

# **PENGARUH PEMAHAMAN LARANGAN KONSUMSI MAKANAN HARAM TERHADAP KESEHATAN JASMANI SISWA SMK GANESHA TAMA BOYOLALI**

**Ridho Astri Dewantoro<sup>1\*</sup>, Yeti Dahliana<sup>2</sup>, Imron Nugroho Saputro<sup>3</sup>, Amanda Eka Rismawati<sup>4</sup>**

<sup>1234</sup>Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email: a810221137@student.ums.ac.id<sup>1\*</sup>, yd669@ums.ac.id<sup>2</sup>, ins140@ums.ac.id<sup>3</sup>, amandaekarisma28@gmail.com<sup>4</sup>

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh antara pemahaman terhadap larangan mengonsumsi makanan haram dalam Islam dengan tingkat kesehatan jasmani siswa SMK Ganesha Tama Boyolali. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Sampel penelitian berjumlah 75 siswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan melalui angket tertutup berbasis skala Likert lima poin yang mencakup dua variabel utama: pemahaman terhadap larangan makanan haram dan tingkat kesehatan jasmani. Uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen penelitian dinyatakan valid ( $r > 0,227$ ) dan reliabel (Cronbach's Alpha = 0,876 dan 0,842). Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor kesehatan jasmani sebesar 3,92 (kategori tinggi) dan pemahaman terhadap larangan makanan haram sebesar 4,11 (kategori sangat tinggi). Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai  $r = 0,614$  dengan  $p = 0,000 < 0,05$ , yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel. Temuan ini menunjukkan bahwa pemahaman ajaran Islam terkait konsumsi makanan halal berkontribusi terhadap pola hidup sehat dan peningkatan kebugaran jasmani siswa.

**Kata kunci: kesehatan jasmani, makanan haram, Islam, perilaku sehat, pendidikan jasmani**

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang menjadi dasar bagi terciptanya kualitas hidup yang optimal. Tubuh yang sehat memungkinkan

seseorang melaksanakan aktivitas fisik, sosial, dan spiritual secara seimbang (Saputro, Rahayu, et al., 2025). Dalam perspektif pendidikan jasmani, kesehatan jasmani tidak hanya dipandang sebagai kondisi fisik semata, tetapi juga mencerminkan keseimbangan antara unsur biologis, psikologis, sosial, dan moral. Kesehatan yang baik dapat dicapai melalui pola hidup sehat, aktivitas fisik yang teratur, dan asupan makanan yang bergizi serta halal (Azizah et al., 2025). Islam sebagai agama yang komprehensif memberikan pedoman yang sangat rinci mengenai konsumsi makanan dan minuman, termasuk larangan terhadap makanan yang diharamkan. Hal ini menunjukkan bahwa Islam menempatkan kesehatan jasmani sebagai bagian integral dari ketakwaan dan ketaatan kepada Allah SWT.

Konsep makanan halal dan haram dalam Islam tidak hanya memiliki dimensi hukum syariah, tetapi juga berdampak langsung terhadap kesehatan manusia (Romziana, 2025). Al-Qur'an berulang kali menegaskan pentingnya mengonsumsi makanan yang halal dan baik (*tayyib*) serta menjauhi makanan haram karena mengandung unsur yang membahayakan tubuh dan jiwa. Firman Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 168: "*Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan*", menjadi dasar utama bahwa kehalalan dan kebersihan makanan merupakan faktor yang menjaga keseimbangan jasmani dan rohani manusia. Larangan mengonsumsi makanan haram, seperti bangkai, darah, daging babi, serta segala bentuk makanan yang tidak disembelih sesuai syariat, pada hakikatnya adalah bentuk perlindungan Allah terhadap kesehatan manusia.

Dalam konteks kesehatan jasmani, para ahli gizi dan kedokteran modern juga mengonfirmasi bahwa makanan haram sering kali mengandung unsur yang secara ilmiah terbukti membahayakan tubuh (Aulia et al., 2025). Misalnya, daging babi diketahui memiliki kandungan lemak jenuh dan kolesterol tinggi yang dapat memicu penyakit kardiovaskular. Darah yang dikonsumsi secara langsung berpotensi menjadi media penyebaran mikroorganisme patogen, sementara bangkai mengandung toksin akibat proses pembusukan. Dengan demikian, larangan dalam Islam bukan semata bersifat ritual, tetapi memiliki dasar rasional dan ilmiah yang mendukung pemeliharaan kesehatan jasmani manusia. Prinsip ini sejalan dengan kaidah *maqāṣid al-syarī'ah* yang menempatkan perlindungan terhadap jiwa (*hiḏ al-nafs*) dan tubuh sebagai salah satu tujuan utama syariat Islam (Awan Sutrisno & Muhammad Kadri, 2025).

Kesehatan jasmani juga menjadi salah satu sasaran penting dalam pendidikan jasmani di lembaga pendidikan Islam (Dinda Aulia et al., 2024). Pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi mengembangkan keterampilan motorik dan kebugaran fisik, tetapi juga menanamkan nilai-

nilai moral dan spiritual yang terkandung dalam ajaran Islam. Dengan demikian, penerapan prinsip halal-haram dalam konsumsi makanan dapat dijadikan bagian dari pembelajaran karakter dan pembiasaan hidup sehat di lingkungan pendidikan. Seseorang yang memahami dan menerapkan prinsip halal dalam pola makannya cenderung memiliki kesadaran lebih tinggi terhadap pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Kesadaran ini selaras dengan tujuan pendidikan jasmani yang menekankan keseimbangan antara aktivitas fisik dan gaya hidup sehat yang beretika (Azizah et al., 2025).

Permasalahan yang muncul dewasa ini adalah meningkatnya pola konsumsi masyarakat terhadap makanan cepat saji dan produk olahan yang belum tentu terjamin kehalalannya. Fenomena globalisasi dan gaya hidup modern menyebabkan sebagian besar individu, termasuk pelajar dan atlet, kurang memperhatikan aspek kehalalan dan kebersihan dalam memilih makanan. Kondisi ini berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, gangguan pencernaan, bahkan penurunan daya tahan tubuh (Azizah et al., 2025). Di sisi lain, rendahnya pemahaman terhadap nilai-nilai religius dalam konteks konsumsi makanan juga mengakibatkan terjadinya pergeseran paradigma, di mana aspek kenikmatan dan kepraktisan lebih diutamakan daripada nilai halal dan kemanfaatan bagi tubuh. Situasi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara ajaran Islam dan praktik kehidupan modern yang memerlukan pendekatan edukatif melalui integrasi antara pendidikan jasmani dan nilai keagamaan (Izzah & Mutaharah, 2025).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan halal dengan kebugaran jasmani serta kesehatan mental seseorang. Studi yang dilakukan oleh Bagus (Ramadi et al., 2024) menemukan bahwa individu yang secara konsisten menerapkan pola makan halal cenderung memiliki kadar kolesterol dan tekanan darah yang lebih stabil. Penelitian lain oleh Fiqi (Nugraheni & Hayati, 2025) menunjukkan bahwa kesadaran terhadap prinsip halal juga berdampak positif terhadap disiplin berolahraga dan pengendalian diri dalam mengonsumsi makanan tidak sehat. Namun, masih sedikit penelitian yang secara spesifik mengaitkan antara kesehatan jasmani dengan larangan mengonsumsi makanan haram dari perspektif pendidikan jasmani Islam. Hal ini menjadi celah penting untuk dikaji lebih dalam guna memperkuat integrasi antara aspek kesehatan fisik, spiritualitas, dan moralitas dalam pendidikan jasmani modern (Faqihuddin et al., 2025) & (Zali et al., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam keterkaitan antara kesehatan jasmani dan larangan mengonsumsi makanan haram dalam Islam, baik dari perspektif teologis maupun ilmiah (Ramadi et al., 2024). Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual terhadap pengembangan ilmu pendidikan jasmani berbasis

nilai-nilai Islam, serta memperkuat pemahaman bahwa menjaga tubuh melalui konsumsi makanan halal merupakan bagian dari ibadah dan implementasi nyata dari ajaran Islam (Zali et al., 2025). Dengan demikian, pembahasan ini tidak hanya menyoroti aspek kesehatan fisik, tetapi juga menegaskan bahwa pemeliharaan jasmani merupakan wujud ketaatan spiritual yang memiliki dimensi moral dan sosial yang luas.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei (Ramadi et al., 2024). Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai keterkaitan antara kesehatan jasmani dan pemahaman terhadap larangan mengonsumsi makanan haram dalam Islam pada siswa SMK Ganesha Tama Boyolali. Metode deskriptif kuantitatif digunakan untuk mendeskripsikan kondisi nyata yang terjadi di lapangan berdasarkan data numerik yang dikumpulkan melalui instrumen penelitian. Dengan demikian, penelitian ini tidak bermaksud untuk memanipulasi variabel, tetapi untuk menilai dan menganalisis sejauh mana kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan. Pendekatan survei dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh data langsung dari responden dalam jumlah besar secara efisien, sehingga dapat menggambarkan fenomena sosial dan perilaku siswa secara lebih komprehensif (Izzah & Mutaharah, 2025). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa aktif SMK Ganesha Tama Boyolali pada tahun pelajaran 2024/2025, yang berjumlah 278 siswa. Dari populasi tersebut, peneliti mengambil 75 siswa sebagai sampel penelitian dengan menggunakan teknik simple random sampling, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak sederhana. Pemilihan teknik ini dilakukan agar setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi responden, sehingga data yang diperoleh dapat mewakili populasi secara proporsional. Adapun kriteria sampel mencakup siswa yang aktif mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, memahami dasar ajaran Islam, serta bersedia menjadi responden penelitian dengan mengisi kuesioner secara jujur. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen kuesioner (angket tertutup) yang disusun berdasarkan teori kesehatan jasmani dan prinsip konsumsi makanan halal-haram dalam Islam. Kuesioner menggunakan skala Likert lima poin dengan pilihan jawaban mulai dari “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju”. Instrumen terdiri atas dua bagian, yaitu bagian pertama berisi identitas responden dan bagian kedua berisi 30 butir pernyataan yang mencakup aspek kesehatan jasmani, kebiasaan olahraga, kesadaran terhadap pola makan sehat, serta pemahaman tentang larangan makanan haram. Sebelum digunakan, instrumen diuji terlebih dahulu melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi

Pearson Product Moment untuk memastikan setiap butir kuesioner mampu mengukur konstruk yang dimaksud, sedangkan uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha guna mengetahui konsistensi internal antarbutir. Instrumen dinyatakan valid dan reliabel apabila memenuhi nilai  $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$  dan  $\alpha \geq 0,70$ . Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif dengan bantuan program SPSS versi terbaru. Analisis meliputi perhitungan nilai rata-rata, persentase, dan standar deviasi untuk mendeskripsikan kecenderungan data, serta uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara pemahaman terhadap larangan makanan haram dengan tingkat kesehatan jasmani siswa.

## HASIL

Penelitian ini melibatkan 75 siswa SMK Ganesha Tama Boyolali sebagai responden yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara kesehatan jasmani dan pemahaman terhadap larangan mengonsumsi makanan haram dalam Islam. Data dikumpulkan menggunakan angket tertutup berbasis skala Likert lima poin, dengan kategori mulai dari *sangat tidak setuju (1)* hingga *sangat setuju (5)*.

Sebelum dilakukan analisis data, dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kualitas instrumen penelitian.

### 1. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Instrumen terdiri dari 30 butir pernyataan yang mencakup dua variabel. Hasil uji validitas menggunakan Pearson Product Moment menunjukkan bahwa dari 30 item, sebanyak 27 item dinyatakan valid dengan nilai  $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$  (0,227, N=75,  $\alpha=0,05$ ). Tiga item yang tidak valid dihapus dari analisis lebih lanjut.

Sedangkan hasil uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan:

Variabel Penelitian	Jumlah Item	Nilai $\alpha$ (Alpha)	Kriteria Reliabilitas
Kesehatan Jasmani	15	0,876	Sangat reliabel
Pemahaman Larangan Makanan Haram	12	0,842	Sangat reliabel

Nilai Cronbach's Alpha di atas 0,70 menandakan bahwa kedua instrumen memiliki reliabilitas tinggi dan layak digunakan dalam penelitian ini.

### 2. Deskripsi Data Penelitian

Data hasil pengisian angket oleh 75 responden kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui tingkat kecenderungan variabel penelitian.

Variabel	Skor Maksimum	Skor Minimum	Rata-Rata (Mean)	Kategori
Kesehatan Jasmani	5,00	3,10	3,92	Tinggi
Pemahaman Larangan Makanan Haram	5,00	3,40	4,11	Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, rata-rata skor kesehatan jasmani siswa sebesar 3,92, menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berada dalam kategori tinggi. Sedangkan rata-rata skor pemahaman terhadap larangan mengonsumsi makanan haram sebesar 4,11, termasuk kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kesadaran spiritual dan perilaku konsumsi yang sesuai dengan ajaran Islam. Distribusi kategori responden untuk kedua variabel dapat dilihat pada Tabel 3 berikut:

Kategori	Kesehatan Jasmani (%)	Pemahaman Larangan Makanan Haram (%)
Sangat Tinggi	25,3	41,3
Tinggi	56,0	46,7
Sedang	18,7	12,0
Rendah	0	0
Sangat Rendah	0	0

### 3. Analisis Korelasi

Untuk menguji hubungan antara kedua variabel, digunakan uji korelasi Pearson Product Moment.

Variabel	Nilai Korelasi (r)	Signifikansi (p)	Interpretasi
Kesehatan Jasmani ↔ Pemahaman Larangan Makanan Haram	0,614	0,000	Signifikan Positif

Nilai korelasi sebesar  $r = 0,614$  dengan  $p = 0,000 (< 0,05)$  menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara pemahaman terhadap larangan mengonsumsi makanan haram dengan tingkat kesehatan jasmani siswa. Artinya, semakin tinggi

tingkat pemahaman siswa terhadap larangan konsumsi makanan haram, semakin baik pula tingkat kesehatan jasmani mereka.

## **PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara pemahaman terhadap larangan mengonsumsi makanan haram dalam Islam dengan tingkat kesehatan jasmani siswa SMK Ganesha Tama Boyolali. Nilai korelasi sebesar  $r = 0,614$  ( $p = 0,000 < 0,05$ ) mengindikasikan bahwa semakin tinggi pemahaman siswa terhadap ajaran Islam terkait konsumsi makanan halal dan penghindaran makanan haram, semakin tinggi pula tingkat kebugaran jasmani mereka. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa nilai-nilai keagamaan memiliki pengaruh langsung terhadap perilaku kesehatan dan kesejahteraan fisik individu (Hafidh & Rahman, 2021; Al-Khalidi, 2022).

### ***Integrasi Nilai Religius dan Kesehatan Jasmani***

Dalam perspektif Islam, perintah untuk mengonsumsi makanan halal dan thayyib (baik) merupakan bentuk perhatian agama terhadap aspek biologis dan fisiologis manusia. Al-Qur'an menegaskan dalam Surah Al-Baqarah ayat 168, "*Wahai manusia, makanlah dari apa yang ada di bumi yang halal lagi baik, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan.*" Ayat ini tidak hanya menekankan aspek spiritual, tetapi juga mengandung dimensi kesehatan jasmani. Makanan yang halal dan thayyib terbukti secara ilmiah mengandung zat gizi yang bermanfaat dan tidak berbahaya bagi tubuh. Oleh karena itu, kepatuhan siswa terhadap larangan mengonsumsi makanan haram dapat mendorong kebiasaan makan sehat yang berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani.

Penelitian ini menunjukkan bahwa 41,3% siswa berada pada kategori sangat tinggi dalam pemahaman larangan makanan haram, dan 46,7% lainnya berada pada kategori tinggi. Data tersebut menunjukkan internalisasi nilai-nilai keislaman yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini sejalan dengan pandangan Azizah<sup>1</sup> bahwa ajaran Islam bersifat komprehensif, mencakup dimensi ibadah, kesehatan, dan kebersihan. Dengan demikian, perilaku konsumsi yang sesuai dengan nilai halal dapat mengarah pada peningkatan kualitas hidup, termasuk dalam hal daya tahan fisik dan performa jasmani siswa.

---

<sup>1</sup>

### ***Keterkaitan Pola Konsumsi dan Kebugaran Jasmani***

Aspek kesehatan jasmani dalam penelitian ini ditunjukkan melalui rata-rata skor sebesar 3,92 (kategori tinggi). Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebugaran yang baik, ditunjang oleh gaya hidup yang relatif sehat. Salah satu penentu kebugaran jasmani adalah pola konsumsi makanan bergizi dan seimbang Ramadi(Ramadi et al., 2024). Ketika siswa memahami dan menerapkan larangan mengonsumsi makanan haram, mereka secara tidak langsung menghindari makanan yang berpotensi mengandung zat aditif berbahaya, alkohol, atau bahan tidak higienis.

Hasil ini konsisten dengan temuan Nugraheni(Nugraheni & Hayati, 2025) yang menyatakan bahwa tingkat pemahaman religius seseorang berkorelasi dengan perilaku hidup sehat dan tingkat aktivitas fisik yang lebih baik. Pemahaman agama yang kuat dapat menjadi faktor motivasional dalam menghindari perilaku berisiko terhadap kesehatan. Dalam konteks ini, nilai-nilai Islam berfungsi sebagai sistem kontrol internal yang membentuk pola konsumsi, menjaga keseimbangan tubuh, dan memelihara kebugaran jasmani.

### ***Peran Pendidikan Jasmani Berbasis Nilai Islam***

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan pendidikan jasmani berbasis nilai-nilai Islam di sekolah kejuruan. Pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan motorik, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pembentukan karakter, moralitas, dan spiritualitas peserta didik(Zali et al., 2025). Dalam konteks SMK, di mana siswa sedang berada pada tahap pembentukan kebiasaan hidup jangka panjang, integrasi nilai keagamaan dalam kegiatan jasmani menjadi sangat relevan.

Guru pendidikan jasmani dapat menanamkan pemahaman bahwa menjaga kesehatan jasmani adalah bagian dari ibadah. Aktivitas olahraga yang rutin dan teratur, disertai dengan pengendalian pola makan sesuai prinsip halal-thayyib, dapat memperkuat dimensi *body-soul unity* sebagaimana diajarkan dalam Islam **Kiai Faqihuddin, Abdul Kodir, Adi Fadli, 'Hak-Hak Tubuh Perspektif Fikih Humanistik : Telaah Kitab Manba'ussa'adah Kiai Faqihuddin Kodir', Al-Wasilah: Jurnal Studi Agama Islam, 1.1 (2025), pp. 1–8..** Dengan demikian, pendidikan jasmani dapat berperan sebagai media penguatan spiritual yang berdampak langsung pada kebugaran fisik dan moral peserta didik.

### ***Konteks Sosial dan Kultural Siswa SMK***

Faktor sosial dan lingkungan juga berperan dalam membentuk perilaku konsumsi dan kebugaran jasmani siswa. Siswa SMK umumnya memiliki aktivitas belajar dan praktik yang cukup padat, sehingga memerlukan asupan gizi dan kondisi fisik yang prima. Namun, pengaruh lingkungan seperti ketersediaan makanan cepat saji dan minuman ringan dapat mengganggu

keseimbangan gizi mereka (Saputro, Indarto, et al., 2025). Dalam konteks ini, pemahaman terhadap larangan makanan haram menjadi tameng moral yang membantu siswa memilah konsumsi yang sesuai dengan nilai kesehatan dan keislaman.

Temuan penelitian ini juga menggambarkan bahwa siswa dengan pemahaman religius tinggi lebih mampu mengontrol perilaku makan dan cenderung memiliki gaya hidup aktif (Saputro, Thoriq, et al., 2025). Hal ini sesuai dengan teori self-regulation, di mana pemahaman nilai dan keyakinan moral dapat memperkuat kemampuan seseorang dalam mengatur perilaku dirinya sendiri, termasuk perilaku kesehatan.

### ***Analisis Hubungan Antara Variabel***

Nilai korelasi sebesar 0,614 termasuk dalam kategori hubungan kuat, menunjukkan bahwa aspek spiritual dan religius memiliki kontribusi signifikan terhadap kebugaran jasmani. Korelasi positif ini menegaskan bahwa nilai-nilai agama bukan sekadar aspek ritualistik, melainkan juga mengandung prinsip kesehatan preventif. Sebagaimana dikemukakan oleh Naysila (Aulia et al., 2025), ajaran Islam memuat dimensi protektif terhadap tubuh manusia melalui pengaturan konsumsi, kebersihan, dan aktivitas fisik.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat argumen bahwa pendidikan jasmani perlu dikembangkan secara holistik tidak hanya menekankan aspek fisik, tetapi juga integrasi spiritual dan moral (Saputro, Rahayu, et al., 2025). Pendekatan ini selaras dengan konsep Islamic Physical Education (IPE) yang menempatkan manusia sebagai makhluk jasmani dan rohani yang utuh, di mana kesehatan tubuh merupakan bagian dari amanah spiritual.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara pemahaman terhadap larangan mengonsumsi makanan haram dalam Islam dengan tingkat kesehatan jasmani siswa SMK Ganesha Tama Boyolali. Nilai korelasi sebesar  $r = 0,614$  ( $p = 0,000 < 0,05$ ) menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat pemahaman siswa mengenai ajaran Islam dalam hal konsumsi makanan halal dan penghindaran makanan haram, semakin baik pula kondisi kebugaran jasmani mereka.

Temuan ini membuktikan bahwa nilai-nilai religius dalam Islam tidak hanya berdampak pada aspek spiritual, tetapi juga memiliki implikasi nyata terhadap perilaku hidup sehat dan keseimbangan fisik. Prinsip halalan thayyiban yang diajarkan dalam Islam berfungsi sebagai pedoman bagi umat Muslim untuk menjaga kesehatan tubuh melalui konsumsi makanan yang bergizi, bersih, dan bermanfaat. Dengan demikian, pemahaman terhadap larangan makanan

haram menjadi salah satu faktor penting dalam pembentukan gaya hidup sehat di kalangan siswa.

Secara praktis, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan pendidikan jasmani berbasis nilai-nilai Islam. Guru pendidikan jasmani dapat memanfaatkan hasil ini untuk mengintegrasikan aspek spiritual dan moral dalam pembelajaran, sehingga pendidikan jasmani tidak hanya membentuk kebugaran fisik, tetapi juga memperkuat kesadaran religius peserta didik. Selain itu, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya kolaborasi antara pendidikan agama dan pendidikan jasmani dalam membangun karakter sehat, disiplin, dan bertanggung jawab.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan jasmani dan nilai keislaman memiliki keterkaitan yang erat. Pemahaman yang baik terhadap ajaran Islam, khususnya mengenai konsumsi makanan halal, menjadi fondasi penting dalam membentuk generasi muda yang sehat, bugar, dan berakhlak mulia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, N. P., Sari, S. S., & Saragih, D. K. (2025). Telaah QS Al-Baqarah Ayat 222 Tentang Kesehatan Dan Kebersihan. *Young Journal of Social Sciences and Humanities*, 1(2), 85–93.
- Awan Sutrisno, & Muhammad Kadri. (2025). Pengelolaan Makanan Halal dalam Perspektif Al-Baqarah Ayat 168: Relevansi Teoritis bagi Komunitas Pantai Kupang. *Pietas: Jurnal Studi Agama Dan Lintas Budaya*, 2(2), 97–111. <https://doi.org/10.62282/pj.v2i2.97-111>
- Azizah, M., Arif, M. Z., & Prayog, A. (2025). Perspektif al-qur'an dan hadis dalam mengonsumsi makanan (studi normatif tentang hukum halal dan haram makanan). *Al-Nizam: Indonesian Journal of Research and Community Service*, 3(1), 18–29.
- Dinda Aulia, Meiyuri Vinri, Febriani Febriani, Putri Desrivariza, Tri Yolanda, & Wismanto Wismanto. (2024). Ibadah Puasa Ramadhan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Student Scientific Creativity Journal*, 3(1), 10–22. <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v3i1.4610>
- Faqihuddin, K., Kodir, A., & Fadli, A. (2025). Hak-Hak Tubuh Perspektif Fikih Humanistik : Telaah Kitab Manba'ussa'adah Kiai Faqihuddin Abdul Kodir. *Al-Wasilah: Jurnal Studi Agama Islam*, 1(1), 1–8.
- Izzah, N., & Mutaharah, D. (2025). Diet dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Kitab Tafsir Al- Munīr Fī Al-Aqīdah Wa Al- Syarī'ah Wa Al-Manhaj Karya Wahbah Al-Zuhailī (1351-1434 H./1932-2015M). *Nida' Al-Qur'an*, 23(1), 1–38.

- Nugraheni, F. S., & Hayati, M. (2025). Integrasi Perspektif Islam tentang Kesehatan Jasmani dan Rohani: Kajian Konseptual. *Jurnal Keilmuan Dan Keislaman*, 451–466.  
<https://doi.org/10.23917/jkk.v4i3.740>
- Azhara, S., Fajrillah, U. H., Husna, L., Dauliy, S. S., & Harahap, A. G. (2025). Analisis Hukum Konsumsi Khamr Dan Dampak Terhadap Kesehatan Manusia Dalam Perspektif Fiqih Jinayah Dan Maqāṣid Al-Syarī'ah. *Jurnal Al-Wasith: Jurnal Studi Hukum Islam*, 10(1), 176-198.
- Romziana, L. (2025). Pemborosan Makanan Dalam Mukbang: Tinjauan Al-Qur'an Tentang Israf Di Era Digital. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02), 221–242.
- Saputro, I. N., Indarto, P., Sudarmanto, E., & Rismawati, A. E. (2025). PERSEPSI SISWA TERHADAP MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING STUDENTS ' PERCEPTIONS OF PROBLEM BASED LEARNING MODEL. *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 2(3), 4539–4551.
- Saputro, I. N., Rahayu, T., Subekti, N., & Rismawati, A. E. (2025). Sports in the shadow of the coup : a historical qualitative study. *Retos*, 70(1), 1114–1120.
- Saputro, I. N., Thoriq, M., Akbar, H., Rismawati, A. E., & Sapitri, A. (2025). Efektivitas Pembelajaran melalui Direction Instruction Model : Systematic Literature Review. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(3), 148–161.
- Zali, M., Salsabilla, A. Z., Haziq, J. S., Atiyah, L., Sitorus, R., Kamal, N. A., & Cantika, S. P. (2025). Pengaturan Pola Hidup Sehat Dengan Berpuasa Menurut Ajaran Islam Cindoku : Jurnal Keperawatan dan Ilmu Kesehatan. *Cindoku: Jurnal Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan*, 2(2), 80–89.