

## BAB LIMA

### KESIMPULAN

Makan merupakan hal yang esensial dalam hidup manusia. Hal ini dikarenakan makanan menjadi salah satu nilai penting dalam kebutuhan hidup manusia. Tanpa makan manusia tidak dapat menjalani aktivitasnya dengan baik. Aktivitas makan akhirnya menjadi sebuah hal yang biasa saja, karena sering dilakukan oleh setiap orang. Tindakan makan yang selalu dilakukan setiap waktu ini membuat seseorang berujung pada sebuah sikap yang biasa saja memaknai tindakan makan ini. Makan hanya dilihat sebagai alat pemuas kebutuhan. Makan tidak lagi dipandang sebagai sebuah tindakan yang bermakna. Orang makan karena memang sudah waktunya untuk makan, baik itu makan pagi, siang, ataupun malam. Orang makan karena berpikir sudah bekerja keras seharian ini, sehingga tubuh memang perlu makan. Makan dipandang sebagai tindakan untuk memenuhi nutrisi di dalam tubuh melalui makanan yang dimakannya itu. Maka itu perlu bagi seseorang untuk dapat melihat ada makna penting dalam tindakan makan yang dilakukannya.

Tindakan makan tidak hanya menyentuh bagian fisik, tetapi juga bagian psikis. Bagian psikis yang dimaksud ialah berkaitan dengan kondisi emosional seseorang. Kondisi inilah yang dapat menyebabkan adanya perilaku menyimpang terhadap pola makan, sebab makan dijadikan sebagai pelampiasan emosi seseorang. Seseorang yang melakukan tindakan makan didasarkan pada perasaannya, sehingga makan dilakukan untuk mendapatkan kenyamanan diri. Di sisi lain, ada juga pola

pandang secara perfeksionis yang dibuktikan dengan sikap menuntut diri yang tinggi. Akhirnya, seseorang berusaha untuk mengontrol berat badannya, dengan tujuan untuk mencapai tubuh yang ideal itu, berdasarkan dengan budaya sekitar artikan. Aspek sosial-budaya menjadi penentu seseorang memiliki cara pikir yang perfek, dikarenakan budaya memasang standar sendiri tentang tubuh yang ideal itu. Hal inilah yang menjadikan seseorang mengalami penyimpangan terhadap makan, dikarenakan adanya cara pikir yang salah bahwa tindakan makan merupakan ancaman bagi tubuh. Makan tidak dilihat sebagai sebuah berkat dari Allah. Ini menunjukkan adanya pengabaian arti makan yang sesungguhnya itu.

Alkitab menjelaskan dari awal bahwa Allah menjadi penyedia makanan bagi umat manusia. Allah menjadi sumber tersedianya makanan bagi manusia. Allah memakai aktivitas makan untuk menyatakan partisipasi-Nya di dalam kehidupan manusia. Manusia seharusnya menggunakan makan sebagai alat untuk memuliakan Allah. Oleh sebab itu, Alkitab menjelaskan adanya ketentuan-ketentuan yang harus dimiliki oleh setiap umat agar mereka menjaga kekudusan di hadapan Allah dengan melakukan perintah-perintah Allah terkait dengan aktivitas makan. Makan dalam kaitannya dengan diri sendiri memegang peranan penting di mana, melalui tindakan makan dapat membawa seseorang jatuh ke dalam dosa, yaitu dosa kerakusan. Oleh sebab itu, perlu adanya sikap pengontrolan diri agar seseorang tidak jatuh ke dalam dosa tersebut.

Kemudian, makan dalam kaitannya dengan sesama menjelaskan bahwa makan bukanlah berbicara mengenai diri sendiri dengan Allah, melainkan juga dengan sesama. Allah menggunakan aktivitas makan sebagai pembentukan dalam

hidup seseorang untuk mengerti apa itu nilai berbagi, keramahtamahan, dan sebagainya. Bahkan dijelaskan lebih lanjut terciptanya suasana rekonsiliasi melalui tindakan makan yang dilakukan oleh orang percaya. Maka dapat dilihat bahwa, tindakan makan bukan hanya sekedar untuk memenuhi rasa lapar dalam tubuh, melainkan ada nilai penting ketika seseorang melakukan tindakan makan ini. Ketika seseorang memahami dengan baik makan dalam kaitannya dengan Allah, maka tentu ia tahu betul dan sadar bahwa makan merupakan anugerah dari Allah. Ia akan menyadari berkat makanan tersebut dan berujung pada sikap mengucap syukur atasnya. Sikap ucapan syukur ini disertai dengan adanya sikap menikmati berkat yang ada, tanpa harus mengeluh atau bahkan menyia-nyiakan makanan yang ada. Sikap ini juga didukung dengan adanya pengendalian diri di dalamnya.