

Kajian Pola Makan Vegetarian Dari Perspektif Makanan Satwika Dalam Ajaran Hindu

Ni Luh Sukarti¹, Ni Nyoman Sugi Widiastithi^{1*}, Ketut Lila Murti¹

¹Program Studi Pendidikan Agama Hindu, Sekolah Tinggi Agama Hindu Dharma Nusantara Jakarta,
Indonesia

Email: ^{1*}widinyoman.wn@gmail.com

(* : coresponding author)

Abstrak – Makanan merupakan kebutuhan primer bagi kehidupan manusia dan makhluk hidup lainnya, berfungsi sebagai sumber energi untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Sebagian orang menerapkan pola makan vegetarian dengan menghindari konsumsi makanan yang berasal dari hewan, seperti daging, telur, dan ikan. Dalam ajaran Hindu, terdapat konsep makanan Satwika, yang menekankan pentingnya makanan yang tidak hanya memenuhi kebutuhan fisik, tetapi juga mendukung keseimbangan pikiran, jiwa, dan spiritual. Namun, individu yang menjalani pola makan vegetarian sering menghadapi permasalahan kesehatan, seperti gangguan pada persendian dan pemulihan yang lambat ketika sakit. Berangkat dari permasalahan ini, penelitian dilakukan untuk mengkaji pola makan vegetarian dari perspektif makanan Satwika dalam ajaran Hindu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif melalui kajian pustaka dan penelitian lapangan. Metode pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, dan studi dokumentasi, dengan pendekatan fenomenologi. Hasil analisis menunjukkan bahwa pola makan vegetarian harus memenuhi kriteria makanan Satwika sesuai dengan ajaran agama Hindu agar tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga keseimbangan spiritual individu..

Kata Kunci: Vegetarian Diet; Satwika Food; Hinduism and Diet; Physical and Spiritual Balance

Abstract – Food is a primary need for human life and an essential requirement for all living beings to survive, as it serves as a fundamental energy source to perform daily activities. Some individuals adopt a vegetarian diet, avoiding foods derived from animals such as meat, eggs, fish, and other animal-based products. In Hinduism, the concept of Satwika food emphasizes the importance of food not only in fulfilling physical needs but also in contributing to physical, mental, and spiritual balance. However, individuals who follow a vegetarian diet often face health challenges, such as joint pain and prolonged recovery times when ill. Addressing these issues, this study explores vegetarian diets from the perspective of Satwika food in Hinduism. This qualitative research employs a descriptive design, combining library and field studies. Using a phenomenological approach, data were collected through interviews, observations, and documentation studies. The analysis concludes that a vegetarian diet must adhere to the criteria of Satwika food as prescribed in Hindu teachings to ensure not only physical health but also the spiritual and mental well-being of individuals.

Keywords: Vegetarian Diet; Satwika Food; Hinduism and Diet; Physical and Spiritual Balance

1. PENDAHULUAN

Makanan merupakan salah satu kebutuhan primer dalam kehidupan manusia yang berperan sebagai sumber energi untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Setiap individu membutuhkan asupan gizi yang seimbang, yang berasal dari berbagai unsur seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Pola konsumsi makanan yang sehat dan seimbang berkontribusi dalam menjaga kesehatan fisik dan mental seseorang. Salah satu pola makan yang semakin banyak diterapkan oleh masyarakat global adalah pola makan vegetarian.

Vegetarianisme adalah pola makan yang menghindari konsumsi produk hewani, seperti daging dan telur, serta berfokus pada konsumsi bahan pangan nabati seperti sayur-sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan kacang-kacangan. Menurut Darmayasa (1997:3), istilah "vegetarian" berasal dari bahasa Latin "vegetare," yang berarti memberi kehidupan. Konsep ini bukan hanya sekadar pilihan diet, tetapi juga mencerminkan filosofi hidup yang berorientasi pada kesehatan, keberlanjutan lingkungan, dan etika terhadap hewan.

Di Indonesia, tren vegetarianisme terus mengalami perkembangan. Berdasarkan data dari Indonesia Vegetarian Society (IVS), jumlah anggota vegetarian terdaftar mengalami peningkatan signifikan dari sekitar 5.000 orang pada tahun 1998 menjadi sekitar 500.000 orang pada tahun 2010. Namun, jumlah ini diperkirakan masih lebih besar karena tidak semua penganut vegetarian

mendaftarkan diri secara resmi (Sukmawati & Herliana, 2021:61). Dalam konteks spiritual dan keagamaan, khususnya dalam ajaran Hindu, vegetarianisme memiliki landasan filosofis yang kuat. Konsep makanan Satwika dalam ajaran Hindu menekankan pentingnya makanan yang tidak hanya memenuhi kebutuhan fisik, tetapi juga berkontribusi pada keseimbangan tubuh, pikiran, dan jiwa.

Ajaran Weda dalam agama Hindu menyarankan konsumsi makanan Satwika sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan dan keseimbangan jasmani serta rohani. Makanan yang Satwika dianggap dapat meningkatkan kualitas hidup manusia karena mengandung energi murni yang menyehatkan dan memperbaiki keseimbangan emosi serta mental. Beberapa makanan yang termasuk dalam kategori Satwika meliputi sayuran segar, buah-buahan, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Konsumsi makanan ini diyakini dapat meningkatkan ketenangan batin, kebijaksanaan, serta menghindarkan individu dari pengaruh negatif yang berasal dari makanan hewani.

Motivasi individu dalam mengadopsi pola makan vegetarian sangat beragam, di antaranya:

1. Alasan kesehatan, yaitu keyakinan bahwa makanan nabati lebih sehat dibandingkan makanan hewani.
2. Alasan etika, yaitu kepercayaan bahwa konsumsi makanan hewani melibatkan tindakan kekerasan terhadap makhluk hidup.
3. Alasan spiritual, yaitu keyakinan bahwa makanan hewani dapat mempengaruhi perilaku manusia dengan cara tertentu.

Namun, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi oleh individu yang menerapkan pola makan vegetarian, khususnya yang berlandaskan ajaran Hindu. Beberapa di antaranya adalah kurangnya pemahaman mengenai kebutuhan nutrisi tubuh, minimnya informasi tentang alternatif makanan pengganti sumber protein hewani, serta kurangnya konsultasi medis sebelum menjalani diet vegetarian, yang dapat berdampak pada kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola makan vegetarian yang dijalankan oleh umat Hindu, khususnya dari perspektif makanan Satwika. Penelitian ini akan menggali lebih dalam bagaimana individu yang menerapkan pola makan vegetarian memenuhi kebutuhan nutrisinya dan bagaimana pola makan tersebut mempengaruhi kesehatan serta keseimbangan hidup mereka. Oleh karena itu, penelitian ini diangkat dengan judul “Kajian Pola Makan Vegetarian, Khususnya Vegan, dari Perspektif Makanan Satwika dalam Ajaran Hindu.”

2. METODE

2.1 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe penelitian deskriptif. Pendekatan ini bertujuan untuk memaparkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta serta karakteristik objek yang diteliti (Kriyantono, 2014). Penelitian ini berusaha menggambarkan keadaan dalam situasi dan kondisi yang sebenarnya dengan mendalam.

Menurut Kriyantono (2014), penelitian kualitatif bertujuan untuk menjelaskan fenomena secara mendalam melalui pengumpulan data yang lebih mengutamakan kualitas dibandingkan kuantitas. Pendekatan ini bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis yang berfokus pada proses dan makna, dengan mempertimbangkan perspektif subjek yang terlibat. Landasan teori dalam penelitian ini digunakan sebagai panduan untuk menjaga fokus penelitian agar tetap sesuai dengan fakta yang ditemukan di lapangan. Selain itu, teori juga memiliki peran penting dalam memberikan gambaran umum mengenai latar belakang penelitian dan sebagai sumber pembahasan hasil penelitian.

Dalam penelitian kuantitatif, pendekatan dimulai dengan teori yang kemudian diuji dengan data, yang akhirnya menghasilkan penerimaan atau penolakan terhadap teori tersebut. Sebaliknya, dalam penelitian kualitatif, peneliti memulai dengan data yang ditemukan di lapangan dan menggunakan teori yang ada sebagai alat untuk menjelaskan temuan-temuan tersebut, sehingga menghasilkan teori yang lebih spesifik sesuai dengan konteks penelitian (Setiawan, 2014).



Penggunaan metode kualitatif deskriptif dalam penelitian ini memberikan keuntungan karena memungkinkan peneliti untuk memahami pengalaman individu secara lebih mendalam, mengeksplorasi konteks budaya dan agama Hindu, serta memperoleh wawasan mendetail mengenai pola makan vegetarian dan nilai-nilai yang mendasarinya. Dengan metode ini, penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih kaya dan holistik, mencakup ragam pengalaman individu dan menjelaskan secara lebih rinci jenis makanan yang sesuai dengan konsep Satwika.

Kesimpulannya, metode kualitatif deskriptif menjadi pilihan yang tepat dalam penelitian ini karena mampu merinci dan memahami secara mendalam pola makan vegetarian dalam konteks ajaran Hindu, serta memberikan wawasan lebih luas mengenai bagaimana pola makan ini berkontribusi terhadap kesehatan dan keseimbangan hidup penganutnya.

2.2. Sifat Penelitian

Dalam penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif dengan locus penelitian kepustakaan dan lapangan, serta pendekatan fenomenologi. Penelitian bersifat deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, dan kejadian yang menjadi pusat perhatian peneliti, dan hasil penelitian digambarkan dalam bentuk paparan sebagaimana adanya (tidak dilakukan analisis). Pendekatan analisis kualitatif adalah penelitian untuk menjelaskan suatu fenomena lebih mendalam melalui pengumpulan dan penggalan data lebih teliti, lebih terperinci, dan lebih mendalam. Metode penelitian kualitatif lebih mengutamakan pengamatan dan observasi, dan lebih mengedepankan makna dari fenomena tersebut.

Penulisan deskriptif ditujukan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik bersifat alamiah maupun rekayasa manusia yang lebih memperhatikan karakteristik, kualitas, keterkaitan antar kegiatan. Selain itu, penulisan deskriptif tidak memberikan perlakuan manipulasi atau perubahan pada variable-variabel yang diteliti, melainkan menggambarkan suatu kondisi apa adanya (Syadiah Sukmadiata, 2011:73). Penulis menggunakan sifat penulisan ini yakni untuk menginterpretasikan bagaimana para penganut vegetarian memahami kebutuhan akan asupan yang cukup untuk tubuhnya dan bagaimana dengan konsep makanan satwika dalam ajaran Hindu sebagai pedoman dalam menjalankan kehidupan vegetarian.

2.3. Pendekatan Masalah

Dalam rangka membuktikan suatu kebenaran ilmiah, dilaksanakan sebuah penelitian yang datanya berasal dari permasalahan yang dihadapi. Sehingga penulis melakukan penelitian dengan judul “Kajian Pola Makan Vegetarian Dari Perspektif Makanan Satwika Dalam Ajaran Hindu”. Metode penelitian adalah penelitian lapangan. Sehingga teknik penelitiannya adalah Wawancara dan Observasi yang teliti dan mendalam.

Penelitian ini bersifat penelitian ilmu sosial. Praktis yang dihadapi adalah manusia yang hidupnya bermasyarakat, berbudaya, berpikir berkembang, dan berubah sehingga kebenarannya juga berubah-ubah, sesuai dengan perilaku subjektif masyarakat yang berubah-ubah.

Dalam penelitian ilmu sosial, dipergunakan adalah metode pendekatan masalah, yang dapat diklasifikasi dalam 3 jenis yaitu metode pendekatan Normatif, metode pendekatan Empiris, dan metode pendekatan Normatif Empiris.

- Metode pendekatan Normatif adalah usaha peneliti untuk mendekatkan dirinya dengan sumber permasalahan yang bersifat Normatif. Dalam ajaran agama hindu pendekatan normatif disini adalah dari sloka dan kitab suci weda.
- Metode pendekatan empiris adalah pendekatan penelitian yang bersifat berdasarkan pengalaman langsung, pengamatan dan observasi terhadap kenyataan yang dapat diamati secara kongkrit.
- Metode pendekatan normative empiris, untuk penelitian yang baik maka metode ini dapat dilaksanakan dimana data sekundernya didapat dari penelitian keperpustakaan, dan data primernya diambil dari wawancara masyarakat. Jadi pada penelitian ini, metode pendekatan masalah yang dilaksanakan adalah metode pendekatan masalah bersifat normatif empiris. Normatif diambil dari norma Tri Guna. empiris yaitu norma etika yang nyata berlaku dimasyarakat.



2.4. Data Penelitian

"Menurut Kusmartono dalam bukunya data itu sendiri merupakan elemen konten (kata-kata, angka, gambar, simbol, dll.) ketika dikumpulkan dan diproses untuk pemahaman yang lebih baik. Pemahaman ini dapat berupa informasi yang digunakan penerima untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan kecerdasan (Ruslan, 2003:125)". Dalam hal ini dapat diperoleh melalui proses wawancara, observasi, pengamatan, dan dokumentasi.

2.4.1. Jenis dan Sumber Data

Dalam menjawab permasalahan penulisan, terkadang dibutuhkan satu atau lebih sumber data, hal ini sangat tergantung kebutuhan dan kecukupan data untuk menjawab pertanyaan penulisan. Sumber data ini menentukan jenis data yang diperoleh, apakah termasuk data primer atau data sekunder. Dikatakan data primer, jika data tersebut diperoleh dari sumber asli/sumber pertama; sedangkan dikatakan data sekunder jika data tersebut diperoleh bukan dari sumber asli/sumber pertama melainkan hasil penyajian dari pihak lain.

Jenis yang digunakan dalam penulisan ini merupakan "jenis data kualitatif yaitu data yang berhubungan dengan kategorisasi, karakteristik berwujud pertanyaan dan berupa kata-kata (Riduwan, 2010:5). Sumber data dalam suatu penulisan adalah subjek dari mana data tersebut diperoleh (Tersiana Andra, 2018:74)". Terdapat dua jenis dan sumber data Yaitu:

a. Data Primer

"Data primer merupakan sumber data yang memuat data utama yakni data yang diperoleh secara langsung dilapangan, misalnya narasumber atau informan (Nugrahani, 2014:133)." Adapun dalam penulisan ini data primer bersumber dari umat Hindu yang merupakan menerapkan pola hindu vegetarian dan tinggal di Tangerang

b. Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah "sumber data tambahan yang diambil tidak secara langsung dilapangan, melainkan dari sumber yang sudah dibuat oleh orang lain, misalnya: buku, dokumen, foto, dan statistik (Nugrahani, 2014: 113). Data ini bersumber secara tidak langsung namun, bisa memberikan data kepada pengumpulan data, misalnya yang berasal dari kepustakaan artikel, majalah, skripsi, tesis, disertasi, serta jurnal dan dokumen lain yang merupakan hasil penulisan atau buku-buku yang Relevan dengan penulisan yang akan dilakukan".

2.4.2. Teknik Penentuan Informan

Berdasarkan penulisan ini penulis menggunakan data, yang diperoleh dengan cara wawancara terhadap pelaku atau orang yang mengalami secara langsung tentang masalah yang akan diteliti. Kriyantono, (2014) menjelaskan juga bahwa dalam purposive sampling adanya proses menyeleksi orang – orang berdasarkan kriteria yang terlebih dahulu penulis lakukan berdasarkan tujuan riset yang ingin dicapai. Sampel dipilih dengan mengikuti azas kecukupan dan kesesuaian, yaitu data yang diperoleh dari informan diharapkan dapat menggambarkan fenomena yang berkaitan dengan topik penulisan. Adapun kriteria informan yang ditentukan dalam penulisan ini yaitu orang yang menerapkan pola makan vegetarian khususnya vegan. Dengan demikian akan sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan.

2.4.3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah sebuah proses pengumpulan data primer dan sekunder, dalam suatu penulisan data yang merupakan langkah penting, karena data yang dikumpulkan akan digunakan untuk pemecahan masalah yang diteliti atau untuk menguji hipotesis. (Siregar, 2013).

Dalam penulisan ini pengumpulan data dengan cara mewawancami langsung umat Hindu yang menerapkan pola makan vegetarian khususnya vegan. Pengumpulan data suatu prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang di perlukan, selalu ada hubungan antara metode pengumpulan data dengan masalah penulisan yang ingin di pecahkan. Banyak hasil penulisan tidak akurat dan permasalahan penulisan tidak terpecahkan, karena metode pengumpulan data yang



digunakan tidak sesuai dengan permasalahan. Dalam penulisan ini Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data sebagai berikut;

a. Observasi

Dalam penelitian ini di lakukan observasi selama lebih kurang tiga bulan, melakukan pengamatan secara langsung individu yang menerapkan pola makan vegetarian, maka data yang di peroleh tentang makanan yang dikonsumsi. Dalam teknik observasi ini, maksudnya penulis dapat mengumpulkan data dengan menyimak secara langsung.

b. Wawancara (*interview*)

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila penulis ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti. Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur maupun tidak terstruktur, dan dapat dilakukan melalui tatap muka maupun dengan menggunakan perangkat seluler (Darmadi, 2014).

Dalam penulisan ini wawancara yang digunakan adalah dengan cara tatap muka secara langsung dan memberikan berbagai pertanyaan yang sudah disiapkan sebelum melakukan wawancara. Kemudian berdasarkan dengan penentuan informan di atas, yang dijadikan sebagai informan adalah individu yang menerapkan pola makan vegetarian khususnya vegan.

Dokumentasi merupakan instrumen pengumpulan data yang sering digunakan dalam berbagai metode. Pengumpulan data metode observasi, kuesioner atau wawancara sering di lengkapi dengan kegiatan dokumentasi yang bertujuan untuk mendapatkan informasi yang mendukung analisis interpretasi. Dokumentasi bisa berupa tulisan dan gambar, dokumen tulisan bisa berupa catatan hasil wawancara dengan narasumber, gambar bisa berupa foto. Studi dokumentasi merupakan perlengkapan metode observasi dan wawancara dalam penulisan kualitatif. Berdasarkan uraian di atas penulis sangat memerlukan perekaman data berupa dokumentasi. Selain sebagai alat menyimpan data hasil wawancara dokumentasi juga menjadi data yang paling akurat

2.4.4. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiono (2013) adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun fenomena social yang diamati sebagaimana yang ada dalam penelitian. Dalam penelitian kualitatif dimana peneliti bertindak sebagai instrumen penelitian, maka perlu dilakukan validasi diri sendiri yaitu pemahaman terhadap metode penelitian, teknik pengumpulan data, memilih informan, responden, analisis data, serta membuat kesimpulan.

2.4.5. Teknik Analisis Data

Analisis kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan mengorganisasikan data, memilah-milah menjadi satuan yang dapat dikelola, mensistensikan, mencari dan menentukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang di pelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan oleh orang lain.

Dalam penelitian kualitatif data yang diperoleh dari berbagai sumber melalui pengumpulan data, kemudian dilakukan analisis data. Melakukan analisis data adalah pekerjaan yang paling susah, memerlukan kerja keras dan kreatif, serta kemampuan intelektual yang tinggi.

Pengorganisasian data secara sistematis kedalam kategori, menjabarkan kedalam bagian bagiannya, menyusun kedalam pola, kemudian membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami.

2.4.6. Teknik Penyajian Data

Penyajian data penelitian adalah merupakan kegiatan tahap akhir dari seluruh rangkaian penelitian. Penyajian hasil analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif, agar lebih menggambarkan dan memaparkan hasil penelitian dengan kata-kata yang jelas. Terperinci dan bersifat apa adanya.

Penyajian data dalam bentuk paparan naratif argumentatif dalam bentuk kalimat singkat dan padat, akan memberi makna serta gambaran yang jelas terhadap permasalahan yang diteliti sesuai



topik penelitian yaitu Kajian Pola Makan Vegetarian Dari Perspektif Makanan Satwika Dalam Ajaran Hindu.

3. ANALISA DAN PEMBAHASAN

Vegetarian dikenal oleh banyak orang dengan pola makan yang khas karena hampir semua makanan mereka berasal dari tumbuhan, seperti sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan kacang-kacangan. Bagi seorang vegetarian, daging dan produk hewani lainnya dianggap "haram" untuk dikonsumsi Yusmiati and Erni (2017:43). Makanan vegetarian dapat dikelompokkan menjadi beberapa jenis, termasuk makanan tradisional seperti sereal, gandum, buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, dan sebagainya. Selain itu, ada juga produk dari kacang kedelai seperti tahu dan tempe yang sangat kaya akan protein Yusmiati and Erni (2017:44). Sedangkan dalam jurnal yang ditulis oleh Lacto (2023:197), dinyatakan bahwa vegetarian secara umum diartikan sebagai individu yang tidak mengonsumsi makanan yang berasal dari daging, termasuk daging sapi, kambing, ayam, ikan, dan hewan lainnya. Berdasarkan komposisi menu dan tata gizi, diet vegetarian dibagi menjadi tiga kategori, yaitu quasi- vegetarian, lacto-ovo-vegetarian, dan vegan (vegetarian ketat).

DR. A.P. Bangun (2003:4-5) dalam bukunya yang berjudul "Vegetarian: Pola Hidup Sehat Tanpa Daging", menyatakan bahwa terdapat beberapa macam kelompok vegetarian. Dalam bukunya ditegaskan bahwa setiap pelaku vegetarian dapat memilih kelompok vegetarian mana yang ingin dijalani dalam kehidupan sehari-hari. Berikut kelompok vegetarian dalam buku Vegetarian: Pola Hidup Sehat Tanpa Daging.

a. **Vegetarian Vegan**

Kelompok vegan dianggap sebagai vegetarian murni karena mereka sama sekali tidak mengonsumsi makanan yang berasal dari hewan, seperti daging, jeroan, susu, dan telur. Oleh karena itu, sumber makanan utama bagi kelompok vegan adalah bahan nabati, seperti sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, dan biji-bijian.

b. **Vegetarian Lacto**

Kelompok vegetarian lacto tidak hanya mengonsumsi makanan yang berasal dari tumbuhan, tetapi juga mengonsumsi susu dan produk olahannya. Ini mencakup berbagai makanan seperti keju, mentega, dan yoghurt. Dengan demikian, selain sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan kacang-kacangan, diet mereka juga mencakup produk susu yang memberikan tambahan variasi dan nutrisi dalam pola makan mereka.

c. **Vegetarian Lacto-ovo**

Kelompok vegetarian lacto-ovo menghindari konsumsi produk hewani yang memerlukan penyembelihan hewan. Mereka masih mengizinkan telur dan produk susu dalam pola makan mereka. Dengan demikian, menu utama mereka sebagian besar terdiri dari bahan nabati seperti biji-bijian, kacang-kacangan, sayuran, dan buah-buahan. Selain itu, mereka mungkin juga menikmati berbagai olahan dari susu seperti keju, yoghurt, dan mentega, serta berbagai hidangan berbasis telur, yang memberikan variasi dan keseimbangan gizi dalam diet mereka.

d. **Vegetarian Pesco**

Vegetarian pesco, atau sering disebut pescatarian, adalah individu yang menghindari daging merah dan unggas, namun masih mengonsumsi ikan dan makanan laut. Selain itu, diet mereka juga mencakup berbagai makanan nabati seperti sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan kacang-kacangan. Pesco-vegetarian sering memilih pola makan ini untuk mendapatkan manfaat kesehatan dari ikan, yang kaya akan protein, omega-3, dan nutrisi penting lainnya, sambil tetap menjaga asupan makanan nabati yang tinggi.

e. **Vegetarian Fluctarian**

Vegetarian flexitarian adalah seseorang yang umumnya mengikuti pola makan vegetarian, tetapi sesekali atau secara fleksibel juga mengonsumsi daging atau produk hewani lainnya. Konsumsi daging atau produk hewani ini biasanya dilakukan dalam jumlah yang lebih sedikit

dan tidak teratur dibandingkan dengan diet omnivora konvensional. Alasan utama orang memilih pola makan flexitarian bisa bervariasi, termasuk pertimbangan kesehatan, kepedulian lingkungan, atau preferensi pribadi dalam memilih jenis makanan yang mereka konsumsi.

Pola makan memainkan peran penting dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan spiritualitas. Dalam konteks ini, makanan vegetarian dan makanan satwika memiliki posisi yang menonjol, terutama dalam ajaran agama Hindu. Makanan vegetarian, yang menghindari produk hewani, tidak hanya dipandang sebagai pilihan diet yang sehat, tetapi juga selaras dengan prinsip-prinsip etika dan keberlanjutan.

Pada buku yang ditulis oleh DR. A.P. Bangun (2003: 3) yang berjudul Vegetarian: Pola Hidup Sehat Berpantang Daging disebutkan bahwa pada tahun 1961, majalah Journal of American Medical Association melaporkan bahwa pola makan vegetarian dapat mencegah penyumbatan arteri jantung hingga 97%. Menurut Rita Butram, PhD., kepala bidang makanan dan kanker dari Lembaga Kanker Nasional (NCI) Amerika Serikat, 35%-40% dari semua kematian akibat kanker berhubungan dengan pola makan. Dengan mengikuti prinsip-prinsip pola makan sehat, seperti vegetarianisme dapat mencapai kondisi kesehatan yang optimal, karena hal tersebut dapat mencegah penyakit dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Tujuan hidup vegetarian merangkul berbagai aspek, mulai dari kesehatan pribadi hingga kepedulian terhadap etika, lingkungan, dan keseimbangan spiritual. Secara kesehatan, diet vegetarian dikaitkan dengan pengurangan risiko penyakit seperti penyakit jantung, stroke, dan diabetes tipe 2, serta membantu menjaga berat badan yang sehat. Namun, bagi sebagian besar vegetarian, motivasi utama mereka adalah etika dan kemanusiaan. Mereka percaya bahwa mengurangi atau menghentikan konsumsi produk hewani adalah langkah kecil yang dapat mereka ambil untuk mengurangi penderitaan hewan dan mempromosikan perlakuan yang adil terhadap semua makhluk. Di samping itu, diet vegetarian memiliki dampak positif pada lingkungan, dengan jejak karbon yang lebih rendah dan penggunaan sumber daya yang lebih efisien. Beralih ke diet nabati juga bisa menjadi bagian dari upaya untuk menciptakan keseimbangan spiritual dan kesadaran akan hubungan antara apa yang kita konsumsi dengan dampaknya pada dunia di sekitar kita. Dengan demikian, menjadi vegetarian tidak hanya tentang makanan, tetapi juga tentang memilih gaya hidup yang sejalan dengan nilai-nilai kesehatan, etika, lingkungan, dan keseimbangan spiritual. Sejalan dengan apa yang ada di atas juga disampaikan oleh Ketut Sampun Suta yang menyatakan bahwa:

Ya, Vegetarian, pada umumnya vegetarian merupakan pola makan yang menggunakan sumber makanan nabati sebagai asupan utama dalam menu harian tapi bukan berarti seorang vegetarian tidak dapat mengonsumsi sumber makanan hewani, jadi saya hanya membatasi diri pada berata tidak mengonsumsi hewani (Wawancara, tgl 15 Mei 2024).

Hasil wawancara dengan Ketut Sampun mengungkapkan perspektif yang menarik mengenai pola makan vegetarian. Ketut Sampun menjelaskan bahwa vegetarianisme, pada umumnya, adalah pola makan yang mengutamakan sumber makanan nabati sebagai asupan utama dalam menu harian. Namun, ia juga menekankan bahwa menjadi seorang vegetarian tidak berarti sepenuhnya menolak konsumsi sumber makanan hewani. Ini menunjukkan adanya variasi dalam penerapan vegetarianisme, di mana beberapa individu mungkin memilih untuk mengonsumsi produk hewani dalam jumlah terbatas atau dalam situasi tertentu.

Ketut Sampun sendiri mengadopsi pendekatan yang lebih fleksibel terhadap vegetarianisme. Ia memilih untuk membatasi konsumsi makanan hewani, bukan sepenuhnya menghindarinya. Pendekatan ini mencerminkan gaya hidup yang seimbang dan menyesuaikan dengan kebutuhan pribadi serta konteks sosial dan budaya. Bagi Ketut Sampun, pilihan untuk mengurangi konsumsi makanan hewani mungkin didasarkan pada berbagai pertimbangan, termasuk kesehatan, etika, dan lingkungan. Pilihan ini juga mencerminkan pemahaman bahwa pola makan vegetarian dapat disesuaikan dengan preferensi dan kebutuhan individu. Misalnya, ada orang yang memilih untuk menjadi vegetarian demi alasan kesehatan, mengurangi risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung dan kanker. Ada juga yang melakukannya atas dasar kepedulian terhadap kesejahteraan hewan dan dampak lingkungan dari industri peternakan.

Selain itu, wawancara ini menunjukkan bahwa vegetarianisme tidak harus dilihat sebagai aturan yang kaku, tetapi lebih sebagai panduan untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan lebih berkelanjutan. Ketut Sampun memperlihatkan bahwa fleksibilitas dalam pola makan dapat membantu seseorang mempertahankan komitmen jangka panjang terhadap prinsip-prinsip vegetarianisme, sambil tetap memenuhi kebutuhan gizi dan menikmati keanekaragaman kuliner.

Secara keseluruhan, wawancara dengan Ketut Sampun menyoroti bagaimana vegetarianisme dapat diadaptasi sesuai dengan preferensi dan kebutuhan individu, serta pentingnya keseimbangan dalam menerapkan pola makan nabati. Pendekatan ini tidak hanya mendukung kesehatan fisik tetapi juga mengakui kompleksitas pilihan diet dalam konteks kehidupan sehari-hari. Hal lain juga disampaikan oleh Leming yang menyatakan bahwa:

Makanan vegetarian adalah makanan yang tidak berdarah. Makanan vegetarian tidak mengandung daging atau produk hewani, tetapi terdiri dari berbagai jenis sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian, buah-buahan, dan produk nabati lainnya (Wawancara, tgl 19 Mei 2024).

Wawancara dengan Leming mengenai makanan vegetarian memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang konsep dan ciri khas pola makan ini. Pola makan vegetarian, menurut Leming, adalah pola makan yang tidak berdarah. Ini berarti bahwa makanan vegetarian tidak melibatkan konsumsi daging atau produk hewani lainnya. Sebaliknya, pola makan ini terdiri dari berbagai jenis sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian, buah-buahan, dan produk nabati lainnya. Penekanan pada makanan tanpa daging mencerminkan pendekatan diet yang lebih berkelanjutan dan ramah lingkungan, sejalan dengan semangat untuk mengurangi dampak industri peternakan terhadap lingkungan dan kesejahteraan hewan.

Makanan vegetarian juga dikenal karena kandungan nutrisinya yang kaya dan beragam. Sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian, dan buah-buahan kaya akan serat, vitamin, mineral, dan antioksidan, yang penting untuk kesehatan tubuh secara keseluruhan. Dengan mengonsumsi berbagai jenis makanan nabati, seseorang dapat memenuhi kebutuhan gizi harian tanpa harus mengandalkan daging atau produk hewani. Pendapat lain juga disampaikan oleh Latra yang menyatakan bahwa:

Makanan vegetarian adalah makanan yang diperoleh dengan ahimsa. Dengan memakan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, buah-buahan, sayuran dan biji-bijian (Wawancara, tgl 26 Mei 2024).

Hasil wawancara dengan Latra menggambarkan pandangan yang mendalam tentang makanan vegetarian sebagai pilihan yang terkait erat dengan konsep ahimsa, yaitu tidak melukai atau tidak berbuat jahat terhadap makhluk hidup. Dalam konteks ini, memakan makanan vegetarian bukan hanya soal nutrisi, tetapi juga tentang etika dan nilai-nilai spiritual. Dikatakan bahwa makanan vegetarian diperoleh melalui ahimsa karena tidak melibatkan pembunuhan atau penderitaan hewan untuk memenuhi kebutuhan makanan manusia.

Makanan vegetarian dideskripsikan sebagai makanan yang berasal dari tumbuhan, seperti buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian. Ini menekankan pentingnya memakan makanan yang secara alami tumbuh tanpa perlu melibatkan eksploitasi atau kekerasan terhadap makhluk hidup lain. Dengan memilih sumber nabati, seseorang tidak hanya memperhatikan kesehatan pribadi tetapi juga memperlihatkan rasa hormat dan kepedulian terhadap kehidupan lain di planet ini.

Pendekatan ini mencerminkan pemahaman yang dalam tentang hubungan antara manusia dan alam serta tanggung jawab kita sebagai individu untuk hidup secara harmonis dengan lingkungan sekitar. Selain itu, fokus pada makanan vegetarian juga menunjukkan keinginan untuk mengurangi dampak negatif kita pada lingkungan, karena produksi makanan nabati umumnya memerlukan lebih sedikit sumber daya dan memiliki jejak karbon yang lebih rendah dibandingkan dengan produksi makanan hewani. Hal yang sama juga disampaikan oleh Hary yang menyatakan bahwa:

Dalam ajaran Hindu vegetarian itu adalah makan makanan tanpa menyakiti makhluk lain dengan memakan tumbuh-tumbuhan, biji-bijian, buah-buahan. Tumbuh-tumbuhan pun kalau

kita makan jangan mematikan tumbuhan tersebut. Saya memetiknyanya dan tumbuhan itu tidak mati (Wawancara, tgl 26 Mei 2024).

Hasil wawancara dengan Hary memberikan wawasan yang dalam tentang perspektif Hindu terkait makanan vegetarian, yang tidak hanya berkaitan dengan apa yang dimakan tetapi juga bagaimana proses pemakanannya dilakukan. Dalam ajaran Hindu, makanan vegetarian tidak hanya dipandang sebagai pilihan diet, tetapi juga sebagai ekspresi dari nilai-nilai etika dan spiritual. Menurut Hary, makanan vegetarian dalam ajaran Hindu adalah makanan yang tidak menyakiti makhluk hidup lain. Hal ini berarti menghindari konsumsi produk hewani yang melibatkan pembunuhan atau penderitaan hewan. Sebaliknya, fokus diberikan pada makanan yang berasal dari tumbuhan, biji-bijian, dan buah-buahan. Ini mencerminkan pemahaman yang mendalam akan pentingnya menghormati kehidupan lain dan menjalani kehidupan yang penuh kasih sayang.

Pentingnya menghormati kehidupan terlihat dalam pandangan Hary bahwa bahkan saat memakan tumbuhan, kita harus melakukannya dengan penuh kesadaran. Dia menekankan bahwa ketika memetik tumbuhan, kita harus melakukannya tanpa menyebabkan kematian tumbuhan tersebut. Ini menyoroti tingkat sensitivitas terhadap makhluk hidup dan kepedulian terhadap siklus kehidupan yang terjadi di alam. Dari hasil wawancara ini, dapat disimpulkan bahwa bagi Hary, makanan vegetarian tidak hanya sekadar tentang apa yang dimakan tetapi juga tentang bagaimana cara kita mendekati dan menghormati makanan tersebut.

Pandangan ini mencerminkan nilai-nilai etika dan spiritual yang mendasari ajaran Hindu, termasuk konsep ahimsa (tidak melukai) dan penghargaan terhadap kehidupan dalam segala bentuknya.



Gambar 1.Cotoh Makanan Vegetarian

Sumber : Dokumentasi Peneliti

Dalam mengekspresikan nilai-nilai etika, spiritualitas, dan keberlanjutan. Dari penelitian yang dikutip, kami melihat bahwa diet vegetarian dapat memberikan manfaat yang besar bagi kesejahteraan tubuh, termasuk mencegah penyakit serius seperti penyakit jantung dan kanker. Namun, lebih dari sekadar aspek kesehatan, menjadi vegetarian tampaknya menjadi pilihan yang mengakar dalam kepedulian akan kesejahteraan hewan, lingkungan, dan perjalanan spiritual individu. Variasi dalam pendekatan vegetarianisme, dari yang ketat hingga yang lebih fleksibel, menunjukkan bahwa setiap individu memiliki cara yang unik untuk menghormati nilai-nilai ini sambil memenuhi kebutuhan gizi dan gaya hidupnya sendiri. Dalam semua ini, kesadaran akan asal-usul makanan dan keseimbangan dalam pemilihan menu tampaknya menjadi kunci untuk menjalani gaya hidup vegetarian yang sehat dan bermakna.



4. KESIMPULAN

Makanan vegetarian adalah makanan yang tidak mengandung produk hewani dalam arti lain bahwa makanan vegetarian adalah makanan yang menghindari Himsa karma atau tidak menyakiti dalam proses mendapatkannya, dalam bentuk fisik makanan itu sendiri. Sedangkan makanan yang satwika lebih dari itu dimana makanan satwika bukan hanya berupa makanan bentuk fisiknya saja juga bagaimana proses mendapatkan, pengolahan dan penyajian juga menjadi perhatian penting dalam ajaran Hindu, sehingga bila dikonsumsi akan menghasilkan suatu efek positif seperti membuat pikiran menjadi tenang, jernih dan tentram.

Setelah melakukan observasi lebih lanjut penelitian ini memunculkan pandangan mengenai pola makan vegetarian dan makanan satwika oleh pelaku vegetarian dimana pola makan vegetarian dengan makanan satwika sebagai makanan pokok sangat berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan spiritual..

REFERENCES

- Aditya. 1999. *(Curahan Air Keabadian). Wejangan Sri Sathya Sai Baba*. Pertama. Surabaya: Paramita.
- Amrita. 2007. *Diet Sehat, Murah, Dan Menyenangkan*. Yogyakarta: Kreasi Wacana. Ananda Marga.
- Budiyasa, Gede Ngurah. 2007. "Makanan Satwika Dan Profil Lipid Pada Bhakta Sai Denpasar." : 57–66.
- DR. A.P. Bangun. 2003. *VEGETARIAN: Pola Hidup Sehat Berpantang Daging*. Gramedia.
- Wartayasa, I Ketut. 2022. "Pengaruh Makanan Terhadap Spiritual Dan Kesehatan Perspektif Integrasi Agama Dan Ilmu." *Jurnal Prodi Teologi Hindu STAHN Mpu Kuturan Singaraja* 3(1): 82-91.
- Irianto, Kus, and Kusno Waluyo. 2004. *Gizi Dan Pola Hidup Sehat*. cetakan pe. ed. Yrama Widya. Bandung.
- Laeto, Arwan Bin dkk. 2023. "PERBANDINGAN KADAR BIOMARKER FUNGSI KUOGULASI TIKUS PUTIH (*Rattus Norvegicus*) BERDASARKAN VARIASI DIET VEGETARIAN." *Jurnal Ilmiah Ibnu Sina* 8(2):195–205. <https://e-jurnal.stikes-isfi.ac.id/index.php/JIIS/article/view/1322/733>.
- Lestari, Ayu Dwi. Rosabila Denisa. 2023. "Pengaruh Pola Makan Dan Status Gizi Pada Kelompok Vegetarian Di Komunitas Facebook." *Jurnal Analis* 2: 163–70.
- Mukundananda, Swami. 2014. "Bhagawad Gita, The Song Of God." www.holy-bhagavadgita.org:1. <https://www.holy-bhagavadgita.org/chapter/17/verse/10>. Notoatmodjo, Soekidjo. 1993. *Pengantar Andi Offset*. Yogyakarta.
- Pekik, Irianto Djoko. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahraga*. ed. Ardi. Yogyakarta.
- Savitri, Devita. 2022. "Teori Behaviorisme: Pengertian, Tokoh, Dan Prinsip." *detikedu*:1. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d6470535/teoribehaviorisme-pengertian-tokoh-dan-prinsip>.
- Somawati, Ayu Veronika, and ; Adnyana, Komang Surya. 2020. "Makanan Sattvika Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Dan Karakter." *JURNAL YOGA DAN KESEHATAN* 3: 142–51.
- Sukmawati, Afrida; Laras Sitoayu; Yulia Wahyuni1, and Putri; Vira Herliana. 2021. "Perbedaan Asupan Energi, Zat Gizi Makro Dan Serat Berdasarkan Kadar Kolesterol Total Pada Dewasa Muda Vegetarian Di Indonesia Vegetarian Society Jakarta." *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA* 16: 60–72.
- Sumada, I Ketut. 2020. "Menjaga Kesehatan Melalui Asupan Makanan Berkualitas Menurut Ajaran Hindu." *Sophia Dharma: Jurnal Filsafat Agama ...* 3(1): 27–54. <https://e-journal.iahngdepudja.ac.id/index.php/SD/article/view/302>.
- Suryanto. 2020. *PERANAN POLA HIDUP SEHAT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI*. Yogyakarta.
- Susanti, Endang, and Kholisoh, Nur. 2018. "Kontruksi Makna Kualitas Hidup Sehat." *Jurnal Lugas* 2(1):3. <https://ojs.stiami.ac.id/index.php/lugas/article/download/117/102>.
- Sutana, I Gede. 2020. "Pola Konsumsi Makanan Satwika Pada Bhakta Di Sri Sri Krishna Balarama Ashram." 3(2).
- Tersiana, Andra. 2018. *Anak Hebat Indonesia*. 1st ed.
- Wiryanatha, Ida Bagus. 2019. "SEHAT DALAM AYURWEDA." *E-Jurnal Widya Kesehatan* 1(1): 1–10. <https://core.ac.uk/download/pdf/229113640.pdf>.
- Yusmiati, Siti Nur Husnul, and Erni Erni. 2017. "Pemeriksaan Kadar Kalsium Pada Masyarakat Dengan Pola Makan Vegetarian." *Jurnal SainHealth* 1(1): 43.