

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A Kesimpulan

Istilah makanan (*āhāra*) di dalam Agama Buddha menyatakan apa saja yang menghasilkan suatu akibat (menyatakan apa yang mempertahankan proses-proses kehidupan). Makanan ini terdiri dari makanan jasmani dan makanan batin. Makanan jasmani (*kavaḷīṅkāhāra*) sebagai gizi yang kasar dan yang halus, berasal dari tumbuhan (nabati) dan hewan (hewani). Makanan batin terdiri dari kontak (*phassāhāra*), kehendak pikiran (*manosañcetanāhāra*), dan kesadaran (*viññāṇāhāra*) yang berasal dari kontak panca indria. Makanan dibutuhkan manusia untuk menjaga kesehatan dan melangsungkan hidup. Untuk itu makanan yang dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari harus sehat. Makanan sehat menurut agama Buddha adalah makanan yang bebas atau tidak mengandung zat beracun yang merugikan kesehatan tubuh, serta secara umum memenuhi semboyan empat sehat lima sempurna dengan pengolahan yang tepat/benar sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Pentingnya makanan bagi kesehatan di dalam agama Buddha, maka konsep makanan yang baik bagi kesehatan perlu dimengerti. Hal ini untuk memberikan pandangan bagi masyarakat Buddhis terhadap pentingnya makanan bagi kesehatan jasmani dan pikiran/batin. Makanan di dalam agama Buddha tidak hanya untuk kesehatan jasmani tetapi juga untuk kesehatan pikiran/batin. Konsep makanan bagi kesehatan dalam agama Buddha adalah

sebagai sumber atau penghasil energi, menyehatkan dan tidak meracuni, pengkonsumsiannya sesuai dengan kebutuhan tubuh tidak kurang dan tidak berlebihan, dan cara mendapatkan sesuai dengan lima sila dalam *Pancasila Buddhis* dan norma-norma dalam ajaran Agama Buddha. Konsep makanan di atas jika dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari akan membuat tubuh dan pikiran/batin seseorang menjadi sehat dan bahagia. Serta memberikan pandangan bagi umat Buddha akan penting makanan bagi kesehatan dan melangsungkan kehidupan. Sehingga dapat menghargai makanan dan menghilangkan pandangan umum makan asal kenyang dengan tidak memperhatikan kebutuhan tubuh jasmani dan pikiran/batin.

Makanan yang sehat akan memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh jasmani dan pikiran/batin. Menurut Agama Buddha manfaat makanan bagi kesehatan adalah untuk mempertahankan hidup, menunjang keelokan, memberi kekuatan, dan umumnya menolong materi yang dihasilkan empat unsur dasar yaitu karma, pikiran, temperatur, dan makanan supaya tumbuh subur. Manfaat makanan juga membantu atau menunjang *pabbajita* dalam pelaksanaan pengembangan batin. Mengingat pentingnya manfaat makanan bagi kesehatan, penyajian makanan yang memenuhi syarat-syarat kesehatan perlu diperhatikan sehingga memiliki jasmani dan batin/pikiran yang sehat.

## B. Saran

Penelitian Kajian Makanan Bagi Kesehatan Dalam Agama Buddha merupakan langkah awal bagi penulis untuk memahami makanan bagi kesehatan dalam agama Buddha yang memberikan manfaat begitu besar

terhadap kehidupan manusia yang berhubungan dengan ajaran Buddha (*Dhamma*) yang menjadi pedoman dalam kehidupan sehari-hari. Maka saran penulis bagi masyarakat Buddhis:

1. Makanan bagi kesehatan dalam agama Buddha perlu dimengerti, agar kita mampu menyajikan makanan yang memenuhi syarat-syarat kesehatan. Yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh jasmani dan pikiran/batin.
2. Bagi masyarakat Buddhis yang hendak memberikan dana makanan kepada *pabbajita* agar dapat menyajikan makanan yang memenuhi syarat-syarat kesehatan walaupun sederhana, karena makanan para *pabbajita* berasal dari pemberian umat sehingga makanan yang diberikan dapat memberikan manfaat bagi kesehatan dalam pelaksanaan pengembangan batin.
3. Penulis mengharapkan adanya peneliti lain yang berminat untuk meneliti tentang Kajian Makanan Bagi Kesehatan Dalam Agama Buddha dengan menggunakan metode atau cara yang lain demi tersempurnanya Kajian Makanan Bagi Kesehatan Dalam Agama Buddha ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Brosowidani dan Sudikin. 2002. *Metode Penelitian Kualitatif Perspektif Mikro*. Surabaya :Insan Cendekia.
- Bruzeville Byles. 2000. *Menelusuri Jejak Kaki Sang Buddha (Footprints of Gautama the Buddha)*. Medan : Pundarika.
- Burhan Bungin. 1995. *Makanan : Wujud Variasi dan Fungsinya Serta Cara Penyajian Pada Orang Malayu*, Jambi : Dep. Pendidikan dan Kebudayaan.
- Dialogues Of The Buddha (Tranled From The Pali Of The Digha Nikāya Vol.III)*. Terjemahan T.W. and Rhys Davids. Oxford. The Pali Text Society
- Dialogues Of The Buddha (Tranled From The Pali Of The Digha Nikāya Vol.IV)*. Terjemahan Rhys Davids. 1977. London. The Pali Text Society
- Dhammasangani (Psychological Ethics)*. Terjemahan Caroline A. F. Rhys Davids. 1974. London Boston.
- Dhammapada (The Word of the Doctrine)* K.R. Norman. 2000. Osford The Pali Text Society
- Dhammapada Attakatha*. 2003. Jakarta : Cv Dewi Kayana Abadi.
- Dhammapada Atthakata*. 2005 III-IV. Surabaya : Paramita.
- Dhammananda.2005. *Keyakinan Umat Buddha*: Karaniya.
- Dikbud ... *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. 1994. Jakarta : Balai Pustaka.
- Dianto, Kus dan Waluyo, Kusno. 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung : Yrama Widya.
- Dunakabhivamsa... *Abhidhamma Sehari-hari*. Pustaka Karaniya ke 100.
- Dharudin. 2005. *Abhidhammatthasaṅgaha*. Tangerang: Vihara Padumuttara.
- Dhartasapoetra dan Marsetyo. 2005. *Ilmu Gizi ( Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produktivitas Kerja)*. Jakarta :Rineka Cipta.
- Majjhima-Nikāya ( The Middle Length Sayings. Vol I )* I.B. Horner. 1987. London The Pali Text Society.

- Majjhima-Nikāya ( The Middle Length Sayings. Vol II )* I.B. Horner. 1987. London The Pali Text Society.
- Majjhima-Nikāya ( The Middle Length Sayings. Vol v )* I.B. Horner. 1987. London The Pali Text Society.
- ... *Mahā Parinibbāna Sutta*. Jakarta : Cv. Danau Batur.
- Moleong, Lexy J. 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Marada, 1995. *Sang Buddha dan Ajaran-Ajarannya Bagian I*. Jakarta : Dhammadipa Arama.
- Padesul, 2008. *Sehat itu Murah*. Jakarta : Buku Kompas.
- Panjika, 2004. *Kamus Umum Buddha Dharma (Pali- Sanskerta- Indonesia)*. Jakarta : Tri Sattva Buddhist Cen
- Rashid 1997. *Sila Dan Vinaya*. Jakarta: Buddhis Bodhi.
- Samyutta-Nikāya (The Book Of The Kindred Saying. Part V)* F. L. Woodward. 1990. Oxford : Pali Text Society.
- Saddatissa, 2001. *Sutta Nipāta. (The Sutta-Nipāta)*. Transled from The Pali. Departemen Agama RI.
- Santoso, Gempur. 2005. *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya : Prestasi Pustaka.
- Sutta Nipāta (The group of discourses)* I.B.Horner and Walpola Rahula. 1984. London The Pali Text Society
- Sutrian, 1992. *Pengantar Anatomi Tumbuh-Tumbuhan*. Edisi Revisi : Rineka Cipta.
- Team Penterjemah. 1981. *Digha Nikāya II*. Departemen Agama RI.
- Team Penterjemah. 1992. *Digha Nikāya I*. Jakarta : Cv Danau Batur.
- Team / Lembaga Penterjemah. 1982. *Digha Nikāya III*. Departemen Agama RI.
- Team Penterjemah. 2000. *Digha Nikāya IX*. Departemen Agama R.I : Dwi Tunggal Niaga.
- Tim Penterjemah. 1996. *Majjhima Nikāya I*. Jakarta : Hanuman Sakti.

- Tim Penterjemah. 1997. *Majjhima Nikāya II*. Jakarta : Hanuman Sakti.
- Tim Penterjemah. 2004. *Majjhima Nikāya IV*. Jakarta : Dewi Kayana Abadi.
- Widyadharna, 1979. *Riwayat Hidup Buddha Gotama* : Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda.
- Zed Mestika. 2004. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta : Yayasan Obor Indonesia.



## RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama : Jumiati  
Tempat, tanggal lahir : Bedono, 3 Juli 1968  
Alamat : Jln. Katu II Lk III Kel. Perwata, Telukbetung barat,  
Bandar Lampung.

### Pendidikan:

1. Sekolah Dasar (SD) Inpres Bedono, Kec. Jambu, Kab. Semarang, Jawa Tengah, lulus tahun 1981.
2. Sekolah Menengah Pertama (SMPS) Theresiana Bedono, Kec. Jambu, Kab. Semarang, Jawa Tengah, lulus tahun 1984.
3. Sekolah Pendidikan Guru Agama Buddha (PGAB) Smaratungga, Ampel Boyolali, lulus tahun 1988.
4. Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Sriwijaya, Diploma II (DII), Tangerang, Jakarta, tahun lulus 2005.

### Pekerjaan:

1. Guru honor di SD S Bodhisatva Bandar Lampung, Lampung tahun 1991 sampai 2000.
2. Guru Agama Buddha SD N Sidodadi Padangcermin, Lampung Selatan tahun 2000 sampai 2005.
3. Guru Agama Buddha SD N I Gebang Padangcermin, Lampung Selatan tahun 2005 sampai sekarang.