

KEJADIAN 1:29 TENTANG MAKANAN SEHAT DIAPLIKASIKAN DALAM KESUKAAN MENGKONSUMSI SAYUR

Jelfika Tubu

jelfikatubu2@gmail.com

dr. Handoko P.H., S. Th.

rebekka.prabowo@y7mail.com

Sekolah Tinggi Teologi Imanuel Pacet

Abstract: God gives humans food from plants that have seeds and from trees that bear fruit with seeds that are food for humans. To find out about healthy foods in the preference for consuming vegetables. In this method of writing, the writer uses qualitative and quantitative data which is supported by books from the general public or from theology, student data to make writing easier. Healthy food that God created for living things to survive, has the energy to fill the energy that has been reduced due to activities, and God also gives vegetables and fruits to be consumed so that humans have nutrition and protein in the body from the food they eat. The love of consuming vegetables will help in preventing diseases that exist in the body but the preference for eating vegetables is usually influenced by diet, culture, economic conditions and social standards so that many people do not like vegetables even though vegetables have good nutrition for body health. God gives humans food on this earth with the aim of maintaining human physical life so that God has the initiative to provide food to get strong energy and have better nutrition.

Keywords : Food, influence, preferences, living things

Abstrak: Allah memberikan kepada manusia makanan dari tumbuh-tumbuhan yang berbiji dan dari pohon yang buahnya berbiji itu yang menjadi makanan manusia. Untuk mengetahui tentang makanan sehat dalam kesukaan mengkonsumsi sayur. Dalam metode penulisan ini penulis menggunakan kualitatif dan kuantitatif yang didukung oleh buku-buku baik dari umum ataupun dari teologi, data-data mahasiswa agar mempermudah dalam penulisan. Makanan sehat yang Tuhan ciptakan untuk makhluk hidup agar mampu bertahan hidup, mempunyai tenaga untuk mengisi energi yang sudah berkurang akibat dari aktivitas, dan Allah juga memberikan sayur dan buah-buahan untuk dikonsumsi supaya manusia mempunyai gizi dan protein dalam tubuh dari makanan yang dikonsumsi. Kesukaan mengkonsumsi sayur akan membantu dalam mencegah penyakit yang ada dalam tubuh namun kesukaan makan sayur biasanya dipengaruhi oleh pola makan, budaya, keadaan ekonomi dan standar sosial sehingga banyak orang yang tidak menyukai sayur padahal sayur mempunyai gizi yang baik bagi kesehatan tubuh. Allah memberikan manusia makanan yang ada di bumi ini dengan tujuan agar mempertahankan kehidupan jasmani manusia sehingga Allah mempunyai inisiatif memberikan makanan untuk mendapatkan tenaga yang kuat dan mempunyai nutrisi yang lebih baik.

Kata Kunci : Makanan, pengaruh, kesukaan, makhluk hidup

PENDAHULUAN

Awal mula Allah menciptakan manusia pertama dengan memberikan makanan dari tumbuh-tumbuhan yang berbiji dan dari pohon yang buahnya berbiji saja (Kejadian 1:29),¹ namun karena manusia melanggar perintah dari Tuhan yang mengakibatkan jatuh dalam dosa (Kejadian 3) sehingga manusia tidak hanya mengkonsumsi makanan dari tumbuh-tumbuhan yang berbiji saja melainkan manusia mendapat makanan tambahan dari Allah (Kejadian 9:3).

Peristiwa kejatuhan manusia dalam dosa membuat menu makanan manusia menjadi bertambah, yang awalnya hanya mengkonsumsi tumbuh-tumbuhan yang buahnya berbiji dan dari pohon yang buahnya berbiji, namun melalui peristiwa kejatuhan itu dan melalui perjanjian Allah dan Nuh menjadikan manusia mengkonsumsi makanan yang ada di bumi ini termasuk daging.²

Dengan semakin berkembangnya zaman membuat orang-orang lupa akan makanan sehat itu seperti apa, karena lebih memilih makanan siap saji, sedangkan makanan siap saji berpengaruh buruk terhadap kesehatan bila dikonsumsi dengan frekuensi begitu sering,³ dibandingkan makanan dari tumbuh-tumbuhan, sedangkan dalam tubuh memerlukan gizi yang cukup agar tidak mengalami masalah kesehatan yang serius dalam tubuh.

Sayur itu mempunyai manfaat yang penting untuk kesehatan tubuh jika suka mengkonsumsinya, mulai dari untuk memperbaiki kulit yang mulai keriput, diet dan untuk memperbaiki sel-sel dalam tubuh yang mulai rusak akibat kecelakaan atau berumur.⁴

¹ Bernike Sihombing, Studi Penciptaan Menurut Kitab Kejadian 1:1-31, Vol 1, No 1, 2013, Hal 103

²<https://www.kompasiana.com/dedewijaya/54ff7ba6a33311b14b5102d5/sejak-kapan-manusia-makan-daging-menurut-alkitab>

³ T. Syarifah Latifah Hanum, Ari Pristiana Dewi, Erwin, Hubungan Antara Pengetahuan Dan Kebiasaan Mengkonsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Para Remaja, Hal 755

⁴ Sabalius Uhai dan I Wayan Sudarmayasa, Pelatihan Pembuatan Makanan Sehat Untuk Program Diet Alami Yang Bergizi Untuk Kelompok Ibu-ibu Di Samarinda, Hal 223

Namun banyak orang yang tidak menyukai sayur dengan alasan sayur itu pahit dan tidak enak, padahal sayuran itu bukan dilihat dari enak atau tidaknya namun yang harus di perhatikan adalah fungsinya yang terpenting karena sayur itu sendiri mempunyai banyak kandungan. Sayur yang satu dengan sayur yang lain memiliki kandungan gizi dan nutrisi yang berbeda.⁵

Orang-orang yang tidak suka makanan sehat seperti sayur bisa disebabkan faktor sosial budaya yang berpengaruh terhadap kebiasaan makan didalam masyarakat dimana tempat tinggal sehingga menjadikan banyak orang sulit untuk mengkonsumsi sayur.⁶ Namun perlu diketahui bahwa sayur bisa menjadikan orang-orang yang mengkonsumsinya menjadi mempunyai perawakan yang baik dan bertambah pintar Daniel 1:12-17.

Seharusnya Konsep dasar didalam gizi seimbang, harus menekankan bahwa untuk hidup dan meningkatkan kualitas hidup, setiap orang membutuhkan lima kelompok zat gizi yang dibutuhkan yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan juga,⁷ namun banyak orang yang mengabaikan kebutuhan tersebut dan melebihi batas saat mengkonsumsi makanan sehingga menyebabkan lemak menumpuk dalam tubuh, padahal Rasul Paulus sudah mengatakan semuanya halal tetapi tidak semuanya berguna (1 Kor 6:12), jadi mengkonsumsi makanan yang berlebihan tidak berguna karena bisa mematikan.

Ada istilah atau filosofi makan yang benar menurut para ahli kesehatan yaitu “Makan untuk Hidup, bukan Hidup untuk Makan”. Jadi Artinya makan bukan hanya sekedar urusan jasmani saja melainkan untuk mempertahankan kelangsungan hidup manusia yang merupakan makhluk sosial dan makhluk rohani

⁵ Aswatini, Mita Noveria dan Fitranita, *Konsumsi Sayur Dan Buah Di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang*, Vol III No 2, 2008, Hal 98

⁶ Eliska, *Pengaruh Pola Makan Masyarakat Suku Alas Terhadap Status Gizi Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Perawatan Kutambaru Kabupaten Aceh Tenggara*, Vol 1, No 1, November 2016, Hal 26

⁷ Aswatini, Mita Noveria dan Fitranita, *Konsumsi Sayur dan buah Di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang*, Vol. III, No. 2, 2008, hal 98

juga.⁸ Karena apa yang masuk kedalam tubuh akan menentukan kesehatan seseorang.

Makanan yang dikatakan sehat bagi tubuh adalah makanan yang tidak menimbulkan kontroversi bagi orang yang mengkonsumsinya bahkan tidak menjadi batu sandungan bagi orang lain (1 kor 8:13). Karena makanan yang sehat tidak akan membuat orang sakit tetapi mempunyai nilai gizi yang bermanfaat bagi tubuh setiap orang. Kebebasan untuk makan kiranya tidak menjadi batu sandungan bagi setiap orang yang memiliki pandangan dan kebebasan yang berbeda,⁹ sehingga yang dimakan bisa menjadi kesehatan

Menjadi sehat itu tidak sulit setiap orang hanya perlu mengontrol makanannya dan harus mau mengkonsumsi sayur. mengkonsumsi makanan harus sesuai dengan kebutuhan tenaga dalam tubuh bukan berlebihan setiap kali mengkonsumsi makanan yang berat seperti daging dan nasi supaya bisa menetralkan racun dalam tubuh.¹⁰

METODE PENELITIAN

Dalam penulisan karya ilmiah ini penulis melakukan penelitian di Desa Sajen, Kec.Pacet, Prov. Jawa Timur, dimana di daerah ini masih banyak orang-orang yang masih tidak menyukai makanan sehat seperti sayur, sedangkan tubuh manusia memerlukan sayur dalam memenuhi kesehatan dalam tubuh, karena tubuh perlu vitamin dan nutrisi yang terdapat dalam berbagai jenis sayuran.

Dalam penulisan ini menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif karena didalam pembuatan ini didukung dengan buku-buku dari teologi, buku kesehatan (umum), Alkitab dan juga dari data-data, dengan tujuan mempermudah dalam penyusunannya.

⁸ Jamin Tanhidy, Mahasiswa Program Doktor Teologi STBI Semarang, Makna Makan Dalam Perspektif Alkitab : Suatu Refleksi Bagi Pelaku Bisnis Wisata Kuliner, Hal 124

⁹ Natanael Setiadi, Dampak Makanan Terhadap Kesehatan Serta Implikasi Etis Terhadap Keduanya, Hal 6

¹⁰ Suharjana, Kebiasaan Perilaku Hidup Sehat Dan Nilai-nilai Pendidikan Karakter, Vol II, No 2, Juni 2012, Hal 191

PEMBAHASAN

Makanan Sehat

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung protein, lemak, vitamin dan mineral dengan jumlah yang cukup tidak berlebihan dan tidak kekurangan yang dibutuhkan,¹¹ itu yang dikatakan makanan yang sehat dan bergizi, bukan makanan yang asal mengenyangkan perut tetapi harus ada nilai gizi yang terkandung di dalam makanan tersebut.

Makanan sehat itu adalah makanan yang harus mempunyai kandungan yang beragam nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh,¹² setiap orang harus mengkonsumsi beragam jenis makanan sehat, tanpa harus dibatasi pada satu jenis saja sehingga makanan bisa memberikan nutrisi yang berbeda,¹³ sehingga gizi yang diperlukan oleh tubuh bisa terpenuhi. Karena tubuh itu sangat memerlukan beragam nutrisi agar dapat tetap sehat dan pertumbuhan dapat berjalan dengan optimal tanpa adanya gangguan kesehatan.¹⁴

Dalam makanan sehat harus mempunyai syarat-syarat yaitu bersih, memiliki gizi baik dan seimbang.¹⁵ Keseimbangan makanan sehat adalah yang banyak memiliki kandungan karbohidrat, kandungan protein, lemak, dan vitamin di dalamnya,¹⁶ sehingga tidak menimbulkan penyakit.

Menurut Andarini (2008:1) “makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung serat dan zat-zat yang di perlukan oleh tubuh untuk proses tumbuh

¹¹ Hanif Fatrikawati, Dr. Siti Hamidah, Pengaruh Pengetahuan Makanan Sehat Terhadap Kebiasaan Makan Kelas x Boga SMKN 4 Yogyakarta, November 2016, Hal 2

¹² Rekyan Hanung Puspawati dan Dodik Briawan, Persepsi Pangan Sehat, Alasan Pemilihan Pangan Dan Kebiasaan Makan Sehat Pada Mahasiswa, Vol 9, No 3, November 2014, Hal 212

¹³ dr. Fitrina Aprilia, <https://www.halodoc.com/kesehatan/makanan-sehat>

¹⁴ Lydia Verdiana, Lailatul Muniroh, Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SDN Sukoharjo 1 Malang, Vol 12, No 1, Januari-Juni 2017, hal 16

¹⁵ <https://www.e-jurnal.com/2013/09/syarat-syarat-makanan-sehat.html>

¹⁶ Fitranita, Konsumsi Sayur Dan Buah Di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang, Vol. III, No. 2, 2008, Hal 98

kembang”. Menurut Yuki juga berpendapat tentang makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat yang di butuhkan dalam tubuh dan harus memiliki beberapa syarat, yaitu higienis, bergizi dan berkecukupan, tetapi tidak harus makan makanan yang begitu mahal.¹⁷ Makanan yang sehat adalah makanan yang mempunyai nilai gizi yang tinggi menjadikan orang-orang yang mengkonsumsinya tidak mudah sakit.¹⁸

Gangguan kesehatan bisa terjadi disebabkan oleh kekurangan nutrisi, seperti depresi, migraine, sulit tidur, pelupa dan kurang cepat tanggap, perasaan melankolis dan hasrat untuk bunuh diri, sindrom pramenstruasi, bahkan gangguan hiperaktivitas pada anak.¹⁹ Namun melalui terapi nutrisi makanan sehat yang tepat, gangguan kesehatan tersebut bisa teratasi dengan perlahan-lahan.²⁰

Semua orang membutuhkan makanan sehat hanya saja banyak orang tidak bisa membedakan mana yang dibutuhkan tubuh dan mana yang tidak dibutuhkan sehingga tidak bisa mengontrol makanan yang dikonsumsi. Makanan yang masuk kedalam tubuh dengan berlebihan akan menyebabkan penyakit bukan menjadi gizi.²¹

Semua makanan yang ada di bumi ini Tuhan ciptakan semuanya halal (Markus 7:19) Semua makanan halal untuk orang kristen dan Injil juga mencatat pernyataan dari Yesus yang mengatakan bahwa semua makanan adalah halal, dengan demikian keadaan antara Yahudi dan kristen telah dibuat menjadi sama oleh Tuhan, yaitu sama-sama tidak diikat oleh hukum makanan lagi,²² hanya saja setiap orang harus tahu bahwa makanan apa yang berguna bagi tubuhnya apakah

¹⁷ Safira Salsabila, Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Sikap Mengonsumsi Makanan Sehat Siswa SMK, Hal 2

¹⁸ Andriani Elisa Pahlevi, Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar, Kemas 7 (2)(2012), Hal 123

¹⁹ Arfan Nur, Gizi Kesehatan Dan Penyakit, 19 November 2020, Hal 10

²⁰ Erlin Kurnia, Intan Dwi Novita Sari, Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Pada Pasien Rawat Inap Yang Tidak Melakukan Oral Hygiene, Vol 2, No 2, Agustus 2016, Hal 113

²¹ Cicihsuarsih, Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Kolesterol Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tambaksari, Vol 2, No 1, 2020, Hal 26

²² https://p2k.um-surabaya.ac.id/g1/3045-2942/Diskusi-aneka-ragam-dsb_3_4_12_37_5_p2k-um-surabaya.html

membangun atau tidak (1 Kor 6:12), jika makanan yang dikonsumsi tidak berguna bagi tubuh maka lebih baik jangan dimakan, supaya tidak menjadi batu sandungan bagi orang lain (1 Kor 8:13).²³

Semua orang ingin sehat hanya saja dalam memilih makanan yang sehat tidak semua orang bisa melakukannya karena makanan yang berlemak itu lebih nikmat dibanding makanan dari tumbuh-tumbuhan padahal tidak sehat jika mengkonsumsi daging terlalu sering.²⁴ Jangan merusak tubuh demi makanan, karena tubuh ini adalah bait Roh Kudus yang Tuhan berikan (1 Kor 6:19). Semua makanan halal bagi Allah (Mrk 7:19), namun tidak sembarang dalam memilih makanan karena tidak semua tubuh bisa masuk makanan yang dikonsumsi.

Pola makan adalah perilaku penting yang bisa mempengaruhi keadaan gizi,²⁵ makanan merupakan kepentingan pokok bagi setiap orang namun banyak orang yang mengkonsumsi makanan secara berlebihan, bukan lagi untuk memberi kesehatan dan kekuatan bagi tubuh, namun sekarang banyak orang menjadikan makanan hanya memuaskan nafsunya saja. Tidak seharusnya merusak diri karena makanan, memang semua makanan itu suci namun ketika berlebihan akan menjadi celaka (Roma 14:20).

WHO mengatakan bahwa makanan adalah suatu substansi yang dibutuhkan oleh tubuh setiap manusia karena terbukti lewat makanan bisa berpengaruh pada penuaan dini dan pada kulit setiap orang, sehingga setiap orang diharuskan bisa menjaga kesehatan lewat makanan sehat,²⁶ tetapi minuman tidak termasuk dalam daftar makanan karena minuman merupakan elemen-elemen yang vital bagi tubuh manusia. Setiap makhluk hidup itu membutuhkan makanan tujuannya untuk

²³ Pdt Slamet Wiyono, <https://bsministry.id/news/view/37/pertimbangan-pengetahuan-saja-1-korintus-81-13>, 20 oktober 2016

²⁴ Farah S. Mokoginta, Fona Budiarmo, Aaltje E. Manampiring, *Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara*, Vol 4, No 2, Juni-Desember 2016, Hal 4

²⁵ PMK No. 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 41 Tahun 2014, Hal 4

²⁶ Pande Putu Sri Sugiani dan Hertog Nursanyoto, *Peran Gizi Dalam Penuaan Dini*, Vol 3, No 1, Februari 2012, Hal 61-62

memberi energi di dalam tubuh supaya bisa melakukan setiap aktivitas dalam sehari-hari.²⁷ Tubuh manusia perlu makanan karena tanpa makan tubuh akan terasa lemas dan berfikir menjadi lambat akibat kekurangan energi yang ada dalam tubuh.

Makanan yang masuk kedalam tubuh bukan hanya menjadi energi tetapi juga akan berpengaruh bagi kesehatan tubuh. Makanan yang sudah busuk tidak layak untuk dimakan karena bisa menyebabkan orang yang mengkonsumsinya menjadi sakit perut, diare dan mual-mual karena didalam makanannya mengandung bakteri.²⁸ Jangan karena makanan jadi mencobai Allah (Mazmur 78:18).

Kata makanan dalam Bahasa aslinya מַזְנוּן, Dalam Bahasa Inggris *Fuel* yang artinya bahan bakar atau untuk tenaga. Dalam bentuk kata benda noun common feminine singular absolute yang berarti bahwa makanan itu sendiri berfungsi untuk memberikan energi yang sudah berkurang dalam tubuh.,²⁹ jadi bisa dikatakan bahwa makanan adalah sesuatu yang dikatakan sebagai bahan bakar atau tenaga manusia, fungsi makanan ini sendiri untuk memberi energi yang sudah berkurang dalam tubuh.

Makanan sehat diberikan kepada makhluk ciptaan Tuhan agar bisa bertahan hidup bahkan menghasilkan tenaga yang kuat ketika mengkonsumsi makanan tersebut, Tuhan untuk memenuhi kebutuhan manusia.³⁰ Tidak ada larangan dalam hal makanan. Makanan sehat tidak di ukur dari harga namun yang di katakan sehat ketika tidak mengandung lemak jenuh dan tidak berlebihan dalam penggunaan pengawet karena bisa berdampak buruk pada tubuh.

Makanan pertama yang Allah berikan pada manusia dari tumbuh-tumbuhan, Tumbuhan dalam bahasa aslinya (Ibrani) ialah עֵשֶׁב `eseb {eh'seb} yang artinya Rumput. Dalam kata benda noun common masculine singular absolute. digunakan dalam pengertian yang lebih luas dan lebih tua dari vegetasi jaringan non-kayu, dari pada dalam nuansa bumbu atau tanaman obat yang lebih terbatas. dan sinonimnya

²⁷ Egc, Pengantar Kesehatan Lingkungan, Hal 85

²⁸ Redaksi Halodoc, <https://www.halodoc.com/kesehatan/keracunan-makanan>

²⁹ <https://alkitab.sabda.org/verse.php?book=kej&chapter=1&verse=29>

³⁰ Ledy Manusama, Allah Dan Alam, Vol 1, No 2, Desember 2015, Hal 202

lebih sesuai dengan penggunaan kata "tanaman" dalam bahasa Inggris Amerika dari pada "herba". Sinonim lainnya (yang harus dikonsultasikan) adalah: *deshe* "rumput baru, segar; *yereq* "tanaman hijau". Jadi Tumbuh-tumbuhan dalam arti yang sebenarnya dalam aslinya adalah Rumput yang mempunyai banyak fungsi dan manfaatnya.

Sehat berarti tidak menimbulkan kontroversi sehingga dinyatakan aman. tubuh memerlukan aktivitas yang lancar dan makanan sehat untuk menunjang imun dalam tubuh. Tuhan memberikan manusia makanan dengan maksud untuk :

1. Tuhan Memberikan Makanan Untuk Kelangsungan Hidup Manusia

Makanan adalah kebutuhan pokok yang di butuhkan oleh manusia dengan tujuan untuk mempertahankan kehidupan jasmani, Tuhan memberikan manusia makanan untuk pertumbuhan dalam tubuh manusia. Makanan yang di konsumsi memberikan kekuatan yang sudah berkurang karena aktivitas sehari-hari

2. Allah Memberikan Makanan Sehat Untuk Tenaga

Manusia perlu tenaga yang kuat sehingga Allah memberikan makanan sehat supaya manusia kuat dan mempunyai energi yang baru dari makanan yang di konsumsi. Melalui makan sayur dan buah-buahan yang Allah berikan manusia memiliki gizi yang baik.

3. Allah Memberikan Sayur Dan Buah-buahan Untuk Dikonsumsi

Allah memberikan sayur dan buah-buahan untuk dikonsumsi manusia karena dibutuhkan oleh tubuh manusia, makanan yang Allah berikan itu semuanya baik karena mengandung gizi dan protein yang baik untuk kebutuhan tubuh manusia.

4. Sayur Dan Buah-buahan Harus Segar Dan Higienis

Makanan yang Allah berikan kepada manusia itu segar dan higienis karena manusia tidak boleh mengonsumsi makanan yang sudah tidak layak dimakan karena kekejian bagi Allah jika manusia mengonsumsi makanan yang tidak layak. Untuk menjaga tetap higienis membiasakan mencuci tangan menggunakan sabun, sebelum mengonsumsi sayur dan buah terlebih dahulu di cuci bersih, memasak makanan menggunakan suhu yang tepat, menyimpan bahan makanan ditempat yang aman seperti kulkas, dan membuang makanan yang sudah tidak layak untuk di makan.

KESUKAAN MENGGONSUMSI SAYUR

Kesukaan berarti sesuatu yang digemari, Setiap orang pasti mempunyai kesukaan yang berbeda, dan hal itu juga terjadi bagi mahasiswa karena setiap orang

memiliki kesukaan yang berbeda-beda. Kesukaan terjadi biasanya di sebabkan oleh berbagai faktor di antaranya adalah :

Di Pengaruhi Keadaan Ekonomi

Ternyata dalam kesukaan mengkonsumsi sayur juga bisa dipengaruhi oleh keadaan ekonomi seseorang,³¹ karena ada yang lebih memilih mengkonsumsi daging atau makanan siap saji dibanding makan sayur, padahal tanpa sayur yang di konsumsi seseorang akan kekurangan gizi yang lengkap dalam tubuhnya.

orang-orang yang tidak menyukai sayur akibat dari makanan yang harganya lebih mahal di banding sayuran, sehingga dalam hal ini lebih memilih daging, walaupun beli sayur hanya wortel yang bisa di jadikan sayur sop saja dan selebihnya tidak suka.³² kondisi ekonomi seseorang yang menengah keatas itu yang jarang makan sayur karena lebih memilih makanan siap saji dibanding harus masak sendiri.

Di Pengaruhi Budaya Setempat

Kebiasaan pola makan juga bisa dipengaruhi budaya setempat dimana orang tinggal,³³ dari hal itu yang membuat orang-orang terbatas mengkonsumsi sayur dan bahkan ada juga karena suatu peraturan dalam keluarga yang melarang makan sayur karena masih menyimpan warisan nenek moyang.

Tidak ada yang berpengaruh negatif bagi tubuh jika suka mengkonsumsi sayur, hanya saja budaya yang membuat orang-orang takut padahal belum tentu apa yang di pikirkan itu terjadi.³⁴

³¹ Nurdin Rahman, Nikmah Utami Dewi, Fitra Armawaty, Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu, Vol 7, No 1, Maret 2016, Hal 46

³² Aswatini, Ketahanan Pangan Dan Kemiskinan Dalam Konteks Demografi. Kasus ini Di Nusa Tenggara Timur Dan Lampung, Hal 3

³³ Aswatini, Konsumsi Sayur Dan Buah di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang, tahun 2008, hal 97-119

³⁴ Aswatini, Mita Noveria dan Fitranita, Konsumsi Sayur Dan Buah Di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang, Vol III, No2 2008, Hal 100

Di Pengaruhi Kondisi Alam

Ternyata kesukaan mengkonsumsi sayur bisa dipengaruhi kondisi alam sekitar sehingga menyebabkan banyak orang yang tidak suka makan sayur,³⁵ karena ada daerah yang pekerjaan sehari-hari seperti nelayan ataupun berburu sehingga menjadikan banyak orang lupa akan sayur-sayuran.

Kebiasaan tidak suka makan sayur bisa mengalami kekurangan gizi karena tidak mau makan sayur. Sayur itu mengandung vitamin, mineral dan serat yang berfungsi baik untuk metabolisme dalam tubuh manusia.³⁶ Kebiasaan tidak makan sayur akan berpengaruh dimasa tua karena sayur itu sendiri berfungsi dalam pembentukan tulang jadi ketika tidak suka maka akan mudah mengalami keropos pada tulang.

Membiasakan diri untuk makan sayur itu penting, menjadi sehat itu memang tidak selalu enak karena setiap makanan harus dijaga dan dikontrol agar tidak mudah mengalami sakit.

Sayur

Sayur merupakan sebutan umum dari bahan pangan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan yang biasanya mempunyai kandungan air yang sangat tinggi dan dikonsumsi dengan cara dimasak atau dengan cara langsung, sayur mempunyai beraneka macam.³⁷

Sayur merupakan sumber yang penting bagi nutrisi dalam tubuh karena sayur mengandung kalori yang rendah tetapi banyak mengandung potasium, asam folat, serat dan vitamin yang bisa mengurangi resiko terkena penyakit kronis seperti jantung dan kanker.³⁸ Kesukaan makan sayur mempunyai banyak kandungan seperti nitrit dan nitrat yang berfungsi dalam melindungi dari tekanan darah tinggi.

³⁵ <https://chub.fisipol.ugm.ac.id/2020/09/11/ternyata-tidak-mudah-mengonsumsi-sayur-dan-buah/>

³⁶ Graiche Dian S.Tp Detox Juice 40 Varian minuman Sari Buah dan Sayur Bekasiat, Hal 11

³⁷ <http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/16327/F.%20bab%20II.pdf?sequence=6&isAllowed=y>, Hal 8

³⁸ Rizka Febriana, Ahmad Sulaiman, Kebiasaan Makan Sayur Dan Buah Ibu Saat Kehamilan Kaitannya Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Usia Prasekolah , Juni 2014, 9 (2), Hal 134.

Tidak banyak yang tahu bahwa sayur juga mempunyai manfaat yang baik untuk meredakan stress yang berlebihan akibat dari kesibukan aktivitas dalam sehari-hari.³⁹

Sayur mempunyai dua jenis dalam penanamannya yaitu organik dan non organik, dalam penanaman ini ada orang yang lebih memilih organik karena mempunyai kelebihan nutrisi dibanding non organik, sayur yang ditanam menggunakan organik itu bebas dari zat kimia yang beracun dan residu Pestisida⁴⁰.

Sedangkan sayur yang ditanam menggunakan non organik mengandung bahan kimia dan pengawet sehingga mampu bertahan lebih lama dibanding organik. Dari kedua cara membudidayakan tanaman ini sebenarnya sama-sama menggunakan pestisida hanya saja lebih berbahaya pestisida buatan dibanding yang alami karena pestisida buatan mengandung zat kimia yang bersifat racun sehingga bisa membahayakan kesehatan seseorang.⁴¹

Sayur mempunyai manfaat yang baik bagi kesehatan tubuh karena mampu mencegah dan mengurangi stress yang berlebihan,⁴² sayur membantu meredakan stress dan secara alami memperbaiki suasana hati yang tidak tenang, karena ketika seseorang stress akan mempengaruhi kebiasaan makan yang mengakibatkan lebih senang mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori dibanding makan sayur. Sebenarnya tubuh perlu asupan yang bernutrisi, ketika seseorang stress mempengaruhi perilaku makan sehingga banyak yang lebih senang mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak dibanding makan sayur saat stress terjadi.⁴³

³⁹ Ova Emelia, Yayi Suryo Prabandari, Supriyadi, Promosi Kesehatan Dalam Lingkup Kesehatan Reproduksi Yang Dipublikasikan National Institutes Of Health, Tahun 2019, Hal 8

⁴⁰ Ryna Parlyna, Munawaroh, Konsumsi Pangan Organik : Meningkatkan Kesehatan Konsumen, Vol IX, No 2, Agustus 2011, Hal 159

⁴¹ Maria G. Catur Yuantari, Budi Widianarko, Henna Rya Sunoko, Analisis Resiko Pejalan Pestisida Terhadap Kesehatan Petani, Kemas 10 (2) (2015), Hal 240

⁴² W. P. Winarto, Lentera, Agromedia, Manfaat Tanaman Sayur Untuk Mengatasi Aneka Penyakit, Hal 168

⁴³ Annisa Wijayanti, Ani Margawati, Hartanti Sandi Wijayanti, Hubungan Stress, Perilaku Makan Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir, Vol 8, No 1, 2019, Hal 2

Sayur juga berfungsi untuk membersihkan racun yang ada dalam tubuh, kesehatan mata, memperkuat tulang dan sumber energi bagi tubuh. sayur adalah makanan yang membosankan bagi banyak orang karena rasanya yang tidak membuat orang tertarik namun hal yang paling penting dalam sayur adalah untuk mencegah terjadinya penyakit kronis di masa mendatang.⁴⁴

Dari kesukaan mengkonsumsi sayur mendapat hasil yang diperlukan oleh tubuh

1. Kesukaan Makan Sayur Dipengaruhi Kebiasaan Pola Makan

Kebiasaan pola makan dengan cara tidak mengontrol makanan karena lebih cenderung mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori sehingga saat disuruh makan sayur menjadi tidak suka. Pola makan yang kurang baik seperti makan berlemak sepuasnya tanpa mempedulikan kesehatan bahkan tidak diimbangi dengan makan sayur.

2. Budaya Mempengaruhi Kebiasaan Makan Sayur

Seseorang tidak menyukai sayur karena ada pantangan yang terikat dalam keluarga, sehingga saat dipaksa makan sayur mempunyai banyak alasan seperti gatal dan alergi. Dan ada juga mahasiswa yang tidak suka makan sayur karena dari kecil orang tua tidak mengajarkan anaknya untuk makan sayur, ketika anaknya tidak suka makan sayur hanya di biarkan saja tanpa harus mempedulikannya.

3 Keadaan Ekonomi Mempengaruhi Kesukaan Makan Sayur

Dalam kesukaan makan sayur ternyata dipengaruhi oleh ekonomi orang tua sehingga anak sulit makan sayur, karena di rumah lebih memilih membeli daging atau makanan yang siap saji di bandingkan membiasakan anak untuk makan sayur dari kecil sehingga setelah besar sulit untuk mengarahkan untuk makan sayur karena sudah terbiasa dengan makanan yang dikonsumsi dari sejak bersama keluarga.

4. Kesukaan Makan Sayur Dipengaruhi Standar Sosial

Dalam standar sosial juga berpengaruh untuk makan sayur, karena merasa malu dengan orang sekitar dan menjadi saingan dalam memilih makanan sehari-

⁴⁴ Fitriyani Arbie, Pengetahuan Gizi Berhubungan Dengan Mengonsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja, Vol 1, Agustus 2015 Hal 29

hari, anak-anaknya menjadi terbiasa untuk makan daging atau makanan yang harganya mahal sehingga setelah besar sulit untuk makan sayur karena beranggapan bahwa sayur itu tidak enak sehingga banyak orang yang tidak menyukainya.⁴⁵

HASIL

1. Kaitannya Tuhan memberikan makanan untuk kelangsungan hidup manusia 100% setuju karena tanpa adanya makanan manusia tidak bisa bertahan hidup dan Allah memberikan makanan sehat untuk tenaga 100% karena mahasiswa percaya bahwa setiap makanan yang Allah berikan untuk tenaga manusia agar tetap kuat, sedangkan nilai rata-rata terdapat dalam Allah memberikan sayur dan buah-buahan untuk dikonsumsi 80% sisanya tidak setuju karena banyak dari mahasiswa yang tidak menyukai sayur sehingga ada yang tidak setuju jika Allah memberikan sayur dan buah-buahan untuk dikonsumsi.
2. Nilai rata-rata dari keadaan ekonomi mempengaruhi kesukaan makan sayur 90%, mahasiswa banyak yang tidak menyukai sayur karena sudah terbiasa dari keadaan ekonomi yang orang tua miliki sehingga banyak anak yang sulit makan sayur, sedangkan nilai terendah terdapat dalam kesukaan makan sayur dipengaruhi oleh standar sosial 70% dan sisa mahasiswa menjawab tidak setuju.

KESIMPULAN

Makanan yang dikonsumsi manusia awalnya hanya dari tumbuh-tumbuhan yang buahnya berbiji dan dari pohon yang buahnya berbiji saja namun kejatuhan manusia membuat adanya makanan tambahan seperti makanan siap saji, sehingga banyak orang yang lupa akan makanan sehat sedangkan Allah memberikan kepada

⁴⁵ Dinar Nur Inten, Andalusia Neneng Permatasari, Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Eating Clean, Vol 3, No 2, 2019, hal 367

manusia makanan sehat untuk kelangsungan hidup manusia agar mampu bertahan hidup.

Makanan sehat yang Allah berikan kepada manusia berguna untuk tenaga supaya mempunyai energi baru melalui makanan yang bergizi, Allah juga memberikan sayur dan buah-buahan untuk dikonsumsi makhluk ciptaan Tuhan. Semua makanan yang ada harus segar dan higienis supaya tidak mudah menimbulkan penyakit baik itu ringan ataupun penyakit yang berat.

Kesukaan makan sayur biasanya dipengaruhi oleh kebiasaan pola makan sehingga banyak orang yang tidak menyukai sayur ditambah dengan budaya, keadaan ekonomi dan standar sosial yang menjadikan banyak orang tidak suka makan sayur, padahal dalam sayur mengandung vitamin mineral dan serat yang baik bagi kesehatan tubuh bahkan mampu mencegah penyakit yang masuk kedalam tubuh. Membiasakan makan sayur itu baik bagi kesehatan bahkan juga mempunyai manfaat yang mampu mengatasi racun dan menjaga kesehatan mata yang mengalami gangguan.

1. Kajian teologis Kejadian 1:29 tentang makanan sehat

1. Tuhan memberikan makanan untuk kelangsungan hidup manusia
2. Allah memberikan makanan sehat untuk tenaga
3. Allah memberikan sayur dan buah-buahan untuk dikonsumsi
4. Sayur dan buah-buahan harus segar dan higienis

2. Kesukaan mengkonsumsi sayur

1. Kesukaan mengkonsumsi sayur dipengaruhi kebiasaan pola makan
2. Budaya mempengaruhi kebiasaan makan sayur
3. Keadaan ekonomi mempengaruhi kesukaan makan sayur
4. Kesukaan makan sayur dipengaruhi standar sosial

DAFTAR PUSTAKA

- Jl. Sumberan no.3 Dsn. Sajen, Kec. Pacet, Kab. Mojokerto - Jawa timur
kode pos 61374
- Bernike Sihombing, Studi Penciptaan Menurut Kitab Kejadian 1:1-31, Vol 1, No 1, 2013, Hal 103
- <https://www.kompasiana.com/dedewijaya/54ff7ba6a33311b14b5102d5/sejak-kapan-manusia-makan-daging-menurut-alkitab>
- T. Syarifah Latifah Hanum , Ari Pristiana Dewi, Erwin, Hubungan Antara Pengetahuan Dan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Para Remaja, Hal 755
- Sabalius Uhai dan I Wayan Sudarmayasa, Pelatihan Pembuatan Makanan Sehat Untuk Program Diet Alami Yang Bergizi Untuk Kelompok Ibu-ibu Di Samarinda, Hal 223
- Aswatini, Mita Noveria dan Fitranita, Konsumsi Sayur Dan Buah Di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang, Vol III No 2, 2008, Hal 98
- Eliska, Pengaruh Pola Makan Masyarakat Suku Alas Terhadap Status Gizi Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Perawatan Kutambaru Kabupaten Aceh Tenggara, Vol 1, No 1, November 2016, Hal 26
- Aswatini, Mita Noveria dan Fitranita, Konsumsi Sayur dan buah Di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang, Vol. III, No. 2, 2008, hal 98
- Jamin Tanhidy, Mahasiswa Program Doktor Teologi STBI Semarang, Makna Makan Dalam Perspektif Alkitab : Suatu Refleksi Bagi Pelaku Bisnis Wisata Kuliner, Hal 124
- Natanael Setiadi, Dampak Makanan Terhadap Kesehatan Serta Implikasi Etis Terhadap Keduanya, Hal 6
- Suharjana, Kebiasaan Perilaku Hidup Sehat Dan Nilai-nilai Pendidikan Karakter, Vol II, No 2, Juni 2012, Hal 191
- Hanif Fatrikawati, Dr. Siti Hamidah, Pengaruh Pengetahuan Makanan Sehat Terhadap Kebiasaan Makan Kelas x Boga SMKN 4 Yogyakarta, November 2016, Hal 2
- Rekyan Hanung Puspawati dan Dodik Briawan, Persepsi Pangan Sehat, Alasan Pemilihan Pangan Dan Kebiasaan Makan Sehat Pada Mahasiswa, Vol 9, No 3, November 2014, Hal 212
- dr. Fitriana Aprilia, <https://www.halodoc.com/kesehatan/makanan-sehat>
- Lydia Verdiana, Lailatul Muniroh, Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SDN Sukoharjo 1 Malang, Vol 12, No 1, Januari-Juni 2017, hal 16

- <https://www.e-jurnal.com/2013/09/syarat-syarat-makanan-sehat.html>
- Fitranita, Konsumsi Sayur Dan Buah Di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang, Vol. III, No. 2, 2008, Hal 98
- Safira Salsabila, Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Sikap Mengonsumsi Makanan Sehat Siswa SMK, Hal 2
- Andriani Elisa Pahlevi, Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar, Kemas 7 (2)(2012), Hal 123
- Arfan Nur, Gizi Kesehatan Dan Penyakit, 19 November 2020, Hal 10
- Erlin Kurnia, Intan Dwi Novita Sari, Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Pada Pasien Rawat Inap Yang Tidak Melakukan Oral Hygiene, Vol 2, No 2, Agustus 2016, Hal 113
- Cicihuarsih, Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Kolesterol Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tambaksari, Vol 2, No 1, 2020, Hal 26
- https://p2k.um-surabaya.ac.id/g1/3045-2942/Diskusi-aneka-ragam-dsb_3_4_12_37_5_p2k-um-surabaya.html
- Pdt Slamet Wiyono, <https://bsministry.id/news/view/37/pertimbangan-pengetahuan-saja-1-korintus-81-13>, 20 oktober 2016
- Farah S. Mokoginta, Fona Budiarmo, Aaltje E. Manampiring, Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara, Vol 4, No 2, Juni-Desember 2016, Hal 4
- PMK No. 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 41 Tahun 2014, Hal 4
- Pande Putu Sri Sugiani dan Hertog Nursanyoto, Peran Gizi Dalam Penuan Dini, Vol 3, No 1, Februari 2012, Hal 61-62
- Egc, Pengantar Kesehatan Lingkungan, Hal 85
- Redaksi Halodoc, <https://www.halodoc.com/kesehatan/keracunan-makanan>
- <https://alkitab.sabda.org/verse.php?book=kej&chapter=1&verse=29>
- Ledy Manusama, Allah Dan Alam, Vol 1, No 2, Desember 2015, Hal 202
- Nurdin Rahman, Nikmah Utami Dewi, Fitra Armawaty, Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu, Vol 7, No 1, Maret 2016, Hal 46
- Aswatini, Ketahanan Pangan Dan Kemiskinan Dalam Konteks Demografi. Kasus ini Di Nusa Tenggara Timur Dan Lampung, Hal 3
- Aswatini, Konsumsi Sayur Dan Buah di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang, tahun 2008, hal 97-119
- Aswatini, Mita Noveria dan Fitranita, Konsumsi Sayur Dan Buah Di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang, Vol III, No2 2008, Hal 100

<https://chub.fisipol.ugm.ac.id/2020/09/11/ternyata-tidak-mudah-mengonsumsi-sayur-dan-buah/>

Graiche Dian S.Tp Detox Juice 40 Varian minuman Sari Buah dan Sayur Bekasiat, Hal 11

<http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/16327/F.%20bab%20II.pdf?sequence=6&isAllowed=y>, Hal 8

Rizka Febriana, Ahmad Sulaiman, Kebiasaan Makan Sayur Dan Buah Ibu Saat Kehamilan Kaitannya Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Usia Prasekolah , Juni 2014, 9 (2), Hal 134.

Ova Emelia, Yai Suryo Prabandari, Supriyadi, Promosi Kesehatan Dalam Lingkup Kesehatan Reproduksi Yang Dipublikasikan National Institutes Of Health, Tahun 2019, Hal 8

Ryna Parlyna, Munawaroh, Konsumsi Pangan Organik : Meningkatkan Kesehatan Konsumen, Vol IX, No 2, Agustus 2011, Hal 159

Maria G. Catur Yuantari, Budi Widianarko, Henna Rya Sunoko, Analisis Resiko Pejanan Pestisida Terhadap Kesehatan Petani, Kemas 10 (2) (2015), Hal 240

W. P. Winarto, Lentera, Agromedia, Manfaat Tanaman Sayur Untuk Mengatasi Aneka Penyakit, Hal 168

Annisa Wijayanti, Ani Margawati , Hartanti Sandi Wijayanti, Hubungan Setres, Perilaku Makan Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir, Vol 8, No 1, 2019, Hal 2

Fitriyani Arbie, Pengetahuan Gizi Berhubungan Dengan Mengonsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja, Vol 1, Agustus 2015 Hal 29

Dinar Nur Inten, Andalusia Neneng