

Makanan Bergizi dalam Perspektif Al-Qur'an: Analisis Semantik-Hermeneutik dan Relevansinya terhadap Program Makan Bergizi Gratis

Apipudin¹, Meta Meysawati², Novianto³, Eka Pebi Hartianty⁴

¹ Universitas Gunadarma, Indonesia; apipudin@staff.gunadarma.ac.id

² Universitas Gunadarma, Indonesia; meta_meyawati@staff.gunadarma.ac.id

³ Universitas Gunadarma, Indonesia; novianto@staff.gunadarma.ac.id

⁴ Universitas Gunadarma, Indonesia; ekapebi@staff.gunadarma.ac.id

Received: Mey 29, 2026

Revised: July 07, 2026

Accepted: September 07, 2026

Online: September 09, 2026

Abstract

Keywords:

Qur'an; nutritious food; ḥalāl; ṭayyib; Free Nutritious Meals Program

Nutritional fulfillment is a fundamental human need that, from an Islamic perspective, concerns not only physical health but also the principles of permissibility, goodness, and social responsibility. This study aims to analyze the concept of nutritious food in the Qur'an and its relevance to nutritional fulfillment and Indonesia's Free Nutritious Meals Program (Makan Bergizi Gratis/MBG). The study employs a descriptive-analytical method using semantic and hermeneutic approaches. The Qur'an serves as the primary source, while Qur'anic commentaries, Islamic literature, and relevant scholarly articles constitute the secondary sources. The analysis examines 15 Qur'anic verses related to eating and drinking by exploring their linguistic meanings and interpretations. The findings indicate that six of the 15 verses specifically contain the concept of ṭayyib, understood as good and nutritious food, while ḥalāl emphasizes the legal and spiritual dimensions of food consumption. The Qur'an also connects nutritional fulfillment with prohibitions against excess, destructive behavior, and wrongdoing, as well as with social concern for disadvantaged groups. These findings demonstrate that nutrition in the Qur'anic perspective encompasses physical, spiritual, social, and ethical dimensions. In the Indonesian context, these principles are relevant to the implementation of the MBG program, particularly in ensuring food quality and permissibility, equitable access to nutrition, and accountable governance oriented toward public welfare.

Abstrak

Kata kunci: Al-Qur'an; makanan bergizi; ḥalāl; ṭayyib; Makan Bergizi Gratis

Pemenuhan gizi merupakan kebutuhan dasar manusia yang dalam perspektif Islam tidak hanya berkaitan dengan kesehatan fisik, tetapi juga dengan prinsip kehalalan, kebaikan, dan tanggung jawab sosial. Penelitian ini bertujuan menganalisis konsep makanan bergizi dalam Al-Qur'an serta relevansinya dengan pemenuhan gizi masyarakat dan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di Indonesia. Penelitian menggunakan metode deskriptif-analitis dengan pendekatan semantik dan hermeneutika. Sumber primer penelitian adalah Al-Qur'an, sedangkan sumber sekunder meliputi kitab tafsir, literatur keislaman, dan artikel ilmiah yang relevan. Analisis dilakukan terhadap 15 ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan perintah makan dan minum dengan menelaah makna kebahasaan serta penafsirannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa enam dari 15 ayat secara khusus memuat konsep ṭayyib yang dipahami sebagai makanan yang baik dan bergizi, sementara konsep ḥalāl menegaskan dimensi hukum dan spiritual makanan. Al-Qur'an juga mengaitkan pemenuhan pangan dengan larangan berlebihan, merusak, dan mengikuti perilaku buruk serta dengan kepedulian terhadap kelompok yang membutuhkan. Temuan ini menunjukkan bahwa pemenuhan gizi dalam perspektif Al-Qur'an memiliki dimensi fisik, spiritual, sosial, dan etis. Dalam konteks Indonesia, prinsip tersebut relevan dengan penyelenggaraan MBG, khususnya dalam menjamin kualitas dan kehalalan pangan, pemerataan pemenuhan gizi, serta tata kelola yang akuntabel dan berorientasi pada kemaslahatan masyarakat.



Copyright:

© 2026 by the authors.

Licensee LP3M Al-Urwatul Wutsqo Jombang, Indonesia. This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-ShareAlike (CC BY-SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

Corresponding Author:

Apipudin

Universitas Gunadarma, Indonesia; apipudin@staff.gunadarma.ac.id

PENDAHULUAN

Makanan bergizi merupakan bagian penting dalam pemenuhan kebutuhan fisik manusia karena kecukupan gizi berhubungan dengan pertumbuhan dan fungsi tubuh, termasuk fungsi kognitif. Namun, dalam perspektif Islam, kualitas makanan tidak hanya ditentukan oleh kandungan gizi, tetapi juga oleh aspek *halāl* dan *ṭayyib*. Al-Qur'an memerintahkan manusia untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik (QS. al-Baqarah [2]:168), sehingga pemenuhan pangan dalam Islam mencakup dimensi jasmani sekaligus moral-spiritual. Makanan yang halal dan diperoleh melalui cara yang baik juga dikaitkan dengan kualitas kehidupan spiritual seseorang. Sebaliknya, konsumsi makanan atau harta yang haram dapat menjadi penghalang diterimanya doa dan amal. Rasulullah SAW menjelaskan bahwa Allah adalah Zat Yang Mahabaik dan tidak menerima kecuali yang baik; hadis tersebut juga menggambarkan seseorang yang makanan, minuman, pakaian, dan pemenuhannya berasal dari yang haram sehingga doanya sulit dikabulkan (HR. Muslim) (Jurnalis PA Sungai Raya, 2023)

Dengan demikian, makanan bergizi dan halal tidak sepatutnya diposisikan sebagai dua aspek yang terpisah. Gizi berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan dan fungsi tubuh, sedangkan kehalalan memberikan dimensi syariat dan spiritual terhadap makanan yang dikonsumsi. Dalam konteks ini, makanan yang baik bukan hanya makanan yang memberikan manfaat fisik, tetapi juga makanan yang diperoleh dan dikonsumsi sesuai dengan ketentuan agama. Sejumlah kajian mengenai makanan halal juga menghubungkan konsumsi halal dengan pembentukan ketenangan batin dan perilaku yang baik, meskipun hubungan tersebut lebih tepat dipahami sebagai hubungan normatif-spiritual daripada hubungan kausal langsung (Farid & Basri, 2020).

Jadi, Islam tidak hanya memerintahkan manusia untuk memenuhi kebutuhan pangan, tetapi juga menekankan aspek kehalalan dan kebaikan makanan yang dikonsumsi. Al-Qur'an secara eksplisit memerintahkan manusia untuk mengonsumsi makanan yang *halāl* dan *ṭayyib*, sebagaimana ditegaskan dalam QS. al-Baqarah [2]:168. Konsep *halāl* menunjukkan kebolehan makanan menurut syariat,

sedangkan *tayyib* mengandung makna baik, bersih, dan bermanfaat bagi manusia. Dengan demikian, makanan yang bergizi secara fisik belum dapat dipandang ideal apabila tidak memenuhi ketentuan kehalalan. Prinsip ini menunjukkan bahwa konsep pangan dalam Islam mencakup dimensi fisik sekaligus moral-spiritual (Syaifullah et al., 2025)

Seorang bapak yang takut kepada Allah tentu akan selektif dalam menafkahi anak-anaknya. Akan yang dinafkahi dengan cara yang haram akan melawan kepada orang tuanya, melawan pada gurunya, dan secara umum berakhlak baik. Ini artinya, jika dibandingkan antara makan bergizi dengan makan halal, tentu lebih utama makan halal.

Kembali pada persoalan di atas tentang makan bergizi hak setiap orang. Setiap orang tua wajib memberikan makan bergizi. Bahkan dalam kitab-kitab fiqh dibahas, orang tua wajib memberikan makan daging kepada keluarganya pada setiap minggu sekali (Mundzir, 2022). Ali bin Abi Thalib menegaskan juga, bagi orang yang tidak makan daging selama empat puluh hari rusaklah tubuhnya. Ini artinya betapa pentingnya makan bergizi. Namun realita di lapangan, tidak semua orang sanggup makan bergizi, karena tidak semua orang hidup berkecukupan. Hal ini tentu peluang bagi orang-orang berkecukupan untuk ikut andil dalam kepedulian makan bergizi. Persoalannya tidak semua orang tertanam dalam hatinya tentang kepedulian. Untuk itu Negara harus hadir dalam menangani hal ini (Anam & Kalsum, 2025).

Indonesia yang sejak awal berdiri memiliki Undang-Undang Dasar 1945 yang tentunya amanah-amanahnya harus diwujudkan dalam kehidupan bernegara. Namun dari tahun-ketahun, amanah ini belum terwujudkan dalam kehidupan. Hal itu tentu dapat dimaklumi, karena dalam mewujudkan amanah Undang-Undang Dasar 1945 tidak semudah membalikan telapak tangan. Wajar kalau setiap kepala pemerintahan dalam mewujudkan UUD 1945 secara bertahap. Ada presideng yang focus pada sekolah gratis, dan ada Presiden yang fokus ke bansos. Bersyukurlah pada pemerintahan sekarang membuat system makan bergizi (Negara, 2001).

Dengan lahirnya Badan Gizi Nasional (BGN), tentunya diharapkan dapat mewujudkan amanah UUD 1945, dan berdampak pada perputaran ekonomi yang pesat. Sehingga tidak hanya melahirkan generasi yang cerdas, tetapi dapat juga mempercepat pertumbuhan ekonomi terutama di Desa-Desa.

Sebagaimana penulis paparkan, makanan bergizi berdampak pada kecerdasan, sementara makanan halal berdampak pada perilaku baik. Dengan lahirnya Badan Gizi Nasional diharpkan selain dapat melahirkan generasi yang cerdas, juga dapat melahirkan generasi yang berakhlak baik. Untuk itu, dalam pengelolaan makan bergizi ini jangan sampai dicampurin dengan hal-hal yang haram, yang berdampak

generasi perilaku yang haram. Berdasarkan uraian di atas, penulis akan mengkaji lebih jauh tentang makan bergizi berdasarkan al-Qur'an.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analisis (Izutsu, 2002; Ricoeur, 1976). Dengan pendekatan yang digunakan semantik dan hermenetika. Disebut deskriptif analisis, karena dalam penelitian ini akan mendeskripsikan dan menganalisis ayat-ayat yang berhubungan dengan makan (Sugiyono, 2017)

Langkah awal yang dilakukan penulis, pertama mengumpulkan ayat-ayat yang ada hubungannya dengan makan yang jumlahnya di dalam al-Qur'an sebanyak lima belas ayat. Selanjutnya penulis menganalisa ayat-ayat tersebut. Dalam pengalisan ayat, penulis berpijak pada semantik dan hermenetika. Pendekatan semantik maksudnya, melihat makna kata secara kebahasaan (lughah). Sementara pendekatan hermenetika, maksudnya, pendekatan penafsiran terhadap teks tersebut. Jadi dalam penelitian ini setiknya dapat dilihat teks dari dua sisi. Pertama sisi lughah, kedua sisi penafsiran (Al-Qurṭubī, 2006; Ibn Kathīr, 1999)

Pada ayat yang penulis teliti ada kata *halal* dan *thaiban*. Kata *halal* dalam artian kebahasaan bermakna "melepas ikatan, boleh, dan membebaskan. Sementara ulama hukum dalam menafsirkan kata tersebut (halal), bermakna sesuatu yang diperbolehkan oleh agama. Demikian juga kata *thaiban* secara harfiah (etimologi) bermakna baik, bersih, suci, elok, dan menyenangkan. Adapun dalam artian hukum bermakna bergizi.

Adapun sumber yang digunakan terdiri dari sumber primer dan sekunder. Sumber primer yang digunakan berupa al-Qur'an. Sementara sumber sekunder berupa tafsir-tafsir ulama, jurnal, dan kajian Islam lainnya, baik yang ada hubungannya langsung maupun tidak langsung (Nasution, 1996; Mundzir, 2022)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis ayat-ayat Makan Bergizi dalam al-Qur'an

Dalam al-Qur'an ada 15 ayat yang berbicara tentang makan. Empat ayat berbicara makan dan minum, sementara sebelas ayat, berbicara makan saja. Baik bicara makan, maupun bicara makan dan minum, semuanya bentuk kalimatnya kata perintah (*fi'il amar*). Al-Qur'an dalam memerintahkan manusia makan, juga memberikan kriteria yang dimakan. Kriteria yang boleh dimakan dalam al-Qur'an, yaitu *Thaiban* dan *Halalan*. Secara harfiah, kata *Thaiban* bermakna baik. Tentunya baik bagi tubuh manusia. Paham keblikan dari *thaiban* (*mafhum mukhalafah*), larangan makan yang tidak baik. Selain al-Qur'an memerintahkan makan yang *thaiban*, al-Qur'an juga menggunakan kata *halalan*. Kata *halalan* biasa digunakan untuk makanan yang dibolehkan oleh hukum. Kata *halalan* juga digunakan untuk kebaikan rohani manusia. Dengan demikian dapat difahami kata *thaiban*, untuk kebaikan

tubuh, sementara kata *halal* digunakan untuk kebaikan rohani manusia (Al-Mahalli, 2004)

Di bawah ini penulis tampilkan ayat-ayat yang berkaitan dengan perintah makan dan minum. Hal ini ditampilkan sebagai bahan renungan bersama (Yunus, 1989).

Surat al-Baqarah

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ

"Makanlah dari makanan yang baik-baik yang telah Kami berikan kepada kalian." al-Baqarah ayat 57

Pada ayat ini Allah memerintahkan makan yang bergizi (*thaibat*).

كُلُوا وَاشْرَبُوا مِنْ رِزْقِ اللَّهِ وَلَا تَعْتُوا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ

"Makanlah dan minumlah dari rezeki yang Allah berikan kepada kalian, dan janganlah kalian membuat kerusakan di muka bumi." Al-Baqarah ayat: 60

Pada ayat ini Allah memerintahkan makan dan minum, sekaligus membuat kerusakan di bumi.

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا ۚ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ۝١٦٨﴾

"Wahai manusia, makanlah dari apa yang ada di bumi, dengan cara yang halal dan memiliki kandungan yang baik. Dan janganlah kalian mengikuti jalan setan yang menggoda kalian secara bertahap. Sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagi kalian." Al-Baqarah ayat: 168

Pada ayat ini Allah memerintahkan makan yang halal dan bergizi (Supriadi, 2016)

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ ءِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

"Wahai orang-orang yang beriman kepada Allah makanlah dari rezeki yang bergizi yang telah kami berikan kepada kalian. Dan bersyukurlah kepada Allah, jika kalian benar-benar mengabdikan kepada-Nya." Al-Baqarah ayat: 172

Ayat ini Allah memerintahkan makan yang bergizi dan Allah perintahkan bersyukur.

Surat al-A'am

كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَءَاتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ۝١٤١﴾

"Makanlah dari buahnya apabila tanaman itu berbuah, dan tunaikanlah zakatnya pada waktu panen. Dan janganlah kalian melampaui batas-batas yang telah ditetapkan oleh syariat ketika memakannya dan membelanjakannya. Karena Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas" al-Anam ayat:141

Ayat Allah memerintah manusia untuk makan, dan menunaikan hak orang lain. Pada ayat ini juga Allah melarang berlebihan.

كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

"Makanlah -wahai manusia- rezeki yang Allah berikan kepada kalian. Dan janganlah kalian mengikuti langkah-langkah setan Sesungguhnya setan itu bagi kalian adalah musuh yang nyata al-Anam ayat"142

Pada ayat ini Allah memerintahkan manusia makan, dan melarang mengikuti langkah-langkah setan.

Al-Araf

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ

"Makanlah makanan-makanan yang baik dari rezeki yang telah Aku berikan kepada kalian." Mereka sama sekali tidak menganiaya. Tetapi mereka menganiaya diri mereka sendiri" al-Araf ayat:160

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah memerintahkan makan yang bergizi dan larangan menganiaya diri sendiri.

Thaha

﴿كُلُوا وَارْعَوْا أَنْعَمَكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّأُولِي النُّهَى﴾

"Makanlah, dan gembalakanlah hewan ternak kalian, karena sungguh pada aneka nikmat yang Kami sebutkan itu pasti terdapat tanda-tanda kekuasaan dan keesaan Allah bagi orang-orang yang berakal." Thaha ayat 54

Ayat ini selain menjelaskan perintah Allah tentang makan, juga menggabarkan untuk mengembalikan sebagai ketahanan pangan.

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْعَمُوا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحْلِلْ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ

"Maka makanlah makanan halal yang lezat dari rezeki yang Kami berikan kepada kalian, dan janganlah melampaui batasan yang kami bolehkan dengan memakan yang haram, yang menyebabkan turunnya kemurkaan-Ku atas kalian, dan barangsiapa ditimpa kemurkaan-Ku maka sungguh binasa dan sengsaralah ia di dunia dan di Akhirat." Thaha ayat: 81

Pada ayat ini Allah perintahkan manusia untuk makan yang bergizi, namaun Allah juga melarang berlebihan (Al-Mahalli, 2004)

Al-Mu'minin

كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ

"Wahai para Rasul! Makanlah dari makanan yang Aku halalkan lagi baik bagi kalian, dan kerjakanlah amal saleh yang sesuai ajaran syariat. Sesungguhnya Aku Maha Mengetahui setiap amalan kalian, dan tidak ada satu pun amal kalian yang tersembunyi dari-Ku." Al-Muminun ayat:51

Ayat ini memerintahkan untuk makan yang bergizi dan berbuat baik (shalih)

كُلُوا مِنْ رِزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْكُرُوا لَهُ ۖ بَلَدَةٌ طَيِّبَةٌ ۚ وَرَبٌّ غَفُورٌ ﴿١٥﴾

"Makanlah rezeki Tuhan kalian dan syukurilah nikmat-nikmat-Nya. Ini adalah negeri yang baik, dan ini Allah Tuhan yang Maha Pengampun yang mengampuni dosa-dosa siapa saja yang bertobat kepada-Nya. Sabat ayat: 15

Ayat ini perintah makan dan perintah bersyukur.

كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

"Makanlah dan minumlah apa yang diinginkan oleh jiwamu dengan enak, sebagai balasan untuk kalian atas perbuatan kalian yang baik selama di dunia." At-Thur ayat: 19

Ayat Allah memerintahkan untuk makan dan minum yang enak sebagai balasan pervedulanmu.

﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا أَسْلَفْتُمْ فِي الْأَيَّامِ الْخَالِيَةِ﴾

"Dikatakan kepada mereka sebagai bentuk pemuliaan, "Makan dan minumlah dengan makanan dan minuman yang enak sebagai balasan atas amal saleh yang kalian lakukan di hari-hari yang telah lalu di dunia." Al-Haqah ayat 24

Ayat ini ada kesamaan atas ayat sebelumnya.

كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

"Makanlah dari makanan yang baik-baik dan minumlah dengan nikmat, tanpa ada kotorannya, disebabkan karena amal saleh yang telah kalian lakukan di dunia." Al-Mursalat ayat: 43

Dari lima belas ayat tersebut di atas, perintah makan bergizi hanya ada 6 ayat di antaranya surat al-Baqarah ayat 57,168, 172, surat al-'Araf ayat 160, surat Thaha ayat 81, dan surat al-Mu'minun ayat 51. Pemahaman kata bergizi didasarkan pada kata *Thaiban*. Kata thaiban secara etimologi bermakna baik. Semenatawa difahami oleh ulama bermakna bergizi. Setelah penulis amati kalimat yang digunakan dalam al-Qur'an tentang makan, semuanya menggunakan kata perintah (*fi'il amar*). Demikian juga kata untuk larangan berlebihan dan merusak menggunakan kata larangan (*fi'il nahyi*). Dari sini dapat difahami, satu sisi al-Qur'an menganjurkan makan makan bergizi, di sisi lain al-Qur'an melarang berlebihan dan merusak dalam makan bergizi.

Terlepas dari hal tersebut di atas, yakni tentang larangan dan perintah, yang jelas al-Qur'an yang diyakini kitab suci oleh orang yang beriman, di dalamnya memandang bahwa makan bergizi sangatlah urgen dalam kehidupan. Hal senada juga diungkapkan dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Hakim. Komentarnya "bahwa kewajiban orang tua terhadap anaknya, di antaranya membermakan yang *Thaiban*, yakni makan yang bergizi.

Selain kata perintah dalam makan yang bergizi, al-Qur'an juga dalam kata menggunakan kata perintah makan menggunakan kata *jama*, tidak menggunakan perintah kata tunggal. Ini satu isyarat bahwa makan bergizi harus dilakukan semua

orang. Ibnu Qasim dalam salah satu karyanya yaitu Kitab Fath al-Qarib menyatakan bahwa seorang suami harus menyediakan makanan daging dalam seminggu sekali untuk keluarganya (Al-Qasim & Al-Din, 2005). Demikian juga Abu Laits al-Samarqandi dalam salah satu karyanya, yaitu kitab Tambih al-Ghapilin menyatakan bahwa "jika manusia dalam empat puluh hari tidak makan daging, maka rusak tubuhnya (Al-Samarqandi, 1999).

Perintah makan bergizi baik dalam al-Qur'an, hadis, pendapat sahabat dan pandangan ulama tentunya memberatkan umat, karena dalam realita tidak semua orang hidup berkecukupan. Ada orang kaya, ada orang cukup dan ada orang miskin bahkan fakir. Bagi orang kaya dan yang berkecukupan perintah makan bergizi tidak keberatan. Namun pada orang miskin dan fakir, perintah ini tentu sangat memberatkan.

Jika al-Qur'an dilihat secara parsial tentu tidak semua orang dapat mewujudkan makan bergizi, tetapi jika al-Qur'an dilihat secara holistik, tentu makan bergizi dapat diwujudkan oleh setiap orang. Bagaimana memandang al-Qur'an secara holistik (menyeluruh), tentu tidak melihat al-Qur'an dari satu ayat. Namun dilihat korelasi ayat yang satu dengan ayat yang lain. Dalam konteks ayat makan bergizi, di situ juga ada ayat kepedulian terhadap orang-orang miskin yang tertera dalam surat al-Maun. Dengan demikian, kelompok yang memiliki kemampuan ekonomi memiliki tanggung jawab moral untuk turut membantu pemenuhan kebutuhan pangan kelompok miskin. Namun dalam kenyataannya tidak semua orang kaya peduli terhadap orang-orang miskin. Banyak di masyarakat terjadi kesenjangan sosial yang sangat jauh (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2019).

Sulitnya mewujudkan kepedulian sosial dimasyarakat, dibutuhkan sistem yang dapat mewujudkan hal tersebut. Sistem yang sangat efektif dalam mewujudkan hal tersebut adalah negara. Hal ini sangat relevan dengan perkataan Rasul "Penguasa (sulthan) naungan Allah yang ada di bumi. Selain al-Qur'an memerintahkan makan dan minum, al-Qur'an juga memerintahkan kepedulian terhadap anak yatim dan orang miskin tentang makan. Bahkan kepedulian makan dan minum menjadi tolak ukur ke-agamaan seseorang (Mutaharah, 2024).

Setelah penulis paparkan perintah makan bergizi dalam al-Qur'an, pendapat sahabat, dan ulama dengan pendekatan kata yang digunakan dalam al-Qur'an (semantik). Selanjutnya penulis akan memaparkan bentuk kata dalam melarangan makan bergizi.

Bentuk perintah dalam larangan dalam makan bergizi, ada sisi persamaan, sekaligus titik perbedaan. Sisi persamaan terletak pada bentuk kalimat, yaitu sama-sama menggunakan kata jamak, bukan mufrad (tunggal). Demikian juga bentuk kesamaan dari sisi jumlah ayat. Pada lima belas ayat di atas perintah makan bergizi berjumlah 6 ayat, begitu juga larangan makan bergizi berjumlah 6 ayat. Secara garis

besar larangan dalam makan bergizi di antaranya, tidak berlebihan, merusak, mengikuti langkah-langkah syaitahan. Kata syaitan dalam al-Qur'an adalah simbol keburukan (Rahmah et al., 2025).

Kembali ke pembahasan awal, yakni makan bergizi. Sebagaimana yang telah dipaparkan di atas tentang makan bergizi harus melibatkan system, karena melahirkan kepedulian setiap orang sangat sulit terwujud. Tentunya system itu terbangun, jika penguasa ikut andil dalam mewujudkan system tersebut.

Indonesia dengan dasar Negara Panca Sila dapat mewujudkan Undang-Undang 1945 Dasar 1945 pada pasal 28H ayat (2) dan Pasal 28I ayat (4). "Kewajiban negara dalam memberikan makan diatur secara konstitusional yang dijabarkan dalam Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan. Artinya siapapun Presidennya harus mewujudkan pemenuhan pangan terhadap Penduduknya (Rejeki et al., 2024).

Jadi makan pemenuhan makan bergizi bagi warga Negara Indonesia bukan janji politik seorang Presiden, melainkan amanah Undang-Undang Dasar 1945, hanya saja terwujudnya pemenuhan makan bergizi lahir di era Presideng Prabowo, maka Makan Bergizi terkesan janji politik Prabowo. Bahkan kalau lihat sejarah pencetus Makan Bergizi adalah Presiden Jokowi, dan eksekutornya Presiden Prabowo (Amalia et al., 2022).

Makan Bergizi Pandangan al-Qur'an, Ulama dan Negara

Sebagaimana yang telah penulis paparkan di atas. Secara tersirat al-Qur'an dan ulama sejalan dalam pemenuhan gizi tidak bias dibebankan pada individu, karena tidak semua orang mampu dalam pemenuhan gizi. Pemerintah sebagai tangan Allah di muka bumi, maka wajib bertanggung jawab dalam memenuhi gizi warganya. Di sisi lain yang belum terwujud amanah Undang-Undang Dasar 1945 adalah pemenuhan gizi. Dengan demikian kelahiran Badan Gizi Nasional selain dapat mewujudkan pesan al-Qur'an, ulama sekaligus sebagai implemtasi UUD 1945.

Sebelum Badan Gizi Nasional beserta undang-undangnya, al-Qur'an sudah memberikan batasan-batasan dalam makan bergizi. Al-Qur'an faham, perintah Allah yang sangat baik bagi kehidupan manusia, seringkali berbenturan dengan sifat serakah manusia (setan) (Zulaikha, 2025)

Al-Qur'an menggunakan beberapa istilah untuk menyebut manusia, antara lain *al-insān*, *al-basyar*, *al-nās*, dan *banī Ādam*. Meskipun seluruh istilah tersebut merujuk pada manusia, masing-masing memiliki nuansa semantik yang berbeda sesuai dengan konteks penggunaannya. *Al-basyar* cenderung menegaskan dimensi fisik dan biologis manusia, sedangkan *al-insān* berkaitan dengan manusia dalam dimensi moral, eksistensial, dan spiritualnya. Sementara itu, *al-nās* menampilkan manusia sebagai bagian dari kehidupan sosial dan kolektif, sedangkan *banī Ādam* menegaskan kesatuan genealogis manusia sebagai keturunan Adam sekaligus

mengandung dimensi tanggung jawab etis. Dengan demikian, keempat istilah tersebut tidak seharusnya dipahami sebagai sinonim yang sepenuhnya dapat dipertukarkan, melainkan sebagai konsep yang saling melengkapi dalam menggambarkan hakikat manusia secara holistik (Lelah Nurjamilah et al., 2026; Mansur, 2019; Saniy et al., 2025).

Dalam konteks Program Makan Bergizi Gratis (MBG), konstruksi semantik tersebut penting karena manusia sebagai penerima manfaat tidak hanya dipandang sebagai tubuh yang membutuhkan asupan biologis, tetapi juga sebagai individu yang memiliki dimensi moral dan spiritual serta hidup dalam struktur sosial. Karena manusia memiliki keterbatasan, kebutuhan biologis, dan potensi melakukan penyimpangan, penyelenggaraan pemenuhan gizi membutuhkan tata kelola yang mampu mencegah penyalahgunaan sumber daya. Dalam perspektif Al-Qur'an, potensi penyimpangan dalam pengelolaan pemenuhan gizi dapat dianalisis melalui beberapa konsep moral, antara lain *isrāf* yang menunjukkan perilaku melampaui batas, *fasād* yang berkaitan dengan tindakan yang menimbulkan kerusakan, serta *waswās al-syayṭān* yang menggambarkan dorongan menuju perilaku yang menyimpang dari ketentuan Allah. Dalam konteks tata kelola MBG, konsep-konsep tersebut dapat digunakan sebagai kerangka normatif untuk mengkritisi pemborosan anggaran, manipulasi pengadaan, praktik yang merugikan masyarakat, maupun tindakan yang mengabaikan prinsip kemaslahatan.

Relevansi konsep *isrāf* dan *fasād* terhadap tata kelola MBG menjadi semakin nyata ketika dikaitkan dengan kebutuhan pengawasan terhadap penggunaan anggaran dan pengadaan bahan pangan. BGN sendiri menegaskan pentingnya akuntabilitas keuangan mitra SPPG serta melarang praktik *markup* harga bahan baku dan penggunaan bahan pangan berkualitas buruk (Badan Gizi Nasional, 2026). Dengan demikian, prinsip Qur'ani mengenai larangan berlebih-lebihan dan tindakan yang menimbulkan kerusakan dapat ditempatkan sebagai landasan etis bagi pengawasan penyelenggaraan program pemenuhan gizi.

Masalah di Lapangan

Secara teknis, Program Makan Bergizi Gratis diselenggarakan melalui Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG) yang menjadi unit pelayanan dalam pengelolaan program (Badan Gizi Nasional, 2025c). BGN mengatur mekanisme kemitraan antara BGN, yayasan, dan mitra dalam pengelolaan SPPG. Petunjuk teknis BGN menjelaskan bahwa yayasan merupakan mitra BGN dalam pelaksanaan program, sedangkan mitra yayasan merupakan pihak yang bekerja sama dengan yayasan dalam mengelola SPPG sesuai dengan standar yang ditetapkan BGN. Setiap SPPG bertugas mengelola pelaksanaan MBG bagi penerima manfaat sesuai ketentuan yang berlaku (Badan Gizi Nasional, 2025b).

Dari aspek sumber daya manusia, BGN menyebutkan adanya tiga posisi sarjana utama dalam struktur SPPG, yaitu Kepala SPPG, Ahli Gizi, dan Akuntan. Kepala SPPG bertanggung jawab atas pengelolaan unit pelayanan, Ahli Gizi berkaitan dengan aspek pemenuhan dan pengawasan gizi, sedangkan Akuntan mendukung pengelolaan dan pertanggungjawaban keuangan. Struktur tersebut menunjukkan bahwa penyelenggaraan MBG tidak hanya membutuhkan kapasitas penyediaan makanan, tetapi juga membutuhkan pengawasan gizi dan tata kelola keuangan yang akuntabel (Badan Gizi Nasional, 2025a).

Pragram makan bergizi yang ditawarkan pemerintah banyak ditemukan persoalan di lapangan. Dari mulai persoalan Mitra dengan Kepala SPPG, para relawan yang tidak amanah. Mitra yaang selalu ingin mendapatkan untuk besar. Kepala SPPG yang kurang serius dalam menangani dapur, dan pasilitas dapur yang tidak memenuhi standar.

Persoalan mitra yang sangat menonjol meliputi penyedian bahan mentah asal-asalan, barang kualitas rendah dengan harga selangit. Membuat Dapur asal-asalan yang tidak memenuhi standar, dan banyak lagi yang lainnya. Hal itu dilakukan demi mengejar keuntungan besar, karena mereka merasa mengeluarkan modal. Padahal modal yang dikeluarkan mitra hanya modal awal, yang dalam waktu relatif singkat bisa kembali modal. Masih persoalan mitra, seringkali mitra tidak banyak melibatkan suplayer dari orang sekitar, sebagaimana yang dikehndaki BGN. Hal ini yang menyebabkan konplik atau gesekan dengan lingkungan sekitar (Qomarrullah et al., 2025).

Persoalan lain yang masih dengan mitra, khususnya urusan dapur yaitu pembangunan dapur yang kurang memenuhi standar BGN, baik urusan yang menyangkut urusan limbah, maupun fasilitas yang lainnya. tidak jarang sarjana gizi dan akunting tidak betah di dapur itu (Budiarti et al., 2022). Selain masalah mitra, dapur, masalah juga diketemukan dengan relawan. Masalah dengan relawan ditemukan relawan tidak amanah, terbukti banyak bahan yang diambil yang dampaknya pada porsi yang berkurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas, penulis dapat menyimpulkan, bahwa makan bergizi bukan hal yang baru. Sejak awal al-Qur'an sudah menganjurkan. Bahkan al-Qur'an mengulas belasan ayat dalam perintah makan bergizi, dengan bentuk kalimat semuanya perintah. Al-Qur'an meng-istilahkan manusia dengan kata *Basyar*. Kata basyar secara subtransi memberi makna makhluk yang memiliki kebutuhan biologis, yang tidak boleh diabaikan. Jadi makan bergizi yang ada di Indonesia, yang digagas oleh Jokowi (presiden) dan diresmikan oleh Prabowo selain menjalankan amanah Undang-Undang 1945 juga menjalankan perintah al-Qur'an.

Studi ini meningkatkan penelitian tafsir Al-Qur'an dengan menggunakan pendekatan tematik yang berkaitan dengan istilah "*halal*", "*thayyib*", dan "gizi" secara khusus. Selain itu, penelitian ini membantu menjembatani ajaran Al-Qur'an dengan ilmu gizi modern, menunjukkan bahwa prinsip makan Islam memiliki hubungan dengan kesehatan manusia, meningkatkan pemahaman kita tentang arti "*halal*" dan "*thayyib*" sebagai dua konsep utama. Hasil penelitian dapat membantu orang memahami etika makan, termasuk larangan berlebihan (*israf*), dan saran untuk makan makanan yang sehat dan baik. Studi ini dapat digunakan sebagai dasar atau rujukan untuk penelitian lebih lanjut yang menyelidiki hubungan antara teks keagamaan dan praktik kesehatan masyarakat.

Keterbatasan penelitian: Studi tentang "gizi" belum dievaluasi secara menyeluruh sesuai dengan standar ilmu nutrisi modern, dan lebih bersifat konseptual. Karena penelitian ini hanya melihat beberapa kitab tafsir, interpretasi yang dibuat belum mencakup semua pendapat ulama. Metode semantik dan hermeneutika memungkinkan interpretasi yang dipengaruhi oleh perspektif penulis. Tidak mengkaji hadis secara menyeluruh (karena fokus penelitian pada Al-Qur'an, pembahasan hadis sebagai penjelas ayat tidak dilakukan secara menyeluruh).

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan akademik dan masukan konstruktif dalam proses penyusunan dan penyempurnaan artikel ini. Apresiasi juga disampaikan kepada para penulis dan peneliti terdahulu yang karya-karyanya menjadi sumber penting dalam pengembangan kajian ini.

Pernyataan Etik

Penelitian ini tidak memerlukan persetujuan etik karena sepenuhnya menggunakan sumber kepustakaan dan tidak melibatkan partisipan manusia, data pribadi, hewan, maupun pengumpulan data secara langsung dari subjek penelitian.

Pernyataan Penggunaan Kecerdasan Artifisial

Penulis menggunakan teknologi kecerdasan artifisial (AI) secara terbatas untuk membantu penyuntingan bahasa, perbaikan tata bahasa, dan peningkatan keterbacaan naskah. AI tidak digunakan dalam pemilihan ayat Al-Qur'an yang dianalisis, analisis semantik dan hermeneutik, penafsiran data kepustakaan, penyusunan argumentasi ilmiah, maupun penarikan kesimpulan penelitian. Seluruh hasil yang dibantu AI telah ditelaah dan diverifikasi oleh penulis, dan penulis

bertanggung jawab sepenuhnya atas keakuratan, integritas, serta substansi ilmiah artikel.

Pernyataan Kontribusi Penulis

Apipudin berkontribusi dalam konseptualisasi, perumusan metodologi, analisis ayat Al-Qur'an, interpretasi hasil, dan penyusunan draf awal artikel. Meta Meysawati berkontribusi dalam penelusuran literatur, pengumpulan sumber, analisis data kepustakaan, dan penyempurnaan naskah. Novianto berkontribusi dalam analisis konseptual, validasi hasil, pengembangan pembahasan, dan penelaahan kritis naskah. Eka Pebi Hartianty berkontribusi dalam penelusuran literatur, pengembangan pembahasan, penyuntingan, dan penelaahan akhir naskah. Seluruh penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir artikel.

Pernyataan Pendanaan

Penelitian ini tidak menerima pendanaan atau hibah khusus dari lembaga pendanaan di sektor publik, komersial, maupun nirlaba.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan finansial, profesional, institusional, maupun pribadi yang dapat memengaruhi pelaksanaan, interpretasi, atau publikasi hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mahalli, J. (2004). Jalalluddin al-Suyuthi, Tafsir Jalalain. *Jilid II. Terj: Bahrūn Abubakar, Bandung: Penerbit Algesindo.*
- Al-Qasim, I., & Al-Din, A. A. S. (2005). *Fath al-Qarib al-Mujib Fi Syarh al-Faz al-Taqrīb.* Beirut: Dar Ibnu Hazm.
- Al-Qurṭubī, M. I.-A. (2006). *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān.* Mu'assasat al-Risālah.
- Al-Samarqandi, A. A.-L. (1999). *Tanbih Al-Ghafilin.* Dar al-Kotob al-'Ilmiyah.
- Amalia, P., Mua'fi, N. A., Ariska, N., & Fatmawati, N. K. A. (2022). Pentingnya mengonsumsi makanan bergizi dan suplemen kesehatan untuk mencegah stunting pada siswa SD Negeri 1 Panjang Utara. *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati (JPFM)*, 5(2).
- Anam, K., & Kalsum, U. (2025). Etika Makan Dan Minum Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka. *JUSMA: Jurnal Studi Islam Dan Masyarakat*, 4(01), 73–89.
- Badan Gizi Nasional. (2025a). *Mitra SPPG MBG wajib taat tata kelola keuangan.* Badan Gizi Nasional.

- Badan Gizi Nasional. (2025b). *Petunjuk teknis pemilihan mitra/yayasan dalam pengelolaan SPPG pada Program Makan Bergizi Gratis*. Badan Gizi Nasional.
- Badan Gizi Nasional. (2025c). *Petunjuk teknis pemilihan yayasan dan mitra yayasan dalam pengelolaan SPPG pada Program Makan Bergizi Gratis*. Badan Gizi Nasional.
- Badan Gizi Nasional. (2026). *Masih banyak mitra SPPG memark up bahan baku pangan MBG*. Badan Gizi Nasional.
- Budiarti, E., Rohmah, S., Pertiwi, H., Kasiati, & Umilia. (2022). Meningkatkan Pemahaman Pentingnya Makan Makanan Bergizi Seimbang Melalui Kegiatan Makan Bersama di RA AL FATA Rokan Hulu. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 221.
- Farid, M., & Basri, H. (2020). *Pengaruh Makanan Haram Terhadap Emosi Manusia dan Tingkat Kecerdasan Spiritual*. 2(1), 21–26. <https://doi.org/10.5575/ijhar.v2i1.7711>
- Ibn Kathīr. (1999). *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm*. Dār Ṭayyibah.
- Izutsu, T. (2002). *Ethico-religious concepts in the Qur'an* (Vol. 1). McGill-Queen's Press-MQUP.
- Jurnalis PA Sungai Raya. (2023). Hati-hati Konsumsi yang Haram, Ini 5 Dampaknya Menurut Alquran dan Hadits. *Www.Republika.Co.Id*.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Tafsir Ringkas Al-Qur'an Kementerian Agama Republik Indonesia*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Lelah Nurjamilah, Jaenal Mutaqin, Badruzaman M. Yunus, & Endi Suhendi. (2026). Analisis Semantik Lafadz Basyar, Insān, Nās, dan Banī Ādam dalam Al-Qur'an: Perspektif Ulama Klasik dan Kontemporer serta Implikasinya terhadap Pendidikan Islam. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa Dan Pendidikan*, 6(2), 199–207. <https://doi.org/10.55606/cendekia.v6i2.9037>
- Mansur, S. (2019). Filsafat Qur'ani Mengenai Manusia. *Aqlania*, 10(1), 47. <https://doi.org/10.32678/aqlania.v10i01.1991>
- Mundzir, A. (2022). Konsep Makanan Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik). *UIN WALISONGO*.
- Mutaharah, D. (2024). *Diet Dalam Perspektif Al-Quran (Studi Analisis Kitab Tafsir Al-Munir fi Al-Aqidah wa Al-Syariah wa Al-Manhaj Karya Wahbah Al-Zuhaili W. 1434 H)*.
- Nasution, H. (1996). *Metodologi studi Islam*. Raja Grafindo Persada.
- Negara, P. K. U.-U. D. (2001). Republik Indonesia Tahun 1945. *Jakarta, Indonesia: Wwww. Mpr. Go. Id*.
- Qomarrullah, R., Suratni, S., & Sawir, M. (2025). Dampak jangka panjang program makan bergizi gratis terhadap kesehatan dan keberlanjutan pendidikan. *Indonesian Journal of Intellectual Publication*, 5(2), 130–137.

- Rahmah, H. A., Anggraini, A., Nilasari, Y. P., & Salsabilla, E. P. (2025). Analisis efektivitas program makan bergizi gratis di sekolah dasar Indonesia tahun 2025. *Integrative Perspectives of Social and Science Journal*, 2(2 Mei), 2855–2866.
- Rejeki, S., Faradilla, R. H. F., Elvira, I., & Nadila, N. (2024). Analisis Asupan Energi, Karbohidrat, dan Serat dari Pangan Pokok di Wilayah Non Pertanian di Kota Baubau 2022. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 11(1), 35–41.
- Ricoeur, P. (1976). *Interpretation theory: Discourse and the surplus of meaning*. TCU press.
- Saniy, F. H., Nurushshobah, N., & Affandi, A. K. (2025). Konstruksi Identitas Manusia dalam Al-Qur'an: Analisis Semantik terhadap Istilah-Istilah Kunci dan Konteks Sosio-Spiritualnya. *Peradaban Journal of Religion and Society*, 4(2), 168–187. <https://doi.org/10.59001/pjrs.v4i2.334>
- Sugiyono, S. (2017). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Supriadi, S. (2016). Studi Tafsir Al-Maraghi Karya Ahmad Musthafa Al-Maraghi. *Jurnal Asy-Syukriyyah*, 16(1), 1–24.
- Syaifullah, I. A., Sulthoni, A., & Saputra, A. (2025). Konsep makanan halal, thayyib, dan haram dalam Al-Qur'an menurut Tafsir Asy-Sya'rawi. 4(1), 21–41.
- Yunus, M. (1989). Kamus Bahasa Arab-Indonesia. Jakarta: Hidakarya Agung.
- Zulaikha, P. (2025). Kajian Kitab Tafsir Marah Labid Syeikh Nawawi Al-Bantani. *AT-TAKLIM: Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 2(1), 140–215.