesehatan Jiwa dalam Al-Qur'an (Suatu Kajian Tafsir Tematik)*, Tesis, UIN Alauddin Makasar, 2021.

Najjār, Al. *Tafsīr Al-Āyāt Al-Kauniyyah fī Al-Qur'ān Al-Karīm,* (Maktabah al-

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Syurūq al-Dualiyyah, Kairo, 2008).

Nashirun, *Jurnal Makanan Halal dan Haram dalam perspektif Al-Qur'an*, Jurnal IAI Sultan Muhammad Syaifudin Sambas, 2020.

Nomira, Syarifah Rozati. *Relevansi Gizi dan Kesehatan*, Public Health Journal, 2024.

Puspitasari, Ria, *Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an (Kajian Maudhu'i terhadap Ayat-ayat Kesehatan),* Inovatif : Jurnal Pennelitian Pendidikan, Agama dan Kebudayaan, IAI Hasanuddin Pare, Kediri, 2022.

Pozio, Robert. "*Epidemiology and Control Prospects of Foodborne Parasitic Zoonoses in the European Union*", Parasitology Research, 2008.

Rahardja, Muhammad Nurfaizi Arya, dkk, *Ḥalālan Ṭhayyiban Food in the Qur'an and The School's Role in Ensuring Students's Nutrition and Healthy Food,* QUHAS : Journal Of Qur'ān and Hadīth Studies, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2024.

Rahman, Fazlur. *Islam and Modernity: Transformation of an Intellectual Tradition*, (Chicago: University of Chicago Press, 1982).

Rajab, Ibnu. *Jāmi' Al-'Ulūm wa Al-Hikam*, (Penerbit Muassasah Ar-Risalah, 2011).

Rāzī, Al. *Mafātīh al-Ghaib*, (Dār Ihyā' al-Turāth al-'Arabiy, Beirut, 1998).

Rejeki, Sri, dkk, *Analisis Asupan Energi, Karbohidrat, dan Serat dari Pangan Pokok di Wilayah Non Pertanian di Kota Baubau 2022,* Jurnal Gizi Ilmiah, Volume 11, Nomor 1, Januari-April, 2024.

Rojabiah, Nurkhayati, dkk, *Korelasi Makanan Halal dan Thoyib Terhadap*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an, International Journal Mathla'ul Anwar Of Halal Issues, Universitas Mathla'ul Anwar, Banten, 2023.

Saeed, Abdullah. *Interpreting the Qur'an: Towards a Contemporary Approach* (New York: Routledge, 2006).

Salim, Muhammad Naufal Nuruddin dan Dadan Rusmana, *Konsep Pola Makan Menurut Al-Qur'an dalam Kajian Tafsir Tematik*, Islamic Review (Jurnal Riset dan Kajian Keislaman), UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2022.

Santoso, Agus, *Serat Pangan (Dietary Fiber) dan Manfaatnya Bagi Kesehatan*, Jurnal Magistra No. 75 Th. XXIII Maret 2011.

Shihab, Quraish. *Tafsir Al-Mishbāh*, (Jakarta:Lentera Hati, 2002).

Siwi, Nabila Permata, Indriati Paskarini, *Hubungan Asupan Karbohidrat, Lemak, dan Protein Dengan Status Gizi (Studi Kasus Pada Pekerja Wanita Penyadap Getah Karet di Perkebunan Kalijompo Jember),* The Indonesian Journal of Public Health, Vol 13, No 1 July 2018.

Soekirman, *Ilmu Gizi Dasar*, (Jakarta, EGC, 2021).

Syamsuddin, Sahiron. *Hermeneutika dan Pengembangan Ulumul Qur'an* (Yogyakarta: Lembaga Ladang Kita, 2017).

Syamsuddın, Sahiron. *Pendekatan Ma'na-Cum-Maghza Atas Al-Qur'an dan Hadis* : *Menjawab Problematika Sosial Keagamaan di Era Kontemporer*, (Yogyakarta: Lembaga Ladang Kita, 2020).

Syāṭibi, Al. *Al-Muwāfaqāt fī Uṣūl al-Fiqh*, (t.p, t.t).

Ṣābūni, Al. *Ṣafwāt Al-Tafāsir*, (Beirut, Dār al-Qur'ān al-'Adhīm: 1981).

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Ṭabarī, Al. *Jāmi‘ al-Bayān*, (Beirut: Dār al-Fikr, 2001).

Tabrānī, Al. *Al-Mu’jam Al-Awsāṭ,* (Al-Qāhirah: Dār al-Ḥaramain, 1995).

Ṭālibi, Al. *Maʿa al-Qurʾān fī al-Ḥayāt,* (Beirut: Dār al-Shurūq, 2000).

Wansink, Brian. *Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think* (New York: Bantam Books, 2006).

World Health Organization, *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*, WHO Technical Report Series 916 (Geneva: WHO, 2003).

Yusuf Alhamdani, Moh. *Konsep Mahar Dalam Al-Qur’an Perspektif Ma’nā Cum Maghzā*, Tesis, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2025.

Zarkasyi, Al. *al-Burhān fī ‘Ulūm al-Qur’ān*, (Beirut: Dār al-Ma’rifah, 1972).

Zuhayli, Al. *Tafsīr al-Munīr*, (Dār al-Fikr, Damaskus, 1991).

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Website :

https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20240306/1545063/sering-dianggap-menggemaskan-obesitas-membahayakan-masa-depan-anak/, diakses pada 30 Juni 2025.

https://ayosehat.kemkes.go.id/mengatasi-ancaman-sedentary-lifestyle-untuk-kesehatan, diakses pada 30 Juni 2025

https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20240306/1545063/sering-dianggap-menggemaskan-obesitas-membahayakan-masa-depan-anak/, diakses pada 30 Juni 2025

https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet, diakses pada 16 November 2025

https://www.cnbcindonesia.com/research/20250804121447-128-654803/ledakan-orang-gemuk-indonesia-masuk-daftar-top-obesitas-

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

asean::text=Jakarta%2C%20CNBC%20Indonesia%2D%20Gaya%20hidup,aktivitas%20fisik)%20juga%20memperburuk%20situasi, diakses pada 25 November 2025

https://fk.umsida.ac.id/alternatif-sumber-protein-selain-daging/, diakses pada 25 November 2025

https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD009874.pub2/full, diakses pada 25 November 2025

http://p2ptm.kemkes.go.id/tag/peneliti-pola-makan-burukmenu-tidak-sehat-penyebab-satu-dari-lima-kematian, diakses pada 25 November 2025

http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/isi-piringku-perlu-diperkenalkan-dan-diterapkan-dalam-kehidupan-sehari-hari, diakses pada 25 November 2025

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/