

## RESENSI BUKU

Judul	: <i>A Guide to Health</i>
Penulis	: Mahatma Gandhi
Tebal Buku	: 175 halaman
Edisi/ISBN	: 2017/978602657558
Penerbit	: Bright Publisher

### Oleh Lina Meilinawati Rahayu

Siapa yang tak kenal Mahatma Gandhi, pemimpin spiritual dan politikus dari India yang memelopori gerakan antikekerasan untuk melawan ketidakadilan. Gerakan yang dipelopori Gandhi menginspirasi para aktivis demokrasi dan antirasisme. Ajaran-ajarannya dia katakan sangat sederhana, yaitu kebenaran dan antikekerasan. Dua hal sederhana ini menjadi tidak lagi sederhana karena “nafsu” manusia. Ajaran tersebut juga tecermin dalam bukunya yang berjudul *A Guide to Health*, yaitu tentang bagaimana menjadi sehat. Gandhi berusaha membuka mata pembacanya dengan menunjukkan bahwa alam sudah menyediakan segalanya. Manusia dapat memanfaatkan sesuai dengan kebutuhannya. Filosofi sederhana ini tidak mudah diikuti karena manusia tidak mengikuti hukum alam yang dengan tindakannya mengundang berbagai penyakit.

Judul buku ini tetap dipertahankan dalam bahasa Inggrisnya dengan diberi anak judul “Indonesian Edition”. Buku yang dipublikasikan dalam bahasa Hindi tahun 1921 ini sangat memengaruhi banyak orang. Penerjemah dari bahasa Hindi ke bahasa Inggris (A. Rama Iyer, M.A.) mengatakan bahwa dia sengaja menerjemahkan karena juga sangat terpengaruh oleh buku

ini dan berharap serta yakin pembaca juga akan dipengaruhi oleh pikiran dan pendapat Gandhi tersebut. Buku ini, sebagai pedoman, untuk menjadi sehat akan relevan sampai kapan pun.

Buku *A Guide to Health* ini relatif tipis dan mudah dipahami. Dengan paparan argumentatif penulis berusaha memberi pemahaman kepada pembaca bahwa selalu ada kaitan yang erat antara kesehatan dan pikiran. Cara berpikir seseorang memberi sumbangan sangat besar terhadap ketidaksehatan jasmani. Ada dua kutipan penting tentang kaitan pikiran dan kesehatan dalam buku ini, yaitu, “pikiran dapat menjadikan neraka dari surga atau surga dari neraka” dan sebuah pepatah “tertawa atau bebasnya manusia bergantung pada keadaan pikirannya.” Dari sini dapat disimpulkan bahwa kesehatan seseorang bergantung pada dirinya sendiri melalui tindakan dan pikirannya.

Selama lebih dari 20 tahun Gandhi memberikan perhatian khusus pada kesehatan dan menuliskan pengalaman, pandangan, resep, dan arahan dengan argumentasi yang logis. Dua bagian dalam buku ini membagi dua hal, yaitu bagian pertama yang berisi “Bahasan Umum” terdiri atas sembilan bab: (1) makna kesehatan, (2) tubuh manusia, (3) udara,

(4) air, (5) makanan, (6) berapa banyak dan berapa kali kita harus makan, (7) olahraga, (8) pakaian, (9) hubungan seksual. Sementara bagian kedua yang bertajuk “Beberapa Pengobatan Mudah dan Alami” berisi empat belas bab, yaitu: (1) terapi udara, (2) pengobatan air, (3) penggunaan tanah, (4) demam dan pengobatannya, (5) sembelit, disentri, kolok, dan wasir, (6) penyakit menular: cacar, (7) penyakit-penyakit menular lainnya, (8) kehamilan dan persalinan, (9) pengasuhan anak, (10) kecelakaan-tenggelm, (11) kecelakaan: luka bakar dan lepuh, (12) kecelakaan: gigitan ular, (13) kecelakaan: sengatan kalajengking, dan (14) kesimpulan.

Dalam pengantarnya, Gandhi menegaskan “*Penyakit adalah hasil tidak hanya dari tindakan kita, tetapi juga pikiran kita*” (2017:8). Kalimat inilah yang menjadi landasan buku ini. Selanjutnya dalam Bab I menegaskan makna kesehatan yang menyebutkan kesehatan yang hakiki bukan hanya fisik yang kuat, tetapi harus ditunjang oleh karakter suci. Gandhi menganalogikan pada bunga mawar yaitu aroma wangi mawar tidak akan didapatkan dari mawar kertas buatan. Begitu pun kesehatan yang sesungguhnya tidak akan diperoleh dari pikiran “sakit”.

Pembahasan dilanjutkan pada tubuh manusia dan hal utama yang memengaruhi tubuh manusia yaitu udara, air, dan makanan. Gandhi memberikan perhatian khusus pada udara dengan argumentasi bahwa manusia bisa bertahan jauh lebih lama tanpa air dan makanan, tetapi akan bertahan sebentar saja tanpa udara. Hal ini sudah dibuktikan melalui berbagai penelitian bahwa manusia tidak dapat bertahan hidup tanpa udara selama

lima menit. Pembahasan tentang udara mendapat porsi paling panjang di antara bahasan yang lainnya. Hal ini menunjukkan bagaimana udara sangat penting untuk kesehatan manusia. Namun, sekarang udara yang gratis dari Tuhan menjadi mahal karena di banyak tempat tidak lagi bersih. Untuk mendapat udara bersih, orang harus berangkat ke tempat yang bebas polusi. Penelitian menunjukkan udara kotor merupakan penyebab 99 kasus penyakit dari setiap 100 kasus (2017:25).

Air dan makanan mendapat posisi berikutnya setelah udara. Manusia bisa bertahan beberapa hari tanpa air atau dapat hidup beberapa hari hanya dengan air (tanpa makanan). Tubuh manusia terdiri atas 70% air. Penyakit akan hadir dari air yang kotor. Menjaga kebersihan air adalah hal yang mutlak. Makanan menjadi perbincangan berikutnya dan paling menarik karena manusia kebanyakan makan bukan untuk memenuhi kebutuhan tubuh tapi juga memuaskan cita rasa. Gandhi menganalogikan dengan binatang yang makan hanya untuk meredakan rasa lapar dan ketika rasa lapar hilang akan berhenti makan. Hal ini berbeda dengan manusia yang kadang masih terus makan bahkan ketika perut sudah sesak. Gandhi menyebutnya dengan istilah “pemujaan perut”. Memanjakan cita rasa inilah yang menyebabkan datangnya berbagai penyakit dan menjadikan lemak semakin bergelambir. Dia berkeyakinan apabila alam sudah menyediakan makanan yang cukup untuk manusia. Mengonsumsi yang alami jauh lebih sehat dan akan menjadi sehat. Gandhi menuturkan pengalamannya hanya makan buah selama 6 bulan dan dia berpikir akan menjadi lemas. Yang terjadi justru sebaliknya, dia jauh lebih

kuat.

Bagian kedua lebih difokuskan pada *treatment* (pengobatan) berbagai penyakit yang biasa dialami oleh kebanyakan manusia. Gandhi mengemukakan berbagai kekeliruan yang dilakukan dalam menyikapi penyakit. Dalam bagian “Terapi Udara” (2017:99) seseorang yang demam akan lebih membaik setelah dibawa ke udara terbuka (yang tentu saja bersih) membuka pakaian dan menghirup udara sebanyak-banyaknya. Setelah itu, membungkusnya dengan selimut hingga keluar keringat. Demam akan segera turun. Namun, yang terjadi biasanya sebaliknya, semua pintu dan jendela ditutup agar tidak terkena angin. Selain itu, dijelaskan pula kekeliruan yang sering dilakukan hingga menyebabkan sakit bertambah parah.

Sebagaimana penganut Hindu yang taat, Gandhi menyelipkan pandangan atas ajaran agamanya. Hal ini terlihat pada pandangannya terhadap “Hubungan Seksual” (Bagian I, Bab 9). Hubungan seksual bukan untuk rekreasi tapi prokreasi (saja). Meskipun hal ini akan problematis, keyakinan ini berdasarkan apa yang dianutnya. Terlepas dari itu semua Gandhi telah meletakkan dasar yang kuat pada pemikiran kita melalui buku ini bagaimana kesehatan yang sesungguhnya dan bagaimana kita memperlakukan tubuh.

Sebagaimana umumnya sebuah *guide* atau tuntunan, buku ini memberikan resep-resep yang sebagian sudah banyak diketahui, tapi terkadang sulit dilakukan. Kita akan mengangguk-angguk setuju dengan tuntunan yang diberikan, tetapi setelah buku ditutup tetap pada kebiasaan semula. Semoga tidak demikian setelah membaca buku ini. Kita akan terpengaruh untuk segera

mengubah pola hidup. Melalui bukunya Gandhi sudah memberikan penyadaran tentang kesehatan. Bagaimana tindakan dan pikiran manusia akan menentukan kesehatan seseorang. Alam sudah menyediakan segalanya dan mempergunakan seperlunya. Ketamakan manusia dan pikiran “sakit” adalah sumber penyakit.

Sebagai penutup saya kutipkan pandangan Gandhi dalam bukunya, “*Kebahagiaan sejati mustahil tercapai tanpa kesehatan sejati, dan kesehatan yang sejati mustahil tanpa pengendalian ketat cita rasa.*”