



TEOLOGI MAKANAN DAN DIABETES: MEMADUKAN NUTRISI, SPIRITUALITAS, DAN KESEHATAN

(Food Theology and Diabetes: Integrating Nutrition, Spirituality, and Health)

Naftali Untung¹, Andrea Esther Bangun², Gideon Billy Septiadi³, Imelda Jequiline
Zusana Arnoldus⁴, Keren Hapukh Elegani Br Ginting⁵

¹²³⁴⁵STT Bethel Indonesia Jakarta

naftali.untung@sttbi.ac.id

Diterima: 10 Januari 2021; Direvisi: 18 April 2021; Diterbitkan 31 Mei 2021

Abstract

This article explores the interaction between food theology and the management and prevention of diabetes, highlighting the importance of a holistic approach that integrates nutrition, spirituality, and eating behaviors. Diabetes mellitus, as the third leading cause of death in Indonesia, not only imposes high costs on the healthcare system but also affects the mental health of patients, creating an urgent need for effective prevention strategies. This study employs a literature review method, analyzing various sources including journal articles, books, and other publications relevant to spirituality, dietary practices, and diabetes management. Key findings indicate that poor eating habits, such as high consumption of sugar and processed carbohydrates, significantly increase the risk of diabetes, while maintaining dietary practices within Christian spirituality traditions can serve as a preventive measure. This study also discusses how maintaining dietary practices is an act of developing Christian spirituality. Therefore, this article argues that the practice of mindful eating, which acts as a preventive measure against diabetes, is a way to establish a relationship with God and all of His creation through food.

Keywords: *Food theology; diabetes; spirituality; religion and health*

Abstrak

Artikel ini mengeksplorasi interaksi antara teologi makanan dan pengelolaan serta pencegahan diabetes, menyoroti pentingnya pendekatan holistik yang menggabungkan nutrisi, spiritualitas, dan perilaku makan. Diabetes melitus, sebagai penyebab kematian ketiga teratas di Indonesia, tidak hanya memberikan tekanan biaya tinggi pada sistem kesehatan tetapi juga mempengaruhi kesehatan mental pasien, menciptakan kebutuhan mendesak untuk strategi pencegahan yang efektif. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur, menganalisis berbagai sumber yang mencakup artikel jurnal, buku, dan publikasi lain yang relevan dengan spiritualitas, praktik diet, dan pengelolaan diabetes. Temuan utama menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang buruk, seperti konsumsi tinggi gula dan karbohidrat olahan, secara signifikan meningkatkan risiko diabetes, sementara praktek menjaga makan dalam tradisi spiritualitas Kristen dapat berkontribusi sebagai tindakan preventif. Studi ini juga membahas bagaimana praktik menjaga makan merupakan suatu tindakan dalam mengembangkan spritualitas Kristen. Oleh karena itu, artikel ini berargumen bahwa praktik menjaga makanan, yang menjadi suatu tindakan preventif dalam penyakit diabetes, merupakan suatu cara menjalin relasi kepada Allah dan segenap ciptaannya dalam bentuk makanan.

Kata Kunci: Teologi makanan; diabetes; spiritualitas; agama dan kesehatan

PENDAHULUAN

Diabetes melitus telah menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia, yang saat ini mengalami peningkatan kasus dengan kecepatan yang mengkhawatirkan. Di rentang waktu 2009-2019, diabetes telah menempati peringkat ketiga penyebab kematian di Indonesia.¹ Penyakit ini tidak hanya memberikan dampak serius terhadap kesehatan individu, tetapi juga membebani sistem kesehatan dengan biaya perawatan yang tinggi dan meningkatnya kebutuhan akan sumber daya medis.² Dampak dari diabetes tidak terbatas pada kesehatan fisik saja tetapi juga mencakup konsekuensi psikologis, seperti stres dan depresi, yang sering kali diabaikan dalam pengelolaan dan perawatan penyakit ini.³

Berdasarkan analisis dari beberapa penelitian, pola makan yang tinggi kalori dan lemak, tetapi rendah serat berkontribusi signifikan terhadap risiko penyakit diabetes melitus. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Susilowati dan Waskita, konsumsi makanan cepat saji yang tinggi gula dapat menyebabkan peningkatan risiko diabetes melitus, menekankan pentingnya mengatur jadwal dan porsi makan untuk menjaga kadar gula darah yang stabil.⁴ Sementara itu, Permanasari dan Aditianti menunjukkan bahwa kegemukan pada anak, yang erat kaitannya dengan konsumsi makanan tinggi lemak, meningkatkan risiko diabetes di masa depan.⁵ Dari penelitian terkini yang dilakukan pada pekerja perkantoran di Jakarta, ditemukan bahwa asupan karbohidrat yang tinggi dan kurangnya aktivitas fisik berkontribusi signifikan terhadap risiko sindrom metabolik. Penelitian ini menemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi karbohidrat tinggi dan peningkatan risiko sindrom metabolik, yang meliputi

¹ Institute for Health Metrics and Evaluation, "Health Research by Location: Indonesia," accessed December 10, 2020, <https://www.healthdata.org/research-analysis/health-by-location/profiles/indonesia?language=64>.

² Bustanul Arifin et al., "Diabetes Distress in Indonesian Patients with Type 2 Diabetes: A Comparison between Primary and Tertiary Care," *BMC Health Services Research* 19, no. 1 (December 2019): 773, <https://doi.org/10.1186/s12913-019-4515-1>.

³ Ria Afnenda Naibaho and Niken Safitri Dyan Kusumaningrum, "Pengkajian Stres Pada Penyandang Diabetes Mellitus," *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 3, no. 1 (February 17, 2020): 1, <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i1.455>.

⁴ Arikha Ayu Susilowati and Kuncara Nata Waskita, "Pengaruh Pola Makan Terhadap Potensi Resiko Penyakit Diabetes Melitus," *Jurnal Mandala Pharmacoon Indonesia* 5, no. 01 (June 30, 2019): 43–47, <https://doi.org/10.35311/jmpi.v5i01.43>.

⁵ Yurista Permanasari and Aditianti Aditianti, "Konsumsi Makanan Tinggi Kalori dan Lemak tetapi Rendah Serat dan Aktivitas Fisik Kaitannya Dengan Kegemukan Pada Anak Usia 5 – 18 Tahun Di Indonesia," *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)* 40, no. 2 (January 2, 2018): 95–104, <https://doi.org/10.22435/pgm.v40i2.7742.95-104>.

obesitas sentral, dislipidemia, hipertensi, dan resistensi insulin. Hal ini menekankan pentingnya manajemen asupan makan yang lebih baik, terutama dalam mengurangi asupan karbohidrat yang berlebihan, serta meningkatkan aktivitas fisik sebagai langkah pencegahan efektif terhadap sindrom metabolik dan komplikasinya, termasuk diabetes melitus tipe 2.⁶

Dalam konteks Indonesia, pengelolaan penyakit tidak hanya melalui pendekatan medis tetapi juga melibatkan praktik spiritual dan dukungan sosial yang kuat, yang seringkali mengakar pada nilai-nilai agama yang dianut mayoritas penduduknya. Menurut sebuah studi terkait pengaruh religiositas terhadap perawatan diri dalam manajemen diabetes, ditemukan bahwa dukungan spiritual dan religius bisa memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes di Indonesia. Misalnya, bulan puasa yang dijalankan oleh umat Muslim dapat berpengaruh dalam manajemen insulin dan asupan nutrisi yang harus dihadapi dengan hati-hati untuk menghindari komplikasi kesehatan.⁷

Hal ini menunjukkan pentingnya memahami isu diabetes dengan pendekatan yang lebih holistik, yang tidak hanya menitikberatkan pada pengobatan fisik tapi juga mempertimbangkan aspek spiritual. Artikel ini akan mengadopsi bagaimana aspek makanan yang dipahami secara teologis penting dalam memahami dan mengambil peran dalam pencegahan diabetes di konteks Indonesia. Menurut David Grumett, studi mengenai makanan dalam konteks teologi Kristen modern sangat jarang dilakukan. Padahal dalam teks-teks Kitab Suci hingga dalam lintasan sejarah pemikiran kekristenan, makanan menjadi salah satu topik pembahasan dari spiritualitas Kristen.⁸

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode studi literatur untuk menyelidiki peran teologi makanan dalam manajemen dan pencegahan diabetes. Studi literatur dalam penelitian

⁶ Rahma Listyandini, Fenti Dewi Pertiwi, and Dian Puspa Riana, "Asupan Makan, Stress, Dan Aktivitas Fisik Dengan Sindrom Metabolik Pada Pekerja Di Jakarta," *AN-NUR: Jurnal Kajian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat* 1, no. 1 (2020).

⁷ Iman Permana, "How Religiosity and/or Spirituality Might Influence Self-Care in Diabetes Management: A Structured Review," *Bangladesh Journal of Medical Science* 17, no. 2 (March 23, 2018): 185–93, <https://doi.org/10.3329/bjms.v17i2.35869>.

⁸ David Grumett, "Food and Theology," in *Routledge International Handbook of Food Studies*, ed. Ken Albala (New York: Routledge, 2013), 165.

teologi adalah ketika peneliti memanfaatkan dokumen-dokumen sebagai sumber utama. Artikel ini melibatkan pengumpulan data sekunder yang komprehensif melalui analisis literatur yang ada, termasuk artikel jurnal, buku, dan publikasi terkait yang mengulas aspek spiritualitas, praktik diet, dan pengelolaan diabetes. Penelitian ini akan dimulai dari membahas bagaimana kebiasaan makan yang tidak bijak merupakan faktor utama penyakit diabetes. Hal ini kemudian dilanjutkan dengan pembahasan bagaimana praktik menjaga makan menjadi salah satu aspek penting dalam tradisi spiritualitas Kristen. Penelitian ini kemudian akan mengonstruksi bagaimana teologi makanan akan isu diabetes. Maka artikel ini hendak menyatakan suatu pernyataan tesis bahwa praktik menjaga makanan, yang menjadi suatu tindakan preventif dalam penyakit diabetes, merupakan suatu cara menjalin relasi kepada Allah dan segenap ciptaannya dalam bentuk makanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebiasaan Makan sebagai Faktor Utama Penyakit Diabetes

Pola makan yang tidak sehat, terutama yang tinggi gula dan karbohidrat olahan, memiliki dampak yang signifikan terhadap risiko pengembangan diabetes. Secara saintifik, konsumsi gula berlebihan terbukti meningkatkan kadar gula darah secara instan.⁹ Ini memicu pankreas untuk mengeluarkan insulin lebih banyak guna mengatur kadar gula darah. Kebiasaan makan yang terus-menerus tinggi gula dapat menyebabkan pankreas kelelahan, mengurangi kemampuan tubuh dalam memproduksi insulin secara efektif, yang akhirnya dapat mengarah pada diabetes tipe 2.¹⁰

Selain itu, karbohidrat olahan dan makanan manis memiliki indeks glikemik yang tinggi. Ini berarti mereka cepat dicerna dan dapat menyebabkan lonjakan cepat dan tajam dalam kadar gula darah. Respon insulin yang cepat dan signifikan yang diperlukan untuk menangani lonjakan ini dapat, jika terjadi berulang, menyebabkan kelelahan sel beta pankreas yang menghasilkan insulin dan pada akhirnya menyebabkan resistensi insulin. Resistensi insulin adalah kondisi di mana sel-sel tubuh menjadi

⁹ Lisavina Juwita dan Wiwit Febrina, "Model Pengendalian Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus," *Jurnal Endurance* 3, no. 1 (March 19, 2018): 102, <https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2768>.

¹⁰ Dudi Hardianto, "Telaah Komprehensif Diabetes Melitus: Klasifikasi, Gejala, Diagnosis, Pencegahan, Dan Pengobatan," *Jurnal Bioteknologi & Biosains Indonesia (JBBI)* 7, no. 2 (January 14, 2021): 314, <https://doi.org/10.29122/jbbi.v7i2.4209>.

kurang responsif terhadap insulin, memaksa pankreas untuk bekerja lebih keras dan memproduksi lebih banyak insulin, mempercepat penurunan fungsi pankreas.¹¹

Kebiasaan makan tinggi lemak jenuh dan trans fat juga dapat memperburuk resistensi insulin. Lemak ini dapat terakumulasi di dalam sel-sel, terutama di organ-organ vital seperti hati dan pankreas, yang mengganggu proses metabolik normal dan fungsi insulin. Ini tidak hanya memperburuk resistensi insulin tetapi juga meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular, yang sering kali bersamaan dengan diabetes. Di samping itu, diet yang kurang serat juga berkontribusi terhadap risiko diabetes. Serat membantu melambatkan proses pencernaan dan penyerapan glukosa, yang mengontrol lonjakan gula darah setelah makan. Asupan serat yang rendah memungkinkan glukosa masuk ke dalam aliran darah lebih cepat, menyebabkan lonjakan yang lebih tinggi dan lebih cepat dalam gula darah, yang pada gilirannya memicu respons insulin yang berlebihan.¹²

Memahami hubungan ini adalah kunci untuk mengembangkan strategi pencegahan dan pengelolaan diabetes yang efektif. Dengan mengurangi konsumsi gula dan karbohidrat olahan, meningkatkan asupan serat, dan menghindari lemak jenuh serta trans fat, individu dapat secara signifikan mengurangi risiko mereka terhadap pengembangan diabetes.

Menjaga Makan sebagai Tindakan Spiritualitas

Makanan memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia, tidak hanya sebagai pemenuhan kebutuhan biologis tetapi juga sebagai sarana spiritual dan sosial. Dalam konteks Perjanjian Lama, makan dan minum sering kali dianggap sebagai simbol kegembiraan dan kesejahteraan, yang terlihat dalam narasi tentang Raja Yosia dan tindakannya yang menggabungkan makan dan minum dengan keadilan sosial dan kewajiban moral, sebagaimana dicatat oleh Nabi Yeremia (Yer. 22:15-16). Lebih lanjut, kisah ini menunjukkan bahwa makan dan minum merupakan bagian integral dari menjalankan keadilan dan ketaatan kepada Tuhan, di mana makan bersama sering kali

¹¹ Ani Astuti and Maulani Maulani, "Pangan Indeks Glikemik Tinggi Dan Glukosa Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe II," *Jurnal Endurance* 2, no. 2 (June 21, 2017): 225, <https://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1956>.

¹² Nur Fadhilah, "Konsumsi Makanan Berisiko Faktor Penyebab Penyakit Tidak Menular," *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 8, no. 2 (2019).

menandakan perayaan atau pernyataan iman dan komunitas. Contoh lain adalah tindakan Daud yang memberi makan kepada orang Aram yang tertawa setelah mendengar nasihat Elisa, yang menunjukkan tindakan diplomasi dan kewajiban moral yang mendalam (2 Raj. 6:22-23). Dalam kedua konteks ini, praktik makanan dalam Perjanjian Lama tidak hanya terkait dengan memenuhi fungsi biologis tetapi juga sebagai ekspresi keramahtamahan, komitmen terhadap keadilan sosial, dan perilaku yang dikehendaki oleh iman, menggarisbawahi bagaimana makan dan minum berfungsi lebih dari sekadar kepuasan fisik tetapi juga sebagai tindakan sosial dan spiritual yang luas.¹³

Dalam Perjanjian Baru, prinsip makan dan minum terangkum tidak hanya sebagai tindakan pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi sebagai ekspresi mendalam dari spiritualitas dan komunitas. Seperti yang dijelaskan oleh Jane S. Webster dalam artikelnya, makanan dalam tradisi Kristen tidak hanya terkait dengan perayaan dan kenikmatan pribadi, tetapi lebih luas lagi sebagai sarana untuk menjalankan keadilan sosial dan pengorbanan diri demi komunitas. Yesus, dalam makanan yang Ia berikan dan cara Ia berbagi, menunjukkan bahwa makan bersama harus mencerminkan nilai-nilai Kerajaan Allah, di mana tiap individu dihargai dan diperlakukan dengan adil. Dalam 1 Korintus 11:20-21, Paulus menegur praktik makan yang tidak merata yang menyebabkan beberapa orang kelaparan sementara yang lain mabuk, menggarisbawahi pentingnya kesetaraan dan kepekaan terhadap kebutuhan orang lain dalam perjamuan. Melalui pengajaran dan contoh hidup Yesus, serta ajaran Paulus, makanan dan minuman diangkat menjadi lebih dari sekadar pemenuhan kebutuhan fisik, menjadi alat untuk memperkuat ikatan komunal dan spiritual di antara pengikut Kristus.¹⁴ Dana Robinson dalam hal ini menjelaskan bahwa ritual Ekaristi, yang berkembang dari sebuah makan bersama menjadi suatu tindakan peringatan pengorbanan yang terstruktur, menekankan pentingnya berbagi makanan dalam konteks komunal sebagai ekspresi solidaritas dan pengorbanan diri di antara umat Kristen. Konsep makan bersama sebagai bentuk komuni ini tidak hanya ditegaskan dalam ritual sakral tetapi

¹³ Rudolf Smend, "Eating and Drinking: A Piece of Worldliness in the Old Testament," in *The Unconquered Land and Other Old Testament Essays: Selected Studies by Rudolf Smend*, ed. Edward Ball and Margaret Baker (London: Routledge, 2013).

¹⁴ Jane S. Webster, "That One Might Not Fall: A New Testament Theology of Food," *Interpretation: A Journal of Bible and Theology* 67, no. 4 (October 2013): 370-73, <https://doi.org/10.1177/0020964313495520>.

juga dalam praktik sosial sehari-hari, di mana memberi makan kepada yang lapar dan berbagi sumber daya dengan mereka yang membutuhkan dianggap sebagai ekspresi iman Kristen yang otentik¹⁵

Keterkaitan makan dan spiritualitas kemudian juga berlanjut di kekristenan mula-mula. Dalam pandangan John Chrysostom (347-407M), makanan tidak hanya dilihat sebagai kebutuhan fisik semata tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang mendalam. Dalam konteks teologi Chrysostom, kelaparan dan kelebihan makan (gluttony) dipahami sebagai medan untuk latihan spiritual dan refleksi diri. Chrysostom mempromosikan ide bahwa makanan dan perilaku makan harus diatur dengan cara yang mendukung kesehatan rohani dan moral, menekankan pentingnya moderasi dan pencegahan terhadap kelebihan sebagai bagian dari praktik kehidupan Kristen.¹⁶

Lebih lanjut, Chrysostom mengeksplorasi hubungan antara makanan dan spiritualitas melalui penggunaan doa makan monastik, yang ia ajarkan kepada jemaatnya. Doa ini bertujuan untuk menahan kelebihan dan mengingatkan pada kebaikan Tuhan sebagai penyedia serta pentingnya menjawab dengan perbuatan baik. Hal ini menggarisbawahi cara pandang Chrysostom bahwa makan bukan hanya tentang nutrisi fisik tetapi juga sebagai kesempatan untuk menanamkan nilai-nilai spiritual dan etika, menciptakan keseimbangan antara kebutuhan fisik dan pertumbuhan spiritual.¹⁷

Daniel A. Dombrowski kemudian membahas pendekatan St. Ignatius (1491-1556) terhadap makanan. Dalam pemahaman St. Ignatius yang disoroti, makanan tidak hanya penting untuk mempertahankan kehidupan fisik, tetapi juga memiliki nilai spiritual dan estetika. Ia menekankan bahwa makanan berkualitas dapat dikonsumsi dalam jumlah yang lebih sedikit, yang menunjukkan bahwa kita harus menghargai kualitas makanan dan menikmatinya tanpa berlebihan. Meskipun ia menyadari kebutuhan fisik untuk makan, St. Ignatius tampaknya kurang menyadari fungsi teologis positif yang lebih luas yang dapat dijalankan oleh makanan berkualitas, yang tidak hanya memuaskan tubuh tetapi juga dapat meningkatkan pengalaman spiritual.¹⁸

¹⁵ Dana Robinson, *Food, Virtue, and the Shaping of Early Christianity* (New York: Cambridge University Press, 2020), 2.

¹⁶ Hennie Stander, "Chrysostom on Hunger and Famine," *HTS Theologese Studies / Theological Studies* 67, no. 1 (June 6, 2011): 6–7, <https://doi.org/10.4102/hts.v67i1.880>.

¹⁷ Robinson, *Food, Virtue, and the Shaping of Early Christianity*, 66-67.

¹⁸ Daniel A. Dombrowski, "Eating and Spiritual Exercises: Food for Thought from Saint Ignatius and Nikos Kazantzakis," *Christianity and Literature* 32, no. 4 (1983), 29.

Mengonstruksi Teologi Makanan akan Isu Diabetes

Dalam mengatasi diabetes, pendekatan teologi makanan tidak hanya fokus pada hal-hal nutrisi di dalam suatu makanan, tetapi juga mengintegrasikan dimensi spiritualitas yang berujung pada bagaimana pencegahan atas suatu penyakit, terlebih khusus diabetes. Penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki dampak signifikan dalam membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kedisiplinan dalam pengendalian diabetes.¹⁹

Hal ini terutama bisa terlihat dari bagaimana praktik keagamaan seperti doa dan puasa mempengaruhi pengendalian gula darah dan komponen kesehatan lainnya yang relevan dengan diabetes. Studi tentang pengaruh puasa dalam tradisi Kristen Ortodoks Koptik mengungkapkan manfaat klinis seperti penurunan tekanan darah, lingkaran pinggang, dan indeks massa tubuh. Lebih dari itu, puasa telah terbukti memperbaiki kadar hemoglobin, sebuah indikator penting dalam manajemen diabetes. Hasil ini menunjukkan bahwa berpuasa, sebuah disiplin spiritual, bisa diintegrasikan ke dalam rencana pengelolaan diabetes, memberikan kerangka kerja teologis yang mendukung kesehatan melalui pengekangan diri dan refleksi spiritual.²⁰ Maka praktik spiritual seperti berdoa sebelum makan atau berpuasa dapat mengubah perspektif seseorang tentang konsumsi makanan, mengajarkan disiplin diri dan kesadaran yang lebih tinggi terhadap tubuh serta kebutuhan sejatinya. Ini menciptakan kesadaran yang lebih mendalam tentang bagaimana makanan mempengaruhi tubuh pada level yang lebih intuisi dan spiritual. Sebagai contoh, dalam praktik berpuasa, seseorang belajar untuk mendengarkan tubuhnya lebih hati-hati, membedakan antara kelaparan fisik dan keinginan psikologis untuk makan, yang bisa sangat bermanfaat bagi pengelolaan diabetes yang efektif.

Selain itu, doa dan aktivitas keagamaan lainnya memberikan dukungan sosial dan psikologis yang vital bagi individu yang mengelola diabetes. Keberadaan komunitas yang kuat, yang sering terbentuk di sekitar kegiatan keagamaan, menyediakan jaringan dukungan yang meningkatkan kualitas hidup dan dapat memotivasi individu untuk

¹⁹ Panagiota Darvyri et al., "On the Role of Spirituality and Religiosity in Type 2 Diabetes Mellitus Management—A Systematic Review," *Psychology* 09, no. 04 (2018): 728–44, <https://doi.org/10.4236/psych.2018.94046>.

²⁰ AdelAbd El-Aziz El-Sayed et al., "Impact of Christians Fasting in Type 2 Diabetic Patients among Egyptian Coptic Orthodox," *Journal of Diabetology* 9, no. 3 (2018): 88, https://doi.org/10.4103/jod.jod_5_18.

mempertahankan pengelolaan kesehatan yang baik.²¹ Dalam konteks ini, makanan tidak hanya dipandang sebagai sumber nutrisi tetapi juga sebagai bagian dari praktik spiritual dan sosial yang lebih luas yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan.

Maka teologi makanan dalam isu diabetes merupakan suatu sikap integrasi spiritualitas yang menggabungkan nutrisi, perilaku makan, dan praktek spiritual dalam satu pendekatan terpadu. Mengenai perilaku makan, seseorang penderita diabetes perlu memperhatikan bagaimana perilaku makan yang terlepas dari sikap kerakusan, yang mengarah kepada makan makanan secara berlebihan atau tidak tepat. Kerakusan lahir dari budaya makanan cepat saji modern yang membuat makanan hanya berupa komoditas yang bisa diduplikasi, prosesnya instan, dan dimakan dengan cepat tanpa ada refleksi apa pun. Hal ini ditentangi individualisme dan kepuasan instan serta memfasilitasi gaya hidup yang mengabaikan nilai gizi, kesehatan. Munculnya sikap kerakusan ini membuat seseorang tidak lagi menganggap makanan sebagai berkat Allah, melainkan suatu tindakan objektifikasi sedemikian rupa atas makanan, baik hanya sebagai sumber hidup manusia melainkan sarana kepuasan diri. Kedua ungkapan 'makan untuk hidup' atau 'hidup untuk makan' dalam hal ini ditolak.²²

Maka pentingnya disiplin dalam memakan makanan dalam hal ini diperlukan bagi mereka yang mempunyai diabetes. Tindakan makan dalam hal ini juga memerlukan paradigma teologis.²³ Meminjam paradigma teologis dari teolog Ortodoks Alexandr Schemmann, menurut Angel F. Méndez Montoya makanan bukan hanya dipandang secara materialistik. Schemmann menekankan bahwa memakan makanan justru merupakan tindakan sakramental yang mengubah dan memberi makna hidup manusia dalam persekutuan yang lebih dalam dengan Tuhan.²⁴ Teologi makanan yang berorientasi pada pengelolaan diabetes tidak hanya fokus pada apa yang kita makan, tetapi bagaimana dan mengapa kita makan, menekankan bagaimana aspek spiritual dapat menginformasikan dan menguatkan keputusan kita seputar makanan. Kesadaran

²¹ Darvyri et al., "On the Role of Spirituality and Religiosity in Type 2 Diabetes Mellitus Management—A Systematic Review."

²² David Grumett, Luke Bretherton, and Stephen R. Holmes, "Fast Food: A Critical Theological Perspective," *Food, Culture & Society* 14, no. 3 (2011).

²³ Joel R. Soza, *Food and God: A Theological Approach to Eating, Diet, and Weight Control* (Eugene: Wipf and Stock Publishers, 2009).

²⁴ Angel F. Méndez Montoya, *Theology of Food: Eating and the Eucharist*, *Illuminations--Theory and Religion* (Chichester: Wiley-Blackwell, 2009), 87.

dan refleksi spiritual yang ditumbuhkan melalui teologi makanan juga mempromosikan gaya hidup yang lebih seimbang dan holistik, di mana individu tidak hanya fokus pada aspek fisik dari makanan tetapi juga pengalaman memakannya, serta dampaknya terhadap kesehatan spiritual dan fisik mereka secara keseluruhan. Dengan mengadopsi pendekatan ini, pengelolaan diabetes menjadi lebih dari sekadar mengikuti resep medis; itu menjadi bagian dari jalan spiritual yang lebih luas yang menekankan kesejahteraan holistik dan harmoni dengan dunia yang lebih besar.

Selain itu, peningkatan asupan makanan yang kaya serat dan nutrisi, sambil menghindari makanan tinggi gula dan karbohidrat olahan, dapat dilihat tidak hanya sebagai kepatuhan terhadap pedoman diet tetapi juga sebagai bentuk penghormatan terhadap tubuh yang diberikan oleh pencipta. Carl E. Braaten dan LaVonne Braaten dalam hal ini mengutip Efesus 5:29, pilihan untuk mengonsumsi makanan yang berkualitas dan bernutrisi tinggi merupakan pilihan personal seseorang yang dimulai dari tubuhnya secara keseluruhan.²⁵ Dalam konteks ini, makanan yang sehat bisa dilihat sebagai pemberian ilahi yang mendukung kehidupan dan kesehatan, sejalan dengan pandangan teologis yang menekankan tubuh sebagai tempat suci yang harus dijaga dan dihormati.

Oleh karena itu, teologi makanan yang berkaitan dengan diabetes dapat mengajarkan kita untuk melihat makanan sebagai bagian dari jalinan hubungan yang lebih luas—hubungan antara individu dengan makanannya, dengan komunitasnya, yang kesemuanya adalah ciptaan Tuhan. Melalui pendekatan ini, kegiatan makan menjadi sebuah tindakan yang kaya akan makna dan pemenuhan, mendorong perubahan positif yang berkelanjutan dalam gaya hidup yang mendukung pengelolaan diabetes yang efektif dan peningkatan kualitas hidup secara umum.

KESIMPULAN

Dalam menghadapi isu diabetes, teologi makanan menawarkan perspektif komprehensif yang mengintegrasikan dimensi spiritual, sosial, dan nutrisi makanan. Praktik seperti puasa, doa sebelum makan, dan pemilihan makanan yang sadar berdasarkan ajaran religius tidak hanya mendukung manajemen diabetes melalui kontrol

²⁵ Carl E. Braaten and LaVonne Braaten, *The Living Temple: A Practical Theology of the Body and the Foods of the Earth*, 1st ed (New York: Harper & Row, 1976), 62.

glikemik yang lebih baik, tetapi juga memperkuat kesehatan mental dan komunitas sosial individu. Pendekatan ini tidak hanya melihat makanan sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan fisik tetapi juga sebagai sarana pengembangan spiritual dan pembinaan relasi yang lebih mendalam, mempromosikan gaya hidup yang holistik yang sejalan dengan pengajaran agama dan kesehatan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Bustanul, Antoinette D. I. Van Asselt, Didik Setiawan, Jarir Atthobari, Maarten J. Postma, and Qi Cao. "Diabetes Distress in Indonesian Patients with Type 2 Diabetes: A Comparison between Primary and Tertiary Care." *BMC Health Services Research* 19, no. 1 (December 2019): 773. <https://doi.org/10.1186/s12913-019-4515-1>.
- Astuti, Ani, and Maulani Maulani. "Pangan Indeks Glikemik Tinggi Dan Glukosa Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe II." *Jurnal Endurance* 2, no. 2 (June 21, 2017): 225. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1956>.
- Braaten, Carl E., and LaVonne Braaten. *The Living Temple: A Practical Theology of the Body and the Foods of the Earth*. 1st ed. New York: Harper & Row, 1976.
- Darvyri, Panagiota, Stavros Christodoulakis, Michael Galanakis, Adamantios G. Avgoustidis, Anastasia Thanopoulou, and George P. Chrousos. "On the Role of Spirituality and Religiosity in Type 2 Diabetes Mellitus Management—A Systematic Review." *Psychology* 09, no. 04 (2018): 728–44. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.94046>.
- Dombrowski, Daniel A. "Eating and Spiritual Exercises: Food for Thought from Saint Ignatius and Nikos Kazantzakis." *Christianity and Literature* 32, no. 4 (1983).
- El-Sayed, AdelAbd El-Aziz, AmalKhalifa Noreldin, MahmoudKamal Elsamman, DianaSamy Zaky, and EmadSameh Kaldas. "Impact of Christians Fasting in Type 2 Diabetic Patients among Egyptian Coptic Orthodox." *Journal of Diabetology* 9, no. 3 (2018): 88. https://doi.org/10.4103/jod.jod_5_18.
- Fadhilah, Nur. "Konsumsi Makanan Berisiko Faktor Penyebab Penyakit Tidak Menular." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 8, no. 2 (2019).
- Grumett, David. "Food and Theology." In *Routledge International Handbook of Food Studies*, edited by Ken Albala. New York: Routledge, 2013.

-
- Grumett, David, Luke Bretherton, and Stephen R. Holmes. "Fast Food: A Critical Theological Perspective." *Food, Culture & Society* 14, no. 3 (2011).
- Hardianto, Dudi. "Telaah Komprehensif Diabetes Melitus: Klasifikasi, Gejala, Diagnosis, Pencegahan, Dan Pengobatan." *Jurnal Bioteknologi & Biosains Indonesia (JBBI)* 7, no. 2 (January 14, 2021): 304–17. <https://doi.org/10.29122/jbbi.v7i2.4209>.
- Institute for Health Metrics and Evaluation. "Health Research by Location: Indonesia." Accessed December 10, 2020. <https://www.healthdata.org/research-analysis/health-by-location/profiles/indonesia?language=64>.
- Juwita, Lisavina, and Wiwit Febrina. "Model Pengendalian Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus." *Jurnal Endurance* 3, no. 1 (March 19, 2018): 102. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2768>.
- Listyandini, Rahma, Fenti Dewi Pertiwi, and Dian Puspa Riana. "Asupan Makan, Stress, Dan Aktivitas Fisik Dengan Sindrom Metabolik Pada Pekerja Di Jakarta." *AN-NUR: Jurnal Kajian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat* 1, no. 1 (2020).
- Méndez Montoya, Angel F. *Theology of Food: Eating and the Eucharist. Illuminations-Theory and Religion*. Chichester: Wiley-Blackwell, 2009.
- Naibaho, Ria Afnenda, and Niken Safitri Dyan Kusumaningrum. "Pengkajian Stres Pada Penyandang Diabetes Mellitus." *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 3, no. 1 (February 17, 2020): 1. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i1.455>.
- Permana, Iman. "How Religiosity and/or Spirituality Might Influence Self-Care in Diabetes Management : A Structured Review." *Bangladesh Journal of Medical Science* 17, no. 2 (March 23, 2018): 185–93. <https://doi.org/10.3329/bjms.v17i2.35869>.
- Permanasari, Yurista, and Aditianti Aditianti. "Konsumsi Makanan Tinggi Kalori Dan Lemak Tetapi Rendah Serat Dan Aktivitas Fisik Kaitannya Dengan Kegemukan Pada Anak Usia 5 – 18 Tahun Di Indonesia." *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)* 40, no. 2 (January 2, 2018): 95–104. <https://doi.org/10.22435/pgm.v40i2.7742.95-104>.
- Robinson, Dana. *Food, Virtue, and the Shaping of Early Christianity*. New York: Cambridge University Press, 2020.

- Smend, Rudolf. "Eating and Drinking: A Piece of Worldliness in the Old Testament." In *"The Unconquered Land" and Other Old Testament Essays: Selected Studies by Rudolf Smend*, edited by Edward Ball and Margaret Baker. London: Routledge, 2013.
- Soza, Joel R. *Food and God: A Theological Approach to Eating, Diet, and Weight Control*. Eugene: Wipf and Stock Publishers, 2009.
- Stander, Hennie. "Chrysostom on Hunger and Famine." *HTS Teologiese Studies / Theological Studies* 67, no. 1 (June 6, 2011): 6–7. <https://doi.org/10.4102/hts.v67i1.880>.
- Susilowati, Arikha Ayu, and Kuncara Nata Waskita. "Pengaruh Pola Makan Terhadap Potensi Resiko Penyakit Diabetes Melitus." *Jurnal Mandala Pharmacon Indonesia* 5, no. 01 (June 30, 2019): 43–47. <https://doi.org/10.35311/jmpi.v5i01.43>.
- Vyhmeister, Nancy Jean, and Terry Dwain Robertson. *Quality Research Papers For Students of Religion and Theology*. Grand Rapids: HarperCollins Christian Publishing, 2020.
- Webster, Jane S. "That One Might Not Fall: A New Testament Theology of Food." *Interpretation: A Journal of Bible and Theology* 67, no. 4 (October 2013): 370–73. <https://doi.org/10.1177/0020964313495520>.