

MAKANAN SEHAT?

Budaya dan Teologi Makanan bagi Jemaat Kristen di Jakarta

TESIS



disusun oleh:

Natanael Setiadi Kurniawan

NIM: 50090256

**PROGRAM PASCA SARJANA TEOLOGI
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA
YOGYAKARTA**

2011

PERNYATAAN INTEGRITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Natanael Setiadi Kurniawan

NIM : 50090256

menyatakan bahwa tesis berjudul: **"MAKANAN SEHAT? Budaya dan Teologi Makanan bagi Jemaat Kristen di Jakarta"** adalah karya otentik saya dan bahwa referensi atau tulisan pihak lain yang saya pergunakan telah saya tuliskan sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Apabila di kemudian hari saya terbukti melakukan pelanggaran akademik yang berlaku, saya bersedia melepaskan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Yogyakarta, 19 September 2011


Natanael Setiadi Kurniawan

PENGESAHAN

Tesis dengan judul:

MAKANAN SEHAT?

Budaya dan Teologi Makanan bagi Jemaat Kristen di Jakarta

telah diajukan dan dipertahankan oleh:

Natanael Setiadi Kurniawan (50090256)

dalam ujian Tesis Program Studi Pascasarjana (S2) Ilmu Teologi Fakultas Teologi Universitas Kristen Duta Wacana untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Magister Theologiae pada hari Senin, 19 September 2011.

Pembimbing I



Prof. Bernard Adeney-Risakotta, Ph.D

Pembimbing II

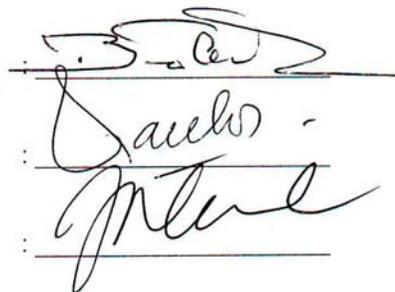


Pdt. Paulus S. Widjaja, MAPS, Ph.D

Dosen Penguji:

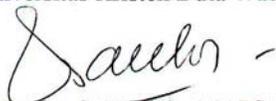
1. Prof. Bernard Adeney-Risakotta, Ph.D.
2. Pdt. Paulus S. Widjaja, MAPS, Ph.D.
3. Pdt. Yahya Wijaya, Ph.D.

Tanda tangan



Disahkan oleh:

Ka.Prodi Pascasarjana (S2) Ilmu Teologi
Universitas Kristen Duta Wacana



Pdt. Paulus S. Widjaja, MAPS, Ph.D

KATA PENGANTAR

MENGUNTAI RASA

Tesis ini menyoroti persoalan makanan, tepatnya pola makan dari suatu komunitas yang diteliti, berangkat dari perspektif budaya dan temuan kesehatan mengenai makanan, dan kemudian melakukan tinjauan teologis terhadapnya yang berangkat dari perspektif teologi tubuh yang saya minati. Teologi tubuh? Apakah itu? Nampaknya istilah ini masih asing dalam benak banyak orang. Apalagi ketika teologi tubuh itu dikaitkan dengan urusan makanan; sesuatu yang sehari-hari dijalani oleh setiap orang. Apa hubungannya? *Koq*, pola makan manusia yang diurusi? Apakah tidak ada subjek kajian lain yang lebih *nyangkut* dengan teologi? Mungkin itulah yang muncul dalam benak beberapa orang mendengar hal ini.

Namun seperti yang dikatakan Eka Darmaputera, bahwa teologi yang hidup adalah teologi yang bicara tentang kehidupan, maka sesungguhnya ‘tubuh’ dan ‘makanan’ adalah dua hal (di antara banyak hal lainnya) yang terkait dengan kehidupan manusia. Karenanya teologi bisa (dan perlu!) bicara tentangnya. Lebih jauh tentang isi tesis ini, dapat dibaca lebih lanjut dalam tesis ini.

Pada kesempatan ini, hal yang lebih ingin saya sampaikan adalah tentang latar belakang mengapa saya memilih topik tesis ini dan sekaligus bercerita sedikit tentang mengapa saya meminati teologi tubuh.

Papi saya menjalani operasi pengangkatan limpa pada usianya yang ke-18 tahun. Ada kelainan darah. Kini beliau masih sehat pada umurnya yang menginjak 69 tahun September 2011 ini. Mami saya meninggal pada tahun 2001, dalam usia 64 tahun, karena komplikasi tubuh akibat penyakit sirosis hati yang berawal dari infeksi virus hepatitis C. Tahun 2002, giliran koko (sebutan bagi kakak lelaki) saya – sekaligus saudara kandung saya satu-satunya, menjalani operasi pengangkatan limpa

(+ kantung empedu), karena kelainan darah genetik yang serupa dengan papi saya. Pada tanggal 1 November 2007, pada usia yang hampir sama dengan koko saya (27 tahun 11 bulan), saya pun mendapat giliran untuk penyakit yang sama. Pasca operasi, di atas pembaringan rumah sakit, saya sepertinya diilhami (dan ini saya imani sebagai karya Roh Kudus) untuk menjalani studi lanjut yang berhubungan dengan tubuh dan kesehatan manusia. Berhubung pendidikan S1 saya berlatar belakang teologi dan saat itu telah ditahbiskan ke dalam jabatan pendeta, maka rasanya tidak mungkin bagi saya untuk 'banting setir' ke dunia kedokteran; suatu dunia yang lain dan cukup asing bagi saya. Tentu studi lanjut itu harus terkait dengan kompetensi utama saya, d.h.i. dunia teologi.

Karena itu, pada kesempatan ini, saya menyatakan syukur kepada **Allah yang Rahmani dan Rahimi** itu, karena mengizinkan saya untuk mengalami sakit-penyakit, baik secara personal maupun komunal (d.h.i. lingkup keluarga batih saya). Bagi saya, pengalaman ekperensial itu telah banyak menginspirasi dan memotivasi saya untuk menjalani studi lanjut. Pun begitu ketika studi lanjut dijalani, berbagai tugas perkuliahan, sedapat mungkin dihubungkan dengan teologi tubuh, agar saya pribadi mendapat pengayaan tentang teologi yang satu ini; yang menurut pengamatan saya (yang tentunya terbatas ini) belum terlalu dihayati (atau dimengerti?) oleh Gereja-gereja Protestan di Indonesia. Gereja Katolik sendiri sudah akrab dengan teologi ini, lewat kotbah-kotbah yang disampaikan oleh mendiang Paus Yohanes Paulus II sejak akhir 1970-an, bahkan terus dikaji oleh teolog-teolog Katolik sampai saat ini, termasuk di Indonesia (di mana Rm. Dessy Ramadhani, S.J. nampaknya cukup menguasai hal ini). Bukan berarti saya ingin atau telah menjadi pakar di bidang yang satu ini, sebab studi lanjut yang hanya berlangsung 2 tahun tentu tidak mencukupi untuk menjadi pakar di bidang tersebut. Sebab, proses belajar terus-menerus dan

menghidupi apa yang dipelajari tentu menjadi bagian yang juga tidak kalah pentingnya.

Ungkapan terima kasih juga saya sampaikan kepada **Majelis Jemaat GKI Kayu Putih** yang dalam keikhlasan mengizinkan saya untuk menjalani cuti pelayanan dalam rangka studi lanjut di Universitas Kristen Duta Wacana (UKDW), Yogyakarta, sambil turut membiayai berbagai kebutuhan studi lanjut saya selama 2 tahun lebih ini. Rasa terima kasih juga disampaikan kepada Pdt. Em. **Johannes Loing**, Pdt. **Linna Gunawan**, Tkt. Ny. **Hilda Pelawi**, S.Th, Pdt. **Natan Kristiyanto**, Pdt. **Robby I. Chandra**, serta Pdt. **Yusak Soleiman** – yang sekalipun masuk dalam korps MJ GKI Kayu Putih, namun perlu disebut khusus karena turut mendukung saya menjalani studi lanjut, dan yang telah turut berbagi tanggung jawab pelayanan terutama ketika saya diberi kebebasan (untuk tidak melayani secara reguler) dalam rangka cuti studi. Saya menyadari bahwa ada lebih banyak tanggung jawab yang harus mereka pikul, dengan berkurangnya satu tenaga pelayan penuh waktu di sana, walau mungkin hal itu tidak menjadi suatu pokok yang dipahami dalam kerangka “hitung-hitungan”. Untuk semangat kebersamaan yang muncul dari dan ketika bersama mereka, saya nyatakan apresiasi dan terima kasih saya. Tak lupa, saya ungkapkan terima kasih bagi warga jemaat GKI Kayu Putih yang saya yakini turut mendukung dalam doa, baik untuk saya pribadi maupun keluarga saya, selama menjalani studi lanjut. Demikian pula terima kasih saya haturkan kepada ke-169 anggota jemaat yang terlibat dalam penelitian kuantitatif, di mana 32 di antaranya juga turut terlibat dalam penelitian kualitatif. Waktu dan pemikiran yang mereka luangkan untuk terlibat dalam penelitian ini jelas sangat bermakna bagi terwujudnya penulisan tesis ini.

Terkait dengan proses awal studi lanjut, rasa-rasanya ungkapan terima kasih juga perlu dinyatakan oleh saya kepada rekan Pdt. **David Sudarto**, Pdt. **Darwin**

Darmawan (dan Pdt. Robby I. Chandra) dari Badan Bina Pendeta (BBP) GKI SW Jawa Barat yang telah “memprovokasi” dalam percakapan menjelang studi lanjut agar saya mendalami bidang Biblika, namun ternyata tesis saya lari ke bidang Etika (walau kajian biblis dalam berbagai tugas akhir semester sejumlah mata kuliah tetap diupayakan). Juga kepada Pdt. Dr. **Joas Adiprasetya**, selaku mantan dosen, kolega saya, sekaligus kini Rektor STT Jakarta terpilih, dan Pdt. Drs. **Yusak Soleiman** (*Ph.D cand.*), selaku mantan dosen saya di STT Jakarta dan sekaligus kolega saya, yang telah memberi untaian kata dalam surat rekomendasi yang mereka sampaikan kepada pihak UKDW.

Istri terkasih, Pdt. Ny. **Welhelmina Sance Manuputty** (Welly alias Ai), rasanya menjadi pihak yang pantas dihaturkan rasa kagum, hormat dan terima kasih. Selama 2 tahun ini, ia telah berkenosis (memberi diri sambil tetap mengasihi diri sendiri) demi mengurus kedua anak yang telah Tuhan anugerahkan kepada kami: **Netanya Freya Yelenna Setiadi** dan **Jonatan Kenzie Setiadi**, tanpa kehadiran yang banyak dari suaminya. Tanpa pengorbanan istri terkasih, rasanya saya tidak dapat menjalani studi dengan penuh konsentrasi. Freya, putri yang kami kasihi, selama 2 tahun terakhir ini pula “kehilangan” sosok papinya, sekaligus salah satu teman bermainnya. Pun demikian dengan Kenzie (putra kami yang menurut hasil pemeriksaan laboratorium, turut mewarisi penyakit kelainan darah saya) yang selama setahun lebih, tidak terlalu melihat sosok papinya. Bersyukur, dia tidak memanggil saya: “om” ketika saya kembali ke Jakarta.

Saya juga berterima kasih untuk Prof. **Bernard T. Adeney-Risakotta**, Ph.D dan Pdt. **Paulus S. Widjaja**, MAPS, Ph.D selaku dosen-dosen pembimbing, yang dengan kesabaran, ketelitian, dan kekritisannya telah membimbing saya menyelesaikan penulisan tesis ini. Juga kepada selaku dosen penguji yang

Terima kasih kepada Pdt. **Handi Hadiwitanto**, M.Th (*Ph.D. cand*) yang sekalipun bukan dosen pembimbing, namun turut memberi masukan terhadap instrumen penelitian yang saya persiapkan, yakni kuesioner.

Selama menjalani studi, tentu ada teman-teman yang turut memperhatikan, mendukung, dan bercengkerama dengan saya dalam keakraban dan persaudaraan. Terima kasih untuk Pdt. **Danny Purnama**, yang telah menjadikan saya sebagai *sparring partner* dalam berteologi dan juga rekan dalam berbagi kisah kehidupan bersama selama menjalani studi di program yang sama. Juga kepada Pdt. **Hendri M. Sendjaja**, M.Hum, Lic.Th, yang sekalipun hanya beberapa saat berada di Yogya, namun 'kehadirannya' telah menjadi kegembiraan tersendiri bagi saya. Pdt. **Addi S. Patriabara**, M.Th – selaku tetangga di LPPS yang sering menggoda saya untuk tidak terus-menerus belajar.

Tentu masih ada banyak pihak yang perlu disebut satu per satu dalam ungkapan terima kasih ini, seperti:

- a. Keluarga besar saya: Papi **Tono**, Ko **Agus**, Papi **David**, Mama **Yosie**, Usi **Netty** dan **Samuel**, Bang **Ampy** dan K' **Dwi**, **Berty**, **Eli** dan **Debbie** yang tentunya mendukung saya secara moril baik lewat doa maupun kehadiran mereka bersama dengan keluarga saya.
- b. Kawan-kawan dari M.Th dan M.Div angkatan 2009: **Pa Luvi** (GKJW) yang rajin merekam dan mendokumentasikan berbagai acara, Mas **Bu Cah** (GKJW) alias Budi Cahyono, Nak **Sofia** dan "kembarannya": **Sardi** serta **Pa Niko** (ketiga rekan dari GMIT), **Mas Yoyo** (GKJ) alias Elia DePe, **Mas Wayong** (GKJ) alias Wahyuhadi CB [yang bukan ordo Carolus Boromeus], **Mba Tyas** – yang beberapa kali mengadakan perjamuan kasih dengan makanan khas Solo yang dibawanya, **Mas Supri** dan **Mas Teguh** – kedua dosen muda dari Sinode Gereja

..., Ka **Eric Hetharia** (pendeta GPIB) – ”sang guru perfilman” sekaligus rekan lama sewaktu di kampus gumul dan juang dulu (STT Jakarta), Pa **Erick Sudharma** (pendeta GKIm Bandung yang kini menjadi pendeta GKMI Kudus) – yang dalam ketenangan dan kedewasaannya telah memberi inspirasi dan keteladanan tersendiri, **Sdr. Abdismar Zandroto** (BNKP) – teolog muda potensial, Pdt. **Apriani Sibarani** (GMI) – yang tergerak mengupayakan perdamaian di sinodenya dan ”saudaranya” Sdri. **Eva Simamora** (pendeta HKBP) – yang tergugah mendorong gereja berpartisipasi dalam pengentasan kemiskinan, **Sdr. Freddy H. Banurea** (pendeta HKBP) – yang nyaris menulis tesis tentang dunia perpajakan, Pa **Nikson Samosir** (pendeta HKBP) – yang dalam kebersamaan dengannya, saya sempat menikmati dua kali makan enak, Pa **Jufri Simorangkir** (pendeta GKPI) – yang dalam beberapa kesempatan menjadi teman *curhat* dan diskusi yang baik, Mas **Kurniadi** (GKI Ambarawa), Mas **Budi** (GKI Layur) yang bukan BuCah, Pa **Satrya Harefa** (GKI Kebayoran Baru) – yang beberapa kali menalangi terlebih dahulu tiket murah AirAsia, Mba **Dorkas** (GKJ), Sdri. **Lenta** (HKI yang kini menjadi anggota GKI Ngupasan), Sdri. **Rini** (GKI Ciledug Raya), Sdr. **Argo** (GKJW), Sdr. **Lukas** (GKI Gejayan), Sdr. **Osa** (GKI Bintaro), Sdr. **Yopie** yang bukan Latul, Sdr. **Ezra** (GKI Pregolan Bunder), Pa **Oke** (GKI Jemur Sari), dan Sdri. **Wersthi** (GKI Surya Utama).

- c. Bapak/Ibu dosen dari Program Pasca Sarjana Teologi UKDW yang telah menginspirasi, membuka wawasan, mendorong daya kritis serta mau menjadi sahabat bagi mahasiswa-mahasiswinya.
- d. **Perpustakaan UKDW** dan **Kolese St. Ignatius** yang menjadi ”lambung” ilmu dengan buku-buku yang dimilikinya.

- e. Segenap karyawan yang mengabdikan, baik di dalam maupun di sekitar PPST UKDW: Mba **Yuni**, Mba **Tyas**, Mas **Arie**, dan kini "Mba" **Indah**.
- f. Rekan-rekan dari Persekutuan Mahasiswa Teologi Asal (**PMTA**) **GKI SW Jabar** serta **PMT GKI**. Senang berkenalan dan belajar menjadi rekan bersama kalian.
- g. Lembaga Pembinaan dan Pengaderan Sinode (**LPPS**) yang secara tidak langsung, turut berperan dalam saya mendapatkan ketenangan belajar, sehubungan dengan salah satu unit "asrama"-nya telah saya tempati selama hampir 2 tahun. Secara khusus: Mba **Ambar** dan Mba **Heni**.
- h. Sdr. **David Suwandi**, Sdr. **Nugra Stevia**, dan Sdri. **Klara Tanaya**, semuanya anggota jemaat GKI Kayu Putih yang secara rutin menanyakan kabar saya selama studi di Yogya.
- i. Bpk. **Mutiha Pasaribu**, Ny. **Sugiarti Larosa**, Ny. **Giok Tjoe**, Ny. **Jolly Sukarman**, dan almh. Ny. **Eng Gazuli** yang menyempatkan hadir untuk menjumpai dan bercengkerama dengan saya di kediaman saya, di Yogya.
- j. Sdr. **Hendra Kwok** dan kekasihnya: Sdri. **Lidwina**, kedua rekan yang baru dikenal saya (lewat perpanjangan tangan Sdr. David Suwandi), yang telah membimbing saya dalam menggunakan program SPSS untuk analisa data statistik serta yang menjadi teman berdiskusi mengenai analisa data hasil penelitian kuantitatif.
- k. Serta semua orang yang telah berjumpa dengan saya di Yogya dan yang telah memberikan perhatiannya kepada saya namun tak dapat saya sebutkan satu per satu di sini. Kiranya Tuhan memberkati kalian semuanya.

LPPS – Yogyakarta, September 2011

✍ Pdt. Natanael Setiadi Kurniawan.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	
LEMBAR PERNYATAAN INTEGRITAS	
MENGUNTAI RASA	iv
ABSTRAKSI	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR SINGKATAN	
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.1.1 Penyakit Fisik dan Pola Makan yang Kurang Sehat	1
1.1.2 Munculnya Minat Kajian Teologis	7
1.2 Pembatasan Permasalahan	13
1.3 Perumusan Permasalahan	15
1.4 Judul	16
1.5 Tujuan Penulisan	17
1.6 Signifikansi Penulisan	18
1.7 Hipotesis	19
1.8 Kerangka Teori	19
1.9 Metode Penelitian	23
1.9.1 Penelitian Empiris	23
1.9.2 Penelitian Literatur	31
1.10 Sistematika Penulisan	31
II. MANUSIA DAN MAKANAN	33
2.1 Manusia, Budaya dan Makanan	35
2.1.1 Memahami Budaya dan Kebudayaan	35
2.1.2 Budaya Makanan	38
2.1.3 Budaya Makanan dan Pola Makan	45
2.1.4 Budaya Makanan dalam Konteks Globalisasi	47
2.2 Orang Kristen dan Makanan	49

2.2.1 Filsafat Yunani tentang Tubuh dan Makanan	50
2.2.2 Sikap Orang Kristen terhadap Tubuh dan Makanan	54
2.3 Kesimpulan	65
2.4 Operasionalisasi Konsep	69
III. ANALISIS DATA HASIL PENELITIAN	
3.1 Gambaran Tempat dan Responden Penelitian	73
3.1.1 Konteks Dekat dan Jauh GKI Kayu Putih	73
3.1.2 Keterwakilan Populasi dalam Penelitian Kuantitatif	74
3.2 Jawaban Terhadap Masalah Penelitian	77
3.2.1 Pola Makan Responden	78
3.2.2 Hubungan antar Variabel Penelitian	81
3.2.2.1 Hubungan Wawasan Responden tentang Pola Makan yang Sehat (var. X1) dan Kenyataan Pola Makan Responden (var. Y)	82
3.2.2.2 Hubungan Pengaruh Teks Alkitab (var. X2) dan Kenyataan Pola Makan Responden (var. Y)	84
3.2.2.3 Hubungan Hedonisme (var. X3) dan Kenyataan Pola Makan Responden (var. Y)	94
3.2.2.4 Pengaruh Budaya Makanan (var. X4) terhadap Pola Makan Responden (var. Y)	96
3.2.3 Responden dengan Pola Makan Sehat-Sangat Sehat	102
3.3 Kesimpulan	112
IV. TINJAUAN TEOLOGIS	
4.1 Manusia	117
4.1.1 Diciptakan dengan Baik	118
4.1.2 Tanggung Jawab (personal dan sosial)	119
4.1.3 Kebebasan yang Terbatas	123
4.2 Tubuh	128
4.2.1 Tubuh adalah bait Roh Kudus	128
4.2.2 Penguasaan Diri	134
4.3 Makanan	138
4.3.1 Makanan sebagai Pemersatu	138
4.3.2 Makanan sebagai Berkah	144

4.4 Kesimpulan	149
V. PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	151
5.2 Saran	
5.2.1 Saran kepada GKI Kayu Putih	156
5.2.2 Saran kepada Dunia Akademis	154
DAFTAR PUSTAKA	161
LAMPIRAN	
No. 1: Kuesioner Penelitian Kuantitatif	
No. 2: Koding Kuesioner Penelitian	
No. 3: Kompilasi Data Kuesioner	
No. 4: Daftar Pertanyaan Wawancara dan FGD (+ Koding)	
No. 5: Daftar Responden yang Mengembalikan Kuesioner	
No. 6: Daftar Responden yang Diwawancarai dan Mengikuti FGD	
No. 7: Pemetaan Mazhab Filsafat Yunani tentang Tubuh	
No. 8: Tabel dan Grafik Hasil Penelitian Kuantitatif	
No. 9: Verbatim Percakapan FDG dan Wawancara-wawancara	



DAFTAR SINGKATAN

ALKITAB

Ef.	=	Efesus
Flp.	=	Filipi
Gal.	=	Galatia
Im.	=	Imamat
Kej.	=	Kejadian
Kis.	=	Kisah Para Rasul
Kor.	=	Korintus
Luk.	=	Lukas
Mat.	=	Matius
Mrk.	=	Markus
Mzm.	=	Mazmur
NRSV	=	(Alkitab versi) <i>New Revised Standard Version</i>
PB	=	Perjanjian Baru
PL	=	Perjanjian Lama
Ptr.	=	Petrus
Rm.	=	Roma
TB LAI	=	(Alkitab versi) Terjemahan Baru dari Lembaga Alkitab Indonesia
Tim	=	Timotius
Ul.	=	Ulangan
Yak.	=	Yakobus
Yes.	=	Yesaya
Yoh.	=	Yohanes

GEREJA

GKI	=	Gereja Kristen Indonesia
-----	---	--------------------------

UMUM

Antr	=	Antropologi
bnd.	=	bandingkan
cak	=	ragam cakapan, untuk menandai kata yang berlabel itu digunakan dalam ragam takbaku.
d.h.i.	=	dalam hal ini
dsb	=	dan sebagainya
dst	=	dan seterusnya
hal.	=	halaman
kas	=	kasar, untuk menandai kata yang berlabel itu digunakan dalam ragam yang tidak sopan.
KBBI	=	Kamus Besar Bahasa Indonesia
ki	=	kias
lih.	=	lihat
msl	=	misalnya
sbb.	=	sebagai berikut
tsb.	=	tersebut
var.	=	variabel

ABSTRACT

Recent findings in health researches have stated that there is a significant correlation between food and human health. Some food, if eat routinely or excessive, are harmful for human body. Because of food and human body are integral parts of human life and the living theology is a theology about life, I think that situation can be looked as a context for doing a contextual theology.

This thesis focus on theological consideration about eating pattern of some church's members of Indonesian Christian Church Kayu Putih which become research's subjects. I have a hypothesis that research's subjects have eating pattern which tend to less health, which is assumed related with these three factors: (1) impression of two Biblical texts, namely Mark 7:18b-19 and Acts 10:9-16, that Christians have freedom to eat every food because there're no more food prohibited; (2) an excessive body pleasure of food (or hedonism value); and (3) certain food cultures which have by research's subject. To prove that assumption, I do literature research to sharpen theory which used to make an instrument of field research. And then I do field research consist of quantitative and qualitative research.

Values that I found in field research, then be correlated with three theological themes that is human beings, body and food in Biblical perspective. I found that Bible have riches meaning about those themes which can be correlated with eating pattern of research's subjects. From that correlation, I realize that the Christians should have flexibility in consume food for life.

I hope this thesis can be a form of doing contextual theology in Indonesia that examine about food and human life.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

1.1.1 Penyakit Fisik dan Pola Makan yang Kurang Sehat

Setiap orang yang hidup tentu bisa mengalami sakit-penyakit. Menurut KBBI, kata 'sakit', sebagai adjektiva, berarti: berasa tidak nyaman di tubuh (bagian tubuh) karena menderita sesuatu (demam, sakit perut, dsb).¹ Sementara kata "penyakit", sebagai kata benda, berarti: (1) sesuatu yang menyebabkan terjadinya gangguan pada makhluk hidup; (2) gangguan kesehatan yang disebabkan oleh bakteri, virus, atau kelainan sistem faal atau jaringan pada organ tubuh (pada makhluk hidup); (3) [*ki*] kebiasaan yang buruk; sesuatu yang mendatangkan keburukan; dan (4) [*kas*] bangsat; kurang ajar (kata afektif dalam makian).²

Berdasarkan definisi di atas, ada perbedaan yang signifikan antara sakit dan penyakit. Saya tertolong oleh penjelasan Eka Darmaputera untuk membedakan keduanya. Dalam pemahamannya, ada sakit yang bukan penyakit, misalnya: tertusuk paku. Namun ada pula penyakit yang justru tanpa rasa sakit, misalnya: penderita penyakit kusta yang mati rasa. Bukan berarti bahwa penyakit yang tanpa rasa sakit itu lebih baik, sebab justru itu mengerikan.³ Sementara kata 'penyakit' bagi Eka adalah suatu keadaan yang sedapat mungkin harus manusia atasi, obati dan lenyapkan sampai tuntas⁴, sejalan dengan definisi no. 1-3 dari KBBI di atas. Sepengetahuan saya, ada aneka ragam penyakit, yakni: penyakit fisik, penyakit mental, penyakit sosial, dan

¹ Tim Redaksi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, edisi keempat, cet. ke-1 (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008), p. 1204.

² Ibid., p. 1205.

³ Eka Darmaputera, *Jika Aku Lemah, Maka Aku Kuat* (Jakarta: Gloria Graffa, 2004), p. 13-14.

⁴ Ibid., p. 15.

juga penyakit spiritual.⁵ Namun, pada tesis ini, penggunaan kata 'penyakit' lebih berkaitan atau menunjuk pada penyakit fisik (*physical illness*).

Lebih lanjut, bicara tentang penyakit – sebagaimana dinyatakan oleh Aden R., perlu disadari bahwa ia dapat digolongkan ke dalam dua kelompok, yakni: (1) penyakit yang bisa dicegah dan sebetulnya tak perlu terjadi⁶; dan (2) penyakit yang harus diterima saja, tetapi (dalam taraf tertentu) bisa dijinakkan, seperti: kelainan gen atau cacat bawaan. Tubuh seseorang bisa menghadapi keduanya sekaligus.⁷ Namun mengingat kelompok penyakit yang disebut terakhir ini termasuk penyakit yang tidak bisa diubah hakikat keberadaannya⁸, maka pembahasan pada tesis ini lebih diarahkan pada kelompok penyakit yang pertama.

Semua penyakit yang bisa dicegah sesungguhnya tidak perlu terjadi jika manusia mau berusaha untuk selalu menjaga kesehatan tubuh, yang dilakukan di antaranya dengan memahami nutrisi⁹ yang baik dari makanan yang dikonsumsi, mencegah faktor-faktor penyebab infeksi (seperti dengan menjaga kesehatan lingkungan), istirahat yang cukup, tidak menyalahgunakan Narkoba, serta melakukan

⁵ Pendapat saya di sini berangkat dari pemahaman Hendrawan Nadesul tentang apa yang sebaliknya dari penyakit, yakni sehat secara total, yang mencakup urusan jasmani (fisik), jiwani (mental), sosial dan spiritual. Lih. Hendrawan Nadesul, *Sehat itu Murah*, cet. ke-8 (Jakarta: Kompas, 2008), p. 10.

⁶ Bnd. Ibid., pp. 53-55. Nadesul memberi catatan bahwa kondisi lingkungan masa sekarang, yang ditandai dengan polusi udara dan air serta menu harian yang kurang sehat turut mempengaruhi beban penyakit yang orang sekarang harus pikul. Situasi itu diperparah dengan pola makan orang modern yang timpang secara gizi.

⁷ Lih. Aden R, *Menjalani Pola & Gaya Hidup Sehat* (Yogyakarta: Hanggar Kreator, 2010), p. 6.

⁸ Bnd. Hardi Darmawan, "Kata Sambutan" dalam J.B. Suharjo B. Cahyono (ed.), *Gaya Hidup dan Penyakit Modern* (Yogyakarta: Kanisius, 2008), p. 4.

⁹ Saat ini, telah muncul arah baru dalam memahami makanan dalam kaitan dengan kesehatan. Jika pada masa lalu, pembahasan tentang makanan lebih dikaitkan dengan jenis makanan, seperti: nasi, lauk-pauk, sayur-sayuran dan buah-buahan dalam konsep "Empat Sehat Lima Sempurna" (yang dicetuskan pertama kali oleh Prof. Dr. Poorwo Sudarmo pada tahun 1950-an), maka sekarang pembahasan tentang makanan lebih dikaitkan dengan nutrisi (manfaat) yang terdapat dari makanan, misalnya dengan digagasnya konsep Pedoman Gizi Seimbang (PGS) di Indonesia atau nutrisisionisme di Barat. Lih. Elizabeth Tara dan Eddy Soetrisno (eds.), *Buku Pintar Hidup Sehat Alami* (Jakarta: Kudapustaka & Fokus Media, tanpa tahun terbit), p. 329; Bnd. Soekirman, "Kata Pengantar" dalam Dedeh Kurniasih et.al., *Sehat & Buger Berkat Gizi Seimbang* (Jakarta: Penerbitan Sarana Bobo, 2010), p. 1 dan Michael Pollan, *In Defense of Food: An Eater's Manifesto* (New York: The Penguin Press, 2008), pp. 19-27.

olah raga yang teratur atau aktivitas fisik yang memadai.¹⁰ Namun situasi hidup kita justru menunjukkan kenyataan yang berbeda dengan apa yang ideal tersebut. J.B. Suharyo B. Cahyono, seorang dokter, menyatakan bahwa saat ini telah terjadi pergeseran pola penyakit di Indonesia, jika dulu didominasi oleh penyakit infeksi dan kurang gizi, maka kini pola penyakit telah digantikan oleh penyakit (kronis) modern yang muncul sebagai akibat dari perubahan gaya hidup, misalnya: penyakit jantung koroner, stroke, kencing manis, obesitas, sindrom metabolik dan lain-lain.¹¹

Apa yang dikatakan oleh Cahyono di atas, nampaknya sejalan dengan apa yang saya jumpai sewaktu saya masih aktif melayani jemaat di GKI Kayu Putih, Jakarta Timur, pada periode Oktober 2003 – Juli 2009. Saya menjumpai ada sejumlah anggota jemaat yang menderita aneka penyakit modern seperti disebut di atas. Beberapa lainnya bahkan menderita penyakit kanker. Bicara tentang penyakit yang satu ini, ada satu hal menarik yang saya temui dalam percakapan pastoral yang saya lakukan dengan mereka pada periode 2008-2009, yakni bahwa dokter yang merawat mereka sama-sama menyarankan agar mereka menjalani diet.¹² Ada makanan-makanan tertentu yang harus dihindari, sebab dapat menjadi situasi yang membuat penyakit kanker menjadi lebih ganas, misalnya: gula dan daging merah (seperti sapi dan babi). Di sisi lain, ada makanan-makanan yang justru disarankan untuk meningkatkan kekebalan tubuh, seperti: sayur-sayuran segar. Apa yang disarankan

¹⁰ Bnd. Aden R., *Menjalani Pola & Gaya Hidup Sehat*, p. 6; Bnd. Tan Shot Yen, *Saya Pilih Sehat dan Sembuh*, cet. ke-3 edisi revisi (Jakarta: Dian Rakyat, 2009), p. 10. Dari uraian ini saya menyadari bahwa ada berbagai penyebab penyakit fisik. Namun dalam tesis ini, fokus penelitian dan pembahasan diarahkan pada penyakit fisik yang disebabkan oleh dijalannya pola makan yang kurang sehat.

¹¹ J.B. Suharjo B. Cahyono, "Kata Pengantar" dalam Cahyono, *Gaya Hidup dan Penyakit Modern*, p. 8. Situasi serupa juga terjadi di Amerika. Menurut Robert O. Young dan Shelley Redford Young, tiga faktor pembunuh teratas adalah kanker, masalah jantung, dan diabetes. Selain itu, delapan dari sepuluh penyebab kematian teratas di Amerika terkait dengan pola makan. Lih. Robert O. Young dan Shelley Redford-Young, *The pH Miracle: Seimbangkan Asam-Basa Tubuh Anda dan Raih Kesehatan Optimal*, terj. Putro Nugroho, Sujatrina Liza, dan Miftahul Jannah (Jakarta: Hikmah, 2010), p. 9.

¹² Situasi ini mengingatkan saya akan pernyataan dari Thomas Alva Edison yang berbunyi, "The doctor of the future will give no medicine, but will interest his patient in the care of the human frame, in diet and in the cause and prevention of disease". Lih. Tan, *Saya Pilih Sehat dan Sembuh*, p. 6.

oleh para dokter tersebut, saya nilai cocok dengan sebuah kiriman surat elektronik (*e-mail*) yang pernah saya terima kurang lebih tahun 2008 dari seorang teman yang isinya menjelaskan penelitian dari Rumah Sakit Johns Hopkins di Baltimore, Maryland, 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 (seperti sapi dan babi). Sementara makanan yang bersifat basa, antara lain: beras merah, sayur-sayuran segar, kacang-kacangan, gula jagung dan daging putih (seperti ayam dan ikan).¹³

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.¹⁴ 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

¹³ Uraian dan argumentasi ilmiah tentang teori asam-basa ini dapat dilihat lebih lanjut dan lengkap dalam buku *The pH Miracle* karya Robert O. Young dan Shelley Redford-Young yang telah disinggung pada catatan kaki no. 11 di atas.

¹⁴ Beberapa contoh di antaranya adalah sbb.: *Body Intelligence: Menurunkan dan Menjaga Berat Badan Tanpa Diet*, karya Edward Abramson, yang versi Indonesiannya diterbitkan oleh ANDI, Yogyakarta, tahun 2007; *Food Cures 1: Keajaiban Makanan Berkhasiat* suntingan Al Heru Kustara terbitan Intisari Mediatama, Jakarta, tahun 2008; *Gaya Hidup & Penyakit Modern*, sebuah bunga rampai yang ditulis oleh sejumlah dokter, dengan editor J.B. Suharjo B. Cahyono, yang diterbitkan oleh Kanisius, Yogyakarta, tahun 2008; *Food & Cancer: Hubungan Makanan dan Kanker*, karya dua orang Malaysia Dr. Chris K.H. Teo dan Ch'ng Beng Im yang diterbitkan bahasa Indonesiannya oleh PT. Elex Media Komputindo, Jakarta, tahun 2009; "*Saya Pilih Sehat dan Sembuh*", karya dr. Tan Shot Yen, terbitan Dian Rakyat, Jakarta, tahun 2009; *Resep Mudah Tetap Sehat: Cerdas Menaklukkan Semua Penyakit Orang Sekarang* karya dr. Handrawan Nadesul yang diterbitkan oleh Kompas, Jakarta, tahun 2009; dan *The Miracle of Enzyme: Self-Healing Program*, karya Hiromi Shinya, MD yang diterbitkan oleh Qanita, Bandung, tahun 2009.

pada kemungkinan kita terkena kanker atau tidak.”¹⁵ Senada dengan itu, Handrawan Nadesul, seorang dokter dan penulis buku-buku kesehatan, 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.”¹⁶

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

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.¹⁷

Beberapa buku bahkan tidak hanya bicara tentang apa saja makanan yang menyehatkan, tapi juga berbicara lebih jauh tentang tata cara dan proses pengolahan makanan. Chris dan Beng Im menyatakan bahwa makanan mentah mengandung nutrisi yang lebih banyak daripada makanan yang dimasak.¹⁸ 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.¹⁹

Di Indonesia sendiri, ada suatu penelitian yang disampaikan oleh Prof. Dr. Tjandra Yoga Aditama (Direktur Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan

¹⁵ Chris K.H. Teo dan Ch’ng Beng Im, *Food & Cancer: Hubungan Makanan dan Kanker*, terj. Ara Wiraswara dan M. Ridwan (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2009), p. 22.

¹⁶ Handrawan Nadesul, *Resep Mudah Tetap Sehat: Cerdas Menaklukkan Semua Penyakit Orang Sekarang* (Jakarta: Kompas, 2009), p. 327.

¹⁷ Hiromi Shinya, *The Miracle of Enzyme: Self-Healing Program*, terj. Winny Prasetyowati, cet. ke-3 (Qanita: Bandung, 2009), p. 20.

¹⁸ Chris dan Beng Im, *Food & Cancer*, p. 57.

¹⁹ Shinya, *The Miracle of Enzyme*, pp. 115-116. Sejalan dengan itu Young dan Redford-Young mengatakan, “Proses memasak menghancurkan semua enzim yang sangat penting. Semakin banyak Anda mengonsumsi sayuran dalam keadaan mentah, semakin baik.” Lih. Young dan Redford-Young, *The pH Miracle*, p. 83.

Lingkungan [P2PL] Kementerian Kesehatan) dalam sebuah seminar pada 26 April 2010 di Jakarta yang dilaporkan oleh wartawan detik.com, tentang beberapa faktor yang menyebabkan tingginya angka kanker di Indonesia, yaitu:²⁰

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

Dari hasil penelitian tersebut, empat faktor yang disebut terakhir sangat terkait dengan pola makan yang kurang sehat, yakni: (1) kurang konsumsi buah dan sayur, (2) konsumsi makanan yang diawetkan, (3) makanan berlemak, dan (4) makanan dengan penyedap. Faktor ketiga, yakni obesitas, bisa juga dikaitkan dengan pola makan yang kurang sehat, selain dengan faktor kurang aktivitas fisik. Sementara dua faktor yang disebut pertama, yakni: kebiasaan merokok dan kurang aktivitas fisik, terkait dengan gaya hidup. Nampak di sini bahwa faktor makanan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemungkinan munculnya penyakit kanker di Indonesia. Dengan kata lain, hasil penelitian ini semakin mempertegas adanya pengaruh nyata dari apa yang dimakan dengan kesehatan manusia, bukan hanya dengan penyakit kanker bahkan, tapi juga dengan – apa yang disebut Cahyono di atas sebagai – penyakit kronis modern lainnya.²¹

Senada dengan hal di atas, namun dengan suatu catatan kritis disampaikan oleh Michiel Korthals. Korthals menyatakan bahwa *good eating* (yang saya pahami sebagai pola makan yang baik [atau sehat]) turut menunjang *good living* (kehidupan

²⁰ Irna Gustia, “Penyebab Kanker Orang Indonesia” dalam <http://health.detik.com/read/2010/04/26/123804/1345485/763/penyebab-kanker-orang-indonesia> sebagaimana diakses kembali pada 20 Oktober 2010. Sebagai catatan, urutan faktor tersebut saya susun kembali untuk mendukung argumentasi dalam penulisan tesis ini.

²¹ Penjelasan yang cukup lengkap dan memadai tentang penyakit yang paling umum berkaitan dengan masalah makanan dapat dilihat dalam tulisan dari Liniyanti D. Oswari, “Kebiasaan Makan dan Penyakit Modern” dalam Cahyono, *Gaya Hidup dan Penyakit Modern*, p. 77.

yang baik). Jika pola makan yang baik tidak dilakukan dengan baik, maka akan menyebabkan turunnya kualitas kehidupan. Namun, Korthals mengingatkan bahwa *good eating* amat bergantung pada *good food* (sumber makanan yang baik), di mana saat ini produksi makanan menjadi sesuatu yang problematik di dunia.²² Tanpa mengabaikan pentingnya perhatian pada *good food*, tesis ini akan memberi perhatian lebih banyak pada apa yang Korthals istilahkan sebagai *good eating* sebagai fokus penelitiannya.

1.1.2 Munculnya Minat Kajian Teologis

Ketika saya mencermati dan merenungkan empat hal di atas (yakni: fenomena anggota jemaat yang menderita aneka penyakit kronis modern dan saran dokter agar mereka memperbaiki pola makannya; surat elektronik yang menjelaskan kaitan antara pola makan yang kurang sehat dengan kemungkinan terkena penyakit kanker; buku-buku yang menjelaskan tentang pola makan yang sehat; dan hasil penelitian di Indonesia tentang faktor-faktor yang menyebabkan tingginya angka kanker), saya lalu bergumul dalam hati. Di satu sisi, penemuan-penemuan kontemporer di bidang kesehatan telah menegaskan bahwa ada hubungan yang erat antara makanan dengan kesehatan manusia. Tentunya, ketika kita bicara tentang kesehatan, faktor penunjang kesehatan (fisik) bukan hanya soal makanan, tapi juga hal lainnya, seperti: olahraga atau aktivitas fisik.²³ Nadesul menjelaskan bahwa ketika kita bicara tentang seseorang yang sehat, maka itu haruslah sehat secara total, yang mencakup urusan jasmani (fisik), jiwani (mental), sosial dan spiritual.²⁴ Sementara Howard Clinebell, seorang

²² Michiel Korthals, *Before Dinner: Philosophy and Ethics of Food*, terj. Frans Kooymans (Dordrecht: Springer, 2004), pp. 1-2. *Good food* disebut problematik karena produksi makanan telah menjadi problematik. Misalnya: apakah upaya mengatasi kelaparan menjadi prioritas utama dibanding pemeliharaan terhadap lingkungan? Apakah industri pertanian menjadi lebih penting dibanding pertanian agrikultur yang lebih ramah lingkungan? Belum lagi isu tentang makanan juga terkait dengan *animal welfare, health, sustainability, and fair trade*. Lih. *Ibid.*, pp. 2-5.

²³ Bnd. Nadesul, *Sehat itu Murah*, p. 89.

²⁴ *Ibid.*, p. 10.

teolog di bidang pastoral, menjelaskan bahwa kepenuhan hidup manusia (*human well being*) harus mencakup tujuh dimensi: (1) spiritual; (2) mental; (3) fisik; (4) relasi; (5) bekerja; (6) bermain/rekreasi; dan (7) dunia atau lingkungan sekitar manusia.²⁵ Namun, untuk kepentingan fokus penelitian saya, pembicaraan tentang kesehatan di sini lebih dikaitkan dengan kesehatan fisik yang salah satunya ditunjang oleh pola makan yang sehat.

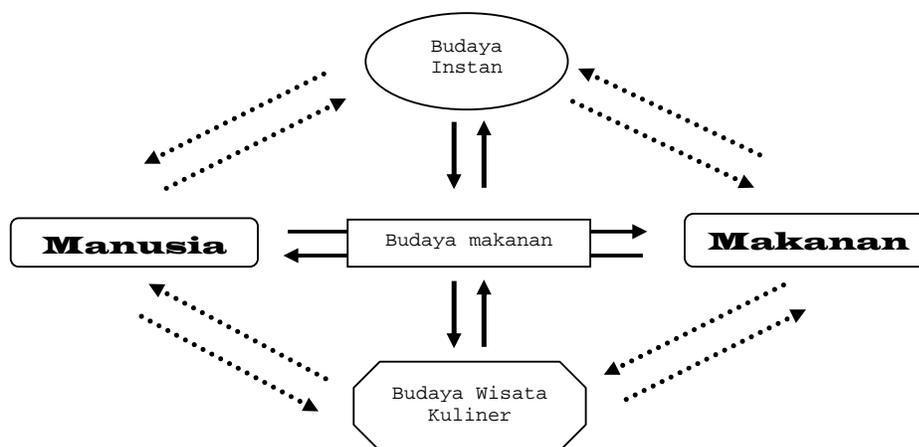
Di sisi lain, masyarakat Indonesia secara umum dan anggota jemaat GKI Kayu Putih secara khusus, telah memiliki pola makan tertentu berdasarkan pengaruh dari budaya makanan mereka (uraian lebih lengkap tentang budaya dan makanan terdapat dalam Bab II). Sebagai contoh, anggota jemaat dari etnis Tionghoa amat gemar mengonsumsi bakmi selain aneka *Chinese foods* lainnya yang di dalamnya terdapat aneka rupa daging, seperti: babi, sapi, ayam dan ikan. Kalaupun ada sayur-sayuran, biasanya diolah dengan cara ditumis. Pun begitu dengan anggota jemaat dari suku-suku lainnya. Mereka memiliki kebiasaan masing-masing terkait jenis makanan apa yang biasa dikonsumsi dan bagaimana cara mengolahnya, yang menurut pengamatan saya, dalam hal *jenis makanan* yang biasa dimakan (apa yang dimakan) dan *cara pengolahannya*, berbeda dengan apa yang disampaikan oleh penemuan-penemuan tersebut.

Di Indonesia sendiri, saya mengamati bahwa tindakan makan dan makanan (sebagai bagian dari budaya manusia), ternyata telah membentuk suatu budaya baru, yakni apa yang saya sebut dengan "budaya wisata kuliner" atau bahkan gaya hidup baru. Kawan saya, berinisial PH, anggota jemaat GKI Kayu Putih, 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.

²⁵ Howard Clinebell, *Anchoring Your Well Being: Christian Wholeness in a Fractured World* (Nashville: Upper Room Books, 1997), pp. 25-27.

Pun begitu dengan saya, 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 juga bahkan tidak hanya terjadi ketika bepergian ke luar kota, di dalam kota seperti DKI Jakarta pun wisata kuliner itu terjadi, sebagaimana yang saya amati dalam perilaku sejumlah orang anggota jemaat GKI Kayu Putih. Budaya wisata kuliner di Indonesia itu semakin diperkuat ketika beberapa stasiun TV menayangkan secara rutin acara tentang wisata kuliner, seperti: "Wisata Kuliner" di Trans TV yang menampilkan Bondan Winarno sebagai pembawa acaranya, "Cooking Adventure with William Wongso" (yang kemudian berganti nama "Cita Rasa William Wongso") di Metro TV yang diasuh oleh William Wongso, serta "Bango Cita Rasa Nusantara" di Indosiar.²⁶ Apalagi, di beberapa situs ternama seperti detik.com, kompas.com dan vivanews.com terdapat kolom berita yang menginformasikan tentang tempat wisata kuliner – yang bukan tidak mungkin dijadikan rujukan wisata kuliner oleh masyarakat dan juga anggota jemaat, mengingat akses internet kini sudah dalam genggam tangan (melalui *handphone* atau komputer tablet). Bahkan, budaya makanan 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 (*lih. gambar di bawah*).

²⁶ Lih. Rusdy Nurdiansyah, "Wisata Boga di Layar Kaca" dalam <http://indonesiatvguide.blogspot.com/2009/02/wisata-boga-di-layar-kaca.html> sebagaimana diakses pada 27 Januari 2011.



Namun yang menarik adalah bahwa sekalipun aktivitas makan itu sudah menjadi budaya, dalam arti sesuatu yang tertanam sebagai kebiasaan yang dilakukan terus-menerus bahkan diturunkan, diajarkan atau ditularkan secara sadar dan sengaja kepada generasi selanjutnya, di jemaat GKI Kayu Putih ada sekelompok orang yang – berdasarkan pengamatan saya sewaktu masih aktif melayani di sana – telah menjalani pola makan yang tergolong sehat. Mengingat jemaat ini berada pada konteks kota metropolitan seperti Jakarta, yang diasumsikan memiliki akses informasi yang kuat dan luas tentang pola makan yang sehat (apakah itu yang berupa literatur [buku, majalah, jurnal], aneka media komunikasi lewat internet maupun saran atau nasihat dari dokter yang menjadi mitra anggota jemaat dalam memelihara kesehatan mereka), maka saya mencoba untuk membuat matriks antara akses informasi tersebut dengan bagaimana anggota jemaat menjalani pola makannya, sbb:²⁷

Akses informasi	A. Memiliki akses informasi atau tahu tentang pola makan yang sehat	B. Tidak memiliki akses informasi atau tidak tahu tentang pola makan yang sehat
Pola makan yang dijalani		
C. Tergolong sehat	I	II
D. Kurang sehat	III	IV

Sementara itu, berdasarkan pengalaman saya melayani, saya juga menjumpai

²⁷ Dari matriks tersebut nampak bahwa dalam tesis ini digunakan (dan karenanya perlu dibedakan) dua istilah tentang pola makan, yakni: (1) "pola makan yang sehat" sebagai konsep dari ilmu kedokteran atau kesehatan; dan (2) "pola makan yang tergolong sehat atau kurang sehat" sebagai perilaku.

adanya anggota jemaat yang berada pada kuadran III (tahu tentang pola makan yang sehat, namun pola makannya kurang sehat). Di sini muncul persoalan etis. Pengetahuan tentang apa yang baik, seharusnya mendorong mereka untuk melakukan apa yang baik. Namun, ketika pengetahuan tentang apa yang baik itu berbeda dengan kebiasaan masyarakat (budaya makanan dan gaya hidup yang berkembang), maka bisa muncul konflik nilai. Di sinilah persoalan etis itu menguat.

Berdasarkan matriks di atas, maka saya tertarik untuk memberi perhatian khusus pada anggota jemaat yang berada pada kolom A, yakni: kuadran I dan kuadran III, dalam penulisan tesis ini, tanpa bermaksud mengabaikan keberadaan anggota jemaat pada kuadran II dan IV (kolom B). Mereka yang berada pada kuadran I dan III tentu memiliki alasan-alasan tertentu di balik pilihan mereka menjalani pola makan yang seperti itu. Alasan-alasan tersebut akan digali lebih lanjut dalam penelitian lapangan yang akan saya jalani untuk menunjang penulisan tesis ini.

Selain faktor budaya makanan yang memengaruhi pola makan seseorang, berdasarkan pengamatan saya, ada berbagai faktor lainnya yang diasumsikan turut memengaruhi pola makan yang kurang sehat dari anggota jemaat tersebut, di antaranya:

- a. Teks Alkitab yang mengesankan adanya kebebasan orang Kristen terhadap makanan, yakni: Mrk. 7:18b-19 dan Kis. 10:9-16.²⁸
- b. Pengajaran gereja tertentu yang diturunkan dari penafsiran terhadap kedua teks di atas atau teks Alkitab lainnya yang memberi kebebasan bagi orang Kristen dalam hal makanan.
- c. Keadaan ekonomi. Penghasilan yang kecil akan membuat seseorang untuk mengetatkan pengeluaran, termasuk dalam hal memilih makanan.

²⁸ Lih. Peter J. Tomson, "Jewish Food Laws in Early Christian Community Discourse" dalam *SEMEIA*, no. 86, 1999, pp. 198-200. Bnd. J. Matthew Sleeth, *Serve God Save the Planet* (Grand Rapids: Zondervan, 2007), p. 128.

Biasanya seseorang yang demikian akan memilih menu makanan yang murah meriah namun cenderung tidak sehat, seperti: mi instan dan gorengan. Di sisi lain, membaiknya tingkat ekonomi dapat mengubah pola atau jenis makan seseorang.²⁹ Belum lagi, penghasilan yang besar akan meningkatkan status sosial seseorang dan memperluas lingkaran pergaulan yang salah satunya diwarnai oleh kebiasaan makan tertentu, misalnya: menjamu makan relasi bisnis (*entertaining* atau *business lunch*), menjamu makan teman-teman sekelompok dsb. Dalam perjamuan yang seperti itu, bukan tidak mungkin makanan yang dikonsumsi adalah makanan yang kurang sehat sekalipun lezat.

- d. Kesibukan yang mendorong seseorang untuk memilih makanan secara pragmatis dan praktis.
- e. Hedonisme³⁰, yang mengejar kesenangan dan kenikmatan tubuh, termasuk makanan yang nikmat dan disenangi.
- f. Ketersediaan (*availability*)³¹ menu makanan sehat yang lemah.³²

²⁹ Lih. J.B. Suharjo B. Cahyono, "Prolog: Perubahan Gaya Hidup dan Penyakit Kronis Modern" dalam Cahyono (ed.), *Gaya Hidup dan Penyakit Modern*, p. 20.

³⁰ Dalam tesis ini, istilah "hedonisme" menunjuk pada dua hal: (1) filsafat Yunani yang berangkat dari pemikiran Cyreneus (utamanya dipakai dalam Bab II dan sebagian disinggung dalam Bab IV) dan (2) istilah teknis untuk menunjuk pada perilaku manusia yang lebih mengedepankan kesenangan tubuhnya (fungsi psikologis) daripada manfaat makanan bagi kesehatan tubuh (fungsi biologis) dan fungsi makanan lainnya (*bnd. Bab II hal. 67-69*). Dalam bab ini dan Bab III pengertian keduanya yang dimaksud.

³¹ Istilah ini saya manfaatkan dari Peter Garnsey, *Food and Society in Classical Antiquity* (Cambridge: Cambridge University Press, 1999), p. 140.

³² Sebagai informasi, lokasi GKI Kayu Putih hanya berjarak ± 500 m dari kawasan Kelapa Gading, di mana sebagian anggota jemaat berdomisili di sana. Di kawasan ini sudah terdapat beberapa rumah makan yang menjual menu makanan sehat. Selain itu terdapat beberapa pusat perbelanjaan yang menyediakan bahan baku makanan sehat, yakni: *Farmers Market* di Mal Kelapa Gading 1, *Diamonds* di Mal Artha Gading, *Carrefour* di Mal of Indonesia (yang terdapat di kompleks Kelapa Gading Square), *Hypermart* di Kelapa Gading Trade Centre, *Superindo* di Kelapa Gading Sport Mal, pasar tradisional yakni Pasar Mandiri yang terletak di belakang Mal Kelapa Gading, selain para pedagang bahan baku makanan lainnya. Dengan kondisi yang demikian, faktor ini seharusnya tidak menjadi kendala yang besar bagi anggota jemaat untuk menjalani pola makan yang mengarah ke sehat. Terkait hal ini, Nadesul menyatakan bahwa bukan kebetulan apabila yang ditawarkan supermarket di mana-mana sekarang itu sedang mencerminkan apa yang serba menyehatkan bagi tubuh orang sekarang, dan berisikan bahaan makanan yang dicari orang sekarang. Lih. Nadesul, *Resep Mudah Tetap Sehat*, p. 335.

- g. Akses yang lemah terhadap sumber-sumber informasi pola makan yang sehat (baik yang berupa literatur, seperti: buku, majalah, dan jurnal; yang berupa berita di media massa, baik cetak maupun elektronik, termasuk internet; maupun nasehat dan saran dari dokter, baik ketika anggota jemaat berkonsultasi kepada dokter maupun ketika anggota jemaat mendengar pemaparan sang dokter lewat seminar kesehatan yang diikutinya) tentang pola makan yang sehat.
- h. Faktor psikologis. Saya menjumpai ada orang-orang tertentu yang jika menghadapi tekanan kerja terlalu tinggi, maka makan yang banyak menjadi cara untuk mengatasi tekanan kerja yang seperti itu.³³

Berbagai situasi di atas seperti itulah yang mendorong saya untuk menjadikannya sebagai konteks berteologi, yang upaya lanjutannya adalah lewat penelitian yang akan dilakukan dalam tesis ini.

1.2 PEMBATASAN PERMASALAHAN

Dari latar belakang permasalahan di atas, dalam penelitian ini saya membatasi permasalahan dengan memberi perhatian pada hal-hal berikut ini:

- a. Subjek penelitian adalah anggota jemaat GKI Kayu Putih. Saat ini, GKI Kayu Putih tengah mengasuh sebuah bakal jemaat yang berada di perumahan Kota Wisata, Kecamatan Gunung Putri, Kabupaten Bogor, Jawa Barat.³⁴ Namun subjek penelitian adalah anggota jemaat yang berada di jemaat induk, yakni Jl. Kayu Putih I blok B kav. 1, Jakarta Timur, DKI Jakarta. Secara khusus, saya

³³ Hal ini diistilahkan dengan *overeating* atau makan melebihi yang seharusnya. Lebih lanjut tentang hal ini dapat dilihat dalam artikel penelitian dari C.P. Herman, J. Polivy dan T. Leone, "The Psychology of Overeating" dalam David J. Mela (ed.), *Food, Diet and Obesity* (Cambridge: Woodhead Publishing Limited, 2005), pp. 115-136.

³⁴ Sebagai informasi, dalam proses penulisan tesis ini, tepatnya hari Senin, 16 Mei 2011, Bajem Kota Wisata telah dilembagakan menjadi jemaat dewasa bernama GKI Kota Wisata.

akan memfokuskan penelitian pada mereka yang memiliki penghasilan³⁵ ≥ 7 juta per bulan. Memanfaatkan pendapat dari J.B. Suharjo B. Cahyono yang menyatakan bahwa kemakmuran dapat mengubah pola atau jenis makan seseorang³⁶, saya mengasumsikan bahwa kelompok anggota jemaat dengan penghasilan yang demikian itu telah berada pada keadaan makmur, sehingga menghasilkan pola makan tertentu pula yang mungkin turut dipengaruhi oleh lingkaran pergaulan sosial yang semakin besar. Lebih khusus lagi, subjek penelitian adalah mereka yang berada pada kuadran I dan III pada matriks yang terdapat di halaman 10. Jadi tegasnya, karakteristik subjek penelitian adalah anggota jemaat GKI Kayu Putih dengan penghasilan \geq Rp. 7 juta per bulan, yang tahu tentang pola makan yang sehat.

- b. Hal yang mau diteliti adalah tentang pola makan subjek penelitian, apakah mengarah pada pola makan yang kurang sehat atau ada yang memiliki pola makan yang sehat sebagaimana yang dinyatakan dalam kerangka teori bagian pertama (teori pola makan yang sehat), serta menggali berbagai alasan subjek penelitian hal di seputar praktik yang dijalannya tersebut. Pembatasan yang seperti ini tetap berada dalam kesadaran bahwa pola makan yang sehat hanya merupakan salah satu aspek dari kepuhan hidup manusia (*human well being*), sambil juga menegaskan bahwa fokus penelitian ini lebih diarahkan pada apa yang Korthals istilahkan sebagai *good eating*, sambil menyadari bahwa *good eating* idealnya berkaitan erat juga dengan *good food*.
- c. Faktor-faktor yang diasumsikan menyebabkan pola makan yang kurang sehat dari anggota jemaat dibatasi pada faktor teks Alkitab yang mengesankan

³⁵ Penghasilan di sini menunjuk pada jumlah keseluruhan uang yang didapat oleh subjek penelitian/responden dalam sebulan. Hal ini penting sebab bisa saja ada seorang responden yang memiliki gaji bulanan sebesar x rupiah, namun ia memiliki tambahan penghasilan dari royalti buku yang ditulis, honor menyampaikan suatu materi seminar, jasa konsultasi dsb.

³⁶ Lih. Cahyono, "Prolog: Perubahan Gaya Hidup dan Penyakit Kronis Modern", p. 20.

adanya kebebasan orang Kristen terhadap makanan, hedonisme dan budaya makanan.

- d. Tema-tema teologis yang akan dipertimbangkan sebagai respons atau evaluasi teologis atas pola makan anggota jemaat tersebut adalah perspektif Alkitab tentang manusia, tubuh dan makanan.

1.3 PERUMUSAN PERMASALAHAN

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan permasalahan di atas, maka rumusan permasalahan yang hendak didalami adalah sbb.:

- a. Apakah subjek penelitian memiliki pola makan yang sehat? Ataukah subjek penelitian memiliki pola makan yang mengarah ke kurang sehat? Bagaimana pola makan subjek penelitian tersebut?
- b. Jika melihat matriks pada halaman 10 di atas, muncul keingintahuan untuk mencari tahu alasan mengapa ada anggota jemaat yang berada di kuadran III (tahu tentang pola makan yang sehat, tapi tidak melakukan pola makan yang mengarah ke sehat)? Apakah terdapat hubungan antara pola makan yang mengarah ke kurang sehat dengan dua teks Alkitab (Mrk. 7:18b-19 dan Kis. 10:9-16) yang mengesankan adanya kebebasan orang Kristen dalam hal makanan? Apakah terdapat hubungan antara pola makan yang mengarah ke kurang sehat dengan hedonisme? Apakah ada pengaruh dari dimilikinya budaya makanan tertentu, terhadap pola makan yang mengarah ke kurang sehat tersebut? Apakah ada alasan lain yang menyebabkannya? Di sisi lain, apa alasan subjek penelitian yang berada di kuadran I (tahu tentang pola makan yang sehat dan melakukannya) menjalani pola makan yang demikian? Apa tantangan yang mereka hadapi? Nilai atau hal berharga apa yang mereka dapat?

- c. Berdasarkan hasil penelitian empiris yang dilakukan, nilai-nilai apa yang bisa didialektikkan dengan pandangan dan pemaknaan Alkitab mengenai manusia, tubuh manusia dan makanan?

Pertanyaan-pertanyaan di atas tidak terlepas dari **premis nilai** yang saya miliki, yaitu bahwa setiap anggota jemaat punya panggilan dan tanggung jawab untuk menghadirkan tanda-tanda Kerajaan Allah di muka bumi, yang salah satunya berwujud *shalom* (damai sejahtera)³⁷, di mana upaya tersebut ditunjang salah satunya oleh pemaknaan yang utuh terhadap siapa manusia yang bertubuh itu, yang pada gilirannya nampak dalam gaya hidupnya secara umum dan pola makan yang dijalannya secara khusus.

1.4 JUDUL

Judul dalam tesis ini adalah:

MAKANAN SEHAT?

Sementara subjudul dalam tesis ini berbunyi:

Budaya dan Teologi Makanan bagi Jemaat Kristen di Jakarta

Ada tiga alasan di balik pemilihan judul dan subjudul tersebut, yakni:

1. Di balik rumusan judul tersebut nampak sebuah pertanyaan yang hendak menggali lebih jauh apa yang dimaksud dengan makanan sehat, apa urgensinya dalam kehidupan manusia dsb. Sebagaimana telah diuraikan sebelumnya, akhir-akhir ini telah muncul berbagai penelitian tentang pengaruh makanan sehat dengan kesehatan tubuh manusia.

³⁷ Menurut Paulus S. Widjaja – yang di dalamnya memanfaatkan pandangan Perry Yoder, kata *shalom* memiliki empat dimensi, yakni: (1) spiritual, (2) moral, (3) relasional dan (4) fisik/material. Dimensi fisik ini salah satunya terkait dengan kesehatan tubuh. Lih. Paulus S. Widjaja, “Menuju Masyarakat Damai Sejahtera”, sebuah makalah yang disampaikan dalam sarasehan Lustrum IV GKJ Condong Catur, 2004, pp. 2-3, 5.

2. Judul tersebut diberi tanda tanya, selain untuk menjadi daya tarik bagi pembaca, juga dimaksudkan sebagai suatu pertanyaan tentang bagaimana makanan sehat itu bisa diterapkan dalam kehidupan orang Kristen.
3. Subjudul tersebut menyiratkan bahwa isi tesis ini adalah hasil penelitian lapangan terhadap budaya makanan suatu jemaat Kristen di Jakarta – yang dalam kenyataannya dilakukan di GKI Kayu Putih, Jakarta Timur.

1.5 TUJUAN PENULISAN

Eka Darmaputera pernah menyatakan bahwa teologi yang hidup adalah teologi yang bicara tentang kehidupan.³⁸ Mengingat makanan dan kesehatan tubuh sangat terkait erat dengan kehidupan manusia secara umum dan anggota jemaat GKI Kayu Putih secara khusus, maka tujuan penulisan tesis ini adalah untuk menghasilkan suatu tinjauan teologis atas pola makan yang dijalani oleh subjek penelitian yang berada pada konteks kota metropolitan seperti DKI Jakarta dengan pelbagai kompleksitas yang mewarnainya. Tinjauan teologis yang dimaksud akan berisi pemaknaan terhadap tiga tema yang telah disinggung, yakni: siapa manusia yang Allah ciptakan dan yang telah ditebus oleh-Nya, bagaimana manusia yang demikian itu harus memaknai tubuhnya, dan bagaimana Alkitab memaknai makanan dalam relasi yang tidak bisa dipisahkan antara Allah dan manusia, manusia dan sesamanya, serta manusia dan ciptaan lainnya.

Diharapkan, tinjauan teologis yang dihasilkan dapat berguna bagi penggembalaan terhadap anggota jemaat secara umum, d.h.i. pada tataran pemahaman, sehingga dapat mendorong mereka memiliki kesadaran untuk memaknai dengan lebih luas lagi siapa dirinya, tubuhnya dan makanan, yang diharapkan nampak

³⁸ Eka Darmaputera, “Masalah Injil dan Kebudayaan: Masalah Bagaimana Seharusnya Kita Hidup” dalam *PENUNTUN*, vol. I, no. 4, Jul-Sep. 1995, p. 351.

lewat gaya hidup (terutama pola makan) mereka sehari-hari.

1.6 SIGNIFIKANSI PENULISAN

Dari perumusan masalah yang demikian itu, saya merasa bahwa tesis yang akan ditulis nanti memiliki signifikansi sebagai berikut:

- a. Sebagai suatu penelitian empiris untuk melihat secara kritis keterkaitan antara pola makan yang dijalani oleh subjek penelitian yang berada dalam konteks jemaat perkotaan (yakni GKI Kayu Putih) dengan berbagai alasan yang mendasarinya serta dengan penghayatan iman mereka.
- b. Sebagai suatu penelitian teologis untuk melihat kembali pemaknaan teologis tentang manusia, tubuh dan makanan menurut Alkitab dalam kaitan dengan pola makan subjek penelitian yang ditemukan dalam penelitian empiris.
- c. Sekiranya juga dapat menyumbangkan suatu pemikiran teologis bagi pengembangan dan peningkatan kesehatan masyarakat Indonesia sebagai bagian dari upaya melaksanakan Visi dan Misi dari GKI untuk mewujudkan *shalom* (damai sejahtera)³⁹ dalam dimensi fisik/material.

1.7 HIPOTESIS

Berdasarkan rumusan permasalahan yang telah diuraikan di atas, saya memiliki sejumlah hipotesis sebagai berikut:

1. Subjek penelitian memiliki pola makan yang mengarah ke kurang sehat.

³⁹ Sebagai informasi, Visi Sinode GKI 2002-2010 (yang telah diperpanjang sampai 2014) berbunyi “GKI menjadi Mitra Allah dalam Mewujudkan Damai Sejahtera di Dunia”. Lih. BPMS GKI, *Visi dan Misi Gereja Kristen Indonesia 2002-2010* (Jakarta: BPMS GKI, 2004), p. 1 dan BPMS GKI, *Akta Persidangan Majelis Sinode GKI 2008* (Jakarta: BPMS GKI, 2008), p. . Sementara visi GKI Kayu Putih – yang diturunkan dari Visi Sinode GKI berbunyi “Terwujudnya Jemaat yang Membawa Damai Sejahtera dalam Keluarga, Gereja dan Masyarakat”. Lih. ”Dokumen Visi-Misi-Tata Nilai & Strategi GKI Kayu Putih 2010” yang disahkan dalam Persidangan Majelis Jemaat agenda khusus GKI Kayu Putih 10 Oktober 2010, p. 4.

2. Beberapa faktor dominan yang turut memengaruhi berlangsungnya pola makan yang mengarah ke kurang sehat dari anggota jemaat tersebut adalah sebagai berikut:
 - a. Teks Alkitab yang mengesankan adanya kebebasan orang Kristen dalam hal makanan, yakni: Mrk. 7:18b-19 dan Kis. 10:9-16. Asumsi yang muncul dari variabel ini adalah bahwa jika responden semakin dipengaruhi oleh teks Alkitab ini, maka pola makannya semakin kurang sehat. Dengan kata lain ada hubungan yang negatif di antara keduanya.
 - b. Adanya kesenangan tubuh akan makanan yang berlebihan (hedonisme) – yang pada kenyataannya turut digerakkan oleh kegiatan konsumsi.⁴⁰ Asumsi yang muncul dari variabel ini adalah bahwa jika responden semakin hedonis, maka pola makannya semakin kurang sehat (hubungan yang negatif).
 - c. Adanya hubungan yang negatif dari budaya makanan tertentu, yakni: budaya instan (kepraktisan); kegemaran memilih menu makanan berdasarkan suku asal, suku lokal lainnya, menu internasional; jenis makanan yang biasa dimakan; dan makan di luar, terhadap pola makan.
3. Alkitab memiliki beberapa tema teologis, seperti: manusia, tubuh dan makanan, yang dapat didialektikkan dengan pola makan subjek penelitian.

1.8 KERANGKA TEORI

Dalam penulisan tesis nantinya, saya akan memanfaatkan teori dari dua bidang ilmu sekaligus, yakni: teori sosial (ilmu kesehatan) dan teori teologis. Teori-teori yang

⁴⁰ B.M. Popkin yang meneliti tentang faktor-faktor penyebab obesitas di dunia, menyatakan, "suatu faktor penting adalah interaksi antara penghasilan dan preferensi konsumsi. Sebagaimana telah kita lihat dalam beberapa kajian, bukan hanya penghasilan yang meningkat, tetapi struktur konsumsi juga berubah, dan tambahan makanan-makanan yang berlemak tinggi dibeli dengan tambahan penghasilan. Lih. B.M. Popkin, "Global Trends in Obesity" dalam Mela (ed.), *Food, Diet and Obesity*, p. 6.

akan dipakai adalah sebagai berikut:

a. Teori pola makan yang sehat dari Handrawan Nadesul, yakni:

Menu	Protein nabati harus lebih banyak daripada protein hewani. ⁴¹
	Terdapat porsi besar sayur-sayuran segar yang menyediakan enzim untuk kebutuhan tubuh. ⁴²
	Terdapat buah-buahan 2-3 kali sehari. ⁴³
	Ada variasi menu untuk mendapatkan kecukupan nutrisi. ⁴⁴
	Porsinya memadai sesuai dengan umur, jenis kelamin, jenis pekerjaan, kondisi tubuh (hamil, menyusui, sakit atau sehat). ⁴⁵
	Jika ingin mengonsumsi susu, haruslah susu segar/murni, bukan susu pabrik. ⁴⁶
Cara pengolahan	Menggunakan lemak tak jenuh. ⁴⁷
	Sayur-sayuran segar lebih bermanfaat. Jika perlu ditumis, sebentar saja. ⁴⁸
Jadwal makan	Tiga kali sehari, sesuai kebiasaan yang sudah terbentuk sejak kecil; di mana sarapan pagi penting untuk dilakukan. ⁴⁹
	Makan saat terasa lapar dan berhenti saat mulai terasa kenyang. ⁵⁰

Teori ini dipilih dengan beberapa pertimbangan, yaitu: (1) Nadesul merupakan seorang dokter umum asal Indonesia yang produktif dalam menulis berbagai artikel dan buku kesehatan; (2) sebagai praktisi sekaligus penulis artikel dan buku kesehatan, Nadesul tentunya senantiasa mencermati perkembangan kesehatan masyarakat Indonesia seiring dengan perubahan zaman dan gaya hidup yang terjadi; (3) sejauh yang saya ketahui (lewat perbandingan dengan buku-buku sejenis lainnya dari penulis yang berbeda), buku-buku kesehatan yang ditulisnya telah mengakomodir penemuan dan pengetahuan terkini dalam bidang kesehatan;

⁴¹ Nadesul, *Resep Mudah Tetap Sehat*, pp. 331-332.

⁴² Ibid., p. 334.

⁴³ Nadesul, *Sehat itu Murah*, p. 90.

⁴⁴ Nadesul, *Resep Mudah Tetap Sehat*, p. 336. Bnd. Nadesul, *Sehat itu Murah*, pp. 91-92.

⁴⁵ Nadesul, *Sehat itu Murah*, p. 88.

⁴⁶ Nadesul, *Resep Mudah Tetap Sehat*, pp. 332-333.

⁴⁷ Ibid., p. 335. Bnd. Nadesul, *Sehat itu Murah*, pp. 93-94, 101-105.

⁴⁸ Ibid., p. 334.

⁴⁹ Lih. Ibid., pp. 12, 89, 91. Lebih lanjut tentang hal ini diperdalam lewat percakapan pribadi saya dengan Nadesul melalui *Facebook* pada tanggal 2 November 2010.

⁵⁰ Ibid., p. 111.

dan (4) artikel serta buku-buku yang ditulisnya bukan tidak mungkin dikenal juga oleh sebagian anggota jemaat GKI Kayu Putih, apalagi Nadesul pernah menyampaikan ceramah kesehatan dalam beberapa kegiatan yang diselenggarakan dan difasilitasi oleh GKI Kayu Putih.

- b. Untuk mengevaluasi pola makan subjek penelitian, saya memanfaatkan pemikiran dari L. Shannon Jung. Hal ini dilakukan, sebab sepengetahuan saya, saat ini belum banyak teolog yang mengkhususkan diri untuk mendalami persoalan kehidupan manusia yang berkaitan dengan makanan. Salah satu dari yang sedikit itu adalah L.S. Jung, seorang teolog dari Gereja Presbiterian Amerika Serikat (PC USA) yang mengkhususkan diri untuk mendalami *rural ministry*. Jung pernah menjadi guru besar dalam bidang tersebut di *University of Dubuque* dan *Wartburg Theological Seminary*, Iowa, Amerika Serikat, dan kini menjadi guru besar dalam bidang *Town and Country Ministry* di St. Paul School of Theology, Kansas City, Amerika Serikat.⁵¹ Dalam situs dari Sekolah Teologi St. Paul, terdapat keterangan yang ditulis oleh L.S. Jung sendiri tentang bidang ilmu dan keahliannya sebagai berikut:

“My research has been focusing on how consumer-based lifestyles have left a large number of Americans profoundly unsatisfied. One of the causes of this is the complicity (not guilt) we feel when we perceive that our convenience and comfort come at a high cost to others. Especially is this the case in regard to food. *Ending Hunger, Building Well-Being: Beyond the Complicity of the Affluent* (Fortress Press, 2009) is my third book focused on the theology and spirituality of eating, the first two having focused on the ethics and spirituality of eating and spiritual practices associated with eating.”⁵²

Dengan kepakarannya tersebut, L.S. Jung memiliki banyak wawasan dalam mengamati gaya hidup masyarakat urban, termasuk pola makan mereka. Bukunya

⁵¹ Lihat sampul belakang buku dari L. Shannon Jung, *Food for Life: The Spirituality and Ethics of Eating* (Minneapolis: Fortress Press, 2004) dan sampul belakang buku dari L. Shannon Jung, *Sharing Food: Christian Practices for Enjoyment* (Minneapolis: Fortress Press, 2006).

⁵² Keterangan L.S. Jung diakses dari <http://spst.xportcms9.com/SiteResources/Data/Templates/ContentLayout012.asp?docid=667&DocName=L%20Shannon%20Jung> pada 28 Januari 2011.

yang berjudul *Food for Life* merupakan buah refleksi teologis L.S. Jung dalam merespons persoalan yang terkait dengan makanan dan kehidupan masyarakat urban di Amerika Serikat. Respons teologis L.S. Jung tentang kehidupan masyarakat urban di Amerika Serikat akan menjadi pintu masuk bagi saya, sambil tetap menjaga kekritisannya terhadap nuansa yang ada, untuk mengevaluasi pola makan anggota jemaat di GKI Kayu Putih – sebagai salah satu masyarakat urban di Indonesia.

L.S. Jung coba menawarkan suatu teologi makan(an) yang dikembangkan berdasarkan model inkarnasi Antiokhian, yang tidak memisahkan dua hakekat Kristus yakni keilahian dan kemanusiaan-Nya. Berdasarkan model inkarnasi tersebut, manusia dipandang sebagai ciptaan yang baik dalam segala totalitasnya, yakni diciptakan dalam citra Allah dengan Yesus Kristus sebagai modelnya. Karena itu, karya penebusan Yesus Kristus berdampak pada pemulihan ciptaan, mematahkan kuasa dosa dan kejahatan, dan menyatukan yang ilahi dengan yang insani sebagaimana yang pernah dimaksudkan dalam penciptaan. Artinya, Allah diyakini menembusi segala kehidupan, bahwa kenyataan manusia dan segala yang terbatas dipenuhi oleh kehadiran Allah. Dengan begitu, ada penilaian yang lebih tinggi terhadap kebaikan dari hal-hal yang material; ada penilaian yang lebih optimis terhadap tubuh manusia dan dunia fisik.⁵³

Berikut ini saya coba menyarikan pemikiran L.S. Jung tentang manusia, tubuh dan makanan dalam tabel di bawah ini:

Manusia	Ciptaan yang baik dalam segala totalitasnya, diciptakan dalam citra Allah dengan Yesus Kristus sebagai modelnya. ⁵⁴
	Sebagai ciptaan, manusia harus hidup oleh anugerah, bukan oleh ketamakan. ⁵⁵

⁵³ Lih. Jung, *Food for Life*, pp. 42, 44.

⁵⁴ Ibid., p. 42.

⁵⁵ Jung, *Food for Life*, p. 21.

	Manusia dipanggil untuk merespons pemberian Allah dengan suatu apresiasi, yang memiliki dua dimensi: (1) kegembiraan (<i>enjoyment</i> dan <i>delight</i>) serta (2) keramahtamahan (<i>hospitality</i>) yang berwujud pada kesediaan untuk berbagi (makanan) dengan yang lain. ⁵⁶
	Manusia perlu mengalami transformasi dalam kaitan dengan sikap terhadap makanan, yakni: (1) <i>contentment</i> (kepuasan) yang terkait dengan kepuasan dasar seseorang terhadap kehidupannya – yang bisa berujung pada peningkatan penghormatan atas tubuh seseorang serta penghargaan atas apa itu makanan dan darimana ia datang; dan (2) <i>generosity</i> (kemurahan hati) yang menggugah seseorang untuk berbagi dan memangkas dosa keserakahan diri. ⁵⁷
Tubuh	Dipandang berharga, sebab yang ilahi dan yang insani kembali bersatu dalam kehidupan manusia. ⁵⁸
	Dengan pemahaman di atas, di dalam dan melalui tubuהל, seseorang dapat mengenal Allah dan berefleksi tentang-Nya. ⁵⁹
Makanan	Allah menyediakan makanan yang baik bagi umat manusia dan binatang. Dengan kata lain, makanan adalah berkat, pemberian dari Allah. ⁶⁰
	Makan(an) bersifat relasional, karenanya mengikat manusia pada seluruh dunia yang ada di luar diri manusia. Ada dua dimensi relasi yang muncul di sini: (1) relasi antara manusia dengan manusia (msl: kita bergantung pada banyak orang untuk menumbuhkan makanan yang sehat dan aman) dan (2) relasi antara manusia dengan spesies lainnya (msl: berbagai jenis makhluk yang menyuburkan tanah dsb). ⁶¹

1.9 METODE PENELITIAN

1.9.1 Penelitian Empiris

Sebagaimana telah dinyatakan dalam pembatasan permasalahan, penelitian lapangan ini akan dilakukan di Jakarta terhadap anggota jemaat GKI Kayu Putih yang ditetapkan menjadi subjek penelitian. Penelitian lapangan ini mencakup dua jenis penelitian, yaitu:

- a. **Penelitian kuantitatif**, yakni lewat kuesioner, dimaksudkan untuk menguji sekaligus mengonfirmasi apakah subjek penelitian benar-benar berada pada kolom A dalam matriks di halaman 10, menguji apakah

⁵⁶ Ibid., pp. 22-23.

⁵⁷ Ibid., pp. 111-112.

⁵⁸ Ibid., p. 42.

⁵⁹ Ibid., p. 106.

⁶⁰ Ibid., pp. 21-22.

⁶¹ Ibid., p. 48.

subjek penelitian pada kolom A tersebut telah memiliki pola makan yang tergolong sehat atau pola makan yang kurang sehat – berdasarkan kerangka teori no. 1, serta menguji hipotesis butir 1, 2a, 2b dan 2c.

Untuk penelitian lewat penyebaran kuesioner, berdasarkan pembatasan permasalahan butir 1 (*lih. hal. 13-14*), maka pemilihan sampel yang saya lakukan menggunakan teknik *purposive sample* (pengambilan sampel berdasarkan keputusan).⁶² Dalam teknik ini, keterwakilan sampel akan ditentukan oleh keputusan saya, yakni dengan menyebarkan kuesioner kepada subjek penelitian yang diasumsikan memenuhi persyaratan yang ditetapkan dalam pembatasan permasalahan butir 1.

Untuk menentukan jumlah responden yang mencukupi bagi penelitian ini, saya berangkat dari data bahwa rata-rata jumlah pengunjung Kebaktian Umum dan Kebaktian Pemuda di GKI Kayu Putih dalam tahun pelayanan 1 April 2009 – 31 Maret 2010 setiap minggunya adalah 2382 orang.⁶³ Dari total populasi anggota jemaat yang demikian itu, saya mengasumsikan ada 20% yang berpenghasilan \geq Rp. 7 juta per bulan. Dengan demikian terdapat responden potensial sebanyak 477 orang. Selanjutnya, dari responden potensial tersebut, saya memperkirakan ada 60% yang berada pada kolom A dari matriks yang terdapat pada hal. 10, yakni 286 orang. Berpedoman pada buku *Panorama Survey*⁶⁴, jika saya menetapkan taraf kepercayaan dari penelitian ini 95% ($Z = 1,96$) dan tingkat presisi penelitian ini $\pm 5\%$ ($d = 0,05$), maka jumlah responden yang

⁶² Edy Suhardono, *Panorama Survey. Refleksi Metodologi Riset* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001), pp. 38-39.

⁶³ Data diambil dari Lembar Kinerja dan Kehidupan Jemaat (LKKJ) GKI Kayu Putih tahun pelayanan 2009-2010, lembar kerja “I. Kebaktian Umum” dan “II. Kebaktian lain”. Saya tidak bisa mengambil data dari LKKJ tahun pelayanan 2010-2011, sebab tahun pelayanan tersebut baru berakhir pada 31 Maret 2011, sementara penelitian ini sudah akan dilakukan akhir Maret atau awal April 2011.

⁶⁴ Suhardono, *Panorama Survey*, p. 44.

dibutuhkan untuk menunjang penelitian ini didapat dengan menggunakan rumus:

$$n = \frac{NZ^2 \times 0,25}{([d^2 \times (N - 1)] + [Z^2 \times 0,25])}$$

di mana

n = jumlah responden yang dipersyaratkan

N = besar populasi total yang diperkirakan, yakni 286 orang

Z = taraf kepercayaan yang diinginkan, yakni 95%, sehingga memiliki jumlah unit standar deviasi 1,96⁶⁵

d = tingkat presisi, yakni $\pm 5\%$, sehingga memiliki bilangan 0,05⁶⁶

Dari rumus di atas, didapat jumlah responden yang dipersyaratkan (n) sebesar 164 orang. Sebagai antisipasi terhadap data yang tidak memenuhi syarat (misalnya: responden bukan berasal dari kuadran I dan III), maka saya menetapkan cadangan responden sebesar 10% dari jumlah responden yang dipersyaratkan (n), yakni 16 orang.

Dalam kuesioner yang disebar, kelompok pertanyaannya adalah sbb.:⁶⁷

1. Data primer responden (seperti: jenis kelamin, usia, suku, pendidikan terakhir, pekerjaan, dan penghasilan).
2. Pola makan responden (seperti apa menu makan hariannya, bagaimana cara pengolahan makanannya, bagaimana frekuensi makannya, serta beberapa kemungkinan alasan responden memilih suatu makanan). Kelompok pertanyaan ini untuk menguji pada kuadran berapakah responden berada serta mencari data awal mengenai alasan atau motivasi responden menjalani pola makannya saat ini untuk ditindaklanjuti dalam penelitian kualitatif.
3. Wawasan responden tentang pola makan yang sehat (apakah responden pernah tahu tentang pola makan yang sehat lewat berbagai sumber informasi yang mungkin diakses oleh responden; juga untuk menggali alasan atau motivasi responden menjalani pola makannya saat ini). Kelompok pertanyaan ini untuk menguji apakah responden benar-

⁶⁵ Suhardono, *Panorama Survey*, p. 87.

⁶⁶ *Ibid.*, p. 44.

⁶⁷ Kuesioner selengkapnya dapat dilihat pada bagian lampiran no. 1.

benar berada pada kolom A dalam matriks yang disajikan pada halaman 10.

4. Pola makan responden dan penghayatan iman Kristen (pertanyaan yang menggali apakah ada pengaruh penghayatan iman Kristen responden tentang makanan dengan pola makan yang dijalani responden saat ini).
5. Responden dan budaya makanan (pertanyaan pada bagian ini hendak menggali apakah responden memiliki budaya makanan tertentu, yang dipengaruhi oleh budaya makanan lokal/tradisional maupun internasional, budaya instan, serta budaya wisata kuliner atau tidak).
6. Pertanyaan evaluasi (yang dimaksudkan untuk memberi evaluasi terhadap isu yang diangkat dalam kuesioner ini, sebagai salah satu masukan bagi saya untuk menindaklanjutinya bilamana perlu dalam penelitian selanjutnya, yakni dalam *Focus Group Discussion* [FGD⁶⁸] dan wawancara).

Adapun langkah-langkah penelitian kuantitatif yang saya jalankan adalah sbb.:⁶⁹

- 1) Membuat instrumen penelitian berupa kuesioner penelitian (*preparation of research instrument*). Kuesioner tersebut sempat diujicobakan (*reliability testing*) kepada sejumlah responden yang memiliki kesamaan karakteristik dengan subjek penelitian sebenarnya dan didapat 8 orang responden. Prapenelitian ini dilakukan dengan maksud mendapat masukan (*validation*) tentang beberapa hal: apakah bahasa yang dipakai peneliti mudah dimengerti oleh responden atau tidak, apakah pertanyaan-pertanyaan yang diajukan membingungkan responden atau tidak, dan juga untuk meminta masukan-masukan dari responden tentang penelitian yang akan dilakukan.
- 2) Penyusunan daftar responden yang potensial (sesuai dengan karakteristik subjek penelitian yang ditetapkan oleh peneliti [d.h.i. anggota jemaat GKI Kayu Putih, punya wawasan tentang pola makan yang sehat, penghasilan

⁶⁸ FGD secara sederhana dapat didefinisikan sebagai suatu diskusi yang dilakukan secara sistematis dan terarah atas suatu isu atau masalah tertentu. Lih. <http://www.lsi.co.id/artikel.php?id=197> sebagaimana diakses pada 28 Januari 2011.

⁶⁹ Langkah-langkah penelitian selengkapnya dapat dilihat dalam Fely P. David, *Understanding and Doing Research: A Handbook for Beginners* (Iloilo City: Panorama Printing, 2005), p. 16.

sekeluarga \geq Rp. 7 juta per bulan]), di mana daftar tersebut saya susun berdasarkan Data Jemaat GKI Kayu Putih⁷⁰. Dalam daftar responden tersebut, dicantumkan juga nomor responden dan inisial responden, untuk memudahkan peneliti mengidentifikasi data hasil penelitian yang perlu ditindaklanjuti dengan penelitian kualitatif.

- 3) Menyebarkan kuesioner (*testing*) terhadap para responden berdasarkan daftar yang disebut di atas. Penyebaran kuesioner ini dilakukan dalam kurun waktu 2 minggu, yakni dari 1-16 April 2011. Kuesioner diserahkan sendiri oleh saya kepada para responden tersebut dengan harapan dapat dikembalikan maksimal 1 minggu setelah kuesioner dibagikan (*daftar responden yang terlibat dalam penelitian kuantitatif ini dapat dilihat pada lampiran no. 5*).
- 4) Kuesioner yang telah dikembalikan oleh responden tersebut kemudian diperiksa kualitasnya (*quality control*), apakah memenuhi karakteristik subjek penelitian yang saya tetapkan atau tidak, sekaligus memeriksa apakah data yang didapat *valid* atau tidak. Jika ada yang tidak sesuai dan/atau data yang kosong, maka data itu disisihkan. Dari penelitian kuantitatif, saya berhasil mendapatkan 169 responden (*lih. Bab III hal. 74*).
- 5) Selanjutnya data diproses dengan membuat tabulasi data lewat bantuan program *Microsoft Excel (Ms. Excel)*, berdasarkan pengkodean yang telah ditetapkan oleh saya (*lih. Lampiran no. 2 dan 3*). Proses ini berlangsung sekitar 2 minggu juga.
- 6) Dari data yang telah didapat tersebut, saya sudah bisa melihat rata-rata variabel pola makan subjek penelitian, variabel wawasannya tentang pola

⁷⁰ Sumber data anggota jemaat GKI Kayu Putih yang saya pakai adalah data keanggotaan dalam bentuk program MsExcell bernama Data Jemaat GKI Kaput – 03 Februari 2011.

makan yang sehat, variabel pengaruh teks Alkitab dan variabel hedonisme.

Nilai rata-rata tersebut lantas dikelompokkan dengan panduan sbb.:⁷¹

No	Pola Makan		Wawasan		Teks Alkitab		Hedonisme	
	Rata-rata	Kategori	Rata-rata	Kategori	Rata-rata	Kategori	Rata-rata	Kategori
1	3,61-4,0	Sangat sehat	3,41-4,0	Sangat tahu	3,31-4,0	Sangat berpengaruh	3,41-4,0	Sangat hedonis
2	3,21 – 3,6	Sehat	2,81-3,4	Tahu	2,61-3,3	Berpengaruh	2,81-3,4	Hedonis
3	2,81 – 3,2	Cukup sehat	2,21-2,8	Cukup tahu	1,91-2,6	Cukup berpengaruh	2,21-2,8	Cukup hedonis
4	2,41 – 2,8	Kurang sehat	1,61-2,2	Kurang tahu	1,21-1,9	Kurang berpengaruh	1,61-2,2	Kurang hedonis
5	2,01 – 2,4	Tidak sehat	1,01-1,6	Tidak tahu	0,51-1,2	Tidak berpengaruh	1,01-1,6	Tidak hedonis
6	< 2,01	Sangat tidak sehat					<1,6	Sangat tidak hedonis

7) Berdasarkan pengelompokkan di atas, saya mendata siapa-siapa saja responden yang potensial untuk diwawancarai lebih lanjut, yakni mereka yang berada pada kategori 1 dan 2 (mereka yang memiliki pola makan sangat sehat dan sehat) serta 4 dan 5 (mereka yang memiliki pola makan yang kurang sehat dan tidak sehat). Kategori 6, karena kesulitan saya menghubungi respondennya, tidak saya libatkan dalam penelitian kualitatif. Dengan begitu, kategori 3, karena berada di tengah-tengah, juga tidak saya perhitungkan dalam penelitian kualitatif.

8) Seluruh data yang telah diproses dengan program *Ms. Excel* tersebut kemudian dipindahkan ke program komputer untuk analisis statistika yakni *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versi 16, sambil memberi keterangan tambahan pada bagian *variable view* dalam program tersebut. Dengan program SPSS ini, saya bisa melakukan analisis statistik,

⁷¹ Dalam kuesioner yang saya miliki, ada kelompok pertanyaan yang terdiri dari 3 pertanyaan, 4 pertanyaan, 5 pertanyaan dan > 5 pertanyaan. Kelompok pertanyaan yang terdiri dari > 5 pertanyaan, yaitu tentang pola makan responden, untuk nilai rata-ratanya saya mengelompokkannya dengan nilai interval 4 poin (dengan dua desimal), misalnya: 3,61 – 4,00. Sementara untuk kelompok pertanyaan yang memiliki 5 pertanyaan (yakni variabel wawasan dan hedonisme), intervalnya 6 poin, misalnya: 3,41-4,0; dan 4 pertanyaan (yakni variabel teks Alkitab), intervalnya 7 poin, misalnya: 3,31-4,0.

interpretasi dan generalisasi.

b. **Penelitian kualitatif**, yakni lewat FGD dan wawancara untuk mempertajam temuan dalam penelitian kuantitatif. Penelitian ini dilakukan setelah kompilasi hasil penelitian kuantitatif selesai, untuk menguji lebih jauh hipotesis butir 2a, 2b dan 2c. yang bahan-bahan awalnya didapat dari penelitian kuantitatif. Adapun langkah-langkahnya adalah sbb.:⁷²

1) Dari daftar responden yang potensial diwawancarai atau diundang mengikuti FGD, saya membaginya menjadi empat kelompok yang nampak dalam tabel matriks berikut ini:

	Keadaan kesehatan	Ada penyakit/ harus diet	Sehat
Pola makan			
Tergolong sangat sehat dan/atau sehat		I	II
Tergolong kurang sehat dan/atau tidak sehat		III	IV

2) Berdasarkan pengelompokan di atas, saya pun lalu menyusun daftar pertanyaan berangkat dari hipotesis penelitian yang telah ditetapkan dan ingin diuji kebenarannya serta yang disesuaikan dengan karakteristik kelompok yang ada tersebut, misalnya: untuk kelompok I dari matriks di atas perlu digali keterkaitan pola makan responden dengan keadaan kesehatannya, apakah pola makan yang tergolong sangat sehat atau sehat tersebut didorong oleh adanya penyakit yang mengharuskannya diet atau tidak; lalu untuk kelompok III, juga perlu digali mengapa responden memiliki pola makan yang tergolong kurang sehat atau tidak sehat padahal ia memiliki penyakit yang mengharuskannya untuk diet. (*Daftar pertanyaan selengkapnya untuk*

⁷² Bnd. David, *Understanding and Doing Research*, p. 16.

FGD dan wawancara berikut pengkodeannya dapat dilihat pada lampiran no. 4).

- 3) Berdasarkan daftar responden yang potensial untuk diwawancarai dan diundang mengikuti FGD, saya pun membuat janji pertemuan dengan mereka untuk melaksanakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif ini berlangsung dari tanggal 7-26 Mei 2011 (*daftar responden dapat dilihat pada lampiran no. 6).*
- 4) Saya melakukan satu kali FGD yang melibatkan 6 orang responden. Untuk membantu berlangsungnya FGD dengan baik, saya dibantu oleh seorang notulis untuk mencatat percakapan yang berlangsung, sehingga saya bisa memfokuskan diri sebagai moderator percakapan. Selibhnya, penelitian kualitatif dilakukan dengan mewawancarai 26 orang responden. Tempat penelitian kualitatif sangat beragam, tergantung pada kesepakatan responden dan saya sebagai peneliti. Untuk menunjang FGD dan wawancara yang dilakukan, saya membawa pedoman wawancara (yakni daftar pertanyaan yang telah disusun berdasarkan tujuan penelitian) dan menggunakan alat perekam.
- 5) Rekaman FGD dan wawancara tersebut kemudian dituangkan dalam verbatim wawancara. Seluruh verbatim wawancara tersebut kemudian diberi kode sesuai dengan apa yang mau dicari tahu oleh saya sebagai peneliti (*lih. lampiran no. 9).* Berangkat dari situ, saya pun menganalisis setiap verbatim wawancara guna kepentingan penelitian. Hasil analisis tersebut kemudian diinterpretasi dalam tulisan.

1.9.2 Penelitian Literatur

Penelitian literatur ini berguna untuk memperkaya informasi dan data terkait topik yang saya tulis, baik yang berhubungan dengan dampak makanan terhadap kesehatan, maupun perspektif teologi terhadap manusia, tubuh dan makanan. Selain itu, penelitian ini dilakukan untuk memperkuat pembuatan alat penelitian (kuesioner dan pertanyaan-pertanyaan dalam wawancara); karenanya akan turut menunjang pengujian hipotesis butir 2. Penelitian literatur ini juga dimaksudkan untuk membantu pengujian hipotesis butir 3.

Sehubungan dengan itu, untuk menunjang penelitian literatur ini, lewat buku-buku dan/atau jurnal/majalah yang telah dikumpulkan terkait dengan tesis ini, saya akan memilahnya sbb.: (1) literatur yang membahas persoalan kesehatan dalam kaitan dengan makanan; (2) literatur teologi, baik tafsir maupun bukan, yang terkait dengan pembahasan mengenai manusia, tubuh dan makanan; (3) literatur dan sumber lain (seperti: internet) yang bicara tentang manusia, tubuh dan makanan dari berbagai disiplin ilmu; (4) literatur dan sumber lain yang mendukung langkah praksis teologis; dan (5) literatur dan sumber lain yang dapat mendukung tesis ini. Buku-buku tersebut kemudian dipelajari untuk mendukung penulisan tesis dari bab demi bab.

1.10 SISTEMATIKA PENULISAN

I. PENDAHULUAN

(Bagian ini berisi tentang apa yang menjadi latar belakang saya memiliki ketertarikan untuk menulis tesis ini, pembatasan dan perumusan permasalahan, tujuan dan signifikansi penulisan, apa yang menjadi kesimpulan awal (hipotesis) dari masalah yang dirumuskan, kerangka teori yang dipakai, metode penelitian apa sajakah yang dipakai dalam penulisan tesis ini, serta gambaran umum sistematika penulisan).

II. MANUSIA DAN MAKANAN

(Bagian ini masih merupakan pengembangan wacana yang sebagian darinya akan dimanfaatkan untuk membuat alat penelitian berupa kuesioner, yakni: pemahaman tentang manusia, budaya dan makanan, serta menguraikan hubungan antara tubuh dan makanan dalam perspektif filsafat Yunani dan sikap orang Kristen terhadap keduanya).

III. ANALISIS DATA HASIL PENELITIAN

(Bagian ini menyampaikan hasil penelitian, baik kuantitatif maupun kualitatif tentang pola makan dari subjek penelitian, yang merupakan jawaban terhadap sejumlah rumusan permasalahan dan hipotesis yang telah diajukan sebelumnya, serta analisis, baik deskriptif maupun kritis, terhadap data hasil penelitian).

IV. TINJAUAN TEOLOGIS

(Bagian ini berisi proses dan hasil dialektika antara nilai-nilai temuan dalam penelitian empiris dengan perspektif Alkitab tentang manusia, tubuh, dan makanan).

V. PENUTUP

(Bagian ini berisi berbagai kesimpulan dari penelitian, baik literatur maupun empiris, serta saran-saran aplikasi strategis bagi GKI Kayu Putih maupun saran penelitian lanjutan bagi dunia akademis).

BAB V

PENUTUP (KESIMPULAN DAN SARAN)

5.1 KESIMPULAN

- a. Dalam Bab I, telah diuraikan bahwa berdasarkan temuan-temuan dalam bidang kesehatan, ditegaskan bahwa makanan memiliki kaitan erat dengan kesehatan tubuh manusia. Karena itu, persoalan hidup manusia yang terkait dengan makanan bisa menjadi konteks berteologi, apalagi Alkitab sendiri memiliki pengajaran tentang manusia, tubuh dan makanan.
- b. Dalam Bab II, telah diuraikan bahwa aktivitas makan dan makanan telah menjadi bagian dari kebudayaan manusia. Karena itu, kini sudah muncul istilah atau frasa budaya makanan. Berangkat dari karakteristik kebudayaan yang diungkap oleh Kusumohamidjojo, makanan memiliki empat fungsi yang pada dirinya memiliki arti yang penting, yakni: biologis, sosial, psikologis dan spiritual. Tesis ini memang berangkat dari "peringatan" yang diberikan ilmu kesehatan tentang fungsi biologis dari makanan, yang kemudian mendorong saya untuk memaknai kembali fungsi spiritual dari tubuh dan makanan (serta aktivitas makan). Namun lewat kajian terhadap manusia dan makanan, saya pun diingatkan bahwa ada fungsi makanan lainnya yang tidak boleh diabaikan, yakni fungsi kesenangan/psikologis dan sosial dari makanan. Dalam bab ini, juga telah diuraikan bahwa ada kaitan antara sikap terhadap makanan dengan sikap dan pemaknaan terhadap tubuh. Kerap, sikap dan pemaknaan tertentu terhadap tubuh memengaruhi sikap terhadap makanan.
- c. Bab III yang berisi tentang analisis hasil penelitian empiris, sekaligus juga pengujian dan pembuktian sejumlah hipotesis didapat kesimpulan sbb.:

1. Nilai rata-rata variabel wawasan subjek penelitian tentang pola makan yang sehat (var. X1) adalah 3,53 – yang berdasarkan pengelompokkan pada Bab I hal. 28, tergolong sangat tahu tentang pola makan yang sehat (*lih. hal. 82*), Dengan kata lain, subjek penelitian berada pada kolom A (mencakup kuadran I [tahu tentang pola makan yang sehat dan menjalani pola makan yang sehat] dan III [tahu tentang pola makan yang sehat dan menjalani pola makan yang kurang sehat] pada matriks yang terdapat pada Bab I hal. 10. Selain itu, ke-169 responden juga memiliki penghasilan \geq Rp. 7 juta per bulan. Artinya, subjek penelitian telah memenuhi karakteristik subjek penelitian yang telah ditetapkan sebelumnya pada Bab I hal. 14.
2. Dari penelitian empiris, yakni penelitian kuantitatif lewat penyebaran kuesioner, nilai rata-rata pola makan subjek penelitian (var. Y) adalah 2,85 (*lih. Bab III hal. 79*) yang sebenarnya tergolong cukup sehat, namun nilai tersebut sudah mengarah ke kurang sehat (yang berada pada rentang 2,41-2,8). Dengan demikian, hipotesis butir 1, yang berbunyi: "Subjek penelitian memiliki pola makan yang mengarah ke kurang sehat" **terbukti benar**.
3. Penelitian empiris dilakukan untuk menguji ketiga faktor yang diasumsikan memiliki hubungan dengan pola makan subjek penelitian. Dari hasil penelitian kuantitatif, nilai rata-rata variabel teks Alkitab (var. X2) adalah 2,97 (*lih. Bab III hal. 84*) – yang berdasarkan panduan yang terdapat dalam Bab I hal. 28, tergolong berpengaruh terhadap pola makan subjek penelitian. Artinya, subjek penelitian menghayati adanya kebebasan orang Kristen dalam hal makanan lewat kedua teks tersebut. Lewat analisis korelasi diketahui ada hubungan positif yang rendah, yakni +0,354, antara variabel teks Alkitab dengan variabel pola makan subjek penelitian. Namun di sini, nilai korelasinya positif.

Dengan demikian, hipotesis butir 2a, yang berbunyi: (pola makan subjek penelitian yang mengarah ke kurang sehat itu disebabkan oleh) "Teks Alkitab yang mengesankan adanya kebebasan orang Kristen dalam hal makanan, yakni: Mrk. 7:18b-19 dan Kis. 10:9-16. Asumsi yang muncul dari variabel ini adalah bahwa jika responden semakin dipengaruhi oleh teks Alkitab ini, maka pola makannya semakin kurang sehat. Dengan kata lain ada hubungan yang negatif di antara keduanya", **terbukti benar** bahwa ada hubungan di antara kedua variabel, **sekaligus terbukti salah** dalam hal sifat hubungannya, di mana dalam hipotesis diasumsikan negatif, sementara dari penelitian kuantitatif didapat positif. Lebih khusus lagi, dari penelitian kualitatif, didapat adanya 8 dari 16 responden yang berada pada kelompok kategori I (memiliki pola makan sehat-sangat sehat, ada penyakit) dan II (memiliki pola makan yang sehat-sangat sehat, keadaan sehat) serta 6 dari 16 responden yang berada pada kelompok kategori III (memiliki pola makan kurang-tidak sehat, ada penyakit) dan IV (memiliki pola makan kurang-tidak sehat, keadaan sehat) yang mengaku bahwa ada pengaruh dari variabel teks Alkitab terhadap pola makan mereka sehari-hari (*lih. Bab III hal. 89-91*).

4. Dari hasil penelitian kuantitatif, nilai rata-rata variabel hedonisme (X3) adalah 2,40 – yang berdasarkan panduan yang terdapat pada Bab I hal. 28, tergolong cukup hedonis dalam hal pola makannya. Lewat analisis korelasi didapat nilai $-4,13$, yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang sedang atau agak rendah di antara variabel hedonisme dengan variabel pola makan subjek penelitian. Nilai korelasi yang negatif menandakan bahwa jika hedonisme meningkat di antara responden, maka pola makan responden akan menurun (semakin kurang sehat); dan sebaliknya, jika hedonisme menurun, maka pola

makan responden akan meningkat (semakin sehat). Dengan demikian, hipotesis butir 2b yang berbunyi: (pola makan subjek penelitian yang mengarah ke kurang sehat itu disebabkan oleh) "adanya kesenangan tubuh akan makanan yang berlebihan (hedonisme). Asumsi yang muncul dari variabel ini adalah bahwa jika responden semakin hedonis, maka pola makannya semakin kurang sehat (hubungan yang negatif)", **terbukti benar** dalam hal adanya hubungan yang negatif. Namun tidak bisa dikatakan bahwa pola makan subjek penelitian yang mengarah ke kurang sehat itu disebabkan oleh variabel hedonisme, sebab nilai rata-rata var. X3 adalah 2,40 dan var. Y adalah 2,85 atau keduanya sama-sama rendah. Selanjutnya, dalam penelitian kualitatif, didapati bahwa hanya 1 dari 16 responden yang diwawancarai (dari kelompok yang memiliki pola makan kurang-tidak sehat), yang unsur hedonisme dalam dirinya nampak begitu kuat, yakni responden WWO. Berdasarkan pengakuannya, WWO memiliki penyakit diabetes dan pola makannya – berdasarkan analisis kuesioner, tergolong kurang sehat, namun dari wawancara terungkap bahwa ybs. secara sadar, dalam kesukaannya akan makanan, tetap mengonsumsi makanan-makanan yang tidak baik (*lih. Bab III hal. 95-96*).

5. Dari penelitian kuantitatif nampak bahwa subjek penelitian tidak dipengaruhi oleh budaya instan atau kepraktisan (var. X4a), sebab dalam analisis korelasi antara var. X4a dengan var. Y didapat hubungan negatif yang sangat rendah, yang bernilai $-0,176$ (*lih. Bab III hal. 96-97*). Dari penelitian kualitatif, diketahui hanya 1 responden yang pola makannya kurang sehat karena dipengaruhi oleh budaya instan, yakni SRA. Begitu pula dengan unsur budaya makanan, berupa kegemaran memilih menu berdasarkan asal suku, suku lokal

lainnya dan menu internasional (var. X4b), tidak terlalu mempengaruhi pola makan subjek penelitian, sebab nilai rata-rata var. X4b berada pada kisaran 2, yang berarti kadang-kadang. Sementara dari penelitian kualitatif didapat penjelasan bahwa unsur budaya makanan yang menyebabkan pola makan yang kurang-tidak sehat dari 14 responden adalah budaya makan di luar (*eating out*) – yang dijumpai pada diri 4 responden (AMS, JTR, CHA, dan DBA), kebiasaan memakan apa yang disukai – yang dijumpai pada diri 6 responden (CSI, DSU, RAU, FND, RPL dan CHA), terbiasa makan apa yang disukai oleh anggota keluarga yang lain – yang dijumpai pada diri 2 responden (ESD dan SSA), terbiasa makan makanan yang praktis – yang dijumpai pada diri responden SRA, dan sudah memiliki pola makan yang tetap sejak dulu – yang dijumpai pada diri IWI (*lih. Bab III hal. 101*). Dengan demikian hipotesis butir 2c yang berbunyi: (pola makan subjek penelitian yang mengarah ke kurang sehat itu disebabkan oleh) ”Adanya hubungan yang negatif dari budaya makanan tertentu, yakni: budaya instan (kepraktisan); kegemaran memilih menu makanan berdasarkan suku asal, suku lokal lainnya, menu internasional; jenis makanan yang biasa dimakan; dan makan di luar, terhadap pola makan”, telah **terbukti benar** pada pernyataan bahwa adanya hubungan yang negatif dari unsur budaya makanan berupa budaya instan (kepraktisan) – di mana dalam penelitian kualitatif ditemukan 1 responden yang sangat kuat dipengaruhi budaya kepraktisan, 4 responden dipengaruhi oleh budaya makan di luar (*eating out*), 6 responden dipengaruhi oleh kebiasaan memakan apa yang disukai, dan 2 responden terbiasa makan apa yang disukai oleh anggota keluarga yang lain; serta **terbukti salah** pada pernyataan bahwa pola makan yang kurang sehat dari responden dipengaruhi

oleh unsur budaya makanan berupa kegemaran memilih menu makanan berdasarkan suku asal, suku lokal lainnya, menu internasional.

- d. Dalam Bab IV telah diuraikan 7 nilai yang ditemukan dalam penelitian empiris yang bisa didialektikkan dengan pengajaran Alkitab tentang manusia, tubuh dan makanan, yakni: (1) manusia diciptakan dengan baik; (2) tanggung jawab; (3) kebebasan yang terbatas; (4) tubuh adalah bait Roh Kudus; (5) penguasaan diri; (6) makanan sebagai pemersatu; dan (7) makanan sebagai berkat. Dengan demikian, hipotesis butir 3 yang berbunyi: "Alkitab memiliki beberapa tema teologis, seperti: manusia, tubuh dan makanan, yang dapat didialektikkan dengan pola makan subjek penelitian", **terbukti benar**. Pada bab ini juga nampak bahwa orang Kristen nampaknya perlu memiliki fleksibilitas sewaktu mengonsumsi makanan, sehingga keempat fungsi makanan yang telah diuraikan dalam Bab II, dapat dijalani secara seimbang, agar kehidupan yang dijalannya dapat berlangsung dengan baik.

5.2 SARAN

Saran-saran yang disampaikan dalam tesis ini bisa dibagi pada dua arah, yakni: yang ditujukan kepada GKI Kayu Putih dan kepada dunia akademis.

5.2.1 Saran kepada GKI Kayu Putih

- a. Mengingat subjek penelitian adalah anggota jemaat GKI Kayu Putih, yang polanya makannya mengarah ke kurang sehat, maka GKI Kayu Putih perlu membuka diri untuk mempercakapkan lebih serius pemahaman teologis tentang manusia, tubuh dan makanan dalam dialektika dengan nilai-nilai yang ditemukan dalam penelitian empiris. Hal ini perlu dilakukan sebab GKI Kayu Putih sebenarnya sudah mulai

memberi perhatian kepada warga jemaatnya⁴¹³ yang menderita penyakit kanker dengan memfasilitasi kegiatan *Supporting Group* bagi penderita kanker maupun keluarganya. Namun, pendasaran teologis tentang manusia, tubuh, dan makanan belum menjadi sesuatu yang turut mendasari kegiatan ini, sebab kegiatan-kegiatan yang dilakukan lebih banyak disoroti dari sudut pandang medis atau kesehatan.

- b. Mengingat dalam berbagai kegiatan gereja di GKI Kayu Putih terdapat aktivitas makan, maka gereja perlu mencermati makanan yang disediakan bagi warga jemaatnya, sebab bukan tidak mungkin sebagian dari warga jemaat yang menghadiri kegiatan gereja tersebut memiliki keadaan tubuh yang mengharuskan mereka berdiet. Dalam situasi yang seperti itu, sedapat mungkin makanan yang disediakan adalah makanan yang variatif, yang bisa dikonsumsi oleh mereka yang tengah berdiet, namun juga tetap memberi pilihan berbeda bagi mereka yang sedang tidak berdiet. Misalnya: jika ada warga jemaat yang harus berdiet dengan mengonsumsi sayur-sayuran, maka makanan yang dihidangkan sedapat mungkin variatif, menyediakan sayur-sayuran untuk mereka yang berdiet, tapi juga tetap menghidangkan menu lainnya bagi mereka yang tidak sedang berdiet. Dengan demikian, makna persekutuan seperti yang Paulus tekankan dapat tetap terwujud, sambil membuka diri bagi terwujudnya percakapan di antara mereka yang memiliki pola makan yang berbeda. Percakapan tersebut dimaksudkan sebagai upaya *sharing values* di antara warga jemaat, sehingga makna persekutuan dalam praktik makan menjadi lebih bermakna.
- c. Mengingat faktor budaya makanan cukup dominan dalam membentuk pola makan yang kurang sehat dari responden, maka gereja perlu membentuk ”budaya

⁴¹³ Istilah warga jemaat di sini menunjuk pada anggota jemaat GKI Kayu Putih dan juga simpatisan, yakni mereka yang sudah secara rutin mengikuti kebaktian atau kegiatan GKI Kayu Putih namun belum menjadi anggota GKI Kayu Putih. Pada kenyataannya, kebaktian dan/atau kegiatan gereja dihadiri baik oleh anggota jemaat maupun simpatisan. Dengan demikian, istilah warga jemaat perlu dipakai di sini.

makanan tandingan” yang menekankan moderasi dan penguasaan diri, di mana perhatian tidak melulu pada apa yang dimakan, melainkan pada berapa banyak yang dimakan. Dengan pengupayaan budaya makanan yang demikian, diharapkan terjadi suatu proses pembaruan dalam praktik budaya makanan yang dihayati responden secara khusus atau warga jemaat secara umum.

5.2.2 Saran kepada Dunia Akademis

- a. Jika penelitian empiris yang saya lakukan ini ditujukan pada subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu, terutama berpenghasilan \geq Rp. 7 juta per bulan, maka menarik untuk dilakukan penelitian sejenis kepada subjek penelitian dengan karakteristik yang berbeda, yakni yang berpenghasilan \leq Rp. 7 juta per bulan. Hal ini perlu dilakukan sebab ada anggapan bahwa gaya hidup yang sehat itu mahal atau perlu biaya yang besar.⁴¹⁴ Dalam penelitian tersebut, perlu dicari tahu terhadap subjek penelitian yang memiliki pola makan mengarah ke kurang sehat itu apakah turut dipengaruhi oleh dua teks Alkitab yang mengesankan adanya kebebasan orang Kristen dalam hal makanan (yakni: Mrk. 7:18b-19 dan Kis. 10:9-16) atau lebih disebabkan penghasilan yang kurang untuk menunjang gaya hidup sehat.
- b. Sekalipun tesis ini sudah coba merumuskan tinjauan teologis mengenai tubuh dan makanan (selain manusia), sebagai dialektika dengan hasil penelitian empiris, namun nampaknya belum cukup memadai untuk membahas mengenai perspektif Alkitab tentang tubuh dan makanan secara menyeluruh. Karena itu, perlu dilakukan studi lanjutan untuk mengkaji perspektif Alkitab tentang tubuh dan makanan secara mendalam dan menyeluruh.

⁴¹⁴ Angapan ini disampaikan oleh MHU dalam percakapan FGD yang diikutinya. Lih. “Verbatim Percakapan FGD”, p. 6.

- c. Salah satu topik yang menarik, dalam kaitan dengan makanan, untuk dikaji secara akademis adalah Yesus dan budaya makanan. Dalam catatan-catatan Injil, Yesus pernah mengikuti jamuan makan atau pesta (*feast*), misalnya dalam Yoh. 2:1-11. Namun di sisi lain, Yesus juga mengikuti tradisi Yahudi untuk berpuasa (*fast*), misalnya dalam Mat. 4:1-11. Tekanan yang berat sebelah ke salah satu sisi, apakah *fast* atau *feast* akan membuat sikap orang Kristen tidak utuh terhadap makanan. Studi ini tentu merupakan studi interdisipliner karena melibatkan bidang ilmu budaya dan teologi atau bahkan bidang ilmu lainnya (seperti: antropologi, Yudaisme dsb.) secara komplementer.⁴¹⁵
- d. Persoalan mengenai makanan, bukan hanya terkait tentang pola makan yang sehat (*good eating*), tapi juga mengenai beberapa hal lainnya. Gary W. Fick menyatakan bahwa apa yang kita makan dapat berpengaruh pada pertanian dan dampak lingkungan dan daya tahan pertanian.⁴¹⁶ Seandainya sebagian besar masyarakat gemar mengonsumsi bahan makanan anorganik, maka pertanian anorganiklah yang akan berkembang, karena memenuhi tuntutan pasar yang demikian. Dampaknya adalah bahwa pertanian anorganik tersebut berdampak kurang baik bagi lingkungan karena memanfaatkan berbagai zat kimia dalam pestisida. Sehubungan dengan hal itu, menarik untuk diteliti perilaku konsumsi suatu kelompok tertentu, misalnya: warga jemaat di suatu gereja, mengenai bahan makanan seperti apa yang umumnya mereka konsumsi, lalu menelusuri apakah mereka sadar bahwa perilaku konsumsi yang seperti itu bisa memberi dampak pada pertanian dan lingkungan secara umum. Hasil penelitian tersebut kemudian dievaluasi secara teologis.

⁴¹⁵ Sebagai catatan, ada 1 artikel yang telah membahas *feasting* dan *fasting* yang dilakukan oleh Yesus, yakni *Consuming Christ: The Role of Jesus in Christian Food Ethics* tulisan dari Laura M. Hartman. Artikel ini sekiranya dapat menjadi rujukan pemancing untuk mengembangkan penelitian terkait hal ini.

⁴¹⁶ Fick, *Food, Farming, and Faith*, p. 1.

e. Hal lainnya adalah tentang makanan yang baik (*good food*). Pada zaman industri sekarang ini, makanan diproduksi dengan bantuan kemajuan teknologi sehingga sebagian di antaranya dikemas dengan begitu menarik. Namun persoalannya, kemasan (*packaging*) yang baik tersebut tidak menjamin bahwa makanan yang ada di dalamnya juga baik. Di sisi lain, kemasan yang baik kerap kali dijadikan salah satu faktor penting konsumsi masyarakat.⁴¹⁷ Belum lagi proses pengolahan makanan (*food processing*) saat ini begitu rumit dan membingungkan. Makanan produk industri tidak selalu menyehatkan.⁴¹⁸ Jung menjelaskan dalam suatu artikelnya bahwa semakin jauh suatu makanan dikirim, maka semakin panjang juga rantai pemrosesannya. Dan semakin panjang rantai prosesnya maka makanan tersebut akan semakin tidak sehat dan mahal.⁴¹⁹ Berangkat dari kenyataan ini, menarik untuk diteliti perilaku konsumsi suatu kelompok tertentu, misalnya lagi warga jemaat suatu gereja: apakah ketika membeli makanan jadi, turut mempertimbangkan kemasan, bagaimana makanan itu diolah, darimana sumber makanan itu (produk impor atau lokal), serta pertimbangan lainnya. Selanjutnya dilakukan evaluasi teologis terhadap temuan-temuan dalam penelitian tersebut.

⁴¹⁷ Bnd. Jantz, *The Body God Designed*, pp. 58-59.

⁴¹⁸ *Ibid.*, p. 59.

⁴¹⁹ L. Shannon Jung, "Eating Intentionally" dalam Pamela K. Brubaker, Rebecca Todd Peters, Laura A. Stivers (eds.), *Justice in a Global Economy* (Louisville: Westminster John Knox Press, 2006), p. 51.

DAFTAR PUSTAKA

A. ALKITAB

Alkitab Terjemahan Baru dari Lembaga Alkitab Indonesia tahun 1974 dalam *Alkitab Elektronik versi 2.0.0*, Lembaga Alkitab Indonesia.

Program komputer *BibleWorks versi 6.0*

B. ARTIKEL DAN KETERANGAN DI INTERNET

Gustia, Irna. “Penyebab Kanker Orang Indonesia” dalam

<http://health.detik.com/read/2010/04/26/123804/1345485/763/penyebab-kanker-orang-indonesia>

<http://community.siutao.com/showthread.php/2156-Makna-simbolik-hidangan-Imlek>

http://id.wikipedia.org/wiki/Berkas:Maslow%27s_Hierarchy_of_Needs.svg

<http://spst.xportcms9.com/SiteResources/Data/Templates/ContentLayout012.asp?docid=667&DocName=L%20Shannon%20Jung>

<http://www.metrotvnews.com/read/news/2011/02/01/41306/Tujuh-Symbol-Makanan-Imlek>

<http://www.werner-forman-archive.com/timelines.htm>

<http://www.yourlifeforce.com/gmtest.htm>.

Nurdiansyah, Rusdy. “Wisata Boda di Layar Kaca” dalam

<http://indonesiatvguide.blogspot.com/2009/02/wisata-boga-di-layar-kaca.html>

C. ARTIKEL DAN MAKALAH

Aur, Alexander. “Hening Tubuh Menuju Keutuhan” dalam *Rohani*, no. 04, tahun ke-50, April 2003.

Badhick, Kletus. “Wacana Tubuh Perempuan” dalam *Driyarkara*, vol. 28, no. 3, 2006.

Carroll, Tony. “Theology of the Body” dalam *The Month*, vol. 29, September/Oktober 1996.

Darmaputera, Eka. “Masalah Injil dan Kebudayaan: Masalah Bagaimana Seharusnya Kita Hidup” dalam *PENUNTUN*, vol. I, no. 4, Jul-Sep. 1995.

Hartman, Laura M. “Consuming Christ: The Role of Jesus in Christian Food Ethics” dalam *Journal of the Society of Christian Ethics*, vol. 30, no. 1, 2010.

Hohensee, Donald. “To eat or not to eat? Christians and food laws” dalam *Evangelical Mission Quarterly*, vol. 25, no. 1, 1989

Jung, L. Shannon. "Eating Intentionally" dalam Brubaker, Pamela K., Peters, Rebecca Todd, dan Stivers, Laura A. Stivers (eds.). *Justice in a Global Economy*. Louisville: Westminster John Knox Press, 2006.

Kuttianimattathil, Jose. "Towards a Theology of the Body I" dalam *Vidyajyoti: Journal of Theological Reflection*, vol. 65, 2001.

Myers, Ched. "Food Politics in the Practice of Jesus" dalam *Priest & People*, vol. 18, Februari 2004.

Tomson, Peter J. "Jewish Food Laws in Early Christian Community Discourse" dalam *SEMEIA*, no. 86, 1999.

Widjaja, Paulus S. "Menuju Masyarakat Damai Sejahtera", sebuah makalah yang disampaikan dalam sarasehan Lustrum IV GKJ Condong Catur, 2004.

D. BUKU

Aden R. *Menjalani Pola & Gaya Hidup Sehat*. Yogyakarta: Hanggar Kreator, 2010.

Bungin, H.M. Burhan. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*, cet. ke-5. Jakarta: Kencana, 2010.

Cahyono, J.B. Suharjo B. (ed.). *Gaya Hidup dan Penyakit Modern*. Yogyakarta: Kanisius, 2008.

Calvin, John. *The Acts of the Apostles 14-28*, terj. John W. Fraser. Grand Rapids: Wm. B. Eerdmans, 1966.

Coff, Christian. *The Taste for Ethics: An Ethic of Food Consumption*. Dordrecht: Springer, 2006

Cohn-Sherbok, Dan. *Judaism: History, Belief and Practice*. London and New York: Routledge, 2003.

Darmaputera, Eka. *Jika Aku Lemah, Maka Aku Kuat*. Jakarta: Gloria Graffa, 2004.

Dosick, Rabbi Wayne. *Living Judaism: The Complete Guide to Jewish Belief, Tradition, and Practice*. Harper Collins ebooks.

David, Fely P. *Understanding and Doing Research: A Handbook for Beginners*. Iloilo City: Panorama Printing, 2005.

Fabing, Robert. *Real Food: A Spirituality of the Eucharist*. New York: The Paulist Press, 1994.

Fick, Gary W. *Food, Farming, and Faith*. New York: New York University Press, 2008.

Garnsey, Peter. *Food and Society in Classical Antiquity*. Cambridge: Cambridge University Press, 1999.

- Gravetter, Frederick J. dan Wallnau, Larry B. *Statistics for the Behavioral Sciences*. Edisi keenam. Belmont: Wadsworth/Thomson Learning, 2004.
- Green, Joel B. *Body, Soul, and Human Life: the Nature of Humanity in the Bible*. Grand Rapids: Baker Academic, 2008
- Grumett, David dan Muers, Rachel. *Theology on the Menu: Ascetism, Meat and Christian Diet*. London dan New York: Routledge, 2010.
- Gundry, Robert H. *Sōma in Biblical Theology: With Emphasis on Pauline Anthropology*. Cambridge: Cambridge University Press, 1976.
- Guthrie, Donald. *Teologi Perjanjian Baru 1: Allah, Manusia, Kristus*, terj. Lisda Tirtapraja Gamadhi dkk., cet. ke-7. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1999.
- Hakh, Samuel Benyamin. *Ketegaran Menghadapi Krisis Identitas: Suatu Studi terhadap Silsilah Yesus dan Maknanya bagi Komunitas Matius*. Jakarta: Unit Publikasi dan Informasi STT Jakarta, 2004.
- Haroutunian, Joseph dan Smith, Louise Pettibone (eds.). *Calvin: Commentaries*. Philadelphia: Westminster Press, 1958.
- Horsley, Richard A. *1 Corinthians*. *Abingdon New Testament Commentaries*. Nashville: Abingdon Press, 1998.
- Howard Clinebell. *Anchoring Your Well Being: Christian Wholeness in a Fractured World*. Nashville: Upper Room Books, 1997.
- Jantz, Gregory L. dan McMurray, Ann. *The Body God Designed*. Lake Mary: A Strang Company, 2007.
- Jung, L. Shannon. *Food for Life: The Spirituality and Ethics of Eating*. Minneapolis: Fortress Press, 2004.
- _____. *Sharing Food: Christian Practices for Enjoyment*. Minneapolis: Fortress Press, 2006.
- Kingsbury, Jack Dean. *Injil Matius sebagai Cerita*, terj. Wenas Kalangit. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1995.
- Kraemer, David. *Jewish Eating and Identity Through the Ages*. New York dan London: Routledge, 2007.
- Kurniadi, Titus K. *Mengapa Anda Harus Sakit? Hidup Sehat adalah Pilihan*. Jakarta: Imago, 2005.
- Kurniasih, Dedeh et.al. *Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta: Penerbitan Sarana Bobo, 2010.
- Kusumohamidjojo, Budiono *Filsafat Kebudayaan: Proses Realisasi Manusia*,

- cet. ke-2. Yogyakarta: Jalasutra, 2010.
- Lee, Michelle V. *Paul, The Stoics, and the Body of Christ*. Cambridge: Cambridge University Press, 2006.
- Lynch, Gordon. *Understanding Theology and Popular Culture*. Malden: Blackwell Publishing, 2005.
- Mela, David J. (ed.). *Food, Diet and Obesity*. Cambridge: Woodhead Publishing Limited, 2005.
- Nadesul, Handrawan. *Resep Mudah Tetap Sehat: Cerdas Menaklukkan Semua Penyakit Orang Sekarang*. Jakarta: Kompas, 2009.
- _____. *Sehat itu Murah*, cet. ke-8. Jakarta: Kompas, 2008
- Nawawi, Hadari. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1985.
- Pfifzner, V.C. *Kesatuan dalam Kepelbagaian: Tafsiran atas Surat 1 Korintus*, terj. Stephen Suleeman. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2000.
- Pollan, Michael. *In Defense of Food: An Eater's Manifesto*. New York: The Penguin Press, 2008.
- Pratisto, Arif. *Cara Mudah Mengatasi Masalah Statistik dan Rancangan Percobaan dengan SPSS 12*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2004.
- Priyatno, Duwi. *SPSS untuk Analisis Korelasi, Regresi, dan Multivariate*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media, 2009.
- Sandnes, Karl Olav. *Belly and Body in the Pauline Epistles*. Cambridge: Cambridge University Press, 2004.
- Santoso, Singgih. *Statistik Deskriptif: Konsep dan Aplikasi dengan Microsoft Excel dan SPSS*. Yogyakarta: ANDI, 2003.
- Schnackenburg, Rudolf. *The Gospel of Matthew*, terj. Robert R. Barr. Grand Rapids: Wm. B. Eerdmans Publishing, 2002.
- Shinya, Hiromi. *The Miracle of Enzyme: Self-Healing Program*, terj. Winny Prasetyowati, cet. ke-3. Qanita: Bandung, 2009.
- Simon Petrus L. Tjahjadi, *Petualangan Intelektual: Konfrontasi dengan Para Filsuf dari Zaman Yunani hingga Zaman Modern*. Yogyakarta: Kanisius, 2004.
- Sleeth, J. Matthew. *Serve God Save the Planet*. Grand Rapids: Zondervan, 2007.
- Suhardono, Edy. *Panorama Survey*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001.
- Susanto, A.B. *Potret-potret Gaya Hidup Metropolis*. Jakarta: Kompas, 2001.

- Synnott, Anthony. *Tubuh Sosial: Simbolisme, Diri, dan Masyarakat*, terj. Pipit Maizier, cet. ke-2, edisi revisi. Yogyakarta dan Bandung: Jalasutra, 2007.
- Tan Shot Yen. *Saya Pilih Sehat dan Sembuh*. Cet. ke-3 edisi revisi. Jakarta: Dian Rakyat, 2009.
- Tara, Elizabeth dan Soetrisno, Eddy (eds.). *Buku Pintar Hidup Sehat Alami*. Jakarta: Kudapustaka & Fokus Media, tanpa tahun terbit.
- Telfer, Elizabeth. *Food for Thought. Philosophy and Food*. London: Routledge, 1996.
- Teo, Chris K.H. dan Im, Ch'ng Beng Im. *Food & Cancer: Hubungan Makanan dan Kanker*, terj. Ara Wiraswara dan M. Ridwan. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2009.
- Usman, Husaini dan Akbar, R. Purnomo Setiady, *Pengantar Statistika*. Edisi kedua, cetakan pertama. Jakarta: Bumi Aksara, 2006.
- van Esterik, Penny. *Food Culture in Southeast Asia*. Westport: Greenwood Press, 2008.
- Wirakusumah, Emma Pandi. *Sehat cara Al-Qur'an & Hadis*. Jakarta: Hikmah, 2010.
- Wright, Christopher J.H. *Hidup Sebagai Umat Allah. Etika Perjanjian Lama*, terj. Liem Sien Kie, cet. ke-2. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1995.
- Young, Robert O. dan Redford-Young, Shelley. *The pH Miracle: Seimbangkan Asam-Basa Tubuh Anda dan Raih Kesehatan Optimal*, terj. Putro Nugroho, Sujatirini Liza, dan Miftahul Jannah. Jakarta: Hikmah, 2010.

E. DOKUMEN GEREJAWI

- BPMS GKI. *Visi dan Misi Gereja Kristen Indonesia 2002-2010*. Jakarta: BPMS GKI, 2004.
- BPMS GKI. *Akta Persidangan Majelis Sinode GKI 2008*. Jakarta: BPMS GKI, 2008.
- Data Jemaat GKI Kaput (dalam program Ms.Excel 2003) – 3 Februari 2011
- ”Dokumen Visi-Misi-Tata Nilai & Strategi GKI Kayu Putih 2010”
- “Lembar Kinerja dan Kehidupan Jemaat GKI Kayu Putih 2010-2011” (dalam program Ms.Excel 2003).
- Majelis Jemaat GKI Kayu Putih, ”Lembar Kinerja dan Kehidupan Jemaat 2009-2010”, lembar kerja Kebaktian Umum dan Kebaktian Pemuda.

F. KAMUS

- Tim Redaksi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, edisi keempat, cet. ke-1. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008.

G. LAIN-LAIN

- Percakapan dengan Bernard Adeney-Risakotta pada Selasa, 15 Maret 2011 pk. 13.30

WIB.

H. VERBATIM FGD DAN WAWANCARA

“Verbatim Percakapan FGD”.

”Verbatim Wawancara dengan BHA”.

”Verbatim Wawancara dengan CSI”.

“Verbatim Wawancara dengan DIS”.

”Verbatim Wawancara dengan DSU”.

”Verbatim Wawancara dengan ESD”.

”Verbatim Wawancara dengan FND”.

”Verbatim Wawancara dengan GHA dan RMA”.

”Verbatim Wawancara dengan IAU dan RAU”.

”Verbatim Wawancara dengan IWI dan ATA”.

”Verbatim Wawancara dengan JTR dan CHA”.

”Verbatim Wawancara dengan KGU”.

”Verbatim Wawancara dengan RDJ”.

”Verbatim Wawancara dengan RPL”.

“Verbatim Wawancara dengan RSI dan AWU”.

”Verbatim Wawancara dengan SRA”.

”Verbatim Wawancara dengan SSA”.

”Verbatim Wawancara dengan TTA dan SKU”.

”Verbatim Wawancara dengan WWO”.

”Verbatim Wawancara dengan YWI dan KGU”.