

# MENJAGA KESEHATAN MELALUI ASUPAN MAKANAN BERKUALITAS MENURUT AJARAN HINDU

I Ketut Sumada

Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Gde Pudja Mataram

[ketutsumada01@gmail.com](mailto:ketutsumada01@gmail.com)

## Abstract

This study aims to conduct a study of health care through the intake of *anna dātā*. This study uses a qualitative descriptive method with the presentation of data in the form of narrative text. This study found three important results according to the focus of the problem. *First*, health maintenance according to Hindu religious teachings can be found in the Vedic scriptures, both in the Rg Veda, Atharva Veda, Bhagavadgita, Sarasamuccaya, Ayurveda, and other sources of Hindu teachings. These books explicitly express teachings related to the importance of the intake of *anna dātā* or the food consumed as an effort to maintain a healthy body. *Second*, the essence of the intake of *anna dātā* or food in the maintenance of human health according to Hindu religious teachings is to provide guidance to consume foods that can improve body health. *Third*, the way to achieve health maintenance through the quality of *anna dātā* intake according to Hindu religious teachings is to consume foods that are classified as *satwika* foods so that they can improve the quality of health. In addition to choosing *satwika*-quality food, one must also pay attention to how to consume these foods that should not be excessive or deficient and consumed at the right time, so that it has a good impact on health.

**Keywords:** food intake, *anna dātā*, health maintenance, Hindu teachings

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan kajian terhadap Perawatan Kesehatan melalui Asupan *Anna Dātā*. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan penyajian data berupa teks narasi. Penelitian ini menemukan tiga hasil penting sesuai dengan fokus permasalahan. *Pertama*, pemeliharaan kesehatan menurut sumber-sumber ajaran agama Hindu dapat ditemukan dalam kitab suci Veda, baik di dalam Rg Veda, Atharva Veda, Bhagavadgita, Sarasamuccaya, Ayurveda, dan sumber-sumber ajaran agama Hindu lainnya. Kitab-kitab tersebut secara eksplisit mengungkapkan ajaran yang berkaitan dengan pentingnya asupan *Anna Dātā* atau makanan yang dikonsumsi sebagai upaya untuk memelihara kesehatan tubuh. *Kedua*, esensi asupan *Anna Dātā* atau makanan dalam pemeliharaan kesehatan manusia menurut ajaran agama Hindu adalah memberikan tuntunan untuk mengkonsumsi makanan yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh. *Ketiga*, cara untuk mewujudkan pemeliharaan kesehatan melalui kualitas asupan *Anna Dātā* menurut ajaran agama Hindu adalah dengan mengkonsumsi makanan-makanan yang digolongkan dalam makanan *satwika* sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan. Di samping dengan memilih makanan yang berkualitas *satwika* juga harus diperhatikan cara untuk mengkonsumsi makanan tersebut yang tidak boleh berlebihan atau kekurangan dan dikonsumsi pada saat yang tepat, sehingga memberikan dampak yang baik bagi kesehatan.

**Kata kunci:** asupan makanan, *anna dātā*, pemeliharaan kesehatan, ajaran Hindu

## **Pendahuluan**

Kitab Weda sebagai sumber ajaran agama Hindu memiliki beragam nilai penting dalam rangka meningkatkan kualitas kehidupan, khususnya berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan. Kitab suci Weda, baik kitab Sruti maupun kitab Smerti kaya akan kandungan ajaran untuk memelihara kesehatan. Implementasi ajaran kesehatan dalam ajaran agama Hindu dapat bermanfaat bagi pemeliharaan kesehatan sehingga manusia dapat menjalankan aktivitas keseharian melalui potensi-potensi *guna* yang dimilikinya. Berkaitan dengan itu, kekuatan yang ada dalam diri manusia berkaitan dengan potensi-potensi yang dimiliki oleh tubuh manusia yang dapat diberdayakan untuk meningkatkan imunitas dengan cara-cara tertentu sehingga kesehatan manusia, baik secara jasmani maupun secara rohani dapat dijaga. Dengan memberdayakan potensi-potensi yang dimiliki oleh tubuh manusia dapat hidup lebih lama sehingga dapat berkarya untuk mencapai tujuan agama Hindu, yaitu *Moksartham Jagadhita*.

Hal yang sangat penting diperhatikan dalam rangka untuk menjaga kesehatan tubuh adalah keseimbangan antara jasmani dengan rohani. Ditinjau dari segi jasmani manusia memiliki unsur-unsur *panca maha bhuta*, yaitu lima unsur dasar yang menyusun tubuh manusia. Unsur-unsur *panca maha bhuta* terdiri dari *pertiwi*, *apah*, *teja*, *bayu*, dan *akasa*. *Pertiwi* merupakan unsur penyusun tubuh yang sifatnya keras yang membangun sifat-sifat keras yang berada dalam tubuh manusia. *Apah* merupakan unsur air sebagai bagian dari tubuh manusia yang memiliki sifat cair. *Teja* merupakan unsur sinar atau cahaya yang memberikan kehangatan bagi tubuh. *Bayu* merupakan unsur udara yang menjadi komponen utama di dalam tubuh manusia yang berkaitan dengan udara. *Akasa* merupakan unsur ether yang membentuk ruang-ruang ether di dalam tubuh manusia.

Berkaitan dengan adanya unsur-unsur *panca maha bhuta* di atas sistem metafisika *waisesika darsana* menyebutkan adanya substansi yang menyusun kategori alam semesta. Merujuk pada Sumawa dan Krisnu (1996:77) ada sembilan substansi sebagai kekuatan dan kegiatan zat-zat yang terdapat dalam lapisan alampaling bawah, yaitu tanah, air, api, udara, akasa, waktu, ruang, jiwa, dan pikiran. Lima bagian yang pertama merupakan unsur-unsur *panca maha bhuta*. Kelima unsur tersebut dapat menimbulkan bau, rasa, warna, sentuhan, dan suara. Kesembilan substansi tersebut bersama-sama membentuk alam semesta, baik yang bersifat jasmani maupun yang bersifat rohani.

Tubuh manusia memiliki rohani yang memberikan jiwa untuk menghidupkan unsur-unsur *panca maha bhuta* tersebut. Unsur rohani tersebut dalam ajaran agama Hindu diberikan sebutan *atman*. Merujuk pada Sumawa dan Krisnu (1996:97) *atman* adalah bagian dari *Brahman* yang pada hakikatnya adalah suci. Semua yang ada di alam semesta ini tidak ada yang terlepas dari kemahakuasaan Tuhan. Tuhan yang menentukan kehidupan semua makhluk dan Beliau pula yang menuntunnya untuk mendapatkan kesempurnaan.

Berkaitan dengan keberadaan *atman* sebagai jiwa yang menjadikan badan jasmani ini hidup, maka dalam rangka untuk melangsungkan kehidupan yang sehat harus ada keseimbangan antara jasmani dan rohani. Jasmani yang terdiri dari unsur-unsur *panca maha bhuta* sedangkan rohani yang teridentifikasi sebagai *atman* yang memberikan jiwa kepada badan jasmani. Unsur-unsur *panca maha bhuta* yang telah membangun badan jasmani manusia yang bersatu dengan *atman* menimbulkan *panca indria*. Merujuk pada

Sumawa dan Krisnu (1996:90) *panca indra* memiliki kaitan yang sangat erat dengan *panca maha bhuta*. Hal ini disebabkan karena sesungguhnya keberadaan tubuh manusia termasuk indria berasal dari unsur-unsur tersebut. Berdasarkan hal itu indria mata menangkap sinar untuk melihat, telinga menangkap suara yang berasal dari udara, demikian juga dengan indria-indria yang lainnya. Pengamatan dapat pula terjadi tanpa memerlukan indria yang disebut pengamatan transenden yang dilakukan oleh para *yogi*. Hal ini disebabkan karena para *yogi* memiliki kekuatan gaib yang mampu berhadapan dengan sasaran yang mengatasi indria.

Jika keseimbangan badan jasmani manusia terganggu akan mempengaruhi keseimbangan rohani manusia, demikian juga sebaliknya karena itu perlu energi yang berasal dari tubuh manusia untuk menyeimbangkannya. Unsur-unsur di luar diri manusia yang dapat membantu menyeimbangkan kembali kesehatan manusia dapat berupa obat-obatan. Berkenaan dengan itu dalam ajaran Ayurweda juga diajarkan tentang cara-cara untuk mewujudkan kesehatan dengan menggunakan obat-obatan yang disediakan oleh alam. Obat-obatan tersebut jumlahnya relatif banyak. Karena itu, ada sejumlah sumber yang digunakan untuk membantu mengobati tubuh manusia yang sakit tersebut.

Upaya yang paling penting dilakukan oleh manusia untuk bisa hidup sehat adalah mencegah terjadinya sakit. Pemeliharaan kesehatan dengan melakukan tindakan pencegahan supaya tidak terserang penyakit lebih baik dibandingkan dengan perawatan tubuh setelah menderita sakit. Dalam ajaran agama Hindu ada berbagai cara yang dapat dilakukan untuk mencegah timbulnya penyakit, salah satunya dengan konsep memberikan asupan *anna dātā*, yaitu memberikan asupan makanan dalam menunjang kehidupan yang sehat. Ada sejumlah syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh asupan yang berkualitas dalam rangka untuk memelihara kesehatan tubuh manusia. Berdasarkan hal tersebut dalam proposal ini akan dilakukan kajian terhadap teks ajaran agama Hindu yang mengajarkan tentang pentingnya memberikan asupan *anna dātā* untuk memelihara kesehatan dan sekaligus menanggulangi terjadinya penyakit dalam diri manusia.

Berdasarkan latar belakang di atas dalam penelitian ini dirumuskan tiga permasalahan, (1) bagaimana deskripsi pemeliharaan kesehatan menurut sumber-sumber ajaran agama Hindu? (2) apa esensi asupan *anna dātā* dalam pemeliharaan tubuh manusia menurut ajaran agama Hindu? (3) bagaimana cara mewujudkan pemeliharaan kesehatan melalui kualitas asupan *anna dātā* menurut ajaran agama Hindu?

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian studi pustaka untuk menemukan jawaban dari rumusan permasalahan yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan melalui kualitas asupan *anna dātā* menurut ajaran agama Hindu. Penelitian studi pustaka menggunakan sumber-sumber referensi sebagai sumber data untuk dianalisis sesuai dengan topik penelitian. Data yang diambil dalam penelitian ini dikategorikan, menjadi tiga. (1) Data diambil dari teks rujukan yang berkaitan dengan tema penelitian dalam kitab ajaran agama Hindu atau referensi yang terkait. (2) Peneliti mengambil data tidak di lapangan, namun di tempat sumber data. Tempat sumber data ini adalah di perpustakaan atau tempat-tempat yang menyediakan literatur relevan. (3) Sumber data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah sumber data sekunder yang diperoleh dari referensi yang relevan.

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data kualitatif. Data kualitatif tersebut dikumpulkan di lapangan sesuai dengan teknik pengumpulan data yang ditetapkan. Data kualitatif yang dibutuhkan dalam penelitian ini berupa ungkapan-ungkapan, kata-kata, ide atau gagasan-gagasan, pendapat-pendapat, dan catatan-catatan yang berkaitan dengan masalah yang diteliti. Sumber data dalam penelitian ini adalah sumber sekunder. Data sekunder yang diperoleh secara tidak langsung dari sumber utama, namun diperoleh melalui data dokumentasi dari sejumlah instansi yang terkait.

Penelitian ini menggunakan studi dokumen sebagai sumber data sekunder. Sumber dokumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi dokumen berupa arsip dari berbagai instansi, literatur, jurnal, statistik dan referensi lainnya yang relevan. Data sekunder yang diperoleh dari sumber-sumber dokumenter selanjutnya dianalisis sesuai dengan teknik analisis data yang digunakan. Teknik studi dokumen menurut Nawawi (1983:139) merupakan cara pengumpulan data melalui peninggalan-peninggalan tertulis berupa arsip-arsip, dan juga menggunakan studi kepustakaan. Arsip-arsip diperoleh dari sejumlah sumber baik dari institusional maupun non institusional. Studi kepustakaan berupa buku-buku, tentang pendapat, teori-teori, dalil/hukum-hukum dan yang lainnya yang berhubungan dengan masalah penelitian.

Sumber data selanjutnya dilakukan penafsiran sesuai dengan tema penelitian. Penafsiran data dilakukan selama proses penelitian mulai dari pengambilan data yang bertujuan untuk memperoleh makna khususnya yang berhubungan dengan menemukan jawaban dari permasalahan penelitian, sehingga interpretasi secara kualitatif merupakan penafsiran yang menggunakan pengetahuan, ide-ide dan konsep-konsep yang ada pada masyarakat yang diteliti.

Hasil analisis data dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk penyajian data kualitatif, yakni berupa kata-kata, ungkapan, opini, persepsi yang diperoleh dari sumber data. Dalam rangka menguatkan data penelitian, data juga disertai dengan cara penyajian menggunakan angka dalam bentuk tabel (jika dibutuhkan). Hasil akhir dari analisis data dalam rencana penelitian ini akan dituangkan dalam laporan sesuai dengan format laporan penelitian ilmiah.

## **Pembahasan dan Hasil penelitian**

### **3.1 Deskripsi Pemeliharaan Kesehatan melalui Asupan Makanan menurut Sumber-Sumber Ajaran Agama Hindu**

Deskripsi pemeliharaan kesehatan melalui asupan makanan atau *anna dātā* menurut sumber-sumber ajaran agama Hindu dikutip dari beberapa mantra dan sloka, baik kitab yang bersumber dari Catur Veda Samhita maupun kitab-kitab yang disusun berikutnya yang memiliki kaitan dengan kitab suci Catur Veda Samhita. Kitab Catur Veda Samhita yang menjadi sumber ajaran dalam analisis pemeliharaan kesehatan melalui asupan makanan difokuskan pada kitab suci Ṛg Veda dan Atharva Veda. Kitab-kitab yang menjadi turunan kitab suci Veda adalah kitab Bhagavadgita, Sarasamuccaya, Ayurveda, dan kitab-kitab lainnya yang relevan. Berikut ini diberikan deskripsi terkait pemeliharaan kesehatan melalui asupan makanan menurut kitab-kitab sumber ajaran agama Hindu.

#### **Asupan Makanan dalam Kitab Suci Veda**

## I Ketut Sumada—*Menjaga Kesehatan melalui Asupan Makanan Berkualitas Menurut Ajaran Hindu*

Asupan makanan memiliki peran yang sangat penting di dalam memelihara kesehatan tubuh. Hal tersebut diajarkan di dalam ajaran agama Hindu, khususnya di dalam ajaran *yajur veda* yang menekankan pentingnya melakukan usaha untuk memperoleh makanan yang dapat digunakan untuk memenuhi asupan *anna dātā* atau makanan yang dibutuhkan untuk hidup. Makanan dalam kaitannya dengan kesehatan adalah suatu kebutuhan untuk memenuhi energi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam rangka memperlancar metabolisme tubuh sehingga tetap dapat dipertahankan kesehatannya dan sekaligus sebagai upaya untuk memperpanjang usia. Ajaran *Yajur Veda* secara eksplisit mengajarkan memperoleh makanan melalui doa-doa atau pengucapan mantra-mantra ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa seperti yang dikutip dalam mantra berikut ini.

*Agna āyūṃṣi pavase  
a suva-ūrjam iṣam ca naḥ  
āre bādhasva ducchunām  
Yajurveda XIX. 38*

Artinya :

Ya Agni, buatlah kehidupan kami suci dan bajik. Berilah kami tenaga dan makanan. Singkirkan halangan yang menimpa kami (Titib, 1999:526).

Berdasarkan mantra di atas dimohonkan kepada Dewa Agni untuk memberikan anugerah kehidupan yang suci dan bajik. Pada bagian berikutnya disebutkan bahwa ada permohonan yang ditujukan ke hadapan Dewa Agni untuk menganugerahkan tenaga dan makanan. Dalam rangka untuk memperoleh tenaga dan makanan dimohonkan juga ke hadapan Dewa Agni untuk menyingkirkan rintangan-rintangan yang dihadapi dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Berkaitan dengan permohonan tenaga dan makanan dalam mantra di atas, umat Hindu meyakini Dewa Agni sebagai dewa yang mampu memberikan anugerah tersebut. Makanan yang diperoleh sebagai hasil kerja dan juga disertai dengan doa akan memiliki nilai bagi peningkatan kualitas hidup, khususnya dalam memberikan tenaga yang dapat menunjang aktivitas yang dijalankan setiap hari.

Selaras dengan permohonan dalam mantra di atas untuk memperoleh makanan dalam kitab *Ṛg Veda* juga diajarkan tentang doa-doa yang digunakan untuk permohonan memperoleh makanan sebagai penunjang kehidupan seperti dikutip dalam mantra berikut ini.

*Adhukṣat pipyuṣīm iṣam  
ūrjam saptapadīm arih-  
sūryasya sapta raśmibhiḥ  
Ṛg Veda VIII. 72. 16*

Artinya :

Tujuh sinar matahari melimpahkan makanan yang bergizi dan tujuh kali lipat tenaga kepada para penganut yang taat (Titib, 1999:574).

Berdasarkan mantra di atas diamanatkan bahwa cahaya yang dipancarkan oleh matahari menjadi sumber kehidupan bagi makhluk hidup. Tujuh jenis cahaya yang dipancarkan oleh matahari dapat memberi kehidupan bagi tumbuh-tumbuhan untuk

menghasilkan makanan-makanan yang bergizi yang dibutuhkan oleh tubuh sebagai penunjang kelangsungan kehidupan makhluk-makhluk lainnya, terutama manusia. Matahari yang telah membantu memberikan cahaya kepada tumbuh-tumbuhan yang dapat digunakan untuk memasak makanan di dalam daun tumbuh-tumbuhan hijau sehingga dapat menghidupi makhluk-makhluk lainnya sebagai bentuk karunia dari Tuhan Yang Maha Esa melalui manifestasi Beliau dalam bentuk cahaya matahari. Makanan yang dihasilkan oleh tumbuh-tumbuhan selanjutnya digunakan oleh makhluk-makhluk lainnya sebagai sumber tenaga berlipat-lipat dalam rangka melangsungkan kehidupannya sehingga perlu disyukuri melalui penyampaian doa-doa seperti yang diajarkan dalam mantra di atas.

Untuk memelihara kesehatan dianjurkan untuk memperhatikan makanan dan minuman, menikmatinya penuh minat, mengunyahnya lebih lama, sebab makanan yang baik memberikan tenaga karena bergizi, dan memberikan kecemerlangan pikiran. Dianjurkan minum susu, madu, ghee (minyak susu yang dijernihkan), menikmati makanan dari beras dan gandum serta tetap memperhatikan agar tubuh tetap kuat (misalnya dengan berolahraga pergi menaki gunung atau ke tepi pantai) (Titib, 1999:591).

Berdasarkan uraian di atas dalam rangka untuk memelihara kesehatan tubuh makanan dan minuman merupakan hal yang sangat penting diperhatikan karena dalam makanan tersebut mengandung nilai-nilai gizi yang berguna untuk pemeliharaan kesehatan, baik secara fisik maupun secara mental. Dalam makanan yang bergizi dapat memberikan pengaruh terhadap pikiran, terutama membangun pikiran-pikiran yang cemerlang yang dapat memperbaiki kualitas hidup. Makanan dan minuman yang perlu diberikan sebagai asupan tubuh, seperti susu, madu, ghee, gandum, beras sebagai wahana untuk mewujudkan kesehatan tubuh yang juga dapat membantu mewujudkan kehidupan yang lebih baik. Berikut ini dikutip beberapa ajaran agama Hindu, khususnya kitab suci Veda yang memberikan tuntunan memelihara kesehatan dengan memperhatikan *anna dātā* atau asupan makanan yang diberikan kepada tubuh.

*Yad aśnāmi balam kurv*

*Ittham vajram ā dade.*

*Atharvaveda VI. 135. 1*

Artinya :

Kami makan makananku dengan hati-hati, supaya makanan itu bisa memberikan kekuatan kepada Kami. Dengan menerapkan cara ini kami mampu memegang dan menggunakan petir (Titib, 1999:591).

Berdasarkan mantra di atas hendaknya selalu mengkonsumsi makanan secara hati-hati dalam rangka untuk memberikan kekuatan kepada tubuh. Amanat yang disampaikan dalam mantra di atas memiliki kaitan yang erat dengan pemeliharaan kesehatan modern, khususnya yang mengajarkan bahwa dalam mengkonsumsi makanan hendaknya dilakukan secara perlahan-lahan atau hati-hati dan tidak boleh makan dengan secepat-cepatnya.

*Yat pibāmi sam pibāmi*

*Atharvaveda VI. 136. 2*

Artinya :

## I Ketut Sumada—*Menjaga Kesehatan melalui Asupan Makanan Berkualitas Menurut Ajaran Hindu*

Apapun yang kami minum, kami lakukan itu dengan hati-hati (Titib, 1999:592).

Mantra di atas pada intinya mengajarkan bahwa di dalam minum minuman tertentu hendaknya dilakukan secara hati-hati atau pelan-pelan. Mantra ini memiliki kemiripan dengan yang diajarkan pada mantra sebelumnya, khususnya yang menyangkut cara untuk mengkonsumsi minuman dengan cara hati-hati untuk menghindari terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan. Minum dengan cara yang hati-hati dan dalam suasana hati yang tenang akan membantu memperlancar proses metabolisme tubuh sehingga akan dapat mewujudkan kehidupan yang sehat.

*Yad girāmi sam girāmi*

*Samudra iva samgiraḥ*

*Atharvaveda VI. 136. 3*

Artinya :

Apapun yang kami makan, kami lakukan itu sesudah mengunyahnya baik-baik. Kami menelan makanan, sebagaimana lautan menelan sungai-sungai (Titib, 1999:592).

Berdasarkan mantra di atas diajarkan untuk memegang tata cara atau etika di dalam mengkonsumsi makanan, yaitu memperhatikan ukuran makanan yang dimasukkan ke dalam tubuh. Hal ini tampak dalam mantra di atas bahwa hal yang harus diperhatikan dengan baik dalam mengunyah makanan adalah waktu yang dibutuhkan lebih lama sehingga makanan yang masuk ke dalam perut ukurannya akan menjadi semakin halus sehingga dapat dengan mudah diproses dan diserap oleh bagian-bagian tubuh tertentu. Proses ini juga berkaitan dengan semakin tingginya nilai-nilai gizi yang terkandung dalam makanan tersebut dapat diserap oleh tubuh yang dapat digunakan sebagai energi di dalam memelihara kesehatan tubuh.

*Brahmaṇā-annādena-annam atti*

*Atharvaveda XV. 14. 24*

Artinya :

Dia pilih makanannya dengan hati-hati dan kemudian dia memakannya (Titib, 1999:592).

Berdasarkan mantra di atas dalam memberikan asupan *anna dātā* kepada tubuh adalah dengan mewujudkan kewaspadaan dalam memilih makanan. Pemilihan makanan dengan cara yang hati-hati dalam kaitan ini adalah mempertimbangkan segala yang akan dijadikan bahan makanan yang kiranya dapat membantu meningkatkan kesehatan tubuh. Ada sejumlah makanan yang bisa dimakan, tetapi tidak memiliki manfaat yang terlalu penting bagi kesehatan tubuh. Sebaliknya, ada makanan-makanan tertentu yang harus diperhatikan dan dipilih sebagai bahan asupan *anna dātā* yang dapat mewujudkan kesehatan.

*Manasā -annādena-annam atti*

*Atharvaveda XV. 14. 2*

Artinya :

Makanlah makanan anda dengan penuh perhatian (Titib, 1999:592).

Sesuai dengan mantra di atas hal yang sangat penting juga diperhatikan dalam mengkonsumsi makanan adalah perhatian terhadap makanan yang akan dikonsumsi. Perhatian ini menyangkut minat terhadap makanan sehingga melalui minat yang cukup tinggi terhadap makanan tersebut memiliki kaitan dengan jumlah asupan *anna dātā* yang akan masuk ke dalam tubuh. Hal ini juga akan memberikan dampak bagi pemeliharaan kesehatan karena selain kualitas juga menyangkut kuantitas makanan yang masuk ke dalam tubuh melalui minat untuk makan.

*Madhu-idaṃ ghr̥tena miśram  
Prati vedayāmi.*

*Atharvaveda XII. 3. 44*

Artinya :

Madu dicampur dengan mentega yang dijernihkan (disajikan kepada tamu) menyehatkan (Titib, 1999:593).

Dalam mengkonsumsi makanan terkait pemeliharaan kesehatan hal yang sangat penting dilakukan adalah mengkonsumsi makanan yang dapat dicerna dengan mudah oleh tubuh dan memiliki nilai-nilai gizi yang tinggi. Hal ini merupakan amanat yang disampaikan dalam mantra di atas, yakni memilih madu yang dicampur dengan mentega yang sudah dijernihkan sebagai bahan makanan yang bagus untuk meningkatkan kesehatan tubuh. Makanan ini juga sangat bagus disajikan kepada tamu yang datang ke rumah sebagai persembahan berupa sajian.

*Ghṛtam pītva madhu cāru gavyam*

*Atharvaveda II. 13. 1*

Artinya :

Minumlah *ghee* (mentega yang dijernihkan), madu dan susu baik untuk kesehatan' (Titib, 1999:593).

Berdasarkan pada mantra di atas dalam melakukan pemilihan makanan disarankan untuk memilih makanan-makanan yang dapat meningkatkan kualitas tubuh, seperti madu, *ghee*, dan susu. Ketiga jenis makanan tersebut memiliki kualitas yang sangat baik di dalam memelihara kesehatan tubuh. Selain mengandung nutrisi yang sangat bagus untuk kesehatan, makanan-makanan tersebut juga sangat mudah untuk dicerna dan diserap oleh tubuh sehingga tidak menimbulkan permasalahan terhadap dampak-dampak yang ditimbulkan dari makanan tersebut.

*Kṛṣi -samśito-annatejāḥ*

*Atharvaveda X. 5. 34*

Artinya :

## I Ketut Sumada—*Menjaga Kesehatan melalui Asupan Makanan Berkualitas Menurut Ajaran Hindu*

Cemerlanglah pertanian yang tepat guna dengan demikian memperoleh makanan yang baik (Titib, 1999:593).

Mantra di atas mengamanatkan bahwa makanan yang berkualitas dihasilkan oleh cara yang tepat di dalam menghasilkan bahan-bahan makanan yang dilakukan oleh sistem pertanian. Cara untuk menghasilkan bahan makanan yang baik dan berkualitas oleh sistem pertanian juga sangat memberikan pengaruh terhadap kualitas bahan makanan yang dihasilkan. Produksi bahan makanan yang berkualitas memiliki dampak terhadap kesehatan tubuh sehingga kesehatan dapat dipertahankan bahkan juga dapat ditingkatkan.

*Bhṛtyā anne samasya*

*Yad asan manīṣāḥ*

*Atharvaveda XX. 76. 4*

Artinya :

Makanan itu adalah makanan bergizi, setiap orang (yang menikmatinya) memiliki pikiran ke arah makanan (bergizi) itu (Titib, 1999:593).

Berdasarkan mantra di atas dalam memilih makanan juga diajarkan untuk memilih bahan makanan yang bergizi sehingga dapat memberikan tenaga dan sekaligus dapat menjadikan tubuh sehat dalam upaya untuk mewujudkan tujuan yang diinginkan. Hal yang sangat penting dalam ajaran yang disampaikan pada mantra di atas adalah cara untuk menikmati makanan sehingga akan berpengaruh terhadap asupan *anna dātā* yang pada akhirnya juga dapat meningkatkan kualitas kesehatan tubuh.

*Vrīhi -yavābhyām*

*Mahasā bhūtyā saha*

*Atharvaveda X. 6. 24*

Artinya :

Beras dan *barley* (gandum) menyediakan kecemerlangan dan kesejahteraan (Titib, 1999:594).

Ajaran yang disampaikan dalam mantra di atas berkaitan dengan bahan-bahan makanan yang harus dipilih dalam rangka mewujudkan kecemerlangan dan kesejahteraan. Bahan-bahan tersebut, seperti beras dan gandum yang memiliki kualitas yang bagus dalam memberikan energi bagi tubuh. Energi yang dihasilkan dari kedua bahan makanan tersebut dapat memberikan kecemerlangan pikiran untuk melakukan aktivitas sehingga yang pada akhirnya juga dapat mewujudkan kesejahteraan melalui keberhasilan dari aktivitas-aktivitas yang dilakukan untuk menghasilkan barang-barang atau jasa yang berguna bagi peningkatan pendapatan keluarga.

*Ye sarpiṣaḥ saṁ sravanti*

*kṣīrasya ca-udakasya ca*

*Atharvaveda I. 15. 4*

Artinya :

Makanan (diet) yang bergizi meliputi *ghee* (mentega yang dijernihkan), susu, dan air (Titib, 1999:594).

Berdasarkan mantra di atas ghee, air, dan susu merupakan bahan-bahan asupan *anna dātā* yang mengandung energi yang sangat bagus bagi peningkatan kualitas kesehatan tubuh. Mantra ini memiliki kaitan yang erat dengan mantra yang telah disampaikan pada bagian sebelumnya, khususnya yang menyangkut kualitas-kualitas makanan yang baik untuk meningkatkan kesehatan tubuh. Hal ini sangat penting diperhatikan ketika memilih makanan-makanan yang dapat membantu meningkatkan kesehatan tubuh sehingga bisa juga memperpanjang usia.

*Ariṣṭaḥ sarvahāyaso*

*Mā ca naḥ kiṁ cana-āmayat*

*Atharvaveda V. 5. 23*

Artinya :

Semoga kami menjadi sehat dan amat kuat (kokoh). Semoga kami tidak menderita suatu penyakit (Titib, 1999:594).

Mantra di atas mengamanatkan bahwa ada doa-doa yang harus disampaikan dihadapan Tuhan Yang Maha Esa dalam rangka untuk memelihara kesehatan dan juga berkaitan dengan upaya untuk mewujudkan kualitas tubuh yang kuat. Kesehatan tubuh sangat menentukan kualitas kehidupan, khususnya dalam kaitannya dengan usaha untuk menghindari hal-hal yang dapat merugikan, seperti masuknya penyakit dalam tubuh sehingga menurunkan kualitas kehidupan.

### **Asupan Makanan dalam Ajaran Ayurveda**

Makanan dalam kaitannya dengan pemeliharaan kesehatan dalam ajaran agama Hindu disampaikan dalam sejumlah sumber, seperti kitab suci Veda, kitab Bhagavadgita, kitab Sarasamuccaya, kitab Ayurveda, dan beberapa sumber lainnya. Ajaran tersebut pada hakikatnya mengamanatkan bahwa makanan yang berkualitas dan dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan dapat memberikan pengaruh bagi pemeliharaan kesehatan tubuh. Ayurveda mengajarkan bahwa makanan menjadi esensi dari kehidupan, seperti dikutip dalam *sutra* berikut ini.

*Sutra* : makanan adalah *prana* dari semua makhluk. Hidup adalah pencarian makanan terur-menerus (makanan lahiriah, pikiran, rohani).

*Sutra* di atas mengajarkan bahwa makanan sebagai *prana* dari semua makhluk hidup. *Prana* dalam kaitannya dengan *sutra* ini merupakan vitalitas yang memberikan kehidupan. Makanan dicari untuk melangsungkan kehidupan. Makanan dalam *sutra* di atas dikategorikan sebagai makanan lahiriah, makanan pikiran, dan makanan rohani. Makanan lahiriah berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan jasmani. Makanan yang dikategorikan sebagai makanan lahiriah berupa asupan material, baik makanan maupun minuman yang dibutuhkan untuk menjaga vitalitas tubuh. Makanan untuk pikiran berupa asupan yang dapat menjaga vitalitas pikiran sehingga selalu dapat memikirkan hal-hal yang baik dan benar. Makanan rohani merupakan asupan yang dapat meningkatkan kualitas rohani, khususnya bagi manusia sehingga bisa meningkatkan kualitas pendakian rohani.

Berdasarkan uraian di atas makanan yang memiliki esensi penting dalam mewujudkan vitalitas kehidupan semua makhluk di dunia ini sehingga makanan menjadi

kebutuhan yang paling utama di dalam melangsungkan kehidupan semua makhluk. Makanan secara lahiriah dalam sloka di atas mengimplikasikan bahwa ada aspek-aspek secara kasat mata yang menjadi kebutuhan bagi kehidupan makhluk hidup, seperti dalam tubuh manusia memerlukan unsur material, berupa makanan dan minuman yang diperlukan untuk metabolisme kehidupan manusia itu sendiri. Makanan dan minuman dibutuhkan oleh manusia sebagai penyusun badan kasar yang disebut dengan *anna maya kosa*. Lapisan *anna maya kosa* ini merupakan lapisan badan kasar manusia yang tersusun atas makanan dan minuman. Lapisan ini merupakan lapisan paling kasar dari badan jasmani manusia dari lima unsur lapisan yang disebut dengan *panca maha kosa*.

Di samping makanan dalam bentuk materi berupa makanan dan minuman manusia juga membutuhkan makanan yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan pikiran dan rohani manusia. Hal ini dikarenakan badan manusia tidak hanya dipahami terbatas pada tubuh, tetapi juga seluruh ekspresi yang dapat diamati pada diri manusia, (Suryosumunar, 2019), termasuk dalam berpikir dan juga dalam mengembangkan unsur rohani. Makanan yang dibutuhkan oleh pikiran dikategorikan sebagai makanan yang tidak kasat mata sebagai bahan-bahan untuk melangsungkan keberadaan pikiran sehingga dia mampu beraktivitas seperti berpikir. Analog dengan itu juga dibutuhkan asupan berupa makanan untuk aspek rohani manusia sehingga manusia yang hidup mampu meningkatkan kualitas diri melalui aktivitas rohani yang dilakukan oleh manusia. Asupan berupa kebutuhan makanan rohani adalah unsur-unsur yang berhubungan dengan ajaran-ajaran spiritualitas yang dapat meningkatkan kualitas rohani manusia. Kebutuhan makanan dalam kaitannya dengan penunjang aspek pikiran dan rohani karena manusia memiliki *tri pramana*, yaitu *sabda*, *bayu*, dan *idep*.

Makhluk hidup selain manusia juga ada binatang dan tumbuh-tumbuhan yang membutuhkan makanan sebagai unsur material yang dapat melangsungkan kehidupan binatang dan tumbuh-tumbuhan. Binatang sebagai makhluk hidup membutuhkan asupan makanan dalam bentuk makanan dan minuman seperti halnya juga manusia. Dalam aspek ilmu pengetahuan modern binatang dalam kaitannya dengan kebutuhan makanan dikategorikan menjadi tiga, yaitu ada binatang yang makan tumbuh-tumbuhan, ada yang makan makanan yang berasal dari daging, dan ada juga makan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan dan daging. Binatang yang makan tumbuh-tumbuhan saja disebut dengan herbivora yang membutuhkan tumbuh-tumbuhan sebagai sumber energi untuk melangsungkan kehidupannya. Kelompok yang kedua adalah yang memakan daging sebagai sumber energi untuk melangsungkan kehidupannya disebut dengan karnivora yang hidup dengan memangsa binatang-binatang lain sebagai kebutuhan hidupnya. Kelompok yang ketiga disebut dengan karnivora yang memakan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan maupun dari binatang lain sebagai sumber energi dalam melangsungkan kehidupannya. Binatang tidak membutuhkan makanan khusus untuk kebutuhan pikiran maupun makanan yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan rohaninya karena binatang hanya memiliki *dwi pramana*, yaitu *bayu* dan *sabda*.

Tumbuh-tumbuhan sebagai makhluk hidup yang tingkatannya paling sederhana dibandingkan dengan manusia dan binatang juga membutuhkan asupan makanan untuk melangsungkan kehidupannya. Makanan yang dibutuhkan oleh tumbuh-tumbuhan untuk melangsungkan kehidupannya berasal dari unsur-unsur *hara* yang disediakan oleh alam, baik dalam bentuk mineral-mineral padat maupun ada juga yang berbentuk cair. Tumbuh-tumbuhan dalam membutuhkan asupan makanan diperoleh melalui elemen-elemen yang

dapat diserap oleh akar, batang, maupun daunnya. Tumbuh-tumbuhan juga hamper sama dengan binatang yang tidak membutuhkan makanan dalam bentuk makanan yang dibutuhkan pikiran maupun makanan yang digunakan untuk kebutuhan rohaninya karena merupakan makhluk hidup yang hanya memiliki *eka pramana*, yaitu *bayu* saja.

Berkaitan dengan hal di atas, ada pepatah dalam Bahasa *sanskerta* : *‘jīvo jīvasya-jīvitam*, “hidup adalah karena menghilangkan hidup dari yang hidup. ‘Kita bisa hidup karena kita menyantap unsur hidup atau yang tadinya memang hidup. Dari sudut pandangan alam, semua yang hidup memiliki hak yang sama untuk ada (*exist*). Karena itulah, menghabisi hidup yang lain, bahkan hanya sebatang kubis saja misalnya, seyogyanyalah tindakan yang semestinya dilakukan dengan perhatian yang tulus akan artinya. Tradisi bahari Veda menganggap makan sebagai tindakan yang suci. Seperti pula persembahan dihaturkan ke dalam api *yajña* untuk menenangkan berbagai kekuatan jagat raya (*kosmis*), persembahan makanan dihaturkan ke dalam api pencernaan untuk menenangkan jiwa yang bersemayam di dalamnya (Lad dan Svoboda, 2007:137).

Berdasarkan uraian di atas ada hal yang sangat penting di dalam memberikan asupan makanan kepada tubuh manusia menurut ajaran *Ayurveda*, yaitu memberikan makanan kepada tubuh dengan cara menggunakan bahan-bahan makanan yang berasal dari makhluk lainnya yang mengandung unsur-unsur penting bagi peningkatan kualitas kehidupannya. Makanan-makanan yang berasal dari makhluk lain sebagai kebutuhan untuk melangsungkan kehidupan mengandung energi yang sangat penting bagi keberlangsungan metabolisme tubuh dan sekaligus sebagai wahana untuk mempertahankan eksistensinya. Penggunaan bahan-bahan makanan sebagai bahan untuk memperoleh energi dan melangsungkan kehidupannya sebagaimana disampaikan dalam ajaran *Ayurveda* perlu memperhatikan aspek *yajña* sebagai wahana untuk mengucapkan terima kasih dihadapan Tuhan Yang Maha Esa dan juga kepada makhluk-makhluk yang menjadi penunjang dan penyedia bahan makanan lainnya ciptaan Tuhan atas karunia yang telah diberikan.

### **Asupan Makanan dalam Kitab Sarasamuccaya**

Kitab Sarasamuccaya merupakan salah satu kitab yang menjadi pedoman di dalam melaksanakan aktivitas keseharian oleh umat Hindu. Kitab ini merupakan intisari dari kitab Mahabharata yang berkaitan dengan aspek-aspek penting dalam ajaran Mahabharata yang perlu dijadikan tuntunan hidup. Berkaitan dengan itu dalam kitab Sarasamuccaya juga mengandung ajaran-ajaran yang berkaitan dengan meningkatkan kualitas kehidupan. Kitab Sarasamuccaya juga mengajarkan pentingnya makanan dalam rangka untuk melangsungkan kehidupan dan sekaligus juga sebagai upaya untuk mewujudkan kehidupan yang lebih baik melalui asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Di samping itu dalam kitab Sarasamuccaya juga diajarkan tentang etika-etika yang harus dipatuhi untuk mewujudkan kehidupan yang lebih baik dengan memilih dan memanfaatkan bahan makanan yang dikonsumsi oleh manusia. Berikut ini dikutip beberapa sloka dari kitab Sarasamuccaya yang mengandung aspek-aspek pemeliharaan kesehatan melalui asupan makanan dan sekaligus diberikan analisis untuk memahami makna yang terkandung di dalam sloka-sloka tersebut.

*Dharmamācarato vṛttiryadi nopagamiṣyati,  
Na nama kin ṣilonchāmbu śakādyapi vipatsyate.*

**I Ketut Sumada—Menjaga Kesehatan melalui Asupan Makanan Berkualitas Menurut Ajaran Hindu**

*Lawan ling mami, ika sang kewala tumungkulanang dharmaprawṛtti, tātān panemwa upajīwananira, apa matangnyā tar polih angasag, gangan, wwai, lwirning sulabha takwanani harakanira.*

*Sarasamuccaya 51*

Artinya:

Dan lagi kataku, orang yang tekun melaksanakan dharma, tak mungkin tidak akan memperoleh penghidupan, mustahillah beliau tidak memperoleh makanan, sayur-sayuran dan air, segala sesuatunya itu mudah diperolehnya, yang seakan-akan menawarkan diri untuk menjadi santapan beliau (Kadjeng, 2005:41-42).

Berdasarkan sloka di atas makanan sangat penting bagi upaya untuk melangsungkan kehidupan. Satu hal yang penting diperhatikan adalah melaksanakan *dharma* dalam rangka untuk memperoleh makanan dalam bentuk sayur-sayuran dan juga air. Melalui *dharma* bahan-bahan makanan akan dapat diperoleh secara mudah karena bahan-bahan makanan tersebut seakan-akan menawarkan diri untuk digunakan oleh manusia yang melaksanakan *dharma* tersebut sebagai wahana untuk memperoleh kehidupan dan panjang umur.

*Rāgi muktah pecamānah svahetormūrkhō vaktā nṛpahinam ca rastram,  
Ete sarve cocyatam yanti rajan yaścāmuktah snehahīnah prajasu.*

*Waneh, wānaparsthādi, sāvakaning mataki-taki kamoksan tātān hilang rāganya,  
masuruhan maphala ryawaknya, swartha kewala wih, inahakēn patīrthana,  
panēmwana warawarah, ndān mūrkhā, tan panolih sukhāwasāna, kadatwan tan  
paratu, gṛhastha tan masih ring anak, tan huninga ring rāt kunēng, samangkana  
lwirning kawlas arēp, niyata wi panēmwanaya hala.*

*Sarasamuccaya 62*

Artinya:

Lain lagi wanaprastha dan sejenisnya, yaitu orang-orang yang mempersiapkan diri untuk memperoleh kelepasan (moksa), akan tetapi orang itu tidak lenyap nafsu birahinya, malahan ia memasak makanan hanya bagi kepentingan dirinya sendiri saja, mencemarkan tempat-tempat suci, yaitu tempat memperoleh ajaran-ajaran suci, angkara murka, tidak mengindahkan segala yang mengakibatkan kebahagiaan, kerajaan tanpa raja, seorang kepala rumah tangga tidak mengasahi anak-anaknya; pun tidak memperdulikan keadaan masyarakat; sedemikian banyaknya hal-hal yang menimbulkan prihatin; terang nyata mereka itu pasti akan menemui malapetaka (Kadjeng, 2005:53-54).

Sloka di atas mengandung ajaran dalam mewujudkan tujuan akhir berupa *moksa* bagi seseorang yang telah melepaskan diri dari ikatan-ikatan duniawi diamanatkan untuk memasak makanan sendiri dan digunakan untuk dirinya sehingga dapat menyucikan dirinya dari pengaruh-pengaruh yang tidak baik, seperti angkara murka yang dapat menyebabkan semakin menjauhnya kebahagiaan. Melalui tuntunan sloka di atas secara implisit terkandung ajaran bahwa manusia yang akan memakan makanan harus mempertimbangkan aspek-aspek kesucian makanan tersebut. Dengan cara memasak

makanan sendiri akan dapat menjaga kesucian makanan karena secara langsung tidak ada kontaminasi-kontaminasi pikiran yang tidak baik yang mempengaruhi makanan. Hal ini khususnya ketika seseorang ingin meningkatkan peningkatan rohani ketika sudah mulai beranjak meninggalkan ikatan-ikatan duniawi.

### Asupan Makanan dalam Kitab Bhagavadgita

Ajaran terkait pemeliharaan kesehatann dengan mengkonsumsi makanan-makanan yang berkualitas, baik secara jasmani maupaun secara rohani kitab Bhagavadgita juga mengajarkan tentang konsep asupan *anna dātā*. Kitab Bhagavadgita secara tandas mengandung ajaran cara-cara untuk memilih makanan yang baik yang dapat memelihara kesehatan tubuh. Pada bagian lain juga mengandung ajaran tentang kategorisasi unsur-unsur bahan makanan yang dapat menyebabkan pengaruh bagi kesehatan dan juga sangat berpengaruh terhadap karakter yang ditampilkan oleh manusia yang memakan makanan tersebut. Berkaitan dengan itu Bhagavadgita secara eksplisit mengajarkan tentang makanan-makanan yang bisa mewujudkan kehidupan yang sehat, baik secara jasmani maupun secara rohani. Berikut ini dikutip sejumlah sloka dalam kitab Bhagavadgita dan sekaligus dianalisis untuk memberikan pemaknaan yang sesuai yang dapat digunakan sebagai pedoman dalam meningkatkan kesehatan tubuh.

*Yajña-śiṣṭāsinah santo  
Mucyante sarva-kilbiṣaiḥ,  
Bhuñjate te tv agham pāpā  
Ye pacanty ātma-kāraṇāt.  
Bhagavadgita III. 13*

Artinya:

Ia yang memakan sisa yajña akan terlepas dari segala dosa, (tetapi) Ia yang memasak makanan hanya bagi diri sendiri, sesungguhnya makan dosa (Pudja, 2003:86).

Berdasarkan sloka di atas diajarkan untuk selalu mensyukuri segala wujud makanan yang dapat diperoleh sebagai bahan untuk asupan *anna dātā*. Rasa syukur yang disampaikan dalam sloka di atas adalah selalu menyuguhkan makanan dihadapan Tuhan Yang Maha Esa beserta segala manifestasi-Nya secara tulus ikhlas. Dalam kaitan ini diajarkan bahwa setiap selesai memasak makanan seharusnya melakukan *yajña* dari hasil masakan yang telah dibuat dihadapan Tuhan Yang Maha Esa dan juga dihadapan manifestasi Beliau sebagai rasa syukur. Penyuguhan makanan yang telah dimasak juga dilakukan untuk menghormati segala yang telah membantu dalam menghasilkan masakan tersebut. Berkaitan dengan itu ada tempat-tempat atau benda-benda tertentu yang membantu dalam proses memasak diberikan suguhan yang dikenal dengan *jotan* atau *yajña sesa* atau juga dikenal dengan *banten saiban*.

*Annād bhavanti bhūtāni  
Parjanyaḍ anna-sambhavaḥ,  
Yajñād bhavati parjanyo  
Yajñaḥ karma-samudbhavaḥ.  
Bhagavadgita III. 14*

Artinya:

## **I Ketut Sumada—Menjaga Kesehatan melalui Asupan Makanan Berkualitas Menurut Ajaran Hindu**

Adanya makhluk hidup karena makanan, adanya makanan karena hujan, adanya hujan karena *yajña*, adanya *yajña* karena karma (Pudja, 2003:87).

Sloka di atas pada intinya mengamanatkan bahwa manusia harus bersyukur terhadap Yang Maha Kuasa karena telah menciptakan siklus untuk menghasilkan makanan sebagai wahana untuk melangsungkan kehidupan. Makanan tersebut bersumber dari tumbuh-tumbuhan dan binatang yang dapat hidup karena adanya hujan. Keberadaan hujan itu sangat tergantung dari *yajña* yang dilakukan sebagai pengatur siklus yang menghasilkan bahan makanan. Melalui siklus ini bahan-bahan makanan dapat dihasilkan dan sekaligus dapat digunakan sebagai alat memenuhi kebutuhan hidup yang pada akhirnya juga dapat mewujudkan kebahagiaan hidup. Inti yang disampaikan dalam sloka di atas adalah keterkaitan antara ketersediaan bahan-bahan makanan yang disebabkan oleh adanya hujan dan dalam siklus keyakinan di atas *yajña* yang dilakukan sebagai kewajiban dari manusia.

Pemeliharaan kesehatan seperti yang diuraikan dalam kitab suci agama Hindu seperti di atas dengan menggunakan asupan *anna dātā* atau makanan memiliki kaitan yang erat dengan pemeliharaan kesehatan dengan asupan yang berkualitas dalam Teori Ilmu Kesehatan Modern. Secara umum Teori Ilmu Kesehatan Modern juga mengajarkan tentang hal-hal yang berkaitan dengan asupan makanan yang berkualitas sebagai upaya untuk memelihara kesehatan. Makanan memiliki peran yang sangat penting menurut Teori Ilmu Kesehatan Modern, karena di dalam makanan tersebut mengandung sejumlah unsur seperti vitamin, mineral, lemak, protein, dan unsur-unsur lain yang sangat dibutuhkan oleh tubuh dalam memelihara kesehatan. Teori Ilmu Kesehatan Modern juga mengajarkan tentang bagaimana memilih makanan yang berkualitas, waktu mengonsumsi makanan tersebut, dan sekaligus bentuk fisik makanan yang mudah untuk diserap oleh tubuh sehingga dapat secara optimal digunakan sebagai energi dan sekaligus juga sebagai pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi tubuh sehingga tubuh bisa sehat dan terhindar dari penyakit.

### **3.2 Esensi Asupan *Anna Dātā* Dalam Pemeliharaan Tubuh Manusia Menurut Ajaran Agama Hindu**

Pengetahuan di Timur mengajarkan kepada kita bahwa *ahamkara* mengidentifikasi dirinya dengan setiap sel tanpa hentinya selama hidup atau harus berbuat demikian sebab jika tidak penyakit yang berat termasuk kanker akan berjangkit. Kanker adalah pemberontakan sekelompok sel terhadap otoritas pusat dari *ego*, yang sebenarnya adalah bertentangan dengan hukum alam, yang mana semua sel melepaskan perseorangannya dan mengabdikan sebagai bagian dari keseluruhan raga. Kematian dari organisme terjadi apabila *ego* tidak bisa atau tidak mau lagi mengidentifikasi dirinya dengan raga (Lad dan Svoboda, 2007:137-138).

Semua makanan adalah secara *inherent* ringan atau berat untuk pencernaan. Makanan ringan termasuk beras, kacang *mung* dan binatang buas (seperti manjangan). Makanan berat termasuk susu, buah mentah dan sayuran, kacang hitam dan daging merah. Memasak dan persiapan bisa mengubah kualitas makanan ini; susu menjadi lebih ringan kalau dipanaskan Bersama *saffron* dan beras akan menjadi lebih berat apabila ditanak dengan susu (Lad dan Svoboda, 2007:140).

Pada umumnya, daging lebih berat dari sayuran, kacang-kacangan, dan biji-bijian; makanan mentah lebih berat daripada yang dimasak; dan makanan yang diawetkan lebih berat daripada yang segar. Makanan mentah dan makanan yang dimasak tidak boleh dimakan Bersama, kecuali dalam jumlah yang kecil sebagai pembuka ataupun sambal (Lad dan Svoboda, 2007:140).

Berdasarkan ajaran Ayurveda diperbolehkan menyantap sampai kenyang (tetapi jangan berlebihan) makanan ringan; tetapi santaplah hanya setengah dari jumlah makanan yang anda inginkan. Misalnya saja, apabila anda tahu bahwa dua kali menambah makanan berat akan menyebabkan anda kenyang, tambahkanlah sekali saja. Orang yang lemah atau berpenyakit atau tidak sibuk atau tidak melakukan olahraga seyogyanya tidak menyantap lebih daripada setengah kapasitasnya akan makanan padat, seperempat saja untuk makanan encer dan membiarkan seperempat dari perutnya tetap kosong, untuk memberikan ruang gerak dari makanan untuk bercampur dengan cairan pencernaan (Lad dan Svoboda, 2007:140-141).

Ajaran *Ayurveda* yang memberikan kesempatan untuk mengkonsumsi makanan sesuai dengan batas optimum dalam pemeliharaan kesehatan seperti diuraikan di atas disyaratkan supaya tidak terlalu berlebihan mengkonsumsi makanan. Sangat penting diperhatikan dalam mengkonsumsi makanan adalah bagaimana mengatur pola makan supaya tidak terlalu berlebihan dan memiliki takaran yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Jika dalam satu porsi tidak cukup membuat perut kenyang diberikan kesempatan untuk menambah satu kali saja. Demikian juga halnya dengan seseorang yang dalam kondisi lemah atau yang menderita suatu penyakit tertentu tidak disarankan untuk mengkonsumsi makanan yang melebihi kapasitas terutama makanan yang padat. Hal ini juga berkaitan dengan menanggulangi terjadinya penumpukan makanan yang tidak dapat diproses atau diserap oleh tubuh sehingga makanan padat tersebut tidak disarankan untuk dikonsumsi secara berlebihan.

Berkaitan dengan upaya untuk menjaga pola makan yang teratur sebagai upaya untuk mempertahankan kesehatan tubuh berikut ini dikutip dan dianalisis beberapa sloka dari kitab suci yang mengandung ajaran terkait makanan dan kesehatan.

*Apāre niyatāhārāḥ  
Prāṇān prāṇeṣu juhvati,  
Sarve 'py ete yajña-vido  
Yajña-kṣapita-kalmaṣāḥ.  
Bhagavadgita IV. 30*

Artinya:

Lainnya, ada yang dengan mengendalikan makanan, mempersembahkan *prāṇa*, mereka ini semua yang mengetahui *yajña* itu, dengan *yajña* mereka melenyapkan dosa mereka (Pudja, 2003:124).

Berdasarkan sloka di atas pengendalian makanan sangat penting dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup. Makanan yang dikonsumsi sebelumnya harus dipersembahkan dulu dihadapan Tuhan Yang Maha Esa dan manifestasi Beliau sebagai ucapan terima kasih. Persembahan makanan juga sekaligus sebagai upaya untuk mengendalikan diri supaya tidak menimbulkan dosa. Persembahan makanan seperti juga halnya persembahan *prana* sebagai bagian dari pengorbanan suci yang disebut dengan

**I Ketut Sumada—Menjaga Kesehatan melalui Asupan Makanan Berkualitas Menurut  
Ajaran Hindu**

*yajña* dalam rangka menghindari dosa-dosa yang diakibatkan oleh kerakusan dalam mengkonsumsi makanan. Dalam kaitan ini asupan *anna dātā* berupa makanan yang dikonsumsi sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas diri dan sekaligus untuk pemeliharaan kesehatan dan yang paling penting sebagai bagian dari *yajña*.

*Yajña-śiṣṭāmṛta-bhujo  
Yānti brahma sanātanam,  
Nāyaṁ loko 'sty ayajñasya  
Kuto 'nyaḥ kuru-sattama.  
Bhagavadgita IV-31*

Artinya:

Mereka yang makan sisa persembahan, sebagai amṛta, mencapai Brahman yang kekal abadi, dunia ini bukan bagi yang tidak beryajña apa pula dunia yang lain, wahai Arjuna (Pudja, 2003:125).

Berdasarkan sloka di atas ada hal yang sangat penting dilakukan di dalam meningkatkan kualitas hidup dengan mempersembahkan makanan terlebih dahulu dihadapan Tuhan. Setelah melakukan persembahan makanan sisa dari persembahan tersebut baru bisa dikonsumsi sebagai asupan yang dibutuhkan oleh tubuh. Dalam konsep ajaran agama Hindu mengkonsumsi makanan setelah terlebih dahulu dipersembahkan sebagai *amerta* yang dapat mewujudkan kehidupan yang lebih baik di dunia ini maupun untuk mewujudkan tujuan hidup berupa pembebasan abadi dan Bersatu dengan *brahman* setelah meninggalkan dunia ini. Mereka yang senantiasa melakukan persembahan berupa makanan sebelum dikonsumsi akan memperoleh kebahagiaan karena itu merupakan *amerta* yang dapat mewujudkan kehidupan yang lebih baik.

*Nāty aśnatas tu yogo ,dti  
Na caikāntam anaśnataḥ,  
Na cāti-svapna-śīlasya  
Jāgrato naiva cārjuna.  
Bhagavadgita VI-16*

Artinya:

Sesungguhnya yoga bukanlah bagi orang yang makan terlalu banyak atau puasa terlalu banyak, wahai Arjuna, juga bukan untuk orang yang tidur terlalu banyak atau melek terlalu banyak (Pudja, 2003:163).

Berdasarkan sloka di atas amanat yang penting disampaikan adalah memperhatikan makanan yang dikonsumsi oleh seseorang untuk mewujudkan kehidupan yang sehat secara jasmani maupun sehat secara rohani. Pentingnya memperhatikan makanan yang disampaikan dalam ajaran ini adalah makan makanan yang tidak terlalu banyak atau juga tidak terlalu sedikit. Mengkonsumsi makanan yang terbaik adalah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh sehingga dapat menjamin kesehatan tubuh. Terlalu banyak mengkonsumsi makanan juga tidak baik karena dalam proses pencernaan makanan akan bekerja lebih keras lagi karena terlalu banyak yang harus diproses dan juga terlalu banyak yang harus menjadi bahan-bahan yang terbuang percuma yang tidak diserap oleh tubuh.

*Yuktāhārā-vihārasya*

*Yukta-ceṣṭasya karmasu,  
Yukta-svapnāvabodhasya  
Yogo bhavati duḥkha-hā.*

*Bhagavadgita VI-17*

Artinya:

Bagi yang tidak berlebihan dalam hal makan dan rekreasi, yang wajar-wajar saja dalam kegiatan kerjanya, yang tidurnya dan bangunnya teratur, yoga akan menjadi penghapus dukanya (Pudja, 2003:163).

Sloka di atas mengamanatkan bahwa mereka yang mengkonsumsi makanan tidak berlebihan atau juga boleh dikatakan mengkonsumsi makanan yang wajar saja akan memperbaiki kualitas kesehatan tubuh. Hal ini hamper sama juga dengan kegiatan rekreasi yang juga harus dilakukan secara cukup atau wajar. Hal lain yang disampaikan dalam ajaran di atas adalah waktu tidur dan juga waktu bangun yang harus di atur sebagai upaya untuk mewujudkan kesehatan tubuh. Kegiatan ini juga merupakan bagian dari pengendalian diri yang diajarkan dalam yoga untuk menghapuskan pengaruh-pengaruh negatif yang dapat menimbulkan.

*Ekam sūte mrgārinī bahūn sūte vrki sutān,  
Attārah pralayam yānti nādyamānāh kathañcana.*

*Nihan prāja sakareng nāng kidang, sakatunggal denika mānak, kunang ikang  
crgāla, mānak ika sakapitu nēm, kalinganika, ring nēm pitu, tan ahurip ika kabeh,  
apan ikang amangan, upalaksana ring makārya ring hala, ya ika kagōnganing  
wighna, kunang ikang pinangan, salwirning kinārya ring hala, taha ika.*

*Sarasamuccaya 140*

Artinya:

Marilah kita bicarakan sebentar tentang kijang, seekor-seekor ia beranak, sedang serigala itu beranak enam atau tujuh ekor sekaligus; walaupun enam tujuh ekor anaknya, biasanya tidak hidup itu semuanya, sebab ia memakan dengan jalan perbuatan jahat; itulah merupakan bencana yang besar; sebaliknya yang dimakan, segala hasil kerja haram, pikirlah itu! (Kadjeng, 2005:114-115).

Sloka yang diajarkan dalam kitab Sarasamuccaya di atas adalah pengendalian diri di dalam memperoleh makanan yang dikonsumsi oleh tubuh. Analogi yang disampaikan dalam sloka di atas mengajarkan kepada kita bahwa dalam memperoleh makanan harus menggunakan cara-cara yang benar yang tidak merugikan pihak-pihak lain. Penggambaran binatang kijang yang disampaikan dalam sloka di atas yang memiliki anak hanya seekor dalam setiap fase kehamilannya dikatakan lebih baik dibandingkan dengan serigala yang memiliki anak banyak, tetapi dalam perjalanannya tidak bisa memelihara semua anaknya. Kijang yang dalam mencari makanan berupa tumbuh-tumbuhan tidak banyak merugikan pihak lain sehingga apa yang dia makan selanjutnya diberikan sebagai asupan kebutuhan tubuhnya yang berdampak pada keberhasilan untuk merawat anak-anaknya. Sebaliknya, seekor serigala yang cara memperoleh makanan banyak merugikan pihak lain, khususnya binatang-binatang yang dijadikan santapan tidak bisa merawat dan memelihara anak-anaknya semua tetapi hanya beberapa yang bisa dia rawat. Sifat-sifat ini sebagai sebuah analogi bagi orang-orang yang memperoleh makanan dengan

merugikan pihak-pihak lain yang berdampak kepada dosa-dosa yang harus diterimanya sampai kepada keturunan berikutnya.

Esensi asupan *anna dātā* menurut ajaran agama Hindu seperti yang diuraikan di atas dikaitkan dengan Teori Kesehatan Modern memiliki keselarasan. Hal ini tampak pada keselarasan yang diajarkan dalam kitab suci agama Hindu di dalam memilih bahan-bahan makanan yang berkualitas, mengkonsumsi makanan-makanan tersebut sesuai dengan waktu yang tepat dan mengatur bentuk makanan supaya mudah untuk diserap oleh tubuh juga ditekankan di dalam Teori Ilmu Kesehatan Modern. Keselarasan antara ajaran agama Hindu dengan Teori Kesehatan Modern dalam hal mengkonsumsi makanan yang dapat memelihara kesehatan merupakan suatu ajaran yang bersifat wajib dilaksanakan oleh masyarakat supaya selalu mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan ajaran agama Hindu dan juga selaras dengan Teori Ilmu Kesehatan Modern. Unsur-unsur yang secara esensial terkandung dalam makanan menurut ajaran agama Hindu dapat mewujudkan sifat-sifat yang sesuai dengan sifat-sifat yang dimiliki oleh makanan yang dikonsumsi tersebut. Berdasarkan hal tersebut hal yang sangat penting diperhatikan dalam mengkonsumsi makanan sebagai asupan *anna dātā* adalah memilih bahan makanan yang tepat, mengkonsumsi makanan tersebut sesuai dengan waktu yang ditentukan, dan mengkondisikan bentuk makanan yang akan dikonsumsi supaya mudah untuk diserap oleh tubuh untuk menjaga kesehatan.

Berdasarkan uraian dari sloka di atas dapat ditarik benang merah bahwa *anna datta* atau asupan makanan yang diberikan kepada tubuh memiliki peran yang sangat penting untuk memelihara tubuh supaya tetap sehat dan sekaligus dapat memperpanjang kehidupan. Berkaitan dengan itu, dalam mengkonsumsi *anna datta* atau asupan makanan seharusnya diperoleh secara benar dan telah melalui persembahan dihadapan Tuhan. Hal ini berarti bahwa makanan yang dikonsumsi merupakan sisa persembahan sehingga diyakini akan membawa berkah bagi kesehatan. Cara memperoleh makanan dengan cara benar, selanjutnya terlebih dahulu dipersembahkan dihadapan Tuhan, kemudian dikonsumsi dengan cara-cara yang benar memberikan pengaruh pada kualitas kesehatan dan kualitas hidup.

#### **4.3 Cara Mewujudkan Pemeliharaan Kesehatan Melalui Kualitas Asupan *Anna Dātā* Menurut Ajaran Agama Hindu**

Pemeliharaan kesehatan dengan memberikan kualitas asupan *anna dātā* yang tepat dalam ajaran agama Hindu sangat disarankan. Berkaitan dengan itu, dalam mengkonsumsi makanan sebagai asupan *anna dātā* harus memperhatikan cara-cara tertentu yang benar sehingga makanan yang masuk ke dalam tubuh dapat digunakan sebagai kekuatan dan juga dapat mewujudkan kesehatan bagi tubuh. Makanan yang dimakan oleh seseorang bukan hanya didasarkan atas keinginan oleh yang mengkonsumsinya, tetapi juga sangat memperhatikan kegunaan dari makanan tersebut dalam rangka mewujudkan kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik. Jika mengkonsumsi makanan yang disesuaikan dengan keinginan seperti yang terjadi belakangan ini, yaitu memakan makanan cepat saji belum tentu akan membawa dampak yang positif bagi kesehatan tubuh. Sebaliknya, ada hal yang sangat penting diperhatikan dalam rangka untuk mewujudkan kualitas kehidupan yang lebih baik, khususnya dalam peningkatan kualitas kesehatan ada ketentuan-ketentuan tertentu yang diajarkan dalam

ajaran agama Hindu di dalam memilih dan sekaligus cara mengkonsumsi makanan dengan baik dan benar.

Setiap suap dari makanan haruslah melepaskan keberadaannya dan harus dirubah, sehingga dengan demikian dia akan ikut berperan dalam keberadaan yang lebih besar dari raga manusia. Ini adalah suatu keanehan (*mystery*); bahwasanya sesuatu yang ‘bukan kamu’, dirubah menjadi sesuatu yang adalah bagian dari ‘kamu’. Ketika bahan makanan dimasukkan ke dalam badan tanpa pencernaan, dia akan memberikan reaksi pembengkakan, tetapi sekali dia dicerna maka dia akan menyesuaikan diri untuk membentuk bagian tubuh. Perubahan ini terjadi karena pengaruh *ahamkara* (*ego*), yang bertindak melalui pencernaan. Pencernaan memecah makanan menjadi bagian yang demikian kecilnya, sehingga dia kehilangan sifat perseorangannya dan dengan demikian bisa diasimilasi ke dalam raga perseorangan (Lad dan Svoboda, 2007:137).

Berdasarkan uraian di atas ada ajaran yang sangat penting disampaikan berupa ketidakterikatan akan egoisme di dalam mengkonsumsi makanan. Sebaiknya, di dalam mengkonsumsi makanan harus melepaskan sifat-sifat individualitasnya dan harus merubah menjadi sifat-sifat yang berkaitan dengan kebutuhan makanan bagi pemeliharaan kesehatan. Dalam hal ini maksudnya adalah dalam mengkonsumsi makanan tidak dibenarkan memilih makanan yang dikonsumsi untuk memenuhi kepuasan ego, namun sebaiknya pemilihan makanan itu berdasarkan kebutuhan yang diperlukan menjaga dan memelihara kesehatan tubuh. Sesuai dengan amanat yang disampaikan dalam narasi di atas, jika bahan makanan yang dimasukkan ke dalam badan tanpa melalui pencernaan dia akan menimbulkan dampak-dampak negatif bagi kesehatan tubuh. Penghilangan sifat ego atau *ahamkara* dalam kaitan ini adalah mengkonsumsi makanan harus memperhatikan fungsinya sebagai bahan yang mudah untuk dicerna oleh tubuh dan dapat digunakan untuk tenaga dalam memelihara kesehatan tubuh.

Berkaitan dengan ajaran-ajaran yang terkandung dalam kitab suci agama Hindu yang memberikan pedoman untuk memperoleh kemuliaan hidup melalui asupan *anna dātā* berikut ini dikutip beberapa sloka dan sekaligus dianalisis dalam rangka untuk menemukan makna yang sesuai untuk mewujudkan kehidupan yang lebih baik melalui peningkatan kualitas kesehatan.

*Āhāras tv api sarvasya  
Tri-vidho bhavati priyah,  
Yajñas tapas tathā dānam  
Teṣāṃ bhedaṃ imaṃ śṛṇu.*

*Bhagavadgita XVII-7*

Artinya:

Makanan yang sangat berguna bagi semua (insani) juga ada tiga macamnya, demikian pula upacara kurban, pertapaan dan sedekah, dengarkanlah perbedaannya (Pudja, 2003:389-390).

Berdasarkan sloka di atas makanan memiliki peranan yang sangat penting bagi peningkatan kualitas kehidupan manusia. Makanan merupakan sesuatu yang memiliki nilai penting setara dengan upacara kurban, pertapaan, dan sedekah. Makanan yang diberikan kepada badan jasmani manusia akan menjadikan tenaga untuk kesehatan jasmani dan rohani. Makanan yang dipersembahkan kehadapan Tuhan sebelum disantap

**I Ketut Sumada—Menjaga Kesehatan melalui Asupan Makanan Berkualitas Menurut  
Ajaran Hindu**

meningkatkan kualitas hidup dari orang yang menyantap makanan tersebut. Inilah sebagai bentuk *yajña* yang dipersembahkan dihadapan Sang Pencipta dan juga diberikan kepada makhluk-makhluk lain yang membutuhkan sehingga dapat memperpanjang hidup.

*Āyuh-sattva-balārogya-  
Sukha-prīti-vivardhanāḥ,  
Rasyāḥ snigdḥāḥ sthīrā hr̥dyā  
Āhārāḥ sāttvika-priyāḥ.  
Bhagavadgita XVII-8*

Artinya:

Makanan yang memberi hidup, kekuatan, tenaga kesehatan, kebahagiaan dan kesenangan, yang terasa lezat, lembut, menyegarkan dan enak, sangat disukai oleh golongan *sāttvika* (Pudja, 2003:390).

Sloka di atas mengamanatkan bahwa makanan sebagai vitalitas hidup, yaitu yang dapat memberikan kehidupan bagi makhluk hidup. Makanan memiliki kandungan yang dapat menghasilkan kekuatan sehingga makhluk hidup yang menyantap makanan tersebut memiliki kekuatan untuk melakukan hal-hal yang penting untuk kehidupannya. Makanan juga mengandung tenaga yang dapat memelihara kesehatan sehingga makhluk dapat hidup dengan sehat setelah diberikan makanan. Makanan juga dikatakan sebagai pemberi kebahagiaan dan kesenangan sehingga mereka yang menyantap makanan akan dapat hidup Bahagia dan juga hidup senang setelah menikmati makanan tersebut.

Pada bagian lain juga disebutkan dalam sloka di atas ada makanan yang memiliki kualitas *satwika*, yaitu dapat mewujudkan kehidupan yang baik, bijaksana, dan penuh dengan kebahagiaan. Makanan-makanan yang dikategorikan memiliki sifat yang digolongkan *satwika* memiliki ciri-ciri rasanya lezat, teksturnya lembut, mampu memberikan kesegaran dan enak untuk disantap. Makanan-makanan yang digolongkan dalam golongan makanan yang *satwika* adalah sangat penting dikonsumsi dalam rangka untuk meningkatkan kualitas kehidupan bagi mereka yang menyantap makanan tersebut. Berkaitan dengan itu sifat-sifat makanan dapat menentukan kualitas hidup dari orang yang menyantapnya.

*Kaṭv-amlā-lavaṇāty-uṣṇa  
Tīkṣṇa-rūkṣa-vidāhināḥ,  
Āhārā rājasasyeṣṭā  
Duḥkha-śokāmaya-pradāḥ.  
Bhagavadgita XVII-9*

Artinya:

Makanan yang pahit, asam, asin, pedas, banyak rempah, keras, dan hangus serta menyebabkan kesusahan, kesedihan dan penyakit disukai oleh orang yang bersifat *rajas* (Pudja, 2003:390-391).

Berdasarkan sloka di atas ada kategorisasi makanan yang digolongkan memiliki sifat *rajas*, yaitu makanan yang rasanya pahit, asam, asin, pedas, banyak rempah, dan keras. Makanan-makanan ini jika dikonsumsi memberikan pengaruh terhadap kualitas diri dari orang yang menyantapnya, khususnya dapat menimbulkan sifat-sifat *rajasika*. Sifat-sifat yang ditunjukkan oleh orang yang digolongkan *rajasik* adalah aktif. Berkaitan dengan itu mereka yang mengonsumsi makanan-makanan yang telah disebutkan di atas akan memiliki sifat-sifat *rajasik* di dalam kehidupan sehari-hari.

*Yāta-yāmaṁ gata-rasaṁ  
Pūti paryuṣitaṁ ca yat,  
Ucchiṣṭam api cāmedhyaṁ  
Bhojanaṁ tāmāsa-priyam.  
Bhagavadgita XVII-10*

Artinya:

Makanan yang basi, hilang rasa, busuk, berbau, bekas sisa dan tidak bersih adalah makanan yang sangat digemari oleh yang bersifat tamas (Pudja, 2003:391).

Sloka di atas juga menyebutkan adanya golongan makanan yang memiliki sifat *tamas*. Mereka yang mengonsumsi makanan yang basi, tidak memiliki rasa, makanan yang busuk, berbau, makanan bekas atau sisa dan tidak bersih akan menunjukkan sifat-sifat *tamasika*. Sifat-sifat *tamasika* menurut ajaran agama Hindu adalah dicirikan oleh gerak yang lamban, suka tidur, dan dikatakan memiliki sifat-sifat yang pemalas. Berdasarkan hal tersebut makanan-makanan yang digolongkan ke dalam makanan *tamas* sebaiknya dihindari dalam rangka untuk tidak memunculkan sifat-sifat *tamas* dalam diri. Makanan-makanan yang digolongkan *tamas* ditinjau dari aspek kesehatan juga tidak dibenarkan untuk dikonsumsi karena dapat menimbulkan penurunan kualitas kesehatan.

*Mastakasthāyinam mrtyum yadi paṣyedayam janah,  
Āharopi na rucyeta kimutākṛtyakkāritā.*

*Yan wruha ktikang wwang an nirantarānginte manunggang ri mastakanya ikang  
mrtyu, yaya tan hyunanya mangana tuwi, ngūninguni magawayaning adharmā.  
Sarasamuccaya, 26*

Artinya:

Jika orang telah mengetahui, bahwa sang maut senantiasa mengintai dan menunggangi kepalanya, tentunya orang tidak akan rakus pada makanan, apalagi untuk melakukan perbuatan yang menyalahi dharma (Kadjeng, 2005:23).

Berdasarkan sloka di atas ada ajaran etika yang perlu diperhatikan di dalam mengonsumsi makanan, yaitu hendaknya di dalam mengonsumsi makanan tidak rakus karena digolongkan sebagai perbuatan yang menyalahi *dharma*. Sloka ini memiliki kemiripan dengan yang telah disebutkan pada bagian sebelumnya, yakni seseorang tidak boleh rakus di dalam mengonsumsi makanan karena dapat menurunkan kualitas dirinya. Sikap-sikap yang rakus dikatakan menyalahi *dharma* berkaitan dengan

**I Ketut Sumada—Menjaga Kesehatan melalui Asupan Makanan Berkualitas Menurut Ajaran Hindu**

ketidaksesuaiannya dengan etika yang harus dipatuhi. Sifat-sifat rakus merupakan sifat yang buruk karena tidak memberikan kesempatan bagi orang lain untuk mendapat hak-haknya, khususnya yang berkaitan dengan hak-hak untuk bisa menikmati makanan sesuai dengan yang telah ditentukan oleh hukum alam. Rakus dalam kaitan ini juga dapat dimaknai sebagai mengambil makanan orang lain dengan cara tidak benar demi untuk kepentingan dirinya.

*Deyani ghanapinyakacakanyapi hi yacatah,  
Tadabhyāsocitayāgo māmsādyapi hi dāsyati.*

*Kunang tēkapanika sang mataki-taki dāna karma, alpa wastu sakarêng dānākêna,  
kadyangganing prāt, lunggat, lutik, bungkila, samsam prakāra, tēlas parityāga  
pwa irika, licin anglugas alaris ri kawehanya, makanimittang abhyāsa, dadya ika  
mehakena rah dagingnya mēne.*

*Sarasamuccaya 212*

Artinya:

Bagi orang yang melatih atau menguji diri untuk perbuatan pemberian sedekah, hendaklah dengan cara memberikan sedekah barang-barang yang tak berarti untuk sementara, sebagai misalnya sulur-suluran, pucuk tumbuh-tumbuhan, tunas tanam-tanaman, umbi-umbian dan semacamnya tanam-tanaman yang daunnya boleh dimakan; jika untuk itu telah ada keikhlasan pengorbanan, licin, bebas dan lancar jalannya pemberian sedekah itu disebabkan karena telah merupakan kebiasaan dapat terjadi bahwa orang itu akan memberikan darah dan dagingnya sendiri nanti (Kadjeng, 2005:162).

Berdasarkan sloka di atas diajarkan bahwa dalam kehidupan ini seharusnya kita dapat hidup berdampingan dengan orang lain dan saling memberi dan menerima. Sikap-sikap ini seperti ditunjukkan dalam perbuatan memberikan sedekah berupa barang-barang kepada orang lain yang membutuhkannya. Berkaitan dengan itu dalam hal pemberian ini harus dilandasi oleh keikhlasan untuk berkorban termasuk dalam kaitan ini adalah memberikan sesuatu kepada orang lain sebagai sedekah yang dapat berupa makanan. Hal ini sangat penting mengingat ada orang-orang yang membutuhkan makanan supaya bisa melangsungkan kehidupannya dan jika kepada mereka diberikan sedekah berupa makanan akan sangat membantu dalam memperpanjang hidup orang lain. Mereka yang dapat mewujudkan sikap-sikap berderma kepada orang lain yang membutuhkan merupakan tindakan yang terpuji dan memiliki pahala kebaikan yang dapat meluruskan jalan menuju tujuan akhir berupa kebahagiaan.

*Yo dadyādapariklistamannamadhvani vartate,  
Śrāntāyādṛṣṭapūrvāya tasya punyaphalam mahat.*

*Kunang ikang wwang maweh nasi, tan antukning kaṣakitan, ring hawan  
asungsung, anghel tan kawruhnya agōng ikang śubhakarmaphala katēmu denya  
ring dlāha.*

*Sarasamuccaya 219*

Artinya:

Adapun orang yang mendermakan nasi, dengan tanpa menghiraukan susah payah, kepada orang yang dijumpai di jalan lagi dalam keadaan letih lesu dan tidak dikenalnya, besarlah buah hasil perbuatan baiknya yang akan diperolehnya kelak (Kadjeng, 2005:167).

Berdasarkan sloka di atas diajarkan bahwa sikap-sikap yang mulia dapat diwujudkan melalui perbuatan derma, khususnya mendermakan nasi kepada orang yang membutuhkan tanpa memikirkan akibat-akibat dari kesusahan ketika mencari makanan tersebut. Memupuk sikap-sikap yang suka berderma, khususnya dapat memberikan makanan kepada orang lain yang membutuhkan tanpa memikirkan imbalan dari perbuatan yang dilakukan merupakan perbuatan yang mulia karena dapat meringankan beban orang lain. Pemberian derma berupa nasi yang dapat memperpanjang hidup seseorang dikategorikan sebagai perbuatan yang mulia karena telah membantu orang lain yang membutuhkan makanan tersebut bisa melanjutkan kehidupannya. \\

*Deyamārtasya caranam sthitacrāntasya cāsanam,  
Tr̥ṣitasya ca pānīyam kṣudhitasya ca bhojanam.*

*Kunang deyaning wwang ri wwang alara katekan duhkha; sarana ikang  
dānākēna ya, yapwan ring wwang kliklik, mara arāryani kita, kalasa, palangka  
wehakēna, kunang ring wwang welekan, wwai danakena, muwah ring wwang  
ālapā, bhojana dānākēna.*

*Sarrasamuccaya 222*

Artinya:

Maka yang harus dilakukan orang, kepada orang yang bersedih hati karena tertimpa kesusahan, sarana (bantuanlah) yang patut diberikan; jika kepada orang yang letih lesu datang beristirahat kepada anda, tikar dan balai-balai hendaknya diberikan tetapi kepada orang yang dahaga, airilah diberikan, dan kepada orang yang lapar, makanan hendaknya diberikan (Kadjeng, 2005:168-169).

Berdasarkan sloka di atas ada hal yang sangat penting diperhatikan, yaitu memberikan kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan kepada orang yang membutuhkan dengan keikhlasan. Berkaitan dengan pemberian yang sangat penting sesuai sloka di atas adalah berupa pemberian makanan yang dapat menghilangkan lapar dan dahaga kepada orang yang membutuhkannya. Pemberian makanan ini sekaligus dapat memberikan kesehatan kepada orang yang membutuhkan dan sekaligus dapat memperpanjang umur dari orang yang bersangkutan. Amanat yang sangat penting disampaikan dalam sloka di atas adalah memberikan pemberian yang dilandasi oleh keikhlasan sebagai bentuk *yajña* kepada orang lain yang membutuhkan. Pemberian yang semacam itu merupakan pahala yang besar nilainya dalam rangka untuk mewujudkan tujuan hidup sesuai dengan yang diajarkan dalam ajaran agama Hindu.

Amanat yang disampaikan pada sloka di atas adalah pemberian sesuatu yang berharga kepada orang lain sehingga orang lain yang diberikan dapat menghilangkan kesedihan hatinya. Ada beberapa jenis pemberian yang dapat diberikan kepada orang lain, seperti memberikan alat-alat untuk beristirahat kepada orang yang membutuhkan

## I Ketut Sumada—*Menjaga Kesehatan melalui Asupan Makanan Berkualitas Menurut Ajaran Hindu*

sehingga mereka dapat menikmatinya dan dapat menimbulkan kebahagiaan merupakan perbuatan yang sangat terpuji. Demikian juga pemberian yang diberikan kepada orang lain berupa minuman yang dapat menghilangkan haus juga memiliki nilai yang sangat tinggi dan akan mendapatkan pahala kebaikan. Jika seseorang memberikan makanan kepada orang yang lapar juga memiliki pahala kemuliaan karena telah dapat menghilangkan rasa lapar orang yang membutuhkannya.

Selaras dengan sloka di atas yang berkaitan dengan ajaran untuk mengkonsumsi makanan dengan memperhatikan etika yang diajarkan dalam agama Hindu, berikut ini dikutip sloka Sarasamuccaya 225.

*Yesām nāgrabhujo devā na vrddhātithibālakāh,  
Rākssasāneva tān viddhi nirpvasatkāramangalān.*

*Kunang ikang wwang mangke kramanya, tan dewa, tan wwang matuha, tan tamuy, tan rare, ikang rumuh un amangan riyumahnya, ika tang wwang mangkana, rākśasa ngaranika, apat tar wruh sang hyang waṣatkāramantra manggala, apan tan panghanākēnya, patularing dewādi.*

*Sarasamuccaya 225*

Artinya:

Orang yang perilakunya begini, tidak mengindahkan para dewa, orang tua, tamu, anak-anak, yang lebih dulu harusnya makan di rumahnya; orang yang demikian itu, raksasa namanya, karena ia tidak tahu akan rumus suci “wasat” mantra puji-pujian selamat bahagia, dan tidak mengadakan ajaran terhadap para dewa dan lain-lain sejenisnya (Kadjeng, 2005:171).

Berdasarkan sloka di atas ditekankan bahwa ada perilaku-perilaku yang harus dihindari berkaitan dengan makan. Perilaku-perilaku yang dihindari seperti tidak mengindahkan para Dewa, tidak menghormati orang tua, tidak menghormati tamu-tamu, dan tidak menghormati anak-anak di dalam menyuguhkan makanan. Seharusnya ketika memiliki makanan para Dewa seharusnya diberikan persembahan terlebih dahulu baru sisa persembahan tersebut dikonsumsi. Hal yang sama juga dilakukan kepada orang tua yang harus diberikan makanan terlebih dahulu sebagai bentuk penghormatan kepada Beliau. Jika di dalam rumah kedatangan tamu seharusnya tamu tersebut disuguhkan makanan sebagai bentuk penghormatan kepada tamu yang hadir di dalam rumah. Anak-anak juga tidak kalah penting untuk diperhatikan ketika akan menyantap makanan, karena seharusnya mereka yang diutamakan terlebih dahulu untuk diberikan makanan sebagai wujud perhatian dan juga kasih sayang kepada mereka. Pemberian makanan kepada mereka terlebih dahulu sebelum makanan tersebut disantap memiliki kemuliaan dan berpahala kebaikan, baik di dunia ini maupun di akhirat.

Berkaitan dengan hal di atas manusia yang hidup di dunia ini memiliki kebiasaan-kebiasaan tertentu yang dapat diberikan kepada orang lain sehingga orang lain dapat terpenuhi kebutuhannya, khususnya yang berkaitan dengan kebiasaan-kebiasaan memberikan makanan. Berkaitan dengan itu Lad dan Svoboda (2007, 142-143) mengungkapkan bahwa karena semua dari kita memiliki kebiasaan-kebiasaan tertentu pada saat makan, raga memperhitungkan hal ini dan membiasakannya menjadi kebiasaan pikiran (*mental*). Pembiasaan ini disebut *satmya*. Misalnya, seseorang mungkin memiliki

kebiasaan untuk menyantap makanan yang sudah dimasak saja. Jika pada suatu hari dia menyantap makanan mentah, dia mungkin saja tidak bisa mencernanya dengan baik, karena sistemnya sudah biasa memperoleh sajian makanan masak saja. Hal ini juga berlaku bagi manakan panas lawan makanan dingin dan juga hamper semua jenis kecanduan misalnya saja kecanduan alkohol. Sekali seseorang membiasakan dirinya untuk minum, dia tidak akan menjadi sakit setiap kali dia minum, walaupun mungkin dia sakit ketika minum pertama kalinya. Inilah kekuatan *satmya*. Walaupun demikian proses penyakit tidak akan berhenti dan dengan diam-diam akan berlangsung dan pada saatnya akan muncul sebagai *cirrhosis* atau hatinya berhenti berfungsi.

Berdasarkan uraian di atas hal yang sangat penting diperhatikan di dalam mengkonsumsi makanan sebagai asupan *anna dātā* ada beberapa pertimbangan yang harus dilakukan dalam rangka mewujudkan kehidupan yang sehat. *Pertama*, memilih makanan yang memiliki kualitas *satwika* sehingga dapat menimbulkan kesehatan bagi tubuh karena makanan-makanan yang digolongkan sebagai makanan *satwika* adalah makanan-makanan yang mengandung kualitas baik. *Kedua*, di dalam mengkonsumsi makanan harus juga diperhatikan supaya makanan tersebut tidak menimbulkan dosa bagi yang mengkonsumsinya. Berkaitan dengan itu sebelum menyantap makanan seharusnya makanan tersebut dipersembahkan kehadapan Sang Pencipta sebagai ucapan rasa syukur atas karunia yang telah diberikannya. Makanan yang telah menjadi sisa persembahan merupakan makanan yang baik untuk disantap karena sudah tidak lagi menimbulkan dosa bagi mereka yang mengkonsumsinya. *Ketiga*, perlu dilakukan pemberian makanan kepada orang-orang yang membutuhkan supaya orang tersebut bisa melangsungkan kehidupannya. Tindakan ini merupakan Tindakan yang sangat terpuji karena dapat membantu memperpanjang hidup seseorang dan memiliki kualitas karma yang baik menurut ajaran agama Hindu. *Keempat*, perlu dibangun tradisi untuk saling membantu dengan sesama makhluk hidup, khususnya di dalam menikmati makanan. Karena itu ada beberapa hal yang harus diperhatikan sebelum kita menyantap makanan, seperti mempersembahkan kepada para Dewa, memberikan kesempatan kepada orang tua terlebih dahulu untuk menikmati makanan, memberikan suguhan kepada tamu berupa makanan dengan dilandasi oleh keikhlasan, dan memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk menikmati makan terlebih dahulu.

Cara yang baik untuk memberikan asupan *anna dātā* yang diajarkan dalam ajaran agama Hindu berkaitan dengan penanaman kebiasaan untuk hidup sehat melalui konsumsi makanan-makanan yang berkualitas. Hal tersebut ditinjau dari Teori Behavioristik ada hal yang sangat penting diperhatikan adalah membangun kebiasaan-kebiasaan untuk mewujudkan kesehatan yang lebih baik melalui konsumsi makanan yang tepat. Teori Behavioristik mengajarkan bahwa ada sikap-sikap yang harus dibiasakan melalui seseorang yang memiliki otoritas atau juga berupa ajaran sehingga menjadi terinternalisasi dalam diri seorang inividu. Berkaitan dengan itu dalam mengkonsumsi makanan sebagai asupan *anna dātā* dalam rangka pemeliharaan kesehatan perlu dibangun kebiasaan mengkonsumsi makanan yang berkualitas dalam waktu yang tepat sehingga dapat meningkatkan energi tubuh yang pada akhirnya dapat mewujudkan kesehatan.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berkaitan dengan “Perawatan Kesehatan melalui Kualitas Asupan *Anna Dātā* menurut Teks Ajaran Hindu” dapat disimpulkan tiga hal penting sebagai temuan penelitian, seperti diuraikan pada bagian berikut ini.

- (1) Pemeliharaan kesehatan menurut sumber-sumber ajaran agama Hindu dapat ditemukan dalam kitab suci Veda, baik di dalam Rg Veda, Atharva Veda, Bhagavadgita, Sarasamuccaya, Ayurveda, dan sumber-sumber ajaran agama Hindu lainnya. Kitab-kitab tersebut secara eksplisit mengungkapkan ajaran yang berkaitan dengan pentingnya asupan *Anna Dātā* atau makanan yang dikonsumsi sebagai upaya untuk memelihara kesehatan tubuh.
- (2) Esensi asupan *Anna Dātā* atau makanan dalam pemeliharaan kesehatan manusia menurut ajaran agama Hindu adalah memberikan tuntunan untuk mengonsumsi makanan yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh. Ada tiga kategori asupan makanan yang dikonsumsi, yaitu *satwika*, *rajasika*, dan *tamasika*. Makanan yang dikelompokkan dalam *Satwika* adalah makanan yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan, baik fisik maupun mental. Makanan ini jika dikonsumsi akan mewujudkan sifat-sifat bijaksana dalam diri manusia. Makanan *rajasika* adalah kelompok makanan yang jika dikonsumsi menimbulkan sifat-sifat yang aktif dan penuh dengan gairah. Makanan yang dikelompokkan dalam *tamasika* jika dimakan akan dapat menimbulkan sifat-sifat malas dan lamban.
- (3) Cara untuk mewujudkan pemeliharaan kesehatan melalui kualitas asupan *Anna Dātā* menurut ajaran agama Hindu adalah dengan mengonsumsi makanan-makanan yang digolongkan dalam makanan *satwika* sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan. Di samping dengan memilih makanan yang berkualitas *satwika* juga harus diperhatikan cara untuk mengonsumsi makanan tersebut yang tidak boleh berlebihan atau kekurangan dan dikonsumsi pada saat yang tepat, sehingga memberikan dampak yang baik bagi kesehatan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. Amin, (1996), *Studi Agama, Normativitas Atau Hisorisitas?* Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Abdul, Sani, (2002), *Sosiologi Skematika, Teori dan Terapan*, Jakarta: Bumi Aksara
- Geertz, C. (2001), *Agama Sebagai Sistem Kebudayaan, Dalam Dekonstruksi Kebenaran Kritik Tujuh Teori Agama*, Terjemahan Inyik Ridwan Muzir, M. Syukri, Yogyakarta: IRCiSoD
- Geriya, I Wayan. (2008). *Transformasi Kebudayaan Bali Memasuki Abad 21*. Surabaya: Paramitha.
- Handari, Nawawi, (1983), *Metode Penelitian Bidang Sosial*, Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Maswinara, I W. (2006). *Sistem Filsafat Hindu (Sarva Dar śana Saṁgraha*. Surabaya: Pāramita
- Suka Yasa, I Wayan. (2015). *Omkara Pranawa (Aksara, Tattwa, Sastra)*. Denpasar: Program Pascasarjana Universitas Hindu Indonesia.

- \_\_\_\_\_. (2007). *Teori Rasa: Memahami taksu, Ekspresi, dan Metodenya*. Denpasar: Widya Dharma Bekerjasama dengan Program Magister Ilmu Agama dan Kebudayaan Universitas Hindu Indonesia
- Sumawa, I Wayan dan Krisnu, Tjokorda Raka. 1996. *Materi Pokok Darsana: Modul 1-12*. Jakarta: Direktorat jenderal Bimas Hindu dan Budha Departemen Agama republik Indonesia
- Suryosumunar, J. A. Z. (2019). Konsep Kepribadian dalam Pemikiran Carl Gustav Jung dan Evaluasinya dengan Filsafat Organisme Whitehead. *Sophia Dharma: Jurnal Filsafat Agama Hindu dan Masyarakat*, 2(1), 18-34.
- Titib, I Made, 2003, *Teologi Dan Simbol-Simbol Dalam Agama Hindu*, Surabaya: Paramita
- \_\_\_\_\_. (1995). *Ketuhanan dalam Weda*, Denpasar: Pustaka Manikgeni
- \_\_\_\_\_. (1997). *Pengantar Weda*, Jakarta: Hanuman sakti
- \_\_\_\_\_. (1998). *Weda, Sabda Suci, Pedoman Praktis Kehidupan*, Surabaya: Paramita
- Wiana I Ketut, (1993), *Bagaimana Umat Hindu menghayati Tuhan*, Jakarta: Pustaka Manikgeni
- \_\_\_\_\_. (2002), *Memelihara tradisi Weda*, Denpasar: BP
- Yin, Robert K., (2004), *Studi Kasus, Desain & Metode*, Terjemahan Djauzi Mudzakir, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Sumber Internet:

- <https://www.perpusnas.go.id/magazine-detail.php?lang=en&id=8312>
- <https://phdi.or.id/artikel/sistem-pengobatan-usada-bali>
- <https://phdi.or.id/artikel/ayurveda-sebagai-ilmu-kedokteran-hindu>