

FIT NOT FAT:

Sebuah Tinjauan Teologis pada Kesehatan Tubuh Terkait Obesitas



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Program Studi S-1 Fakultas Teologi
Universitas Kristen Duta Wacana

OLEH:

ANGELIA FREDERIKA SIHOMBING

01 13 0051

PROGRAM STUDI S-1 FAKULTAS TEOLOGI
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA
YOGYAKARTA

2018

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul:

FIT NOT FAT:

SEBUAH TINJAUAN TEOLOGIS PADA KESEHATAN TUBUH TERKAIT OBESITAS

Telah diajukan dan dipertahankan oleh:

ANGELIA FREDERIKA SIHOMBING

01130051

Dalam Ujian Skripsi Program Studi Ilmu Teologi Fakultas Teologi

Universitas Kristen Duta Wacana

dan dinyatakan DITERIMA untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana

Sains Teologi pada tanggal 2 Agustus 2018

Yogyakarta, 31 Agustus 2018

Disahkan oleh:

Dosen

1. Pdt. Hendri M. Sendjaja, M.Hum. Lic. Th
2. Pdt. Yahya Wijaya Ph. D
3. Pdt. Dr. Jozef M.N. Hehanussa, M.Th

Tanda Tangan

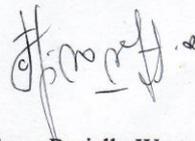


Dekan



Paulus Sugeng Widjaja, MAPS, Ph.D

Kepala Program Studi



Jeniffer Fresy Porielly Wowor, M.A

PRAKATA

Menulis bukanlah hal yang mudah, membutuhkan banyak energi positif dan hati yang dimiliki. Skripsi ini bukanlah tulisan saya pertama, dimana sebelumnya saya mengalami kegagalan dalam tulisan tersebut, namun tidak membuat saya berhenti untuk melangkah. Saya tetap fokus pada konteks teologi tubuh namun sepanjang diskusi dengan Pak Hendri yang pada akhirnya menjadi dosen pembimbing saya serta penentuan pembahasan jatuh pada kondisi kesehatan manusia yaitu obesitas. Obesitas pada awalnya membuat saya takut dikarenakan sulit untuk saya pahami karena berhubungan dengan dunia medis. Namun perlahan-lahan saya mencoba memahaminya secara baik melalui buku-buku yang saya baca. Saya semakin memahami betapa pentingnya peduli pada kondisi tubuh diri sendiri dalam hal berat badan, terlebih hal apa yang dapat terjadi obesitas, kemudian melihat makna tujuan dari pada aspek kehidupan serta menghayati tubuh dengan melihat kualitas yang dianggap sehat, dan terlebih penghayatan akan teologi tubuh terkait obesitas. Perkembangan budaya, sosial dan ekonomi menjadi salah satu yang menentukan obesitas terjadi serta hal-hal lainnya yang saya paparkan dalam tulisan saya terkait teologi tubuh.

Pada perjalanan hidup saya ini merupakan ungkapan syukur saya dalam melewati proses belajar selama empat setengah tahun dalam Fakultas Teologi Universitas Kristen Duta Wacana. Perjalanan ini bukanlah yang mudah saya lalui, begitu banyak rintangan yang saya hadapi. Emosi dalam belajar saya yang naik turun, keraguan dalam diri akan tujuan studi di fakultas ini, serta hal-hal lainnya yang membuat saya terus bertanya kemanakah tujuan hidup saya kedepannya nanti. Namun, keraguan dan pertanyaan-pertanyaan dalam hidup saya merupakan bukti bahwa Allah turut serta dalam proses ini dan menjadi penuntun dalam misteri kehidupan saya. Ungkapan terimakasih saya juga saya dedikasikan kepada;

Papa dan Mama saya, Maju Sihombing dan Elly Mardiana Siahaan, kedua orang tua yang selalu menjadi pendukung terdepan dalam kehidupan saya. Terimakasih untuk cinta kasih yang kalian berikan tidak pernah hentinya juga mendukung studi saya dan saya juga meminta maaf untuk setiap keegoisan dalam diri saya serta kekecewaan yang pernah saya buat kepada kalian. Cinta yang kalian miliki selalu menjadi pengampunan bagi diri saya. Untuk saudara kandung saya satu-satunya, Iddo Christophel Pangiutan Sihombing, terimakasih untuk setiap dukungan semangat dalam menjalani studi ini, kemudian hati dan telinga yang mau mendengarkan adik satu-satunya ini ketika sedih dan terluka ketika ingin menyerah. Opung saya, Bunga Pola Tambunan (†), sosok almarhum yang mendukung dan memiliki kerinduan untuk cucunya menjadi seorang pendeta, cinta yang sampai saat ini saya masih rasakan dan ingat didikannya kepada saya. Kepada keluarga besar Sihombing dan Siahaan, terimakasih untuk doa dan dukungan keluarga besar saya dalam proses studi saya selama ini.

Seluruh keluarga besar Fakultas Teologi, Universitas Kristen Duta Wacana, sebagai tempat saya menimba ilmu dari aspek pengetahuan, berorganisasi dan bersosialisasi. Khususnya kepada Pdt. Hendri M. Sendjaja, saya mengucapkan terimakasih yang telah bersedia menerima saya menjadi anak bimbingannya dan membimbing saya dengan baik sampai saya menyelesaikan tulisan ini. Saya juga meminta maaf apabila sering mengecewakan dan hilang selama penulisan ini. Melalui banyak diskusi yang boleh terjadi bukan hanya ilmu yang saya terima, namun pelajaran hidup dan nasehat-nasehat yang saya terima dari bapak menjadi bekal dalam saya mengelola diri. Saya juga mengucapkan terimakasih kepada Pdt. Yahya Wijaya, sebagai penguji skripsi saya dan mantan dosen pembimbing skripsi saya sebelumnya. Kepada beliau saya mengucapkan permintaan maaf telah mengecewakan dalam penulisan saya sebelumnya tetapi melalui beliau saya banyak belajar kejujuran dan penerimaan diri secara pribadi akan masalah yang saya hadapi serta untuk masukan dalam tulisan ini juga. Kepada penguji skripsi saya kedua, Pdt. Jozef M.N. Hehanussa, saya mengucapkan terimakasih untuk setiap masukan yang diberikan dalam penulisan ini ketika sidang serta menjadi dosen yang bersahabat sejak semester pertama saya kuliah. Terkhusus untuk dosen wali saya, Pdt. Rena Sesaria Yuditha, sosok orang tua dan ibu bagi saya selama menjalani perkuliahan ini. Terimakasih untuk kesediaan ibu dalam mendengar setiap keterbukaan diri saya dalam menghadapi setiap masalah dalam hidup dan menjadi ibu yang membimbing serta mendukung senantiasa ketika saya ingin menyerah dalam perkuliahan. Serta saya juga mengucapkan terimakasih banyak untuk dosen-dosen lainnya yang juga berperan dalam proses belajar saya dan menjadi guru dalam saya menimba ilmu, terimakasih untuk setiap dedikasi bapak dan ibu semuanya.

Terimakasih juga untuk Sinode Gereja Kristen Indonesia (GKI) Am dan Komisi Kependetaan Sinode Wilayah (KKSJ) Jawa Tengah yang telah membantu dalam membiayai kehidupan dan buku sebagai penunjang kehidupan serta pendidikan saya selama menjalani perkuliahan di Fakultas Teologi. Tanpa kehadiran kalian juga mewakili orang tua kami, terimakasih untuk setiap pembinaan yang boleh saya dapatkan dan berguna untuk bekal saya dikemudian hari dalam menggapai cita-cita saya. Terimakasih khususnya gereja tempat saya bertumbuh secara spiritual kristiani, GKI Kayu Putih, yang telah membantu saya dalam membiayai perkuliahan saya dari masuk serta sampai saya selesai saat ini dan dukungan yang diberikan kepada saya. Semua itu berkat yang Tuhan berikan melalui Majelis Jemaat GKI Kayu Putih yang saya syukuri. Terimakasih untuk pendeta-pendeta GKI Kayu Putih yang menjadi teman diskusi saya dalam pertumbuhan iman saya serta pendeta-pendeta GKI lainnya yang diluar gereja ini, saya bersyukur sekali pernah berjumpa dan mengenal. Terkhusus untuk ka Linna Gunawan dan ka Yesie Irawan selaku pendeta saya dan guru spiritual saya dalam memahami perjalanan hidup saya serta panggilan hidup saya sampai detik ini. Semua yang saya terima merupakan nasehat dan didikan yang menguatkan saya. Juga saya mengucapkan kepada Pdt. Yael Eka Hadiputri, sosok orang yang membantu saya untuk proses memulihkan diri. Terimakasih untuk kesediaan waktu ka Yael dalam menolong saya.

Terimakasih kepada teman-teman Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Teologi (BEM) 2015 dan teman-teman Badan Perwakilan Mahasiswa Universitas (BPMU) Universitas Kristen Duta Wacana 2016, telah menjadi tempat saya belajar berorganisasi dan memberikan kesempatan dalam saya juga belajar banyak hal. Seluruh civitas UKDW yang menjadi bagian kehidupan saya dalam mengenal dari berbagai golongan, saya mengucapkan terimakasih. Terimakasih juga untuk teman-teman dalam perjalanan studi, angkatan 2013. Untuk setiap cerita kehidupan selama hidup bersama di asrama serta kehidupan setelah diluar asrama dalam kebersamaan, suka, duka, amarah, serta semua cerita yang pernah terjadi dalam kehidupan ini. Terimakasih terkhusus untuk orang-orang terdekat saya selama di Yogyakarta; Natalia, Sesia, Ester, Kezia, Denis, Patrick, Gabriel, Desy, Vany, Putri, Ka Xenix, Ka Thomas, guru-guru Sekolah Minggu GKI Wongsidirjan, serta seluruh teman-teman terdekat saya yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu. Terimakasih juga teman-teman saya yang jauh dalam memberikan dukungan; Ajep, Kartika, Tina, Brenda, Vanessa, Joke, Carmel, Michelle, ka Lisa, Vidan, Chenxing, ka Lia, teman-teman Pokja Tari GKI Kayu Putih dan teman-teman lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu juga. Terkhusus Rani dan Abigail, seorang sahabat yang tidak lelah dalam mendengar cerita-cerita saya dan memberikan nasehat serta dukungan dalam perjalanan hidup saya, kalian adalah orang-orang yang Tuhan berikan istimewa dalam kehidupan ini dan membuat hidup saya berwarna dalam memaknai setiap aspek perjalanan kehidupan ini.

Terkhusus orang yang menjadi misteri hidup ini ketika saya jumpai dipersimpangan jalan studi, August Corneles Tamawiwiy a.k.a Neles, terimakasih untuk hadirmu yang tidak terduga. Tuhan yang mempertemukan kita untuk menjadi teman yang menyembuhkan dikala kita mengalami luka bahkan sampai kita menjadi sepasang kekasih yang boleh bertumbuh menjadi satu. Terimakasih sekali lagi untuk setiap semangat, dukungan, nasehat serta hal-hal lainnya yang boleh diberikan ketika diri ini merasa tidak mampu.

Untuk seluruh rasa syukur ini, saya panjatkan kepada Tuhan, Sahabat Sejati dalam perjalanan hidup ini. Jatuh bangun yang saya hadapi, hanya Dia yang mengenggam tangan ini untuk senantiasa memiliki pengharapan dalam hidup. Setiap misteri kehidupan saya kedepan, saya serahkan hanya kepada-Nya.

Selesainya penulisan skripsi ini, berakhirlah juga proses studi saya di Fakultas Teologi Universitas Kristen Duta Wacana. Bukan nilai menjadi awal hidup ini, tetapi peziarahan hidup saya kedepan menjadi awal saya berkarya bersama Sang Kehidupan.

Kos Cattleya,

Yogyakarta, 27 Oktober 2018

Angelia Frederika Sihombing

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	i
PRAKATA	ii
DAFTAR ISI	v
ABSTRAK.....	vii
PERNYATAAN INTEGRITAS	viii
BAB I. Pendahuluan	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2 Deskripsi Masalah	4
1.3. Pembatasan Masalah.....	7
1.4. Tujuan.....	8
1.5. Metode Penelitian	8
1.6. Judul	8
1.7. Sistematika Penulisan	8
BAB II. Obesitas di Tengah Masyarakat	10
2.1. Pendahuluan	10
2.2. Sejarah Obesitas dan Pemahamannya dari Segi Kesehatan	10
2.2. Sejarah Obesitas dan Pemahamannya dari Segi Kesehatan	
2. 3. Keseimbangan Energi dan Proses Diet.....	14
2.4 Melihat Fenomena Obesitas di Dunia dan Masyarakat Indonesia	19
2.4.1. <i>World Health Organization</i> dan <i>Organization for Economic</i> <i>Co-operation Development</i> memandang Obesitas	20
2.4.2. Obesitas di Kalangan Masyarakat Indonesia.....	23
2.5. Kesimpulan.....	28
BAB III. Obesitas Dalam Sudut Pandang Tubuh Sosial, Teologi Tubuh dan Kesehatan. 31	
3.1. Pendahuluan	31
3.2. Pemahaman Tubuh Secara Umum dan Pemahaman Secara Sosial Melalui Perkembangannya.....	31
3.2.1. Tubuh Dalam Sudut Pandang Filsafat Yunani	33
3.2.1. Tubuh Dalam Sudut Pandang Romawi Kuno.....	35
3.2.3. Tubuh Dalam Sudut Pandang Kekristenan.....	35
3.2.4. Tubuh Dalam Sudut Pandang Era Renaisans	37

3.2.5. Tubuh Dipandang Sebagai Mesin.....	39
3.2.6. Tubuh Dalam Sudut Pandang Abad 20 Sebagai Mekanis	42
3.2.7. Tubuh Dalam Sudut Pandang Eksistensialisme (Tubuh sebagai Diri).....	43
3.3. Pemahaman Tubuh dalam Sudut Pandang Kesehatan.....	44
3.3.1. Pandangan Medis Terhadap Tubuh	44
3.3.2. “Mens Sana In Corpore Sano”	46
3.4. “I’m The Body about Fit not Fat”: Sebuah Tinjauan Teologis Mengenai Tubuh dan Kesehatan	49
3.4.1. Teologi Tubuh	50
3.4.2. Melihat Obesitas Dari Perspektif Teologi Tubuh (Kesehatan).....	53
3.4.3. Tubuh yang Diciptakan Baik Secara Personal dan Sosial	53
a. Makna Tubuh dalam Inkarnasi Yesus	57
b. Tubuh yang Penuh Kasih dan Kebenaran	57
3.5. Kesimpulan.....	59
BAB IV. Penutup: Menyikapi Obesitas dengan Memahami Tubuh Secara Holistik	60
4.1. Pendahuluan	60
4.2. Memandang Tubuh dari Mekanistik ke Holistik.....	61
4.2.1. Menyeimbangkan Peran Tubuh dengan Eksistensi Dirinya.....	61
4.2.2. Mengatasi Obesitas Dengan Cara Yang Sehat	62
4.3. Tubuh Sosial Sehat Dalam Mencegah Obesitas	64
4.3.1. Pilar Politik Tubuh.....	64
4.3.2. Pilar Ekonomi Tubuh.....	65
4.3.3. Pilar Budaya Tubuh	66
4.4. Kesimpulan dan Saran Penelitian Lebih Lanjut	67
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN 1: Gambar 1 Venus of Willendorf.....	74
LAMPIRAN 2: Gambar 2 Diagram Obesitas Pada Usia Dewasa Tahun 2015.....	75
LAMPIRAN 3: Gambar 3 Obesitas Pada Usia 15 Tahun	76

ABSTRAK

FIT NOT FAT:

SEBUAH TINJAUAN TEOLOGIS PADA KESEHATAN TUBUH TERKAIT OBESITAS

Oleh: Angelia Frederika Sihombing (01130051)

Obesitas merupakan sebuah persoalan kesehatan yang saat ini sering terjadi. Terjadinya obesitas disebabkan minimnya kesadaran manusia akan makna tubuh yang dimilikinya. Melalui hasil riset dalam perkembangannya yang terjadi, korban obesitas tertinggi adalah golongan ekonomi ke bawah dan anak-anak. Dalam hal ini pengaruh budaya yang berkembang menjadi tantangan dalam mengatasi obesitas terkait dengan pola hidup seseorang yang dipengaruhi dari pemahamannya tentang tubuh. Melalui skripsi ini, penulis melihat dari aspek pemahaman tubuh secara biologis, sosial, medis dan teologis untuk membantu kita memahami tubuh dari empat sudut pandang tersebut. Keempatnya saling mempengaruhi satu sama lainnya. Konsep pemahaman tubuh yang dipandang kotor, melalui teologi tubuh direspon dengan melihat tubuh sebagai karya penciptaan Allah yang baik dan menunjukkan kebenaran Allah melalui tubuh inkarnasi Yesus. Hal ini membantu kita memahami tubuh secara holistik bukan tubuh yang dipandang berbeda dari kondisi fisik dan jiwanya. Peran budaya melalui kesadaran internal manusia tentang tubuhnya menjadi penting dalam menggeser pemahaman tubuh dari mekanistik ke holistik. Untuk itu, terkait dengan obesitas, penulis hendak mengembalikan pandangan tubuh secara benar secara personal dan sosial agar melalui tubuh, manusia dapat bertanggungjawab dalam menjaga pola hidup sehat demi kesehatan tubuhnya.

Kata Kunci: obesitas; teologi tubuh; pola hidup sehat; tubuh sosial; mekanisasi; medis.

Lain-lain:

vi + 72 hal; 2018

25 (1966 - 2018)

Dosen Pembimbing: Pdt. Hendri Mulyana Sendjaja, M.Hum., Lic.Th.

PERNYATAAN INTEGRITAS

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa di dalam skripsi dengan judul: **Fit Not Fat: Sebuah Tinjauan Teologis Pada Kesehatan Tubuh Terkait Obesitas** adalah hasil karya saya sendiri dan tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam skripsi ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan salinan hasil karya orang lain (plagiarisme), saya bersedia melepaskan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, 29 Juni 2018

Penyusun,



Angelia Frederika Sihombing

ABSTRAK

FIT NOT FAT:

SEBUAH TINJAUAN TEOLOGIS PADA KESEHATAN TUBUH TERKAIT OBESITAS

Oleh: Angelia Frederika Sihombing (01130051)

Obesitas merupakan sebuah persoalan kesehatan yang saat ini sering terjadi. Terjadinya obesitas disebabkan minimnya kesadaran manusia akan makna tubuh yang dimilikinya. Melalui hasil riset dalam perkembangannya yang terjadi, korban obesitas tertinggi adalah golongan ekonomi ke bawah dan anak-anak. Dalam hal ini pengaruh budaya yang berkembang menjadi tantangan dalam mengatasi obesitas terkait dengan pola hidup seseorang yang dipengaruhi dari pemahamannya tentang tubuh. Melalui skripsi ini, penulis melihat dari aspek pemahaman tubuh secara biologis, sosial, medis dan teologis untuk membantu kita memahami tubuh dari empat sudut pandang tersebut. Keempatnya saling mempengaruhi satu sama lainnya. Konsep pemahaman tubuh yang dipandang kotor, melalui teologi tubuh direspon dengan melihat tubuh sebagai karya penciptaan Allah yang baik dan menunjukkan kebenaran Allah melalui tubuh inkarnasi Yesus. Hal ini membantu kita memahami tubuh secara holistik bukan tubuh yang dipandang berbeda dari kondisi fisik dan jiwanya. Peran budaya melalui kesadaran internal manusia tentang tubuhnya menjadi penting dalam menggeser pemahaman tubuh dari mekanistik ke holistik. Untuk itu, terkait dengan obesitas, penulis hendak mengembalikan pandangan tubuh secara benar secara personal dan sosial agar melalui tubuh, manusia dapat bertanggungjawab dalam menjaga pola hidup sehat demi kesehatan tubuhnya.

Kata Kunci: obesitas; teologi tubuh; pola hidup sehat; tubuh sosial; mekanisasi; medis.

Lain-lain:

vi + 72 hal; 2018

25 (1966 - 2018)

Dosen Pembimbing: Pdt. Hendri Mulyana Sendjaja, M.Hum., Lic.Th.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perkembangan zaman pada saat ini dalam melihat pada sudut pandang kesehatan, menjadi sebuah fenomena yang dimana seringkali diabaikan oleh masing-masing orang untuk melihat kesehatan pada tubuhnya secara pribadi. Seperti halnya pandangan tubuh yang berisi atau dikatakan gemuk, seringkali dianggap lebih sehat ketimbang mereka yang memiliki bobot kurus. Namun kenyatannya, justru hal tersebut belum tentu karena dengan bobot tubuh kurus tidak dapat menjadi penilaian juga bahwa tubuh kurus tersebut dikatakan sehat. Dalam pembahasan ini, penulis memfokuskan pada sudut pandang kondisi tubuh yang melampaui gemuk berlebih yang mengganggu kesehatan tubuh, yaitu obesitas.

Pandangan terhadap seseorang yang memiliki bobot badan gemuk diperkirakan lebih mudah untuk mengidap obesitas ketika berat pada tubuhnya terus melonjak naik secara drastis dan melampaui masa tubuh idealnya. Namun berbeda dengan mereka yang justru memiliki gen keturunan gemuk, hal tersebut berbeda masalah yang dihadapi namun bagaimana tetap perlu untuk memperhatikan keseimbangan tubuh yang dimiliki serta kondisi kesehatan tubuh dengan menjalankan pola hidup yang sehat.

Peran makanan merupakan dampak terbesar dalam kondisi kesehatan, namun tidak hanya itu saja dari sisi lain yaitu pada segi aktivitas gerak seperti berolahraga maupun aktivitas gerak lainnya juga memiliki pengaruh. Menu makanan yang dianggap sehat dari segi “kebersihannya” pun, belum tentu menjamin kesehatan bagi tubuh itu sendiri justru diperlukan juga untuk memperhatikan kandungan asupan yang cukup pada makanan tersebut. Seperti mempertimbangkan beberapa hal berikut, yaitu; apakah mengandung lemak berlebih atau tidak, kemudian memenuhi nutrisi tubuh atau tidak, serta tidak menggunakan pemanis buatan atau penyedap rasa instan, serta hal-hal lainnya yang berdampak pada kesehatan. Maka dari itu, hal ini perlu diteliti lebih lanjut mengenai penyebab proses terjadinya obesitas yang disebabkan dari dampak pada makanan.

Pada acara televisi mengenai acara masak-masak, jelas acara tersebut membagikan resep makan-makanan. Yang menjadi pertanyaan, apakah resep makanan yang dibagikan tersebut melihat dari sisi kandungan pada makanan yang dikategorikan sehat? Apakah juga dapat menghindari obesitas yang disebabkan oleh makanan yang

mengandung lemak berlebih dan menggunakan bumbu penyedap instan? Kedua pertanyaan tersebut menjadi sebuah refleksi sendiri bagi media dan masyarakat dalam menerima informasi untuk menjalani hidup sehat. Acara-acara masak di televisi seringkali hanya menampilkan yang menjadi kebutuhan pasar tanpa melihat kebutuhan kesehatan manusia sendiri. Kedua peran tersebut, media dan masyarakat, memiliki sebuah peran dalam mengontrol berkembangnya obesitas karena saat ini media mudah diakses dan demi meningkatkan bisnis mereka maka yang ditampilkan sebuah kenikmatan pada makanan saja dan dapat mempengaruhi lebih tinggi hasrat pemenuhan dalam diri manusia untuk mencicipinya. Hal lainnya bisa jadi, mempromosikan bumbu-bumbu masak yang menjadi sponsor acara tersebut yang tidak melihat apakah itu baik dikonsumsi atau justru merusak organ pada tubuh manusia. Memang tidak semua acara-acara masak atau kuliner ditelivisi mengabaikan kesehatan pada konsumsi makanan. Beberapa acara sudah memperhatikan soal dampak makanan pada kesehatan tubuh manusia namun masih minim untuk berkata secara jujur kandungan pada resep atau menu makanan yang dibagikan dan dampak yang terjadi dikemudian hari karena itu kembali lagi mengenai bisnis pada media.

Di Indonesia sendiri, kehidupan dikalangan masyarakat ketika mengalami penyakit obesitas, pada akhirnya memilih menjalani pola hidup sehat namun dengan perasaan berat hati untuk meninggalkan kebiasaan pola hidup sebelumnya yang memiliki sebuah kenikmatan dalam menyatap makanan apa pun. Waktu menjalani pola hidup sehat seketika mudah tergoda untuk beralih, seperti halnya pada menu makanan Indonesia yang menyajikan makanan-makanan sangat nikmat dan kehidupan tradisional di Indonesia dengan kebudayaan yang berbagai macam juga menarik dalam mempengaruhi dalam memaknai tubuh sendiri. Justru itu merupakan sebuah tantangan bagi masyarakat di Indonesia sendiri dalam memahami tubuh serta menjalani pola hidup sehat. Kalau kata orang-orang pada umumnya “makanan tidak enak kalau tidak ada rasanya!” atau “makan tidak enak kalau ga ada kuah-kuahnya”, bahkan “orang Indonesia kalau makan, belum mantap bila tidak makan pakai nasi.” Hal tersebut sering terjadi pada hari raya dan undangan traktiran yang berdatangan (acara kantor, ulang tahun, syukuran, dll), dalam sekejap ketika pola makan yang sudah teratur dan terjaga kandungan nutrisinya sekejap dapat tergoda oleh penyajian makanan-makanan yang nikmat dan menarik dalam sajiannya. Sehingga tidak peduli kandungan apa yang ada dalam menu masakan yang disajikan tersebut, seperti halnya; kandungan lemak berlebih, kandungan gula-gula yang membuat sulit sekali untuk dihindari, serta hal lainnya. Melontarkan kata-kata “hanya

hari ini saja, besok-besok tidak makan seperti ini lagi toh” atau “habis ini kita kembali berolahraga lagi” serta kata-kata lainnya yang memberikan dispensasi-dispensasi pada program yang sudah berjalan merupakan sebuah tindakan yang tidak dapat menguasai diri dalam menghadapi tantangan hidup sehat. Sehingga kalimat-kalimat tersebut hanyalah kalimat belaka, sebagaimana kalimat “hanya hari ini” dan “habis ini” merupakan sebuah kalimat yang baru akan dilaksanakan dan bukan saat itu juga dilaksanakan untuk menguasai diri sebelum program hidup sehat menjadi gagal dan sia-sia.

Gagalnya dalam menjalani program pola hidup sehat seringkali juga terjadi akibat ketidaksabaran diri dalam menjalaninya. Semua orang ingin sehat, semua orang ingin memiliki tubuh kuat serta terlihat bugar, namun kenyataannya proses yang sulit untuk dijalani serta butuhnya kerja keras seringkali dikhianati oleh ketidak sabaran dalam menjalaninya. Manusia lebih ingin melihat proses penurunan berat badan secara instan atau langsung tanpa mau melalui prosesnya yang membutuhkan waktu, kerja keras dan kemauan dalam diri, khususnya dalam berolahraga maupun aktivitas gerak. Mulailah muncul dari promosi diet ajaib yang menjanjikan badan langsing secara kilat untuk mendapatkan tubuh ideal atau produk penjualan susu dalam membantu menjaga nafsu makan agar tetap terjaga dalam mendapatkan tubuh ideal yang diinginkan. Pada akhirnya pilihan tersebut banyak dipilih oleh orang-orang pada umumnya karena menghasilkan secara lebih cepat. Justru apabila melihat pekerjaan Tuhan melalui karya alam semesta, kita mengetahuinya bahwa tidak ada yang cepat, semua membutuhkan proses terjadi dengan kecermatan, kehati-hatian dan indah pada waktunya.¹ Mengapa manusia seringkali melebihi dari Tuhan dalam keinginan-keinginannya? Oleh karena itu, saat ini dengan mudahnya banyak produk-produk penurunan berat badan diperjual-belikan serta operasi untuk membentuk tubuh secara ideal, dapat dikatakan aman seutuhnya? Lalu, apakah mengkonsumsi produk-produk tersebut berarti bebas mengkonsumsi makanan apa pun dan tidak menjalani hidup sehat? Hal ini seringkali dipertanyakan bahkan sudah menjadi kebiasaan bagi manusia yang hidup di zaman modern saat ini yaitu serba instan dan tidak mau menjalankan prosesnya yang sulit.

Dambaan semua orang adalah memiliki tubuh ideal tetapi menjaga tubuh saja melalui pola makanan yang sehat serta berolahraga dan aktivitas gerak lainnya, dianggap sulit bahkan tingkat kesabaran pun sulit diatasi dalam menjalani pola hidup sehat. Maka

¹ Tan Shot Yen, “Setia Pada Tujuan, Selamat di Perjalanan”, dalam *Kompas.com*, kolom lifestyle; feel good, Minggu 21 Januari 2018, diakses dalam <http://lifestyle.kompas.com/read/2017/06/22/190500820/setia.pada.tujuan.selamat.di.perjalanan> pada 22 Juni 2017

yang terjadi dalam proses tersebut adalah gagal dalam menjalani hidup sehat dan berakibat pada penyesalan yang hanya meratapi dan menyalahi dirinya (tubuh) dikemudian hari.

Paradigma-paradigma tersebut sering terjadi dalam kehidupan masyarakat saat ini. Lalu tugas kita dalam menanggapi tantangan seperti itu bagaimana? Sedangkan, ketika menjalani hidup sehat apabila semua harus ada rasanya bukankah sia-sia? Lalu, bila menjaga pola makan dan tidak berolahraga apakah dapat terhindar dari obesitas? Inilah tantangan bagi kita dalam menghayati pola hidup sehat. Godaan bagi mereka yang sudah mengidap obesitas dalam menjalani tantangan pola hidup sehat yaitu melakukan peralihan pola hidup sehat yang tidak biasa dilakukan. Mau tidak mau harus dijalankan demi sebuah kesehatan. Begitu juga bagi yang tidak atau bahkan belum merasakan dampaknya obesitas pada tubuh yaitu dengan membatasi atau menguasai diri dan menjaga pola hidup sehat sebaiknya.

Penulis memiliki ketertarikan untuk mengetahui lebih lanjut lagi mengenai makna teologis pada tubuh, terkhusus pemaknaan dalam pola hidup sehat terkait permasalahan saat ini yaitu obesitas. Dalam hal ini bagaimana kita lebih memperhatikan pola hidup sehat dengan menghindari obesitas dengan membawa pemaknaan akan tubuh ke arah yang lebih baik. Karena sesuatu hal sehat dapat memiliki makna di dalamnya demi keberlangsungan hidup dalam memperoleh umur panjang.

1.2. Deskripsi Masalah

Melihat latar belakang penulisan ini, permasalahan yang saat ini sering terjadi adalah angka kematian tertinggi yang disebabkan oleh obesitas. Obesitas terjadi karena pola hidup tidak sehat. Obesitas bisa terjadi kepada siapa pun yang memiliki tubuh gemuk maupun kurus. Bagi mereka yang kurus memang hanya kecil kemungkinan, namun yang dapat terjadi bagi mereka yang memiliki bobot tubuh kurus dan mengkonsumsi makanan banyak adalah penggumpalan lemak dalam darah. Hal ini yang bisa berakibat buruk bagi kesehatan dan menyebabkan kematian.

Tubuh saat ini sering menjadi korban manipulasi oleh manusia dalam memenuhi hasrat atau kesenangan ketika memenuhi kebutuhannya. Pemilihan menu makanan yang nikmat menjadi persoalan setiap manusia dalam menahan godaan dalam diri serta pemahaman makanan untuk memenuhi nutrisi tubuh melebihi kadarnya. Konstruksi sosial pun, menjadi permasalahan utama dalam kehidupan saat ini. Pandangan tubuh secara ideal dimiliki masing-masing manusia dalam melihat gambar dirinya maupun sesamanya. Ada nilai tersendiri di dalamnya. Ketika seseorang mendambakan tubuh

ideal, justru pola hidup yang dijalankan tidak sesuai aturannya. Sehingga langkah mencengangkan adalah proses pembentukan tubuh yang ekstrem. Seseorang yang obesitas misalnya, mengetahui bahwa tubuhnya mengalami gangguan kesehatan namun pola makan yang tidak sehat masih dijalankan serta malasnya untuk melakukan aktivitas gerak yang menyeimbangkan kondisi dalam tubuh, sehingga cara yang diambil dengan diet ketat tanpa memikirkan kesehatan tubuh. Pola diet ketat yang keliru membuat tubuh mendapatkan paksaan untuk sehat, namun yang terjadi justru adalah rusaknya organ dalam tubuh, karena proses tersebut berawal coba-coba terlebih dahulu kemudian ketika tidak cocok mencoba hal lainnya. Sampai pada akhirnya diri kita menyesal dengan menyalahi diri dan melihat tubuh sebagai gambaran buruk.

Pada hakikatnya manusia membutuhkan sebuah nutrisi dan nutrisi tersebut dapat diperoleh dari makan-makanan yang sehat dan seimbang. Makan pun sudah menjadi bagian kebudayaan manusia. Peter Garnsey misalnya melihat bahwa makanan dapat berfungsi sebagai tanda atau alat komunikasi yaitu ketika orang-orang dapat merasa keterkaitan satu sama lain yang dihubungkan oleh darah, agama atau kewarganegaraan yang sama yang dipengaruhi oleh pola makanan yang serupa.² Garnsey juga 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*), dimana manusia punya kemampuan untuk merasakan makanan yang enak dan yang tidak; (3) ketersediaan (*availability*), di mana pilihan manusia untuk makan sesuatu tergantung pada ketersediaan makanan; dan (4) budaya, dimana 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.³

Anthony Synot dalam buku “Tubuh dan Sosial: Simbolisme, Diri dan Masyarakat” menjelaskan pemahaman akan tubuh. Synot mengungkap;

“bahwa tubuh bukan hanya telah ada secara alamiah tetapi juga menjadi sebuah kategori sosial dengan maknanya yang berbeda yang dihasilkan dan dikembangkan setiap zaman oleh populasi yang beragam.”⁴

² Natanael Setiadi, “Dampak Makanan Terhadap Kesehatan Serta Implikasi Etis Terhadap Keduanya”, *GEMA Teologi*, vol. 35, no 1/2, (2011): 3.

³ Natanael Setiadi, “Dampak Makanan”, 3.

⁴ Anthony Synott, *Tubuh Sosial: Simbolisme, Diri dan Masyarakat* (Yogyakarta: Jalasutra, 2007), 2.

Menurut Synot tersebut mengenai peranan sosial mengiringi berkembangnya pemikiran akan tubuh dengan seiring dengan berkembangnya zaman, pemahaman tentang tubuh tersebut secara jelas berbeda melalui paradigma yang berkembang. Tubuh dapat dipahami sebagai citra diri, namun yang terjadi tubuh seseorang yang menjadi sebuah dambaan menjadi tolok ukur untuk memiliki tubuh idealnya buka ideal sesuai dirinya pribadi. Yang sering menjadi korban adalah perempuan, yaitu para perempuan yang mendambakan tubuh ideal yang sesuai tuntutan sosial. Seperti saat ini tubuh yang kurus sudah tidak menjadi daya tarik lagi, yang memiliki daya tarik adalah tubuh seperti artis Kim Kardhasian⁵ yang memiliki lekukan pada pinggangnya, orang bilang “*gitar spanyol*”. Tubuh seperti itu menjadi tolok ukur ideal bagi kaum perempuan sehingga menjalani pola hidup sehat dengan menjaga makanan dan berolahraga adalah cara yang dilakukan untuk mendapatkannya. Yang terjadi, kita tidak mengetahui apakah Kim Kardhasian menggunakan obat-obatan untuk memiliki tubuh ideal serta operasi pembentukan tubuh yang ideal, sebagaimana dirinya adalah artis ternama serta konteks saat ini yang mudah mendapatkan tubuh ideal secara instan dengan berbagai cara.

Memiliki tubuh yang sehat yang menjadi persoalan adalah menyeimbangkan asupan yang masuk dengan aktivitas gerak manusia, seperti; berolahraga, mengurangi transportasi umum dan meningkatkan aktivitas berjalan kaki. Tetapi nyatanya ruang untuk menikmati sehat semakin minim dan tercemar. Sehingga dampak yang terjadi pada perempuan dan laki-laki adalah bagi mereka yang menjalani aktivitas keseharian yang padat sehingga menguras banyak tenaga membuat tubuh mengeluarkan energi yang melebihi massa tubuhnya. Akhirnya rasa lapar terus, rasa lelah atau ngantuk yang lebih cepat, jam tidur yang berantakan, sendi-sendi tubuh yang sakit, dan aspek lainnya dampak dari gaya hidup tidak sehat. Aspek-aspek tersebut terkait gaya hidup modern yang dituntut semakin tinggi dalam aktivitasnya.

Konteks pola hidup tidak sehat yang menyebabkan obesitas menjadikan manusia melihat tubuh dalam konstruksi sosial dipandang secara rendah. Kepuasan dalam diri dengan memenuhi hasrat sama saja tidak menilai tubuh secara positif akibat tekanan dan tuntutan ideal secara sosial akan tubuh manusia itu sendiri. Padahal pembicaraan mengenai tubuh sebagai subjek merupakan

⁵ Kim Kardhasian merupakan seorang artis Hollywood yang memiliki bentuk tubuh ideal sesuai pandangan perempuan yaitu memiliki lekukan tubuh ideal.

pembicaraan mengenai tubuh sebagai kesadaran, karena pengertian akan tubuh mencerminkan bagaimana seseorang merespon dunia, yaitu terkait juga dengan bagaimana manusia merawat tubuhnya dari segi kesehatan. Tubuh pada akhirnya menjadi sebuah objek semata sehingga tubuh akhirnya dipandang sebelah mata. Begitu juga kesehatan, tubuh sebagai objek akhirnya membuat tubuh hanya sebagai pemenuhan hasrat bukan sebagai seni merawat tubuh dalam melihat kesehatannya.

Manusia perlu memahami Allah dalam tubuh sebagai sebuah bentuk spiritualitas manusia yaitu dengan memahami gambaran diri Allah dalam tubuh manusia yang serupa dan segambar dengan-Nya (*imago Dei*). Manusia yang mengingat bahwa tubuhnya adalah *imago Dei* diperlukan untuk mencintai tubuhnya yaitu dengan menjaga kesehatan pada tubuhnya sendiri dan sesamanya.

Melihat permasalahan di atas, bagaimana kita mengatasi gaya hidup saat ini demi mendapatkan tubuh yang sehat serta menghindari obesitas. Serta memandang tubuh yang sehat dalam sisi teologi tubuh yang menjadi dasar penghayatan manusia sebagai ciptaan Allah yang baik. Penulis mencoba merumuskan dalam beberapa pertanyaan dibawah ini;

1. Bagaimana manusia memahami obesitas secara teologis dalam sudut pandang dunia kesehatan?
2. Bagaimana manusia melihat dampak obesitas dalam gaya hidup masa kini dan mengkorelasikannya dengan pemahaman teologi tubuh?
3. Bagaimana manusia memberikan dampak dalam menghidupi pola hidup sehat serta memahami tubuh secara teologis dalam menghindari perkembangan obesitas yang meningkat dalam gaya hidup masa kini?

1.3. Pembatasan Masalah

Pada penulisan ini saya akan membatasi pada pemahaman obesitas dalam pengaruh budaya sosial dan kemudian menghayati tubuh dalam melihat fenomena obesitas dengan menerapkan pola hidup sehat dari aspek-aspek yang memiliki dampak pada kesehatan dan menghayati gambaran diri manusia sebagai gambar diri Allah. Penulisan ini dilakukan untuk melihat lebih jelas bagaimana pemaknaan akan tubuh yang sehat dengan memahaminya dari sudut pandang teologi tubuh sebagai dasar penulisan ini. Melalui skripsi ini, penulis hendak melihat bahwa pola hidup sehat dapat berdampak pada wujud spiritualitas bagi tubuh mereka sendiri dan melihat dampak pada obesitas sebagai ancaman kematian apabila kesehatan berat badan sudah terganggu.

1.4. Tujuan Penulisan

Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memperoleh pemahaman teologis dari sudut pandang teologi tubuh akan kesehatan dalam diri manusia sebagai bentuk merawat tubuh dalam gambaran diri manusia terkait gambaran diri Allah. Hal ini dilakukan untuk membentuk pemahaman manusia terkait tubuhnya sebagai subjek secara holistik dengan menjalankan pola hidup sehat untuk merespon persoalan obesitas.

1.5. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur. Mengenai studi literatur, penulis akan menggunakan literatur-literatur utama maupun pendukung untuk memetakan persoalan obesitas, konsep-konsep pemikiran tentang obesitas dan mengkaji teologi tubuh sebagai respon terhadap fenomena obesitas terkait kesehatan tubuh manusia.

1.6. Judul Skripsi

FIT NOT FAT:

SEBUAH TINJAUAN TEOLOGIS PADA KESEHATAN TUBUH TERKAIT OBESITAS

1.7. Sistematika Penulisan

Bab 1: Pendahuluan

Pada bab ini akan dipaparkan berbagai hal yang melatarbelakangi tujuan penulisan yang menjadi minat dari penulis. Untuk itu di dalamnya berisikan gambaran dari latar belakang, permasalahan, hingga rancangan metode dari studi yang akan dilaksanakan terkait obesitas dalam sudut pandang teologi tubuh serta makna di dalamnya.

Bab 2: Obesitas di Tengah Masyarakat

Bab ini berisi penjelasan tentang sejarah obesitas dan pemahamannya dari segi kesehatan, soal pola makan dan persoalan obesitas dalam dimensi sosial. Penulis akan menjelaskan sejarah obesitas, yaitu perkembangan dari kehidupan berburu, kehidupan agrikultur, kehidupan Yunani kuno hingga saat ini, dalam kaitannya dengan keseimbangan energi dan proses diet. Setelah menelusuri sejarah obesitas, penulis akan melihat fenomena obesitas di dunia secara umum dan di dalam masyarakat Indonesia

secara khusus. Melalui penjelasan ini, penulis melihat bahwa obesitas disebabkan oleh pola hidup yang ceroboh dalam memilih asupan, yaitu terkait dengan pola diet dan olah raga yang salah. Budaya, melalui metode-metode penjualan makanan dan minuman tidak sehat yang persuasif juga memiliki pengaruh yang kuat sebagai salah satu faktor penyebab obesitas yang pada akhirnya juga berdampak kepada anak-anak.

Bab 3: Tubuh Dalam Sudut Pandang Teologi dan Kesehatan

Di dalam bab ini, penulis akan memaparkan pemahaman tubuh secara umum yang berkembang dari berbagai sudut pandang di antaranya sudut pandang filsafat Yunani yang memisahkan antara tubuh dan jiwa dimana tubuh dianggap lebih rendah dari jiwa, hingga kepada sudut pandang abad ke 20 yang memandang tubuh secara mekanis dan eksistensialisme yang memfokuskan tubuh sebagai diri. Setelah itu, penulis akan melihat pemahaman tubuh dalam sudut pandang kesehatan dengan melihat tubuh dari sudut pandang medis. Slogan *mens sana in corpore sano* (di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat) pun akan dibahas di dalamnya. Bab ini akan diakhiri dengan pemaparan tentang pendekatan teologi tubuh yang dihubungkan dengan kesehatan, yang menjelaskan tentang kesehatan tubuh manusia sebagai bagian dari karya yang mendukung pelayanan dalam rangka perwujudan pemerintahan Allah di dunia. Pola hidup sehat menuntun manusia terarah kepada Allah melalui teladan Allah dalam inkarnasi tubuh Yesus Kristus yang rela menderita dan mati bagi sesama-Nya, sebagai tubuh yang penuh Kasih dan Kebenaran, yang memuliakan Allah.

Bab 4: Penutup: Menyingkapi Obesitas dengan Memahami Tubuh Secara Holistik

Di dalam bab ini, penulis akan menggunakan hasil pemahaman tentang tubuh untuk menjawab persoalan obesitas dengan menggeser pemahaman tentang tubuh secara dari mekanistik ke holistik. Peran tiga pilar sosiologis tubuh menjadi peranan besar terhadap kesehatan tubuh manusia. Tiga pilar tersebut membawa dampak dari segi sosial terhadap tubuh, sehingga tubuh tidak hanya dilihat secara personal saja melainkan memiliki tanggung jawab secara sosial untuk bersama-sama menjalani pola hidup sehat sebagai respon terhadap obesitas. Bab ini akan ditutup dengan kesimpulan dan saran penelitian lebih lanjut.

BAB IV

Penutup: Menyikapi Obesitas dengan Memahami Tubuh Secara Holistik

4.1. Pendahuluan

Pada bab kedua, kita melihat sejarah perkembangan obesitas dari masa ke masa, menganalisis soal pola makan dan persoalan obesitas dalam dimensi sosial, melihat fenomena obesitas di dunia secara umum dan di dalam masyarakat Indonesia secara khusus, serta melihat bahwa obesitas disebabkan oleh pola hidup yang ceroboh dalam memilih asupan, yaitu terkait dengan pola diet dan olah raga yang salah, juga peran budaya salah satu faktor penyebab obesitas yang berdampak kepada anak-anak. Pada bab ketiga, penulis berusaha mempertemukan gambaran tubuh dari aspek sosial, medis dan teologis. Dari hasil pertemuan ini, penulis yakin bahwa tubuh tidak dapat dilihat hanya sekedar sebagai objek namun subjek yang mana Allah dalam karya-Nya berinkarnasi di dalam Yesus sebagai daging karena itu tubuh dapat dilihat sebagai sesuatu yang baik, benar dan penuh kasih. Penulis juga menunjukkan bahwa Allah di dalam karya-Nya melalui tubuh Kristus menjadikan tubuh yang lain sebagai sesuatu yang baik juga. Hal ini ditunjukkan Yesus melalui salib sebagai bentuk pengorbanan tubuhnya sendiri bagi sesama sebagai makhluk sosial yang rela berkorban bagi sesamanya

Dengan bekal tersebut, di dalam bab yang terakhir ini penulis berusaha menggeser sebuah pemahaman tubuh dari mekanistik menjadi holistik, sehingga kemudian kita dapat melihat lebih jelas dampak yang terjadi terhadap pemahaman tubuh melalui batasan-batasan dalam menjalani pola hidup sehat untuk menghindari atau mengatasi obesitas. Dalam menghindari obesitas, menjaga tubuh yang sehat perlu didukung dengan pemahaman tubuh yang baik dan benar. Oleh sebab itu, memahami tubuh sebagai subjek menjadi penting, yaitu memahami tubuh bukan hanya sekedar fisik saja melainkan secara keseluruhan, termasuk di dalamnya jiwa serta spirit sebagai kesatuan tubuh (bab III). Sulit apabila tidak dapat memahami tubuh yang dimiliki sendiri dengan gambaran serupa Allah (*imago Dei*), sehingga di dalam pikiran dan perilaku kita sendiri dapat semena-mena dalam memperlakukan tubuh. Selain itu, pemahaman tubuh yang benar secara sosial memiliki kekuatan yang besar juga dalam mempengaruhi seseorang untuk hidup sehat atau berada di fase obesitas. Budaya secara sosial pun, seperti yang telah kita lihat di bagian sebelumnya (bab II), menjadi salah satu faktor penting seseorang berada di fase obesitas. Pembahasan terhadap hal-hal tersebut pada

akhirnya di bab yang terakhir ini akan membawa kita pada pembahasan tentang tubuh sosial yang dilihat melalui tiga pilar sosiologis untuk melihat pentingnya teologi di pilar budaya dalam merespon persoalan obesitas, yang sebenarnya juga persoalan budaya (baca: kebiasaan) yang telah kita lihat di bab kedua.

4.2. Memandang Tubuh Dari Mekanistik Ke Holistik

Tubuh yang dipandang mekanis membuat tubuh dipandang tidak memiliki esensialnya secara holistik. Tubuh bukanlah sebuah mesin yang apabila rusak mudah untuk digonta-gantikan semau manusia. Gambaran tubuh yang baik dalam karya penciptaan Allah merupakan gambaran tubuh holistik dan melalui proses penghayatannya juga. Proses penghayatan tersebut bukan hanya ketika sakit saja, tapi kesembuhan pada tubuh bahkan sampai pada kematian tubuhnya.

4.2.1. Menyeimbangkan Peran Tubuh dengan Eksistensi Dirinya

Konsep tubuh yang sehat diseimbangkan dengan jiwa yang sehat. Seperti pembahasan pada bab III, mengenai tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat begitu juga sebaliknya. Jiwa seringkali diabaikan walaupun memiliki peran lebih banyak dalam memutuskan untuk bertindak dalam pengambilan keputusan. Tidak jarang ketika tubuh kita sakit, sebenarnya sakit yang diderita sangat bergantung dan dipengaruhi oleh jiwa kita. Oleh karena itu, tidak relevan memisahkan begitu saja antara tubuh dan jiwa.

Dalam perkembangan pemahaman tubuh pada bab III, dalam aspek perkembangan tubuh sosial dan jiwa seringkali dipisahkan. Bahkan yang terjadi, tubuh lebih dipandang rendah, sedangkan jiwa sebaliknya ditinggi-tinggikan. Makna tubuh seutuhnya pun menjadi tidak baik, padahal kita telah melihat bahwa sebenarnya Allah menciptakan manusia dalam konteks tubuh secara keseluruhan yang dipandang baik.

Jika berhadapan dengan obesitas, maka lebih mudah memandang obesitas sebagai fase di mana tubuh dianggap mengalami sakit dan rusak serta tidak berfungsi dengan baik atau sebagaimana mestinya. Dalam kenyataannya justru kita perlu memahami bahwa tubuh yang sakit pada dasarnya perlu tetap dihayati sebagai tubuh yang baik. Karena menurut Tan Shot Yen bahwa kebertubuhan manusia tidak terus membutuhkan medikalisasi, yaitu diobati terus menerus, namun justru bagaimana seseorang dapat menerima kondisi tubuhnya tersebut

dengan menjalani proses yang dirasakan dan menemukan makna kebertubuhannya yang sakit tersebut dengan penuh rasa tanggung jawab di dalam perubahan-perubahannya.¹²⁸ Obesitas yang sudah terjadi perlu diatasi dengan merubah pola hidup menjadi lebih baik, bukan memaksakan tubuh untuk menjadi objek medikalisasi. Yen juga membuka jalan pikiran manusia bahwa tidak harus menggunakan obat, karena belum tentu juga kondisi tubuh itulah yang menyebabkan sakit. Jiwa pun perlu diperhatikan, sebagai wujud tanggung jawab manusia akan tubuhnya sendiri. Ketika menghayati rasa sakit akibat obesitas, justru manusia pada saatnya akan mampu mengetahui makna kebertubuhan seutuhnya. Seperti Yesus dalam karya kesembuhan, orang-orang datang kepada Dia untuk mendapatkan kesembuhan. Makna kesembuhan orang-orang yang mengalami sakit tersebut, menghayati bahwa sakit dalam diri adalah sebuah proses seseorang untuk membentuk jiwa di dalam tubuhnya secara holistik menjadi lebih baik dan bertanggung jawab. Dengan demikian, pemahaman teologis dibutuhkan untuk membuat manusia sadar akan kebertubuhannya sebagai karya Allah untuk dijaga dalam pola hidup yang sehat untuk mencegah obesitas. Walaupun begitu, dari hasil analisis di dalam skripsi ini, kita tidak dapat berhenti pada tahap kesadaran, melainkan melangkah lebih jauh dari itu, yaitu soal bagaimana mengatasi obesitas dengan cara yang sehat.

4.2.2. Mengatasi Obesitas Dengan Cara Yang Sehat

Memahami sehat seutuhnya dan memilih sehat, memang membutuhkan proses yang bertahap dengan sehat. Cara untuk sehat ada berbagai macam cara, namun proses adalah yang utama bukan instan. Seperti halnya pada obesitas, ketika ingin menurunkan berat badan bukan hanya sekedar menjaga makanan dan berolah raga juga tetapi segala aspek dalam tubuh. Jiwa pun perlu diperhatikan, terkait perasaan dalam diri yang mudah menyesal dalam meratapi tubuh yang sakit. Untuk itu, Tan Shot Yen memiliki beberapa cara dalam merawat tubuh untuk menuju kehidupan yang lebih baik, yaitu;

Pertama, bagaimana memilih kebutuhan bukan menjadi kecanduan. Yen mengungkapkan bahwa makna makan pada tubuh adalah untuk bertahan hidup bukan untuk menikmati cita rasanya.¹²⁹ Mungkin cita rasa memanglah penting

¹²⁸ Tan Shot Yen, *Dari Mekanisasi Sampai Medikalisasi*, 107.

¹²⁹ Tan Shot Yen, *Dari Mekanisasi Sampai Medikalisasi*, 126.

untuk membantu lidah dalam merasakan semua rasa, namun rasa pada makanan yang berlebih akan terjadi gangguan kesehatan. Sangat disayangkan apabila memahami tubuh hanya sebatas pemenuhan hasrat dan membuat diri menjadi candu. Seperti halnya memakan nasi, merupakan hal utama dalam menu makanan Indonesia dan tidak pernah mencoba menganggap sayur dan buah sebagai karbohidrat.¹³⁰ Kalangan anak-anak adalah kalangan yang paling terkena dampak terbesarnya, dimana tidak memiliki nafsu makan dan tidak memenuhi nutrisinya dalam masa pertumbuhannya. Anak-anak seringkali dibiasakan untuk menikmati makanan yang rasa-rasa agar mereka mau makan, justru hal tersebut membuat anak-anak menjadi kecanduan terhadap cita rasa dan sayur tidak menjadi bagian menu menarik bagi mereka.

Kedua, hidup *simple* bukan makan *simple* (pola hidup *simple*). Tan Shot Yen menekankan pada makan, namun penulis mencoba menambahkan pola hidup simpel. Simpel berarti bukan hanya sekedar makan saja, tetapi juga menolak untuk tidak memilih suplemen-suplemen untuk mendapatkan tubuh yang ideal dengan simpel. Inilah proses manusia dalam menghayati tubuh, bahwa semua butuh proses bahkan Allah pun menciptakan manusia dengan berbagai proses dan tahapan sehingga manusia dikatakan *imago Dei*, segambar dengan-Nya. Yen juga mengatakan bahwa merawat kesehatan sebenarnya merupakan bentuk rasa hormat (bertanggung jawab) terhadap hidup dan sang pemberi kehidupan, serta ungkapan terimakasih kepada Sang Pencipta.¹³¹ Dengan demikian, merawat kesehatan dengan pola hidup yang sehat secara teologis juga merupakan ungkapan syukur manusia kepada Allah melalui tubuhnya secara holistik. Menurut Yen berani untuk tidak hidup simpel berarti tidak simpel mencari jalan keluar untuk sehat sama halnya dengan upaya mencegah dan menyembuhkan obesitas.

Ketiga, kita perlu menjadi panutan bukan ikut-ikutan. Bagian ketiga ini terkait dampak kita terhadap sosial sebagai makhluk sosial. Rasa pertanggungjawaban kita kepada tubuh sosial bagaimana berdampak baik dan menjadi panutan bagi orang lain. Menghindari obesitas bukan cara ikut-ikutan orang lain, namun dari kemauan dalam diri. Sehingga sehat seutuhnya adalah baik dan dapat menjadi panutan bagi banyak orang. Dan orang lain pun juga pada akhirnya menemukan pola hidup sehat sesuai kebutuhan tubuhnya secara pribadi.

¹³⁰ Tan Shot Yen, *Dari Mekanisasi Sampai Medikalisasi*, 126.

¹³¹ Tan Shot Yen, *Dari Mekanisasi Sampai Medikalisasi*, 126.

Keempat, tanggung jawab bersama bukan tugas pemerintah semata. Ketika petani sayur menanam sayur dan menjualkannya, seringkali terbuang karena tidak laku. Hal ini seringkali kurangnya kesadaran manusia dalam memahami nutrisi tubuh sehingga tidak memiliki tanggung jawab. Peran tanggung jawab bukan hanya oleh pemerintah, ahli nutrisi maupun dokter saja yang menyuarakan hidup sehat dengan makan sayur dan berolahraga. Namun, kesadaran dalam diri sendirilah untuk mau menyuarakan cara hidup sehat kepada sesama sebagai wujud tanggung jawab makhluk sosial.

Keempat aspek tersebut merupakan cara-cara mengatasi obesitas dengan cara sehat. Sehingga seseorang yang mengalami obesitas atau mencegah obesitas memahami peranan personal maupun sosial dalam bersikap. Semua itu dibutuhkan kesadaran dan kemauan dalam diri untuk menjadi agen kesehatan.

4.3. Tubuh Sosial Sehat Dalam Mencegah Obesitas

Sebagai makhluk sosial, kita memiliki pengaruh-pengaruh dari luar. Seperti pemahaman oleh Nicanor Perlas mengingatkan bahwa makhluk sosial selalu terdiri atas tiga subsistem penting, yaitu: politik, ekonomi, dan budaya.¹³² Tiga pilar tersebut menurut penulis juga mempengaruhi pandangan tubuh di masyarakat secara sosial sehingga penulis menyebutnya sebagai tiga pilar sosial tubuh. Tiga pilar sosial tubuh yang membentuk pola hidup sehat dalam mencegah obesitas. Tiga pilar sosial tubuh tersebut adalah sebagai berikut:

4.3.1. Pilar Politik Tubuh

Pada bab tiga, tubuh dikaitkan dalam pengaruh politik. Tubuh menjadi objek pemerintah dalam membentuk paradigma sehat yang sesuai ketentuan umum. Seperti vaksin wajib bagi bayi, merupakan ketetapan yang diberikan oleh pemerintah. Tan Shot Yen dalam bukunya juga menjelaskan kesehatan tubuh berbingkai institusi. Dahulu ketika seseorang sakit merupakan sebuah permasalahan personal antara tubuhnya dengan keluarga. Perkembangan yang terjadi mengenai penyakit dan pengetahuan penyakit, terjadi proses

¹³² Nicanor Perlas, "Social Threefolding", dalam Nicanor Perlas, *Shaping Globalization Civil Society, Cultural Power and Threefolding*, 2001 dalam <http://www.globenet3.org/threefold.shtml>. Dikutip dari August Corneles Tamawiy, *Etika Anti Korupsi: Pembentukan Karakter Tanggung Jawab Kristen dalam Konteks Persoalan Korupsi di Indonesia* (Jakarta: Grafika Kreasindo, 2015), 15.

pengorganisasian diri antara para penyembuh serta antara penyembuh dengan pihak yang berwenang yaitu yang menentukan apa yang berlaku di masyarakat.¹³³

Manusia menjalankan pantangan-pantangan, kemudian diet, olahraga, serta aktivitas lainnya seringkali merasa sulit akibat kekuatan dari luar atau eksternal yang lebih kuat. Dampaknya yaitu pada tubuh, ketika tubuh menjadi objek dalam pemasaran. Di Indonesia, Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) merupakan bentuk peranan politik dalam menangani kesehatan di negara. Kartu sehat sebagai salah satu programnya ditujukan bagi mereka yang tidak dapat membiayai dirinya untuk berobat. Melalui program pemerintah tersebut, masyarakat miskin dapat membiayai pengobatannya, membayarnya dengan mencicil melalui bantuan dari pemerintah. Penggunaan kartu tersebut baik, tetapi yang terjadi ketergantungan dalam penggunaan jasa kesehatan. Manusia tidak memiliki kesadaran internal, kesadaran di dalam dirinya sendiri untuk mengupayakan pola hidup sehat karena sekarang, dengan kemudahan mengakses pengobatan, semua tanggung jawab terhadap kesehatan tubuhnya tidak lagi ada di tangannya, melainkan diserahkan kepada pihak yang dianggap berwajib dalam menangani kesehatan, yaitu pemerintah.

Pilar politik memang berdampak dalam pandangan tubuh. Program-program tersebut bukan berarti tidak penting. Hal tersebut sangat penting apalagi jika kita berbicara tentang penyakit-penyakit yang tidak mungkin dapat diatasi tanpa bantuan medis dengan biaya yang tinggi. Namun, melalui kesadaran teologis dan sosial, kita perlu melihat tentang bagaimana manusia melalui kesadaran internalnya mampu menghayati tubuhnya sebagai subjek dimana ia secara holistik adalah subjek yang memutuskan segala sesuatu. Kesadaran internalnya adalah jiwa yang selama ini tersingkirkan dari pemahaman manusia tentang tubuh. Melalui kesadaran internal ini, manusia dapat mencegah tubuhnya untuk menjadi objek perpolitikan tubuh melalui medikalisasi dan mekanisasi.

4.3.2. Pilar Ekonomi Tubuh

Terkait dengan politik, yang kedua adalah pilar ekonomi. Keterbatasan manusia dalam perekonomian, membuat paradigma dalam pikirannya takut tidak dapat menikmati makanan namun juga takut untuk sakit terkait mengobati yang

¹³³ Tan Shot Yen, *Dari Mekanisasi Sampai Medikalisasi*, 36.

membutuhkan biaya. Apa yang terjadi di pilar ekonomi membuat orang kaya lebih mudah mengakses pelayanan medis daripada orang miskin. Hal itu berhubungan juga dengan sejarah dan analisis sosial bahwa yang banyak menderita obesitas itu di beberapa negara itu yaitu tingkat ekonomi ke bawah ketimbang perekonomian negara ke atas (Bab II).

Seperti penjualan makanan siap saji, penjualan produk-produk luar negeri yang dianggap lebih baik, iklan-iklan pengecil tubuh, bubuk pelangsing tubuh, dll, sebuah contoh bahwa tubuh dipengaruhi secara ekonomi dengan penjualan-penjualan barang kesehatan yang lebih murah dibanding pergi ke dokter. Serta iklan yang menjelaskan produk-produk yang dijual memiliki sebuah ketertarikan, maka penguasaan diri pun sirna. Manusia tidak memikirkan efek samping dari produk-produk yang dijual tersebut. Sebab pikiran manusia sudah terkonsep bahwa sembuh cara satu-satunya adalah minum obat atau kedokter atau membeli obat-obat herbal yang juga menggunakan bahan kimia. Tubuh seperti kata Tan Shot Yen, jadi seperti mesin karena kalau sakit saja orang baru sadar untuk "dibetulkan" bahkan ketika alarm dalam tubuh sudah memberikan sinyal, masih menganggap sepele bagi kesehatannya. Akhirnya membuat orang lupa tanggung jawab dirinya sendiri bahwa obesitas yang diderita merupakan kelalaiannya secara pribadi dari dampak ekonomi.

4.3.3. Pilar Budaya Tubuh

Budaya yang berkembang memahami tubuh gemuk adalah yang sehat. Pada perkembangan tubuh manusia sedari bayi, ketika dalam pertumbuhannya dilihat tidak gemuk dianggap tidak sehat. Sehingga konsep tubuh gemuk sedari bayi, menjadikan orang tua untuk mencekoki anak dengan makan-makanan secara berlebih. Bukan nutrisi yang diperhatikan tetapi bentuk tubuh.

Semua tawaran hidup sehat pada iklan-iklan layanan kesehatan nyatanya tidak bisa membantu manusia untuk menguasai diri tubuhnya. Pengaruh budaya barat menjadi sebuah trend dalam kebudayaan di Indonesia. Karena itu pilar budaya, yaitu dalam upaya memahami tubuh dari sisi teologi tubuh "I'm the body" di mana tubuh menjadi subjek bukan objek. Tubuh seharusnya dilihat secara holistik. Sehingga segala upaya untuk mencegah dan mengobati obesitas muncul dari rangsangan internal juga, dari kemauan mendalam dan diletakkan pada

kesadaran bahwa hidup sehat itu memang baik pada dirinya sendiri, dan karena cara memandang bahwa tubuh merupakan aku, yaitu tubuh adalah diriku.

Seperti cara memiliki hidup sehat, bagaimana menjadi panutan bukan ikut-ikutan. Hal ini merupakan sebuah kebiasaan manusia untuk ikut-ikutan. Karena itu, tubuh apabila dipahami secara holistik bagaimana Allah melalui inkarnasi Yesus merupakan panutan. Yesus rela memberikan diri-Nya untuk manusia sebagai simbol tubuh sosial. Bagaimana menghargai tubuh secara baik dan benar, Yesus merupakan panutan dalam memahami tubuh dalam pilar budaya ini.

4.4. Kesimpulan dan Saran Penelitian Lebih Lanjut

Akhir dari penulisan ini, penulis mencoba memberikan kesimpulan terhadap penulisan skripsi ini. Setelah melihat obesitas ditinjau dari teologi tubuh dan apa hal mendasar terjadinya obesitas, serta bagaimana pandangan teologis melihat dari aspek kesehatan dan tubuh secara keutuhannya, maka penulis menyimpulkan:

Di dalam bab I, pembahasan mengenai obesitas melihat dari hasil kondisi kesehatan saat ini. Obesitas yang menjadi pusat utama pembahasan ini membuat penulis memikirkan kerangka berpikir untuk mengaitkan persoalan obesitas dengan makna tubuh secara medis dan teologis. Sebagaimana kondisi kesehatan juga merupakan bagian konsep kebertubuhan Allah sesuai tujuan penulisan ini.

Di dalam bab II, penulis membahas mengenai perkembangan munculnya obesitas. Awal obesitas tidak diketahui akibat konsep budaya yang mempengaruhi bahwa tubuh gemuk adalah simbol kecantikan khususnya pada wanita dan kemakmuran. Hipokrates, seorang bapak kedokteran merupakan sosok orang pertama yang memandang kegemukan adalah sebuah gangguan penyakit pada tubuh. Dirinya pun membuka jalan pikiran manusia pada saat itu untuk menerapkan hidup sehat melalui proses yang diberikan. Dampak terjadinya obesitas pun disebabkan oleh pikiran, kurangnya aktivitas atau berolahraga, serta nutrisi yang kurang. Pandangan terhadap obesitas semakin berkembang dengan konsep kesehatan yang merugikan bagi asuransi kejiwaan, sebagaimana pengaruh obesitas merugikan perusahaan asuransi bagi mereka yang meninggal di usia muda akibat obesitas.

Tidak berhenti di situ, pemahaman tentang obesitas berkembang dalam konsep politik, ekonomi dan budaya. Dalam data ditemukan oleh WHO dan ECDO, mereka memberikan bukti grafik dan nilai gangguan kesehatan akibat obesitas. Obesitas juga terjadi pada anak-anak, bahkan lebih banyak terjadi di kalangan mereka. Konstruksi sosial dalam memandang tubuh anak yang kurus dan kecil selalu dianggap tidak sehat, sehingga

orang tua memberikan asupan makan pada anak melebihi nutrisi yang dibutuhkan. Bahkan ketika anak sulit makan yang terjadi adalah diberikannya suplemen makanan, justru merusak organ pada anak sendiri. Pasar pangan yang memiliki ketertarikan besar untuk anak-anak, dengan membuat kemasan menarik atau rasa yang lebih nikmat dibandingkan memakan sayur-sayuran membuat anak-anak jauh lebih tertarik untuk mengkonsumsi makanan kemasan maupun siap saji tersebut. Tan Shot Yen menentang hal tersebut dan mengatakan bahwa hal tersebut tidak baik bagi kesehatan manusia, terlebih anak-anak. Pandangan lain dikembangkan juga bahwa obesitas terjadi akibat diet ketat dan tidak sesuai energi yang keluar (aktivitas). Kerusakan organ pada tubuh akhirnya terjadi dan manusia melarikan diri pada konsumsi obat-obatan atau menyerahkan tubuhnya kepada dokter untuk mereparasinya. Gangguan kesehatan yang disebabkan obesitas pun berdampak pada gangguan kesehatan pada organ lainnya. Sehingga tubuh mengalami komplikasi.

Menurut Tan Shot Yen, sifat manusia yang cuek akan tubuhnya dan memikirkan kebahagiaan secara psikologisnya menyebabkan tubuh menjadi korban. Sehingga yang terjadi obesitas yang melanda kesehatan manusia. Ketika sudah sakit, jalan pintasnya adalah mencari kesembuhan dengan cara instan. Sampai saat ini obesitas menjadi persoalan yang masih sulit diatasi dalam masyarakat.

Di dalam bab III, penulis menjelaskan mengenai pemahaman tubuh secara perkembangan pemahaman sosial, medis dan teologis. Tubuh pada paham sosial memiliki pro dan kontra, dimana tubuh dipahami dengan bermacam-macam, sehingga persetujuan pemahaman tubuh tidak ditemukan ujungnya. Hal ini terkait perkembangan zaman yang terjadi, sehingga tubuh dipahami oleh zaman. Tubuh juga dipandang secara medis, dari segi medis tubuh merupakan secara biologis dan secara mekanis. Seringkali tubuh dipahami sebagai mesin yang hidup dan ketika rusak dapat direparasi. Konsep tubuh tersebut ditentang oleh Tan Shot Yen bahwa medikalisasi bukan cara untuk mereparasi tubuh dan tubuh bukanlah mesin. Sesungguhnya tubuh adalah konsep tubuh yang diciptakan oleh Allah, baik adanya.

Di dalam penelaahan secara teologis, penulis menemukan aspek teologis mengenai tubuh dari segi kesehatan, yaitu bahwa (1) Tubuh yang diciptakan baik secara personal dan sosial. (2) Penulis mengangkat makna tubuh dalam Inkarnasi Allah melalui Yesus Kristus ketika Firman menjadi daging, serta (3) melihat solidaritas tubuh Yesus Kristus sebagai tubuh sosial juga memperlihatkan tubuh yang penuh kasih dan kebenaran.

Ketiga hal tersebut dilakukan untuk melihat pemahaman tubuh secara teologis dari proses penciptaan sampai pada karya keselamatan Allah melalui inkarnasi Yesus.

Di dalam Bab IV, yang merupakan sebuah kesimpulan dan proses benang merah antara obesitas dalam aspek kesehatan dan teologis, penulis menggeser pemahaman tentang tubuh dari memandang tubuh secara mekanistik ke holistik untuk membantu kita memahami tubuh dalam konteks persoalan obesitas secara lebih baik. Penulis berusaha menyeimbangkan pemahaman tubuh serta eksistensinya dan menemukan cara dalam menyikapi obesitas. Cara tersebut ditempuh dengan melihat tubuh sosial sebagai tubuh yang berpondasikan tiga pilar: politik, ekonomi, dan budaya. Penulis percaya bahwa pilar budaya adalah di mana pemahaman teologis dan medis berperan dalam tubuh sosial, yaitu terkait dengan pemulihan kembali pemahaman tentang tubuh holistik dengan kembali mengangkat peran kesadaran internal tiap individu. Walaupun demikian, menurut penulis, ketiga pilar tubuh sosiologis tersebut tidak hanya menentukan seseorang untuk menjadi obesitas atau tidak, melainkan juga sangat mempengaruhi kesadaran internal seseorang untuk mau atau tidaknya mereka mengikuti pola hidup sehat untuk mencegah obesitas.

Dari kesimpulan di atas, menurut penulis, masih banyak aspek yang tidak diangkat di dalam skripsi ini dan oleh karenanya membutuhkan penelitian lebih lanjut. Beberapa aspek ini adalah sebagai berikut:

Secara medis, masih banyak perdebatan yang tidak kunjung selesai tentang apakah *fast food* dan *junk food* misalnya menjadi faktor utama penyebab obesitas. Oleh sebab itu, pembahasan secara komprehensif tentang *fast food* dan *junk food* terkait dengan budaya populer makan manusia di era globalisasi menjadi salah satu aspek luas yang belum dibahas di dalam skripsi ini dan membutuhkan penelitian lebih lanjut.

Secara teologis, biasanya teologi tubuh begitu dihubungkan dengan persoalan gender dan seksualitas. Oleh karena itu, pembahasan mengenai obesitas yang ditinjau dari teologi tubuh menjadi satu hal yang menarik untuk merefleksikan ulang pemahaman dan pengajaran yang selama ini telah diterima di gereja tentang tubuh. Tidak semua jemaat tertarik dengan persoalan gender dan seksualitas, namun persoalan obesitas adalah persoalan pola hidup sehat yang menjadi perhatian semua orang, lintas agama, lintas budaya, lintas wilayah dan golongan. Melalui isu obesitas, teologi tubuh menurut penulis mendapatkan satu pintu lagi untuk terjun ke dalam pergumulan jemaat tentang tubuh.

Upaya lebih konkrit dapat dilakukan melalui gereja untuk menjadi teladan pola hidup sehat di tengah masyarakat. Setelah melakukan rekonstruksi tentang pemahaman tubuh di gereja, maka diharapkan jemaat dapat menyadari pentingnya pola hidup sehat

sebagai bentuk ungkapan syukur kepada Allah tentang tubuhnya. Ungkapan syukur ini juga menjadi titik tolak jemaat untuk menjadi teladan di luar gereja, di tengah masyarakat, untuk hidup sehat. Dengan menjadi teladan hidup sehat yang terhindar dari obesitas, orang Kristen turut berpartisipasi dalam karya keselamatan Allah melalui tubuhnya!

©UKDWN

DAFTAR PUSTAKA

- Augros, R. dan G. Stanciu, "The Machine Model" dalam *The New Biology*. Massachussets: New Science Library.
- Bloomgarden, Zachary T. "Prevention of Obesity and Diabetes", *Diabetes Care*, Vol. XXVI, No. 11 (November 2003): 3172 – 3178.
- Champbell, T.C. & T.M. Champbell II. *The China Study*. Dallas: BenBella Books, 2004.
- Devaux, Marion, et all., "Obesity Update 2017," dalam *OECD 2017*,
<http://www.oecd.org/health/obesity-update.htm/> (diakses 19 Maret 2018).
- Encyclopedia of Stone Age Art, *The Venus of Willendorf (25,000 BCE)*, <http://www.visual-arts-cork.com/prehistoric/venus-of-willendorf.htm> (diakses 10 Maret 2018).
- Farhan, Farida. "Jalani Diet Bocah Obesitas 192 Kg Sudah Bisa Bermain Bulu Tangkis", dalam *Kompas.com*, kolom Regional, 9 Januari 2018, diakses dalam
<https://regional.kompas.com/read/2018/01/09/14120321/jalani-diet-bocah-obesitas-192-kg-kini-sudah-bisa-bermain-bulu-tangkis> (20 Maret 2018)
- . "Sesak Napas dan Kejang-kejang, Pasien Obesitas 310 Kg Meninggal," dalam *Kompas.com*, Kolom Regional, 10 Desember 2017, diakses dalam
<https://regional.kompas.com/read/2017/12/10/13344801/sesak-napas-dan-kejang-pasien-obesitas-310-kg-meninggal> (20 Maret 2018)
- Haslam, D. "Obesity: a medical history", *Obesity Reviews*, Vol. 8, Issue s1 (2007): 31 – 36.
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-789X.2007.00314.x/full> (5 Maret 2018).
- Illich, I. *Limits to Medicine, Medical Nemesis: The Expropriation of Health*. London: Marion Boyars Publishers, 2002.
- Mills, Robert P. "Beauty, the Beholder and the Believer", dalam *Theology Matters*, Vol. 15, no. 5 (Nov-Des 2009): 1 – 16.
- Nelson, James B. *Body Theology*. Kentucky: Westminster/John Knox Press, 1992.

- . *Embodiment: An Approach to Sexuality and Christian Theology*. Minneapolis, Minnesota: Augsburg Publishing House.
- Perlas, Nicanor. *Shaping Globalization Civil Society, Cultural Power and Threefolding*, 2001 dalam <http://www.globenet3.org/threefold.shtml>.
- Puska, P., C. Nishida, dan D. Porter, “Obesity and Overweight,” dalam *World Health Organization Global Strategy On Diet, Physical Activity and Health*, <http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsf Obesity.pdf> (18 Maret 2018)
- Ramadhani, Deshi. *Lihatlah Tubuhku: Membebaskan seks bersama Yohanes Paulus II*. Yogyakarta: Kanisius, 2009.
- Richardson, Christopher K. “God in Our Flesh: Body Theology and Religious”, dalam *Religious Education*, vol. 98, no. 1 (Winter 2003): 82 – 94.
- Sartre, Jean-Paul. *Being and Nothingness*. Diterjemahkan oleh Hazel Barnes. New York: Washington Square Press, 1966.
- Setiadi, Natanael. “Dampak Makanan Terhadap Kesehatan Serta Implikasi Etis Terhadap Keduanya”, *GEMA Teologi*, vol. 35, no 1/2, (2011): tanpa halaman.
- . *Makanan Sehat; Budaya dan Teologi Makanan bagi Jemaat Kristen di Jakarta*, Yogyakarta: Program Pascasarjana Teologi UKDW 2011.
- Synott, Anthony. *Tubuh Sosial: Symbolisme, Diri, dan Masyarakat*. Yogyakarta: Jalasutra, 2007.
- Tamawiwiy, August Corneles. *Etika Anti Korupsi: Pembentukan Karakter Tanggung Jawab Kristen dalam Konteks Persoalan Korupsi di Indonesia*. Jakarta: Grafika Kreasindo, 2015.
- Truswell, A. Stewart. “Medical History of Obesity”, *Nutrition and Medicine*, Vol. 1, No. 1, Issue 2, (2013): 1 – 25.
- Yen, Tan Shot. “Setia Pada Tujuan, Selamat di Perjalanan”, dalam *Kompas.com*, kolom lifestyle; feel good, Minggu, 21 Januari 2018, diakses dalam <http://lifestyle.kompas.com/read/2017/06/22/190500820/setia.pada.tujuan.selamat.di.perjalanan> pada 22 Juni 2017
- . *Dari Mekanisasi Sampai Medikalisasi: Tinjauan Kritis Atas Pereduksian Tubuh Manusia dalam Praktek Medis*. Jakarta: Dian Rakyat, 2009.

——, *Nasehat buat Sehat: Cara Berpikir, Bertindak, dan Berhasil Menjadi Sehat*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2015.

——. *Sehat Sejati Yang Kodrati; Pemberdayaan Sejak Usia Dini Hingga Masa Senior Berkualitas*. Jakarta: Dian Rakyat, 2013.

©UKDW