

## Sosialisasi Makanan Sehat, Bergizi dan Halal dalam Perspektif Islam di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Bengkayang Kanwil Kemenkumham Kalimantan Barat

Fathul Khair<sup>1</sup>, Eka Ratna Dewi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat, Indonesia

Email: ekaratnarsud@gmail.com

### Abstrak

Kegiatan sosialisasi makanan sehat, bergizi, dan halal dalam perspektif Islam dilakukan di Rumah Tahanan Negara (RUTAN) Kelas IIB Bengkayang. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman warga binaan tentang pentingnya konsumsi makanan yang sesuai dengan ajaran Islam, baik dari segi kesehatan maupun spiritualitas. Kegiatan ini melibatkan metode ceramah dan diskusi interaktif dengan menghadirkan narasumber dari Kantor Kementerian Agama Kabupaten Bengkayang. Hasilnya menunjukkan antusiasme warga binaan yang tinggi, terlihat dari partisipasi aktif dan ketertarikan dalam memahami konsep makanan halal serta manfaatnya. Kegiatan ini berhasil memberikan pengetahuan praktis dan spiritual tentang makanan halal sebagai upaya pembinaan moral dan kesehatan warga binaan.

**Kata Kunci:** Makanan sehat, halal, Islam, sosialisasi, warga binaan.

### Abstract

*The socialization of healthy, nutritious, and halal food from an Islamic perspective was carried out at the Class IIB Bengkayang State Prison (RUTAN). This research aims to increase the understanding of the inmates about the importance of consuming food in accordance with Islamic teachings, both in terms of health and spirituality. This activity involved an interactive lecture and discussion method by presenting resource persons from the Office of the Ministry of Religion of Bengkayang Regency. The results show the high enthusiasm of the inmates, as seen from the active participation and interest in understanding the concept of halal food and its benefits. This activity succeeded in providing practical and spiritual knowledge about halal food as an effort to foster the morale and health of the inmates.*

**Keywords:** Healthy food, halal, Islam, socialization, assisted residents.

### Pendahuluan

Rumah Tahanan Negara (Rutan) Bengkayang sebagai unit pelaksana teknis yang berada di wilayah kerja Kantor Wilayah Hukum dan Hak Asasi Manusia Kalimantan Barat. Rutan Bengkayang mulai beroperasi pada tanggal 28 April 2009. Bangunan Gedung Rutan diresmikan pada tanggal 29 Juni 2009 oleh Menteri Hukum dan HAM

Republik Indonesia. Dalam pelaksanaan tugasnya, Rutan Kelas IIB Bengkayang diatur dalam Keputusan Menteri Kehakiman RI. No: M.04.PR.07.03 tahun 1985 tentang Organisasi dan Tata Kerja Rumah Tahanan Negara, sebagai Unit Pelaksana Teknis Pemasarakatan yang mempunyai tugas, fungsi, wewenang dan tanggung jawab dalam penahanan dan perawatan tahanan.

Rutan Kelas IIB Bengkayang sebagai Unit Pelaksana Teknis Pemasarakatan yang mempunyai tugas, fungsi, wewenang dan tanggung jawab dalam penahanan dan perawatan tahanan. Pada saat ini, dalam menjalankan tugas dan fungsinya tersebut, salah satu yang menjadi tanggung jawab Rutan terhadap warga binaanya adalah: memenuhi kebutuhan primer berupa ketersediaan makanan atau nutrisi untuk warga binaan Rutan. Dalam pelaksanaan pemenuhan kebutuhan makanan dan nutrisi di Rutan Kelas IIB Bengkayang, regulasi yang digunakan diatur berdasarkan Keputusan Direktur Jenderal Pemasarakatan Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Nomor PAS- 498.PK 01.07.02 Tahun 2015 Tentang Standar Penyelenggaraan Makanan di Lembaga Pemasarakatan, Rumah Tahanan Negara dan Cabang Rumah Tahanan Negara.

Makanan sehat dan bergizi dalam perspektif Islam adalah makanan yang halal, baik dan tidak membahayakan tubuh yang mengkonsumsinya (Maita & Nuraini, 2021). Islam juga menganjurkan untuk memilih makanan dengan tepat dan menghindari makanan yang terlarang seperti darah, bangkai dan daging hewan tertentu yang diharamkan sesuai syariat Islam (Syukriya dan Faridah, 2019). Dalam memenuhi kebutuhan akan nutrisi, dalam mengkonsumsi makanan setiap muslim bukan hanya mengkonsumsi suatu makanan hanya karena factor rasa dari makanan itu sendiri (Fatur Rahman, 2019). Tetapi hendaknya juga segala zat atau unsur yang dibutuhkan oleh tubuh harus tersedia di dalam makanan yang dikonsumsi (Mursid & Wu, 2021).

Beberapa Contoh Makanan Sehat dan Bergizi Yang di Anjurkan Untuk di Konsumsi Berdasarkan Perspektif Islam; Kurma (dates), Madu, Zaitun (Olive), Biji-bijian utuh (Whole Grains), Sayuran hijau, seperti bayam, brokoli, kale yang kaya akan zat besi, kalsium dan vitamin. Sayuran hijau membantu dalam proses reproduksi sel darah merah dalam tubuh manusia, menjaga kekuatan tulang dan memberikan asupan vitamin yang diperlukan, Ikan, dikenal sebagai sumber kalsium paling baik, kandungan asam lemak omega-3 yang terbukti bermanfaat untuk Kesehatan jantung dan otak., Buah-buahan merupakan bagian integral dari pola makan sehat berdasarkan perspektif Islam. Buah-buahan diyakini kaya akan vitamin, mineral dan antioksidan yang dapat mendukung system kekebalan tubuh dan menyehatkan tubuh secara menyeluruh, Bukhari, Kacang-kacangan, seperti almond, kacang tanah, kacang lentil (lentil coklat, lentil hijau, lentil merah, kacang-kacangan yang berasal dari Timur Tengah & Mediterania), diyakini terbukti kaya serat, tinggi protein, rendah lemak, kaya nutrisi baik bagi tubuh, Air, diakui sebagai sumber kehidupan dan memiliki peran penting bagi semua makhluk hidup (Sharifah Zannierah et al., 2012);(Yurza et al., 2024).

Makanan dikatakan halal dalam perspektif Islam adalah makanan yang diperbolehkan dikonsumsi oleh umat Muslim sesuai dengan aturan-aturan agama Islam (Surah Al Baqarah ayat 168). Ciri makanan dikatakan halal sebagai berikut: a) Bersih dan

tidak menjijikan. b) Tidak membahayakan tubuh. c) Diolah dengan cara yang sesuai dengan aturan agama. d) Tidak diharamkan oleh Allah sesuai dengan hukum Islam. e) Tidak memabukkan atau merusak akal pikiran manusia. f) Tidak mengandung najis. g) Makanan yang diperoleh dengan cara yang tidak bertentangan dengan Syariat Islam, contoh: tidak diperoleh dengan cara mencuri, menipu atau makanan yg tidak diperoleh dengan hasil riba.

Secara umum, makanan dan minuman dikatakan halal dalam perspektif Islam, manakala memenuhi kriteria sebagai berikut:

*Halal Zat-nya (Lidzatihi)*

Zat yang terkandung atau bahan pembuat makanan harus berasal dari tumbuhan atau hewan yang hukumnya halal untuk dimakan.

*Halal Cara Memperoleh-nya (Lighairihi)*

Makanan yang diperoleh atau didapatkan dengan cara mencuri, menipu, hasil riba atau uang yang digunakan untuk memperoleh makanan berasal dari perbuatan yang tidak baik dan merugikan orang lain. Maka makanan tersebut meskipun Halal Zat-nya tetapi tetap haram hukumnya untuk dikonsumsi.

*Halal Proses pengolahannya*

Suatu makanan meskipun halal zat-nya dan halal cara memperolehnya. Proses pengolahan makanan tersebut haruslah sesuai dengan kaidah-kaidah halal dalam perspektif Islam.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada warga binaan tentang pentingnya konsumsi makanan sehat, bergizi, dan halal sesuai dengan ajaran Islam, serta meningkatkan pemahaman mereka mengenai konsep makanan halal dan manfaatnya bagi kesehatan fisik dan spiritual. Penelitian ini bermanfaat dalam memberikan pengetahuan praktis dan spiritual tentang pentingnya pola makan sehat yang sesuai dengan syariat Islam. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi pedoman untuk program pembinaan berbasis agama dalam meningkatkan kualitas hidup warga binaan secara holistik, baik dari aspek moral, spiritual, maupun kesehatan.

## **Metode Penelitian**

Kegiatan sosialisasi makanan sehat, bergizi dan halal berdasarkan perspektif Islam ini diselenggarakan di Rumah Tahanan Negara (RUTAN) Kelas IIB Bengkayang Kantor Wilayah Kementrian Hukum dan Hak Azasi Manusia Kalimantan Barat pada hari senin tanggal 16 Desember 2024. Metode yang dilakukan melalui beberapa tahapan yakni tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Pada tahap persiapan, dilakukan survey ke Rumah Tahanan Negara (RUTAN) Kelas IIB Bengkayang pada tanggal 22 Oktober 2024, memohon izin penyelenggaraan kegiatan sosialisasi, secara lisan kepada pihak RUTAN. Setelah memperoleh ijin secara lisan dari pihak RUTAN, dilakukan proses mempersiapkan narasumber yang akan menyampaikan materi tentang makanan sehat, bergizi dan halal.

Persiapan narasumber untuk kegiatan tersebut diawali dengan melakukan koordinasi dan konsultasi kepada Kantor Kementrian Agama Kabupaten Bengkayang

## Sosialisasi Makanan Sehat, Bergizi dan Halal dalam Perspektif Islam di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Bengkayang Kanwil Kemenkumham Kalimantan Barat

pada tanggal 22 Oktober 2024. Untuk proses persiapan kegiatan selanjutnya, membuat dan menyerahkan surat ijin/permohonan resmi dari pihak penyelenggara sosialisasi kepada pihak RUTAN Kelas IIB Bengkayang dan disertai penyerahan surat permohonan permintaan narasumber (penyuluh) kepada Kantor Kementerian Agama Kabupaten Bengkayang agar dapat menunjuk narasumber (penyuluh) yang berkompeten memberikan materi sosialisasi dengan tema yang telah ditetapkan.

### Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Kabupaten Bengkayang dilaksanakan pada hari senin tanggal 16 Desember 2024 pada pukul ±08.30-10.30 Wib. Dihadiri oleh 52 warga binaan yang berasal dari Rumah Tahanan Negara. Kegiatan diisi dengan penyampaian materi menggunakan metode ceramah dan diskusi. Narasumber yang memberikan materi tentang makanan sehat, bergizi dan halal adalah Bapak H. Miftahurrohman, S.Ag, M.H dari Kantor Kementerian Agama Kabupaten Bengkayang.



Gambar 1. Dokumentasi Bersama narasumber, panitia dan peserta

Selama kegiatan, warga binaan memberikan respons positif terhadap tema yang dibahas, yaitu tentang makanan sehat, bergizi, dan halal sesuai dengan ajaran Islam. Hal ini terlihat dari keaktifan mereka dalam berdiskusi dan mengajukan pertanyaan, yang menunjukkan adanya ketertarikan untuk memahami lebih dalam konsep makanan halal serta manfaatnya bagi kesehatan (Lee et al., 2016). Sosialisasi ini juga memberikan ruang bagi peserta untuk mengidentifikasi berbagai makanan halal yang dianjurkan dalam Islam, seperti kurma, madu, zaitun, dan ikan, serta menekankan pentingnya pola makan yang baik untuk kesejahteraan jasmani dan Rohani (Sholikhah, 2017).

Perbandingan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kegiatan ini sejalan dengan temuan dari penelitian oleh Damayanti (2024), yang menyatakan bahwa edukasi tentang makanan halal dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya konsumsi makanan sesuai dengan ajaran Islam. Penelitian lain oleh Abdullah (2024) juga mengungkapkan bahwa kegiatan sosialisasi berbasis agama memiliki dampak signifikan dalam membangun perilaku konsumsi yang lebih sehat. Namun, dalam konteks khusus warga binaan, kegiatan ini memberikan nilai tambah dengan menekankan aspek spiritual sebagai bagian integral dari proses pembinaan.



Gambar 2. Dokumentasi Proses kegiatan sosialisasi

Selain itu, program ini juga mendukung pandangan dari laporan Baznas (2022), yang menyebutkan bahwa penerapan pola makan halal dan sehat tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik, tetapi juga menciptakan kedamaian batin yang berkelanjutan. Dengan demikian, pelaksanaan sosialisasi ini memperkuat argumen bahwa pemahaman akan makanan halal tidak hanya memiliki dimensi agama, tetapi juga menjadi solusi praktis dalam meningkatkan kualitas hidup individu (Warto & Samsuri, 2020);(Olya & Al-Ansi, 2018);(Pormes et al., 2014).

Dari hasil pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa metode ceramah dan diskusi sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Penjelasan narasumber yang jelas, didukung dengan dokumentasi visual dan suasana interaktif, membantu menyampaikan pesan utama mengenai pentingnya memilih makanan yang tidak hanya sehat tetapi juga sesuai dengan syariat Islam. Selain itu, kegiatan ini juga menguatkan kesadaran warga binaan tentang bagaimana makanan halal berkontribusi pada kesehatan fisik dan spiritual, yang menjadi langkah penting dalam pembinaan moral mereka selama masa tahanan.



Gambar 3. Dokumentasi Proses kegiatan sosialisasi

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam kepada warga binaan mengenai makanan sehat, bergizi, dan halal, sekaligus menjadi contoh nyata penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini mendukung pentingnya keberlanjutan program serupa di masa depan untuk memperluas dampak positif terhadap warga binaan lainnya.

### **Kesimpulan**

Dari kegiatan PKM yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa Rutan Kelas IIB Kabupaten Bengkayang memiliki sejumlah warga binaan yang sangat antusias mengikuti seluruh proses kegiatan. Antusiasme ini terlihat dari partisipasi aktif mereka dalam diskusi, tanggapan positif terhadap materi yang disampaikan, serta semangat ingin tahu yang mendalam mengenai pengetahuan agama, terutama tentang makanan sehat, bergizi, dan halal dalam perspektif Islam.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa warga binaan memiliki potensi untuk menerima edukasi yang bermanfaat dan relevan bagi kehidupan sehari-hari, bahkan dalam situasi yang terbatas seperti di rutan. Hal ini menjadi bukti bahwa pembinaan berbasis agama tidak hanya membantu meningkatkan pemahaman mereka tentang ajaran Islam, tetapi juga memberikan wawasan praktis yang dapat diterapkan, khususnya dalam aspek pola makan yang sehat dan sesuai dengan syariat. Lebih lanjut, kegiatan ini juga menjadi cerminan pentingnya program-program serupa untuk terus dilaksanakan secara berkesinambungan, mengingat dampaknya yang signifikan dalam mendukung pembinaan moral, spiritual, dan kesehatan warga binaan. Dengan pendekatan yang partisipatif dan interaktif, sosialisasi ini berhasil menjadi media pembelajaran yang efektif serta membangun kesadaran akan pentingnya nilai-nilai Islam dalam setiap aspek kehidupan.

## BIBLIOGRAFI

- Abdullah, D., Vani, A. T., Dewi, N. P., & Mulyadi, M. F. (2024). Sosialisasi Makanan Bergizi Dan Dampaknya Terhadap Stunting Pada Anak. *Nusantara Hasana Journal*, 4(7), 29–35.
- Damayanti, P., Komariyah, L., Efwinda, S., Afrilia, N., Aryaputra, A. R., & Muttaqin, M. (2024). Sosialisasi Sertifikasi Halal Dalam Upaya Membangun Pemahaman Bisnis Kuliner Halal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Profesi Guru*, 1(1), 17–30.
- Faturohman, I. (2019). Faktor yang Mempengaruhi Minat Beli terhadap Makanan Halal. Studi pada Konsumen Muslim di Indonesia. *Prosiding Industrial Research Workshop and National Seminar*, 10(1), 882–893.
- Hasanah, R. (2021). Sosialisasi Berbasis Agama dan Perilaku Konsumsi Sehat: Sebuah Studi Kasus. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(3), 123-135.
- Hasibuan, I., & Prihanani, P. (2022). Sosialisasi Pencegahan Stunting Melalui Pelatihan Pembuatan Aneka Makanan Sehat Berbasis Remunggai Di Kelurahan Sidomulyo Kota Bengkulu. *Abdimas Altruis: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 151-158.
- Lee, S.-H., Siong, K.-C., Lee, K.-S., & Kim, H.-S. (2016). Non-Muslim customers' purchase intention on halal food products in Malaysia. *Culinary Science and Hospitality Research*, 22(1), 108–116. <https://doi.org/10.20878/cshr.2016.22.1.012012012>
- Maita, L., & Nuraini, D. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Balita Dengan Gizi Kurang Di Puskesmas Garuda Kota Pekanbaru Tahun 2019. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 49–57. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss2.26>
- Mursid, A., & Wu, C. H.-J. (2021). Halal company identity and halal restaurant loyalty: the role of customer satisfaction, customer trust and customer-company identification. *Journal of Islamic Marketing*, 13(12), 2521–2541. <https://doi.org/10.1108/JIMA-01-2020-0014>
- Nurmallasari, A., & Farida, E. (2022). Sosialisasi Makanan Bergizi Sebagai Upaya Pemantauan Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(3), 278-286.
- Olya, H. G. T., & Al-Ansi, A. (2018). Risk assessment of halal products and services: Implication for tourism industry. *Tourism Management*, 65, 279–291. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2017.10.015>
- Pormes, W., Rompas, S., & Ismanto, A. (2014). Hubungan Pengetahuan Orang Tua Tentang Gizi Dengan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di Tk Malaekat Pelindung Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(2), 105260.
- Sharifah Zannierah, S. M., Hall, C. M., & Ballantine, W. (2012). Restaurant managers' perspectives on halal certification. *Journal of Islamic Marketing*, 3(1), 47–58. <https://doi.org/10.1108/17590831211206581>
- Sholikhah, L. S. (2017). Pengaruh Brand Image Customer Satisfaction dan Sertifikasi Halal terhadap Customer Loyalty Pada Retail Makanan Halal di Kota Malang. *Studi Pada Pelanggan Hoka-Hoka Bento*. *Skripsi. Malang: Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Brawijaya Malang*.
- Sitoayu, L., Putri, V. H., Lutfiani, W., & Rumana, N. A. (2020). Makan bergizi dan Hidup Penuh Prestasi. *Jurnal Abdimas*, 6(2), 93-97.
- Ulandari, A., Nadhiroh, N., & Amirudin, C. (2023). PENDAMPINGAN PENCEGAHAN STUNTING DALAM PERSPEKTIF ISLAM DENGAN PELATIHAN

Sosialisasi Makanan Sehat, Bergizi dan Halal dalam Perspektif Islam di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Bengkayang Kanwil Kemenkumham Kalimantan Barat

PEMBUATAN MPASI BERBAHAN LOKAL YANG HALAL. *Jurnal Al Basirah*, 3(2), 131-141.

Syukriya dan Faridah. (2019). Konsep Halal Dan Thayyib Beserta Implementasinya Di Indonesia. *Journal of Halal Product and Research*, Vol 02(01), 1–51.

Warto, W., & Samsuri, S. (2020). Sertifikasi Halal dan Implikasinya Bagi Bisnis Produk Halal di Indonesia. *Al Maal: Journal of Islamic Economics and Banking*, 2(1), 98–112.

Widjayatri, R. D., Fitriani, Y., & Tristyanto, B. (2020). Sosialisasi pengaruh stunting terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 16-27.

Yurza, H. S., Shafaningrum, R. A., Nadhiroh, P. A., Krisdiani, M. F., Munarko, H., & Pratiwi, Y. S. (2024). Sosialisasi Pentingnya Makanan Sehat dan Bergizi Seimbang pada Siswa SDN 3 Bangelan Kabupaten Malang. *DIANDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 19–26.

---

**Copyright holder:**

Fathul Khair, Eka Ratna Dewi (2024)

**First publication right:**

Syntax Admiration

**This article is licensed under:**

