

Penerapan Budaya Makan Yang Alkitabiah Di Jemaat Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta

Magda Lusiana Wongso¹, Vonny A Susanta², Edwin^{3*}

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Teologi Kingdom

^{*)}Korespondensi : wayanedwin@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the cultural understanding, application of ethics and eating patterns of the Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta. The interviewees were the Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta with 16 people who were taken purposively. Data were collected using interview and observation. The collected data was analyzed by data reduction techniques. Based on the analysis, the results obtained, namely: The members of the Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta have an understanding of eating culture which is a very good eating habit which is formed from (a) 81.25% knowledge, (b) 81.25% social environment, (c) 93, 75% media, (d) 100% family and (e) 56.25% state or institutional policies. The application of biblical eating ethics in the Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta congregation is very well characterized by (a) 81.25% choosing the type of food, (b) 25% eating ways, namely chewing and cooking, (c) 68.75% eating time (3 times). a day), (d) 100% washing hands, and (e) 75% praying before eating. The application of a biblical diet in the Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta congregation is quite good, marked by eating the food that God created to eat which includes (a) 68.75% protein, (b) 62.50% fat, (c) 12.50% carbohydrates, (d) 37.50% vitamins and (e) 25% minerals

Keywords: *Eating culture; Eating Etiquette, Eating Patterns*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman budaya, penerapan etika dan pola makan Jemaat Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta. Narasumber dalam penelitian adalah jemaat Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta dengan jumlah sampel 16 orang yang diambil secara purposif. Data dikumpulkan dengan menggunakan pedoman wawancara dan pengamatan kemudian dianalisis dengan teknik reduksi. Setelah dianalisis didapatkan hasil seperti berikut: Jemaat Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta memiliki pemahaman tentang budaya makan adalah kebiasaan makan sangat baik yang terbentuk dari (a) 81,25% pengetahuan, (b) 81,25% lingkungan sosial, (c) 93,75% media, (d) 100% keluarga dan (e) 56,25% kebijakan negara atau institusi. Penerapan etika makan yang alkitabiah di jemaat Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta sangat baik ditandai dengan (a) 81,25% memilih jenis makanan, (b) 25% cara makan yaitu dikunyah dan dimasak, (c) 68,75% waktu makan (3 kali sehari), (d) 100% membasuh tangan, dan (e) 75% berdoa sebelum makan. Penerapan pola makan yang alkitabiah di jemaat Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta cukup baik ditandai dengan memakan makanan yang Allah ciptakan untuk dimakan yang meliputi (a) 68,75% protein, (b) 62,50% lemak, (c) 12,50% karbohidrat, (d) 37,50% vitamin dan (e) 25% mineral.

Kata Kunci: Budaya Makan; Etika Makan; Pola Makan

PENDAHULUAN

Saat manusia dengan manusia yang

lainnya ada dalam suatu wilayah secara

terus menerus maka akan terbentuk

masyarakat, dari masyarakat ini akan terbentuk kebudayaan. Kebudayaan suatu masyarakat merupakan ciri dari masyarakat itu sendiri.¹ Contoh: kebudayaan agraris adalah kebudayaan yang mayoritas di Indonesia. Mata pencarian masyarakat berkebudayaan agraris adalah bertani.

Dalam sebuah masyarakat, kebudayaan dibentuk dari berbagai unsur. Salah satu unsur dari kebudayaan yaitu adalah cara makan, bahasa dan masih banyak lainnya. Demikian pula orang Kristen memiliki kebudayaan tersendiri, selain memiliki nilai-nilai yang diyakini, orang Kristen juga memiliki kebudayaan cara makan sesuai Alkitab.

Kebudayaan adalah satu kesatuan yang kompleks dimana di dalamnya terkandung ilmu pengetahuan serta kebiasaan yang merupakan hasil dari kehidupan bermasyarakat dari anggota masyarakatnya.² Sedangkan Edward T Hall menyatakan bahwa sangat sederhana sekali, budaya adalah komunikasi dan komunikasi adalah budaya.³ Jadi kebudayaan adalah sesuatu kebiasaan yang dikomunikasikan dan akhirnya dilakukan sampai menjadi kebiasaan di dalam kehidupan masyarakat itu sendiri. Demikian halnya dengan budaya makan yang merupakan hasil dari kebiasaan yang diaplikasikan dalam keseharian.

Makanan merupakan salah satu bentuk budaya. Ditarik ke akar budaya, menurut Sitta Manurung, seorang praktisi kuliner yang juga berkecimpung dalam bidang sosiologi pangan, bangsa Indonesia memiliki aneka ragam budaya menyangkut kebiasaan menyiapkan makan. Seperti pada masyarakat Batak ada istilah *taramak sobalu non, parabi naso mittop, parsangkalan nasora mahiang*. Artinya, tikar yang tak pernah digulung, api (tungku dapur) yang tak pernah padam, talenan yang tak pernah kering. Pepatah ini menggambarkan kebiasaan orang Batak yang senang saling bertamu.⁴ Dalam kesusastraan Jawa yang menghimpun segala macam ilmu pengetahuan dan kebudayaan Jawa, tamu diibaratkan sebagai raja. Andaikan saat bertamu dan kemalaman maka tuan rumah harus menyiapkan makanan sekalipun kondisi ekonomi tidak terlalu baik atau bahkan kurang. Sitta menambahkan bahwa adanya stigma di masyarakat Indonesia tentang tidak adanya istilah menolak tamu yang datang ke rumah dan sebagai tuan rumah memberikan suguhan atau mendapatkan gunjingan.⁵

Hal-hal seperti di atas yang menyebabkan terbentuknya kebiasaan menyediakan makanan dalam porsi yang berlebihan sehingga menyisakan makanan.

¹<http://www.pengertianpakar.com/2015/03/pengertian-masyarakat-serta-ciri-masyarakat.html> (diunduh pada tanggal 20 Agustus 2018)

²<http://www.sepengetahuan.com/2015/03/pengertian-budaya-menurut-para-ahli-lengkap.html> (diunduh pada tanggal 20 Agustus 2018)

³ Ibid.

⁴ <https://www.femina.co.id/article/budaya-makan-orang-indonesia-> (diunduh pada tanggal 4 Agustus 2018)

⁵ Ibid.

Budaya makan ini memang kental terasa pada generasi orang tua atau nenek moyang, tapi nilai-nilai yang ditanamkan tidak bisa serta-merta berubah semudah membalikkan telapak tangan. Saat ini mulai bergeser dengan makin banyaknya generasi muda yang lebih peduli mengonsumsi makanan dengan berbagai alasan, seperti faktor gaya hidup, atau faktor kesehatan, karena semakin banyak sakit penyakit yang menyerang pada masyarakat tanpa mengenal usia, suku dan bangsa.

Kemajuan teknologi juga memberikan dampak pada industri pangan baik dampak positif maupun negatif. Kemajuan teknologi, menyebabkan semakin banyaknya makanan olahan, yang tentu saja memiliki dampak positif karena praktis namun juga memiliki dampak negatif, sebagai contoh nyata yang dituliskan oleh Marilyn Hickey bahwa Amerika, pemimpin dunia dalam teknologi medis dan ilmu pengetahuan namun jutaan orang Amerika mengalami kegemukan, terserang penyakit jantung, berbagai macam kanker dan penyakit-penyakit *degenerative* (kemunduran kondisi fisik, umumnya karena usia tua dan makanan).⁶

Dalam Alkitab Perjanjian Lama, memakan makanan yang salah telah menghancurkan beberapa orang dan keluarganya (I Sam 4:11, 18, Hakim-

hakim 3:17, 22, Kejadian 3). Justru sebaliknya Alkitab menuliskan bahwa Allah menciptakan makanan untuk hidup dan berbagai aturan tentang diet bagi manusia.

Grafik tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan perkembangan kanker yang bersumber dari *The World on Health* oleh Michael Jackson dalam Elisabeth Subrata menunjukkan bahwa makanan adalah yang mempunyai kontribusi paling penting terhadap kanker, bahkan melebihi merokok.⁷ Tidak hanya itu Amerika juga terserang wabah tekanan darah tinggi, data mengejutkan penderita tekanan darah tinggi 50 juta orang dewasa di Amerika, ini berarti 1 dari 4 orang.⁸

Hal-hal di atas dapat disebabkan karena kesalahan gaya hidup. Gaya hidup merupakan istilah yang sedang populer saat ini dalam masyarakat. Gaya hidup masyarakat sekarang saat ini telah mengalami perubahan dan perkembangan seiring berkembangnya zaman. Dahulu masyarakat tidak terlalu mementingkan urusan penampilan dan gaya hidup. Tetapi sekarang berbeda keadaannya karena kini gaya hidup mulai menjadi perhatian yang serius. *Hang out*, nongkrong di cafe atau restoran merupakan kegiatan yang dilakukan anak muda maupun dewasa di suatu tempat untuk berkumpul dan melakukan kegiatan untuk mengisi waktu

⁶ Marilyn Hickey, *Sehat Total menurut Cara Alkitab* (Jakarta: Metanoia, 1993), 1.

⁷ Elisabeth Subrata, *Rahasia Umur Panjang* (Jakarta: Adonai, 2004), xx.

⁸ Don Colbert, *The Bible Cure for High Blood Pressure* terj. Meiliana Purnama, (Jakarta: Harvest Citra Sejahtera, 2004), vi.

luang. Fenomena *hang out*, nongkrong sekalipun terasa interaksi sosial namun sering disertai dengan mengkonsumsi makanan atau minuman. Maka tidak sedikit anak muda mengalami berbagai sakit penyakit akibat gaya hidup ini. Sekali lagi betapa pentingnya memperhatikan yang dikonsumsi atau dengan kata lain makanan dapat menyebabkan penyakit dan kelemahan.

Penulis pun melakukan observasi awal mulai beberapa bulan yang lalu tentang kebiasaan makan jemaat *Kingdom Generation Community Bellezza* di Jakarta, dari observasi awal yang dilakukan maka ada kecenderungan jemaat memiliki kebiasaan untuk berkumpul, pergi makan bersama dalam berbagai aktivitas maupun kegiatan baik itu perayaan hari ulang tahun atau ucapan syukur atau bahkan hanya pertemuan rutin selepas ibadah di gereja. Tentu saja pertemuan tidak hanya duduk dan berbincang namun disertai dengan aneka kuliner yang diolah dengan berbagai rasa dan bumbu yang kadang tanpa diketahui secara pasti takaran dan standar sanitasinya. Selain itu adanya kecenderungan mengkonsumsi makanan manis dan asin baik dalam bentuk kudapan maupun makanan utama. Tidak hanya itu, kondisi udara wilayah Jakarta yang cenderung polusi dan ketatnya ritme

pekerjaan terkadang tidak jarang memicu stress depresi.

Padahal seperti yang diketahui bahwa mengkonsumsi garam dan gula khususnya dalam ukuran yang berlebihan dan disertai juga dengan tingkat stress yang cukup tinggi dapat menyebabkan berbagai penyakit. Dr Susan Jebb, Kepala Gizi dan Penelitian Kesehatan MRC di kantornya Cambridge seperti dikutip *Timesonline*, mengatakan konsumsi garam yang direkomendasikan untuk orang dewasa sebesar 6 gram atau setara dengan satu sendok teh. Mengkonsumsi garam 6 gram per hari, bisa mengurangi risiko stroke 13 persen dan risiko penyakit jantung 10 persen.⁹

Berdasarkan data yang didapat dari US pada tahun 2008, orang-orang mengkonsumsi lebih dari 60 pon (28 kg) gula olahan per tahun dan angka ini belum termasuk jus buah. Pada tahun 2008, konsumsi gula olahan rata-rata adalah 76,7 gram per hari, yang setara dengan 19 sendok teh atau 306 kalori. Berdasarkan penelitian ini, konsumsi gula menurun 23% antara tahun 2000 sampai 2008, sebagian besar karena masyarakat mengkonsumsi lebih sedikit minuman bergula.¹⁰

Melihat berbagai uraian di atas, nampak adanya berbagai permasalahan yang terjadi yang bersumber dari makanan dan cara

⁹ <https://health.detik.com/hidup-sehat-detikhealth/d-1540244/takaran-konsumsi-gula-dan-garam-yang-pas-buat-tubuh> (diakses pada tanggal 20 Agustus 2018).

¹⁰<https://pulauherbal.com/jurnal/1836-konsumsi-gula-harian-berapa-banyak-gula-yang-sebaiknya-anda-konsumsi-setiap-harinya.html> (diakses pada tanggal 10 Agustus 2018).

makan seseorang maka penulis memandang pentingnya untuk melakukan penelitian tentang budaya makan yang alkitabiah di jemaat *Kingdom Generation Community* (KGC) Bellezza di Jakarta, dengan tujuan agar memahami budaya makan yang alkitabiah di jemaat *Kingdom Generation Community* (KGC) Bellezza di Jakarta sehingga dapat memberikan masukan dalam pengelolaan maupun cara makan serta hubungannya dengan kesehatan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dimana data yang dikumpulkan lalu dianalisis dan kemudian dideskripsikan menggunakan kata-kata.

Objek penelitiannya adalah budaya makan, penerapan etika makan dan pola makan. Subjek penelitiannya adalah Jemaat *Kingdom Generation Community Bellezza* Jakarta. Narasumber ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive*, 16 orang terpilih menjadi narasumber. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, studi dokumentasi dan wawancara.

Data dianalisis dengan tahapan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Pengujian keabsahan data menggunakan kredibilitas data (validitas internal), uji dependabilitas (reliabilitas) data, transferabilitas (validitas eksternal/generalisasi), dan uji konfirmabilitas (obyektifitas).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemahaman budaya makan yang alkitabiah di jemaat *Kingdom Generation Community Bellezza* Jakarta yaitu:

Pemahaman budaya makan yang alkitabiah dibentuk oleh pengetahuan pada kategori sangat baik, sesuai dengan pendapat Paul dan Shou-Ching Jamniet dalam pencarian rumus kesehatan selama lima tahun menyimpulkan Hippocrates benar menyatakan, biarkan makanan menjadi obatmu. Tubuh manusia memiliki kekuatan self-healing (penyembuhan diri) yang luar biasa jika dilakukan dengan diet atau asupan makanan yang tepat. Terapi diet akan merupakan revolusi di bidang kedokteran. Sebagian besar penyakit kronis dan degeneratif yang diderita masyarakat modern sekarang ini tidak dapat disembuhkan kecuali sampai makanannya diperbaiki. Pengetahuan yang dimiliki seseorang ikut memberikan kontribusi terbentuknya budaya makan seseorang. Dalam penelitian hubungan pengetahuan memilih makanan jajanan dan kebiasaan jajan dengan status gizi siswa sekolah dasar di SDN Karangasem 3 Surakarta ditemukan bahwa siswa sebagian besar mempunyai pengetahuan memilih makanan jajanan tidak baik sebesar 58,7%. Pada penelitian tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan makan ditemukan bahwa 57% memiliki kebiasaan makan yang kurang baik dan pengetahuan yang sedang.

Pemahaman kebiasaan makan jemaat di

Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta yang terbentuk oleh lingkungan sosial sangat baik, Cathy Banwell, Stanley Uljaszek menyatakan bahwa budaya di berbagai tingkat organisasi sosial, lingkungan dan status masyarakat mempengaruhi kesehatan seseorang. Kebijakan pemerintah juga mempengaruhi budaya makan. Contohnya kebijakan di tempat kerja dengan jam kerja yang panjang atau giliran waktu kerja yang tidak ramah, makan cepat dan apa adanya menjadi pilihan. Gaya makan seperti ini dibingkai sebagai kecenderungan masyarakat di zaman modern dengan segala sesuatu yang dituntut harus cepat. Gangguan dalam praktik makan ini adalah hasil dari kebijakan tuntutan pasar tenaga kerja menjadi bagian dari konteks budaya kontemporer generasi sekarang.

Pemahaman kebiasaan makan jemaat Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta yang terbentuk oleh media sangat baik, dengan perkembangan media dan teknologi yang semakin canggih dan mudah diakses menjadi faktor pembentuk dalam budaya. Khususnya dalam kebiasaan makan, penelitian menunjukkan bahwa menonton televisi bisa menentukan kebiasaan makan yang tidak sehat. Dengan budaya yang terpapar iklan promosi dimana-mana, tren makan juga didorong oleh strategi pemasaran dengan iklan makanan yang dibuat sangat, sangat halus.

Pemahaman kebiasaan makan yang

terbentuk oleh keluarga di Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta sangat baik. Menurut CNN Indonesia bahwa perbedaan budaya dan pola makan berdasarkan generasi, artinya, kebiasaan makan generasi X akan berbeda dengan kebiasaan makan generasi Y atau bahkan generasi Baby Boomers, bahkan dikatakan generasi saat ini lebih tergantung kepada makanan dibanding generasi sebelumnya. Kebiasaan pola asuh orang tua turut memberi kontribusi yang signifikan.

Pemahaman kebiasaan makan yang terbentuk oleh kebijakan-kebijakan yang berlaku disuatu negara atau institusi pada jemaat Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta, cukup baik. Untuk memiliki kebiasaan makan yang sehat, pemerintah pun mengadakan gerakan program nasional Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan Gemar Makan Sayur (GEMAYUR), kebijakan ini diambil dikarenakan berdasarkan data analisis lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI, 2014) sebesar 97,1% penduduk Indonesia tidak mengonsumsi cukup buah-buahan dan sayuran dengan rerata konsumsi sayur penduduk 70,0 gram/orang/hari dan konsumsi buah 38,8 gram/orang/hari. Sedangkan, World Health Organization (WHO) merekomendasikan 400 gram buah dan sayur per hari dan American Heart Association merekomendasikan 50% porsi makan atau 4,5 mangkuk dari berbagai jenis buah dan sayur per hari. Selain itu,

Kementerian Kesehatan melalui Pedoman Gizi Seimbang merekomendasikan konsumsi 3-5 porsi sayur dan 2-3 porsi buah per hari.

Etika makan yang alkitabiah di jemaat Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta yaitu kebiasaan cara makan sesuai protokol yang alkitabiah yang ditandai dengan :

Penerapan memilih jenis makanan jemaat di Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta sangat baik.

Etika makan juga meliputi jenis makanan yang dimakan. Menurut Joshua Rosenthal, MScEd dalam bukunya Integrative Nutrition. Penting untuk memperhatikan jenis makanan, pilihan yang tepat adalah unprocessed (tidak diproses jauh sehingga nutrisi hilang), segar dan organik, non-GMO (non modifikasi genetika) yang dapat berakibat merusak DNA sel manusia, terkontaminasi peptisida atau kimia lain. Selain itu waktu makan yang tepat, harus sesuai dengan musim makanan tersebut. Produk organik segar mengandung lebih banyak vitamin, mineral, enzim, dan mikronutrien lain. Menurut penelitian yang dipublikasikan di Jurnal Kimia Pertanian dan Pangan, buah-buahan organik dan sayuran memiliki 50% hingga 60% tingkat antioksidan yang lebih tinggi untuk melawan kanker daripada buah dan sayuran non-organik. Demikian pula, penelitian yang diterbitkan dalam British Journal of Nutrition menemukan bahwa

susu dan daging organik mengandung sekitar 50% lebih banyak omega-3 daripada yang ditanak secara konvensional, hewan yang mencari makan di alam membatasi paparan terhadap bahan kimia, GMO, hormon, dan antibiotik seperti rumput liar penuh omega-3. Makanan organik juga menghindarkan dari organisme yang dimodifikasi secara genetik (GMO), yang dikenal sebagai genetika rekayasa makanan. GMO adalah organisme yang materi genetiknya telah diubah atau sudah tidak terjadi secara alami lagi. Teknologi ini membudidayakan tanaman rekayasa genetika (GM) kemudian digunakan untuk menanam makanan transgenik hasil panen. GM memungkinkan gen individu ditransfer dari satu organisme ke lain. GMO dikasih sifat genetika yang memungkinkan tanaman terlindung dari hama dan penyakit, tahan terhadap pestisida, atau untuk meningkatkan kualitas tanaman. Tanaman rekayasa genetika yang diciptakan paling umum untuk melawan bahan kimia keras; dengan ciri DNA dari bakteri, jamur, atau tanaman lain yang menciptakan ketahanan ini. Petani yang menyemprot tanaman RG dapat membunuh hama, ilalang kecuali tanaman pangannya sendiri. Bayangkan ketika tanaman itu dimakan manusia apa yang akan terjadi di dalam tubuhnya. Tanaman rekayasa genetika yang paling umum di Amerika Serikat, adalah kanola, jagung, kedelai, dan kapas. Kanola, jagung dan kedelai banyak digunakan dalam

berbagai macam makanan olahan. Menurut para ahli diperkirakan sekitar 70% dari makanan di AS dan Kanada mengandung bahan rekayasa genetika. Teknologi ini menimbulkan banyak masalah baru termasuk memperkenalkan racun atau alergi baru, meningkatkan racun ke tingkat berbahaya dalam makanan dan berkurang nilai gizi makanan. Secara umum, sayuran daun-daunan dan buah-buahan dengan kulit lunak seperti apel dan buah persik, cenderung terkontaminasi residu peptisida dalam jumlah yang lebih tinggi. Sedangkan makanan, seperti avocados, nanas, dan bawang, cenderung lebih sedikit. Untuk daging carilah yang berkualitas yang diberi makan rumput alami, dibesarkan secara manusiawi, dan lokal sedapat mungkin.

Penerapan cara makan jemaat di Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta kurang baik. Etika makan meliputi cara makanan dimasak dan dikunyah juga akan menjadi protokol yang penting agar nutrisi tidak hilang dan bisa mendapat manfaat yang maksimal dari makanan yang disajikan. Makan juga dengan cara yang lebih tenang, perlahan, lebih tidak bersuara, penuh perhatian dan lebih dengan cara yang penuh kasih. Kembangkan mentalitas makan dengan perlahan. Makan yang sehat adalah makan dengan semua panca indra, dengan melihat, mencium, dan menghabiskan waktu menikmatinya. Pencernaan dimulai dari proses mengunyah, semakin makanan dikunyah semakin

memudahkan pencernaan. Mengunyah juga menghasilkan produksi air liur yang mengirimkan signal ke perut, usus dan seluruh sistem pencernaan bahwa proses pencernaan sudah dimulai. Kemudian organ-organ tubuh akan segera mempersiapkan fungsi mencernanya dan tetap menjaga keseimbangan tubuh. Selain itu, mengunyah membuat makanan jadi terasa manis. Karbohidrat kompleks mulai di pecah oleh enzim dalam air liur yang ada di dalam mulut yang dikenal sebagai amilase. Hanya dengan mengunyah karbohidrat secara menyeluruh dan tercampur dengan amylase, rasa manis itu dapat tercicipi.

Penerapan waktu makan jemaat di Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta baik. Hal ini sesuai dengan Joshua Rosenthal selain memilih jenis makanan dan cara makan, waktu makan penting sekali untuk diperhatikan waktu. Waktu makan ada ketentuannya disesuaikan dengan metabolisme tubuh. Sering kali makanan adalah merupakan hiburan dan kenyamanan apa saat bersosialisasi atau sendiri, hanya untuk melewati waktu atau merasa bosan. Waktu makan menentukan seberapa baiknya tubuh berasimilasi dengan makanan. Ada filosofi sebagian orang untuk makan terbesar di waktu siang, karena itu adalah waktu terbaik bagi tubuh untuk menerima dan mencerna banyak makanan. Percobaan dengan porsi dan waktu makan disesuaikan

dengan tubuh masing-masing. Setiap kali makan adalah sebuah pengalaman atau pun eksperimen untuk mendengarkan tubuh dan memperhatikan kebutuhan tubuh. Setiap orang bisa berbeda-beda ritmenya. Ada yang merasa makanan besar terbaik saat sarapan atau saat makan malam atau makan sarapan besar dan makan siang dengan camilan kecil untuk makan malam; yang lain bahkan menemukan makan porsi kecil lima kali sehari yang terbaik. Banyak pakar kesehatan menekankan untuk tidak boleh makan setelah jam 7 atau 8 malam, ada baiknya hindari makan tiga jam sebelum tidur, karena ketika kita tidur, pencernaan melambat. Malam harusnya adalah waktu tubuh bekerja memperbaiki diri namun karena makan malam yang telat mengakibatkan tubuh menggunakan energi untuk mencerna, itulah sebabnya mengapa waktu bangun ada yang masih merasa lelah, mimpi aneh dan istirahat kurang. Akibatnya panjang sampai mempengaruhi energi hari-hari ke depan. Penelitian baru juga menunjukkan bahwa makanan yang dimakan waktu malam hari menambah berat badan.

Penerapan membasuh tangan sebelum makan jemaat di Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta sangat baik. Etika makan juga termasuk membasuh tangan yang dianggap perlu sekali dan dilakukan sebagai suatu kewajiban keagamaan, terutama oleh orang Farisi (Markus 7:3). Mengapa begitu pentingnya

membasuh tangan atau mencuci tangan? Karena menurut sejumlah artikel kesehatan, sejumlah penyakit menular dapat menyebar dari tangan yang terkontaminasi dari satu orang ke yang lain. Penyakit-penyakit yang dapat disebabkan oleh tangan yang kotor termasuk infeksi gastrointestinal, seperti Salmonella, dan infeksi saluran pernafasan, seperti influenza. Mencuci tangan dengan benar dapat mencegah penyebaran kuman (seperti bakteri dan virus) penyebab penyakit ini. Bahkan, beberapa bentuk infeksi saluran pencernaan dan pernafasan dapat menimbulkan komplikasi serius, terutama untuk anak-anak, lansia, atau orang-orang yang memiliki sistem kekebalan tubuh yang lemah.

Berdoa sebelum makan di jemaat Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta baik. Etika makan termasuk berdoa sebelum makan. Selain itu doa singkat dipanjatkan sebelum makan, seperti yang dilakukan Yesus ketika Ia mengubah berkat atas roti ketika Ia memberi makan kepada orang banyak (Matius 14:19). Doa sebelum makan adalah teladan Tuhan Yesus dengan ucapan terima kasih yang sederhana kepada Allah. Di dalam Matius 14: 19-21 dan 15: 34-36, Yesus memberi makan banyak orang secara ajaib dan setiap kali selalu Dia mengucapkan syukur terlebih dahulu. Dalam contoh pertama, Dia memberi makan 5000 pria dengan lima roti dan dua ikan. Yang kedua, Dia memberi makan 4000 orang dengan tujuh roti dan beberapa ikan. Di

perjamuan terakhir, sekali lagi Yesus memberikan teladan syukur. Setelah kebangkitan-Nya, ketika Dia menampakkan diri kepada kedua orang di jalan menuju Emaus, Dia berhenti sebentar dan makan bersama mereka, mengambil roti, mengucap syukur dan memecahkannya kemudian memberikannya kepada mereka (Lukas 24:30). Rasul Paulus juga memberikan contoh doa sebelum makan, di dalam Kisah Para Rasul 27. Ketika Paulus dan seisi kapal dihantam oleh angin topan. Setelah empat belas hari tidak makan, Paulus mendesak semua yang ada di kapal untuk makan sesuatu agar bisa bertahan hidup. Dia lalu mengambil roti dan bersyukur kepada Allah di depan mereka semua (Kis. 27:35). Kemudian setelah terlepas dari bahaya dan keadaan yang mengerikan, Paulus berhenti sejenak bersyukur kepada Tuhan sebelum makan. Ketika bersyukur kepada Allah atas menyediakannya adalah pengakuan bahwa segala sesuatu berasal dari-Nya (Efesus 5:20; Roma 11:36). Oleh sebab itu, berdoa sebelum makan mengingatkan bahwa Dia adalah sumber segalanya. Berdoa sebelum makan dengan hati yang bersyukur membawa kemuliaan kepada Allah.

Pola makan yang alkitabiah di jemaat Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta adalah kebiasaan cara makan sesuai dengan protokol yang alkitabiah yang ditandai memakan makanan yang Allah ciptakan untuk dimakan meliputi:

Penerapan pola makan dengan mengonsumsi protein pada jemaat di Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta cukup baik. Menurut Jordan S. Rubin bahwa the human body requires 21 amino acids to build body organs, muscles, and nerves (and much more). it also has the capacity to convert amino acids into proteins to combat invading protozoa, bacteria, and viruses and that have the ability to communicate internally. Tubuh manusia membutuhkan 21 asam amino untuk membangun organ tubuh, otot, dan saraf (dan banyak lagi). itu juga memiliki kapasitas untuk mengubah asam amino menjadi protein yang menyerang protozoa, bakteri, dan virus dan yang memiliki kemampuan untuk berkomunikasi secara internal. Kebutuhan protein untuk anak-anak disesuaikan dengan usia. Balita sehat usia 1-3 tahun membutuhkan asupan protein 1.21 gram/kg/hari. Seiring bertumbuhnya usia anak, kebutuhan protein menjadi menurun. Anak usia 4-6 tahun membutuhkan protein 1.0 gram/kg/hari. Anak usia 7-14 membutuhkan 0,99 gram/kg/hari.

Penerapan mengonsumsi lemak di jemaat Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta cukup baik. Lemak, memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan kulit dan rambut, memberikan bantalan untuk organ-organ terhadap guncangan, mempertahankan suhu tubuh, dan meningkatkan fungsi sel yang sehat,

penyangga untuk melawan sejumlah penyakit. Sesuai dengan yang disampaikan Rubin S. Jordan bahwa The maker's fats are essential for good health and maximum protection from disease. We need fat to properly assimilate protein and minerals. Lemak yang diciptakan Tuhan sangat penting untuk kesehatan yang baik dan perlindungan maksimum dari penyakit. Kita perlu lemak untuk mengasimilasi protein dan mineral dengan benar.

Penerapan mengkonsumsi karbohidrat di jemaat Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta tidak baik. Karbohidrat adalah pati, serat dan gula yang dapat ditemukan di dalam buah-buahan, biji-bijian, sayuran, dan produk susu. Karbohidrat walaupun dituduh sebagai biang kenaikan berat badan namun penting bagi tubuh yang sehat karena merupakan salah satu sumber penyedia bahan bakar untuk sistem saraf pusat dan energi untuk otot yang bekerja. Ketika makan karbohidrat, tubuh memetabolisme atau membakarnya, melepaskan energi yang tersimpan dan memecahnya kembali menjadi air dan karbon dioksida. Menurut Iowa State University, karbohidrat juga bekerja mencegah protein dipakai sebagai sumber energi dan akan memetabolisme lemak. Karbohidrat berguna untuk fungsi otak, berpengaruh pada mood, memori, dll, serta sumber energi cepat. RDA (rekomen-dasi asupan harian) karbohidrat dihitung berdasarkan pada jumlah

karbohidrat yang dibutuhkan otak untuk berfungsi. Karbohidrat ada dua kategori: sederhana atau kompleks yang disebut juga pati.

Penerapan mengkonsumsi vitamin pada jemaat di Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta kurang baik. Vitamin adalah zat organik yang dihasilkan oleh tumbuhan atau hewan. Nutrisi dalam tubuh manusia adalah hormon dan katalis dari vitamin dan mineral. Manusia menyerap mineral dan vitamin dari tumbuhan dan hewan yang dimakan. Itulah sebabnya makan dengan diet seimbang sangat penting karena diet yang seimbang menyediakan semua vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh. Mengingat vitamin dan mineral adalah nutrisi untuk tumbuh kembang normal maka perlu makan berbagai ragam makanan bergizi seperti sayuran, kacang-kacangan dan buah-buahan; sereal (bukan yang instan tapi organik alpukat utuh); daging tanpa lemak jahat, ikan; susu, yogurt, keju dan jangan lupa banyak minum air. Sebagian besar vitamin didapatkan lewat makanan ataupun suplemen karena tubuh tidak dapat memproduksinya atau tidak memproduksi dalam jumlah yang cukup. Padahal vitamin dan mineral adalah bahan penting dalam resep kesehatan untuk tumbuh, menghasilkan energi, melawan penyakit, memperbaiki jaringan yang cedera, dan mempertahankan kesehatan normal. Studi ilmiah terbaru menunjukkan, banyak

vitamin dan mineral mempengaruhi secara positif perilaku gen. Tubuh adalah nutrisi, yang meliputi protein, karbohidrat, lemak, mineral, dan vitamin. Vitamin membantu menyatukan jantung, paru-paru, kulit, otak, dan organ lain, membuat enzim, hormon, energi, sel-sel baru (seperti darah dan sel-sel kulit), dan bahkan asam deoksiribonukleat (DNA-gen), melindungi gen dari kerusakan dan menyalakan gen yang baik dan mematikan gen jahat.

Mineral adalah zat anorganik atau tidak hidup yang berasal dari bumi; tanah dan air dan diserap oleh tanaman dan juga merupakan unsur yang sangat penting dibutuhkan oleh tubuh untuk membantu dalam membangun sel-sel tubuh seperti tulang dan gigi (dengan kalsium dan fosfat), sel darah merah (dengan besi), untuk pengaturan asam darah dan keseimbangan alkali, tekanan darah dan detak jantung (natrium dan kalium) dan fungsi tiroid (yodium).

Penerapan mengkonsumsi mineral di jemaat Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta kurang baik. Vitamin berfungsi: untuk mengatur proses tubuh dan memberi struktur tubuh. Fungsi pengatur berbagai sistem seperti: detak jantung; pembekuan darah; pemeliharaan tekanan internal cairan tubuh; respons saraf; pengangkutan oksigen dari paru-paru. Mineral sangat stabil tidak dapat dihancurkan oleh cahaya, air, panas atau proses penanganan makanan. Mineral

hanya membentuk sekitar 4 persen dari total berat badan seseorang, namun demikian kepentingannya memang sangat besar. Mineral biasanya dicerna sebagai senyawa (dalam kombinasi dengan mineral lain atau senyawa organik) lawan dari elemen soliter, dalam bentuk makanan atau pun suplemen.

PENUTUP

Berdasarkan data dan pembahasan hasil penelitian diperoleh tiga simpulan yaitu: *Pertama*, Jemaat Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta memiliki pemahaman tentang budaya makan adalah kebiasaan makan yang terbentuk dari (a) 81,25% pengetahuan, (b) 81,25% lingkungan sosial, (c) 93,75% media, (d) 100% keluarga dan (e) 56,25% kebijakan negara atau institusi. Jemaat Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta sangat memahami budaya makan terbentuk dari pengetahuan, lingkungan sosial, media dan keluarga. Sedangkan pemahaman budaya makan terbentuk dari kebijakan negara atau institusi cukup baik.

Kedua, Penerapan etika makan yang alkitabiah di jemaat Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta ditandai dengan (a) 81,25% memilih jenis makanan, (b) 25% cara makan yaitu dikunyah dan dimasak, (c) 68,75% waktu makan (3 kali sehari), (d) 100% membasuh tangan, dan (e) 100% berdoa sebelum makan namun hanya 75% yang memahami doa sebelum makan adalah ucapan syukur kepada Sang

Penyedia. Jemaat Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta menerapkan etika makan ditandai dengan membasuh tangan untuk menjaga kesehatan dan berdoa sebelum makan serta pentingnya memilih jenis makanan sebelum makan dengan sangat baik. Rata-rata waktu makan juga baik yaitu 3 kali sehari sebelum jam 20:00. Jemaat Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta kurang menerapkan pentingnya mengunyah makanan sebagai etika cara makan yang sehat.

Ketiga, Pola makan yang alkitabiah di jemaat Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta ditandai dengan memakan makanan yang Allah ciptakan untuk dimakan yang meliputi (a) 68,75% protein, (b) 62,50% lemak, (c) 12,50% karbohidrat, (d) 37,50% vitamin dan (e) 25% mineral. Jemaat Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta paham dan menerapkan dengan mengkonsumsi jenis makanan yang mengandung protein dan lemak namun kurang baik dalam penerapan pemilihan jenis makanan yang mengandung vitamin dan mineral. Jemaat Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta tidak mengetahui dan tidak paham sehingga tidak memilih banyak makanan lain yang mengandung karbohidrat selain makanan yang umum seperti nasi, gandum, pasta dan ketela.

Berkenaan dengan hasil penelitian maka beberapa saran yang dapat diajukan yaitu: (1) Mengadakan seminar dan simposium

dengan topik-topik kekinian yang menarik tentang nutrisi dan kesehatan agar jemaat Kingdom Generation Community memiliki pemahaman yang benar tentang pentingnya memiliki kebiasaan dan pola makan yang sesuai dengan protokol yang alkitabiah; (2) Kampanye diet makan seimbang dengan mulai memilih dan menggantikan jenis konsumsi (biasanya kue dan jajanan yang manis dengan kadar gula yang banyak) pada kegiatan gereja dengan kudapan yang sehat atau buah-buahan. Contoh: dari kopi instan dapat diganti dengan kopi bubuk atau infuse water. Kotak makan siang untuk para pekerja yang sehat misalkan tanpa MSG (micin), tanpa pengawet, dan mengganti nasi putih dengan nasi merah; (3) Memberikan keuntungan-keuntungan pola makan dan kebiasaan gaya hidup sehat sesuai protokol yang alkitabiah melalui e-flyer yang dapat disebarluaskan melalui media sosial maupun media cetak secara berkala dan konsisten, dan (4) Membentuk support grup yang mau komitmen gaya hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Colbert, D. *The Bible Cure for High Blood Pressure* terj. Meiliana Purnama, (Jakarta: Harvest Citra Sejahtera, 2004).
- Subrata, E. *Rahasia Umur Panjang* (Jakarta: Adonai, 2004).
- <http://www.pengertianpakar.com/2015/03/pengertian-masyarakat-serta-ciri-masyarakat.html> (diunduh pada tanggal

20 Agustus 2018).

[http://www.sepengetahuan.com/2015/03/pe-
ngertian-budaya-menurut-para-ahli-
lengkap.html](http://www.sepengetahuan.com/2015/03/pe-
ngertian-budaya-menurut-para-ahli-
lengkap.html) (diunduh pada tanggal 20
Agustus 2018).

[https://health.detik.com/hidup-sehat-
detikhealth/d-1540244/takaran-
konsumsi-gula-dan-garam-yang-pas-
buat-tubuh](https://health.detik.com/hidup-sehat-
detikhealth/d-1540244/takaran-
konsumsi-gula-dan-garam-yang-pas-
buat-tubuh) (diakses pada tanggal 20
Agustus 2018).

[https://pulauherbal.com/jurnal/1836-
konsumsi-gula-harian-berapa-banyak-
gula-yang-sebaiknya-anda-konsumsi-
setiap-harinya.html](https://pulauherbal.com/jurnal/1836-
konsumsi-gula-harian-berapa-banyak-
gula-yang-sebaiknya-anda-konsumsi-
setiap-harinya.html) (diakses pada
tanggal 10 Agustus 2018).

[https://www.femina.co.id/article/budaya-
makan-orang-indonesia-](https://www.femina.co.id/article/budaya-
makan-orang-indonesia-) (diunduh pada
tanggal 4 Agustus 2018).

Hickey, M. *Sehat Total menurut Cara
Alkitab* (Jakarta: Metanoia, 1993).