



QS. AL-BAQARAH AYAT 168:

POLA HIDUP SEHAT KONSUMEN PRODUK MAKANAN

¹Maulida, ²Fadillah Khairunnisa

Prodi Manajemen Bisnis Syariah, STEI Hamfara, Yogyakarta

¹maulidalida2001@gmail.com, ²fadillahkhrn@gmail.com

Riwayat Artikel		
Diterima: 9/3/2023	Disetujui: 9/3/2023	Dipublish: 9/3/2023

Abstrak: Tujuan dari penulisan adalah untuk mengetahui perspektif konsumen terhadap pola hidup sehat dalam menimbang nimbang saat membeli suatu produk makanan. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data mengenai persepsi pola hidup dari sumber data sekunder berbagai literatur dan orang kedua. Hasil dari penulisan menunjukkan Persepsi masyarakat tentang faktor risiko kesehatan merupakan komponen penting dalam teori gaya hidup masyarakat, pola hidup yang sehat memiliki manfaat kesehatan jangka panjang yang signifikan. Pola hidup sehat dalam Islam yaitu praktik yang menerapkan syariat Islam dalam mengkonsumsi makanan yang halal dan toyyib, tidak dzolim kepada tubuh.

Kata kunci: Pola hidup sehat, persepsi, keputusan pembelian.

Abstract: *The purpose of writing is to find out the consumer's perspective on a healthy lifestyle in weighing the balance when buying a food product. This study used a method of collecting data on the perception of life patterns from secondary data sources of various literature and second persons. The results of the writing show that people's perception of health risk factors is an important component in people's lifestyle theory, a healthy lifestyle has significant long-term health benefits. A healthy lifestyle in Islam is a practice that applies Islamic law in consuming halal and toyyib foods, not dzolim to the body.*

Keywords: *Healthy lifestyle, perception, purchasing decision.*

PENGANTAR

Konsumsi adalah suatu tindakan manusia dalam mengurangi atau menghabiskan kegunaan suatu barang atau jasa untuk memenuhi kebutuhan. konsumsi adalah kegiatan memanfaatkan barang atau jasa dalam memenuhi kebutuhan hidup, konsumen merupakan setiap orang yang membeli atau menggunakan suatu produk. Perilaku konsumsi masing-masing orang berkaitan dari sikap lingkungan hidup dan cara hidupnya serta pendapatan. Tujuan seseorang melakukan konsumsi adalah untuk memenuhi kebutuhan hidup, mengurangi nilai guna barang atau jasa, dan memperoleh kepuasan (Septiana, 2015).

Presepsi merupakan hal penting yang harus dimiliki seseorang agar ia memiliki sudut pandang dan tujuan dalam pilihan, tidak terkecuali juga dalam memilih makanan yang masuk ke dalam tubuh (Utomo & Yusanto, 2021). Seiring dengan perubahan gaya hidup masyarakat yang semakin modern dan dengan berbagai kesibukan diluar rumah, membawa perubahan pada masyarakat dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari. Dari perubahan yang dialami oleh masyarakat modern saat ini, makanan instan dan cepat saji adalah solusi agar tetap bisa makan secara teratur dan memenuhi keinginan konsumen, ditambah dengan berbagai kesibukan dan tidak ada waktu untuk memasak. Makanan cepat saji dan makanan instan merupakan makanan yang disajikan secara cepat, praktis dan menghemat waktu, tetapi tanpa di sadari ini akan berdampak buruk untuk tubuh jika dilakukan berkepanjangan (Antasari, 2020). Keamanan pangan merupakan masalah yang sangat penting dan perlu mendapatkan perhatian besar khususnya di Indonesia. Banyak sekali penyakit yang bermunculan bersumber dari makanan, diperparah dengan konsumen yang kurang memahami makanan cepat saji dan makanan instan yang biasa dikonsumsi kemungkinan tidak bersih atau tidak sehat (Purwaningsih, 2018). Aspek penting lainnya yang harus juga diperhatikan yaitu pola tidur, pola emosi seperti manajemen stres, semua akan berpengaruh terhadap sistem imun yang bekerja di dalam tubuh kita (Pamelia, 2018).

Dalam ilmu kesehatan disebutkan, sejatinya di dalam tubuh kita telah terdapat antibodi yang akan mampu menangkis semua racun serta bakteri merugikan. Namun perlu diketahui bahwa gaya hidup yang baik cenderung berpengaruh sebagai orientasi pencegahan masalah kesehatan. Seorang konsumen yang memiliki gaya hidup sehat cenderung untuk melakukan beberapa upaya yang baik untuk kesehatan tubuhnya, seperti melakukan olahraga, mengkonsumsi makanan alami, dan memiliki kehidupan yang seimbang sehingga ia mampu memiliki sikap positif terhadap makanan yang masuk ke dalam tubuhnya. Konsumen yang sadar akan pentingnya kesehatan tentu akan sangat memperhatikan kualitas, manfaat dan keamanan makanan yang akan dikonsumsi. Kesehatan merupakan hal yang paling penting dalam kehidupan karena apabila tubuh tidak sehat, kita tidak bisa menjalankan berbagai aktivitas dengan baik. Konsumen yang memiliki tingkat kesadaran kesehatan yang tinggi, mereka akan lebih selektif dalam memilih makanan yang dikonsumsi, jaminan keamanan pangan inilah yang akan mempengaruhi niat beli dan menjadi pertimbangan sebelum melakukan keputusan pembelian (Pamelia, 2018).

Tujuan konsumsi dalam Islam adalah memaksimalkan masalah (Arif, 2012). Menurut Imam Shatibi, istilah masalah maknanya lebih luas dari sekedar utility atau kepuasan dalam terminologi ekonomi konvensional (Hakim, 2016). Masalah merupakan tujuan hukum syara yang paling utama. Masalah adalah sifat atau kemampuan barang dan jasa yang mendukung elemen-elemen dan tujuan dasar dari kehidupan manusia di muka bumi ini. Dalam Islam, konsumsi tidak dapat dipisahkan dari peranan keimanan. Peranan keimanan menjadi tolak ukur penting karena keimanan memberikan cara pandang yang cenderung mempengaruhi perilaku dan kepribadian manusia (Dwiputrianti, 2009). Perlu di perhatikan batasan konsumsi dalam Islam tidak hanya memperhatikan aspek halal-haram saja tetapi termasuk pula yang diperhatikan adalah kebaikan yang didapatkan konsumen dan ketoyyibannya dalam batasan konsumsi yang berlaku pada makanan dan minuman. Tujuan konsumsi dalam Islam bukan hanya kepuasan di dunia tapi juga kesejahteraan akhirat. Mencukupi kebutuhan dan bukan memenuhi kepuasan/keinginan adalah tujuan aktivitas ekonomi Islam. Dalam membandingkan konsep kepuasan dengan pemenuhan kebutuhan, maka perlu membandingkan tingkatan tujuan hukum syara“, yakni daruriyyah (tujuan yang harus ada dan mendasar bagi penciptaan kesejahteraan dunia dan akhirat), hajiyyah (bertujuan memudahkan kehidupan), dan tahsiniyyah (menghendaki kehidupan indah dan nyaman) (Septiana, 2015)

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan jenis metode penelitian analisis data dengan tahapan mengumpulkan data mengenai persepsi pola hidup sehat dari sumber data sekunder dan berbagai literatur serta orang kedua. Obyek penulisan ini adalah konsumen yang memiliki persepsi pola hidup sehat dalam kehidupannya, memiliki pertimbangan sendiri saat ingin membeli suatu produk. Selain menganalisis data, peneliti juga melakukan wawancara dan diskusi kepada seseorang yang sudah lama mempelajari mengenai pola hidup sehat dan paham bahwa menjaga amanah Allah adalah hal penting.

RESULT AND DISCUSS

QS. Al-Baqarah ayat 168 berbunyi:

يا ايها الناس كلوا مما في الأرض حلالا طيبا و لا تتبعوا خطوات الشيطان إنه لكم عدو مبين

Wahai sekalian manusia, makanlah sebagian makanan di muka bumi yang halal lagi thoyyib, dan janganlah mengikuti jalan syetan karena sesungguhnya dia bagi kalian adalah musuh yang nyata

Berdasarkan hasil pengamatan penulis menemukan beberapa faktor yang memengaruhi perilaku konsumen dalam memutuskan membeli produk makanan sehat ataupun instan. Indikasi pertama

adalah pemikiran atau persepsi (Zatadini & Ghozali, 2018). Pemikiran merupakan proses dari pengamatan fakta yang terindra oleh indera dan ditangkap oleh otak dengan adanya informasi sebelumnya yang menghasilkan perbuatan atau tindakan dalam hal ini membentuk cara pandang konsumen tentang kesehatan adalah suatu aspek penting dan merupakan kepedulian serta perhatian yang memang harus di prioritaskan, dan untuk menjaga amanah yang Allah berikan dengan menjadi lebih selektif khususnya dalam memilih makanan yang masuk kedalam tubuh.

Selanjutnya adalah referensi atau informasi yang diterima, teknologi merambah semua aspek kehidupan manusia dan permasalahan pangan di era sekarang pun sudah semakin kompleks. Salah satunya dalam teknologi pangan yang saat ini sangat familiar, yaitu mengonsumsi makanan sesuai selera, dimana dan kapan saja, dalam bentuk segar, awetan maupun olahan yang siap saji. Dampak teknologi pangan yang memanjakan konsumen adalah munculnya sikap pragmatisme yang ingin serba cepat, efisien dan praktis dalam penyimpanan, penyiapan dan konsumsi. Sehingga referensi ini pun diterima pemikiran yang menghasilkan suatu tindakan yang kontinu dilakukan dan menjadi budaya. Hal ini diperparah dengan adanya influens yang ikut mengkampanyekan makanan instan dan cepat saji demi mengikuti tren khususnya adalah remaja (Syihab et al., 2022).

Faktor penting lainnya adalah peran negara. Negara adalah pengatur serta induk dari segala macam kebijakan yang berdampak pada aktivitas masyarakat. Hukum dan peraturan yang ditegakkan akan berpengaruh secara signifikan terhadap berkembangnya suatu budaya didalam masyarakat tak terkecuali produk makanan instan dan makanan cepat saji, apakah kehalal dan ketoyyiban terjamin dan baik untuk tubuh bukan mendzolimi tubuh tetapi sayangnya saat ini negara tidak mengatur (Dakhoir, 2018). Oleh karena itu, kesadaran kesehatan merupakan faktor yang harus disadari individu. Kesadaran kesehatan dapat berpengaruh terhadap sikap, niat, dan keputusan pembelian. Adapun indikator untuk mengukur kesadaran kesehatan, yaitu adanya kepedulian akan kesehatan, perhatian yang tinggi bahwa asupan makanan mempengaruhi kesehatan, penghargaan pada makanan yang sehat, usaha dalam memilih makanan yang sehat. Terimakasih juga untuk tulisan Ustadz Yuana Tri Utomo mengenai Perilaku Ekonomi Mbah Waginem yang menginspirasi saya dalam penulisan artikel ini (Utomo, 2021).

CONCLUSION

Pola hidup sehat memiliki keunikam tersendiri bagi saya, presepsi yang masi jarang dimiliki memang menjadi tantangan, maka dari itu kita perlu banyak mengkaji mengenai pola hidup sehat karena sangat penting. Karena saya sadar apapun yang masuk ke tubuh kita pastinya akan berdampak untuk kesehatan kita dan yang paling penting kelak pilihan ini akan menimbulkan konsekuensi dan pertanggung jawabkan. Maka dari itu saya pribadi sebisa mungkin menghindari makanan yang tidak baik bagi tubuh seperti makanan yang mengandung zat sintetis, menghindari makanan yang mengandung bahan yang tidak alami, memiliki ketertarikan atau minat pada hal

yang memiliki pengaruh terhadap makanan yang sehat, membentuk kesadaran sikap yang memperhatikan kesehatan makanan yang akan dikonsumsi, makanan yang berguna bagi tubuh manusia, makanan yang aman untuk dikonsumsi jangka panjang, makanan yang tidak tinggi proses, makanan pabrik atau non real, makanan yang tidak mengandung zat kimia yang dapat membahayakan tubuh, bisa dikatakan bahwa Keamanan pangan berpengaruh positif dan signifikan terhadap niat beli. Penulis pun sampai saat ini masih dalam proses mempelajari mengenai pola hidup sehat khususnya terhadap makanan dengan mengikuti kajian yang di mentori oleh orang yang terpercaya sudah lama belajar di dalam ilmu kedokteran ala timur, Penulis sadar konsumen yang memiliki kesadaran kesehatan akan lebih memperhatikan makanan yang akan dikonsumsi, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kesadaran kesehatan menjadi faktor penentu niat beli seseorang terhadap produk makanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Antasari, D. W. (2020). Implementasi Green Economy Terhadap Pembangunan Berkelanjutan Di Kota Kediri. *Jurnal Ekonomi Pembangunan STIE Muhammadiyah Palopo*, 5(2), 80–88. <https://doi.org/10.35906/jep01.v5i2.402>
- Arif, M. N. R. Al. (2012). Filosofi Dasar Ekonomi Islam. *ESPA4528/Modul 1, 1*, 1–51.
- Dakhoir, A. (2018). Eksistensi Usaha Kecil Menengah dan Pasar Tradisional dalam Kebijakan Pengembangan Pasar Modern. *Jurnal Studi Agama Dan Masyarakat*, 14(1), 31. <https://doi.org/10.23971/jsam.v14i1.783>
- Dwiputrianti, S. (2009). MEMAHAMI STRATEGI PEMBERANTASAN KORUPSI Understanding the Strategy for Eradicating Corruption in the Case of Indonesia. *Jurnal Ilmu Administrasi*, 6(3), 256–281. <https://doi.org/https://doi.org/10.31113/jia.v6i3.364>
- Hakim, R. (2016). Islamisasi Ekonomi Madzhab Mainstream: Tinjauan, Model dan Implikasi. *Iqtishodia*, 1(1), 79–94. <http://ejournal.alqolam.ac.id/index.php/iqtishodia/article/download/58/63/>
- Pamelia, I. (2018). Fast Food Consumption Behavior in Adolescent and ITS Impact for Health. *Jurnal IKESMA*, 14(2), 144–153.
- Purwaningsih, R. R. A. (2018). *Identifikasi pola makan pada pedagang dengan hipertensi di pasar beringharjo Kota yogyakarta*. <http://digilib2.unisayogya.ac.id/handle/123456789/1245>
- Septiana, A. (2015). Analisis Perilaku Konsumsi Dalam Islam. *Analisis Perilaku Konsumsi Dalam Islam*, 18.
- Syihab, M. B., Utomo, Y. T., & Yusanto, I. (2022). Mengatasi Ancaman Pasar Bebas Pada

Ketahanan Pangan Nasional Dengan Ekonomi Islam. *Youth Islamic Economic Journal*, 03(01), 36–45.

Utomo, Y. T. (2021). Perilaku Ekonomi Mbah Waginem. *Youth Islamic Economic Journal*, 02(02), 1–9. <http://jurnalhamfara.ac.id/index.php/yie/article/view/120>

Utomo, Y. T., & Yusanto, I. (2021). Analisis Faktor Minat Beli Terhadap Buku Bacaan pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Kiat*, 32(2), 17–30. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/kiat.2021.vol32\(2\).6983](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/kiat.2021.vol32(2).6983)

Zatadini, N., & Ghozali, M. (2018). Analisis Pemikiran Ekonomi Islam Imam Abu Hanifah. *AL-FALAH : Journal of Islamic Economics*, 3(1), 29. <https://doi.org/10.29240/jie.v3i1.404>