

”DAMPAK MAKANAN TERHADAP KESEHATAN¹ SERTA IMPLIKASI ETIS TERHADAP KEDUANYA”²

NATANAEL SETIADI

Pendeta Jemaat yang melayani di GKI Kayu Putih, Jakarta

Abstract: Research in the area of medicine has pointed to the correlation between food and human health. The issues discussed include the kinds of food which affect positively on health, and the methods of cooking which preserve the essential elements of food. Such a concept of good food and good cooking seems to contradict our habit and culture of eating. This article is an attempt to provide a theological response to that contradiction, by correlating the problems of eating with the themes of freedom, salvation, love and self-controlled

Kata Kunci: makanan, kebiasaan makan, etika makan, teologi makanan, keselamatan, kasih, penguasaan diri.

I. PENDAHULUAN

Di jemaat yang saya layani, saya menjumpai ada beberapa anggota jemaat yang terkena penyakit kanker. Seorang bapak terkena kanker usus besar, dua orang ibu terkena kanker rahim, dan seorang bapak yang terkena kanker hati. Dalam perkunjungan pastoral yang kami lakukan kepada mereka satu per satu, ada informasi menarik yang saya dapat dari mereka. Keempatnya menyampaikan bahwa dokter yang menangani mereka, sekalipun dokternya berbeda, sama-sama menyarankan agar mereka menjalani diet (selain pengobatan rutin tentunya). Ada sejumlah pantangan yang harus mereka patuhi, yakni menghindari makanan yang mengandung gula, susu, dan daging merah.

Pada saat yang hampir bersamaan, saya mendapat kiriman surat elektronik (*e-mail*) dari seorang teman yang isinya menjelaskan penelitian dari Rumah Sakit John Hopkins di Amerika Serikat bahwa penyakit kanker bisa disebabkan karena pola makan yang salah. Berdasarkan penelitian tersebut, ditemukan bahwa darah para pasien kanker bersifat asam, di mana sifat asam itu merupakan kondisi yang cocok bagi sel-sel kanker untuk berkembang biak dengan cepat. Lalu, penelitian itu juga menyampaikan

sejumlah makanan yang bersifat asam, antara lain: gula, susu, dan daging merah. Sementara makanan yang bersifat basa, antara lain: beras merah, sayur-sayuran segar, kacang-kacangan, gula jagung dan daging putih.

Kedua situasi di atas seperti ”berbicara” dalam diri saya, sebab pola makan saya (dan keluarga) selama ini tidak jauh berbeda dengan keempat anggota jemaat di atas, bahkan bisa jadi tidak berbeda dengan masyarakat pada umumnya, yakni: makan daging merah dalam menu harian serta gemar menambahkan gula pada minuman. Apalagi dulu, sewaktu saya menjalani pendidikan di tingkat Sekolah Dasar, saya diperkenalkan pada semboyan ”empat sehat, lima sempurna” terkait dengan pola makan yang sehat. ”Empat sehat” itu mengharuskan menu makanan terdiri dari: nasi, lauk-pauk (berupa daging-dagingan seperti: ikan, ayam, dan sapi), sayur-sayuran dan buah-buahan. Sementara jika dalam menu makanan harian itu terdapat susu, itu akan menyempurnakan kesehatan orang Indonesia. Rasa-rasanya, pengajaran yang seperti itu masih diingat oleh generasi saya, apalagi generasi di atas saya. Bukan hanya diingat, tapi juga dipraktikkan dalam menu makan sehari-hari.

Lalu, ketika saya berjalan-jalan di toko buku, saya pun menjumpai sejumlah buku yang mengangkat persoalan kesehatan dalam kaitan dengan makanan dan juga gaya hidup.³ Kebanyakan buku-buku tersebut memang ditulis oleh para pakar di bidang kesehatan, terutama dokter, tetapi ada juga yang ditulis oleh pakar di bidang pertanian (yang lebih memahami soal tanaman yang baik untuk kesehatan jika dikonsumsi). Namun ternyata, ada juga buku-buku sejenis yang ditulis oleh teolog Kristen (baik dalam pengertian teolog ahli maupun awam), baik dalam maupun luar negeri.⁴ Selain itu, ada juga buku yang ditulis oleh pakar di bidang kesehatan yang mengombinasikan tulisannya dengan perspektif Alkitab.⁵

Berbagai buku yang ada tersebut sama-sama berisi penyadaran kepada masyarakat mengenai kaitan antara kesehatan dengan apa yang manusia makan. Chris K.H. Teo dan Ch'ng Beng Im, mengutip pendapat Dr. Vincent de Vita, Direktur *Yale Cancer Center* dan mantan Direktur *National Cancer Institute*, yang menulis: "Kami mengetahui bahwa lebih dari 70% penyebab penyakit-penyakit ganas, dalam beberapa hal berkaitan dengan apa yang kita makan. Apa yang kita makan sangat berpengaruh pada kemungkinan kita terkena kanker atau tidak."⁶ Senada dengan itu, Handrawan Nadesul mengatakan, "Kita melihat peringkat teratas penyebab kematian kanker pun diduduki oleh tak tepatnya menu harian yang orang pilih. Makin banyak orang harus membayar keserakahan dan rakus makan dengan penyakit."⁷

Penulis lainnya, Hiromi Shinya, seorang dokter, menyampaikan pengalamannya menangani pasien kankernya sebagai berikut:⁸

"Saat saya membantu pasien-pasien kanker usus besar saya untuk sembuh, pertama-tama saya menyingkirkan kanker itu dari usus besar, dan kemudian saya memerintahkan mereka melakukan diet ketat yang terdiri dari makanan dan air yang

mengandung enzim tinggi dan tidak mengandung racun sehingga mereka lebih banyak (memiliki – pen) enzim pangkal untuk digunakan memperbaiki sel-sel tubuh."

Beberapa buku bahkan tidak hanya bicara tentang apa saja makanan yang menyehatkan, tapi juga berbicara lebih jauh tentang tata cara dan proses pengolahan makanan. Teo dan Im menyatakan bahwa makanan mentah mengandung nutrisi yang lebih banyak daripada makanan yang dimasak.⁹ Senada dengan itu, Shinya menambahkan bahwa semakin segar sayuran, buah-buahan, daging, dan ikan, semakin banyak pula enzim yang dikandungnya. Namun, karena manusia mengonsumsi makanan yang dimasak, dan mengingat enzim sensitif terhadap panas, maka semakin lama kita memasak, maka semakin banyak enzim yang hilang.¹⁰

Di Indonesia sendiri, ada suatu penelitian yang disampaikan oleh Prof. Dr. Tjandra Yoga Aditama (Direktur Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan [P2PL] Kementerian Kesehatan) dalam sebuah seminar di Jakarta, tentang beberapa faktor yang menyebabkan tingginya angka kanker di Indonesia, yaitu:¹¹

1. Merokok 23,7 persen.
2. Obesitas pada penduduk usia di atas 15 tahun yakni pria 13,9 persen dan pada perempuan 23,8 persen.
3. Kurang konsumsi buah dan sayur 93,6 persen.
4. Konsumsi makanan diawetkan 6,3 persen.
5. Makanan berlemak 12,8 persen.
6. Makanan dengan penyedap 77,8 persen.
7. Kurang aktivitas fisik sebesar 48,2 persen.

Dari hasil penelitian tersebut, tampak bahwa faktor makanan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap munculnya penyakit kanker di Indonesia. Dengan kata lain, hasil penelitian ini semakin mempertegas adanya pengaruh

nyata dari apa yang dimakan dengan kesehatan manusia.

Masalahnya, masyarakat Indonesia telah memiliki kebiasaan atau budaya makannya sendiri, yang dalam beberapa hal, yakni: jenis makanan yang biasa dimakan dan cara pengolahannya, berbeda dengan apa yang disampaikan oleh penemuan-penemuan tersebut.

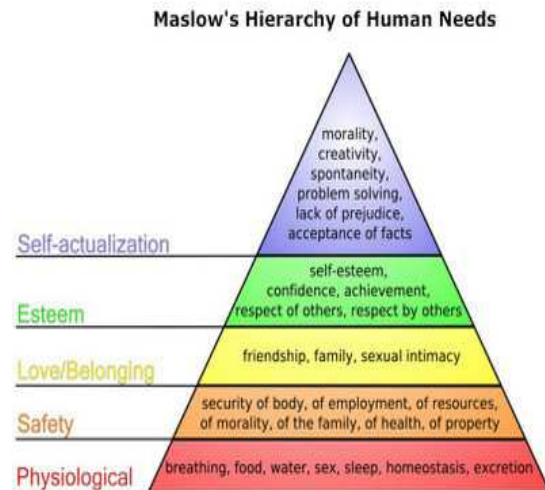
II. MAKANAN DAN MASYARAKAT

Tak dapat disangkal bahwa setiap orang perlu dan harus makan. Jika tidak makan, tentu tubuh kita akan lemah, bahkan bisa jatuh sakit. Itulah sebabnya, Abraham Maslow menempatkan tindakan makan (bersama dengan bernafas, air, tidur, dan lainnya) sebagai kebutuhan mendasar (fisiologis) manusia dalam piramida makanan yang dibuatnya.¹²

Mengingat hal di atas, tidak heran pula jika tindakan makan dan makanan merupakan bagian dari budaya manusia.¹³ Di Indonesia, setiap budaya memiliki makanan khasnya masing-masing, bahkan memiliki tata cara makan yang juga khas. Saya lahir di Bandung, propinsi Jawa Barat, sehingga cukup akrab dengan budaya Sunda. Salah satu makanan khas orang Sunda adalah lalapan (sayuran segar aneka rupa, yang disajikan bersama dengan lauk berupa ikan atau ayam). Cara orang Sunda menyantap lalapan dan lauk-pauknya adalah dengan menggunakan tangan. Sementara orangtua saya merupakan keturunan Tionghoa (yang sudah beberapa generasi bermukim di Kuningan dan Indramayu, Jawa Barat), yang juga memiliki makanan khas leluhur, misalnya: mie. Cara kami memakan mie adalah dengan menggunakan sumpit. Sementara mereka yang akrab dengan kebiasaan makan orang Belanda, tentu akan makan dengan menggunakan sendok dan garpu.

Terkait dengan tindakan makan dan makanan sebagai bagian dari budaya manusia, Peter Garnsey melihat bahwa makanan dapat berfungsi sebagai tanda atau alat komunikasi. Lewat makanan, orang-orang dapat merasa terikat

satu sama lain yang dihubungkan oleh darah, agama atau kewarganegaraan yang sama.¹⁴ Lebih jauh, Garnsey menjelaskan bahwa ada 4 faktor utama mengapa seseorang memilih apa yang dimakannya, yakni: (1) fisiologis, di mana manusia makan untuk hidup dan menjadi sehat; (2) rasa (*taste*), di mana manusia punya kemampuan untuk merasakan makanan



yang enak dan yang tidak; (3) ketersediaan (*availability*), di mana pilihan manusia untuk makan sesuatu bergantung pada ketersediaan makanan; dan (4) budaya, di mana menu makanan manusia dipengaruhi oleh kebiasaan dan norma-norma masyarakat di mana ia hidup dan tinggal, yang mencakup bagaimana makanan itu didapatkan, siapa yang menyiapkannya, di mana, kapan dan dengan siapa makanan itu dimakan.¹⁵

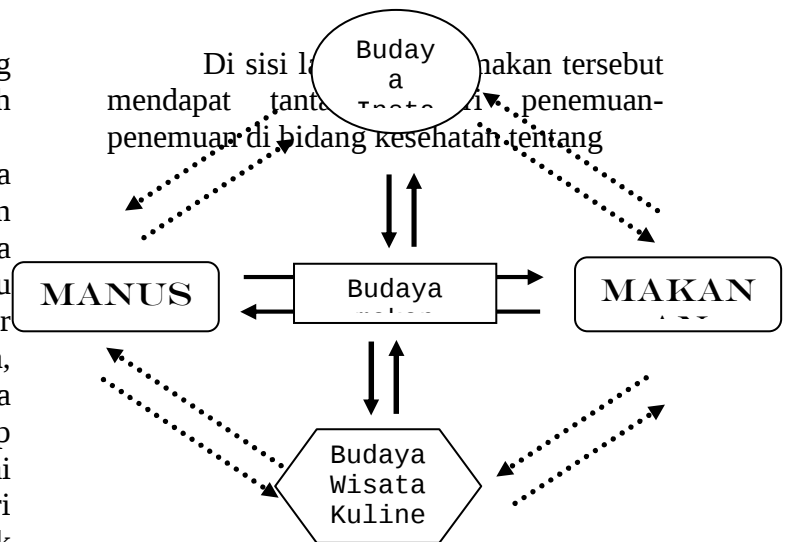
Sejalan dengan pendapat Garnsey tentang faktor budaya di atas, Barry Glassner menegaskan bahwa setiap masyarakat memiliki aturan tentang mana makanan yang boleh dimakan dan mana makanan yang dilarang, yang didasarkan pada pengajaran agama, terutama Yudaisme, Islam dan Katolik.¹⁶ Lebih jauh, Glassner bahkan mengamati bahwa tindakan makan merupakan suatu agama. Hal itu didasarkannya pada kenyataan bahwa ada orangtua yang membesarkan anak-anaknya dengan mengajarkan bahwa makanan ini baik dan makanan lainnya tidak baik (untuk kesehatan – pen). Ada juga orang yang merasa bersalah ketika menjadikan makanan yang *creamy* sebagai hidangan penutup makan malam. Para

vegetarian yakin bahwa menu makan yang tidak mengandung daging dapat mencegah penyakit jantung.¹⁷

Di Indonesia sendiri, saya mengamati bahwa tindakan makan dan makanan (sebagai bagian dari budaya manusia), ternyata telah membentuk suatu budaya baru, yakni budaya wisata kuliner atau bahkan gaya hidup baru. Kawan saya, anggota jemaat GKI Kayu Putih dan juga lulusan Fakultas Teologi UKDW, setiap kali bepergian ke luar kota untuk berbagai keperluan, pasti menyempatkan diri mampir di sejumlah tempat makan untuk mencicipi makanan khas yang ada di daerah tersebut. Ketika saya tiba di kota Yogyakarta untuk menjalani pendidikan pasca sarjana, maka saya pun berkeinginan untuk mencicipi nasi gudeg serta *sego* (nasi) kucing. Bukan tidak mungkin hal seperti itu dilakukan juga oleh banyak orang yang tengah bepergian ke luar kota, bahkan ke luar negeri. Budaya wisata kuliner di Indonesia itu semakin diperkuat ketika beberapa stasiun TV menayangkan secara rutin acara tentang wisata kuliner, seperti: "Wisata Kuliner" di TransTV yang menampilkan Bondan Winarno sebagai pembawa acaranya, "Cooking Adventure with William Wongso" (yang kemudian berganti nama "Cita Rasa William Wongso") di MetroTV yang diasuh oleh William Wongso, serta "Bango Cita Rasa Nusantara" di Indosiar.¹⁸

Bahkan, budaya makan itu sedikit banyak dipengaruhi juga oleh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, sehingga memungkinkan sesuatu diproduksi dengan cepat, termasuk makanan; sesuatu yang dikenal sebagai budaya instan. Makanan yang disajikan dengan cepat (*fast food*) menjadi kegemaran bagi kelompok masyarakat tertentu, apalagi ketika sedang terburu-buru atau saat sedang kesulitan untuk pergi keluar rumah.

Jadi, di sini saya melihat bahwa tindakan makan dan makanan membentuk suatu jalinan budaya yang saling mempengaruhi satu sama lainnya.



makanan yang baik dan tata cara mengolahnya agar memberi manfaat bagi kesehatan manusia. Saya setuju dengan pendapat Michiel Korthals bahwa *good eating* akan berdampak pada *good living*. Namun *good eating* sangat bergantung pada tersedianya *good food*.¹⁹ Setiap orang Indonesia tentu menginginkan kehidupan yang baik (*good living*). Namun sayangnya, keinginan itu belum terlalu dibarengi dengan makan yang baik (*good eating*), sebab kesadaran dan penyadaran tentang *good food* belum terlalu besar.

Di tengah-tengah persoalan yang demikian, saya melihat adanya peluang di tengah-tengah tantangan yang ada. Pertama, Indonesia telah memiliki UU mengenai Kesehatan, yang diharapkan menjadi payung bersama, baik bagi pemerintah maupun masyarakat untuk membangun kesehatan masyarakat yang optimal. Dalam UU RI no. 23 tahun 1992 Bab V pasal 10 dikatakan:

Untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat, diselenggarakan upaya kesehatan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif), dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif) yang dilaksanakan secara

menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan.²⁰

Lewat keberadaan UU ini, setidaknya masyarakat Indonesia memiliki suatu sumber bagi pengembangan etika mengenai sikap terhadap makanan.

Kedua, agama-agama di Indonesia sebenarnya memiliki kebijaksanaan tertentu dalam menyikapi makanan. Saya pernah mendengar pengajaran Nabi Muhammad tentang makan, yakni, "Makanlah sebelum lapar, berhentilah sebelum kenyang". Agama Budha mengenal 8 jalan kebaikan, di mana salah satunya adalah berpantang terhadap makanan tertentu. Alkitab yang dimiliki oleh umat Kristen, sebenarnya juga memiliki cerita yang bicara tentang makanan dan juga hukum serta prinsip yang bisa menjadi sumber bagi "etika makanan". Selain itu, dalam Alkitab dan juga tradisi gereja terdapat kebiasaan yang dapat menunjang berlangsungnya transformasi batin bagi umat Kristen.

Mengingat keahlian saya ada pada bidang teologi dan saya berasal dari gereja, maka pada bagian selanjutnya, saya akan coba melihat beberapa cerita, hukum dan prinsip yang terdapat dalam Alkitab, transformasi batin dan latihan kebajikan yang kiranya dapat dikembangkan sebagai "etika makanan".

III. TINJAUAN ETIS-TEOLOGIS TERHADAP MAKANAN

3.1 Makanan dan Kebebasan (orang Kristen)

Dalam Perjanjian Lama, terdapat Hukum tentang Makanan (biasa disebut juga *dietary laws*), sebagaimana terdapat dalam Im. 11:1-47 dan Ul. 14:3-21. Dalam kedua teks tersebut, diatur tentang mana binatang yang boleh dimakan dan mana yang tidak. Namun dalam kedua teks tersebut, tidak diberikan alasan mengapa binatang yang satu dilarang dan binatang yang lain diperbolehkan untuk dimakan.²¹ Sekalipun begitu, orang Israel di masa lalu dan orang Yahudi di masa kini, terus mengikuti hukum tentang makanan ini.

Namun, sejauh pengamatan saya, kebanyakan orang Kristen tidak lagi mengikuti hukum tersebut. Dua teks Alkitab yang seringkali dijadikan "alasan kebebasan" orang Kristen terhadap makanan adalah perkataan Yesus dalam Markus 7:18b: "Tidak tahukah kamu bahwa segala sesuatu dari luar yang masuk ke dalam seseorang tidak dapat menjajiskannya", serta narasi penglihatan Petrus dalam Kisah Para Rasul 10:15: "Kedengaran pula untuk kedua kalinya suara yang berkata kepadanya: 'Apa yang dinyatakan halal oleh Allah, tidak boleh engkau nyatakan haram.'" Terhadap hal ini, Ched Myers mengingatkan bahwa kedua teks tersebut harus dimengerti dalam konteks kulturalnya, dan seharusnya tidak diartikan bahwa Yesus dan gereja perdana tidak menaruh perhatian pada relasi rumit antara manusia, masyarakat dan makanan.²²

Lebih jauh Myers menjelaskan bahwa dalam dunia sosial Palestina Yahudi abad pertama, peraturan-peraturan *kosher* (layak dimakan – pen) merupakan pusat bagi definisi batas etnik dan sosial di antara orang Yahudi. Karenanya, dengan menolak pembatasan seperti itu, merupakan suatu strategi radikal bagi upaya melintas batas dan pencakupan sosial (*social inclusion*) sebagai bagian dari gerakan Yesus. Dengan kata lain, teks-teks ini tidak mencerminkan ambivalensi tentang masalah makanan, tetapi lebih pada perhatian bagaimana memulihkan makanan pada fungsi sosial dan simboliknya yang tepat sebagai sesuatu yang mempersatukan orang ketimbang memisahkan mereka. Argumen seperti itulah yang dinyatakan Paulus tentang makanan dalam Roma 14, yakni jangan sampai makanan menjadi suatu isu privilese atau kekuasaan.²³

Saya sendiri melihat bahwa Paulus sangat menaruh perhatian terhadap persoalan makanan dan kebebasan, setidaknya dalam suratnya kepada jemaat di Korintus dan Roma. Dalam 1 Kor. 8:1-13, tampak bahwa jemaat Korintus berhadapan dengan masalah terkait dengan

makan daging yang sudah dipersembahkan kepada berhala. Bagi kelompok yang sudah memiliki pengetahuan bahwa tidak ada berhala di dunia ini, Paulus menyatakan bahwa mereka memiliki kebebasan untuk makan daging yang demikian (ay. 4-6, 8). Tapi Paulus mengingatkan bahwa dalam jemaat Korintus, tidak semua memiliki pengetahuan yang seperti itu (ay. 7; disebut sebagai orang yang lemah hati nuraninya), sehingga kelompok yang sudah memiliki pengetahuan itu diminta untuk tidak menjadi batu sandungan bagi kelompok yang lemah hati nuraninya (ay. 9-13). Sementara dalam Rm. 14, juga nampak adanya persoalan tentang makanan di jemaat Roma. Kelompok yang lemah imannya (nampaknya mereka adalah orang Kristen-Yahudi) hanya makan sayur-sayuran (ay. 2b), sementara kelompok yang kuat imannya (nampaknya mereka adalah orang Kristen-non-Yahudi) boleh makan segala jenis makanan (ay. 2a). Persoalan muncul ketika orang yang makan (segala jenis makanan) menghina orang yang tidak makan (yang hanya makan jenis makanan tertentu), sementara orang yang tidak makan menghakimi orang yang makan (lih. ay. 3). Terhadap persoalan tersebut, Paulus mengingatkan jemaat Roma untuk tidak saling menghina dan menghakimi serta tidak membuat sesama saudara jatuh atau tersandung (ay. 13). Lebih lanjut, Paulus mengingatkan bahwa yang terpenting dalam Kerajaan Allah bukanlah soal makanan dan minuman, melainkan kebenaran, damai sejahtera dan sukacita oleh Roh Kudus (ay. 17). Artinya, jangan sampai soal makanan merusak pekerjaan Allah yang tengah berlangsung dalam kehidupan jemaat (bnd. ay. 20). Di sini Paulus tengah membangun suatu etika dalam kaitan antara makanan dan kebebasan. Kebebasan untuk makan atau tidak makan kiranya tidak menjadi batu sandungan bagi orang lain yang memiliki pandangan dan kebebasan yang berbeda.

Lewat penjelasan Myers dan etika Paulus di atas, maka saya melihat adanya

peluang yang terbuka bagi munculnya suatu sikap baru terhadap makanan di antara orang Kristen. Uraian di bawah ini kiranya dapat mengarah pada lahirnya sikap etis tersebut.

3.2 Makanan dan Keselamatan

Alkitab banyak berkisah tentang makan dan makanan. Myers berpendapat bahwa makanan merupakan bagian tak terpisahkan dari kisah keselamatan. Suatu jamuan makan bagi beberapa malaikat di bawah pohon tarbantin menandai janji ilahi kepada Abraham dan Sara (Kej. 18:1-19). Kisah tentang Yusuf yang mengambil langkah politik terkait kelaparan yang terjadi di Mesir juga terkait dengan makanan, dan kisah itu menjelaskan bagaimana orang-orang Ibrani tiba di Mesir (Kej. 41, 47). Pembebasan agung dari perbudakan diawali dengan ritual makan perjamuan Paskah (Kel. 12).²⁴ Bahkan, saya pun melihat bahwa karya keselamatan Yesus yang harus melalui kesengsaraan, kematian dan berpuncak pada kebangkitan-Nya juga diawali oleh perjamuan makan malam (dalam rangka Paskah) bersama para murid-Nya (Mat. 26:17-29 dan paralelnya dalam Injil lainnya).

Ada juga beberapa cerita dalam Injil yang menunjukkan eratnya hubungan antara makanan dan keselamatan. Pertama, kisah Yesus membangkitkan anak gadis Yairus (Mrk. 5:21-43), di mana pada bagian akhir kisah, Yesus menyuruh orang-orang yang ada di kamar untuk memberi makan gadis itu (ay. 43b). Kedua, kisah Yesus memberi makan orang banyak (mis.: Mrk. 6:30-44). Memang ada penafsir yang melihat bahwa mujizat yang terjadi di sini adalah "keberanian untuk mulai berbagi".²⁵ Terlepas dari penafsiran seperti apa yang muncul terhadap teks ini, kita dapat melihat bahwa dalam pelayanan Yesus, Ia memberi perhatian yang besar terhadap tindakan makan dan makanan. Bahkan "perjamuan" makan di pinggir pantai tersebut mendatangkan "keselamatan" tersendiri bagi orang banyak, sebab mereka semuanya makan

sampai kenyang pada saat hari sudah malam (ay. 42, 35).

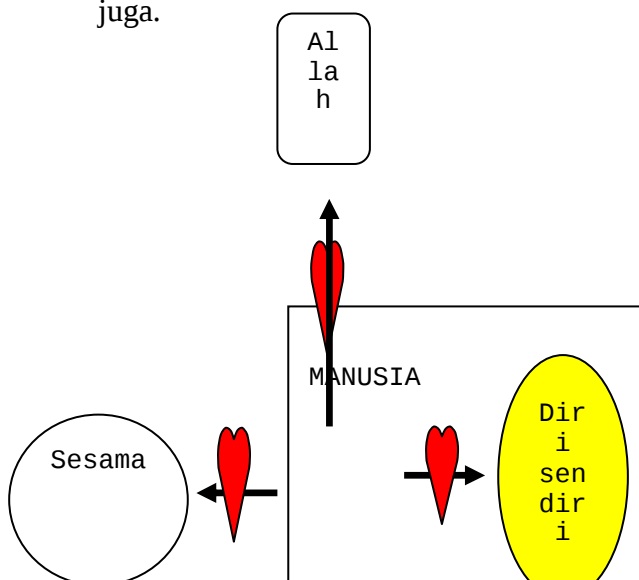
Mencermati kaitan yang erat antara makanan dan keselamatan, maka umat Kristen saat ini perlu memaknai kembali kata "keselamatan". Cerita-cerita Alkitab di atas menunjukkan kepedulian Allah terhadap keselamatan aktual (kini dan di sini) dari manusia. Sementara teologi Kristen umumnya memahami keselamatan hanya berdimensi *other-worldly* (nanti di sana [di sorga]). Saya pribadi lebih memahami keselamatan berdimensi ganda, yakni *this-worldly* (kini dan di sini) serta *other-worldly*. Dengan pemahaman keselamatan yang seperti ini, maka orang Kristen seharusnya juga memperhatikan bagaimana kehidupannya saat ini. Terkait dengan makanan, orang Kristen perlu mencermati makanan seperti apa yang berguna bagi kesehatannya. Tanpa kesehatan yang baik, tentu tidak ada karya yang baik. Tanpa karya yang baik, maka hidup ini menjadi tidak bermakna. Padahal, Paulus meneladankan bahwa jika ia hidup di dunia ini, itu berarti ia bekerja memberi buah (Flp. 1:22a).

3.3 Makanan dan Hukum Kasih

Tak dapat disangkal bahwa Hukum Kasih merupakan prinsip yang mutlak bagi etika Kristen.²⁶ Yesus, ketika dicobai oleh seorang ahli Taurat, menjelaskan bahwa hukum yang kedua, yang sama dengan hukum yang pertama dan terutama (yakni kasih kepada Allah; Mat. 22:37-38), adalah mengasihi sesama manusia seperti diri sendiri (Mat. 22:39). Ajaran Yesus ini mengimplikasikan bahwa manusia dipanggil untuk mengasihi diri sendiri juga.

Persoalannya adalah bahwa gereja dalam kotbah, kegiatan pembinaan dan pelayanannya lebih sering menekankan dan mengajarkan kasih kepada Allah dan sesama. Hal itu tidak keliru, namun kurang lengkap. Sebab kasih kepada diri sendiri pun adalah penting (tentu kasih kepada diri sendiri yang dimaksud di sini bukanlah narsis atau cinta diri yang berlebihan). Saya membayangkan bahwa seseorang tidak bisa mengasihi sesamanya, apalagi Allah, jika ia tidak mampu mengasihi dirinya sendiri. Penulis surat Yohanes mengajarkan bahwa jika seseorang tidak mengasihi saudaranya (sesamanya) yang kelihatan, tidak mungkin mengasihi Allah yang tidak dilihatnya (1 Yoh. 4:20). Menggunakan alur berpikir tersebut, saya bisa menyatakan bahwa jika seseorang tidak mengasihi dirinya sendiri – bukan sekadar sebagai sesuatu yang kelihatan, melainkan sebagai bagian integral dari suatu pribadi – maka tidak mungkin ia mengasihi sesamanya yang kelihatan, apalagi mengasihi Allah yang tidak kelihatan. Lebih lanjut dapat dikatakan bahwa ekspresi seseorang dalam mengasihi dirinya sendiri dapat menjadi model baginya dan cermin bagi orang lain bagaimana mengasihi Allah dan sesama.

Prinsip kasih kepada diri sendiri itu ternyata juga muncul dalam bentuk cerita. Dalam Kotbah di Bukit, ketika Yesus berbicara tentang "hal kekuatiran" (Mat. 6:25-34), Ia berkata, "Bukankah hidup itu lebih penting dari pada makanan dan tubuh itu lebih penting dari pada pakaian?" (ay. 25b). Saat itu, Yesus berbicara kepada orang banyak (yang diduga oleh para penafsir sebagai orang-orang yang berasal dari kelas menengah ke bawah, namun saya menduga bahwa tidak tertutup kemungkinan bahwa ada juga orang-orang dari kelas menengah ke atas di antara orang banyak tersebut) yang kerap



menguatkan apa yang akan mereka makan atau minum serta apa yang akan mereka pakai. Sungguh menarik untuk memperhatikan apa yang lebih penting menurut Yesus, yakni bukan makanan, minuman atau pakaian, melainkan hidup dan tubuh, yakni dua hal yang terkait dengan diri setiap manusia! Makanan dan minuman tentu penting bagi Yesus, sebagaimana Ia kerap makan dan minum, entah bersama para murid-Nya (mis.: Yoh. 21:13) maupun bersama orang lain (mis.: Mat. 26:6-13 dan Luk. 7:36). Namun, lewat perkataan-Nya tersebut, Yesus hendak mengingatkan orang banyak di masa lalu dan kita di masa kini bahwa ada hal yang jauh lebih penting dari pada hanya memikirkan apa yang hendak dimakan, diminum atau dipakai, yakni hidup dan tubuh itu sendiri.

Lebih jauh, terkait dengan penemuan-penemuan di bidang kesehatan, sebagaimana telah dijelaskan pada bagian Pendahuluan, orang Kristen perlu mencermati budaya makan yang selama ini dipraktikkannya. Pola makan, menu makan atau pengolahan makanan yang tidak tepat perlu dipertimbangkan untuk diperbarui sebagai wujud kasih kepada diri sendiri, sekaligus perhatian pada hidup dan tubuhnya. Tentu hal ini tidak mudah, sebab sebagaimana telah disinggung Garnsey di atas, salah satu faktor yang membuat seseorang memilih suatu makanan adalah ketersediaan. Dengan kata lain, ada persoalan struktur di sini. Saat ini, belum banyak, kalau tidak bisa dikatakan tidak ada, rumah makan atau jasa katering di Indonesia yang menyediakan makanan sehat yang didasarkan pada pengolahan makanan yang tepat seperti yang dijelaskan Teo, Im dan Shinya di atas. Di Jakarta, tempat saya melayani, sudah ada beberapa rumah makan vegetarian dan jasa katering diet sehat. Namun cara pengolahan makanannya masih sama seperti sebelumnya, yakni: sayur-sayuran direbus atau ditumis sehingga zat yang berguna atau enzimnya hancur oleh panas yang tinggi. Kalaupun kita harus mengolah sendiri makanan menurut cara yang sehat,

maka tantangannya adalah bagaimana kita memulai suatu kebiasaan yang baru tersebut. Jika kita mengingat prinsip kasih, di mana salah satunya adalah panggilan untuk mengasihi diri sendiri, serta pengajaran Yesus tentang hidup dan tubuh yang lebih penting daripada makanan, minuman dan pakaian, maka tantangan tersebut bukan tidak mungkin bisa diatasi.

Selain prinsip kasih kepada diri sendiri, Alkitab juga berisi ajaran atau cerita yang mengajarkan kasih kepada sesama dalam hal makanan. Dalam Doa Bapa Kami, Yesus mengajarkan: "Berikanlah kami pada hari ini makanan kami yang secukupnya" (Mat. 6:11). Apa artinya rumusan kalimat ini? Pertama, manusia diingatkan bahwa sumber makanan itu adalah Allah sendiri, sebab doa ini ditujukan kepada "Bapa kami yang di sorga" (Mat. 6:9) dan Israel memiliki keyakinan bahwa bumi dan segala isinya adalah milik Allah (Mzm. 24:1). Kedua, manusia dalam berhadapan dengan makanan dipanggil untuk tidak serakah, yakni makan secukupnya. Ketiga, manusia diingatkan untuk mengingat orang lain terkait makanan.

Kedua makna terakhir itu memiliki korelasi yang erat dengan cerita perjalanan Israel di padang gurun, di mana Allah memelihara mereka dengan manna dan daging burung puyuh sebagai makanan mereka (Kel. 16). Dalam cerita itu, Allah meminta orang Israel untuk mengambil mana menurut keperluan mereka (ay. 16, 18). Ketika ada yang coba menyimpan dan menimbunnya, maka manna itu menjadi berulat dan berbau busuk (ay. 20). Myers menanggapi cerita ini sebagai tata ekonomi Allah yang menekankan pemerataan dalam pembagian, sebagai suatu alternatif bagi ekonomi "kota perbekalan" dari orang Mesir (Kel. 1:11-14).²⁷

Prinsip kasih kepada Allah pun dapat dipakai dalam membangun sikap terhadap makanan. Paulus, dalam pengajarannya kepada jemaat Korintus mengatakan, "... karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu!" (1 Kor. 6:20b). Lewat pengajaran Paulus ini, kita melihat

bahwa tubuh dapat dipakai sebagai upaya mengasihi Allah. Untuk lebih memahami hal ini, saya tertolong oleh penjelasan Agustinus tentang kasih sebagai kebajikan (*virtue*). Menurut Agustinus, kasih (yang dapat membawa pada kebahagiaan), dapat dibedakan dalam empat bentuk, yakni: pengendalian diri (*temperance*), ketabahan (*fortitude*), keadilan (*justice*) dan kebijaksanaan/kehati-hatian (*prudence*). Keempatnya terarah kepada Allah, sebagai kebaikan yang utama, hikmat tertinggi, keselarasan yang sempurna.²⁸ Dalam kaitan dengan makanan dan kesehatan, saya melihat bentuk kasih yang keempat, yakni *prudence* (kasih dengan membuat pemisahan yang benar antara apa yang menolong dan apa yang menghalangi manusia menuju Allah), dapat dipakai dalam menyikapi makanan. Manusia perlu memisahkan mana makanan yang menyehatkan dan mana makanan yang tidak menyehatkan, sehingga dengan kesehatan yang dimiliki, hidup kita dapat terus diarahkan kepada Allah. Atau dalam bahasa Paulus, kita dapat memuliakan Allah dengan tubuh kita.

Lewat prinsip yang dikembangkan dari Hukum Kasih di atas, maka kita diingatkan akan ungkapan "makan untuk hidup" sebagai antitesis dari kecenderungan manusia "hidup untuk makan".

3.4 Penguasaan Diri sebagai Transformasi Batin dan Latihan Kebajikan

Salah satu bentuk penguasaan diri yang diajarkan atau dipraktikkan oleh agama-agama dunia adalah puasa. Puasa sebenarnya bukan hanya tradisi Yudaisme, Islam atau Budha, tetapi juga dikenal oleh agama Kristen. Gereja Katolik masih mempraktikkan puasa, terutama pada Masa Raya Paskah. Biasanya, lewat puasa, umat diajarkan untuk mengendalikan keinginan dirinya terkait makan dan minum. Tentu, ada juga yang mengarahkan pada pengendalian aneka rupa keinginan, yakni segala sesuatu yang biasanya menyenangkan diri si pelaku puasa,

seperti: rokok, hubungan seksual, hobi tertentu atau acara-acara TV. Bahkan, nabi-nabi dalam PL mengajarkan agar puasa itu juga terkait dengan keadilan (Yes. 58:6; bnd. Am. 5:21-25), tidak terbatas pada soal makan dan minum semata.

Terkait dengan bahasan tentang makanan dan kesehatan, maka tindakan berpuasa dapat membantu manusia untuk mengalami transformasi batin sekaligus sebagai latihan untuk mengendalikan keinginan mereka. Hal ini menjadi semakin penting, sebab budaya makan manusia pada umumnya masih belum mendukung terwujudnya kesehatan yang baik. Saya pribadi, sebagai seseorang yang tidak hidup dalam tradisi puasa, membayangkan bahwa esensi dari puasa adalah pengendalian atau penguasaan diri. Bukankah penguasaan diri merupakan salah satu buah Roh (Gal. 5:23)? Di sinilah kita diingatkan bahwa dalam transformasi batin yang hendak dijalani, peran dan karya Roh Kudus dalam kehidupan manusia juga penting.²⁹ Tanpa pertolongan Roh Kudus, maka niat dan upaya manusia untuk menguasai diri dalam memilih makanan yang baik, benar dan bermanfaat, bisa gagal.

Selain lewat pertolongan Roh Kudus, Aristoteles mengungkapkan hal lain yang penting untuk dapat tiba pada penguasaan diri, yakni kebiasaan. Aristoteles membedakan keutamaan menjadi dua, yakni: (1) keutamaan intelektual yang berasal dan berkembang terutama karena pengajaran, dan (2) keutamaan atau kebajikan moral, yang dibentuk oleh kebiasaan dan etos.³⁰ Bagi Aristoteles, kebajikan bukanlah sesuatu yang kita miliki baru kemudian kita gunakan, sebaliknya, kita memperoleh pertama-tama dengan melakukannya (*learning by doing*). Seseorang menjadi berpengendalian diri dengan melakukan pengendalian diri.³¹ Lebih lanjut, Aristoteles menjelaskan bahwa sifat kualitas moral dapat dirusak oleh kekurangan (*defect*) dan oleh kelebihan (*excess*). Itulah sebabnya, ia mengajarkan

jalan tengah sebagai penjaga kualitas moral. Ia mencontohkan pengajarannya lewat ilustrasi makanan dan kesehatan, yakni: jika terlalu banyak makan dan minum atau terlalu sedikit, hal itu akan merusak kesehatan kita. Jumlah yang tepat akan meningkatkan dan menjaga kesehatan.³² Secara khusus mengenai jalan tengah, Aristoteles menjelaskan bahwa ia dapat dicapai pada saat yang tepat, terhadap objek yang tepat, terhadap orang yang tepat, dengan alasan yang tepat, dan cara yang tepat.³³

Penemuan-penemuan di bidang kesehatan, sebagaimana telah dibahas di atas, sudah memberi informasi jenis-jenis makanan yang menyehatkan dan bagaimana cara mengolahnya yang tepat. Sejalan dengan pengajaran etis dari Aristoteles di atas, maka kita bisa mengembangkan pengendalian diri terhadap makanan dengan cara membentuk kebiasaan makan lewat pola makan (pada waktu) yang tepat, dengan alasan yang tepat, terhadap objek (menu makanan) yang tepat dan cara (mengolah makanan) yang tepat.

IV. KESIMPULAN

Penemuan-penemuan mutakhir di bidang kesehatan (kajian ilmu sosial) terkait dengan makanan, sudah seharusnya disikapi secara etis oleh pemerintah maupun masyarakat. Kajian ilmu sosial tersebut telah menunjukkan penyebab dari masalah sakit-penyakit, terutama kanker, di tengah-tengah masyarakat, bukan hanya di Indonesia tapi juga di dunia. Karenanya, kajian ilmu sosial tersebut sepatutnya mendorong langkah-langkah pembaruan di tengah-tengah kehidupan masyarakat.

Di Indonesia, sesuai dengan UU tentang kesehatan yang berlaku, upaya kesehatan merupakan kegiatan yang dilakukan oleh pemerintah dan atau masyarakat. Mengingat gereja merupakan bagian dari masyarakat, maka terbuka peluang bagi gereja untuk terlibat dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan baik warga gereja maupun warga

masyarakat. Lewat kajian etis-teologis di atas, ternyata Alkitab dan tradisi Kristen memiliki sumber yang cukup untuk mengembangkan etika sosial Indonesia terkait dengan makanan dan kesehatan.

Prinsip "etika kebebasan" yang diajarkan Paulus (pada bagian 3.1 di atas) memiliki relevansi aktual dalam kehidupan masyarakat Indonesia. Di tengah-tengah budaya makan dan budaya keramahtamahan masyarakat Indonesia, yang suka menjamu makan tamu yang datang ke rumahnya, maka orang Kristen yang peduli pada kesehatan dapat menggunakan etika kebebasan yang diajarkan Paulus. Jika tuan rumah masih menyuguhkan makanan yang menurut kajian ilmu sosial tidak mendukung kesehatan, maka kita sebagai orang yang sudah punya pengetahuan (tentang mana dan bagaimana pengolahan makanan yang sehat) diajak untuk tidak menjadi batu sandungan bagi tuan rumah, yakni dengan menyambut tawaran makan dari tuan rumah sambil tetap memperhatikan dampaknya bagi kesehatan kita. Di sisi lain, jika kita yang sudah punya pengetahuan menjadi tuan rumah, sementara tamu yang datang belum memiliki pengetahuan itu, maka sebagai tuan rumah kita tidak bisa memaksakan menjamu makan tamu dengan pola makan yang sehat. Lebih bijak jika makanan yang disajikan bersifat variatif, sehingga membuka pilihan bagi tamu untuk memakan makanan yang biasa dengan budaya makannya sambil membuka peluang bagi kita untuk memperkenalkan budaya makan yang sehat kepadanya.

Tentu, apa yang telah saya upayakan di sini bukanlah sesuatu yang sudah selesai. Ia merupakan proses yang terus menjadi (*in being process*). Apalagi, struktur di Indonesia, misalnya: sarana produksi (mulai dari pengadaan di bidang pertanian dan peternakan sampai pengolahan), distribusi, dan konsumsi makanan masih belum mengikuti atau memanfaatkan sepenuhnya penemuan-penemuan di bidang kesehatan seperti yang disinggung di atas. Untuk

pengubahan struktur menjadi lebih baik, diperlukan kerja keras dan kerja sama dengan berbagai pihak. Namun, sebelum sampai ke situ, setidaknya, saya pribadi dituntut untuk memperhatikan budaya makan yang saya jalani agar sedapat mungkin sesuai dengan etika sosial yang coba dikembangkan, sambil berdialog dan berdialektika dengan sebanyak mungkin orang guna mempertajam etika sosial yang mau dikembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeney, Bernard T.
2000 *Etika Sosial Lintas Budaya*. Yogyakarta: Kanisius.
- Aristoteles.
2004 *Nicomachean Ethics*. Jakarta: Teraju.
- Beach & Niebuhr.
TT "Christian Ethics". *Etika Sosial dalam Konteks Indonesia: Bacaan Mata Kuliah*, ed. Bernard T. Adeney-Risakotta. Yogyakarta: Program Pasca Sarjana Teologi UKDW.
- Borgias, Fransiskus.
2005 "Teologi Makanan: Menyimak Kitab Suci sebagai Kritik Kebudayaan". *Forum Biblika* 18.
- Garnsey, Peter.
1999 *Food and Society in Classical Antiquity*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Glassner, Barry.
The Gospel of Food: Everything You Think You Know About Food is Wrong. Harper Collins e-books.
- Jacobs, Louis.
2004 *The Book of Jewish Belief*. New Jersey: Behrman House.
- Korthals, Michiel.
2004 *Before Dinner: Philosophy and Ethics of Food*. Dordrecht: Springer.
- Myers, Ched.
2004 "Food Politics in the Practice of Jesus". *Priest & People* 18.
- Nadesul, Handrawan.
2009 *Resep Mudah Tetap Sehat: Cerdas Menaklukkan Semua Penyakit Orang Sekarang*. Jakarta: Kompas.
- Redaksi Best Publisher.
Undang-undang Kesehatan + Praktik Kedokteran. Yogyakarta: Penerbit Best Publisher.
- Santoso, Samuel.
1994 *Kodeks Ulangan (Ul. 12:1-26:15) sebagai Pengajaran Kenabian*. Yogyakarta: tesis SEAGST.
- Shinya, Hiromi.
2009 *The Miracle of Enzyme: Self-Healing Program*. Qanita: Bandung.
- Teo, Chris K.H. dan Im, Ch'ng Beng.
2009 *Food & Cancer: Hubungan Makanan dan Kanker*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Warata, Jack Umbu.
2005 "Dicari: Religius Sehat Berstamina Pria". *Rohani* 03.
- Internet**
"Penyebab Kanker Orang Indonesia".
<http://health.detik.com/read/2010/04/26/123804/1345485/763/penyebab-kanker-orang-indonesia>
<http://indonesiatvguide.blogspot.com/2009/02/wisata-boga-di-layar-kaca.html>
<http://ruangpsikologi.com/hirarki-kebutuhan-manusia-dari-maslow>

¹ Undang-undang Republik Indonesia no. 23 tahun 1992 tentang Kesehatan, mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Lih. Redaksi Best Publisher (2009, h. 6). Dalam artikel ini, sesuai maksud penulisan dan keterbatasan tempat, kata "kesehatan" lebih banyak dipakai dalam hubungan dengan keadaan sejahtera dari badan, sekalipun pada kenyataannya kesehatan badan tidak terlepas dari kesehatan jiwa dan sosial.

² Tulisan ini pertama kali disampaikan sebagai tugas akhir untuk mata kuliah Etika Sosial di Indonesia.

³ Beberapa contoh di antaranya adalah sbb.: Abramson (2007); Kustara (2008); Teo dan Im (2009); Yen (2009); Nadesul (2009); dan Shinya (2009).

⁴ Ada 2 buku yang saya maksud di sini, yakni: Malkmus (2002) dan Kurniadi (2005). Buku yang terakhir ini, sedikit banyak dipengaruhi oleh ide buku yang disebut pertama.

⁵ Buku yang dimaksud adalah Russell (2006).

⁶ Teo dan Im (2009, h. 22).

⁷ Nadesul (2009, h. 327).

⁸ Shinya (2009, h. 20).

⁹ Teo dan Im (2009, h. 57).

¹⁰ Shinya (2009, h. 115-116).

¹¹ Irna Gustia, “Penyebab Kanker Orang Indonesia” dalam <http://health.detik.com/read/2010/04/26/123804/1345485/763/penyebab-kanker-orang-indonesia> sebagaimana diakses pada 27 April 2010.

¹² Tabel ini diunduh dari <http://ruangpsikologi.com/hirarki-kebutuhan-manusia-dari-maslow> diakses tanggal 18 April 2010.

¹³ Bnd. Nadesul (2009, h. 327).

¹⁴ Garnsey (1999, h. xi).

¹⁵ Garnsey (1999, h. 139-141).

¹⁶ Lih. Glassner. (....., h. vi).

¹⁷ Glassner. (....., h. vi).

¹⁸ Lih. <http://indonesiatvguide.blogspot.com/2009/02/wisata-boga-di-layar-kaca.html> diakses tanggal 29 April 2010.

¹⁹ Korthals (2004, h. 1-2).

²⁰ Redaksi Best Publisher (2009, h. 10).

²¹ Bnd. Santoso (1994, h.130) dan Jacobs (1984, h. 133).

²² Myers (2004, h. 46).

²³ Myers (2004, h. 46).

²⁴ Myers (2004, h. 45).

²⁵ Lih. Borgias (2005, h. 38).

²⁶ Lih. Adeney (2000, h. 219).

²⁷ Myers (2004, h. 46).

²⁸ Beach & Niebuhr (tanpa tahun terbit, h. 389).

²⁹ Bnd. Bernard Adeney-Risakotta dalam perkuliahan *Etika Sosial Indonesia* pada tanggal 27 April 2010.

³⁰ Aristoteles (2004, h. 29).

³¹ Aristoteles (2004, h. 30).

³² Aristoteles (2004, h. 32). Apa yang diungkapkan Aristoteles di sini, mirip dengan apa yang dikatakan Hippocrates (460-377 SM), yakni: “Jika kita memberikan untuk tubuh makanan dan olahraga yang cukup dengan porsi yang tidak kurang dan tidak berlebihan, sebenarnya kita telah menemukan cara yang paling aman dalam memperoleh kesehatan.” Lih. Warata (2005, h. 5).

³³ Aristoteles (2004, h. 39).