

DOI <http://dx.doi.org/10.36722/sst.v8i3.1559>

# Hubungan Pengetahuan tentang Pangan Halal dan Thoyyib dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Al-Azhar Indonesia

Amalina Ratih Puspa<sup>1</sup>, Zakia Umami<sup>1\*</sup>, Hanny Nurlatifah<sup>2</sup><sup>1</sup>Prodi Gizi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Al Azhar Indonesia, Kompleks Mesjid Agung Al Azhar, Jl. Sisingamangaraja Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, 12110<sup>2</sup>Prodi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Al Azhar Indonesia, Kompleks Mesjid Agung Al Azhar, Jl. Sisingamangaraja Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, 12110Penulis untuk Korespondensi/E-mail: [zakia.umami@uai.ac.id](mailto:zakia.umami@uai.ac.id)

**Abstract** - The large muslim population in Indonesia makes the need for halal food and thoyyib increases. This need has not been matched by public awareness in choosing, buying and consuming halal products, especially among students. This crosssectional study aims to analyze the relationship between knowledge of halal food and thoyyib with the eating habits of Al-Azhar Indonesia University students. The research was conducted from March to October 2020. The research subjects were 110 active students of Al-Azhar Indonesia University who were selected by proportional random sampling. Data was collected online using google forms. The results showed that most of the subjects (63.6%) had moderate knowledge of halal and thoyyib food, with a score of 60-80. The results also showed that most of the study subjects (76.4%) had relatively good eating habits (score  $\geq 92$ ). There was a significant relationship between knowledge of halal food and thoyyib with the frequency of meals per day ( $r = 0.834, p < 0.05$ ).

**Abstrak** - Populasi umat muslim yang besar di Indonesia menjadikan kebutuhan akan pangan yang halal dan thoyyib meningkat. Kebutuhan ini belum diimbangi dengan kesadaran masyarakat dalam memilih, membeli, dan mengonsumsi produk halal, terutama kalangan mahasiswa. Penelitian *cross sectional* ini bertujuan menganalisis hubungan pengetahuan pangan halal dan thoyyib dengan kebiasaan makan mahasiswa Universitas Al Azhar Indonesia. Penelitian dilakukan pada bulan Maret hingga Oktober 2020. Subjek penelitian adalah 110 mahasiswa aktif universitas Al-Azhar Indonesia yang dipilih secara proporsional *random sampling*. Data penelitian dikumpulkan secara *online* menggunakan *google form*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek (63,6%) memiliki pengetahuan pangan halal dan thoyyib yang tergolong sedang yaitu dengan skor 60-80. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian (76,4%) memiliki kebiasaan makan yang tergolong baik (skor  $\geq 92$ ). Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan pangan halal dan thoyyib dengan frekuensi makan dalam sehari (kebiasaan makan) ( $r=0,834, p<0,05$ ).

**Keywords** - Halal, Thoyyib, Knowledge, Eating Habits, Students.

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan populasi umat muslim terbesar di dunia. Penduduk Indonesia yang beragama Islam mencapai 209,12 juta jiwa atau sebesar 87,2% dari total populasi pada tahun 2010. Jumlah ini diperkirakan akan terus bertambah mencapai 229,62 juta jiwa pada tahun 2020 [1]. Populasi umat muslim yang besar di

Indonesia menjadikan kebutuhan akan pangan yang halal dan thoyyib meningkat. Menurut Laporan Global Islamic Economy 2019/2020, pasar konsumen muslim di seluruh dunia mengalami pertumbuhan yang sangat signifikan, bahkan mencapai 5,2% per tahun. Sementara itu, pada tahun 2017 Indonesia menjadi negara dengan konsumen pasar halal terbesar di dunia dengan nilai belanja sebesar \$218,8 triliun [2].

Pangan halal adalah segala sesuatu yang dibolehkan dimakan menurut syariat Islam. Pangan haram adalah segala sesuatu yang dilarang dikonsumsi menurut syariat Islam diantaranya adalah daging babi, bangkai, darah, binatang yang disembelih dengan menyebut nama selain Allah, hewan buas atau bertaring, hewan menjijikan, hewan yang hidup di dua alam, bagian tubuh manusia (Quran Surat Al Baqarah 173), dan Khamr (Quran Surat Al Baqarah 219). Mengonsumsi pangan halal merupakan kewajiban bagi umat muslim karena merupakan perintah Allah SWT, menjauhkan diri dari bujukan setan, dan merupakan ciri-ciri muslim yang beribadah kepada Allah SWT (Al Quran Surat Al Baqarah 168 dan 178). Dalam Al Quran, kata halal dan haram selalu dikaitkan dengan kata Thoyyib. Para ahli tafsir menjelaskan kata Thoyyib dapat berarti makanan yang (1) sehat (zat gizi seimbang), (2) proporsional (tidak berlebih atau kurang), (3) aman, dan (4) lezat [3].

Seiring meningkatnya perkembangan teknologi pangan, menjadikan semakin banyak pangan olahan yang beredar saat ini, baik dari dalam negeri maupun produk impor. Hal tersebut tentu dapat berdampak pada semakin kompleksnya status kehalalan suatu produk. Prof. KH. Ibrahim Hosen, LML, Ketua Komisi Fatwa Halal MUI 1980-2000, mengungkapkan bahwa suatu produk dapat dikategorikan sebagai produk yang syubhat (samar) jika telah melewati proses teknologi yang mengubah bentuk asli dari bahan tersebut. Dalam hadits yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim, dikatakan bahwa seseorang yang menghindari perkara yang syubhat, maka telah menjaga agama dan kehormatannya. Sebaliknya, jika seseorang terjerumus ke dalam hal yang syubhat, maka ia sudah terjerumus ke dalam yang haram. Sehingga saat ini sulit sekali untuk dapat menentukan kehalalan suatu produk, kondisi ini ditambah dengan produk di Indonesia yang telah memiliki sertifikat halal pada periode 2012-2018 hanya 10% atau sekitar 688.615 produk dari total produk yang beredar di Indonesia [4].

Penelitian Nurlatifah (2013) menunjukkan bahwa sebesar 72,5% konsumen muslim meyakini pentingnya mengonsumsi makanan yang halal sebagai suatu kewajiban umat muslim [5]. Namun demikian, menurut Maharani kesadaran masyarakat Indonesia akan memilih, membeli dan mengonsumsi produk halal masih rendah, hal itu disebabkan masyarakat muslim masih memandang mengonsumsi makanan halal sebatas kewajiban tetapi bukan sebagai kebutuhan [6].

Mahasiswa adalah kelompok individu dalam periode dewasa muda, yaitu masa transisi dari masa remaja ke dewasa. Pada umumnya, remaja memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat [7]. Tingkat konsumsi sayur dan buah-buahan pada kalangan remaja juga relatif rendah [8]. Mahasiswa seringkali hanya mementingkan makanan yang praktis, terjangkau, cepat penyajiannya dan tidak mempertimbangkan apakah makanan yang dikonsumsi halal dan thoyyib (bergizi) atau tidak. Penelitian Alkazemi menunjukkan bahwa selain konsumsi sayur dan buah yang kurang, mahasiswa cenderung memiliki kebiasaan makan yang kurang baik diantaranya adalah sering mengonsumsi makanan olahan daging, makanan yang digoreng, makan diluar rumah, minum minuman soda, serta makanan berpemanis [9].

Penelitian terkait halal yang selama ini banyak dilakukan terbatas pada kesadaran halal yang dapat mempengaruhi pembelian produk mahasiswa. Sehingga, peneliti tertarik mengkaji penelitian yang bertujuan menganalisis hubungan pengetahuan pangan halal dan thoyyib dengan kebiasaan makan mahasiswa Universitas Al Azhar Indonesia.

## METODE

### Desain, tempat dan waktu

Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan selama 8 bulan mulai dari bulan Maret hingga Oktober 2020. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif Universitas Al-Azhar Indonesia dan tempat penelitian dilakukan secara *online* di kediaman subjek penelitian.

### Jumlah dan cara pengambilan subjek

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Al-Azhar Indonesia yang berjumlah 4984. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Al-Azhar Indonesia dengan kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden, usia lebih dari 17 tahun, dan beragama Islam. Jumlah subjek penelitian dihitung berdasarkan rumus perhitungan sampel Slovin dengan estimasi *drop out* sebesar 10% yaitu sebesar 110 mahasiswa. Subjek penelitian dipilih dengan metode proporsional *random sampling* dari 20 prodi (19 prodi sarjana dan 1 prodi pascasarjana) dibawah enam fakultas yaitu Fakultas Sains dan Teknologi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Psikologi dan Pendidikan, Fakultas Ilmu Pengetahuan dan

Budaya, Fakultas Hukum, dan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik).

Jumlah subjek yang diambil setiap program studi dapat dilihat pada Tabel 1. Adapun rumus pengambilan sampel di setiap prodinya menggunakan rumus sebagai berikut.

$$n = \frac{X}{N} \times Ni \quad (1)$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel yang diinginkan setiap strata

X = Besar populasi pada setiap strata

N = Jumlah seluruh populasi

Ni = Besar sampel

Tabel 1. Jumlah subjek penelitian yang diambil dari setiap program studi

No	Prodi	Jumlah sampel/prodi
1	Teknik Industri	3
2	Informatika	3
3	Elektro	1
4	Biotek	3
5	Tekpang	0
6	Gizi	1
7	Manajemen	15
8	Akuntansi	9
9	Arab	4
10	Mandarin	2
11	Inggris	5
12	Jepang	3
13	Bimbingan Konseling Islam	3
14	Pendidikan Agama Islam	2
15	Psikologi	8
16	Pendidikan Anak Usia Dini	3
17	Hukum	12
18	Magister Hukum	3
19	Hubungan Internasional	7
20	Ilkom	23
	<b>Total</b>	<b>110</b>

### Jenis dan cara pengumpulan data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Data primer diperoleh menggunakan kuesioner *online* dengan media *google form*. Data berat badan dan tinggi badan diperoleh melalui jawaban subjektif subjek penelitian. Data karakteristik subjek digunakan untuk mengetahui nama, jenis kelamin, usia, program studi, semester, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, uang saku per bulan, dan status gizi. Data pengetahuan halal dan thoyyib terdiri atas 15 pertanyaan dengan bentuk benar salah. Jawaban benar akan mendapatkan skor 1 dan jawaban salah akan mendapatkan skor 0. Data kebiasaan makan

terdiri atas 16 pertanyaan dengan bentuk pilihan ganda. Jawaban benar akan mendapatkan skor 1 dan jawaban salah akan mendapatkan skor 0. Data sekunder meliputi data mahasiswa aktif Universitas Al Azhar Indonesia yang diperoleh dari Direktorat Administrasi Bidang Akademik, Promosi, dan PMB.

### Pengolahan dan Analisis data

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas karakteristik sosial ekonomi, pengetahuan pangan halal dan thoyyib, dan kebiasaan makan. Skor pengetahuan pangan halal dan thoyyib dikategorikan menjadi Baik (Skor >80), Sedang (Skor 60-80), dan Kurang (Skor <60) [10]. Skor kebiasaan makan dikategorikan berdasarkan nilai rata-rata menjadi Baik jika skor  $\geq 92$  dan Kurang jika skor <92. Analisis univariat meliputi rata-rata, standar deviasi, nilai maksimum, nilai minimum, frekuensi, dan proporsi. Untuk analisis bivariat, digunakan uji korelasi Pearson jika data terdistribusi normal dan uji korelasi *Rank Spearman* jika data tidak normal. Apabila nilai  $p < 0,05$ , maka hasil dianggap signifikan secara statistik.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2 menunjukkan bahwa lebih dari separuh subjek berusia antara 17 hingga 21 tahun (85,5%). Rentang ini menjadikan usia mahasiswa dalam penelitian ini tergolong usia remaja dan dewasa muda. Masa remaja adalah masa transisi antara masa anak-anak dan dewasa dimana terjadi pertumbuhan yang sangat cepat (*Growth Spurt*) termasuk didalamnya terjadi perubahan hormonal, kognitif, dan emosional. Pada masa remaja terjadi perubahan gaya hidup dan pola makan yang akan mempengaruhi kebiasaan makan pada saat dewasa [8].

Tabel 2 juga menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berjenis kelamin perempuan (70,9%). Banyaknya mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan dimungkinkan karena berdasarkan data mahasiswa aktif tahun 2020, jumlah mahasiswa perempuan memang memiliki jumlah yang lebih besar. Penelitian Weaver *et al.* menyatakan bahwa mahasiswa perempuan cenderung lebih sering memilih makanan dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. [11].

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa aktif semester satu hingga semester 7. Lebih dari separuh subjek (53,6%) berada pada semester tiga (Tabel 2). Sebanyak 110 subjek dalam penelitian ini diambil

secara proporsional random sampling dari dua puluh program studi yang ada di Universitas Al Azhar Indonesia. Sebaran subjek terbesar terdapat pada prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik yaitu sebesar 20,9% (Tabel 2).

Uang saku merupakan uang yang diberikan oleh orang tua guna memenuhi kebutuhan mahasiswa selama di tempat kuliah. Uang saku menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pengeluaran mahasiswa termasuk dalam membeli makanan yang akan dikonsumsi. Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mendapatkan uang saku dari orangtuanya kurang dari Rp. 800.000 (35,5%) dan antara Rp. 800.000 hingga Rp. 1.200.000 (35,5%). Sebesar 29,1% mahasiswa mendapatkan uang saku lebih dari Rp. 1.200.000. Hasil penelitian Kurniawan & Widyaningsih (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara besar uang saku dengan pola konsumsi atau kebiasaan makan mahasiswa [12].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata berat badan dan tinggi badan subjek penelitian adalah 59,87 kg dan 161,99 cm. Lebih dari separuh subjek penelitian memiliki status gizi yang normal (57,3%) (Tabel 2). Meskipun lebih dari separuh subjek memiliki status gizi yang normal, namun persentase mahasiswa yang memiliki IMT > 25 kg/m<sup>2</sup> cukup besar yaitu 22,7%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki pola makan dan kebiasaan makan yang tidak sehat [13]. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah kesibukan akademik, pilihan makanan yang terbatas di sekitar kampus, memilih makanan dengan harga yang terjangkau, dan melewatkan waktu makan. Selain itu juga, mahasiswa sering kali gemar konsumsi minuman manis seperti teh manis, kopi dan martabak manis karena faktor menunda tidur untuk menyelesaikan laporan dan tugas kuliah. Hal ini perlu menjadi perhatian khusus, mengingat kebiasaan makan pada periode ini akan menentukan kesehatan di saat usia dewasa.

Tabel 2. Sebaran Subjek berdasarkan Karakteristik Sosial Ekonomi

Karakteristik sosial ekonomi	n	%
Usia (Tahun)		
17-21	94	85,5
>21	16	14,5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	32	29,1
Perempuan	78	70,9
Semester		
Satu	6	5,5

Karakteristik sosial ekonomi	n	%
Tiga	59	53,6
Lima	18	16,4
Tujuh	27	24,5
Uang saku/bulan (Rp.000)		
1.200	32	29,1
800 sd 1.200	39	35,5
< 800	39	35,5
Status Gizi Indeks Massa Tubuh (kg/m <sup>2</sup> )		
Kurus (< 18,4)	22	20,0
Normal (18,5-25,0)	63	57,3
Gemuk (>25,1)	25	22,7
Berat Badan (kg) mean±SD	59,87±14,85	
Tinggi Badan (cm) mean±SD	161,99±8,60	

### Pengetahuan Pangan Halal dan Thoyyib

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-skor pengetahuan pangan halal dan thoyyib subjek penelitian adalah 60,12 dengan nilai minimal adalah 26,7 dan nilai maksimal adalah 80,0. Skor pengetahuan pangan halal subjek dalam penelitian ini kemudian dikategorikan menjadi “baik” jika skor lebih dari 80, “sedang” jika skor 60-80, dan “kurang” jika skor kurang dari 60. Tabel 3 menunjukkan bahwa hanya 3,6% subjek penelitian yang masuk dalam kategori pengetahuan pangan halal dengan kategori baik. Sebagian besar subjek penelitian memiliki kategori pengetahuan yang “sedang” (63,6%). Sebesar 32,7% subjek penelitian memiliki pengetahuan tentang pangan halal yang “kurang”.

Tabel 3. Sebaran Subjek berdasarkan Kategori Pengetahuan Pangan Halal dan Thoyyib

Kategori Pengetahuan Pangan Halal	n	%
Baik	4	3,6
Sedang	70	63,6
Kurang	36	32,7
Mean ± std (skor)	60,12±11,45	(26,7-80,0)

### Kebiasaan Makan

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki kebiasaan makan yang baik (76,4%) dan hanya 23,6% subjek penelitian yang memiliki kebiasaan makan kurang baik. Dalam penelitian ini, kebiasaan makan yang baik mencakup pola makan yang halal dan thoyyib serta mengikuti Sunnah Rasulullah Shollallahu ‘alaihi wasalam.

Tabel 4. Sebaran subjek berdasarkan kategori kebiasaan makan

Kategori Kebiasaan Makan	n	%
Baik (Skor ≥ 92)	84	76,4
Kurang (Skor < 92)	26	23,6
Total	110	100
Mean ± std	92±2,3	

**Hubungan pengetahuan pangan halal dan thoyyib dengan kebiasaan makan yang Sesuai**

Tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan pangan halal dan thoyyib dengan frekuensi makan dalam sehari (kebiasaan makan) ( $r=0,834$ ,  $p<0,05$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi pengetahuan tentang pangan halal dan thoyyib maka semakin tinggi pula frekuensi makannya ( $\geq 3$  kali/hari). Hasil penelitian Mattson menunjukkan bahwa makan tiga kali per hari merupakan pilihan frekuensi makan untuk dapat hidup sehat [14]. Hasil berbeda ditunjukkan pada penelitian McGrath and Gibney yang menjelaskan bahwa frekuensi makan enam kali sehari secara signifikan menurunkan total kolesterol dan *Low Density Lipoprotein* (LDL) namun harus disertai dengan penurunan asupan karbohidrat. Namun begitu, frekuensi makan saja belum dapat menjelaskan pengaruhnya terhadap hasil kesehatan karena terdapat beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang diantaranya adalah konsumsi *snack* disela waktu makan, porsi makan, fase puasa, konsumsi sarapan, dan juga metabolisme tubuh [15].

Sementara itu, Al-Quran Surat Al A’Raf ayat 31 memerintahkan setiap umat manusia untuk mengkonsumsi makanan dan minuman tidak berlebih-lebihan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa makan yang berlebihan berkaitan erat dengan depresi dan berisiko menderita kegemukan [16], penyakit kardiovaskular, diabetes, sindrom metabolik, meningkatnya angka kesakitan dan kematian, serta meningkatnya kemungkinan memiliki kelainan *mood* dan kecemasan [17] [18].

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan Pangan Halal dan Thoyyib dengan Kebiasaan Makan yang sesuai

No	Kebiasaan makan	Pengetahuan Pangan Halal	
		p <sup>1)</sup>	r
1	Frekuensi makan dalam sehari	0,020*	0,834
2	Frekuensi makan diluar dalam satu bulan terakhir	0,295	-0,101
3	Cek logo halal restoran yang dikunjungi	0,133	0,144
4	Frekuensi membeli makanan/minuman/jajanan kemasan	0,946	-0,007
5	Menelusuri kehalalan makanan/minuman/jajanan yang dimakan	0,411	0,079
6	Frekuensi mengecek kandungan gizi dalam	0,601	0,050

No	Kebiasaan makan	Pengetahuan Pangan Halal	
		p <sup>1)</sup>	r
7	makanan/minuman kemasan yang dimakan Frekuensi mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan setelah makan	0,167	0,133
8	Frekuensi merasa kekenyangan	0,764	0,029
9	Kebiasaan berpuasa	0,456	0,072
10	Frekuensi makan dengan perlahan (tidak terburu-buru)	0,780	0,027
11	Berdoa sebelum makan	0,599	0,051
12	Mengonsumsimakanan yang disunahkan oleh Rasul	0,736	0,033

**KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berusia antara 17–21 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar subjek berada pada semester 3, subjek penelitian berasal dari 20 program studi di Universitas Al Azhar Indonesia. Uang saku subjek penelitian sebagian besar diantara Rp 800.000-1.200.000 dan kurang dari Rp. 800.000. Sebagian besar subjek memiliki status gizi normal (57,3%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek (63,6%) memiliki pengetahuan pangan halal dan thoyyib yang tergolong sedang yaitu dengan skor 60-80. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian (76,4%) memiliki kebiasaan makan yang tergolong baik (skor  $\geq 92$ ).

Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan pangan halal dan thoyyib dengan frekuensi makan dalam sehari (kebiasaan makan) ( $r=0,834$ ,  $p<0,05$ ). Semakin tinggi skor pengetahuan pangan halal dan thoyyib subjek, maka semakin baik frekuensi makan subjek.

Pentingnya mengkonsumsi pangan halal dan thoyyib dan masih tergolong sedangnya pengetahuan subjek penelitian terkait pangan halal dan thoyyib maka dipandang perlu pihak universitas mengintegrasikan materi tentang pangan halal dan thoyyib dalam kurikulum universitas. Terlebih lagi, Universitas Al-Azhar Indonesia merupakan salah satu universitas swasta yang mengedepankan nilai-nilai keislaman dalam proses akademik. Untuk penelitian selanjutnya perlu dinilai kebiasaan makan dengan

menilai pangan yang dikonsumsi minimal 1 x 24 jam untuk dapat menggambarkan asupan makanan subjek penelitian.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada partisipan penelitian yang telah turut serta dalam penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada LPIPM Universitas Al-Azhar Indonesia yang telah mendanai penelitian ini.

### REFERENSI

- [1] Global Religious Future, "The Future of World Religions: Population Growth Projections, 2010-2050," *Pew Research Center*, 2018. <https://www.pewresearch.org/religion/2015/04/02/religious-projections-2010-2050/> (accessed May 15, 2023).
- [2] S. Gateway, *State of the Global Islamic Economy Report 2018/19*. Dubai: Thomson Reuters, 2016.
- [3] M. Q. Shihab, *Wawasan Al Quran*. Bandung: Mizan, 2000.
- [4] Y. Petriella, "LPPOM MUI: Baru 668.615 Produk di Indonesia Tersertifikasi Halal," 2019. <https://ekonomi.bisnis.com/read/20190116/12/879298/lppom-ui-baru-668.615-produk-di-indonesia-tersertifikasi-halal>.
- [5] H. Nurlatifah, M. Melati, S. Soebagyo, and T. N. Dyta, "Analisis consumer awareness terhadap keberadaan sertifikat halal MUI," Universitas Al Azhar Indonesia., 2013.
- [6] A. Maharani, "Kesadaran Masyarakat Indonesia Mengonsumsi Produk Halal Masih Rendah," 2016. <https://republika.co.id/berita/dunia-islam/islam-nusantara/16/02/16/o2m324383-kesadaran-masyarakat-indonesia-%0Amengonsumsi-produk-halal-masih-rendah%0A>.
- [7] S. Suhardjo, *Sosio budaya gizi*. Bogor: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi, IPB., 1989.
- [8] B. A. Spear, "Adolescent growth and development.," *J. Am. Diet. Assoc.*, vol. 102, no. 3 Suppl, pp. S23-9, Mar. 2002, doi: 10.1016/s0002-8223(02)90418-9.
- [9] D. Alkazemi, "Gender differences in weight status, dietary habits, and health attitudes among college students in Kuwait: A cross-sectional study," *Nutr. Health*, vol. 25, no. 2, pp. 75–84, Dec. 2018, doi: 10.1177/0260106018817410.
- [10] A. Khomsan, *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian, 2010.
- [11] M. Weaver and H. Brittin, "Food Preferences of Men and Women by Sensory Evaluation Versus Questionnaire," *Fam. Consum. Sci. Res. J.*, vol. 29, pp. 288–301, Jul. 2009, doi: 10.1177/1077727X01293006.
- [12] M. Kurniawan and T. Widyaningsih, "Hubungan Pola Konsumsi Pangan dan Besar Uang Saku Mahasiswa Manajemen Bisnis dengan Mahasiswa Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Universitas Brawijaya terhadap Status Gizi," *J. Pangan dan Agroindustri*, vol. 5, no. 1, pp. 1–12, Mar. 2017, Accessed: May 15, 2023. [Online]. Available: <https://jpa.ub.ac.id/index.php/jpa/article/view/493>.
- [13] A. N. Angesti and R. M. Manikam, "Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin," *J. Ilm. Kesehat.*, vol. 12, no. 1, pp. 1–15, Mar. 2020, doi: 10.37012/JIK.V12I1.135.
- [14] M. P. Mattson *et al.*, "Meal frequency and timing in health and disease," *Proc. Natl. Acad. Sci.*, vol. 111, no. 47, pp. 16647–16653, 2014, doi: 10.1073/pnas.1413965111.
- [15] J.-M. Lecerf and M. de Lorgeril, "Dietary cholesterol: from physiology to cardiovascular risk," *Br. J. Nutr.*, vol. 106, no. 1, pp. 6–14, 2011, doi: DOI: 10.1017/S0007114511000237.
- [16] A. E. Kass *et al.*, "Secretive eating among youth with overweight or obesity.," *Appetite*, vol. 114, pp. 275–281, Jul. 2017, doi: 10.1016/j.appet.2017.03.042.
- [17] L. A. Berner, S. R. Winter, B. E. Matheson, L. Benson, and M. R. Lowe, "Behind binge eating: A review of food-specific adaptations of neurocognitive and neuroimaging tasks.," *Physiol. Behav.*, vol. 176, pp. 59–70, Jul. 2017, doi: 10.1016/j.physbeh.2017.03.037.
- [18] I. A. Ahmed, T. T. Asiyani-Hammed, M. A. Idris, M. A. Mikail, A. Hammed, and A. M. Hammed, "Nutritional perspectives of early Muslims' eating habits," *Int. Food Res. J.*, vol. 24, pp. 305–312, 2017.