

## ABSTRAK

### Pandangan Mahatma Gandhi terhadap Diet Sehat

**Mutiah Annisa**

**362015210363**

Mahatma Gandhi atau lengkapnya Mohandas Karamchand Gandhi merupakan tokoh dan pahlawan penting dalam membebaskan India dari penjajahan koloni Inggris. Sikap religiusitas Gandhi dan pandangan-pandangannya merupakan hasil dari pengaruh yang diberikan oleh orangtuanya kepada Gandhi terutama ibu Gandhi yang bernama Putlibai Gandhi karena Gandhi berasal dari keluarga yang taat akan ajaran agama. Di balik tentang prinsip-prinsip asas religiusnya seperti ahimsa dan satyagraha yang merupakan hasil pandangannya terhadap Tuhan. Gandhipun mengajarkan kepada dunia akan pandangannya tentang arti sebuah kesehatan, terutama diet yang sehat. Diet yang sehat bukan hanya saja menurunkan berat badan secara drastis, memiliki bentuk tubuh yang ideal, namun saja diet yang sehat harus memiliki niat dan tujuan yang sehat pula, dengan memiliki kunci-kunci akan sebuah diet sehat yang dimaksud, dengan tidak luput atas ingatan-ingatan tentang Tuhan, bahwasanya tubuh yang sehat akan membawa jiwa yang sehat pula untuk tetap teguh berpijak beribadah kepada Tuhan yang kuasa. Berangkat dari latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana pandangan Gandhi terhadap Diet yang Sehat dan pengaruhnya terhadap dirinya bahkan orang lain.

Dalam penyajian pembahasan penulisan ini, peneliti menggunakan metode deskriptif untuk menguraikan pandangan Gandhi akan definisi, sifat, karakter, hukum menuju diet sehat melalui sumber-sumber primer maupun sekunder. Peneliti juga menggunakan metode analisis untuk mengetahui faktor yang melahirkan pandangannya yang kemudian mengetahui hasil dari pandangannya terhadap diet sehat.

Penelitian ini memperoleh hasil bahwa diet sehat menurut Gandhi adalah bukan hanya saja berfikir tentang makanan, dan mendapatkan bentuk tubuh yang baik, tapi diluar daripada itu semua, yakni bagaimana manusia bisa memanusiakan dirinya sendiri, lalu setelah itu bagaimana manusia itu bisa menjaga kesehatan alam semesta dengan tidak merusak, menyakiti, ataupun melukai siapapun, hewan apapun, dan ekosistem manapun diatas bumi ini. Serta Gandhi pun memiliki kunci-kunci jalan menuju diet sehat yang stabil, tiga yang paling penting diantaranya adalah Ahimsa (menjauhi kekerasan), Satyagraha (berfikir sebelum bertindak), vegetarian (tidak memakan daging). Adapun menurut Gandhi praktek-praktek yang bisa dilakukan agar diet sehat itu didapatkan adalah dengan 7 poin, yang pertama menjauhi kekerasan dan alkohol, berpuasa, tidur tepat waktu, berjalan kaki, yoga, memaafkan orang lain, dan melakukan olahraga fisik secara teratur.

Demikianlah kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini, Peneliti mengakui akan kekurangan dalam penelitian dan penulisan yang masih jauh dari kesempurnaan. peneliti berharap agar peneliti selanjutnya dapat mengkaji tentang Mohandas Karamchand Gandhi tentang diet sehat terutama pengaruhnya kepa kepada kehidupan Gandhi sendiri, dan juga kehidupan orang-orang yang mengikuti ajaran tentang diet sehatnya dan segala aspek yang ada didalamnya.

## ABSTRACT

### Mahatma Gandhi's Views on Healthy Diet

**Mutiah Annisa**

**362015210363**

Mahatma Gandhi or his real name is Mohandas Karamchand Gandhi is an important figure and also a hero to India as he was the most involved person in the freedom of India from the colony of British. The attitude of the religiosity of Gandhi and his opinions are the result of the influence given by her parents to the Gandhi. Gandhi's mother named Putlibai Gandhi because Gandhi came from a family who will obey religious teachings. Behind on basic religious principles such as ahimsa and satyagraha which is a result of his views against the Lord. Gandhi teaches the world will be his views on health, especially the meaning of a healthy diet. A healthy diet not only lose weight drastically, have an ideal body shape, but just a healthy diet must have the intention and purpose of the healthy anyway, by having the keys will be a healthy diet, with no escape top memory-remembrance of God, that a healthy body will bring a healthy soul anyway to keep it firmly adheres to serve the Lord the power. Departing from the background, this research aims to uncover how the view of Gandhi against a Healthy Diet and its effect on him even another person.

In presenting the research, the research use descriptive method to describe Gandhi's view on the definition, nature, characteristics, laws and ways towards a healthy diet through primary or secondary sources. Researchers also use analytical methods to find out the factors that gave rise to his later learned the results of his views toward a healthy diet.

This research results that a healthy diet according to Gandhi was not just thinking about food, and get a good body shape, but outside than it all, i.e. how humans can humanise himself, and then after that how man can keep the health of the universe with no damage, hurt or injure anyone, any animal, and any ecosystem above the Earth. And Gandhi also have the keys of the road to a stable, healthy diet, three of the most important among them are Ahimsa (away from violence), Satyagraha (think before acting), vegetarian (do not eat meat). But according to Gandhi practices that can be done so that a healthy diet that is obtained is by 7 points, the first away from the violence and alcohol, fasting, sleep on time, walking, yoga, forgiving others, and doing physical sports on a regular basis.

Thus is the conclusion that can be taken from this study, the researchers is aware of the lack and deficiencies that may not yet fully reveal all of these related research also may far from any perfection. Researchers hopes that the next researcher can review about Mohandas Karamchand Gandhi about healthy diet especially its influence to the life of Gandhi himself, and also the lives of those who follow the teachings of his diet and all aspects that exist therein.