

Hidup Sehat Secara Alami

Oleh Prof. Dr. H. Abd. Majid, M.A.
Guru Besar Universitas Pendidikan Indonesia Bandung

Pendahuluan

Salah satu tantangan besar para ahli kesehatan di berbagai belahan dunia saat ini ialah bagaimana mengupayakan agar setiap individu bisa sehat secara alami atau wajar tanpa adanya kehendak untuk menggantungkan dirinya pada obat-obatan tertentu. Fenomena munculnya berbagai pihak yang mengaku atau dipandang “ahli” dalam bidang kesehatan pun bermunculan melalui konsep sederhana mempergunakan berbagai macam jenis isi alam, berupa tumbuh-tumbuhan atau yang lainnya untuk mencegah dan mengobati penyakit yang diderita oleh seseorang.

Filosofi dasar adanya upaya itu, antara lain adalah bahwa alam dan isinya merupakan anugerah dari Tuhan yang diberikan kepada seluruh ciptaan-Nya, tak terkecuali manusia untuk dimanfaatkan guna memenuhi keperluan dan kebutuhan kehidupan termasuk mengatasi berbagai cerita yang dialami oleh manusia. Sebab diyakini bahwa tidak ada satupun dari ciptaannya itu yang sia-sia. Itu berarti, isi alam ini memiliki potensi luar biasa untuk dimanfaatkan bagi keperluan hidup dan mengungkap seberapa besar potensi atau rahasia apa saja yang terkandung dalam ciptaan itu.

Karena itu, seiring dengan kemampuan dan kerja intelektual para ilmuwan dari berbagai keahlian tak terkecuali

ahli kesehatan terus menerus melakukan berbagai upaya riset, konsep maupun sistem untuk menjaga kelangsungan hidup dan memajukan kehidupan umat manusia sebagai bagian dari tuntutan dinamika kemanusiaannya itu sendiri. Dinamika itu sudah sampai pada taraf adanya suatu kesadaran kolektif dari masyarakat dunia untuk mau menjaga dan meningkatkan kualitas hidupnya. Sebagai kosekuensinya maka berbagai cara, sistem, dan ilmu terus dipelajari dan dikembangkan secara cermat untuk memenuhi tuntutan itu.

Solusi, *Back to Nature*

Pertanyaan yang dapat diajukan ialah mengapa ada solusi konsep yang ditawarkan oleh berbagai pakar bahwa untuk memelihara, menjaga, dan melindungi tubuh dari berbagai gangguan penyakit ialah hidup melalui *back to nature* atau kembali ke alam? Apakah ini merupakan alternative untuk mengubah pandangan atau image untuk menggantikan gaya hidup atau *life style post modernisme* yang serba menggantungkan kehidupan seseorang pada rekayasa teknologi atau karena adanya kesadaran kolektif bahwa *back to nature* itu lebih adaptif dengan kehidupan manusia serta bernilai lebih ekonomis, dan sejenisnya.

Solusi yang digagas oleh para ahli dan masyarakat dari bangsa-bangsa yang lebih maju dan modern dari kita seperti Amerika dan Jepang, menyiratkan bahwa hasil rekayasa dari teknologi canggih yang diolah secara ilmiah guna menemukan kandungan suatu jenis obat yang berasal dari paduan berbagai unsure tidak selamanya bersinergi dengan satu atau berbagai jenis penyakit yang diderita oleh seorang pasien.

Bangsa Jepang akhir-akhir ini misalnya, tengah menghadapi satu masalah serius dalam bidang kependudukan oleh karena populasi penduduk masyarakatnya yang berusia lanjut (usia 70 tahun ke atas) hampir mendekati sama dengan populasi penduduk yang berusia muda (0-25 tahun).

Hasil survey khusus terhadap fakta ini, menunjukkan bahwa orang-orang Jepang, meskipun terkenal sangat maju dalam bidang sains dan teknologi, mulai menyadari bahwa hidup sehat yang alami dapat diketahui oleh karena mereka lebih banyak mengkonsumsi bahan-bahan makanan dan minuman yang alami seperti air putih atau mineral, sayur-sayuran, buah-buahan. Dan itu diyakini merupakan unsure-unsur yang mampu menjaga dan memelihara kesehatan seseorang secara alamiah. Bahkan pernah dilakukan uji coba bagaimana rasanya bila seseorang atau komunitas masyarakat hidup tanpa mempergunakan alat-alat teknologi, ternyata hasilnya jauh lebih *happiness* atau membahagiakan.

Fakta ini berbeda halnya dengan masyarakat yang hidup dan berada di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Masyarakat mulai masuk ke suatu pola kehidupan yang justru mulai ditinggalkan orang, seperti kebiasaan mengkonsumsi atau mengolah bahan-bahan makanan atau minuman yang mengandung kadar lemak dan kolesterol tinggi, makanan yang serba instant dan siap saji yang tidak memenuhi banyak gizi seimbang, akibatnya penyakit bermunculan di satu sisi, di lain sisi keuangannya lemah.

Secara etnografis, Indonesia merupakan negara agraris yang kaya akan sumber daya alamnya tetapi masyarakatnya

yang banyak dipedesaan masih rendah pendidikan dan tingkat ekonominya lemah, mulai melakukan mengikis terhadap kebiasaan para leluhurnya dalam memelihara dan melestarikan beragam jenis tanaman, tumbuhan, sayuran yang mengandung potensi serta kasiat untuk mengobati beberapa jenis penyakit.

Pola hidup industrialisasi hampir telah menggantikan segalanya. Padahal, nusantara Indonesia sangat kaya dengan sumber-sumber alam yang bahkan spesies tertentu tidak terdapat di negara lain. Persoalannya terletak pada adanya suatu perubahan dan paradigma kehidupan yang telah berubah secara prinsipil yang justru mulai disadari karena akibatnya mulai menjadi keprihatinan bersama.

Membangun Paradigma Sehat Bersama

Siapapun tidak mempunyai pikiran untuk tidak sehat. Karenanya kesehatan bukanlah suatu pekerjaan yang harus ditangani atau di dominasi oleh ahli kesehatan dan dinas kesehatan saja, melainkan urusan dan tanggungjawab bersama. Sekaitan dengan gagasan ini, ada beberapa pemikiran yang perlu diajukan sebagai bahan pertimbangan bagi siapapun dalam upaya bersama membangun paradigma hidup sehat.

Pertama, pengetahuan dan kesadaran individu melalui berbagai bentuk dan cara perlu terus dilakukan dengan pendekatan yang lebih mengakar pada masyarakat. Kesadaran terhadap urgensi kesehatan bersama hendaknya tidak dikesankan sebagai sesuatu yang jauh dan mahal. Pemeliharaan lingkungan tempat tinggal melalui pembiasaan untuk tidak membuang sampah di sembarang tempat, memanfaatkan

pekarangan untuk tidak membuang sampah memanfaatkan pekarangan untuk tidak membuang sampah di sembarang tempat, memanfaatkan pekarangan atau *lobby* rumah atau tempat kerja untuk menanam dan memelihara tanaman/tumbuhan obat-obatan adalah pekerjaan yang tidak hanya menjadi perhatian dinas-dinas kesehatan atau ahli kesehatan, tetapi hendaknya melibatkan unsure lain dalam menegakkan institusi kesehatan bersama itu.

Kedua, diperlukannya *political will* serta *action plan* dari pemerintah mulai dari aparaturnegara di pusat hingga ke pelosok kampung-kampung. Hal ini diperlukan karena secara sosio-kultural masyarakat kita masih cenderung paternalistik. Masyarakat yang masih selalu melihat dan menunggu bagaimana orang-orang atau pimpinan yang di atas. Selanjutnya, diikuti dengan adanya penegakan sanksi hukum yang adil dan proporsional terhadap siapapun yang diketahui melakukan perbuatan atau tindakan yang bertentangan dengan norma atau kaidah-kaidah kesehatan. Bukankah negara kita negara hukum? Sebagai contoh, sudah ada peraturan atau produk hukum negara, dalam menunjang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), misalnya: (1) tidak boleh membuang sampah di sembarang tempat, (2) tidak boleh merokok di tempat-tempat umum.

Persoalannya apakah norma-norma dan kaidah yang menunjang kesehatan bersama bagi yang melanggarnya sudah ada yang berkenaan sanksi? Banyak sudah *comperative study* yang dilakukan oleh aparaturnegara dan tokoh-tokoh masyarakat ke negara-negara yang dinilai telah menikmati bagaimana hidup sehat dan bersih bersama.

Mereka memperoleh hasil bahwa salah satu cara yang efektif adalah menerapkan sanksi hukum secara adil dan proporsional terhadap siapapun yang diketahui melakukan pelanggaran hukum. Singapura adalah suatu negara yang masyarakatnya paling dekat dengan kita untuk dijadikan sebagai contoh konkret.

Ketiga, menjaga kualitas hidup alami melalui prinsip menjaga kesehatan jauh lebih penting dari pada mengobati. Artinya, *cost* hidup seseorang harus lebih tinggi dari pada mengobati penyakit. Prinsip ini hendaknya ditanamkan sejak dini di dalam lingkungan keluarga masing-masing guna menumbuhkan suatu kesadaran terhadap pentingnya hidup sehat secara alami.

Banyak fakta yang terjadi di masyarakat kita, di mana seseorang atau anggota keluarga mengkonsumsi bahan sesuai standar kesehatan empat sehat lima sempurna apabila ada pesta atau pada saat mereka menderita suatu penyakit. Belum lagi *cost* hidupnya lebih ditunjukkan kepada sesuatu yang bersifat konsumtif dan asesoris.

Cermati misalnya perilaku atau tampilan seorang pasien ketika berkunjung ke dokter atau poliklinik, rumah sakit, mereka memakai pakaian dan alas kaki yang bagus-bagus serta perhiasan yang mencolok mata, mulai membeli dan mengkonsumsi buah-buahan segar. “Kehidupan sesaat” yang ditampilkan itu umumnya berbeda dengan kehidupan nyata mereka sehari-hari.

Membangun suatu kesadaran di tengah-tengah kebiasaan yang berlangsung turun-temurun seperti ini bukanlah masalah mudah untuk ditangani. Ia memerlukan penanganan secara holistik dari semua pihak. Tentu yang banyak berpengaruh di sini adalah tokoh-tokoh masyarakat, publik figur, dan media audiovisual. Persoalannya, apakah sudah terbangun suatu sistem yang sinergitas antar berbagai pihak untuk memberikan saham untuk merubah cara dan pola hidup seperti itu. Sekarang ini kita baru mampu mendeskripsikan pekerjaan namun masih sangat lemah dalam soal bagaimana berkoordinasi sehingga tercipta hubungan kemitraan antar berbagai pihak.

Kesimpulan

Hidup sehat seseorang atau komunitas masyarakat secara alami bisa dilakukan dengan cara memanfaatkan berbagai kandungan dan khasiat alam yang sudah tersedia dan kualitasnya tidak perlu diragukan lagi.

Kemampuan manusia untuk memanfaatkan alam sebagai sumber kesehatan cukup besar karena manusia diberi akal akan mampu menggali berbagai kandungan isi alam. Namun, seiring dengan kemajuan yang dicapai oleh umat manusia dalam berbagai bidang merupakan masalah tersendiri, di mana kemajuan itu lambat laun menggeser manusia dari kehidupan dan kesehatannya yang alami.

Terdapat berbagai alternatif yang bisa dilakukan, di antaranya ialah (1) membangun kesadaran dan merubah paradigma manusia bahwa alam memiliki potensi yang luar

biasa bagi kesehatan, (2) berbagai hasil dan perkembangan teknologi seyogianya lebih diarahkan ke pola hidup dan dana dari pemerintah pusat sampai ke daerah-daerah untuk mewujudkan hidup dan sehat secara alami, dan (4) perlu ada contoh konkret dari pihak-pihak yang mempunyai akses dan pengaruh langsung kepada masyarakat mengenai pentingnya hidup sehat secara alami dengan cara kembali ke alam.**