

BAB I PENDAHULUAN

a. Latar Belakang Masalah

Manusia untuk melangsungkan kehidupannya, memerlukan aktivitas atau pekerjaan guna memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Melakukan aktivitas atau bekerja membutuhkan tubuh yang sehat, kuat, dan berenergi. Tubuh yang sehat, kuat dan berenergi diperoleh dan bersumber dari makanan. Makanan menjadi faktor yang sangat penting untuk kesehatan, memberikan energi, kekuatan pada tubuh dan kelangsungan hidup. Makanan sangat dibutuhkan manusia dalam kehidupan sehari-hari guna menunjang kehidupan, sebagai sumber energi dan menjaga tubuh tetap sehat.

Makanan merupakan segala bahan yang dimakan atau masuk ke dalam tubuh yang membentuk atau mengganti jaringan tubuh, memberikan tenaga atau mengatur semua proses dalam tubuh, juga diartikan segala apa yang boleh dimakan (Depdikbud,1997:617). Makanan berarti berupa segala bahan untuk membentuk dan mengganti jaringan tubuh, sebagai sumber energi yang utama untuk melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, dan sumber energi untuk menggerakkan proses kerja jaringan tubuh, yang berasal dari tumbuhan (nabati) dan hewan (hewani), mengandung zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh seperti: karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan air.

Irianto berpendapat dalam buku Gizi Dan Pola Hidup Sehat, “Makanan adalah segala sesuatu yang dipakai atau dipergunakan oleh manusia agar dapat hidup” (2004:16). Makanan berupa apa saja yang dapat dipakai dan

digunakan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari agar dapat tetap hidup dan merupakan kebutuhan pokok (primer) yang harus dipenuhi.

Pengertian makanan menurut pendapat Iranto di atas tidak berbeda jauh dengan pengertian makanan di dalam agama Buddha yang disebut *āhāra*. Secara harfiah, *āhāra* menyatakan apa saja yang menghasilkan suatu akibat. Terjemahan ini memberikan suatu pengertian, "Menyatakan apa yang mempertahankan proses-proses kehidupan. Makanan sebagai faktor mempertahankan yang mutlak bagi kelangsungan kehidupan badan jasmani" (Panjika, 2004:121).

Berdasarkan penjelasan di atas makanan menjadi penopang kehidupan manusia. Makanan merupakan suatu hal yang harus dipenuhi sepenuhnya untuk mempertahankan proses-proses rangkaian kehidupan manusia yang terdiri dari jasmani dan batin. Proses rangkaian kehidupan manusia ini akan berlangsung karena ditunjang oleh faktor makanan yang berupa makanan jasmani dan makanan batin. Bentuk makanan jasmani berupa segala sesuatu yang dimakan secara umum berupa materi (bentuk) dalam kehidupan sehari-hari, dan makanan batin berupa segala bentuk yang dapat dicerap oleh panca indera manusia. Buddha menjelaskan ada empat jenis makanan (*āhāra*) yang harus dimengerti dengan bijaksana yaitu:

"Ada empat makanan untuk memelihara makhluk yang muncul, menjadi penopang semua kelahiran. Keempat makanan itu adalah 1. makanan jasmani, 2. kontak, 3. kehendak pikiran, dan 4. kesadaran" (*M. I.261*).

Empat jenis makanan di atas saling bergantung dan tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya. Makanan jasmani yang berupa materi

mendukung semua unsur panca indra untuk dapat menjalankan fungsinya. Panca indra yang berfungsi dengan baik dapat menangkap segala hal yang merupakan makanan batin. Makanan batin berupa kesan-kesan (*phassāhāra*), kehendak pikiran (*manosañcetanāhāra*), dan kesadaran (*viññāṇāhāra*).

Makanan jasmani memegang peranan yang utama diantara keempat makanan, yang menjadikan tubuh sehat. Makanan merupakan sumber energi tubuh jasmani, tubuh yang mendapat cukup makanan akan sehat. Keadaan tubuh yang sehat menjadikan batin dan pikiran sehat. Sesuai dengan pandangan Buddha di dalam buku *Sila Dan Vinaya* "Pikiran yang sehat di dalam tubuh yang sehat" (Rashid, 1997:154).

Kekurangan makanan pada manusia mengakibatkan tubuh lemah tidak bertenaga dan sakit, jika berlangsung dalam waktu lama mengakibatkan kelaparan dan kematian. Makanan memiliki peranan yang sangat besar terhadap kesehatan tubuh, tanpa makanan yang masuk ke dalam tubuh, kesehatan manusia menjadi lemah dan tidak dapat melakukan aktifitas. Membuat tubuh menjadi sehat tidak mudah, faktor makanan yang dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari sangat menentukan. Memperhatikan pemilihan bahan makanan merupakan salah satu cara untuk menciptakan keadaan tubuh yang sehat. Ketelitian dan sikap hati-hati dalam pemilihan bahan makanan menjadi prioritas pertama untuk mendapatkan bahan makanan yang baik dan sehat, yang menjadi sumber dan dapat menjamin kesehatan tubuh dan pikiran. Pemilihan bahan makanan alami akan lebih baik dibandingkan bahan makanan buatan atau olahan pabrik.

Nadesul berpendapat dalam buku Sehat Itu Murah "Makanan alami menyimpan banyak kandungan nutrisi (*ojā*), berbeda dengan makanan yang melalui proses penyimpanan, apapun makanan yang sudah melalui proses penyimpanan akan berubah kandungan nutrisinya (2008:120). Makanan olahan pabrik tidak baik bagi kesehatan karena banyak mengandung zat pengawet, pewarna makanan, dan harganya lebih mahal. Makanan alami lebih murah dan mudah didapat, kesegarannya terjamin dan kandungan nutrisinya (zat gizi) masih utuh. Harga tidak menjadi hal terpenting dalam pemilihan makanan, kandungan zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh yang menjadi pertimbangan dalam pemilihan makanan.

Makanan yang baik dan sehat tidak harus mahal, walaupun harganya murah bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan pikiran. Sederhana dalam makanan tidak mengumbar nafsu keinginan, dapat mengendalikan diri dan tidak terikat. Kotbah Buddha pada bkikkhu dalam *Mahā Assapura Sutta* kitab *Majjhima Nikāya* menjelaskan:

"Kita harus sewajarnya dalam makanan, kita harus makan dengan hati-hati, tidak untuk kesenangan atau kegembiraan atau perhiasan atau keindahan, tetapi makan dengan secukupnya untuk merawat tubuh ini dan menjaganya agar tetap sehat, untuk menjaganya dari penyakit" (*M.I.273*).

Kutipan diatas menyadarkan akan pentingnya manfaat makanan untuk merawat tubuh, menjaga tetap sehat agar terjaga dari penyakit, dan makan secukupnya sesuai dengan kebutuhan. Manfaat makanan ini perlu dimengerti untuk menghindari cara makan yang salah dan berlebihan. Kartosapoetra di dalam buku Ilmu Gizi berpendapat tentang manfaat makanan: 1) untuk

memelihara tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan, terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan, 2) memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari (2005:1).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis tertarik mengkaji Kajian Makanan Bagi Kesehatan Dalam Agama Buddha karena makanan sangat penting bagi kesehatan dan kehidupan manusia. Segala aktivitas kehidupan sehari-hari dapat berjalan lancar karena adanya makanan yang masuk ke dalam tubuh. Makanan sebagai sumber energi bagi kehidupan manusia dan merupakan modal utama untuk menjadikan tubuh sehat dan kuat. Kehidupan manusia akan berlangsung dengan ditopang oleh makanan, makanan juga sebagai pendukung dalam pelaksanaan pengembangan batin. Kekurangan makanan pada seseorang mengakibatkan tubuh lemah, tak bertenaga, sakit, dan mati.

3. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah Kajian Makanan Bagi Kesehatan Dalam Agama Buddha adalah:

1. Konsep makanan sehat.
2. Konsep makanan yang baik bagi kesehatan menurut Agama Buddha.
3. Manfaat makanan bagi kesehatan menurut Agama Buddha.

2. Pembatasan Permasalahan

Penulis dalam memaparkan penelitian Kajian Makanan Bagi Kesehatan Dalam Agama Buddha memberikan batasan permasalahan yaitu:

Makanan bagi kesehatan dalam Agama Buddha.

10. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah terjadi dan penulis paparkan, penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut:

Bagaimana kajian makanan bagi kesehatan dalam Agama Buddha?

11. Tujuan Penelitian

Permasalahan memerlukan pemecahan, karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjawab permasalahan yang ada yaitu :

Mendiskripsikan bagaimana kajian makanan bagi kesehatan dalam Agama Buddha.

12. Kegunaan Penelitian

Penelitian Kajian Makanan Bagi Kesehatan Dalam Agama Buddha dilakukan, karena memiliki kegunaan yaitu:

1. Kegunaan Teoritis

- a. Hasil penelitian secara teoritis memberikan informasi atau masukan yang dapat memperkaya teori tentang makanan bagi kesehatan dalam Agama Buddha.
- b. Menambah bahan kepustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Bandar Lampung.

2. Kegunaan Praktis

- a. Memberikan pandangan tentang konsep makanan yang baik bagi kesehatan menurut Agama Buddha.
- b. Memberikan gambaran manfaat makanan bagi kesehatan menurut Agama Buddha.

