

BAHASA MANUSIA DAN MISTERI KESEHATANNYA

Oleh Dr Alexander Jebadu SVD

Bahasa: Rumah Kita Bersama - Menghindari Language Advantage Mencegah Kerusakan Otak Berbahasa. Ini adalah judul buku yang sedang ada di tangan Anda ini. Penulisnya adalah Antonius Porat, seorang dosen senior di bidang Studi Linguistik pada Universitas Nusa Cendana Propinsi Nusa Tenggara Timur di Kota Kupang. Sehubungan dengan penerbitan buku ini, saya sungguh merasa bangga, dan merupakan sebuah kehormatan, karena telah dipercaya penulis buku ini untuk menulis sebuah Pengantar.

Saya mengaku dengan jujur. Pada mulanya saya sangat sungkan dan sebetulnya ingin menolak kepercayaan yang diberikan ini. Ada dua alasan utama mengapa. Pertama, sebagai seorang dosen di Sekolah Tinggi Filsafat Katolik, saya terutama hanya menguasai bidang studi Filsafat Agama Kristen Katolik yang pada intinya merupakan sebuah Ilmu Ketuhanan atau Ilmu Teologi (dari Bahasa Yunani *Theos* yang artinya Tuhan, *Logos* yang artinya Kata, Sabda atau Ilmu) dalam kaitannya dengan misteri hidup manusia dengan segala muatan budaya, ekonomi, sosial, politik dan lingkungan hidup (ekologi) sebagai tempat tinggal manusia bersama semua makhluk ciptaan lainnya. Linguistik dan lebih lagi anatomi tubuh manusia terutama fisiologi otak manusia (*human brain physiology*) bukan merupakan bidang studi saya. Saya tahu sangat sedikit bidang studi ini.

Kedua, saya diminta untuk menulis Pengantar buku ini pada saat saya sedang menikmati liburan musim panas di kampung asal saya di Rego, Kabupaten Manggarai Barat, Provinsi Nusa Tenggara Timur pada bulan Juni-Juli 2021. Saya terima permintaan ini dengan setengah hati. Setelah itu, saya minta penulis buku ini, Bapak Antonius Porat, untuk segera mengirim saya naskah buku supaya saya bisa baca untuk mendapat gambaran isinya. Saya akhirnya terima naskah buku dalam bentuk pdf via *WhatsApp* pada tanggal 27 Juli 2021 di Ruteng, Ibukota Kabupaten Manggarai, Flores, Propinsi Nusa Tenggara Timur, dan perlahan-lahan membacanya sejak hari itu juga.

Sepuluh hari kemudian, persisnya pada hari Sabtu malam 7 Agustus 2021, saya selesai membaca naskah buku ini secara maraton. Sangat melelahkan memang. Naskah buku ini sangat panjang (660 halaman). Lalu ia dibagi ke dalam sepuluh bab pembahasan dengan sub-sub judul yang menjadi anak dari setiap bab yang juga panjang. Namun pada saat yang sama, tema-tema yang dipresentasikan buku ini juga sangat menarik dan isinya sangat kaya.

Anugerah Bahasa

Pertama, buku ini berbicara tentang salah satu bagian dari misteri hidup manusia yaitu bahasa. Walaupun makhluk-makhluk lain terutama hewan juga diyakini mempunyai bahasanya sendiri untuk berkomunikasi di antara mereka, namun bahasa manusia dengan struktur-struktur gramatikanya merupakan sesuatu yang sangat khas dan unik yang hanya ada pada manusia. Bahasa manusia tidak bisa dibandingkan dengan bahasa makhluk ciptaan lain seperti hewan atau bahasa makhluk spiritual seperti malaikat di surga.

Bahasa manusia yang khas dan unik itu, menurut buku ini, karenanya, merupakan sebuah anugerah. Untuk diketahui, kata anugerah bersinonim dengan kata berkah atau rahmat atau hadiah. Itu artinya, kata anugerah, berkah, rahmat dan hadiah mempunyai arti yang sama dan, karena itu dalam komunikasi, mereka bisa dipakai secara bergantian untuk menyampaikan maksud yang sama. Selain itu, kata anugerah dan term-term lain yang merupakan sinonimnya merupakan term religius. Itu artinya, anugerah merupakan sebuah konsep yang lahir dan hidup dalam dunia agama yang percaya akan Tuhan Allah sebagai Pencipta.

Menurut orang beragama, dunia ini dan segala sesuatu di dalamnya, baik yang kelihatan maupun yang tak kelihatan, serta kosmos yang begitu luas tak terbatas, diciptakan oleh Allah dan semuanya diberikan secara cuma-cuma kepada manusia yang diciptakanNya secara khusus dan istimewa di antara segala ciptaanNya. Gunung dan bukit, air yang diminum dan udara yang dihirup dan diri manusia sendiri, karena diciptakan alias dibuat oleh Allah maka mereka semua merupakan milik Allah. Ia yang membuat semuanya ada dan diberikan secara gratis kepada manusia sebagai ciptaan khusus. Pemberian akan segala buatan tangan Allah Pencipta secara gratis kepada manusia ini yang disebut sebagai anugerah, berkah atau rahmat dari Allah. Manusia, misalnya, menghirup udara dan mendiami planet bumi tanpa mengorbankan jasa dengan membelinya dengan uang atau dengan bekerja untuk mendapatkannya.

Bahasa manusia, menurut buku ini, termasuk salah satu dari anugerah Allah. Itu artinya, bahasa manusia diciptakan oleh Allah dan diberikan secara cuma-cuma kepada setiap kelompok manusia untuk berkomunikasi di antara mereka dan dengan Allah Pencipta segala sesuatu. Baik bahasa ibu (*mother language*), karena pada dasarnya ibu merupakan pribadi yang mengajar sebuah bahasa kepada seorang anak untuk pertama kali dalam hidupnya sejak usia bayi dan karena itu bahasa ibu ini juga disebut sebagai bahasa pertama (*first language*), maupun bahasa nasional (*national language*) atau bahasa resmi (*official language*) berfungsi untuk menyatakan perasaan cinta, kehendak jiwa, harapan hati dan pelbagai informasi termasuk informasi pengetahuan tentang diri manusia sendiri, tentang segala makhluk ciptaan yang lain sebagai rekannya, tentang planet bumi sebagai rumah bersama semua manusia seperti kata Paus Fransiskus dalam Ensiklik *Laudato Si*, tentang alam raya yang tidak memiliki batas (*cosmos*) dan tentang Allah Pencipta sendiri. Sulit dibayangkan manusia tanpa bahasa. Manusia memiliki bahasa yang demikian unik dan penting bukan karena diusahakan oleh jasa manusia sendiri tapi karena diberi cuma-cuma oleh Sang Pencipta segala sesuatu. Bahasa merupakan sebuah anugerah.

Bahasa bermacam-macam. Hampir setiap suku dan bangsa di seluruh dunia memiliki bahasanya sendiri. Menurut Anton Porat dalam buku ini, setiap orang mesti belajar lebih dari satu bahasa untuk mengungkapkan dirinya kepada sesama yang berlainan suku dan bangsa agar bisa menjadi bagian dari bahasa sebagai rumah bersama dan bisa mengembangka diri di dalamnya.

Saya sendiri, setelah mendapat pelajaran Bahasa Inggris di SMP dan SMA dua jam seminggu pada tahun 1981 hingga 1987, akhirnya mendapat kesempatan untuk mendalami Bahasa Inggris di Amerika Serikat dan bekerja di sana dari tahun 1998 hingga tahun 2004. Anugerah yang saya

peroleh sungguh luar biasa besar. Penguasaan Bahasa Inggris yang cukup baik membuat saya percaya diri sangat tinggi dan bisa bepergian ke negara mana pun di seluruh planet bumi tanpa ada perasaan takut sedikitpun mengingat bahasa Inggris sudah menjadi *lingua franca* (bahasa pergaulan internasional yang sudah populer).

Tahun 2004 hingga 2006 saya mendapat kesempatan untuk studi S2 di bidang teologi di Universitas Kepausan Gregorian di Roma, Italia. Pada liburan panas bulan Juni, Juli dan Agustus tahun 2005, saya mengambil kursus Bahasa Spanyol di Kota Palencia di Spanyol bagian utara. Setelah seminggu berdiri terus di pinggir jalan menunggu jemputan bis umum untuk berangkat ke tempat kursus, sebuah mobil polisi Spanyol yang sedang patroli berhenti dan parkir di depan saya.

Dua orang polisi keluar dari mobil dan mulai interogasi saya: “Anda dari mana? Anda ada di Spanyol dalam rangka buat apa? Anda bisa tunjuk visa?” Saya katakan: “Saya berasal dari Indonesia. Saya datang ke sini untuk belajar Bahasa Spanyol. Visa saya ada di rumah biara SVD cabang Spanyol di sini. Yang ada pada saya hanya kartu identitas mahasiswa di Universitas Kepausan Gregoriana Roma, Italia.” Lalu kata mereka: “Jadi Anda studi di Roma dan bisa berbahasa Italia?” Saya katakan: “Ya!” Polisi Spanyol lanjutkan: “Dan sekarang Anda berada di sini mau belajar Bahasa Spanyol?” Saya katakan: “Ya!” Waktu saya cari Kartu Mahasiswa Universitas Kepausan Gregoriana Roma di depan polisi, saya ambil salah SIM mobil saya sewaktu bekerja di Amerika Serikat. Melihat itu kedua polisi Spanyol terperajet: “Ah Anda punya SIM mobil Amerika Serikat? Anda pernah tinggal di Amerika Serikat dan itu artinya Anda juga bisa berbahasa Inggris?” Saya katakan semuanya: “Ya!” dan polisi itu lanjutkan: “Dan sekarang Anda berada di sini untuk belajar Bahasa Spanyol lagi?” Saya katakan: “Ya!”

Setelah itu saya katakan: “Kalau kalian tetap tidak percaya bahwa saya memiliki Visa yang sah untuk berada di Eropa termasuk saat ini untuk berada di Spanyol negara kalian, saya bisa berkorban tidak pergi ke tempat kursus bahasa Spanyol hari ini. Kita bisa pergi ke rumah biara saya sekitar 3 km dari sini dengan menumpang mobil kalian [mobil polisi].” Kedua polisi Spanyol ini katakan: “Ah tidak perlu. Kami percaya Anda orang baik dan mempunyai Visa yang sedang disimpan di rumah cabang biara Anda di Spanyol ini. Selamat datang ke Spanyol dan selamat belajar Bahasa Spanyol.” Lalu kedua polisi ini pergi meninggalkan saya sambil melambaikan tangan.

Kecerdasan Bahasa Bergantung pada Kesehatan Otak

Kedua, anugerah bahasa manusia, yang khas dan unik seperti yang dipresentasikan buku ini, sangat bergantung pada bosnya yaitu otak. Otak merupakan organ tubuh yang berkuasa penuh untuk mengatur dan mengendalikan bahasa manusia. Apakah seseorang cerdas berbahasa atau tidak, hal itu sangat bergantung pada kepiawaian otak yang berperan untuk mengatur dan mengendalikannya. Atau dengan kata lain, kecerdasan berbahasa sangat ditentukan oleh kesehatan otak. Kalau organ otak sehat, maka orang akan mempunyai kecerdasan bahasa yang berkualitas

baik. Sebaliknya kalau organ otak tidak sehat, maka orang akan mengalami gangguan kecerdasan berbahasa yang lazim disebut dalam Bahasa Inggris *language impairment*.

Contoh konkrit tentang hubungan sebab-akibat antara kualitas kecerdasan bahasa manusia di satu pihak dan kualitas kesehatan otaknya di pihak lain ada banyak. Sejumlah orang yang sudah berusia lanjut, seperti para jompo, misalnya, kerap dikatakan pikun. Ini adalah sebuah kelainan tingkah laku yang ditandai linglung dan mudah lupa. Contoh lain adalah satu jenis *stroke* tertentu yang bisa langsung membuat korbannya secara verbal tidak bisa berbicara sama sekali alias jadi bisu. Semua ini disebabkan karena saraf otak mengalami gangguan kesehatannya dan sebagai akibat lebih lanjut ia tidak bisa mengatur dan mengendalikan komunikasi bahasa secara prima dan bahkan bisa menyebabkan kehilangan kemampuan berbahasa seseorang seperti terjadi pada penderita jenis *stroke* tertentu.

Kesehatan Otak Bergantung pada Sistem Pencernaan

Ketiga, kesehatan otak yang bertanggungjawab atas kecerdasan berbahasa seorang manusia ternyata sangat bergantung pada sistem pencernaan (*digestive system*). Kalau sistem pencernaan manusia baik, maka seluruh organ tubuhnya termasuk otak juga baik. Sebaliknya kalau sistem pencernaan manusia tidak sehat alias tidak berfungsi secara baik, maka hal itu akan menimbulkan masalah bagi seluruh organ tubuh lainnya termasuk membuat otak tidak sehat dan yang pada gilirannya juga akan mengganggu kecerdasan berbahasa seorang manusia.

Menurut Andreas Moritz, dalam bukunya *The Amazing Liver and Gallbladder Flush: A Powerful Do-It Yourself Approach to Optimize Your and Well Being and Much More* (USA:2012), selain oleh faktor bawaan sejak lahir (*genetic diseases*) seperti gila (*schizophrenia*) dan penyakit ayan (*epilepsy*) dan oleh serangan agen dari luar seperti bakteri dan virus misalnya virus flu, virus malaria atau virus corona 19 yang menerpa dunia saat ini dan gangguan roh-roh supranatural yang jahat (*black magic*), sebahagian besar kesehatan manusia bergantung pada tiga hal pokok.

Pertama, manusia hanya mengkonsumsi makanan dan minuman yang hanya dibutuhkan oleh tubuh dan mengandung gizi cukup yang tidak boleh kurang (*malnutrition* yang bisa mengakibatkan masalah seperti *stunting*) dan juga gizi tidak boleh berlebihan (*malnutrition* yang bisa mengakibatkan masalah kegemukan alias *obesity* yang selanjutnya bisa menyebabkan *diabetes*).

Kedua, orang tidak mengkonsumsi makanan dan tidak mengonsumsi minuman yang sesungguhnya sama sekali tidak dibutuhkan oleh tubuh kecuali hanya untuk kenikmatan di mulut semata seperti terlalu banyak lemak hewani (*animal protein*), minuman kopi karena ada toksin *caffeine*, rokok karena ada toksin *nicotine*, minuman beralkohol, bahan pengawet makanan dan minuman yang dipabrik seperti indomie, ale-ale, biskuit, fanta, coca-cola dan sprite, pewarna makanan, pemanis buatan (*artificial sweeteners*) dan teh buatan seperti *black tea*.

Ketiga, kesehatan manusia bergantung pada kesehatan organ-organ utama sistem pencernaannya yaitu 1) usus besar dan usus kecil (*small intestine and large intestine or colon*), 2) hati (*liver*), 3)

kantung empedu (*gallbladder*), 4) pankreas (*pancreas*), dan 5) ginjal (*kidney*). Selama kelima alat utama pencernaan ini sehat dan berfungsi maksimal, tubuh dan seluruh sistemnya sehat dan berfungsi baik. Sebaliknya kalau salah satu atau kelima alat utama sistem pencernaan ini bermasalah, orang akan menderita menderita bermacam-macam masalah kesehatan.

Kapan kelima alat utama sistem pencernaan ini tidak berfungsi baik dan maksimal? Jawabannya adalah bahwa kelima alat pencernaan ini tidak berfungsi maksimal pada waktu hati (*liver*) dan kantung empedu (*gallbladder*) dipenuhi kolesterol jahat atau LDL (*low density lipoprotein*). Kolesterol jahat ini dikarantina di dalam hati dan mengganggu fungsinya untuk menfilter dan menetralkan toxin yang masuk melalui makanan dan minuman. Kalau kolesterol jahat yang dikarantina di dalam hati ini sudah terlalu penuh, maka sebahagiannya cepat atau lambat akan meluap ke seluruh jaringan sistem pembuluh darah, yang pada gilirannya menyempit pembuluh darah dan selanjutnya menghambat peredaran darah yang berperan untuk mengangkut nutrisi dan oksigen bagi keperluan sel-sel di seluruh tubuh manusia. Selain itu, kolesterol jahat yang dikarantina di dalam hati juga menghambat produksi cairan empedu (*bile*) oleh hati untuk proses pencernaan di usus halus. Selain itu, sebagian kolesterol jahat yang masuk bersama cairan empedu ke kantung empedu akan mengkristal sehingga menjadi apa yang disebut batu empedu (*gallbladder stones*).

Selanjutnya, menurut temuan riset Andreas Moritz, ada 60 jenis penyakit atau gejala tidak sehat yang menunjukkan hati dan kantung empedu seseorang dipenuhi dengan kolesterol jahat: 1) Nafsu makan kurang (*low appetite*), 2) mengidam (*food cravings*), 3) sering mencret kalau makanan tidak bersih (*diarrhea*), 4) sering mual-mual (*nausea*), 5) sering muntah (*frequent vomiting*), 6) sakit wilayah perut bagian atas (*pain in upper abdomen*), 7) sering kedinginan (*shakes and chills*), 8) sembelit alias usus terlipat (*constipation*), 9) wc besar berwarna seperti tanah liat (*clay-colored stool*), 10) usus turun (*hernia*), 11) sering perut kembung (*flatulence*), 12) wasir (*hemorrhoids*), 13) sakit perut bagian kanan (*dull pain on the right side*), 14) kesulitan untuk bernafas (*difficulty breathing*), 15) hati rusak (*liver cirrhosis*), 16) hepatitis (*hepatitis*), 16) infeksi luka (*most infections*), 17) kolesterol tinggi (*high cholesterol*), 18) penyakit jantung (*heart disease*), 19) gangguan fungsi otak (*brain disorders*), 20) luka di dinding usus 12 jari (*duodenal ulcers*), 21) kerap mual dan muntah (*nausea and vomiting*), 22) gampang marah tanpa sebab (*a "bilious" or angry personality*), 23) rasa tidak senang tanpa sebab jelas (*depression*), 24) pasangan laki-wanita subur tapi wanita sulit hamil (*impotency*), 25) macam-macam masalah seksual lain (*other sexual problems*), 26) kanker prostat (*prostate diseases*), 27) masalah pembuangan air kecil (*urinary problems*), 28) ketidakseimbangan hormone dalam tubuh (*hormonal imbalances*), 29) datang bulan wanita subur tak teratur (*menstrual and menopausal disorders*), 30) mata kunang-kunang (*problems with vision*), 31) mata bengkak (*puffy eyes*), 32) pelbagai macam penyakit kulit (*any skin disorder*), 33) pusing-pusing (*dizziness and fainting spells*), 34) kemerosotan otot (*loss of muscle tone*), 35) kenaikan atau penurunan berat badan yang berlebihan (*excessive weight or wasting*), 36) punggung kaku dan sakit pinggang (*strong shoulder and back pain*), 37) warna hitam di bawah kelopak mata (*dark color under the eyes*), 38) kelainan kulit wajah (*morbid complexion*), 39) bahu kaku (*frozen shoulder*), 40) leher tegang (*stiff neck*), 41) asma (*asthma*),

42) alergi terhadap makanan tertentu (*allergies*), 43) sakit kepala dan sakit kepala sebelah (*headaches and migraines*), 44) masalah gigi dan gusi (*tooth and gum problems*), 45) mata dan kulit kuning (*yellowness of the eyes and skin*), 46) kaki kaku dan kejang (*numbness and paralysis of the legs*), 47) sakit semua persendian (*joint diseases*), 48) sakit lutut (*knee problems*), 49) kegemukan (*obesity*), 50) sering lelah (*chronic fatigue*), 51) penyakit ginjal (*kidney diseases*), 52) kanker (*cancer*), 53) gangguan ingatan (*alzheimer's disease*), 54) kedinginan yang ekstrim (*cold extremities*), 55) kepanasan yang berlebihan dan keringat hanya pada badan bagian atas (*excessive heat and perspiration in the upper part of the body*), 56) rambut berminyak dan gampang rontok (*very greasy hair and hair loss*), 57) luka iris atau luka apa saja yang terus berdarah hingga sulit sulit sembuh cepat (*cuts or wounds that keep bleeding and do not heal*), 58) susah tidur (*difficulty sleeping, insomnia*), 59) kerap mimpi buruk seperti ditindis setan (*nightmares*) dan 60) kekakuan pada persediaan dan otot (*stiffness of joints and muscles*).

Semua masalah kesehatan ini termasuk gangguan kesehatan otak disebabkan oleh konsumsi makanan dan minuman yang mengandung toxin atau makanan dan minuman yang sesungguhnya tidak dibutuhkan oleh tubuh manusia. Kalau yang dimakan dan diminum hanya makanan dan minuman yang dibutuhkan oleh tubuh, maka tubuh manusia berfungsi normal alias sehat dan tidak menderita sakit yang kemudian harus diobati dengan macam-macam obat-obatan. Tentang hal ini, 400 tahun sebelum Masehi Hippocrates sudah menasihatkan seluruh umat manusia supaya makanan yang dikonsumsi itu harus menjadi obat: *“Let food be your medicine and medicine be your food”* yang secara harafiah artinya “Biarkan makanan menjadi obatmu dan obat itu adalah makananmu.” Atau sekolah kesehatan modern merumuskannya secara baru: *“You are what you eat”* yang secara harafiah artinya “Anda adalah apa yang Anda makan.” Maksudnya, kalau orang makan makanan yang sehat dan minum minuman yang sehat dan yang makanan serta minuman yang hanya dibutuhkan oleh tubuh, maka sesungguhnya makanan dan minuman itu sudah menjadi obat yang membuat tubuh sehat secara stabil alias tetap berfungsi normal tanpa kelainan dan tanpa disrupsi. Tubuh tidak perlu membutuhkan obat lain untuk membuat dirinya sehat alias berfungsi normal selain makanan dan minuman yang ditaruh di mulut itu harus sungguh-sungguh sehat.

Menurut Antonius Porat dalam karya akademiknya ini, otak mesti dijaga dan dirawat. Pertama, ia mesti diberi nutrisi yang baik dan sehat. Konsumsi makanan dan minuman yang sehat akan membuat tubuh manusia termasuk organ otak akan sehat. Kedua, orang mesti mempunyai kehidupan moral sosial yang baik dan sehat. Menurut Antonius Porat dalam karya akademik berupa buku ini, kehidupan moral yang baik merupakan salah satu nutrisi yang baik yang membuat otak sehat dan berfungsi maksimal. Kalau otak manusia, yang secara vital mengantur dan mengontrol setiap tindakan manusia termasuk kecerdasan bahasanya, sehat dan berfungsi maksimal, maka setiap orang juga akan memiliki kualitas kecerdasan bahasa yang baik.

Rekomendasi

Dengan semua kredit ini sebagai latarbelakang, saya merekomendasikan Anda untuk membaca karya akademik Antonius Porat ini. Saya berani bertaruh. Wawasan Anda akan dibuka dan akan semakin luas. Seperti yang sudah dipresentasikan sebelumnya, Anda, antara lain, akan semakin

mengapresiasi bahasa sebagai berkah hidup. Pertama, Anda akan melihat hubungan antara kepandaian berbahasa atau masalah penguasaan bahasa dengan keadaan kesehatan otak manusia. Kedua, Anda akan melihat hubungan antara kesehatan otak manusia dengan makanan dan minuman yang dikonsumsi ke dalam mulut. Ketiga, Anda akan melihat hubungan antara kesehatan otak dan kehidupan moral sosial yang baik. Kalau otak Anda sehat, maka kemampuan berbahasa Anda akan baik dan sebaliknya. Kalau Anda makan dan minum barang-barang yang sehat dan yang hanya dibutuhkan oleh tubuh Anda, maka otak Anda juga akan sehat dan sebaliknya. Kalau Anda mempraktikkan kehidupan moral sosial yang sehat, merdeka dari stress dan depresi, maka otak Anda juga akan sehat dan dengan sendirinya kualitas kecerdasan berbahasa Anda juga akan baik. Selamat membaca dan selamat berjuang menjadi orang sehat setelah mendapat terang cahaya dari buku di tangan Anda ini.