

KAJIAN MAKANAN BAGI KESEHATAN DALAM AGAMA BUDDHA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Sekolah Tinggi Agama Buddha Jinarakkhita
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan
Program Sarjana Agama Buddha



Oleh :

JUMIATI

NPM/NIRM : 06110048/2507,04,09,01,01,0039

**PROGRAM STUDI DHARMA ACARYA
SEKOLAH TINGGI ILMU AGAMA BUDDHA (STIAB)
JINARAKKHITA
BANDAR LAMPUNG
2008**

PENGESAHAN PEMBIMBING

Skripsi Kajian Makanan Bagi Kesehatan Dalam Agama Buddha oleh
Jumiati, NPM/NIRM: 06110048/2501,06,09,01,01 0039 ini, telah diperiksa,
disetujui dan disahkan oleh pembimbing I dan II untuk diuji pada ujian negara.

Bandar Lampung, 13 Agustus 2008

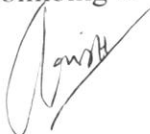
Pembimbing I



Endang Sri Rejeki, S.Ag

NIY: 048

Pembimbing II



Aris Isnaeni Hasan, S.Pd

NIY: 021

Mengetahui

Ketua STIAB Jinarakkhita



Drs. Raden Winantya Sudjas, M.B.A

NIY: 001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN NEGARA

Skripsi oleh Jumiati, NPM/NIRM: 06110048/2501,06,09,01,01 0039 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Negara, pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 19 Agustus 2008


Dewan Penguji

Penguji I



Cornelis Wowor, M. A
NIP 150228516

Penguji II



Sapardi, S. Ag, M. Hum
NIP15273050

Mengesahkan

Ketua STIAB Jinarakkhita



Drs. Raden Winantya Sudjas, M.B.A.
NIY 001

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kepada Sanghyang Adi Buddha Tuhan Yang Maha Esa dan Sang Tri Ratna atas selesainya penulisan skripsi Kajian Makanan Bagi Kesehatan Dalam Agama Buddha. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

- . Yayasan Vidyalaya yang telah memberikan fasilitas pada para mahasiswa.
- . Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Bandar Lampung sebagai tempat belajar dan menuntut ilmu.
- . Masyarakat umum yang senang membaca untuk menambah pengetahuan.
- . Para pembaca yang ingin menambah wawasan melalui karya ilmiah.
- . Bapak dan ibu dosen yang telah memberikan bimbingan di bangku kuliah.
- . Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan
- . Suami tercinta dan tersayang.

MOTTO

Badan dikuatkan dengan gizi yang cukup dan lengkap. Hidup dijernihkan dengan
rah hidup yang benar, dan benar pula melakoninya.

Nadesul

ABSTRAK

Jumiati. NPM/NIRM: 06110048/2501,06,09,01,01 0039. Kajian Makanan Bagi Kesehatan Dalam Agama Buddha. Skripsi, Jurusan Dharma Acarya. Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita. Bandar Lampung 2008. Pembimbing 1) Endang Sri Rejeki, S.Ag, 2) Aris Isnaeni Hasan, S.Pd.

Latar belakang penelitian Kajian Makanan Bagi Kesehatan Dalam Agama Buddha berdasarkan pada kenyataan akan pentingnya makanan bagi kelangsungan hidup, kesehatan, memberikan kekuatan pada tubuh manusia, sumber energi dalam melakukan aktivitas dan membantu bagi perkembangan batin. Makanan menjadi penopang kehidupan manusia. Tanpa makanan tubuh akan lemah, tidak bertenaga, sakit dan mati. Fenomena ini membuktikan akan pentingnya makanan bagi kehidupan dan kesehatan manusia.

Makanan (*āhāra*) menurut Kaharudin merupakan unsur yang penting terutama untuk memelihara atau mendorong pertumbuhan sifat-sifat materi, sama seperti unsur air yang berada di dalam tanah atau yang jatuh dari langit, yang memberi makanan pada tumbuh-tumbuhan dan mendorong pertumbuhan atau ia menjadi subur, berkembang dan panjang umur. Dan menurut pendapat Irianto makanan adalah segala yang dipakai atau dipergunakan oleh manusia agar tetap hidup. Untuk menjawab permasalahan tentang kajian makanan bagi kesehatan dalam agama Buddha penulis menggunakan metode studi kepustakaan pendekatan Buddhis khususnya *Māha Nidana Sutta* dengan menjelaskan; makanan sehat menjadikan tubuh sehat - tubuh yang sehat menjadikan manusia dapat beraktivitas - mengembangkan batin dan melangsungkan kehidupan.

Penelitian Kajian Makanan Bagi Kesehatan Dalam Agama Buddha menghasilkan pembahasan: 1) Konsep makanan yang sehat (makanan jasmani) yang memenuhi syarat empat sehat lima sempurna dan makanan batin dari kontak panca indria, 2) Makanan yang baik bagi kesehatan menurut Agama Buddha adalah makanan yang menghasilkan energi, menyehatkan tubuh, diperoleh bebas dari perbuatan membunuh, mencuri, berbohong atau berdusta, bebas dari zat-zat beracun yang menyebabkan ketagihan dan mabuk, dengan pengkonsumsian makanan yang sesuai kebutuhan tubuh, dan 3) Manfaat makanan bagi kesehatan menurut agama Buddha adalah untuk mempertahankan kelangsungan hidup, memberi kekuatan, menghilangkan rasa sakit, dan membantu seorang bhikkhu yang menjalankan kehidupan suci dalam pengembangan batin.

Berdasarkan penelitian Kajian Makanan Bagi Kesehatan Dalam Agama Buddha penulis menyimpulkan bahwa makanan bagi kesehatan dalam agama Buddha adalah makanan yang memberikan energi, menyehatkan tubuh, tidak meracuni membantu kelangsungan hidup, dan cara mendapatkannya sesuai dengan norma-norma di dalam Agama Buddha. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan penjelasan tentang bagaimana makanan bagi kesehatan di dalam Agama Buddha.

KATA PENGANTAR

Puji syukur pada Tuhan Yang Maha Esa, Tri Ratna serta para Bodhisattva atas pancaran cinta kasih-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan kripsi tentang Kajian Makanan Bagi Kesehatan Dalam Agama Buddha. Penulisan skripsi ini untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program studi sarjana Agama Buddha di Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita, Bandar Lampung.

Penulisan serta penyusunan ini dapat terselesaikan atas bimbingan, motivasi dan bantuan dari berbagai pihak, tidak lupa penulis ucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Y.A. Bhikkshu Nanna Maitri Mahastavira sebagai ketua yayasan Buddhayana Vidyalaya Bandar Lampung.
2. Drs. R Winantya Sudjas, M.B.A sebagai ketua STIAB Jinarakkhita Bandar Lampung.
3. Ir. Hermawan Wana M.Si sebagai pembantu ketua I STIAB Jinarakkhita Bandar Lampung.
4. Hijau Berlian, MIBA sebagai pembantu ketua II STIAB Jinarakkhita Bandar Lampung.
5. Lenny Alloey, S.H. sebagai pembantu ketua III STIAB Jinarakkhita Bandar Lampung.
6. Haryanto, S.Ag sebagai ketua jurusan Dharma Acarya STIAB Jinarakkhita Bandar Lampung.

7. Endang Sri Rejeki, S.Ag selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dengan penuh kesabaran.
8. Aris Isnaeni Hasan, S.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dengan penuh kesabaran.
9. Romo Aryananda Ari Sunarko yang telah memberikan dukungan pada penulis.
10. Para dosen yang telah berjuang dengan penuh semangat membimbing kami dibangku perkuliahan.
11. Bapak dan ibuku yang tercinta yang telah memberikan dukungan.
12. Suami tercinta dan tersayang yang telah memberikan dukungan baik materi maupun non materi.
13. Semua sahabat-sahabatku dan semua pihak yang telah membantu dalam segala hal sehingga penulisan ini dapat terselesaikan.

Semoga semua pihak yang telah membantu dalam penulisan ini mendapatkan berkah kebahagiaan dalam kehidupan sekarang maupun kehidupan yang akan datang.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan ini, maka penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan penyusunan selanjutnya. Semoga penulisan ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan semua pihak.

Bandar Lampung, Agustus 2008

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	
HALAMAN KOSONG	
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN LOGO.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN NEGARA.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESA	
A. Landasan Teoretik	
1. Konsep Makanan Sehat.....	7
2. Konsep Makanan Yang Baik Bagi Kesehatan Menurut Agama Buddha.....	11
3. Manfaat Makanan Bagi Kesehatan Menurut Agama Buddha.....	17
B. Kerangka Berpikir.....	22
C. Hipotesa.....	23

BAB III METODOLOGI	
A. Metode Penelitian	24
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
C. Prosedur Penelitian.....	26
D. Teknik Pengumpulan Data.....	29
E. Teknik Analisa Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBATASAN	
A. Konsep Makanan Sehat	
1. Pengertian Makanan	
a. Secara Umum.....	35
b. Menurut Agama Buddha.....	37
2. Historis Asal Makanan Menurut Agama Buddha.....	44
3. Makanan Yang Sehat.....	51
a. Susunan Makanan Yang Sehat.....	54
b. Pengolahan dan Pemanfaatan Makanan Di Dalam Tubuh	56
B. Konsep Makanan Yang Baik Bagi Kesehatan Menurut Agama Buddha	
1. Pentingnya Makanan Yang Baik Bagi Kesehatan.....	
a. Makanan Sebagai Sumber Energi.....	61
b. Dampak Kekurangan Makanan.....	64
c. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Terhadap Konsumsi Makanan.....	69
2. Syarat-Syarat Makanan Sehat Menurut Agama Buddha.....	78
C. Manfaat Makanan Bagi Kesehatan Menurut Agama Buddha	
1. Manfaat Makanan	
a. Secara Umum.....	81
b. Secara Agama Buddha.....	83
c. Manfaat Zat Makanan Di Dalam Tubuh.....	87

2. Manfaat Makanan Bagi Perkembangan Batin Menurut Agama Buddha.....	94
II AB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	100
B. Saran.....	101
III AFTAR RUJUKAN.....	103
III AFTAR RIWAYAT HIDUP.....	106