

## Peran Makanan Sehat Dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kerohanian Pelajar

Juwinner Dedy Kasingku

Program Studi Pendidikan Agama Kristen, Universitas Klabat

Email : [kasingkujuwinnerdedy@gmail.com](mailto:kasingkujuwinnerdedy@gmail.com)

### Abstract

This research delves into the influence of nutritious food on the health and spirituality of students. In an era of competitive education, attention to the physical and mental health aspects of students has become highly important. Nutritious food is acknowledged to have a positive impact not only on physical health but also on spiritual development. Nourishing and balanced meals can provide benefits for both physical and spiritual well-being. The fact that there is a lack of understanding about balanced nutrition triggers the necessity of this research. A qualitative method with a literature review approach is employed in this study. The research draws the conclusion that nutritious food significantly affects the well-being of students, encompassing both physical health and spirituality. Ultimately, this influence can support academic achievement and spiritual growth among students. The implications of this research underscore the pivotal role of wholesome nutrition in fostering holistic student welfare, emphasizing the need for educational programs that consider not only academic aspects but also the students' physical and mental well-being.

**Keywords:** Breakfast, Health, Spirituality

### Abstrak

Penelitian ini menggali pengaruh makanan bergizi terhadap kesehatan dan kerohanian pelajar. Dalam era pendidikan yang kompetitif, perhatian terhadap aspek kesehatan fisik dan mental pelajar menjadi sangat penting. Makanan bergizi diakui memiliki dampak positif tidak hanya pada kesehatan fisik tetapi juga pada perkembangan kerohanian. Makan yang bergizi dan seimbang dapat memberikan manfaat bagi kesehatan fisik maupun kesehatan rohani. Fakta kurangnya pemahaman tentang makanan seimbang memicu perlunya penelitian ini. Metode kualitatif dengan pendekatan kajian kepustakaan digunakan di dalam penelitian ini. Penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa makanan bergizi memiliki pengaruh yang signifikan pada kesehatan pelajar baik dalam kesehatan fisik maupun kerohanian, yang pada akhirnya dapat mendukung prestasi akademis dan pertumbuhan kerohanian pelajar.

**Kata kunci:** Sarapan, Kesehatan, Kerohanian

### PENDAHULUAN

Dalam era yang semakin canggih ini, di tengah tuntutan pendidikan yang tinggi dan tekanan dari berbagai aspek kehidupan, perhatian terhadap kesejahteraan pelajar semakin penting. Sebagai pilar utama bagi perkembangan generasi muda, pendidikan tidak lagi hanya tentang pencapaian akademis saja, melainkan juga tentang pertumbuhan yang seimbangan antara fisik, mental, kerohanian dan sosial. Dalam hal ini, peran makanan bergizi tidak dapat diabaikan begitu saja. Menurut berita yang dilansir dalam BBC (2017), terjadi masalah besar terkait dengan kurangnya asupan makanan bergizi di Ghana. Mereka mengalami kekurangan gizi dan kelaparan. Makanan mereka hanyalah olahan jagung dan ubi jalar yang difermentasi sehingga makanan ini tidaklah dapat memenuhi asupan nutrisi mereka sehari-hari. Lebih lanjut, Ahmad (2023) menyatakan bahwa banyaknya kasus kekurangan gizi yang terjadi pada masyarakat Indonesia disebabkan oleh kurangnya

pengetahuan masyarakat akan pentingnya mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang. Sebab itu, Ketua Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI) dalam suatu kesempatan menyatakan bahwa jangan asal mengonsumsi makanan tetapi perhatikan nilai gizinya. Harus mengonsumsi gizi yang seimbang (Pekalongan Kota, (2022).

Kesehatan dan kadalah 2 hal yang saling terkait dalam kehidupan. Kesehatan yang baik akan memberikan dasar yang kokoh bagi kesuksesan akademis, sementara kerohanian memainkan peranan dalam membentuk karakter dan kemampuan dalam menghadapi tantangan. Makanan yang bergizi selain memiliki dampak terhadap kesehatan fisik, juga memiliki dampak terhadap kesehatan jiwa. Dengan merawat tubuh dan jiwa secara bersamaan, pelajar memiliki peluang lebih besar dalam mengatasi stres, menjaga konsentrasi dalam belajar, dan membangun ketahanan mental yang diperlukan dalam perjalanan pendidikan mereka. Dengan

demikian pelajar dapat menghasilkan keadaan coping stress di dalam dirinya. Seperti dinyatakan oleh Asih, Widhiastuti, & Dewi (2018) bahwa coping stress adalah merupakan tindakan seseorang untuk mengelola berbagai tuntutan, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari luar diri, dengan tujuan untuk menjaga ketahanan terhadap efek stres seperti dampak fisi, emosional, pemikiran, hubungan interpersonal dan organisasional. Dalam hal ini, penting untuk melihat bagaimana makanan yang bergizi tidak hanya memberikan keuntungan dalam hal kesehatan jasmani, tetapi juga memberikan sumbangsi penting dalam mengokohkan landasan kerohanian, membantu pelajar menjadi individu yang seimbang dan berdaya tahan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Itulah sebabnya penelitian ini diadakan ialah supaya dapat mengetahui seberapa besar pengaruh dari makanan bergizi bagi kesehatan dan kerohanian pelajar. Sehingga sebagai pelajar, harus memberikan perhatian lebih terhadap hal ini.

## METODE

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan kajian kepustakaan. Penelitian ini bertujuan untuk menggali pemahaman mendalam mengenai masalah yang dikaji melalui analisis terhadap literatur-literatur yang relevan yang telah ada sebelumnya terkait dengan penelitian ini. Langkah pertama melibatkan pemilihan topik penelitian yang sesuai, kemudian dilanjutkan dengan pengumpulan beragam sumber literatur seperti jurnal ilmiah, buku, artikel, website, dan dokumen terkait lainnya. Hasil dari penelitian ini diharapkan akan memberikan wawasan yang mendalam serta kontribusi terkini terhadap pemahaman tentang penelitian yang sedang diteliti.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Peran Makanan Bergizi Bagi Kesehatan

Kesehatan adalah harta yang paling berharga dalam perjalanan kehidupan (Widyaningsih, Wijayanti, & Nugrahini, 2017) dan makanan bergizi merupakan aspek yang tidak dapat diabaikan. Makanan bukan hanya sumber energi bagi tubuh, tetapi juga merupakan salah satu hal dasar yang membentuk kesejahteraan manusia. Tubuh manusia seperti mesin canggih yang memerlukan bahan bakar berkualitas untuk berfungsi secara optimal. Nutrisi yang

terkandung dalam makanan adalah elemen-elemen yang penting bagi kebutuhan tubuh. Elemen-elemen tersebut ialah terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air (Awalia, 2021).

### Sarapan di Pagi Hari

Ada manfaat di dalam sarapan pagi setiap hari. Menurut White (2002) ada suatu penelitian telah dilaksanakan oleh Ludington & Diehl di tahun 1995 yang meneliti sekelompok orang dengan rentan waktu 10 tahun untuk mencari tahu manfaat dari sarapan dengan melibatkan kelompok yang sarapan pagi dan tidak melaksanakan sarapan sama sekali. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa melaksanakan sarapan dengan gizi yang seimbang membantu anak-anak dan orang dewasa untuk menjaga kestabilan emosinya, membuat lebih produktif, dan lebih bersemangat. Aktivitas yang padat pada pagi hari, terutama di kalangan mahasiswa, seringkali mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap pentingnya sarapan. Kegiatan pelajar yang sibuk pada pagi hari kadang mengabaikan manfaat sarapan. Penelitian yang diadakan oleh Soedibyo & Henri (2016) menyatakan bahwa sebagian orang tua menganggap sarapan itu penting. Itu berarti ada yang menganggap bahwa sarapan itu tidak terlalu penting. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Apriani (2022) menyatakan bahwa kebiasaan makan pagi harus dilakukan setiap hari untuk mengembalikan kadar gula darah. Adapun beberapa keuntungan yang akan didapatkan ketika sarapan di pagi hari, diantaranya:

#### 1. Meningkatkan kemampuan kognitif

Asupan nutrisi yang baik di pagi hari terbukti dapat meningkatkan kemampuan kognitif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Purnawinadi dan Lotulung (2020) menyatakan bahwa sarapan memiliki manfaat dalam meningkatkan kemampuan kognitif yang baik. Tidak makan pagi mungkin berdampak pada fungsi kognitif karena profil glukosa darah lebih stabil bersirkulasi dikaitkan dengan fungsi kognitif yang lebih baik di pagi hari. Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Cantika, Ardiaria, & Syaury (2017) mengenai pentingnya asupan gizi pada pagi hari terhadap kemampuan kognitif. Demikian pula

Al-Faida (2021) menyatakan bahwa ada korelasi antara sarapan dan kemampuan kognitif.

## 2. Meningkatkan Konsentrasi

Makan yang sehat memiliki hubungan yang signifikan dengan konsentrasi. Penelitian yang diadakan oleh Arifin & Prihanto (2015) menyatakan bahwa siswa di sekolah SD Al-Fathimiyyah Surabaya menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan konsentrasi siswa. Demikian pula penelitian yang diadakan oleh Purnawinadi & Lotulung (2020) menyatakan hal yang sama bahwa sarapan memiliki manfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi dalam belajar.

## 3. Menjaga Berat Badan

Sarapan dengan teratur ternyata dapat membantu kita menjaga berat badan. Menurut Fitriana & Mardiyati (2021) melewati makan pagi berhubungan dengan kelebihan berat badan. Apabila ingin menjaga keseimbangan berat badan, haruslah memperhatikan sarapan pagi. Melewatkan makan di pagi hari mampu meningkatkan nafsu makan sepanjang hari dan berdampak pada kenaikan berat badan atau overweight, bahkan obesitas (Nisapratama 2015).

### Makanlah Secara Teratur

Pemeliharaan sifat bertarak dan keteraturan dalam segala hal, mempunyai kuasa yang ajaib. Hal ini berbuat lebih banyak daripada bakat yang meninggikan kemanisan dan ketenangan untuk memperlancar jalan hidup manusia. Pada waktu yang sama kuasa pengendalian diri yang diperoleh itu akan terbukti menjadi satu alat yang paling berharga untuk mengaitkan tugas dan kenyataan yang menunggu setiap orang (White 1980). Makan tidak teratur merusak alat pencernaan yang mengakibatkan rusaknya kesehatan dan kegembiraan. Dan bila anak-anak menghadapi meja makan tidak suka makanan yang sehat, seleranya memintanya untuk merusak kesehatannya (White 2002).

Perubahan kecil itu seperti makan teratur dan cukup. Makan teratur maksudnya, kita makan tiga kali sehari yaitu pagi, siang, dan

malam. Menurut Dinkes Jogja (2018) menyatakan bahwa tubuh memiliki periode dalam mencerna makanan. Itulah sebabnya pentingnya makan makanan bergizi secara teratur. Rata-rata pelajar seringkali terdesak oleh waktu. Mahasiswa kerap stres akan berjibun kegiatan mereka. Akhirnya mereka makan seadanya. Jadinya mereka sulit untuk menghindari kebiasaan buruk seperti tidak menentunya jadwal makan. Bahkan ada yang makan fast food dengan alasan praktis. Mayoritas mahasiswa tahu pentingnya makanan sehat. Bahwa makanan bergizi dapat membantu untuk merasa lebih baik, mengatasi stres, dan berkinerja oke secara akademik.

### Makanan Bergizi Baik Agar Pelajar Berprestasi

Allah merancang yang terbaik bagi manusia. Mulai dari penciptaan sampai pada saat ini. Ia juga merindukan agar manusia meskipun sudah jatuh kedalam dosa tetap memiliki tubuh yang sehat. Menurut White (1994) menatakan bahwa Allah yang menciptakan manusia dan memahami kebutuhannya telah menentukan makanan untuk Adam lihatlah katanya aku memberikan kepadamu segala tumbuh-tumbuhan yang berbiji di seluruh bumi dan segala pohon-pohon yang buahnya berbiji itulah yang akan menjadi makananmu. Pencipta telah memilih ragam makanan untuk kita, meliputi biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan, dan sayuran sebagai pilihan yang tidak hanya lezat, tetapi juga sangat menyehatkan. Kehadiran makanan-makanan ini dalam kehidupan kita membrerikan sebuah petunjuk bahwa kombinasi alami dan sederhana dapat membawa manfaat kesehatan yang berlimpah. Dengan mengutamakan mengonsumsi bahan makanan ini dalam bentuk yang sebisa mungkin mempertahankan keaslian dan kemurnian alaminya, kita dapat menjaga keseimbangan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh serta meraih kelezatan yang tidak terhingga dari apa yang telah diciptakan untuk kita. Berbeda dengan makanan daging. Makan daging memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkah laku dan karakter manusia, menghadirkan sifat-sifat hewan pada manusia. Konsumsi daging memiliki potensi

untuk memengaruhi fisik dan mental manusia. Menurut (White 1991) keseimbangan antara aspek jasmani dan rohani dapat terganggu oleh dampak negatif dari makan daging, yang tidak hanya merusak kesehatan tubuh tetapi juga berpotensi memengaruhi keadaan mental dan spiritual seseorang. Sebagai contoh, menurut Astini (2020) ada bahaya yang terkandung dalam produk daging olahan, yakni kadar nitrit di dalam daging. Itulah sebabnya produk olahan harus diteliti kadar nitritnya sebelum beredar di pasaran.

Menurut Mustinda (2015) sebelum berangkat ke sekolah anak-anak memerlukan pasokan tenaga untuk menjaga kesehatan tubuh dan memelihara kinerja otak mereka. Agar prestasi dapat meningkat, anak-anak perlu mengonsumsi sarapan, yang dianggap sebagai waktu makan yang paling penting. Sebuah penelitian yang diadakan oleh tim dari Cardiff University dalam memeriksa hubungan antara jenis dan kualitas sarapan dengan kemampuan siswa dalam menyerap pelajaran di sekolah. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak yang secara teratur menjalani sarapan cenderung memiliki prestasi yang lebih baik. Namun, bukan hanya sarapan saja, tetapi nilai gizi dari makanan yang dikonsumsi perlu diperhatikan pula. Anak-anak yang mengonsumsi sarapan dengan kualitas nutrisi rendah, seperti makanan manis atau makanan berminyak, memiliki hasil yang tidak lebih baik dibandingkan mereka yang melewatkan sarapan. Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi makanan sehat, terutama yang kaya dengan banyaknya porsi buah dan sayur, memiliki pengaruh yang signifikan. Namun, tidak hanya sarapan yang perlu diperhatikan; penting juga untuk menjaga kualitas makanan.

#### Kebutuhan Gizi Seimbang

Remaja haruslah didorong dalam memilih makanan yang sehat untuk dikonsumsi. Karena tidak dapat dipungkiri bahwa makanan merupakan kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan kesehatan manusia. Apabila memilih makanan yang tidak sehat maka akan menyebabkan metabolisme tubuh yang terganggu. Adapun hal-hal yang perlu dipenuhi oleh tubuh agar memperoleh kesehatan yang prima menurut KEBIDANAN (2013) antara lain:

a. Energi d. Vitamin dan mineral

b. Protein

c. Lemak

e. Fe(zat besi)

Menurut artikel dari SMA Negeri 1 Lembang (2023) mengatakan bahwa mengonsumsi makanan yang mengandung kalori tinggi setiap harinya, jika tidak diimbangi dengan aktivitas yang cukup dapat memberikan dampak bagi kualitas kesehatan tubuh. Itulah sebabnya sebagai pelajar kita juga harus seimbangkan antara apa yang kita konsumsi dengan aktivitas yang kita lakukan setiap hari. Perilaku makan remaja yang dapat menyebabkan masalah gizi selain karena konsumsi makan junk food yang berlebihan, perilaku makan remaja yang salah diantaranya adalah kurang memperhatikan kandungan gizi makanan, sering melewatkan waktu makan dan membatasi porsi makan (Fauziah 2013).

Terlalu banyak mengonsumsi makanan adalah pelanggaran bagi tubuh dan pikiran yang sudah umum dilakukan oleh manusia. Kehidupan dan masa hidup yang seharusnya lebih panjang, menjadi berkurang. Kita menajiskan bait Allah yaitu tubuh kita. Selama keberadaannya di dunia ini, Kristus menjalani empat puluh hari berpuasa di padang gurun sebagai bentuk pengendalian diri untuk mengatasi kuasa dari selera makan. Hal ini mengingatkan kita akan pentingnya menjaga keseimbangan dalam mengatur pola makan. Terkadang, kita bisa tergoda untuk mengonsumsi makanan secara berlebihan, tanpa memperhatikan kualitasnya. Perilaku ini dapat mengakibatkan gangguan dalam fungsi tubuh, menghambat kelancaran proses biologis di dalam tubuh, dan mengganggu pencapaian tujuan hidup. Demikian pula, mengendalikan diri dalam hal makanan memiliki hubungan pada moral manusia. Mengatasi godaan selera yang tidak dapat dikendalikan dapat memberikan kekuatan moral dalam menghadapi cobaan. Namun, haruslah diakui bahwa pengendalian selera makan tidaklah mudah, terutama di tengah godaan dan tantangan yang semakin kuat. Oleh karena itu, menjaga kendali atas selera makan dan menjalani pola makan yang seimbang merupakan bagian penting dari perjalanan kerohanian dan keseimbangan hidup, khususnya ketika menghadapi tantangan yang semakin kompleks di masa yang akan datang. (White 2005). Lebih lanjut lagi makanan harus di pilih

yang paling memberikan unsur-unsur yang di perlukan untuk pembangunan tubuh, dalam pilihan ini selera bukan penuntun aman, karena sering kali selera membawa kita kepada pilhan yang salah dan menyimpang, akhirnya membawa kita menjadi seseorang berpenyakit (White 2004).

### **Makanan Membantu Meningkatkan Daya Ingat**

Seringkali seorang pelajar yang sudah belajar keras dalam menghafal pelajaran, tetapi seringkali lupa. Padahal mereka telah belajar dengan giat. Sebenarnya penting untuk diketahui dan tanpa kita sadar bahwa salah satu faktornya adalah dalam makanan mereka, yaitu bahwa mereka masih sering mengkonsumsi daging. Pengaruh makan daging terhadap jasmani dan jiwa sama saja. Daging merusak kesehatan, dan mempengaruhi tubuh sudah tentu akan mempengaruhi pikiran dan jiwa. Kemampuan mahasiswa akan lebih tangguh apabila mereka tidak pernah memakan daging, kemerosotan otak pun seimbang dengan itu (White 2002). Karena itu apa yang kita makan setiap hari, mempengaruhi kinerja dan kondisi daya ingat kita dalam jangka panjang.

Menurut Mensa (2020) ada beberapa jenis makanan yang bisa meningkatkan daya ingat, yaitu

1. Sayuran berdaun hijau, bayam, kubis,
2. Brokoli dan kembang kol
3. Jus buah, buah
4. Berbagai macam berry, buah delima
5. Kacang-kacangan
6. Ikan berlemak seperti salmon, sarden
7. Minyak zaitun dan minyak nabati lainnya

Ketika baik para pelajar maupun pembaca yang sedang membaca penelitian ini, memperhatikan jenis makanan apa yang dikonsumsi setiap hari, maka kita akan memperoleh kesehatan yang diinginkan. Karena itu, kita harus memperhatikan makanan apa sajakah yang kita konsumsi, apakah itu makanan yang sehat ataupun tidak. Kita harus sadari bahwa, makananlah yang membentuk baik tubuh kita maupun cara kita berpikir. Allah tidak akan menurunkan Roh KudusNya kepada mereka yang mengetahui bagaimana mereka harus makan untuk kesehatan tetapi masih mengikuti cara yang masih melemaikan tubuh dan pikiran

(Gultom 2009). Tidak ada diantara kamu yang dapat memperoleh makanan sempurna karena nilainya sama dengan kesehatan tubuhmu, kemakmuran jiwamu dan anak-anakmu. Engkau menaruh makanan di atas meja makan yaitu makanan yang membebani alat pencernaan, membangkitkan hawa nafsu, melemahkan daya pikir dan moral. Makanan mewah dan makanan daging tidak berguna bagimu (White 1991).

### **Peran Makanan Bagi Kerohanian**

Makanan bergizi memiliki pengaruh yang baik bagi kerohanian. Makanan yang dimakan tidak hanya memengaruhi kesehatan jasmani, tetapi juga memiliki dampak yang dalam terhadap kesehatan rohani. Makan yang bergizi dapat menjadi pilar penting dalam mendukung keseimbangan emosional dan kerohanian. Kerohanian merujuk pada aspek dalam diri manusia yang berhubungan dengan keyakinan, nilai, makna hidup, dan hubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Lebih lanjut, Sihombing (2022) menyatakan bahwa kerohanian adalah roh, jiwa, semangat, dan gairah. Dengan kata lain, spiritualitas adalah gaya hidup dan sikap bukan hanya berfokus pada diri sendiri tetapi pada Kristus (Barus, 2016). Hal ini berfungsi sebagai sumber kekuatan, inspirasi, dan ketenangan., yang secara langsung dapat berdampak positif pada kesehatan mental dan emosional manusia. Kerohanian yang kuat identik dengan rasa damai dan harapan dan hal ini dapat membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu kerohanian dapat membantu manusia dalam mengatasi krisis, mengembangkan rasa bermakna di dalam hidup, dan membangun emosional yang baik. Dengan demikian, menjaga aspek kerohanian dapat menjadi hal yang penting dalam menjaga kesehatan mental dan emosional yang optimal. Sejalan dengan pandangan dari Simanullang (2021) jika dihubungkan dengan Filipi 4:6-7, kerohanian yang baik akan menjadikan kita bebas dari kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan karena Allah adalah sumber pengharapan.

White (2005) menyatakan bahwa pentingnya menjaga kesehatan tubuh dalam konteks kerohanian. Seorang yang menyatakan dirinya saleh mungkin cenderung berfokus pada aspek spiritual dan moral, tetapi mengesampingkan

kesehatan fisik. Namun padangan tersebut perlu dijelaskan secara lebih detail. Kesehatan tubuh dan kerohanian tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lain karena memiliki keterkaitan yang erat. Kesehatan yang buruk dapat memengaruhi suasana hati, pikiran, dan konsentrasi yang pada akhirnya dapat mengganggu praktik-praktik rohani dan hubungan dengan Tuhan. Lebih lanjut, White (2005) menyatakan bahwa "kita tidak mungkin dapat mempertahankan pengabdian kepada Allah sementara nafsu selera dimanjakan. Tubuh yang sakit dan intelek yang kacau menghalangi pengabdian jiwa-raga, karena pemanjaan terus menerus. Oleh karena itu, Kasingku & Lumoindong (2023) menyatakan bahwa kita harus memperhatikan asupan makanan yang kita makan karena tubuh kita ini adalah bait Roh Kudus. Itu artinya tubuh kita adalah kudus. Janganlah terjebak pada pemanjaan selera sehingga merusak tubuh kita. Karena 1 Korintus 3:16 menyatakan "tidak tahukah kamu, bahwa kamu adalah bait Allah dan bahwa Roh Allah diam di dalam kamu?" Lebih lanjut, biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan, dan sayur-sayuran merupakan makanan yang dipilih Allah untuk kita. Ketika disiapkan dengan cara yang sederhana dan sealami mungkin, ini merupakan makanan yang paling menyehatkan dan bergizi. Makan ini memberikan dayata tahan, kekuatan dan keceriaan. Makan haruslah sederhana, dan jangan makan terlalu banyak tetapi cukup agar pikiran menjadi jernih dan kuat untuk memahami hal-hal rohani (White, 1994).

Hal ini diperkuat dengan pandangan dari Widyaningrum (2017) yang menyatakan bahwa makanan seperti kacang-kacangan, biji-bijian, umbi-umbian, buah, dan sayur dapat memperbaiki suasana hati dan pikiran. Demikian juga yang disampaikan oleh Apriadji (2013) yang menyatakan bahwa makanan yang sehat alami memperbaiki suasana hati. Oleh karena itu, kita harus mengonsumsi makanan yang dapat meningkatkan pemikiran yang baik, sehingga dengan pemikiran yang baik maka kerohanian kita akan baik pula. Menurut Gideon (2019) menyatakan bahwa Roh Kudus menerangi pikiran manusia akan firman Allah. Pikiran kita akan diterangi dengan firman Allah apabila kondisi pikiran kita dalam keadaan baik. Wijaya

(2016) menyatakan bahwa Roh Kudus menerangi pikiran orang percaya. Orang percaya adalah orang yang menuruti kehendak Allah di dalam kehidupan. Orang percaya adalah orang yang mengasihi Allah (Yohanes 14:15). Dari beberapa kutipan dan ayat alkitab yang dipelajari menyatakan bahwa makanan bergizi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pikiran, sehingga dengan pikiran yang optimal manusia sanggup untuk memikirkan hal-hal rohani. Oleh karena itu rasul Paulus di dalam I Korointus 10:31 menyatakan bahwa "jika engkau makan atau jika engkau minum, atau jika engkau melakukan sesuatu yang lain, lakukanlah semuanya itu untuk kemuliaan Allah."

## KESIMPULAN

Perhatian terhadap kesejahteraan pelajar sangat penting di era modern yang penuh dengan tekanan. Pendidikan tidak hanya berkaitan dengan prestasi akademis, tetapi juga pertumbuhan yang seimbang dalam aspek fisik, mental, kerohanian, dan sosial. Pentingnya makanan yang seimbang, pola makan teratur, dan pengaruh makanan terhadap daya ingat memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan pelajar. Kerohanian juga berhubungan dengan kesehatan fisik, mental, maupun rohani. Dengan pikiran yang baik akan membentuk kerohanian yang baik pula. Pikiran yang baik dapat dibentuk dari makanan yang kita konsumsi. Makan yang bergizi membentuk pikiran yang baik. Jadi, ada pengaruh yang signifikan antara mengonsumsi makanan yang bergizi bagi kesehatan tubuh dan kerohanian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, T (2023). Stunting dan Obesitas Jadi Masalah Serius, Orang Tua Perlu Perhatikan Gizi Anak. Diakses pada 27 Agustus 2023 dari <https://lifestyle.sindonews.com/read/1177931/155/stunting-hingga-obesitas-jadi-masalah-serius-orangtua-perlu-perhatikan-gizi-anak-1692227289>.
- Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa STIKES PERSADA Nabire

- Provinsi Papua. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 81-86.
- Apriani, D. G. Y. (2022). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading. *Jurnal Medika Usada*, 5(1), 16-21.
- Arifin, L. A., & Prihanto, J. B. (2015). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 203-207.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). Stres kerja. *Syria Studies*.
- Astini, N. P. W. S. (2020). Analisis Kadar Nitrit pada Kornet Daging Sapi. *International Journal of Applied Chemistry Research*, 2(2), 42-45.
- Awalia, W. (2021). Konsep Dasar Ilmu Gizi.
- Barus, A. (2016). Spiritualitas Surat Kolose. *Jurnal Amanat Agung*, 12(1), 39-62.
- BBC. (2017). Dampak Kekurangan Gizi, Sebuah Kisah dari Ghana. Diakses pada 27 Agustus 2023 dari <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-40775930>.
- Cantika, H. A. K., Ardiaria, M., & Syaury, A. (2017). Peran Komposisi Makronutrien Dalam Sarapan Terhadap Performa Kognitif Remaja (Doctoral dissertation, Faculty of Medicine).
- Dinkes Jogja. (2018). Jam Berapa Sebaiknya Kita Makan?. Diakses pada 28 Agustus 2023 dari <https://dinkes.jogjaprov.go.id/berita/detail/jam-makan-sarapan-makan-siang-makan-malam-jam-berapa-sebaiknya-kita-makan>.
- Fauziah R. (2013). Model Pengelolaan Hidup Sehat Terhadap Keputusan Mahasiswa Dalam Membeli Makanan. Diakses pada 16 Juli 2023 dari [http://repository.upi.edu/10046/2/s\\_mik\\_0805726\\_chapter1.pdf](http://repository.upi.edu/10046/2/s_mik_0805726_chapter1.pdf).
- Gultom, E. (2009). Ellen G. White tentang Elia Modern. Bandung: Indonesia Publishing House.
- Kasingku, J. D., & Lumoindong, B. (2023). Peran Penting Pendidikan Lewat Makanan Bergizi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat akan Kesehatan Tubuh dan Pikiran: Studi Literatur. *Journal on Education*, 5(4), 16071-16080.
- Kebidanan 67. (2013). Gizi Seimbang Bagi Anak Remaja Dewasa. Diakses pada 12 Juli 2023 dari <https://kebidanan67.wordpress.com/gizi-seimbang-bagi-anak-remaja-dewasa/>.
- Ludington, A., & Diehl, H. *Hidup yang Dinamis*. Bandung: Indonesia Publishing House.
- Mensa. (2020). Cara Meningkatkan Daya Ingat. Diakses pada 27 Agustus 2023 dari <https://mensa.id/blog/2020/cara-meningkatkan-daya-ingat/>.
- Mustinda, L. (2015). Anak yang Sarapan Makanan Sehat Lebih Berprestasi di Sekolah. <http://food.detik.com/read/2015/11/18/140233/3074240/1344/anak-yang-sarapan-makanan-sehat-lebih-berprestasi-di-sekolah#main>.
- Nisapratama, D. (2015). Berani Sehat. Diakses pada 18 Juli 2023 dari <http://beranisehat.com/archives/sarapan-yuk>.
- SMA Negeri 1 Lembang. (2023). Gaya Hidup Sehat Remaja. Diakses pada 22 Agustus 2023 dari <https://sman1lembangan.sch.id/gaya-hidup-sehat-remaja/>.
- White, Ellen G. *Pendidikan Sejati*. Bandung: Indonesia Publishing House, 1980.
- . *Petunjuk Diet dan Makanan Anda*. Bandung: Indonesia Publishing House, 1991.
- . *Hidup yang Terbaik*. Bandung: Indonesia Publishing House, 1994.
- . *Nasihat bagi Sidang*. Bandung: Indonesia Publishing House, 2002.
- . *Membina Keluarga Sehat*. Bandung: Indonesia Publishing House, 2004.
- . *Membina Pola Makan dan Diet*. Bandung: Indonesia Publishing House, 2005.