

DNA : PEMAHAMAN DALAM PERSPEKTIF PIKIRAN TUBUH DAN MASYARAKAT

Septi Handayani¹, Nawan²

^{1,2} Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya

ABSTRAK

Perspektif mind-body-society membuka tabir tersembunyi di dalam DNA, "prosesor"-nya sel-sel tubuh manusia. DNA (DeoxyriboNucleic Acid) atau asam deoksiribonukleat merupakan asam nukleat yang berisi kode genetik yang berfungsi sebagai blue print (cetak biru) segala aktivitas kita terutama sel manusia. Dengan informasi DNA, maka sel dan jaringan di kepala akan menumbuhkan rambut yang terus tumbuh, sedangkan bulu di alis akan tumbuh dengan panjang tertentu, begitu juga sel jari, telinga, mata dan seterusnya. DNA menjadi fondasi pertumbuhan sel, menyusun dengan tepat protein dan molekul RNA, lalu membentuk jaringan, organ hingga tubuh kita. Dalam hal ini, DNA sangat mempengaruhi aspek fisik/body. Sedangkan sikap mental baik yang positif dapat menstimuli gen-gen baik, yaitu mengubah sikap mental orang itu, sehingga tidak disangkal bahwa pikiran positif maupun negative, memiliki efek yang besar bagi kesehatan. Potensi genetik yang bermutu hendaknya dapat berinteraksi dengan lingkungan dalam masyarakat secara positif sehingga diperoleh hasil akhir kesehatan dan kesejahteraan optimal.

Kata kunci : mind-body-society, DNA, Genetik

Abstract

The mind-body-society perspective opens the hidden veil in DNA, the "processor" of human body cells. DNA (DeoxyriboNucleic Acid) is a nucleic acid containing a genetic code that serves as a blue print of all our activities, especially human cells. With DNA information, the cells and tissues in the scalp will grow hair that continues to grow, while the hair on the eyebrow will grow to a certain length, as well as finger cells, ears, eyes and so on. DNA forms the foundation for cell growth, precisely organizing proteins and RNA molecules, then forming tissues, organs to our bodies. In this case, DNA greatly affects the physical / body aspect. While a good positive mental attitude can stimulate good genes, that is changing the person's mental attitude, so it is not denied that positive or negative thoughts, have a great effect on health. Potential Quality genetic should be able to interact with the environment in a positive society so it will to obtain optimal health and welfare outcomes.

Key word : mind-body-society, DNA, Genetic

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Selama ini masih sulit memahami bagaimana mekanisme pikiran dalam persimpangan antara tubuh dan interaksi dalam masyarakat dapat mempengaruhi kesuksesan, kesehatan, dan kebahagiaan. Lima abad lalu bahkan baru 5 dekade yang lalu, manusia percaya bahwa kesakitan atau kesembuhan murni datang dari Sang Pencipta sebagai cobaan. Sebelum dunia kesehatan dan medis menemukan Patogen-Patogen eksternal dan internal, bibit penyakit seperti Malaria, Kolera, Tifus dianggap sebagai kiriman setan atau cobaan dari Tuhan. Begitu juga, masyarakat kita saat ini pun sempat mengabaikan aspek unsur kimiawi yang terkandung dalam batu Ponari yang dapat menyembuhkan + faktor sugesti/pikiran positif dan langsung menjudge bahwa itu syirik (ada setan) atau sebaliknya itu mukzizat Tuhan yang diperantarakan.

Pola sikap dan pemikiran “short-cut” (asal bunyi tanpa observasi, data dan pengujian) seperti itu tidak jauh berbeda dengan pola pemikiran 5 abad yang lalu, hanya saja saat ini masyarakat telah memiliki knowledge yang lebih mengenai patologi. Namun, pemikiran yang sengaja dibatasi untuk mengeksplor lebih mendalam fenomena-fenomena alam sebagai *source of knowledge* tampaknya menjadi penghalang terbesar kemajuan pendidikan teknologi bangsa kita. Ini berimplikasi tumbuhnya kultur bangsa yang hanya lebih cenderung menjadi bangsa pengguna (customer-consumer) produk luar, bukan producer atau inventor.

Sungguh mengagumkan bahwa struktur makhluk hidup yang begitu kompleks seperti manusia dapat ditentukan oleh informasi yang tersimpan dalam empat huruf kimia – A, T, C, G yang merupakan singkatan dari basa adenine, timin, sitosin, (inggrisnya cytosine), dan guanin. Inilah DNA, gen manusia. Yang terkandung dalam gen manusia, yang dikenal sebagai informasi genetik, sepadan

dengan tiga miliar huruf-huruf kimia ini. Yang lebih mengagumkan lagi adalah fakta bahwa struktur genetik dasar dari setiap makhluk hidup, mulai dari mikroba yang paling kecil hingga hewan-hewan yang sangat kompleks, semuanya sama.

Konsep Sehat-Sakit

Banyak ahli filsafat, biologi, antropologi, sosiologi, kedokteran, dan lain-lain bidang ilmu pengetahuan telah mencoba memberikan pengertian tentang konsep sehat dan sakit ditinjau dari masing-masing disiplin ilmu. Masalah sehat dan sakit merupakan proses yang berkaitan dengan kemampuan atau ketidakmampuan manusia beradaptasi dengan lingkungan baik secara biologis, psikologis, maupun sosial budaya. Konsep “Sehat” dapat diinterpretasikan orang berbeda-beda, berdasarkan komunitas, keanekaragaman kebudayaan, maka secara kongkrit akan mewujudkan perbedaan pemahaman terhadap konsep sehat yang dilihat secara etik dan etik. Sehat dilihat berdasarkan pendekatan etik, sebagaimana yang dikemukakan oleh Linda Ewles & Ina Simmet adalah sebagai berikut (Ewles & Simmet, 1992) :

- Konsep sehat dilihat dari segi jasmani, yaitu dimensi sehat yang paling nyata karena perhatiannya pada fungsi mekanistik tubuh
- Konsep sehat dilihat dari segi mental, yaitu kemampuan berpikir dengan jernih dan koheren. Istilah mental dibedakan dengan emosional dan sosial walaupun ada hubungan yang dekat diantara ketiganya
- Konsep sehat dilihat dari segi emosional, yaitu kemampuan untuk mengenal emosi, seperti takut, kenikmatan, kedukaan, dan kemarahan, dan untuk mengekspresikan emosi-emosi secara cepat
- Konsep sehat dilihat dari segi sosial, berarti kemampuan untuk membuat dan mempertahankan hubungan dengan orang lain

- Konsep sehat dilihat dari aspek spiritual, yaitu berkaitan dengan kepercayaan dan praktik keagamaan, berkaitan dengan perbuatan baik, secara pribadi, prinsip-prinsip tingkah laku, dan cara mencapai kedamaian dan merasa damai dalam kesendirian
- Konsep sehat dilihat dari segi *societal*, yaitu berkaitan dengan kesehatan pada tingkat individual yang terjadi karenakondisi-kondisi sosial, politik, ekonomi dan budaya yang melingkupi individu tersebut. Adalah tidak mungkin menjadi sehat dalam masyarakat yang “sakit” yang tidak dapat menyediakan sumber-sumber untuk pemenuhan kebutuhan dasar dan emosional

Pengertian sehat menurut WHO adalah suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental dan sosial tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan (WHO, 1946). Definisi kesehatan menurut Undang-Undang nomor 36 tahun 2009 adalah “keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi” (UU No. 36 tahun 2009). Hidup sehat adalah impian semua orang oleh karena itu, semua orang berkeinginan untuk menjauhkan diri dari penyakit. Untuk itu diperlukan suatu upaya, baik dari individu itu sendiri, maupun dari masyarakat, agar selalu meningkatkan derajat kesehatan, seperti perilaku hidup sehat, pencegahan datangnya penyakit, perbaikan gizi, dan sebagainya.

Secara ilmiah penyakit (*disease*) diartikan sebagai gangguan fungsi fisiologis dari suatu organism sebagai akibat dari infeksi atau tekanan dari lingkungan. Sebaliknya, sakit (*illness*) adalah penilaian individu terhadap pengalaman menderita suatu penyakit (Sarwono, 1993). Jadi penyakit bersifat objektif, sedangkan sakit lebih subjektif. Sehingga mungkin saja terjadi secara objektif seseorang tersebut terserang penyakit, namun tetap menjalankan tugasnya sehari-hari karena merasa dirinya

tidak sakit. Sebaliknya, seseorang mungkin merasa sakit namun secara medis tidak diperoleh bukti bahwa dirinya terserang penyakit.

Kondisi sehat memang dambaan setiap orang, dan yang dimaksud dengan kondisi sehat di sini adalah keadaan tidak sakit atau keadaan yang bebas dari penyakit. Dengan kondisi sehat ini, manusia dapat melaksanakan aktivitasnya dengan baik, tetapi jika penyakit menyerang tubuh, maka manusia tersebut tidak dapat melakukan aktivitas sebagaimana mestinya.

Kesehatan itu tidak saja menyangkut individu, tetapi meliputi seluruh anggota masyarakat. Masyarakat yang mengerti kesehatan berupaya untuk selalu hidup sehat, agar penyakit tidak mudah menyerang. Masyarakat yang tidak mengerti pentingnya kesehatan, tidak akan ada usahanya untuk berperilaku hidup sehat, sehingga segala macam penyakit akan mudah menyerang tubuh dan bahaya kematian setiap saat bisa muncul, misalnya wabah diare yang menyerang sekelompok masyarakat akibat dari masyarakat yang tidak dapat menjaga lingkungan dengan bersih. Jika penyakit tersebut tidak segera ditangani, maka dapat membawa kematian bagi sebahagian anggota masyarakat tersebut. Untuk itu peran aktif masyarakat dalam menjaga lingkungan yang bersih dapat mencegah timbulnya wabah penyakit dan peran aktif ini amatlah dibutuhkan.

Aspek Holistik Kesehatan

Terkait aspek holistik dalam bidang kesehatan dapat dikatakan bahwa kemajuan dalam bidang obat molekular, neurobiologi, genetika beserta aplikasi teori quantum dalam biologi semakin memperluas cara pandang terhadap hubungan pikiran dan tubuh sekaligus melahirkan refleksi baru terkait kesehatan dan penyakit. Pemikiran ilmiah modern dalam fisika dan kimia juga biologi dan psikologi mengarahkan pada visi atas dunia yang mengesampingkan budaya atau

cara tradisional dan natural. Trend baru ini mulai mengembalikan prinsip holistik yang berupa dorongan atau kekuatan psikis yang lebih besar dari aspek neurobiologis, dan deskripsi molekular atas kehidupan psikis menampakkan saling ketergantungan antara pikiran dan tubuh sebagai suatu kesatuan yang signifikan.

Secara khusus, sudut pandang bidang fisika quantum menyatakan bahwa materi dan energi merupakan dua aspek berbeda dari realitas yang sama, dan bahwa karakteristik fisik dapat diamati hanya sebagai sebuah kemungkinan statistik (statistical probability). Sifat tak dapat ditetapkan ini merupakan sebuah fungsi materi – energi (matter-energi) kaitannya dengan pikiran seseorang. Menurut Martins dan Bicudo (Ramos, 2004) sebagai suatu posisi atau momentum dari partikel, motivasi dan sikap individu bukanlah obyek yang menampakkan karakteristik yang secara obyektif dapat diukur, melainkan karakteristik tersebut sangat terkait dengan tempat, kejadian, cara dan alasan mengapa mereka diukur.

Keberadaan sifat holistik pada manusia menurut Lipowski (Ramos, 2004) semakin diperkuat oleh bidang psikosomatik yang mencoba mengintegrasikan konsep holistik. Dinyatakan bahwa psikosomatik merupakan istilah yang mengarah pada sifat tak dapat dipisahkan (*inseparability*) dan saling ketergantungan (*interdependence*) antara aspek psikologis dan biologis manusia. Konotasi ini dapat diacu sebagai istilah holistik yang mengimplikasikan suatu pandangan atas manusia sebagai sebuah totalitas, sebuah kompleks pikiran-tubuh yang menyatu dengan lingkungan sosialnya. Dalam hal ini menurut Capra (Capra, 2000) pendekatan holistik dalam kesehatan dan penyembuhan merupakan keselarasan dengan sudut pandang yang lebih tradisional dan juga konsisten dengan teori ilmiah modern.

Jadi secara sederhana istilah kesehatan holistik (holistik health) dapat diartikan sebagai suatu sistem pengobatan dan atau pencegahan penyakit yang memperhitungkan aspek individu secara keseluruhan sebagai interaksi antara faktor biologis, psikologis dan spiritual, sebagai tanggungjawabnya atas kesehatannya sendiri beserta keseluruhan pengaruh yang mungkin baik sosial, psikologis, dan lingkungan yang mempengaruhi kesehatannya. Disamping itu aspek jiwa (soul), spirit, kemauan (*will*), kesadaran (*consciousness*) dan pikiran (*the mind*) juga mempengaruhi aspek holistik ini.

Efek Pikiran Terhadap Kesehatan (Allen, 2008)

James Allen dalam bukunya *As A Man Thinketh* mengungkapkan keterkaitan pikiran dengan karakter, pikiran dengan keadaan, pikiran dengan kesehatan dan tubuh, pikiran dengan tujuan, dan pikiran dengan keberhasilan. Ia juga bertutur tentang visi, cita-cita dan keheningan. Pada topik tentang pikiran dan karakter, ia menegaskan bahwa setiap diri manusia terbentuk dari apa yang dipikirkannya. “Karakter kita merupakan hasil dari semua pikiran kita. Seperti tanaman yang tumbuh dari dan tidak mungkin tanpa benih, begitu juga setiap tindakan kita berasal dari benih pikiran kita yang tak tampak, dan tindakan itu tidak mungkin muncul tanpa benih pikiran itu. Tindakan adalah mekarnya pikiran, dan kegembiraan serta penderitaan adalah buahnya. Jadi, kita memanen buah manis atau pahit dari hal yang kita tanam sendiri. Kita adalah apa yang kita pikirkan. Jika benak kita dipenuhi oleh pikiran jahat, kita akan menderita kesakitan; jika pikiran kita murni, kegembiraan akan mengikuti.

Dalam hubungan antara pikiran dengan kesehatan, diungkapkan bahwa penyakit dan kesehatan berakar di pikiran. Pikiran yang sakit, akan mewujudkan tubuh yang sakit. “Pikiran yang dipenuhi rasa takut dikenal sebagai pembunuh kilat, secepat peluru yang menembus tubuh seseorang. Pikiran semacam itu terus

membunuh ribuan orang secara pasti, meskipun kecepatannya sedikit berkurang. Orang yang hidup dihindangi rasa takut akan penyakit adalah orang yang justru akan mendapatkan penyakit itu. Rasa cemas dengan cepat mendemoralisasi keseluruhan tubuh dan membuatnya rentan terjangkit penyakit. Sementara, pikiran kotor, meskipun tidak diwujudkan secara fisik, akan segera menghancurkan sistem saraf. Selanjutnya dikatakan, bagi mereka yang hidup dengan saleh, semakin berumur, mereka akan semakin tenang, damai dan lemah-lembut, seperti matahari yang terbenam.

Pikiran Jadi Sumber Penyakit dan Kesembuhan

Seorang Filsuf yaitu Marcus Aurelius mengatakan bahwa Hidup kita ditentukan oleh pikiran. Sel-sel di dalam tubuh akan menerjemahkan apa yang ada dalam pikiran bawah sadar ke dalam sebuah gerakan atau suatu mekanisme. Misalnya ketika pikiran bawah sadar anda sedang bersedih, maka sel-sel tubuh anda membentuk suatu mekanisme otomatis sehingga muncullah reaksi fisik pada tubuh, misalnya menangis. Sel-sel tubuh anda tidak bisa membedakan apakah anda betul-betul bersedih atau tidak. Misalnya bisa menangis hanya karena menonton sebuah film tragedi, padahal tragedi tersebut tidak menimpa.

Mekanisme otomatis di dalam tubuh juga bisa terlihat saat mengalami gerakan refleks. Saat tangan mengenai benda panas, maka secara otomatis tangan akan menjauh dari benda panas tersebut. Hal ini terjadi karena pikiran sadar mengatakan bahwa tidak enak dan bahaya jika menyentuh benda panas sehingga harus menjauhinya. Pikiran bawah sadar menerima perintah tersebut, dan seluruh sel di dalam tubuh selalu melakukan apa yang diperintahkannya.

Mekanisme otomatis ini akan terus bekerja untuk berbagai hal lainnya tergantung apa yang sudah anda programkan dalam pikiran bawah sadar

anda melalui pikiran sadar. Sel-sel di dalam tubuh membentuk suatu mekanisme berdasarkan panduan atau perintah dari pikiran bawah sadar.

Pikiran harus terbiasa untuk selalu positif, dan akan lebih mudah mencapai cita-cita. Bukan cuma itu, pikiran positif serta kepercayaan diri akan menarik orang lain bergabung dan akan menemani dan membantu anda melewati semua kesulitan, dan yang lebih penting, hidup anda akan menjadi lebih menyenangkan. Hidup indah bukan berarti hidup penuh dengan kedamaian saja, tetapi hidup indah adalah hidup yang dipenuhi dengan keberhasilan. Indah meliputi kedamaian dan keberhasilan, bukan kedamaian tetapi tanpa daya, sebab kedamaian tanpa daya bukanlah suatu keindahan. Hanya memilih pikiran-pikiran positif saja di dalam kepala akan memperkuat pikiran tersebut sehingga menjadi dominan. Jika tidak, maka pikiran-pikiran negatif akan mudah masuk ke dalam kepala dan akan mengendalikan hidup. Jika pikiran indah mendominasi pikiran maka hidup anda menjadi indah.

Sistem tubuh tidak memiliki kemampuan membedakan mana perintah yang baik atau tidak sehingga sistem tubuh akan menurut apa saja yang diperintahkan oleh pikiran itu. Oleh karena itu yang perlukan adalah pikiran harus memilih terlebih dahulu perintah yang akan diberikan kepada sistem tubuh. Orang yang berpikiran negatif akan mencari sesuatu, baik orang, lingkungan, atau peristiwa sebagai pembenaran kesalahan atau tidak adanya tindakan yang diambil.

Kempner mencoba memaparkan hubungan *mind body society* pada penelitian mengenai migrain. Pembahasan di mana penelitian neurobiologis yang baru telah mengubah makna budaya penyakit yang ada pada persimpangan antara pikiran, tubuh dan masyarakat. Pikiran semakin dipahami dan dianggap sebagai bagian penting atau ciri/sifat yang muncul dari otak, hal ini merupakan perkembangan yang menjanjikan untuk

kondisi yang sebelumnya dipahami sebagai asal dari jiwa. Migrain mengacaukan pemisahan Cartesian tentang pikiran dan tubuh, dan menimbulkan pertanyaan apa yang dimaksud dengan "nyata" *versus* "tidak nyata" dan mengancam dan mengancam legitimasi kedua gangguan dan integritas moral dan psikologis dari orang yang memilikinya. Sampai saat ini, migrain dipahami sebagai kondisi psikosomatik, yang mempengaruhi pria dan wanita yang mengalami gangguan neurotik yang memiliki kekhawatiran sia-sia tentang kehidupan mereka. Pertanyaannya apakah paradigma neurobiologis baru untuk migrain memungkinkan pengobatan untuk karakter moral individu, Jawaban singkatnya adalah tidak. Sementara obat migrain baru dibuat untuk adanya kondisi disfungsi otak daripada adanya kelainan pada jiwa. Pemahaman mengenai "otak migrain" meliputi jenis kelamin yang sama dan dikelompokkan berdasarkan kelemahan karakter. Seperti pemahaman yang lama, otak migrain hipersensitif, menuntut, dan membutuhkan pemeliharaan ekstra. Satu-satunya perbedaan adalah bahwa kelemahan karakter ini telah berkurang dari tingkat jiwa menjadi tingkat *neuron* (Kempner & Springer, 2011)

Hubungan Pikiran Tubuh dan Masyarakat terhadap Kesehatan dan Penyakit dalam perspektif Ilmu DNA

Dalam buku "The Divine Message of DNA" (DM-DNA) (Murakami, 2007) yang telah diterbitkan Mizan dengan judul "Tuhan dalam Gen Kita", dikatakan bahwa kode-kode genetik DNA memiliki karakteristik on (nyala) dan off (padam). Tiap orang memiliki DNA yang mengandung semua bakat sekaligus perintang (bukan bakat) yang terprogram dalam 70 triliun kombinasi kode gen. Artinya kode gen bakat piano dan anti-nya telah terprogram dalam gen kita. Hanya saja, apakah gen bakat cenderung atau sebaliknya antinya yang aktif (mirip mekanisme on-off pada sistem digital 0-1

atau biner). Begitu juga, gen kanker beserta antinya, gen tumor beserta antinya, gen cerdas beserta antinya, akan aktif atau tidak, sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan (aspek lingkungan : makanan, lingkungan, suara, dst) dan pikiran. Begitu juga hipotesa graviton pasti memiliki antinya yakni anti-graviton.

Idealnya adalah kode gen positif yang aktif, sedangkan gen yang berbahaya dinonaktifkan. Dan berpikir positif merupakan kunci penting dalam mengaktifkan kode tersebut. Sel-sel di dalam tubuh membentuk suatu mekanisme berdasarkan panduan atau perintah dari pikiran bawah sadar. Sehingga Jika dipahami tentang sistem mikroprosesor atau mikrokontroler, maka akan mudah mengerti gen aktif sebagai high state (misalnya 5 volt DC) dan gen non-aktif sebagai low state (misalnya 0 volt DC). Dalam hal ini, berpikir positif merupakan "tombol" untuk mengaktifkan gen-gen positif dan memadamkan kode gen negatif, dan sebaliknya berpikir negatif menjadi "tombol" untuk mengaktifkan gen negatif dan memadamkan gen positif.

Masyarakat (society) diartikan sebagai sekelompok orang yang membentuk sebuah sistem semi tertutup (atau semi terbuka), dimana sebagian besar interaksi adalah antara individu-individu yang berada dalam kelompok tersebut. Masyarakat terdiri dari individu-individu yang masing masing tersusun dari materi genetik sehingga hal inilah yang membuat keberagaman dalam kehidupan bermasyarakat, termasuk dari pikiran yang dihasilkan oleh individu tersebut. Dari penelitian-penelitian efek pikiran positif terhadap gen yang menjadi sumber utama pertumbuhan dan fungsi sel, maka dapat ditarik satu pengetahuan baru yakni emosi positif dapat memicu tombol genetik. Jika tubuh dapat direpresentasikan sebagai sistem yang terdiri dari mental/batin/pikiran dan tubuh/fisik/DNA, maka antara tubuh, pikiran dan masyarakat akan memiliki hubungan saling terkait (dependence relationship). Untuk manusia

secara umum, maka ketika mentalnya bermasalah (stress, tegang, takut), maka fisiknya pun akan terganggu, begitu pula dengan relasinya di masyarakat. Fisiknya akan mudah terserang penyakit dan bibit penyakit. Begitu juga sebaliknya, jika seseorang mengalami penderitaan fisik, maka hal tersebut dapat mempengaruhi batin atau mentalnya, dan tentu saja ini akan menjadi masalah dalam masyarakat.

Tentu kadar kesalingterkaitan antara pikiran, tubuh, dan masyarakat sangat tergantung pada kematangan mentalnya. Yakni dalam hal ini berhubungan dengan pengalaman (kedewasaan), iman (keyakinan), kebiasaan atau latihan (*training* dan motivasi). Sehingga, cara termurah dan efektif dalam menguatkan mental adalah doa yang semua agama mengajarkannya. Tubuh dapat menjadi lingkungan bagi sistem mental/pikiran, begitu juga sebaliknya unsur mental/pikiran dapat menjadi sumber eksternal (lingkungan/masyarakat) bagi DNA/tubuh kita).

Dengan pemahaman ini, seyogyanya seorang yang memiliki kedalaman praktik dan pemahaman suatu agama akan memiliki keadaan mental yang stabil dan selalu memancarkan emosi positif dari hati dan pikirannya. Batinnya tidak akan mudah goyah ketika pujian atau celaan menimpa dirinya. Dikala mendapat keuntungan dan rezeki, batinnya akan stabil dan tetap memancarkan emosi positif yakni grateful (bersyukur), humble (rendah hati) dan generous (bermurah hati), dimana ketiga hal ini sudah semakin sulit ditemukan dalam kehidupan bermasyarakat. Begitu juga, ketika giliran ketidakberuntungan menimpanya, grateful, humble dan generous tetap terpatro dalam mentalnya. Sehingga secara kasat mata, maka seseorang yang bergebu-gebu dan lantang menghujat dan memaki orang lain karena berbeda pendapat atau berbeda keyakinan, akan menjadi objek pertanyaan besar yakni “benarkah ia telah menjalankan agamanya dengan baik dan benar?”

Penutup

Sehat atau Sakit memang tergantung dari pikiran, tubuh, dan pola kehidupan dalam masyarakat. Jika kita telusuri secara mendalam, maka penyakit atau kesembuhan (sehat) sangat tergantung pada pikiran atau sikap mental. Dimana pikiran akan menstimuli tubuh dan berpengaruh dalam sistem sosial masyarakat. Sugeti merupakan cara efektif untuk mengaktifkan gen positif dan memadamkan gen negatif. Sugesti dapat muncul dari keyakinan kuat atas doa, dorongan keluarga, sahabat, dan masyarakat (misalnya : menjenguk rekan, tetangga yang sakit), dan masih banyak lagi.

Dalam sisi lain, seorang akan mulai mengalami penyembuhan yang sangat progresif tatkala mendapat dorongan dan motivasi dari keluarga, sahabat, dokter yang merawat, dan masyarakat dimana dia tinggal. Bahkan tidak sedikit orang mendapat “keajaiban” penyembuhan dengan latar suku, ras, agama yang berbeda-beda. Dalam proses ini disebut sebagai penyembuhan diri sendiri. Konsep penyembuhan diri sendiri telah muncul sejak zaman dahulu kala, bahkan hewan-hewan di hutan pun melakukan hal yang sama ketika mereka (hewan) jatuh sakit. Hal ini dapat dijelaskan karena tubuh (DNA) memiliki kode genetik untuk melakukan penyembuhan sendiri. Hanya saja, apakah pikiran/mental mengizinkan tubuh untuk melakukan penyembuhan sendiri. Apakah pikiran/mental/kebiasaan hidup mengizinkan perubahan dalam cara makan (jenis makanan, sayur, buah, alami atau buatan), atau kebiasaan (rokok, alkohol, zat aditif dan adiktif).

Jika batin/mental mengizinkan (berusaha) berpikir positif dan penyembuhan serta sehat, maka kebahagiaan, kesembuhan, dan hidup sehat akan tercipta. Karena pada hakekatnya, dalam setiap gen manusia memiliki potensi untuk menimbulkan penyakit, dan pada

saat yang sama, juga gen dapat mencegah penyakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, J. (2008). *As A Man Thinketh With An Introduction by Tony Nutley*. Lulu/ UKCPD Press.
- Capra, F. (2000). *The Tao of Physics, Menyingkap Kesejajaran Fisika Modern dan Mistisisme Timur*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Ewles, L., & Simmet, I. (1992). *Promoting Health Apractical Guide*. Tindal.
- Kempner, J., & Springer, K. W. (2011). The Sociological Promise Of Bridging Mind, Body And Society. *The Rutgers Journal of Sociology Mind, Body and Society , 1*.
- Murakami, K. (2007). *The Divine Message of the DNA*. Mizan.
- Ramos, D. G. (2004). *The Psyche of The Body: A Jungian Approach to Psychosomatic*. New York: Brunner Routledge .
- Sarwono, S. (1993). *Sosiologi Kesehatan: Beberapa Konsep Beserta Aplikasinya*. Yogyakarta: Gajah Mada Press.
- WHO. (1946). *Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference*. New York: World Health Organization.