

KESADARAN SAAT MAKAN DAN HUBUNGANNYA DENGAN KESEHATAN HOLISTIK DI ERA MODERN

Eating Awareness And Its Relationship With Holistic Health In The Modern Era

Juwinner Dedy Kasingku¹, Winda Novita Warouw²

^{1,2,3}Universitas Klabat, Indonesia

¹Email: kasingkujuwinnerdedy@gmail.com

²Email: windawarouw@unklab.ac.id

Abstract

Human health includes physical, mental, and spiritual well-being, all of which are closely connected. In today's modern era, many people consume fast food and processed foods that are high in sugar, fat, and salt. These habits increase the risk of diseases such as obesity, type 2 diabetes, and heart disease. This study aims to examine the importance of a healthy diet for human health based on scientific research and the writings of the Spirit of Prophecy. The method used is a literature review by collecting and analyzing relevant books and academic journals related to this topic. The findings show that a simple and natural diet, rich in plant-based foods such as fruits, vegetables, whole grains, and nuts, helps maintain physical health, strengthen the immune system, and support mental clarity and emotional stability. In contrast, overeating and irregular eating habits can disrupt the body's metabolism, reduce concentration, and affect mood. The Spirit of Prophecy also emphasizes that the human body is the temple of the Holy Spirit and should be cared for responsibly. Therefore, self-control in food choices is important not only for physical health but also for character development and spiritual growth. By gradually and consistently applying healthy eating habits such as planning meals and reducing processed foods, individuals can achieve a healthier, more balanced life that is in harmony with God's will.

Keywords: healthy diet, self-control, holistic health

Abstrak

Kesehatan manusia mencakup kesehatan fisik, mental, dan spiritual yang saling berhubungan. Di zaman modern ini, banyak orang mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan olahan yang tinggi gula, lemak, dan garam. Kebiasaan ini meningkatkan risiko penyakit seperti obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pentingnya pola makan sehat bagi kesehatan manusia berdasarkan kajian ilmiah dan tulisan Roh Nubuat. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber buku dan jurnal yang berkaitan dengan topik ini. Hasil kajian menunjukkan bahwa pola makan yang sederhana, alami, dan banyak mengandung bahan nabati seperti buah, sayur, biji-bijian, dan kacang-kacangan dapat membantu menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan daya tahan, serta mendukung kejernihan pikiran dan kestabilan emosi. Sebaliknya, kebiasaan makan berlebihan dan tidak teratur dapat mengganggu metabolisme tubuh, menurunkan konsentrasi, dan memengaruhi suasana hati. Tulisan Roh Nubuat juga menekankan bahwa tubuh adalah bait Roh Kudus yang harus dijaga dengan penuh tanggung jawab. Karena itu, pengendalian diri dalam memilih makanan bukan hanya penting bagi

kesehatan fisik, tetapi juga bagi pertumbuhan karakter dan kehidupan rohani. Dengan menerapkan pola makan sehat secara bertahap dan konsisten, seperti merencanakan menu dan mengurangi makanan olahan, seseorang dapat mencapai kehidupan yang lebih sehat, seimbang, dan selaras dengan kehendak Tuhan.

Kata kunci: diet sehat, pengendalian diri, kesehatan holistik

PENDAHULUAN

Kesehatan manusia, baik secara fisik maupun rohani, memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Di tengah arus gaya hidup modern yang serba cepat dan instan, di mana makanan olahan dan cepat saji semakin mendominasi pola konsumsi, pemahaman tentang kesehatan kerap kali menyempit menjadi sekadar tren diet sementara atau pencapaian penampilan fisik semata. Padahal, di era modern yang ditandai dengan meningkatnya kasus diabetes, obesitas, dan penyakit kardiovaskular, pola makan sehat menjadi kebutuhan mendesak untuk menunjang kualitas hidup yang lebih baik. Menurut Afshin dkk. (2019), pola makan tidak sehat merupakan salah satu faktor risiko utama kematian global, terutama terkait penyakit kardiovaskular, diabetes, dan kanker. Lebih lanjut, menurut Rico-Campà dkk. (2019), konsumsi makanan ultra-proses (fast food, makanan instan, olahan industri) berkaitan dengan obesitas, penyakit metabolik, dan penurunan kualitas diet dalam gaya hidup modern. Sedangkan di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Sakir dkk. (2024) menyatakan bahwa kebiasaan makan sehari-hari sangat berpengaruh terhadap meningkatnya kasus obesitas, diabetes tipe 2, dan hipertensi pada orang dewasa di Jakarta. Orang yang sering mengonsumsi makanan tinggi gula, lemak, garam, serta makanan cepat saji dan olahan, lebih berisiko mengalami gangguan kesehatan. Sebaliknya, kurangnya konsumsi buah dan sayur juga ikut memperburuk kondisi tubuh. Hal ini menegaskan bahwa pola makan bukan hanya soal selera atau gaya hidup, tetapi sangat menentukan kesehatan seseorang dan berperan besar dalam munculnya penyakit tidak menular.

Pentingnya pola makan yang didominasi bahan nabati sejalan dengan berbagai temuan ilmiah modern. Menurut Kasingku dkk. (2025), tulisan-tulisan Roh Nubuat memainkan peran penting dalam membantu kaum muda berkembang menjadi individu yang kuat dengan karakter yang baik, meskipun menghadapi tantangan zaman modern. Di dalam salah satu tulisan Roh Nubuat yang dituliskan oleh Ellen G. White, menyatakan bahwa buah-buahan, biji-bijian, dan sayur-sayuran yang diolah secara sederhana—tanpa tambahan lemak berlebih maupun bumbu yang merangsang—merupakan makanan yang paling baik bagi kesehatan dan bernilai gizi tinggi. Pandangan ini selaras dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pola makan berbasis nabati dapat membantu menurunkan risiko obesitas, diabetes, dan penyakit jantung (White, 1905). Landasan utama ajaran tentang pola makan sehat terdapat dalam firman Allah mengenai konsep “bait Roh Kudus” (1 Korintus 6:19–20). Tubuh manusia dipandang sebagai bait suci sekaligus karunia dari Tuhan yang harus dipelihara dengan penuh tanggung jawab. Ellen White menjelaskan bahwa tubuh merupakan sarana bagi perkembangan pikiran dan jiwa, sehingga keadaan fisik sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan rohani (White, 1905). Selain itu, ia juga menekankan prinsip kesederhanaan dan pengendalian diri dalam hal makanan, terutama dengan mengurangi atau menghindari makanan olahan. Pola makan terbaik adalah yang

sederhana dan alami. Makanan yang paling baik bagi kesehatan adalah yang diolah secara sederhana. Nasihat ini menjadi semakin relevan ketika dikaitkan dengan perubahan pola konsumsi masyarakat Indonesia yang kini cenderung bergantung pada makanan instan dan olahan. Seperti yang dinyatakan oleh Musta'in dkk. (2024), pola makan tidak terkontrol sebagai salah satu pemicu penyakit degeneratif di Indonesia. Oleh karena itu peneliti ingin mencari tahu seberapa penting pola makan dapat mempengaruhi kesehatan manusia berdasarkan tulisan Roh Nubuat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai hubungan antara pola makan dan kesehatan berdasarkan perspektif ilmiah dan tulisan Roh Nubuat. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menelaah, membandingkan, dan menginterpretasikan berbagai sumber tertulis yang relevan secara sistematis. Data dikumpulkan melalui penelusuran buku, jurnal ilmiah, artikel penelitian, serta dokumen teologis yang berkaitan dengan topik pola makan sehat, kesehatan holistik, dan prinsip pengendalian diri. Selanjutnya, data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis isi, yaitu dengan mengidentifikasi gagasan utama, menemukan tema-tema penting, serta mengelompokkan informasi berdasarkan kesesuaian konsep. Proses ini dilakukan secara kritis dan reflektif untuk melihat keterkaitan antara temuan ilmiah modern dan prinsip-prinsip yang terdapat dalam tulisan Roh Nubuat. Dengan metode ini, penelitian berupaya menyajikan pemahaman yang komprehensif, terintegrasi, dan relevan dengan konteks kehidupan masyarakat masa kini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Nutrisi bagi Kesehatan Tubuh dan Pikiran

Pola makan sehat merupakan salah satu fondasi utama dalam mewujudkan kehidupan yang lebih berkualitas. Selain itu, pola makan sehat merupakan cara seseorang mengatur jenis, jumlah, dan waktu konsumsi makanan sehingga kebutuhan gizi harian terpenuhi secara seimbang (Willett dkk., 2017). Kesehatan merupakan anugerah yang harus dipelihara, Konsep ini juga ditekankan dalam tulisan Roh Nubuat. Ellen G. White, melalui tulisannya, ia menegaskan bahwa makanan memainkan peran penting dalam keseimbangan fisik dan spiritual. Dalam tulisannya ia menulis, kesehatan adalah harta yang paling berharga, dan kebijaksanaan dalam hal makanan akan menuntun kepada kehidupan yang lebih baik (White, 1905). Pola makan yang sehat tidak hanya berfokus pada pemenuhan kalori, tetapi juga pada kualitas nutrisi seperti vitamin, mineral, serat, protein, lemak sehat, dan karbohidrat kompleks. Dengan pola makan yang tepat, tubuh memperoleh energi yang cukup, sistem imun bekerja optimal, dan risiko penyakit degeneratif dapat ditekan. Seperti yang dinyatakan oleh Estruch dkk. (2013), pola makan sehat yang menekankan konsumsi buah, sayuran, biji-bijian utuh, serta sumber lemak sehat berperan penting dalam menurunkan risiko penyakit kardiovaskular dan angka kematian dini. Penelitian menunjukkan bahwa pola makan Mediterania, terutama yang diperkaya dengan minyak zaitun atau kacang-kacangan, secara signifikan dapat mengurangi kejadian penyakit jantung pada individu dengan risiko tinggi. Dalam prinsip umum kesehatan, pola makan sehat

juga mencakup penghindaran makanan yang diproses berlebihan, gula tambahan, lemak trans, serta konsumsi berlebihan yang dapat membebani metabolisme tubuh. Dengan demikian, pola makan yang baik adalah dasar bagi kehidupan yang produktif, seimbang, dan penuh vitalitas. Menurut Monteiro dkk. (2019), pola makan yang sehat bukan hanya berkaitan dengan memilih makanan bernutrisi, tetapi juga mencakup upaya mengurangi asupan makanan yang dapat mengganggu keseimbangan metabolisme tubuh. Produk makanan ultra-proses biasanya mengandung kadar gula tambahan, garam, dan lemak tidak sehat yang tinggi, serta minim serat dan zat gizi mikro. Jika dikonsumsi secara berlebihan, jenis makanan ini berhubungan dengan meningkatnya risiko obesitas, diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular, hingga kematian dini. Berbagai kajian menunjukkan bahwa makanan ultra-proses memberi kontribusi besar terhadap meningkatnya kasus penyakit kronis karena kandungan energinya yang padat namun miskin nilai gizi.

Selain itu, banyak individu tidak menyadari bahwa kebiasaan makan berhubungan langsung dengan fungsi tubuh dan pikiran. Ketika seseorang mengonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh, maka energi, fokus, serta kemampuan mengambil keputusan akan terdampak. White (1915) menjelaskan bahwa menuruti selera secara berlebihan dapat mengaburkan pikiran dan melemahkan kepekaan rohani. Kebiasaan makan yang tidak teratur serta kurangnya aktivitas fisik dapat menurunkan kekuatan mental dan moral. Karena itu, pengendalian diri dalam makan penting agar tubuh tetap bugar, pikiran tetap jernih, dan energi tidak terkuras hanya untuk proses pencernaan akibat makan berlebihan. Artinya, kesalahan dalam memilih jenis makanan bukan hanya berdampak pada kekuatan tubuh, tetapi juga pada ketajaman berpikir. Hal ini menggarisbawahi betapa pentingnya hubungan antara makanan dan perkembangan karakter seseorang. Pandangan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Cohen dkk. (2016) yang menyatakan bahwa konsumsi makanan secara berlebihan, terutama yang tinggi gula sederhana dan lemak jenuh, dapat memicu kenaikan dan penurunan kadar gula darah secara drastis. Perubahan yang cepat ini berdampak pada kinerja otak, khususnya bagian yang berperan dalam pengambilan keputusan, pengendalian diri, dan kejernihan berpikir. Di samping itu, asupan yang berlebihan juga dapat meningkatkan peradangan dalam tubuh dan stres oksidatif, yang dalam jangka panjang berpotensi mengganggu fungsi kognitif serta kestabilan emosi. Kemudian, menurut Hermawan (2024), Pola makan yang tidak teratur, seperti sering melewati waktu makan atau jadwal makan yang berubah-ubah, dapat mengacaukan ritme biologis tubuh serta mengganggu keseimbangan hormon, termasuk insulin dan kortisol. Ketidakteraturan ini berhubungan dengan meningkatnya tingkat stres, perubahan suasana hati, dan berkurangnya energi serta fokus mental.

Menjaga pola makan yang teratur dan tidak berlebihan sangat penting karena kebiasaan makan yang baik berperan langsung dalam menjaga keseimbangan metabolisme tubuh, kestabilan kadar gula darah, serta fungsi hormon yang memengaruhi energi dan suasana hati. Ketika tubuh menerima asupan nutrisi yang cukup dan seimbang pada waktu yang konsisten, organ-organ dapat bekerja secara optimal tanpa terbebani, sehingga mendukung kebugaran fisik. Selain itu, pola makan yang sehat membantu menjaga kejernihan pikiran, meningkatkan konsentrasi, dan memperkuat kemampuan pengendalian diri.

Dengan demikian, keteraturan dan moderasi dalam makan bukan hanya mendukung kesehatan jasmani, tetapi juga berkontribusi pada kestabilan emosi dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Disiplin Diri dalam Pola Makan

Pola makan sehat berlandaskan pada prinsip bahwa makanan sebaiknya sederhana, alami, dan dikonsumsi secara tidak berlebihan. Prinsip ini menekankan pentingnya memilih bahan makanan yang segar dan minim proses agar nilai gizinya tetap terjaga. Dengan menerapkan pola makan seperti ini, seseorang dapat memelihara kesehatan tubuh sekaligus mendukung keseimbangan pikiran dan kehidupan secara menyeluruh. Menurut White (1905), tubuh manusia terus-menerus diperbarui melalui makanan yang dikonsumsi, karena setiap organ membutuhkan nutrisi untuk mempertahankan kehidupan dan kekuatan. Oleh sebab itu, pemilihan makanan tidak boleh hanya mengikuti selera atau kebiasaan masyarakat, melainkan harus didasarkan pada prinsip yang benar sesuai dengan rencana awal Allah bagi manusia. Makanan alami seperti biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan, dan sayuran—yang disiapkan secara sederhana—merupakan pilihan terbaik karena memberikan kekuatan fisik, daya tahan, serta kejernihan intelektual yang lebih baik dibandingkan makanan yang kompleks dan merangsang. Prinsip ini mendorong umat untuk menghindari makanan yang dipenuhi bumbu kuat atau cara pengolahan berlebihan. Ia juga menekankan bahwa makanan olahan yang diproses terlalu banyak sering kali mengurangi nilai gizi alaminya, sehingga tidak memberikan manfaat yang sama seperti makanan segar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jiواني dkk. (2022) yang menekankan mengenai mengonsumsi makanan utuh seperti sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, dan biji-bijian berperan penting dalam mendukung kesehatan otak karena kaya akan vitamin, mineral, serat, dan antioksidan. Zat-zat gizi tersebut membantu melindungi sel-sel saraf dari stres oksidatif dan peradangan yang dapat mempercepat penurunan fungsi kognitif. Dengan pola makan yang konsisten berbasis makanan alami, kemampuan berpikir, daya ingat, serta konsentrasi cenderung lebih terjaga dan risiko gangguan kognitif di kemudian hari dapat ditekan. Menurut Baroni dkk. (2021), makanan nabati yang kaya antioksidan (seperti buah, kacang, dan sayur) berhubungan dengan peningkatan fungsi kognitif dan perlindungan terhadap stres oksidatif di otak.

Lebih lanjut, White (1875) menyatakan bahwa dengan hidup sederhana dalam hal makanan dan mampu mengendalikan keinginan serta dorongan diri, seseorang dapat menjaga kejernihan dan kekuatan pikirannya. Hal ini membuatnya memiliki keteguhan moral, mampu menguasai berbagai kecenderungan diri melalui prinsip yang lebih tinggi, serta tetap memiliki penilaian yang jernih untuk membedakan kebenaran dari kesalahan dan hal yang suci dari yang tidak suci. Pandangan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hofmann dkk. (2014) yang menyatakan bahwa pengendalian diri dalam pola makan melatih kemampuan menahan impuls sesaat dan mendorong seseorang mengambil keputusan yang selaras dengan sasaran jangka panjang dan sejalan dengan upaya memelihara kejernihan berpikir dan penguasaan diri. Kemudian, menurut Mann & Ward (2025), pengendalian diri dalam pola makan mencakup kemampuan mengenali godaan, menerapkan strategi mental untuk menahannya, serta memanfaatkan proses kognitif yang mendukung pemilihan makanan sehat dibandingkan yang kurang sehat.

Jadi disiplin diri dalam pola makan berperan penting bukan hanya bagi kesehatan fisik, tetapi juga bagi kejernihan pikiran, kekuatan mental, dan pembentukan karakter. Hidup sederhana dalam hal makanan serta kemampuan mengendalikan keinginan dan dorongan diri melatih seseorang untuk menahan impuls sesaat dan mengarahkan pilihan pada tujuan jangka panjang yang lebih bernilai. Pengendalian diri ini membantu individu mengenali godaan, menerapkan strategi mental untuk mengelolanya, serta mengambil keputusan yang selaras dengan prinsip yang lebih tinggi, sehingga mampu menjaga penguasaan diri dan membedakan dengan jernih antara yang benar dan yang salah.

Keuntungan Menjalankan Pola Makan Sehat Menurut Pandangan Roh Nubuat

Mengikuti pola makan sehat sebagaimana diajarkan oleh Roh Nubuat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan fisik. Seseorang yang memilih makanan yang seimbang biasanya memiliki energi yang lebih stabil dan risiko penyakit yang lebih rendah. White menulis, makanan alami membantu memperkuat tubuh dan membuat kehidupan lebih produktif. Dengan menghindari makanan berlemak dan berbahaya, tubuh dapat berfungsi lebih baik, metabolisme meningkat, dan daya tahan tubuh menjadi lebih kuat. Selain dampak fisik, pola makan sehat juga memberikan manfaat besar bagi kesehatan mental. Ia juga menambahkan, makanan yang sehat menenangkan saraf dan memberi kejernihan pikiran (White, 1905). Kejernihan pikiran sangat penting untuk mendukung pengambilan keputusan, proses belajar, produktivitas kerja, serta pelaksanaan tanggung jawab sehari-hari. Ketika pikiran tidak fokus, kemampuan untuk menghadapi tuntutan aktivitas harian bisa terganggu. Pola makan yang kurang sehat dapat memengaruhi kondisi mental dan emosional, seperti suasana hati yang tidak stabil, berkurangnya konsentrasi, dan cepat merasa lelah. Dengan memilih makanan bergizi, seseorang dapat meningkatkan kualitas kesehatan mental dan emosionalnya secara langsung. Tidak hanya tubuh dan pikiran, kesehatan spiritual juga dipengaruhi oleh pola makan. White menekankan bahwa tubuh yang sehat mendukung kehidupan rohani yang kuat (White, 1890). Tubuh yang sehat memungkinkan seseorang untuk lebih mudah berdoa, beribadah, dan merenungkan hal-hal rohani. Kondisi fisik yang prima mendukung kemampuan individu untuk fokus dan aktif dalam kehidupan spiritualnya. Sebaliknya, tubuh yang lemah atau mengalami sakit dapat menghambat perkembangan spiritual. Dengan menerapkan pola makan sehat, seseorang tidak hanya meningkatkan kesehatan jasmani, tetapi juga memperkuat hubungan rohani dengan Tuhan.

Penerapan praktis dalam kehidupan sehari-hari

Menerapkan pola makan sehat menurut Roh Nubuat dapat dimulai dari langkah-langkah sederhana, seperti mengubah menu harian secara bertahap. White menyarankan agar perubahan dilakukan perlahan namun konsisten. Ia menulis, langkah kecil yang dilakukan secara konsisten sering menghasilkan keberhasilan yang lebih besar dibandingkan perubahan yang dilakukan secara tiba-tiba (White, 1905). Perubahan kecil itu seperti makan teratur dan cukup. Makan teratur maksudnya, kita makan tiga kali sehari yaitu pagi, siang, dan malam, ataupun dapat mulai dengan menambah porsi sayur dan buah, mengurangi gorengan, serta mengganti camilan manis dengan pilihan yang lebih sehat (Kasingku, 2023). Langkah kecil ini akan membawa dampak besar jika dilakukan dengan tekun. Selain itu, mengganti makanan tidak sehat dengan pilihan yang

lebih baik dapat membantu menjaga motivasi. Menurut Ducrot dkk. (2017), mereka yang merencanakan menu makan cenderung makan lebih sehat, mengikuti anjuran gizi dengan lebih baik, dan mengonsumsi makanan yang lebih bervariasi. Setiap individu yang merencanakan menu makan cenderung memiliki pola konsumsi yang lebih terarah dan tidak bergantung pada keputusan spontan. Perencanaan membantu mereka mengikuti anjuran gizi dengan lebih baik karena kebutuhan nutrisi dapat dipertimbangkan sejak awal. Selain itu, menu yang disusun secara sadar mendorong konsumsi makanan yang lebih bervariasi dan seimbang. Hal ini sejalan dengan napa yang disampaikan oleh Ellen White di dalam tulisan-tulisannya. Ia mendorong agar setiap orang untuk mencari alternatif yang lebih sehat daripada memaksakan pola makan lama. Dengan begitu, perubahan tidak terasa sebagai beban tetapi menjadi kebiasaan baru yang menyenangkan. Pola makan sehat juga dapat diterapkan melalui perencanaan menu harian. Dengan membuat rencana, seseorang dapat menghindari makan makanan sembarangan dan memastikan kebutuhan gizi terpenuhi. Merencanakan menu membantu keluarga memiliki arah yang jelas dalam konsumsi makanan. Dengan menerapkan gaya hidup sehat maka selain berdampak pada manfaat secara fisik juga memperkuat kesejahteraan mental dan kedewasaan Rohani. Di tengah budaya yang cepat dan konsumtif, kesederhanaan merupakan nilai penting yang dapat mengarahkan anak muda pada kehidupan yang lebih seimbang, berintegritas, dan berpegang pada prinsip-prinsip firman Allah (Watopa & Kasingku, 2025).

KESIMPULAN

Pola makan memiliki peranan yang sangat penting dalam menentukan kualitas kesehatan manusia secara fisik, mental, dan spiritual. Kesadaran saat makan merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Dengan memperhatikan jenis, jumlah, dan cara mengonsumsi makanan, individu dapat meningkatkan pencernaan, mengontrol asupan nutrisi, dan mencegah pola makan berlebihan. Selain itu, makan dengan kesadaran juga membantu seseorang lebih fokus pada pengalaman makan, sehingga dapat merasakan rasa, tekstur, dan aroma makanan secara optimal. Praktik ini tidak hanya berdampak pada kesehatan tubuh, tetapi juga berkontribusi pada kestabilan emosi, kejernihan pikiran, dan kualitas hidup secara menyeluruh. Konsumsi makanan ultra-proses yang tinggi gula, lemak, dan garam terbukti meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular, sedangkan pola makan yang sederhana, alami, dan didominasi bahan nabati mendukung keseimbangan metabolisme, fungsi kognitif, serta daya tahan tubuh. Sejalan dengan temuan ilmiah, tulisan Roh Nubuat menegaskan bahwa tubuh adalah bait Roh Kudus yang harus dipelihara dengan tanggung jawab, sehingga pengendalian diri dalam hal makanan menjadi bagian dari pembentukan karakter dan pertumbuhan rohani. Disiplin dalam pola makan melatih kemampuan menahan dorongan sesaat, menjaga kejernihan pikiran, serta mengarahkan pilihan pada prinsip yang lebih tinggi. Oleh karena itu, penerapan pola makan sehat melalui langkah-langkah kecil yang konsisten, seperti perencanaan menu dan pengurangan makanan olahan, merupakan wujud tanggung jawab moral dan spiritual yang membawa manusia pada kehidupan yang lebih seimbang, produktif, dan selaras dengan kehendak Tuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J. S., Mullany, E. C., Abate, K. H., Abbafati, C., Abebe, Z., Afarideh, M., Aggarwal, A., Agrawal, S., Akinyemiju, T., Alahdab, F., Bacha, U., Bachman, V. F., Badali, H., Badawi, A., ... Murray, C. J. L. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 393(10184), 1958–1972. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)
- Baroni, L., Sarni, A. R., & Zuliani, C. (2021). Plant foods rich in antioxidants and human cognition: a systematic review. *Antioxidants*, 10(5), 714. <https://doi.org/10.3390/antiox10050714>
- Cohen, J. F. W., Gorski, M. T., Gruber, S. A., Kurdziel, L. B. F., & Rimm, E. B. (2016). The effect of healthy dietary consumption on executive cognitive functioning in children and adolescents: a systematic review. *British Journal of Nutrition*, 116(6), 989–1000. <https://doi.org/10.1017/S0007114516002877>
- Ducrot, P., Méjean, C., Aroumougame, V., Ibanez, G., Allès, B., Kesse-Guyot, E., Hercberg, S., & Péneau, S. (2017). Meal planning is associated with food variety, diet quality and body weight status in a large sample of French adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 12. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0461-7>
- Estruch, R., Ros, E., Salas-Salvadó, J., Covas, M.-I., Corella, D., Arós, F., Gómez-Gracia, E., Ruiz-Gutiérrez, V., Fiol, M., Lapetra, J., Lamuela-Raventós, R. M., Serra-Majem, L., Pintó, X., Basora, J., Muñoz, M. A., Sorlí, J. V., Martínez, J. A., & Martínez-González, M. A. (2013). Primary prevention of cardiovascular disease with a mediterranean diet. *New England Journal of Medicine*, 368(14), 1279–1290. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1200303>
- Hermawan, A. (2024). Hubungan antara kebiasaan makan tidak teratur dan kesehatan mental pada mahasiswa. *Jurnal Mitrasehat*, 14(2), 737–741. <https://doi.org/10.51171/jms.v14i2.484>
- Hofmann, W., Adriaanse, M., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2014). Dieting and the self-control of eating in everyday environments: An experience sampling study. *British Journal of Health Psychology*, 19(3), 523–539. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12053>
- Jiwani, R., Robbins, R., Neri, A., Renero, J., Lopez, E., & Serra, M. C. (2022). Effect of dietary intake through whole foods on cognitive function: review of randomized controlled trials. *Current Nutrition Reports*, 11(2), 146–160. <https://doi.org/10.1007/s13668-022-00412-5>
- Kasingku, J. D. (2023). Peran Makanan Sehat Dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kerohanian Pelajar. *Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(3), 853–859.
- Kasingku, J., Lumingkewas, E. M., & Warouw, W. N. (2025). Manfaat tulisan pena inspirasi dalam mendidik kaum muda di era kontemporer. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(1), 894–906. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i01.23832>
- Mann, T., & Ward, A. (2025). The Self-Control of Eating. *Annual Review of Psychology*, 76(1), 87–114. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-012424-035404>

- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J.-C., Louzada, M. L., Rauber, F., Khandpur, N., Cediel, G., Neri, D., Martinez-Steele, E., Baraldi, L. G., & Jaime, P. C. (2019). Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, 22(5), 936–941. <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>
- Musta'in, Yuniarti, T., Sani, F. N., & Threesilia, E. A. (2024). Pola makan tidak terkontrol sebagai salah satu pemicu penyakit degeneratif di Indonesia. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*, 378–383. <https://doi.org/10.47701/sikenas.vi.3936>
- Rico-Campà, A., Martínez-González, M. A., Alvarez-Alvarez, I., Mendonça, R. de D., de la Fuente-Arrillaga, C., Gómez-Donoso, C., & Bes-Rastrollo, M. (2019). Association between consumption of ultra-processed foods and all cause mortality: SUN prospective cohort study. *BMJ*, 11949. <https://doi.org/10.1136/bmj.l1949>
- Sakir, N. A. I., Hwang, S. Bin, Park, H. J., & Lee, B.-H. (2024). Associations between food consumption/dietary habits and the risks of obesity, type 2 diabetes, and hypertension: a cross-sectional study in Jakarta, Indonesia. *Nutrition Research and Practice*, 18(1), 132. <https://doi.org/10.4162/nrp.2024.18.1.132>
- Watopa, J. J., & Kasingku, J. D. (2025). Kontribusi gaya hidup sederhana bagi orang muda di era modernisasi. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2), 16–28. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.24823>
- White, E. G. (1875). *Testimony for the Church — No. 25*. Steam Press of the Seventh-Day Adventist Publishing Association.
- White, E. G. (1890). *Christian Temperance and Bible Hygiene*. Battle Creek, MI: Good Health Publishing Co.
- White, E. G. (1905). *Ministry of Healing*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association.
- White, E. G. (1915). *Gospel Workers* (1915 ed.). Review and Herald Publishing Association.
- Willett, W., Skerrett, Patrick, J., & Giovannucci, E. L. (2017). *Eat, Drink, and Be Healthy: The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating*. Free Press.