

**THE INCREASINGLY FRAGILITY OF HEALTH OF THE MODERN MAN
&
THE AGENDA TO SOLVE THE PROBLEM**

**Oleh Dr Alexander Jebadu
Dosen Sekolah Tinggi Filsafat Katolik Ledalero-Flores**

Pendahuluan

Saya menulis artikel ini untuk memenuhi undangan Pasca Sarjana Prodi Linguistik Universitas Nusa Cendana Kupang dalam rangka HUT Program Studi S2 Ilmu Linguistik Undana dan peluncuran buku *Bahasa: Rumah Kita Bersama Menghindari Language Disadvantage Mencegah Kerusakan Otak Berbahasa* di Kupang 25 Maret 2022. Seperti yang saya cuap-cuapkan di Pengantar dari buku *Bahasa: Rumah Kita Bersama*, saya pada dasarnya merasa berat untuk menerima undangan ini.

Bagaimana mungkin saya dari latar belakang ilmu yang sangat lain – teologi – diundang untuk berbicara tentang ilmu pengetahuan di lingkungan ilmu lain yang bukan merupakan keahlian saya – linguistik. Akan tetapi saya juga senang karena saya juga sebenarnya agak mirip dengan akademisi yang menjadi pengarang buku *Bahasa: Rumah Kita Bersama* – Antonius Porat. Seperti dia, saya juga senang berpetualang akademik di luar bidang studi akademik utama yang saya geluti.

Ilmu utama yang menjadi keahlian saya adalah Filsafat Agama Katolik. Ilmu ini, pada intinya, merupakan sebuah studi tentang Allah – teologi (Yunani *theos* = Tuhan dan *logos* = kata, sabda, ilmu) – dalam hubungannya dengan hidup manusia dengan segala muatan budaya, ekonomi, sosial, politik dan ekologi dengan pemikir (filsuf) utamanya adalah Yesus Kristus. Akan tetapi, selama ini, secara autodidak saya juga berpetualang ke luar bidang keahlian utama saya yaitu mendalami sendiri bidang ilmu alam terutama tentang makro-kosmos dan mikro-kosmos terutama tentang misteri kesehatan manusia.¹

Singkat kata, sama seperti penulis buku *Bahasa: Rumah Kita Bersama*,² selama sekitar 15 tahun terakhir (sejak 2008) telah saya juga telah secara autodidak mendalami tema besar tentang rahasia kesehatan manusia. Dari semua tema-tema besar filsafat tentang manusia seperti siapa itu manusia (*who is a human person*), dari mana dan ke mana manusia pergi (*what is the origin of*

¹ Petualangan akademik ke luar ini terutama dimulai sejak saya mendapat tugas dengan visa pekerja keagamaan (*visa holder as religious worker*) di Amerika Serikat dari tahun 1998-2004. Selama tahun-tahun ini saya keranjingan membaca buku-buku tentang kosmos seperti yang ditulis oleh Carl Sagan, seorang professor *Astronomy and Space Sciences* dari *Cornel University*, yang dipicu oleh program *Discovery Channel* pada TV Amerika Serikat. Lihat, misalnya, karya Carl Sagan, *Cosmos* (USA: Random House, 1983). Lalu sejak tahun 2008 saya mulai berminat membaca Ilmu Genetika Manusia, Bioteknologi dan pada tahun 2015 saya mulai berpetualang masuk ke bidang ilmu kesehatan manusia dengan segala problemnya. Lihat, misalnya, karya Ricki Lewis, *Human Genetics: Concepts and Application*

² Hingga saat membaca buku *Bahasa: Rumah Kita Bersama*, tidak pernah terlintas dalam pikiran saya bahwa ilmu linguistik juga mempunyai hubungan dengan kesehatan manusia. Bahwasannya kecerdasan berbahasa manusia sangat bergantung kesehatan otak lalu kesehatan otak bergantung pada sistem pencernaan alias bergantung pada pola hidup dan pola makan manusia.

human life and where does it go), apakah tak ada manusia lain di alam semesta luas tanpa batas (*are humans alone in the cosmos without limit*), manusia sebagai rational animal, manusia sebagai makhluk psikosomatis, manusia sebagai *homo faber* atau manusia sebagai *homo economicus*, tema tentang misteri kesehatan manusia merupakan sebuah tema yang tidak kalah penting untuk didalami demi sebuah kehidupan yang lebih baik dan membahagiakan. Dalam rangka seminar hari ini, saya ingin mempresentasikan satu topik kecil dari tema maha besar tentang kesehatan manusia yaitu soal kerapuan kesehatan manusia modern, akar-akar penyebabnya dan apa yang mesti dibuat untuk mengatasinya.

Iptek Semakin Maju Kesehatan Manusia Semakin Rapuh

Salah satu hal yang tidak bisa dipungkiri saat ini adalah bahwa ilmu pengetahuan dan teknologi (Iptek) yang dikembangkan manusia sudah semakin maju, modern dan canggih yang puncaknya untuk sementara waktu saat ini yaitu Revolusi Industri 4.0 dengan segala berkah yang dibawanya. Akan tetapi, sayangnya, kemajuan Iptek ini tidak disertai dengan peningkatan kualitas kesehatan manusia. Kesehatan manusia modern, sebaliknya, baik secara global maupun lokal, malahan semakin rapuh.

Di bandingkan pada zaman dulu, manusia modern lebih banyak yang meninggal oleh penyakit degeneratif daripada oleh penyakit karena wabah virus termasuk virus corona 19. Tentang hal ini Yuval Noah Harari dalam karyanya *21 Lessons for the 21st Century* (2018) menulis: “*For the first time in history, infectious diseases kill fewer people than old age, famine kills fewer people than obesity, and violence kills fewer people than accidents.*”³

Tampaknya tidak sulit untuk mendapat justifikasi dari apa yang dikatakan Harari. Selama setahun, sejak Covid 19 menghantam Amerika Serikat pada bulan Maret 2020 hingga Maret 2021, warga Amerika Serikat yang meninggal penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, kanker, asma, stroke, Alzheimer, diabetes, kidney dan influenza-pneumonia tetap jauh lebih banyak yaitu 1.876.122 orang (78,02%) dibandingkan dengan jumlah warga Amerika Serikat yang meninggal karena Covid 19 yakni 528.605 orang (21,98%).⁴

Amerika Serikat yang telah lama diakui sebagai negara paling maju, modern, adidaya dan hampir segala sesuatu di sana menduduki peringkat nilai nomor satu di dunia kecuali di bidang kesehatan termasuk obesitas (kegemukan). Di Amerika, obesitas telah lama menjadi masalah nasional. Menurut Susan Pierce Thompson, Asisten Profesor di University of Rochester-New York, dalam sebuah yang diposting *online* pada 3 Januari 2022, obesitas telah menjadi epidemi di AS, sebanyak 42,4% penduduk AS menderita masalah obesitas, sekitar 325.000 orang warga AS setiap tahun meninggal karena obesitas dan pemerintah menghabiskan sekitar \$210 miliar

³ Yuval Noah Harary, *21 Lessons for the 21st Century* ((London: Penguin Random House, 2018), p. 26

⁴ Data diolah dari Louis Jacobson, “One Year In: How Covid’s Toll Compares with Other Causes of Death” in Kaiser Health News <https://khn.org/news/article/pandemic-first-year-how-covid-toll-compares-with-other-causes-of-death/> (accessed on 17th of March 2022, virtual version no page).

(sekitar Rp2.940 triliun) per tahun untuk mengatasi masalah obesitas.⁵ Fakta lain tentang obesitas adalah bahwa kalau dulu hal ini merupakan masalah kesehatan yang umumnya hanya menimpa negara-negara industry maju, sekarang ini obesisty menjadi masalah cukup umum di banyak negara di seluruh dunia. Bahkan menurut hasil penelitian Debby Endayani Safitri dan Nur Setiawati Rahayu pada tahun 2020, sebanyak 62% penderita obesitas di di dunia, yang umumnya disebabkan oleh pola makan dan pola hidup tidak sehat ini, berada di negara berkembang termasuk Indonesia dan umumnya dialami waga masyarakat yang hidup di wilayah perkotaan.⁶

Dibandingkan dengan masa sebelum tahun 1980-an, taraf hidup warga masyarakat NTT sekarang pada umumnya lebih baik. Oleh program Operasi Nusa Makmur dari Gubernur Benyamin Mboi pada tahun 1980an, sawah-sawah di NTT, yang sebagian besar merupakan sawah tadah air musim hujan, mendadak hasilkan padi berlipatganda. Sejak tahun 1980an, sebagian besar lahan kering di NTT telah dialihkan untuk ditanami tanaman jangka panjang seperti cengkeh, kopi, kemiri, pala dan coklat. Bersamaan dengan hilangnya jagung dan padi ladang, hilang pula rupa-rupa sayuran segar seperti mentinum, bayam dan kacang-kacangan. Oleh Operasi Nusa Makmur Gubernur Ben Mboy, kebanyakan warga masyarakat NTT bahagia makan nasi beras tiga kali sehari tapi beras dengan pupuk kimia dan tanpa makan sayur-sayuran dan buah-buahan yang sangat vital untuk kesehatan.

Buah-buah pahitnya jelas. Penyakit diabetes, hipertensi dan stroke bukan lagi menjadi penyakit khas warga masyarakat kelas menengah ke atas di wilayah perkotaan tapi juga sudah menjadi penyakit yang secara umum menimpa warga masyarakat di wilayah pedesaan di seluruh NTT. Kebanyakan anak-anak SD di kampung-kampung di Flores, misalnya, makan nasi tiga kali sehari tapi tanpa sayur dan tanpa buah-buahan. Dulu sebelum tahun 1980-an, anak-anak SD di desa-desa di Flores pagi-pagi pergi sekolah dengan membawa bekal ubi, mentimun, pisang bakar atau jagung titi. Anak-anak SD sekarang di kampung-kampung yang sama pergi ke sekolah setiap hari bawa bekal berupa uang Rp2.000 untuk beli *ale-ale* atau indomie yang penuh dengan bahan pengawet di dalamnya dan dimakan mentah. Tak heran, sebahagian besar dari anak-anak SD ini berhenti bertumbuh alias *stunting*.⁷ Banyak dari mereka menderita luka-luka aneh di

⁵ Susan Pierce Thompson, dengan judul "It's Time to Call American Obesity Epidemic What It Is: An Addiction Crisis" <https://thehill.com/changing-america/opinion/588022-its-time-to-call-the-american-obesity-epidemic-what-it-is-an> (accessed on 17th of March 2022, virtual version no page).

⁶ Debby Endayani Safitri dan Nur Setiawati Rahayu, "Determinan Status Gizi Obesitas pada Orang Dewasa di Perkotaan: Tinjauan Sistematis," Journal ARKEMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat) Vol. 5 No. 1 Tahun 2020, p. 2 atau bisa ditemukan di <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/arkemas/article/download/4853/1868> (accessed on 18th of March 2022).

⁷ Kompas 3 Maret 2022 memberitakan bahwa angka *stunting* di NTT masih tinggi dan 15 kabupaten masuk kategori merah karena *stunting* yaitu TTS, TTU, Alor, Sumba Barat Daya, Tiga Manggarai, Kupang, Rote Ndao, Belu, , Sumba Barat, Sumba Tengah, Sabu Raijua, Lembata dan Malaka. Informasi lebih lanjut bisa lihat di [Kompas.com](https://regional.kompas.com/read/2022/03/03/215319778/angka-stunting-di-ntt-tinggi-15-kabupaten-masuk-kategori-merah?page=all#page2) oleh Sigiranus Marutho Bere dengan judul "Angka Stunting di NTT Tinggi, 15 Kabupaten Masuk Kategori Merah", klik bebsite berikut untuk baca: <https://regional.kompas.com/read/2022/03/03/215319778/angka-stunting-di-ntt-tinggi-15-kabupaten-masuk-kategori-merah?page=all#page2> (accessed 19th of March 2022, virtual version no page).

kepala, di hidung atau di telinga yang anak-anak SD di kampung zaman dulu sebelum tahun 1980-an jarang alami.

Selain itu, taktala dunia pada umumnya saat ini, termasuk NTT, memasuki era industri 4.0, kita juga menghadapi fenomena kecenderungan warga masyarakat yang mati pada usia masih sangat muda. Saya belum memiliki data tentang fenomena angka kematian usia muda dari warga masyarakat NTT pada umumnya. Tapi di kalangan para pastor, secara khusus para pastor dari kongregasi saya yaitu SVD (*Societas Verbi Divini*) yang berkarya di Indonesia, kecenderungan mati usia mudah semakin meningkat dari tahun ke tahun akhir-akhir ini. Sudah ada cukup banyak pastor yang usia baru 40 tahun atau 45 tahun tapi sudah kena stroke, diabetes Tipe 2 atau gagal ginjal dan mati. Saya sangat yakin, gejala yang sama juga terjadi pada warga masyarakat pada umumnya. Pertanyaannya sekarang adalah mengapa.

Identifikasi Akar Penyebabnya

Ketika berbicara tentang akar penyebab dari kesehatan manusia modern yang semakin hari semakin rapuh ini, hampir semua ahli ilmu kesehatan modern dunia dewasa ini, terutama para ahli kesehatan di bidang ilmu nutrisi, menunjukkan jari mereka kepada pola hidup yang salah (*reckless lifestyle*), pola makan salah (*eat wrong*), makanan artifisial (*artificial food*), makanan yang diolah (*processed food*) dan terpapar oleh lingkungan yang semakin penuh dengan toxins (*exposure to an environment that is increasingly full of toxins*) sebagai akar penyebab dari kesehatan manusia modern yang semakin rapuh.

Pola hidup dan pola makan modern yang tidak sehat

Andreas Moritz, dalam tiga karyanya *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation: Breakthrough Medicine For The 21st Century* (2005), *Cancer Is Not a Disease: It's a Survival Mechanism* (2009) dan *Amazing Liver and Gallbladder Flush: A Powerful Do-It-Yourself Approach to Optimize Your Health and Wellbeing* (2012), sebahagian besar penyakit sekarang ini sejak pasca revolusi industri abad ke-17 disebabkan oleh pola hidup dan pola makan yang salah dari manusia modern. Menurut Andreas Moritz, dibandingkan dengan keadaan sebelum revolusi industri, penyakit-penyakit berbahaya seperti *hypertension diabetes, cancer* dan *stroke* mengalami peningkatan jumlah yang sangat drastis pada zaman modern ini dan sebahagian besar dipicu oleh pola makan dan pola hidup manusia modern yang tidak sehat.

Mesti dicatat bahwa masalah pola hidup dan pola makan manusia modern yang tidak sehat ini merupakan sebuah tema yang kompleks. Namun Andreas Moritz menyembut beberapa hal sebagai contoh saja seperti *overeating, eating between meals, eating heavy meals in the evenings, overeating proteins, artificial sweeteners, dehydration, genetically modified food, processed food that are full of preservatives, heavy mental contamination, poor sleep, pharmacological drugs*⁸

⁸ Andreas Moritz, *Amazing Liver and Gallbladder Flush: A Powerful Do-It-Yourself Approach to Optimize Your Health and Wellbeing* (USA: Ene-chi Wellness Press, 2012), pp. 152-159. Penjelasan dan argumentasi ilmiah dari setiap masalah pola hidup dan pola makan yang tidak sehat ini merupakan tema-tema kompleks dan tidak bisa dipresentasikan di sini. Ananda bisa baca karya-karya dari Andreas Moritz atau karya para ahli ilmu nutrisi lainnya.

dan masih ada banyak yang lainnya. Semuanya ini pada akhirnya akan memicu pembentukan *bad cholesterol* alias LDL (*low density lipoprotein*) yang pada gilirannya memacetkan peredaran darah yang mentransportasi nutrisi dan oksiden untuk menghidupi sel-sel di seluruh tubuh manusia. Lalu kemacetan transportasi nutrisi dan oksigen ke seluruh tubuh ini, kata Moritz lebih lanjut, mengakibatkan timbulnya sekitar 71 gejala penyakit yang membuat manusia tidak sehat:

1) *Low appetite*, 2) *Food cravings*, 3) *Diarrhea*, 4) *Nausea*, 5) *Frequent vomiting*, 6) *Pain in upper abdomen*, 7) *Shakes and chills*, 8) *Constipation*, 9) *Clay-colored stool*, 10) *Hernia*, 11) *Flatulence*, 12) *Hemorrhoids*, 13) *Dull pain on the right side*, 14) *Difficulty breathing*, 15) *Liver cirrhosis*, 16) *Hepatitis*, 17) *Most infections*, 18) *High cholesterol*, 19) *Pancreatitis*, 20) *Heart disease*, 21) *Brain disorders*, 22) *Duodenal ulcers*, 23) *Nausea and vomiting*, 24) *A “bilious” or angry personality*, 25) *Depression*, 26) *Impotence*, 27) *Other sexual problems*, 28) *Prostate diseases*, 29) *Urinary problems*, 30) *Hormonal imbalances*, 31) *Menstrual and menopausal disorders*, 32) *Problems with vision*, 33) *Puffy eyes*, 34) *Any skin disorder*, 36) *Liver spots, especially those on the back of the hands and facial area*, 37) *Dizziness and fainting spells*, 37) *Loss of muscle tone*⁹, 38) *Excessive weight*, 39) *Strong shoulder and back pain*, 40) *Pain at the top of a shoulder blade and/or between the shoulder blades*, 41) *Dark color under the eyes*, 42) *Morbid complexion*, 43) *Tongue that is glossy or coated in white or yellow*, 44) *Scoliosis*¹⁰, 45) *Gout*, 45) *Frozen shoulder*, 46) *Stiff neck*, 47) *Asthma*, 48) *Allergies*, 49) *Headaches and migraines*, 50) *Tooth and gum problems*, 51) *Yellowness of the eyes and skin*, 52) *Sciatica*¹¹, 53) *Numbness and paralysis of the legs*, 54) *Joint diseases*, 55) *Knee problems*, 56) *Osteoporosis*, 57) *Obesity*, 58) *Chronic fatigue*, 59) *Kidney diseases*, 60) *Cancer*, 61) *Multiple Sclerosis*¹² and *fibromyalgia*¹³, 62) *Alzheimer’s disease*¹⁴, 63)

⁹ *Loss of muscle tone* or *muscle atrophy* adalah gejala penyusutan otot. Kekurangan aktivitas fisik karena cedera atau karena gizi buruk, genetik dan kondisi kesehatan tertentu dapat menyebabkan orang menderita atrofi otot. Atrofi otot dapat terjadi setelah lama tidak beraktivitas fisik. Jika otot terlalu lama tidak digerakkan, maka tubuh pada akhirnya akan memecahnya [membuatnya kusut] untuk menghemat energi. For further information, see MedicalNewsToday, “What to know about muscle atrophy” <https://www.medicalnewstoday.com/articles/325316> (accessed on 21/3/2022, virtual version no page).

¹⁰ *Scoliosis* adalah kelengkungan tulang belakang ke samping yang paling sering didiagnosis pada anak-anak remaja. Meskipun skoliosis dapat terjadi pada orang dengan kondisi seperti kelumpuhan otak (cerebral palsy) dan distrofi otot (muscular dystrophy), penyebab sebagian besar skoliosis pada masa kanak-kanak tidak diketahui dengan pasti. For further information on the topic, see Mayo Clinic, “Scoliosis” <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/scoliosis/symptoms-causes/syc-20350716> (accessed on 21/3/2022, virtual version no page).

¹¹ *Sciatica* (pinggul linu) mengacu pada rasa sakit yang menyebar di sepanjang jalur saraf siatik (*sciatic nerve*), yang bercabang dari punggung bawah melalui pinggul hingga bokong kemudian turun ke wilayah di kedua kaki. For further information on the topic, see Mayo Clinic, “Sciatica” <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sciatica/symptoms-causes/syc-20377435> (accessed on 21/03/2022, virtual version no page).

¹² *Multiple sclerosis* (MS) adalah penyakit yang berpotensi melumpuhkan otak dan sumsum tulang belakang (sistem saraf pusat). Pada orang yang menderita MS, sistem kekebalan tubuh menyerang selubung pelindung (*myelin*) yang menutupi serabut saraf dan menyebabkan masalah komunikasi antara otak Anda dan seluruh tubuh Anda. Akhirnya, penyakit ini dapat menyebabkan kerusakan kerusakan saraf secara permanen. Tanda dan gejala MS sangat bervariasi dan tergantung pada jumlah kerusakan saraf dan saraf mana yang terpengaruh. Beberapa orang dengan MS yang parah mungkin kehilangan kemampuan untuk berjalan secara normal atau tidak bisa jalan sama sekali. For further information on the topic, see Mayo Clinic, “Multiple Sclerosis”, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/multiple-sclerosis/symptoms-causes/syc-20350269> (accessed on 21/3/2022, virtual version no page).

¹³ *Fibromyalgia* adalah gangguan yang ditandai dengan nyeri muskulo-skeletal luas yang disertai dengan masalah kelelahan, masalah tidur, gangguan ingatan dan masalah suasana hati (*mood issue*). Para peneliti percaya bahwa

Cold extremities, 64) Excessive heat and perspiration in the upper part of the body, 65) Very greasy hair and hair loss, 66) Cuts or wounds that keep bleeding and do not heal, 67) Difficulty sleeping alias insomnia, 68) Nightmares, 69) Stiffness of joints and muscles, 70) Hot and cold flashes¹⁵ and 71) Multiple chemical sensitivities.¹⁶

Menurut Andreas Moritz, pola hidup dan pola makan yang tidak sehat ini memicu pembentukan *bad cholesterol* yang terkarantina di *liver* and *gallbladder* manusia. Pada gilirannya, *bad cholesterol* di *liver* and *gallbladder*¹⁷ mengganggu fungsi vital dari *liver* ini membuat manusia menderita kurang *bile* yang seharusnya ditampung di *gallbladder*, selanjutnya memicu masalah sistemik seluruh jaringan tubuh yang pada dasarnya *interconnected* dan akhirnya akan menghasilkan buah-buah pahit dalam bentuk 71 masalah kesehatan seperti yang telah dilitani Andreas Moritz.

Artificial and Ultra-processed Foods

Semua rantai makanan manusia pada dasarnya berasal dari alam – mineral dalam tanah – setelah diolah pada level pertama oleh tumbuhan (*autotrophic nutrition*) atau diolah pada level kedua oleh hewan (*heterotrophic nutrition*).¹⁸ Baik yang berasal dari tumbuh-tumbuhan maupun yang berasal dari hewan, semua makanan tidak secara natural tidak tercipta untuk bertahan

fibromyalgia memperkuat sensasi yang menyakitkan dengan mempengaruhi cara otak dan sumsum tulang belakang memproses sinyal yang membuat sakait dan singyut yang tidak membuat sakit. Gejala sering dimulai setelah suatu peristiwa, seperti trauma fisik, operasi, infeksi atau stres berat. Dalam kasus lain, gejala fibromyalgia secara bertahap menumpuk dari waktu ke waktu tanpa peristiwa pemicu tunggal. Wanita lebih sering menderita fibromyalgia daripada pria. Banyak orang yang menderita fibromyalgia juga alami sakit kepala bera, gangguan sendi temporo-mandibular (TMJ), iritasi usus besar, kecemasan dan depresi. For further information see Mayo Clinic, “Fibromyalgia”, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/fibromyalgia/symptoms-causes/syc-20354780> (accessed on 21/3/2022, virtual version no page).

¹⁴**Alzheimer** adalah gangguan saraf progresif yang menyebabkan otak menyusut (*atrophy*) dan sel-sel otak mati. Alzheimer merupakan penyebab paling umum dari demensia — yaitu penurunan terus menerus dari kemampuan untuk berpikir, perilaku dan keterampilan sosial – hal-hal yang seharusnya membuat seseorang untuk hidup secara mandiri. For further information on the topic, see Mayo Clinic, “Alzheimer’s disease” <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alzheimers-disease/symptoms-causes/syc-20350447> (accessed on 21/3/2022, virtual version no page).

¹⁵ **A hot flash** adalah perasaan tiba-tiba akan kehangatan di tubuh bagian atas, yang biasanya paling intens adalah di wajah, leher dan dada. Kulit tubuh kerap memerah. *A hot flash* juga bisa menyebabkan keringat. Jika Anda kehilangan terlalu banyak temperatus panas dari tubuh, maka Anda mungkin akan merasakan kedinginan sesudahnya. Keringat malam merupakan sebuah *hot flash* yang terjadi di malam hari, dan dapat mengganggu tidur Anda. Meskipun kondisi medis lain dapat menyebabkannya, *hot flash* paling sering disebabkan oleh menopause — saat periode menstruasi menjadi tidak teratur dan akhirnya berhenti. Faktanya, hot flashes adalah gejala paling umum dari transisi menopause. For further information on the topic, see Mayo Clinic, “Hot Flashes” <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hot-flashes/symptoms-causes/syc-20352790> (accessed on 21/3/2022, virtual version no page).

¹⁶ Andreas Moritz, *Amazing Liver and Gallbladder Flush...Ibid.*, pp. 32-33.

¹⁷ Hasil penelitian Andreas Moritz menunjukkan bahwa *bad cholesterol* as the greatest killer of modern man bisa dirangsang keluar melalui sebuah terapi hanya dalam waktu dua hari dengan 4 bahan utama yaitu *Epsom Salt, green apple, citrus/lemon juice* dan *extra virgin olive oil* dan 71 masalah kesehatan yang didaftar Moritz beransur-angsur hilang atau tidak akan terjadi kalau terapi ini dibuat sebagai tindakan preventif. Bagaimana cara membuatnya, lihat Andreas Moritz, *Amazing Liver and Gallbladder Flush.... Ibid.*, pp. 327-388.

¹⁸ N.P.O. Green, J.M. Potter and G.W. Stout, *Biology* (London and Sydney: Pan Books Ltd, 1987), pp.53-61.

dalam waktu yang lama. Begitu tumbuhan dipetik atau hewan diolah menjadi makanan, maka ia mesti dihabiskan dalam waktu singkat sebelum ia membusuk sebagai bentuk proses daur ulang (*recycle*) secara alamiah.

Akan tetapi bersamaan dengan perkembangan teknologi artificial intelligence (AI), manusia juga telah mengembangkan teknologi pengolahan makanan (*processed foods*) hingga pembuatan makanan palsu (*artificial foods*). Makanan diolah sekian rupa melalui proses yang panjang, yang dalam prosesnya membuat nutrisi rusak dan hilang, lalu ditambahkan padanya dengan bahan-bahan pewarna, pemanis dan zat kimia pengawet yang membuatnya bertahan lama alias tidak cepat membusuk mengikuti proses yang natural. Jamie Smith dalam dalam *Medical News Today* yang diposting 14 Mei 2020 melitani contoh *ultra-processed food*: “Makanan yang dibeku dalam kulkas atau siap saji, makanan yang dipanggang termasuk pizza, kue-kue dan kue kering, roti kemasan, produk keju olahan, sereal, kerupuk [*crackers*] dan keripik [*chips*], permen dan es krim, mie instan dan sup daging yang dilarutkan seperti sosis, nugget, minum soda dan minuman-minuman manis lainnya.”¹⁹

Indonesia tidak kalah dalam hal kejahatan memproduksi makanan palsu. Makanan tidak hanya diberi bahan-bahan pengawet (*preservatives*) dan bahan-bahan pewarna dan pemanis buatan (*artificial colors and artificial sweeteners*), tapi juga bahan utama makanan yang dipabrik tidak diambil dari bahan makanan yang sesungguhnya. Misalnya pada tahun 2015 sebuah pabrik saus dan sambal palsu yang beroperasi selama 14 tahun di Bandung diketahui bahwa saus dan sambal yang dipabrik itu sama sekali bukan cabai dan tomat benaran tapi dari bahan lain termasuk dari ampas tapioka.²⁰ Pada masa yang sama di tahun 2015 juga marak berita tentang peredaran beras palsu dari Cina yang bahan dasarnya terbuat dari plastik.²¹

Semua makanan artifisial ini, menurut ahli ilmu nutrisi modern, sangat merusak jaringan metabolisme dalam tubuh manusia karena tubuh manusia sama sekali tidak didesain untuk mengolah bahan-bahan yang bukan merupakan bahan makanan yang benar. Lebih dari itu, makanan-makanan dan minuman artifisial ini merupakan bahan asing yang tidak dikenal dan tidak dibutuhkan sel-sel tubuh manusia dalam rangka membuat mesin tubuh manusia berfungsi baik, sehat dan normal.

Lingkungan yang semakin terpapar toxins

Hal lain yang juga sangat memperburuk kesehatan manusia modern adalah dunia yang semakin dipenuhi dengan *toxins* – zat-zat kimia yang berpotensi menyebabkan terjadi kerusakan organ tubuh manusia. Tentang dunia modern yang semakin dipenuhi toxins yang membahayakan kesehatan manusia saat ini, akan sangat bermanfaat untuk lihat kutipan langsung yang agak

¹⁹ Jamie Smith, How do processed food affect your health?” in *Medical News Today* di-posting online pada 14 Mei 2020 <https://www.medicalnewstoday.com/articles/318630> (accessed on 22/3/2022, virtual version no page).

²⁰ “14 Tahun Beroperasi, Pabrik Saus Palsu Digerebek Polisi” <https://www.jpnn.com/news/14-tahun-beroperasi-pabrik-saus-palsu-digerebek-polisi> (accessed 22/3/2022, virtual version no page).

²¹ “Beras Plastik Sudah Diproduksi di Cina Sejak 2011” diposting online oleh Kompas.com pada 20 Mei 2015 <https://internasional.kompas.com/read/2015/05/20/04483431/Beras.Plastik.Sudah.Diproduksi.di.China.Sejak.2011> (accessed on 22/3/2022).

panjang dari karya akademik Lauren Felt yang berjudul *The Miracle Kidney Cleanse: An All-Natural, At Home Flush to Purify Your Body*:

Kita hidup di era paparan racun yang konstan pada level yang belum pernah terjadi sebelumnya. Kita terpapar sepanjang hari pada setiap hari melalui udara yang kita hirup, melalui makanan yang kita makan, melalui air yang kita minum dan melalui produk-produk yang kita gunakan. Tubuh manusia tidak didesain untuk mengolah racun tingkat tinggi ini, yang berarti bahwa gejala disfungsi mestin tubbuh manusia merupakan akibat langsungnya dan praktisnya kemunculan pelbagai macam penyakit tidak dapat dihindari. Meskipun saya tidak bermaksud menakut-nakuti Anda, saya ingin menekankan pentingnya partisipasi aktif Anda dalam kesehatan Anda.... Faktor lingkungan dan gaya hidup merupakan penyebab utama penyakit manusia – sekitar 75% dari sebagian besar kanker terjadi karena tingkat racun yang ditemukan dalam jaringan manusia yang sangat tinggi. ...Persentase yang mengkhawatirkan ini bisa bantu menjelaskan [kepada kita] mengapa penyakit dan kanker [dalam dunia modern ini] tampaknya muncul [semakin banyak] [dan kita tidak tahu] entah [penyakit-penyakit dan kanker ini datang] dari mana, terutama ketika seseorang tampaknya menjalani kehidupan yang relatif sehat....Ketika kita terpapar racun, racun-racun kimia ini sering terakumulasi dalam jaringan lemak, darah, dan organ tubuh manusia (termasuk di dalam ginjal) dan tidak harus langsung dibuang keluar bersama urin. Membayangkan bahwa racun-racun kimia ini otomotis keluar melalui urin merupakan sebuah kesalahpahaman yang menutupi kebenaran tentang apa arti paparan racun dan mengapa kita harus perhatikan sungguh-sungguh. Meskipun tubuh manusia memang mempunyai mekanisme detoksifikasinya sendiri yang canggih, tapi sistem ini tidak dimaksudkan untuk mendetoksifikasi racun dengan volume tinggi seperti yang ada saat ini. Tubuh manusia tidak sanggup membuang semua racun secara memadai dari dirinya karena volume racun ini sangat banyak, dan hal ini juga terhalang oleh keadaan gizi kita yang buruk (ya, bahkan seseorang yang makan sayuran setiap hari dapat menderita kekurangan nutrisi) dan kerusakan progresif sistem tubuh akibat pemakaian produk-produk beracun setiap hari... Nah, apa yang dilakukan tubuh manusia dengan racun-racun dalam dirinya jika ia tidak sanggup mengeliminasi dari dalam tubuh? Jawabannya adalah tubuh manusia menyimpan saja racun-racun ini[di dalam tubuh, di dalam organ-organ seperti hati, ginjal, darah dan yang lain bisa masuk ke dalam sel-sel yang pada ujungnya bisa merusakkan sel-sel]. Perkiraan terbaru menunjukkan bahwa kebanyakan orang Amerika memiliki antara 400 dan 800 bahan beracun kimia yang tersimpan dalam tubuh mereka pada waktu tertentu.²²

Selanjutnya Lauren Felt mengidentifikasi 7 logam berat dan zat kimia yang paling dominan dan yang berpotensi bisa merusakkan ginjal manusia serta di mana ke-7 logam berat dan zat kimia ini kerap dipakai dalam produk-produk yang kerap dipakai oleh masyarakat manusia modern:

1) **Mercury** [air raksa]: logam untuk tambal lubang gigi , makan laut (ikan hiu, tuna, ikan total, tilefish), fungisida yang kerap dipakai untuk mematikan rumput, pencemaran udara oleh pembakaran batubara dan pembakaran peralatan yang mengandung merkuri, filter dari *air conditioner*, tattoos, *thermometer*, bola lampu pijar (debit intensitas tinggi, *florescent*), produk perawatan pribadi seperti krim pencerah kulit, krim dan salep antiseptik, bedak,

²² Lauren Felt CN, *The Miracle Kidney Cleanse: An All-Natural, At Home Flush to Purify Your Body* (Berkley, California: Ulysses Press, 2014), pp. 10-11.

kosmetik dan *suppositories*²³; 2) **Arsenic** [arsenic]: apel jus, produk-produk beras, air minum, air sumur, air bawa tanah, bakanan bayi yang dipabrik, kerang, anggur, tembakau, racun tikus, cat pengawet kayu, pupuk-pupuk, insektisida dan pestisida; 3) **Lead** [timah]: knalpot mobil, makanan kaleng, pewarna rambut, air keran (dari pipa dan tanki dari timah), kertas koran, cat rumah dari timah, air hujan, pensil, kosmetik (lipstick/pemerah bibir), tembikar glasir (*pottery glaze*) dan asap rokok; 4) **Cadmium**²⁴ [katmium]: susu evaporasi (*evaporated milk*²⁵), kerang terutama tiram (*oyster*), makanan olahan (*refined foods*) terutama tepung terigu olahan, jeroan, air keran terutama air dari pipa galvanis (*galvanized pipes*²⁶), minuman ringan (*soft drinks*), lumpur dari limbah, cat, asap rokok, fungisida, dan pupuk; 5) **Uranium**: pencemaran air (di tambang uranium, pembangkit listrik dari batubara, pembangkit listrik nuklir), air keran dan air sumur, sayur-sayuran dari akar, glasir keramik dan porselen serta sinar-X; 6) **Copper** (*tembaga*): kabel listrik tembaga, peralatan masak tembaga, fungisida, algisida, insektisida, bahan pengawet kayu, bahan pewarna makanan (*food additives as coloring agents*) dan air keran dari pipa tembaga; dan 7) **Bismuth**²⁷ (bismut): jangkar dari alat-alat mancing, pelet/peluru senapan, kosmetik, obat-obatan (*pharmaceuticals*) dan asap solder.²⁸

Terhadap logam berat dan bahan-bahan kimia yang menyebar di dalam pelgai makanan dan produk-produk yang dipakai manusia, para ahli kesehatan seperti Lauren Felt mengingatkan

²³ **Suppositories** are solid dosage forms intended for insertion into body cavities or orifices (rectum, vagina, urethra) where they melt, soften or dissolve and exert local or systemic effect. The derivation of the word suppository is from the Latin *supponere* which means “to place under” as derived from *sub* (under) and *ponere* (to place). For futher information, see Loyd V. Allen Jr, PhD and Howard C. Ansel Ph, “Suppositories” <https://slidetodoc.com/suppositories-text-book-ansels-pharmaceutical-dosage-forms-and/> (accessed 22/3/2022, virtual virgin no page).

²⁴ **Cadmium** is a natural element found in tiny amounts in air, water, soil, and food. All soils and rocks, including coal and mineral fertilizers, contain some cadmium. Most cadmium used in the United States is extracted during the production of other metals such as zinc, lead, and copper. Cadmium does not corrode easily and has been used to manufacture batteries, pigments, metal coatings, and plastics. For further information, see National Cancer Institute, “Cadmium” at the link bellow: <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/substances/cadmium> (accessed on 22/3/2022, virtual version no page).

²⁵ **Evaporated milk** is fresh milk that has been heated so that around 60% of the water content evaporates. After it’s evaporated, it’s homogenized, canned and then goes through a heat sterilization treatment that is part of the canning process. A standard can of evaporated milk is 12 fluid ounces, and most recipes are developed to use an entire can. For further information, see Praya Berg, “What is evaporated milk?” at the link bellow: <https://www.foodnetwork.com/how-to/packages/food-network-essentials/what-is-evaporated-milk> (accessed on 22/3/2022, virtual version no page).

²⁶ Galvanized pipes are steel pipes that have been dipped in a protective zinc coating to prevent corrosion and rust. Galvanized piping was commonly installed in homes built before 1960. When it was invented, galvanized pipe was an alternative to lead pipe for water supply lines. Today, however, we have learned that decades of exposure to water will cause galvanized pipes to corrode and rust on the inside. For further information, see American Vintage Home, “Why You Need to Swab Out Your Galvanized Pipes” at <https://americanvintagehome.com/advice-for-older-homes/need-swap-galvanized-pipes/> (accessed on 22/3/2022).mi

²⁷ **Bismuth** is grey-white (silver) metal that is often used in medicine which has chemical symbol ‘Bi’. Further information, see Longman Dictionary of Contemporary English (England: Pearson Publication Limited, 2003), p. 141.

²⁸ Lauren Felt CN, *Ibid.*, pp. 14-16. Penebalan huruf dan penomorannya dalam kutipan ini berasal dari saya.

warga masyarakat manusia modern untuk mewaspadainya dan sedapat mungkin menghindari diri paparnya. Sedangkan untuk orang-orang yang sudah terpapar, mereka dapat melakukan terapi dekontaminasi termasuk terapi kidney cleanse (terapi pembersihan ginjal) dengan menggunakan pelbagai jenis herbal dan jus buah-buah terpilih dengan cara-cara melakukannya seperti yang dipresentasikan dalam salah satu bukunya *The Miracle Kidney Cleanse: An All-Natural At-Home Flush to Purify Your Body*.²⁹

Bad News

Menurut banyak ahli ilmu nutrisi modern, sekali lagi, sebahagian besar penyakit degeneratif manusia modern dewasa ini disebabkan oleh pola makan dan pola hidup yang tidak sehat, oleh artificial foods, bermacam-macam toxins logam berat dan zat-zat kimia yang berbahaya serta radiasi listrik (hp, mesin, computer/laptop, kabel listrik telanjang di atas rumah, tower Telkom).³⁰ Tapi sayangnya, dunia kesehatan, mulai WHO hingga dunia medis kedokteran, pada umumnya kebanyakan, kalau tidak mau dikatakan seluruhnya, sudah ditunggangi korporasi di bidang farmasi dan korporasi yang bergerak di bidang industri makanan (*food industry*). Mereka tidak pernah mengkonsentrasi pelayanan mereka untuk bagaimana membantu warga masyarakat dunia dengan memberi kiat-kiat untuk mencegah terjadinya penyakit degeneratif pada manusia.

Mereka, sebaliknya, lebih banyak berkonsentrasi mengejar penyakit dan bahkan membelihara penyakit. Maksudnya, kalau timbul satu jenis penyakit, maka dunia farmasi akan berusaha untuk mencari obat untuk mengalahkannya. Lebih dari itu, banyak obat-obatan di dunia diciptakan dan difabrik hanya untuk mengatasi gejala penyakit dan bukan untuk mengatasi akar dari penyakit (only to treat the symptoms of diseases but not their root causes). Andreas Moritz, misalnya, dengan gaya provokatif mengatakan kanker itu bukan sebuah penyakit tapi merupakan sebuah mekanisme tubuh manusia melawan sesuatu yang tidak beres dengan sistem jejaring dalam tubuhnya dan ingin hidup seperti tampak dari judul bukunya *Cancer Is Not A Disease! It's A Survival Mechanism: Discover Cancer's Hidden Purpose, Heal Its Root Cause and Be Healthier Than Ever*.³¹ Atau Joel Fuhrman, tentang masalah yang sama ini, dalam bukunya *Fasting and Eating for Health: A Medical Doctor's Program For Conquering Diseases* menulis sebagai berikut:

While high-tech methods such as new drugs and surgical techniques (angioplasty and bypass surgery, for example) aim to reduce symptoms, they do not address the underlying cause of the disease, and people are getting sicker and sicker. The underlying cause I am referring to is not an absence of adequate medical care. It is severe malnutrition. By

²⁹ Bagaimana persis terapi pembersihan paparan toxins dalam tubuh manusia ini, bisa lihat Lauren Felt, Ibid., pp. 69-171.

³⁰ Kalau diobservasi, umumnya para sopir, para pemain musik band, pekerja bengkel mesin dan pegawai radiologi akan berpotensi untuk menderita impotensi alias mandul karena sel-sel kesuburan mereka dilemahkan oleh radiasi listrik dari lingkungan mereka bekerja.

³¹ Untuk mengetahui apa yang dimaksudkannya Anda bisa baca buku Andreas Moritz, *Cancer Is Not A Disease! It's A Survival Mechanism: Discover Cancer's Hidden Purpose, Heal Its Root Cause and Be Healthier Than Ever* (USA: Ener-Chi Wellness Press, 2009).

*malnutrition, I do not mean the lack of food or nutrient deficiency; rather, what we have today is a society of overfed people, poisoning themselves with high-fat, high-protein, highly refined foods. This rich diet harms our bodies and lays the groundwork for chronic degenerative disease.... Additionally, the traditional medical practice of treating the symptoms of a disease with medicine or surgery does not remove the causes. Inevitably these causes, left unchecked, allow the disease process to advance. By contrast, therapeutic fasting, supported by a healthy life-style, removes the causes of disease and accelerates the healing process. This can allow the disease sufferer to reclaim a normal life, free of a lifetime of medicines and further suffering.*³²

Agenda Solusi

Hingga di sini telah dipresentasikan bahwa kesehatan manusia modern yang semakin rapuh karena pola makan dan pola hidupnya sendiri yang tidak sehat dan paparan toxins yang tinggi dalam lingkungan hidup manusia. Apa yang bisa dibuat untuk mengatasinya?

Detoksifikasi dan Kurangi Makanan Anda

Para ahli kesehatan modern khususnya di bidang ilmu nutrisi yang masih mempunyai hati nurani telah menawarkan pelbagai solusi. Dapat disebutkan beberapa seperti dektosifikasi hati (*liver detoxification/liver cleanse*),³³ dektoksifikasi usus (*colon detoxification/colon cleanse*)³⁴ dan detoksifikasi ginjal (*kidney detoxification/kidney cleanse*).³⁵ Selain itu, orang dihimbau untuk kembali konsumsi hanya makanan-makan yang alamiah, makan secara benar termasuk makan dan minum hanya hal-hal yang sungguh dibutuhkan oleh sel-sel tubuh manusia.

Tentang hal ini, Hypocrates (460-370 BC) yang dikenal umum sebagai dokter pertama umat manusia, sudah mengingatkan ini: “*Let your food be medicine and your medicine be food*” yang artinya “Biarkan makananmu menjadi obat dan obatmu adalah makananmu”.³⁶ Maksudnya

³² Joel Fuhrman, M.D., *Fasting and Eating for Health: A Medical Doctor's Program For Conquering Diseases* (New York: St Martin's Press, 1995), p. 10.

³³ Tentang mukjizat penyembuhan 71 penyakit manusia dengan cukup lakukan detoksifikasi untuk membersihkan kolesterol jahat (LDL) yang terkantina di hati dan kantong empedu manusia, Anda bisa baca karya dari Andreas Moritz, *Amazing Liver and Gallbladder Flush: A Powerful Do-It Yourself Approach to Optimize Your Health and Well Beubg and Much Moor!* (USA: Ener-Chi Wellness Press, 2005).

³⁴ Banyak penyakit manusia juga berawal dari usus manusia yang kotor karena endapan-endapan sisa ampas makanan yang tidak terproses secara maksimal dan karena itu usus perlu dibersihkan dengan teknik-teknik tertentu yang pada giliran akan menyembuhkan pelbagai penyakit yang ditimbulkannya. Tentang ini Anda bisa baca Andreas Moritz, *Amazing Liver and Gallbladder Flush...* Ibid, pp. 327-335 dengan gunakan Garam Inggris (*Epsom Salt*) atau *enema bag*.

³⁵ Tentang terapi pembersihan ginjal (*kidney cleanse*), Anda bisa baca Lauren Felt CN, *The Miracle of Kidney Cleanse...* Ibid atau Andreas Moritz, *Amazing Liver and Gallbladder Flush...* Ibid., pp.335-344 atau John S. Rodman, R. Ernest Sosa dan Cynthia Saidman, *No More Kidney Stones: Essential Lifestyle and Diet Changes, The Latest Medical Research, New Less Invasive Treatment* (USA & Canada: John Wiley & Sons, 2007).,

³⁶ Informasi panjang lebar tentang ini bisa baca King Helen, *Hippocrates Now: The 'Father of Medicine' in the Internet Age* (London: Bloomsbury Academic, 2020), pp. 111–132 atau Gary Null, PhD, *No More Diabetes: A Complete Guide to Preventing, Treating and Overcoming Diabetes* (New York: Gary Null Publishing 2013) atau Joel Fuhman, M.D., *The End of Diabetes: The Eat to Live Plan to Prevent and Reverse Diabetes* (New York: Harper Collins Publisher, 2013).

kalau Anda konsumsi makanan dan minum minuman yang hanya dibutuhkan oleh tubuh, maka itulah obat yang sesungguhnya membuat tubuh Anda sehat dan tidak perlu obat-obat lain seperti obat-obatan yang terbuat dari bahan-bahan lain yang bukan dari makanan Anda. Untuk itu warga masyarakat belajar dasar ilmu nutrisi supaya bisa tahu makan secara baik dan benar sesuai dengan kebutuhan tubuh.³⁷

Orang juga perlu kurangi makan yang dikonsumsi setiap hari. Sejumlah ahli kesehatan modern membuktikan bahwa tubuh manusia sebenarnya tidak membutuhkan makanan terlalu banyak dalam sehari kecuali asupan air putih dan mempromosikan apa yang disebut hanya *one meal a day* (OMAD) yaitu cukup makan satu kali sehari setiap hari.³⁸ Supaya sehat orang perlu berpuasa sesekali (*intermittent fasting*) dan penyembuhan penyakit dengan puasa teratur dengan menggunakan prinsip autophagy.³⁹ Tentang puasa sebagai sebuah bentuk terapi kesehatan yang sangat ampuh dan murah, Joel Fuhrman menulis sebagai berikut:

*Because of conventional medicine's limited success and high costs, alternative treatments are becoming more widely used. Fasting, combined with nutritional competence, removes the most significant causes of disease, and due to its great success, is now being looked at by conventional physicians as well as by patients. The health care of the future will have to be both more effective and less costly than what we have available today. Fasting, as a therapeutic modality, is safe, effective, and a true health care bargain. In most serious chronic diseases the body can heal itself and recover when a properly conducted fast is undertaken. Certainly there are advanced pathologic states, such as cancer, that will not respond to fasting, but the majority of chronic diseases do respond in a predictable manner. Modern medicine offers little hope of recovery from the variety of chronic debilitating diseases affecting the population. Fasting offers that hope.*⁴⁰

Pendidikan Kesehatan

Lembahaga Pertahanan Nasional Indonesia (Lemhanas) sedang menyiapkan strategi-strategi pembangunan dalam rangka menyambut Perayaan Emas 100 Tahun Indonesia Kemerdekaan Indonesia dari penjajahan asing pada tahun 2045 nanti. Dalam rangka itu, Lemhanas telah menerbitkan sebuah buku pada tahun 2021 dengan judul *Indonesia Menuju 2045: SDM Unggul dan Teknologi adalah Kunci*. Tak main-main. Dalam rangka membangun SDM Indonesia yang sehat dan kuat menuju pada tahun 2045, Lemhanas dalam buku ini, terutama pada Bab IV

³⁷ Anda, misalnya, baca karya dari Ann G. Kulze, *Eat Right for Life: Your Common Sense Guide to Eating Right and Living Well* (USA: Wellness Council of America, 2011).

³⁸ Sudah ada banyak promosi tentang pentingnya makan sekali sehari setiap hari (*one meal a day alias OMAD*) dalam rangka menjaga kesehatan manusia. Bisa lihat, misalnya, pelajaran-pelajaran yang diberikan oleh Dokter Sten Egberg dari Amerika Serikat di youtube dengan judul *What If You Ate Only Once A Day for 30 Days?* <https://www.youtube.com/watch?v=xVppzWCG4qw> (accessed on 22/3/2022).

³⁹ Autophagy adalah sebuah proses metabolisme dalam tubuh manusia pada saat tubuh dipaksa berpuasa untuk sebuah jangka waktu tertentu yang membuat sel-sel tubuh akan menderita kelaparan dalam waktu cukup lama yang mendorong mereka untuk memakan sel-sel yang rusak dalam tubuh. Informasi panjang lebar tentang ini, Anda bisa baca Alaina B. Wolton, *Autophagy: How to Leverage Your Body's Natural Intelligence to Activate the Anti-Age Process, Detox Your Body and Lose Weight Faster Than Ever Before* (USA: Kindle books, 2019).

⁴⁰ Joel Fuhrman, *Ibid.*, p.11.

dengan judul Rakyat Sehat, Bangsa Kuat”, telah menyusun program agar anak-anak bangsa Indonesia harus sehat sejak dalam rahim ibu dan bebas dari masalah *stunting*.⁴¹

Menurut saya, mengingat ini program kesehatan ini sangat penting bagi bangsa Indonesia yang kuat, utuh dan sejahtera baik dalam rangka HUT ke-100 Tahun Kemerdekaannya pada tahun 2045 maupun untuk kehidupan berbangsa selanjut, maka pengimplementasiannya menjadi tugas dan kewajiban seluruh warga negara termasuk secara khusus para akademi di seluruh Sekolah Tinggi di seluruh Indonesia. Pendidikan tentang prinsip-prinsip dasar tentang kesehatan manusia sangat penting untuk masyarakat pada umumnya dan anak-anak sekolah di Indonesia mulai dari SD sampai Perguruan Tinggi.

Untuk itu, menurut saya, perlu ada mata kuliah dasar umum (MKDU) pada semester awal untuk para mahasiswa tentang kesehatan yang maha penting dan urgent ini di Perguruan Tinggi di seluruh Indonesia.⁴² Dalam matakuliah umum tentang kesehatan untuk para mahasiswa di seluruh Indonesia ini, misalnya, perlu diberikan materi tentang: 1) Prinsip-prinsip Dasar Kesehatan Manusia, 2) Sistem metabolisme tubuh manusia, 3) Ilmu Nutrisi dan 4) Penyembuhan-penyembuhan alternatif modern seperti terapi *colon cleanse*, terapi *liver and gallbladder cleanse*, terapi *kidney cleanse*, terapi *autophagy*, *intermittent fasting* dan semboyan-semboyan a) *Let your food be medicine and your medicine be food*, b) *You are what you eat*, c) *Death begins in the colon*, d) *Your liver is your body guard*, e) *Your kidney is your last stand* dan lain-lain.

Saya sendiri berencana untuk menyusun kuliah di bidang kesehatan, paling kurang sebagai matakuliah pilihan, untuk para mahasiswa STFK Ledalero, lalu membuat penelitian di bidang kesehatan hingga publikasi khusus tentang issue keehatan manusia dengan rencana judul tentatif *The Church's Urgent Mission For the Increasing Fragile Health of Modern Man* dan insya Allah sedang direncanakan untuk disponsori biaya sebuah lembaga internasional – *International Associal of Mission Studies* (IAMS).

KEPUSTAKAAN

⁴¹ Lemhanas, *Indonesia Menuju 2045: SDM Unggul dan Teknologi Adalah Kunci* (Jakarta: Penerbit Buku Kompas, 2021), pp. 211-268.

⁴² Bdk Matakuliah umum Ekonomi Kerakyatan Versus Neoliberalisme yang diwajibkan oleh h Pemerintah Indonesia sejak era Presiden Jokowi dalam rangka mempersenjatai warga masyarakat madani melawan sistem ekonomi kapitalis neoliberal yang yang dikontrol oleh oligarki dan hanya memperkaya segelintir orang kaya dan mempermiskin mayoritas masyarakat miskin di seluruh dunia termasuk di Indonesia.