

MAKANAN ENAK DAN SEHAT : TEOLOGI MAKANAN DALAM KEJADIAN 2:8-9 DAN IMPLIKASINYA TERHADAP FENOMENA *JUNK FOOD*

Jefri Andri Saputra

Institut Agama Kristen Negeri Toraja

Jl. Poros Makale Makassar. Km. 11,5, Mengkendek, Tana Toraja, Indonesia

jefrijefri293@gmail.com

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk mengkritik fenomena *junk food*, dan menyikapi dampak-dampaknya. *Junk food* menyebabkan berbagai penyakit. Penulis menanggapi fenomena ini dengan menginterpretasikan teks Kejadian 2:8-9. Penulis menggunakan metode penelitian studi pustaka untuk menganalisis fenomena *junk food*, dan analisis gramatikal untuk menginterpretasi teks Kejadian 2:8-9. Penulis menemukan bahwa teks Kejadian 2:8-9 memaknai makanan sebagai sarana merawat kehidupan. Tuhan menyediakan makanan dengan memperhatikan penyajian, rasa, dan gizi. Ketiga unsur inilah yang menjadi rekomendasi dalam pengolahan dan pemilihan makanan dalam fenomena *junk food*. Selain itu, penulis juga merekomendasikan untuk makan secukupnya sebagai wujud penghayatan makanan sebagai sarana merawat kehidupan.

Kata Kunci: Kejadian 2, *junk food*, teologi makanan

Abstract

This article aims to criticize the junk food phenomenon and address its impacts. Junk food causes various diseases. The author responds to this phenomenon by interpreting the text of Genesis 2:8-9. The author uses a literature study research method to analyze the junk food phenomenon and grammatical analysis to interpret the text of Genesis 2:8-9. The author finds that the text of Genesis 2:8-9 interprets food as a means of caring for life. God provides food by paying attention to presentation, taste, and nutrition. These three elements are the recommendations for processing and choosing food in the junk food phenomenon. In addition, the author also recommends eating in moderation as a form of experiencing food as a means of caring for life.

Keywords: Genesis 2, *junk food*, theology of food

Pendahuluan

Salah satu fenomena budaya populer adalah perkembangan fungsi makanan yang dulunya hanya sebagai sumber asupan kalori, sekarang menjadi salah satu komoditas perekonomian. Masalahnya adalah tidak sedikit dari makanan yang menjadi penunjang ekonomi kurang memperhatikan dampak dari makanan terhadap kesehatan. Hal inilah yang terjadi dalam perkembangan dan munculnya *junk food*. *Junk food* ditemukan di

beberapa makanan cepat saji berlemak tinggi, camilan yang mengandung lemak maupun keripik yang berkeju, berbagai jenis biskuit yang manis dan gurih, serta minuman bersoda. Beberapa jenis makanan ini sangat digemari akhir-akhir ini. Akan tetapi dampaknya sangat berbahaya terhadap kesehatan. Mengonsumsi *junk food* secara rutin dapat mengakibatkan terjadinya obesitas, diabetes, hipertensi, stroke, kanker, dan berbagai penyakit lainnya (Sari dan Sapril, 2008: 2–3).

Kondisi di atas menunjukkan bahwa perkembangan fungsi makanan, juga mengakibatkan penyelewengan dalam makna dan esensi makanan. Jika ditinjau dari perspektif teologis, makanan merupakan sarana untuk mengasuh kehidupan (Winarjo, 2023: 87). Makanan memang tidak langsung menjadi sumber kehidupan. Akan tetapi, Tuhan yang mengasuh kehidupan memberikan makanan kepada manusia agar dapat melangsungkan serta melanjutkan kehidupannya (Winarjo, 2023: 87). Mempertimbangkan konsep ini dan dampak dari *junk food* di uraian di atas, penulis melihat bahwa pola makan yang mengonsumsi *junk food* secara rutin mengakibatkan penyelewengan makna dan esensi makanan. Makanan yang diberikan untuk sarana mengasuh kehidupan, justru berkontribusi dalam munculnya berbagai penyakit yang mematikan.

Menanggapi masalah di atas, penulis akan mengkaji pandangan teologi Kristen khususnya dari perspektif biblis mengenai asal-usul makanan dalam kisah penciptaan. Oleh karena itu, penulis akan mengkaji teks Kejadian 2:8-9. Teks ini akan menginstruksikan bagaimana hakikat makanan dalam penciptaan untuk memperoleh pandangan teologis mengenai makanan, yang memuat kandungan makanan, pengelolaan, maupun pola makan. Penulis mengkaji teks ini dengan pendekatan analisis gramatikal.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengonstruksikan cara makan yang memperhatikan kualitas makanan yang dikonsumsi, sebagai kritik terhadap fenomena *junk food*. Untuk mencapai tujuan tersebut, pertanyaan tesis yang hendak dibuktikan dalam artikel ini adalah teks Kejadian 2:8-9 hendak menunjukkan bahwa makanan yang diciptakan oleh Allah memiliki sumbangsih positif terhadap kesehatan tubuh. Tuhan tidak sekadar memperhatikan makanan bagi manusia dari segi visual dan rasa tetapi juga dari kandungan dan kualitasnya yang menyehatkan. Melalui penelitian ini, penulis berharap dapat menanggapi pengolahan *junk food* dan juga pola konsumsi masyarakat yang gemar *junk food*. Dengan demikian, beberapa penyakit yang ditimbulkan *junk food* dapat diminimalisir.

Landasan Teori

Teologi makan (*theology of eating*) ataupun teologi makanan (*theology of food*) merupakan sebuah upaya teologi yang menggumuli makna makanan dan pola makan dalam kehidupan masyarakat melampaui fungsi makanan untuk mengatasi rasa lapar. Teologi makan berupaya untuk membangun kesadaran mengenai nilai spiritual, moral, sosial, hingga nilai ekologis yang terkandung dalam makanan (Guan, 2014: 61; Wirzba, 2013: 376). Nilai-nilai inilah yang hendak direvitalisasi melalui teologi makanan, untuk merespons berbagai fenomena kontemporer mengenai makanan.

Kemunculan teologi makan/makanan dilatarbelakangi oleh beberapa alasan. Alasan pertama adalah perkembangan budaya kuliner yang menjadikan makanan sebagai komoditas untuk kepentingan ekonomi (Guan, 2014: 61). Beberapa tahun terakhir muncul berbagai produk makanan yang dijadikan komoditas demi perekonomian. Dalam perkembangan wisata kuliner misalnya, makanan dipromosikan dan dikemas sedemikian rupa untuk menimbulkan rasa penasaran bagi para wisatawan tentang rasa dan proses pengolahan makanan tertentu. Hal ini mengundang minat wisatawan untuk berkunjung ke tempat makan, sekalipun motivasinya bukan lapar, tetapi sekadar mencicipi rasa makanan (Petrus, 2022: 38–39). Sementara itu, dalam perkembangan industri makanan cepat saji, mereka menawarkan penyajian makanan dengan pengolahan yang cepat untuk mengatasi situasi buru-buru di kalangan pekerja, menawarkan makanan dengan sensasi rasa yang sangat enak dan menggiurkan, menawarkan sensasi sebagai kategori konsumen produk global (tidak ketinggalan), serta berbagai penawaran menarik bagi konsumen (Guan, 2014: 66–67).

Perkembangan makanan menjadi komoditas untuk perekonomian memang memberikan solusi ekonomis. Akan tetapi, nilai makanan tidak hanya bersifat ekonomis. Selain yang telah disebutkan sebelumnya, secara spesifik Winarjo (2023) menyebutkan bahwa makanan merupakan sarana untuk mengasuh kehidupan, dan tindakan makan sarat dengan hospitalitas dan persekutuan. Pengolahan makanan semestinya mempertimbangkan sumbangsuhnya bagi kehidupan secara holistik. Makanan tidak sekadar mempertimbangkan kepentingan ekonomis semata, melainkan untuk memastikan terjadinya kelanjutan kehidupan. Selain itu, mewujudkan keramahtamahan dan relasi persekutuan adalah nilai yang semestinya ditemukan dalam proses makan, bukan sekadar tentang sensasi rasa dari makanan itu sendiri, tetapi juga pengalaman makan dan berbagi dengan sesama.

Alasan kedua adalah dampak makanan terhadap kesehatan. Selain mereduksi nilai dari makanan maupun tindakan makan, motif yang tidak kalah penting dalam

perkembangan teologi makan maupun teologi makanan adalah dampak negatif dari produk makanan terhadap kesehatan. Dalam perkembangan *junk food* ataupun *fast food* yang sarat dengan motif ekonomi, beberapa gangguan kesehatan muncul akibat pola konsumsi yang rutin (Sari dan Sapril, 2008: 2–3). Teologi makan merespons kondisi ini dengan menekankan pentingnya makan yang disertai dengan rasa cukup dan puas, agar perilaku konsumsi yang mengganggu kesehatan tidak perlu terjadi (Guan, 2014: 77). Perilaku yang rutin mengonsumsi makanan yang tidak sehat kadang dimotivasi oleh rasa ingin lebih. Oleh karena itu, pengendalian diri untuk merasa cukup dan puas sangat diperlukan dalam mengonsumsi makanan.

Alasan ketiga adalah ketimpangan akses makan. Teologi makan juga prihatin dengan tersebarnya sampah makanan di suatu tempat, sementara di tempat yang lain terjadi fenomena kelaparan (Saputra, 2024: 2). Pada tahun 2023, indeks kelaparan di Indonesia di angka 17,6 dan peringkat kedua setelah Timor Leste di Asia Tenggara (Grebmer dkk., 2023: 13). Sementara itu, menurut data dari Badan Perencanaan dan Pembangunan Nasional pada tahun 2021, sampah makanan yang dihasilkan di Indonesia sepanjang tahun 2000-2019 berada pada kisaran 23-48 juta ton per tahun (Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Bappenas Republik Indonesia, 2021: 43). Teologi makan merespons ketimpangan ini dengan menekankan pentingnya makan yang bertanggung jawab, menghargai makanan dengan meningkatkan keterampilan dalam mengolah bahan makanan dan melibatkan lembaga gereja dalam distribusi makanan kepada orang-orang yang kelaparan (Saputra, 2024: 1). Teologi makan diharapkan memotivasi upaya pengolahan dan distribusi makanan sehingga angka limbah makanan dapat dikurangi serta dapat menjangkau kelompok masyarakat yang kekurangan makanan.

Alasan keempat adalah kerusakan ekologi akibat pengolahan pangan yang kurang bertanggung jawab. Wirzba (2013) menguraikan masalah ini dengan merujuk kepada pertanian anorganik menggunakan pupuk dan insektisida yang merusak tanah, peternakan yang memberikan hormon pertumbuhan dan antibiotik untuk mempercepat pertumbuhan ternak, pencemaran air laut akibat nitrat yang dihasilkan dari kegiatan pertanian, hingga konflik agraria dalam pengambilalihan lahan petani untuk pertanian jangka panjang investor asing. Masalah ini kemudian direspons dengan menekankan bahwa makanan dalam data biblis menekankan status makanan yang bersifat konstruktif terhadap kehidupan, bukan destruktif. Makanan merupakan sarana pemeliharaan Tuhan dan bersifat menyuburkan kehidupan, tidak membahayakan atau merusak kehidupan (Wirzba, 2013: 378). Oleh karena itu, diperlukan sistem pertanian yang sehat serta sistem

pengelolaan pangan yang adil (Wirzba, 2013: 382). Dalam hal ini, teologi makanan menekankan pentingnya memahami makna makanan yang bersifat konstruktif untuk mewujudkan tindakan penanaman dan pengolahan makanan yang tidak merusak lingkungan dan kelangsungan hidup.

Berdasarkan beberapa data dan pemahaman di atas, teologi makan maupun teologi makanan berusaha membangun kesadaran mengenai esensi makanan yang memelihara kelangsungan hidup. Kehidupan yang dimaksud di sini tidak bersifat individualis dan sementara, melainkan relasional dan berkelanjutan. Makanan tidak mengabaikan kelangsungan hidup dalam hubungan dengan Tuhan, sesama, dan alam. Teologi makanan berharap makanan dapat menjadi sarana untuk dekat dengan Tuhan (spiritualitas) dan bersyukur atas berkat kehidupan yang dikaruniakan Tuhan, menunjukkan hospitalitas dan menjaga persekutuan dengan sesama (sosial), serta untuk menjaga kelangsungan hidup semua ciptaan (ekologis).

Tinjauan Pustaka

Beberapa peneliti sebelumnya telah berupaya menanggapi permasalahan dalam penyimpangan esensi makanan dalam perkembangan budaya kuliner akhir-akhir ini, Upaya ini dapat ditemukan dalam penelitian Jamin Tanhidy, David W. Priddy, dan Hendra Winarjo.

Tanhidy (2014) mengkaji data biblis dari makanan untuk menyikapi wisata kuliner. Dalam penelitian ini, Tanhidy berupaya merumuskan makna makanan dalam perspektif Alkitab. Dari penelitian tersebut, beberapa makna makanan ditemukan oleh Tanhidy, di antaranya adalah makanan sebagai sarana untuk memuliakan Allah, menjalin relasi dengan Tuhan dan sesama, serta sarana kehadiran janji dan berkat Allah. Penemuan ini kemudian menjadi titik tolak untuk mengatur pola makan, khususnya dalam menyikapi perkembangan budaya kuliner.

Priddy (2020) mengonstruksikan teologi makan dalam rangka menyikapi isu keadilan pangan dan masalah pertanian di Amerika. Dalam penelitian ini, Priddy berupaya agar gereja dapat melibatkan diri dalam upaya menyikapi masalah pertanian maupun masalah ekologis yang diakibatkan oleh pengelolaan bahan makanan maupun makanan. Dari penelitian ini, Priddy mengonstruksikan perilaku makan yang bertanggung jawab dan makan dengan penyesalan dan pertobatan, sebagai spirit dalam membenahan pengelolaan dan konsumsi makanan.

Winarjo (2023) juga mengkaji masalah makanan dari perspektif teologi. Penelitian Winarjo mengonstruksikan sebuah teologi makan dengan menggunakan lensa

teologi makan Trinitarian. Dalam penelitian ini, Winarjo menemukan bahwa makanan perlu melampaui makna yang dikonstruksikan industri makanan (komoditas dan solusi rasa lapar), menjadi sarana pengasuhan kehidupan, menunjukkan hospitalitas, dan sarana persekutuan.

Ketiga tulisan ini dapat menjadi landasan teologis-etis untuk mengonstruksikan pola makan. Meski demikian, ketiga tulisan ini belum memberikan perhatian spesifik untuk merespons fenomena *junk food*. Penelitian di atas hanya memberikan alternatif dari segi pola makan. Dalam fenomena *junk food*, selain berbicara tentang pola makan dibutuhkan juga tanggapan terhadap kandungan dan kualitas makanannya. Bagian kedua inilah (kandungan makanan) yang belum mendapat perhatian secara spesifik dalam penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, penulis akan meneliti pandangan teologi makan dalam Kejadian 2:8-9, yang dapat memberi sumbangsih dalam mengonstruksikan teologi makan yang juga memperhatikan kandungan dan khasiat dari makanan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Pendekatan yang digunakan adalah studi pustaka (*library research*) dan analisis gramatikal. Studi pustaka digunakan untuk menjelaskan tentang teologi makan di kajian teori dan menganalisis fenomena *junk food*. Kemudian analisis gramatikal digunakan untuk menganalisis kata-kata kunci dalam teks Kejadian 2:8-9. Berdasarkan pendekatan ini, maka langkah kajian yang akan ditempuh antara lain: (1) menjelaskan kerangka teoritis dari teologi makan maupun teologi makanan di bagian “Landasan Teori”, (2) menganalisis beberapa kajian terdahulu mengenai teologi makan dan sumbangsihnya bagi perkembangan kuliner, (3) menganalisis fenomena *junk food* dan dampaknya, (4) menginterpretasi teks Kejadian 2:8-9, dan (5) menentukan implikasi teks Kejadian 2:8-9 terhadap fenomena *junk food*.

Hasil dan Pembahasan

1. Fenomena *Junk Food* dan Dampaknya bagi Kesehatan

Junk food berasal dari dua kata yakni *junk* dan *food*. Kata *junk* berarti sampah atau rongsok, dan *food* yang berarti makanan. *Junk food* berarti makanan yang tidak bergizi, tidak bernutrisi, bahkan disebut makanan sampah (Sari dan Sapril, 2008: 2). Tanjung dkk. (2023) mendefinisikan *junk food* sebagai makanan yang tidak baik bagi kesehatan tubuh dan tidak bergizi. Pramila Poudel (2018) mendefinisikan *junk food* sebagai makanan yang memiliki kandungan kalori yang tinggi, tetapi kadar gizinya sangat

rendah. Mentari (2019) juga menjelaskan bahwa makanan yang dikategorikan sebagai *junk food* ditandai dengan kandungan lemak, garam, dan gula yang tinggi, tetapi kandungan serat, nutrisi, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan tubuh sangat rendah. Beberapa pendapat ini menunjukkan bahwa *junk food* merupakan makanan dengan kualitas gizi atau nutrisi yang sangat rendah, tetapi kandungan kalornya tinggi. Kondisi inilah yang membuat makanan tertentu disebut sebagai “makanan sampah”.

Secara garis besar, makanan yang masuk dalam kategori *junk food* terdiri dari makanan olahan dan makanan yang diawetkan. *Junk food* dalam kategori makanan olahan antara lain makanan yang digoreng, dibakar, dibekukan, atau proses pengolahan lain, di mana makanan tersebut mengandung gula, garam, lemak, hingga natrium yang sangat tinggi. Sementara makanan yang diawetkan adalah makanan yang melalui proses pengawetan menggunakan pengawet sintetis maupun alami, dengan tujuan agar makanan tidak mengalami perubahan rasa, sekalipun dalam jangka waktu yang lama (Tanjung dkk., 2023: 137). Beberapa produk olahan dapat ditemukan dalam makanan gorengan, maupun biskuit dengan kandungan gula yang tinggi. Sementara makanan yang diawetkan dapat ditemukan dalam berbagai makanan ringan ataupun berbagai mi instan.

Meningkatnya konsumsi terhadap *junk food* disebabkan oleh berbagai faktor. Dalam penelitian Tanjung dkk. (2023), konsumsi *junk food* di kalangan remaja disebabkan oleh pengetahuan, rasa makanan, penyajian praktis, harga murah, serta pengaruh lingkungan. Pengetahuan yang kurang mengenai kandungan *junk food* dan dampak negatifnya terhadap kesehatan, menyebabkan remaja tidak segan untuk rutin mengonsumsi *junk food*. Kandungan rasa manis, asin, minyak, bahkan kombinasi ketiganya menghasilkan rasa makanan yang sangat enak sehingga diminati. *Junk food* juga dapat diperoleh dengan cara yang mudah dan praktis, termasuk dipesan secara *online*. Harga dari *junk food* juga relatif murah dan bisa dijangkau semua kalangan. Pengaruh yang terakhir adalah pengaruh dari teman, entah karena ajakan makan, ataupun karena label “makanan berkelas” yang disematkan pada *junk food* (Tanjung dkk., 2023: 138).

Selain dipengaruhi oleh rasa, penyajian, dan harga makanan, Septiana dkk. (2018) menemukan bahwa konsumsi *junk food* juga dipengaruhi oleh suasana dan fasilitas tempat makan, kecenderungan meniru pola makan kebarat-baratan, dan pola makan yang tidak teratur. Beberapa tempat makan *junk food* menyediakan tempat yang nyaman dengan penataan ruang yang menarik disertai fasilitas wifi, sehingga menarik perhatian pengunjung. Selain itu, makanan dengan merek bergengsi kadang menjadi bentuk ekspresi diri dalam pergaulan. Beberapa makanan kadang diidentikkan dengan makanan eropa sehingga mengkonsumsinya menjadi sesuatu yang sangat penting. Pada beberapa

remaja, pola makan tidak teratur yang melalaikan sarapan dan makan siang, ditutupi dengan kegiatan jajan atau *ngemil*. Kondisi inilah yang meningkatkan konsumsi *junk food* (Septiana dkk., 2018: 63–65).

Selain beberapa aspek di atas, konsumsi *junk food* juga dipengaruhi oleh iklan yang mempromosikan *junk food* disertai dengan kemasan yang menarik sehingga mengundang minat pembeli (Poudel, 2018: 92). Maraknya peredaran *junk food* di pasar dan promosi produk melalui media yang hanya mempromosikan kandungan nutrisi dari makanan, tetapi mengabaikan kandungan zat berbahayanya, membuat konsumsi terhadap *junk food* makin meningkat. Waddingham dkk., juga melihat ketersediaan dari *junk food* memiliki implikasi terhadap pola konsumsi. Dalam penelitian terhadap anak-anak usia sekolah, Waddingham dkk. (2015) menemukan bahwa ketersediaan *junk food* di kantin sekolah menjadi salah satu alasan anak mengkonsumsi *junk food*. Dengan kata lain, ketersediaan dan peredaran *junk food* adalah faktor yang menyebabkan konsumsi. *Junk food* membuat makanan yang bergizi diabaikan. Sementara itu, penelitian Singh dkk. (2021) menemukan bahwa nasihat untuk mengonsumsi makanan sehat sudah sangat klise, sehingga trend *junk food* menjadi sangat pesat. Nasihat agar sadar akan urgensi makanan sehat sudah tidak berefek di masyarakat, sehingga mereka menjadi sasaran pemasaran *junk food*.

Beberapa faktor di atas menunjukkan bahwa kombinasi faktor internal dan eksternal menjadi penyebab konsumsi *junk food*. Pengetahuan yang terbatas, pola makan tidak teratur, rasa tidak mau ketinggalan dan ketidakpedulian akan makanan sehat adalah faktor internal. Sementara rasa makanan, harga, penyajian dan promosi yang menarik, fasilitas tempat makan, hingga pengaruh lingkungan (ajakan teman dan makanan yang trend) menjadi faktor eksternal dalam konsumsi *junk food*.

Masalah utama dalam *junk food* adalah zat yang dikandung dalam makanan dan implikasi negatifnya terhadap kesehatan. Menurut Tanjung dkk. (2023), *junk food* mengandung beberapa zat yang berbahaya bagi tubuh, seperti pengawet dan penyedap rasa yang dapat merusak hati jika dikonsumsi berlebihan, sodium yang dapat meningkatkan aliran darah, hingga berakibat pada hipertensi dan stroke, lemak jenuh yang dapat menimbulkan kanker dan peningkatan kolesterol, serta kadar gula tinggi yang dapat menyebabkan diabetes, obesitas, dan kerusakan gigi.

Sebagaimana temuan Tanjung dkk., Stephen Currie (2009) juga menyebutkan bahwa perilaku konsumsi *junk food* kadang memperlihatkan ketidakseimbangan kalori yang masuk dan keluar dari tubuh. *Junk food* memiliki kadar gula dan garam yang tinggi, sehingga mengandung kalori yang sangat tinggi. Kalori yang dibutuhkan untuk

beraktivitas kurang dari kalori yang masuk ke tubuh melalui *junk food*. Akibatnya, sisa kalori yang tidak terbakar disimpan dalam tubuh dan menjadi lemak. Lemak dalam tubuh mengakibatkan penambahan berat badan. Keadaan obesitas membuat badan tidak mudah bergerak, cepat lelah, serta berat badan membebani paru-paru dan jantung. Dalam kondisi tertentu berbagai penyakit dapat muncul seperti serangan jantung, hipertensi, stroke, dan diabetes (Currie, 2009: 18).

Berdasarkan uraian di atas, konsumsi *junk food* dapat dikategorikan sebagai pola makan yang tidak sehat. Sekalipun *junk food* terbilang murah dan praktis, tetapi makanan ini memiliki dampak yang destruktif terhadap kesehatan tubuh. Beberapa faktor yang menyebabkan konsumsi *junk food* serta dampak yang ditimbulkannya mengindikasikan bahwa warga gereja dan masyarakat membutuhkan perspektif yang tepat mengenai makanan, agar makanan dan pola makan menjadi perhatian yang urgen. Oleh karena itu, penulis akan mengonstruksikan perspektif teologis mengenai makanan untuk mengkonstruksi pemahaman yang keliru mengenai makanan dalam perkembangan *junk food*.

2. Teologi Makanan dalam Teks Kejadian 2:8-9

Teks Kejadian 2:8-9 berada dalam rangkaian kisah penciptaan. Teks ini berasal dari sumber Y yang diperkirakan ditulis selama pemerintahan Salomo (Adon dan Ndua, 2022: 9). Dalam konteks penulisannya, teks ini tidak sekadar berupaya untuk menjelaskan tentang Tuhan sebagai pencipta. Lebih dari itu, teks ini berkontribusi positif bagi keadaan politik Israel. Kisah penciptaan menjadi legitimasi bagi eksistensi Israel sebagai sebuah bangsa, sebagaimana eksistensi dan kekuasaan bangsa di sekitarnya yang dilegitimasi oleh mitologinya masing-masing (Sitorus, 2019: 638).

Selain menjadi legitimasi politik, kisah ini juga menjadi pengingat bagi Israel mengenai perhatian Tuhan kepada kehidupan manusia (Adon dan Ndua, 2022: 19). Ketika Tuhan menciptakan manusia, Dia menempatkan manusia dalam taman Eden. Kata Eden dapat juga berarti “kesenangan, kesukaan, kegembiraan, kemewahan, dan elok” (Anon 2015). Menurut Telnoni (2017), pengertian ini menjelaskan bahwa Tuhan menciptakan kehidupan yang mendatangkan sukacita, aman, nyaman, dan indah bagi umat-Nya. Dalam konteks historis, teks ini mengajarkan bahwa kuasa Tuhanlah yang menjamin dan mendatangkan sukacita bagi kehidupan (Telnoni, 2017: 87).

Menurut Claus Westermann (1987), tindakan Tuhan menempatkan manusia dalam taman Eden mengindikasikan bahwa lingkungan, makanan, pekerjaan, dan persekutuan manusia dengan Tuhan merupakan bagian yang integral dari penciptaan

manusia. Keempat unsur ini adalah unsur penting dalam eksistensi manusia. Jika ada gangguan pada keempat unsur ini, maka kehidupan manusia juga akan terganggu (Westermann, 1987: 19). Dengan kata lain, penempatan dalam Eden merupakan sebuah upaya untuk mengonstruksikan lingkungan, makanan, pekerjaan, dan persekutuan yang ideal dalam kelangsungan hidup dan kesejahteraan manusia. Khusus dalam tulisan ini penulis terfokus pada makanan yang ideal.

Memahami makanan sebagai bagian dari jaminan, perhatian, dan berkat Tuhan bagi kehidupan, membuat teks ini pertama-tama dipahami sebagai ajakan agar makanan dikonsumsi dalam orientasinya pada pemeliharaan kehidupan. Wirzba (2013) menyatakan bahwa teks Kejadian 2:8-9 menunjukkan posisi makanan sebagai sarana merawat kehidupan atau tanda pemeliharaan Tuhan. Ketersediaan makanan yang bergizi dan enak mengindikasikan kehadiran pemeliharaan Tuhan. Sebaliknya, kelaparan dan sistem ekonomi yang menghalangi kelompok masyarakat tertentu menikmati makanan merupakan situasi melanggar perintah Tuhan sekaligus berpaling dari Tuhan (Wirzba, 2013: 378). Winarjo juga mendukung pandangan Wirzba dengan menyatakan bahwa Tuhan tidak sekadar menciptakan manusia untuk hidup dan kemudian mati, melainkan menyediakan makanan sebagai sarana untuk menjalani kehidupan sebagaimana seharusnya (Winarjo, 2023: 86). Dalam kedua pengertian ini, makanan adalah sarana pemeliharaan Tuhan bagi kehidupan. Memahami makanan sebagai sarana pemeliharaan membuat makanan dapat ditempatkan dalam posisi yang bersifat konstruktif terhadap kehidupan.

Sehubungan dengan makna makanan di atas, secara eksplisit teks Kejadian 2:9 menyebutkan kualitas makanan yang disediakan Tuhan bagi manusia yakni “dari pohon yang menarik dan baik untuk dimakan buahnya”. Kata menarik dalam teks ini menggunakan kata Ibrani *chamad mareh*. Kata *chamad* (*verb*) dapat berarti “keinginan, mendambakan, menyenangkan, dan keindahan yang berharga”. Sedangkan kata *mareh* (*noun*) dapat berarti “penglihatan atau penampakan”. Kombinasi dari kedua kata ini kemudian diterjemahkan sebagai “menyenangkan untuk dilihat” (Anon 2015). Dengan kata lain, makanan yang diciptakan Tuhan mengindikasikan kualitas secara visual, dalam hal ini menarik atau menggiurkan.

Kata “baik untuk dimakan” dalam teks ini menggunakan kata Ibrani *tov ma’akal*. *Tov* (*adjective*) dapat diterjemahkan sebagai “baik, bermanfaat, sejahtera, menyenangkan, lezat, manis, gurih, murni dan bersih”. Sedangkan kata *ma’akal* (*noun*) dapat diterjemahkan sebagai “makanan” (Anon 2015). Dalam kitab Septuaginta (terjemahan kitab Ibrani ke dalam bahasa Yunani), kata *tov* diterjemahkan menggunakan kata *kalos*.

Kalos tidak hanya merujuk kepada kata baik, tetapi juga digunakan dalam merujuk kepada kata cantik, sehat atau menyehatkan, bugur, menawan, terpuji (moral), dan lebih baik (Anon 2015). Dalam beberapa pengertian ini, maka *tov ma'akal* dapat juga dipahami sebagai makanan yang lezat, manis, gurih, bersih, dan menyehatkan.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa makanan yang diciptakan Tuhan memperhatikan kualitas makanan dari semua segi. Makanan tersebut memiliki “penyajian” yang menarik sehingga tampak menggurikan. Makanan ini juga memiliki rasa yang lezat dan manis. Selain itu, makanan yang diciptakan Tuhan memperhatikan kualitas gizi dan menyehatkan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa makanan yang direkomendasikan berdasarkan perspektif Kejadian 2:8-9 merupakan makanan yang memiliki kualitas dari segi visual, rasa, maupun gizi.

Kualitas makanan dari semua segi di atas ikut melegitimasi makna makanan sebagai sarana merawat kehidupan. Suasana “menikmati” ketika mengonsumsi makanan adalah bagian yang tidak kalah penting dalam memaknai makanan sebagai sarana pemeliharaan Tuhan (Wirzba, 2013: 387). Oleh karena itu pengolahan makanan sangat perlu memperhatikan pengalaman terhadap penyajian, rasa dan gizi makanan. Ketiga bagian ini adalah unsur yang urgen dalam makanan, dan sekaligus perlu diperhatikan secara berimbang.

3. Implikasi Teks Kejadian 2:8-9 terhadap Fenomena *Junk Food*

Pembahasan sebelumnya menunjukkan bahwa fenomena *junk food* telah mendistorsi makna makanan. Oleh karena itu, perlu untuk memahami kembali hakikat makanan ditinjau dari teks Kejadian 2:8-9. Untuk memahami lebih dalam mengenai sumbangsih teks Kejadian 2:8-9 terhadap fenomena *junk food* penulis memberikan beberapa perbedaan mendasar mengenai makanan dalam Kejadian 2:8-9 dengan makanan dalam fenomena *junk food*. Perbedaan tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 1. Perbedaan Makanan dalam Kejadian 2:8-9 dan *Junk Food*

Perbedaan	Kejadian 2:8-9	<i>Junk Food</i>
Makna makanan dan alasan makan	Makanan sebagai sarana memelihara dan menjamin kehidupan, atau sarana berkat dan pemeliharaan Tuhan	<i>Junk food</i> adalah makanan enak, praktis, terjangkau, dan beberapa di antaranya adalah “makanan berkelas”

Kualitas atau kandungan makanan	Menarik secara visual, rasa manis atau lezat, dan kandungan gizi yang menyehatkan	Kandungan kalori, lemak, garam, dan gula tinggi, tetapi kandungan serat, nutrisi, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan tubuh sangat rendah
Dampak makanan	Konstruktif terhadap kesehatan tubuh	Destruktif terhadap kesehatan tubuh

Teks Kejadian 2:8-9 memperlihatkan bahwa makanan dalam kisah penciptaan berorientasi pada pemeliharaan kehidupan manusia (Westermann, 1987: 19; Wirzba, 2013: 378). Makanan tidak lepas dari tujuan pemeliharaan dan menjamin kesejahteraan hidup. Dalam rangka tujuan ini, makanan yang disediakan Tuhan memperhatikan pengalaman manusia terhadap visual, rasa, dan gizi dari makanan. Pengalaman menikmati penyajian, rasa, dan gizi dari makanan membuat makanan dapat dialami sebagai pemeliharaan terhadap kehidupan. Pengalaman sebaliknya merupakan pelanggaran terhadap berkat pemeliharaan dan ketetapan dari Tuhan melalui makanan (Wirzba, 2013: 387). Hasil interpretasi di atas, mengindikasikan bahwa makanan diciptakan sebagai sarana untuk memelihara kelangsungan hidup manusia. Manusia dapat melangsungkan dan melanjutkan kehidupannya karena ada makanan.

Pemakaian makanan di atas mengalami “gangguan” dalam fenomena *junk food*. *Junk food* membuat pola makan hanya mengejar rasa, harga, praktis, serta label makanan berkelas. Kandungan *junk food* juga tidak seimbang dan tidak memperhatikan kebutuhan tubuh. Terdapat sejumlah implikasi destruktif *junk food* bagi tubuh seperti gangguan aktivitas, penyakit, bahkan kematian akibat makanan dan pola konsumsi berlebihan pada *junk food*.

Menginterpretasi teks Kejadian 2:8-9 di tengah fenomena *junk food*, mengimplementasikan pola konsumsi yang meyakini makanan sebagai sarana merawat kehidupan, dan urgensi keseimbangan penyajian, rasa dan gizi dalam pengolahan dan konsumsi makanan. Makanan sebagai sarana merawat kehidupan adalah *spirit* konsumsi yang perlu dihayati dalam gereja maupun masyarakat. Makanan diciptakan dengan harapan dapat berkontribusi positif bagi kelangsungan hidup, bukan menjadi sumber penyakit bagi manusia. Menanggapi fenomena *junk food* dan dampaknya bagi kesehatan, penulis mengimplementasikan *spirit* konsumsi ini melalui tindakan makan secukupnya atau tidak berlebihan.

Salah satu persoalan dalam konsumsi makanan adalah kerakusan. Mengonsumsi makanan dalam jumlah berlebihan, termasuk *junk food*, menjadi salah satu faktor dalam munculnya berbagai penyakit akibat makanan. Dari perspektif teologi makanan, Rosell (2022) melihat bahwa kerakusan terhadap makanan menjadi penyebab kejatuhan manusia. Tuhan menyediakan makanan yang berlimpah di Eden, tetapi bukan tanpa batasan. Pelanggaran terhadap batas makanan yang bisa dikonsumsi dan tidak bisa dikonsumsi yang menyebabkan manusia terusir dari taman Eden. Dalam surat Paulus kepada jemaat Korintus, masalah kerakusan juga menjadi problem dari munculnya pelanggaran dalam pelaksanaan perjamuan kasih, bahkan beberapa orang sakit dan meninggal (1 Kor. 11:30). Kerakusan di jemaat Korintus membuat makna makanan kontras dengan maknanya sebagai sarana merawat kehidupan (Saputra, 2024b: 39). Oleh karena itu, menghayati makanan sebagai sarana merawat kehidupan diimplementasikan dalam bentuk makan secukupnya atau tidak berlebihan.

Selain tidak makan berlebihan, pengolahan makanan dan pemilihan makanan untuk dikonsumsi juga sangat perlu diperhatikan dalam menanggapi fenomena *junk food*. Adapun acuan yang tepat dalam pengolahan makanan dan pemilihan makanan untuk dikonsumsi adalah keseimbangan dalam menikmati penyajian, rasa, dan gizi dari makanan. Konsumsi *junk food* kadang hanya terfokus pada penyajian yang menarik dan rasa yang lezat. Dampak *junk food* bagi tubuh kadang diabaikan oleh para produsen makanan maupun konsumen.

Gambaran teks Kejadian 2:9 mengenai pohon yang “menarik” buah yang “baik” untuk dimakan, menekankan urgensi penyajian (visual), rasa, dan gizi pada makanan secara berimbang. Kehadiran ketiga aspek inilah yang juga menjadi rekomendasi bagi produsen makanan, agar makanan yang diperjualkan tidak sekadar mengekspos pengalaman menikmati rasa dan penyajian makanan, tetapi pengalaman akan gizi dan kontribusi positif makanan terhadap kesehatan tubuh juga sangat penting. Hal ini juga berlaku pada konsumen. Mengonsumsi makanan, tidak seharusnya hanya mengejar sensasi rasa dan penyajian yang menarik dari makanan. Sumbangsih makanan yang dikonsumsi bagi kesehatan tubuh adalah aspek yang tidak kalah urgen dari rasa makanan.

Beberapa implikasi di atas tentu tidak berupaya meniadakan usaha kuliner ataupun menutup “jalan” bagi produsen makanan. Usaha kuliner telah salah satu sumber ekonomi. Meski demikian, kepentingan ekonomi tidak seharusnya menjadi orientasi tunggal yang mengabaikan kepentingan lain termasuk kesehatan. Oleh karena itu, gereja dan masyarakat perlu menyuarakan urgensi pengolahan makanan yang memperhatikan keseimbangan antara penyajian, rasa, dan gizi. Usaha ini diharapkan memotivasi

pengusaha kuliner untuk menjual makanan dengan memperhatikan keseimbangan ketiga unsur tersebut. Adapun produk *junk food* yang tidak dapat sepenuhnya ditinggalkan sebagai sumber perekonomian, dapat dijual dengan jumlah yang lebih sedikit dalam kemasan, disertai rekomendasi dan wawasan konsumsi yang tepat. Dengan demikian, makanan yang tergolong *junk food* dapat dikonsumsi secara terbatas.

Kesimpulan

Teks Kejadian 2:8-9 mengimplikasikan perlunya gereja dan masyarakat menyuarkan pola konsumsi yang memperhatikan penyajian (visual), rasa serta gizi makanan diperhatikan secara berimbang. Penghayatan ini menjadi pertimbangan bagi pengembangan bisnis atau pun wisata kuliner, secara khusus dalam perkembangan *junk food*. Para produsen makanan perlu memperhatikan kualitas makanan yang dijualnya secara berimbang. Produsen perlu memperhatikan agar produk makanannya bisa memberikan pengalaman makan kepada konsumen, di mana penyajian, rasa, dan gizi makanan diperhatikan secara berimbang. Bagi para konsumen, mengonsumsi makanan tidak sekadar menikmati rasa dan penyajiannya, tetapi juga perlu menikmati gizinya. Oleh karena itu, kebiasaan makan makanan yang tidak bergizi secara berlebihan, termasuk *junk food*, perlu ditinggalkan secara perlahan. Makanan adalah sarana untuk merawat kehidupan. Hanya dalam produksi dan konsumsi makanan yang menyeimbangkan visual, rasa dan gizi, makna makanan ini dapat terwujud.

Daftar Pustaka

- Adon, Mathias Jebaru, and Yulianus Hironi Ndua. 2022. "Kisah Penciptaan Kejadian 1:1-2:4.2:5-25 Sebagai Teks Pernyataan Identitas Israel Dan Sumbangannya Bagi Persoalan Ekologi." *Voice of Wesley* 6(1):1–17.
- Anon. 2015. "Bible Works."
- Currie, Stephen. 2009. *Junk Food*. Ann Arbor, Michigan: Cherry Lake Publishing.
- Grebmer, Klaus von, Jill Bernstein, Miriam Wiemers, Laura Reiner, Marilena Bachmeier, Asja Hanano, Réiseal Ní Chéilleachair, Connell Foley, Tim Sheehan, Seth Gitter, Grace Larocque, Heidi Fritschel, Wendy Geza, and Mendy Ndlovu. 2023. *Global Hunger Index: The Power of Youth in Shaping Food Systems*. Dublin.
- Guan, Tan Kian. 2014. "Makanan Dan Iman: Sebuah Tinjauan Kritis Terhadap Tren Fast Food." *Veritas* 15(1):61–79.
- Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/ Bappenas Republik Indonesia. 2021. *Food Loss and Waste in Indonesia: Supporting the Implementation of Circular Economy and Low Carbon Development*.
- Mentari, Selly. 2019. "Perilaku Masyarakat Dalam Mengonsumsi Junk Food Perspektif Konsumsi Islam: (Studi Kasus Desa Sumbergede, Kec. Sekampung, Kab.

- Lampung Timur).” Institut Agama Islam Negeri Metro.
- Petrus, Edwin. 2022. “Pergi ‘Jalan-Jalan’ Demi ‘Makan-Makan:’ Refleksi Teologis Dari Kaum Injili Terhadap Wisata Kuliner Sebagai Produk Kebudayaan Populer.” *Consilium* 24:35–63.
- Poudel, Pramila. 2018. “Junk Food Consumption and Its Association with Body Mass Index Among School Adolescents.” *International Journal of Nutrition and Food Sciences* 7(3):90–93.
- Priddy, David W. 2020. “Eating with Penitence: An Essay on the Local Church Eating Responsibly.” *Review and Expositor* 117(4):453–63.
- Rosell, Ruth Lofgren. 2022. “Eating as Spiritual Practice for the Peaceable Kingdom.” *Review and Expositor* 119(3–4):270–76.
- Saputra, Jefri Andri. 2024a. “Menyuarakan Teologi Makan Dalam Fenomena Limbah Makanan.” *Pusaka* 12(1):1–18.
- Saputra, Jefri Andri. 2024b. “Pembacaan Tradisi Makan Terhadap 1 Korintus 11:17-34 Dan Implikasinya Bagi Tradisi Mukbang.” *Apokalupsis* 15(1):25–46.
- Sari, Reni Wulan, and Muhammad Sapril. 2008. *Dangerous Junk Food*. Yogyakarta: Panembahan Yogyakarta.
- Septiana, Pipit, Fajar Ari Nugroho, and Catur Saptaning Wilujeng. 2018. “Konsumsi Dan Serat Pada Remaja Putri Dan Obesitas Yang Indekos.” *Jurnal Kedokteran Brawijaya* 30(1):61–67.
- Singh, Ankul, Dhivya Dhanasekaran, Nila Ganamurali, L. Preethi, and Sarvesh Sabarathinam. 2021. “Junk Food-Induced Obesity- a Growing Threat to Youngsters during the Pandemic.” *Obesity Medicine* 26:1–6.
- Sitorus, Hotma Parulian. 2019. “Pengukenan Identitas Kesatuan ‘Bangsa’ Israel (Studi Sosio-Politik Terhadap Kisah Penciptaan Sumber Y Kejadian 2:4B-25).” *Jurnal Cultivation* 3(1):53–65.
- Tanhidy, Jamin. 2014. “Makna Makan Dalam Perspektif Alkitab: Suatu Refleksi Bagi Pelaku Bisnis Wisata Kuliner.” *Jurnal Simpson* 1(1):121–30.
- Tanjung, Nadya Ulfa, Annisa Puti Amira, Nur Muthmainah, and Shinta Rahma. 2023. “Junk Food Dan Kaitannya Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 14(3):133–40.
- Telnoni, J. A. 2017. *Kejadian Pasal 1-11*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Waddingham, Suzanne, Stella Stevens, Kate Macintyre, and Kelly Shaw. 2015. “Most of Them Are Junk Food but We Did Put Fruit on There and We Have Water.” *Health Education* 115(2):126–40.
- Westermann, Claus. 1987. *Genesis*. London: T&T Clark International.
- Winarjo, Hendra. 2023. “Makan Sebagai Sarana Pengasuhan, Persekutuan, Dan Hospitalitas: Sebuah Konstruksi Teologi Makan Dengan Lensa Trinitarian.” *Kurios* 9(1):81–94.
- Wirzba, Norman. 2013. “Food for Theologians.” *Interpretation: A Journal of Bible and Theology* 67(4):374–82.