

Diet Sebagai Keseimbangan Hidup

Yohanes Theo

yohanestheo@gmail.com

Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara

Abstrak

Diet menyeimbangkan kualitas-kualitas yang ada dalam tubuh seseorang. Dalam tradisi dietik, prinsip ini diimplementasikan dalam konsep yang lebih spesifik, yakni dalam gagasan campuran. Kita dapat melihat bahwa sebagian besar resep diet itu terdiri dari sesuatu yang mendinginkan, menghangatkan, melembabkan dan mengeringkan tubuh sesuai dengan kebutuhan tubuh saat itu. Teks-teks Hippokrates secara eksplisit memahami nilai preventif dari diet dan membuktikan dapat dilakukan oleh orang biasa. Galen mengatakan bahwa siapapun yang mampu memelihara kesehatannya (*σωμετρια*), yakni memelihara elemen-elemen penyusun tubuhnya (*warm, cold, moist and dry*) akan menjadi 'a good preserver of health'.

Keywords: Diet, regimen, humor, dan seimbang.

Pengantar

Diet sudah ada sejak ribuan tahun lalu tetapi fungsinya agak bergeser seperti yang kita mengerti hari ini. Diet memiliki fungsi preventif dan kuratif bukan pertama-tama untuk mengurangi berat badan tetapi untuk menyeimbangkan humor (cairan di dalam tubuh). Prinsipnya adalah menjaga keseimbangan. Makan dan olahraga harus seimbang. Begitu juga makanan yang masuk ke dalam tubuh diatur agar selaras dengan kondisi tubuhnya. Kondisi setiap manusia adalah ukuran yang memandu penyusunan program dietnya. Ia harus menemukan titik keseimbangan yang disesuaikan dengan kondisi seseorang sehingga tidak melemahkan tubuh.

Dari akar katanya, diet (*διαίτα*) artinya cara mengatur hidup atau regimen (*regere*). Regimen merujuk aturan makanan atau aturan diet. Kata ini juga mengandung makna tata kelola tubuh kita. Dari sana kita dapat melihat bahwa diet berarti melakukan cara hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Maka diet tidak dapat dibatasi hanya pada soal makanan karena berhubungan dengan cara hidup atau perilaku kebiasaan (*habitus*) seseorang. Utamanya diet mengatur cara makan-olahraga, tetapi juga melingkupi pengelolaan tempat tinggal, penyesuaian terhadap musim, dan sebagainya. Diet harus diikuti dengan kualitas-elemen yang berlawanan dengan musimnya dan makanan tertentu yang bagus dimakan saat musim tertentu. Pendeknya,

semua orang dapat merawat kesehatannya sendiri dengan menyeimbangkan kebiasaan-kebiasaan serta aktivitas sehari-harinya (*life-style*).

Sejalan dengan meningkatnya minat dalam studi tentang kodrat manusia, saat itu juga berkembang kecenderungan untuk melihat konstitusi manusia sebagai struktur yang rapuh dan tidak stabil. Manusia yang rapuh itu mudah sekali tergelincir dari titik tengah keseimbangan. Menurut Galen, orang yang tidak seimbang adalah orang yang sakit. Maka, ia membutuhkan perawatan dan pendidikan dalam hal pengendalian diri (keseimbangan). Perawatan dan pendidikan yang dimaksud adalah seni dietetika.

Diet sebagaimana kita kenal sekarang ternyata sudah lama dikenal oleh peradaban manusia. Memang diet bukanlah satu-satunya cara untuk mengobati penyakit, tetapi diet adalah pengobatan pertama dan paling penting karena sejarah diet persis dimulai sejak orang mulai memasak makanan. Banyak orang lebih meminati diet untuk menyembuhkan penyakitnya karena dua alasan: (1) karena diet tidak menakutkan seperti operasi, (2) lebih dalam lagi, diet juga memiliki fungsi sebagai langkah preventif selain kuratif. Plutarch melaporkan bahwa sesungguhnya seorang dokter yang baik adalah seseorang yang lebih memilih menggunakan terapi tidur dan diet daripada obat-obatan keras untuk menyembuhkan pasiennya.¹

Pola diet ini memang bertumpu pada makanan, karena makanan dapat menyebabkan penyakit sekaligus memulihkan kesehatan. Tentu diet menjadi sangat relevan karena dewasa ini, orang buang-buang makanan. Berdasarkan data Sistem Informasi Pengelolaan Sampah Nasional (SIPSN) Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK), volume timbulan sampah di Indonesia pada 2022 mencapai 19.876.091,98 ton/tahun. Berdasarkan jenisnya, mayoritas timbulan sampah nasional pada 2022 berupa sampah sisa makanan dengan proporsi 41,8%.² Dengan diet, kita diajak untuk makan secara bijaksana, sehingga dapat mengurangi sampah makanan.

1 Plutarch, *Moralia I*, translated by Frank Cole Babbitt (London: William Heinemann Ltd, 1927), 73 E, halaman 389.

2 <https://sipsn.menlhk.go.id/sipsn/>

Namun yang disebut diet tidak hanya tentang makanan. Diet harus mampu mempengaruhi keseimbangan humor (cairan dalam tubuh). Galen menegaskan bahwa kesehatan hanya dapat dipertahankan jika keempat humor seimbang secara merata di dalam tubuh. Keempatnya terdiri dari darah, dahak, empedu hitam, dan empedu kuning. Humor menjadi tidak seimbang jika pola diet salah, olahraga yang keluar dari kebiasaan atau karena perubahan iklim. Penyakit dianggap terjadi ketika ada ketidakseimbangan humor. Misalnya, gangguan pencernaan bisa disebabkan oleh dahak berlebih karena makan berlebihan. Untuk mengatasi keluhan ini, diet panas dan kering (yang terdiri dari lada dan anggur) akan dilakukan. Maka, seorang dokter yang baik harus mengerti cara kerja diet.³

Diet juga penting karena mengandaikan bahwa setiap orang memiliki kekuatan untuk mengendalikan cara hidup mereka masing-masing. Dengan kata lain, tidak bergantung pada dokter saja. Diet bukan hanya sekedar cara mengatur pola makan untuk kelangsungan tubuh, tetapi diet membuat kita menjadi manusia utama.

Sejarah Penemuan Metode Diet

Pendekatan diet untuk kesehatan yang diuraikan dalam bagian pengantar adalah salah satu pencapaian paling luar biasa dari orang Yunani kuno. Metode yang diperkenalkan oleh para dokter Yunani itu memiliki dampak yang besar pada kita yang hidup di era modern. Pada awalnya, dietetika masih dianggap sebagai hal baru yang menyimpang dari pandangan tradisional. Selayaknya hal baru muncul, maka ada tanggapan pro dan kontra yang menyertainya.

Ada beberapa batasan masalah ketika kita berusaha untuk merekonstruksi sejarah diet yang perlu diidentifikasi terlebih dahulu. Pertama, medan semantik yang dicakup oleh istilah diet sangat luas sehingga perlu penanganan yang hati-hati. Setiap sendi kehidupan manusia sebenarnya dapat dilabeli kata diet, tetapi tidak semua berkaitan dengan kesehatan. Misalnya, kesehatan harus lepas dari konteks kekayaan, ketenaran, keberuntungan atau berkat para dewa, norma-norma sosial atau keyakinan agama. Kedua, sulitnya menemukan penanggalan yang tepat dari teks-teks Hipokrates. Teks ini penting karena memberikan bukti paling penting untuk merekonstruksi perkembangan teori diet.

Menurut Jouanna, buku berjudul *On Ancient Medicine* memperkenalkan sejarah pertama dietetika

dalam pemikiran Barat.⁴ Dietika dimulai dengan pengalaman manusia dalam menyiapkan makanan dan usaha menyingkirkan makanan-makanan yang tidak dapat dicerna oleh tubuh manusia karena sifatnya yang kasar dan tidak tercampur.⁵ Baginya dietetika mendahului cabang kedokteran lainnya karena fakta bahwa diet dimulai sejak zaman prasejarah dengan memasak dan menyiapkan makanan, dan (b) perawatan diet preventif dipraktikkan terlebih dahulu dan kemudian pendekatan diet kuratif.⁶ Thucydides adalah salah satu bukti yang menggunakan diet sebagai metode penyembuhan. Dalam laporannya mengenai wabah pertama di Athena (429 SM), Thucydides komplain tentang tiadanya metode pengobatan yang terbukti efektif menangani wabah itu.⁷ Lalu diet menyelesaikan wabah tersebut. Meskipun tidak ada yang khas mengenai metode diet, tetapi metode ini dikenal sebagai salah satu pendekatan yang berhasil mengatasi pandemi. Menurut Bartoš, selain traktat itu ada lebih dari tiga puluh traktat lagi sekitar pertengahan abad ke-5 sampai abad ke-4 SM.⁸ Hal ini jelas menandakan kesadaran orang-orang pada pendekatan medis yang baru. Namun, Hippocrateslah yang telah menu-liskannya secara sistematis.

Traktat *Airs, water, places* sebagai traktat Hippokrates paling tua mengulas pengaruh lingkungan sekitar pada kesehatan. *Diaita* (διαίτα) diterjemahkan sebagai laku hidup (*way of life*),⁹ tempat tinggal¹⁰ atau habitat.¹¹ Arti yang sama sebenarnya dapat kita temukan di Herodotus. Namun Hippocrates membawa dua kebaruan penting yang menandakan titik balik perkembangan diet, yaitu (1) diet adalah *life-style* dan (2) ia memperkenalkan konsep campuran. Kebaruan pertama, bagi para dokter yang memasuki kota dan lingkungan baru. Ia merekomendasikan agar dokter itu memberikan perhatian tidak hanya pada angin atau udara tempat, tanah, air di tempat tinggal itu, tetapi juga cara hidup (*diaita*). Sebuah analisis pada kebiasaan seperti ini mungkin

3 Mark Grant, *Galen on Food and Diet* (London and New York: Routledge, 2000), 8-10.

4 Jacques Jouanna, *Greek Medicine from Hippocrates to Galen* (Leiden: Brill, 2012), 146.

5 Hippocrates, *on Ancient Medicine*, translated by Mark J. Schiefsky (Leiden: Brill, 2005), 5, halaman 176.

6 Hippocrates, *on Ancient Medicine*, translated by Mark J. Schiefsky, 7, halaman 180-181.

7 Thucydides, *History of the Peloponesian War Books I and II* (London: William Heinemann Ltd, 1956), II, LI, 2 halaman 349.

8 Hynek Bartoš, *Philosophy and Dietics in the Hippocratic On Regimen: A Delicate Balance of Health* (Leiden: Brill, 2015), 38.

9 Hippocrates, *Airs, Water and Places*, translated by W. H. S. Jones (London: William Heinemann Ltd, 1957), part I and XVII.

10 Hippocrates, *Airs, Water and Places*, XV.

11 Hippocrates, *Airs, Water and Places*, XVIII.

membantu dokter yang sering pindah tugas untuk mendiagnosa dan memprediksi penyakit aneh pada penduduk lokal. Adapun kebaruan kedua dari *Airs, Waters, Places* yaitu memperkenalkan konsep campuran (κρῖσις/κρῖσις atau σύγκρησις).¹² Misalnya karakter ringan dan lembut dari penduduk Asia disebabkan oleh iklim sedang.¹³ Traktat ini menggambarkan pentingnya faktor-faktor lingkungan pada manusia, setidaknya secara implisit ada hubungan erat antara musim dan susunan tubuh manusia.¹⁴ Secara umum, lingkungan yang terbaik bagi manusia adalah lingkungan seimbang antara dingin dan panas.¹⁵

Orang kuno mencari makanan yang sesuai dengan kodrat mereka (τροφῶν ἁρμοζούσων τῷ φύσει), mereka bereksperimen dengan makanan yang mereka rebus atau panggang, mencampur berbagai makanan agar sesuai dengan kodrat dan kekuatan manusia (πρὸς τὴν τοῦ ἀνθρώπου φύσιν τε καὶ δύναμιν). Mereka beranggapan bahwa 'kekuatan' (δυνάμεις) dari makanan mentah lebih dari kemampuan pencernaan manusia, maka makanan itu tidak cocok dimakan. Makanan yang mentah dapat mengakibatkan penyakit dan bahkan kematian. Hanya setelah 'kekuatan' dari makanan mentah dimodifikasi dan dibuat sebanding dengan kodrat manusia dengan cara mencampur dan memasak, barulah makanan tersebut dapat dimakan dan membuat manusia bertumbuh dan memperoleh kesehatan (απὸ τούτων τροφήν τε καὶ ἀξίησιν καὶ ὑγιεινάν).¹⁶ Campuran-campuran yang ada dalam diri manusia itu akan semakin baik jika semakin halus dan seimbang.¹⁷

Konsep keseimbangan makanan-konstitusi tubuh individu pada Pengobatan Kuno juga memainkan peran penting dalam kodrat manusia, di mana setiap individu seharusnya memiliki campuran elemen tertentu. Penciptaan individu tidak dapat terjadi jika kualitas panas, dingin, kering dan lembap yang ada dalam dirinya tidak setara (μετρίως πρὸς ἅλλα καὶ ξει κα).¹⁸ Kemudian, dia memperkenalkan empat teori humornya dan mengklaim bahwa manusia menikmati kesehatan yang paling sempurna ketika darah, dahak, empedu kuning dan empedu hitam berada di dalam tubuh secara proporsional satu sama lain.

12 Bdk. Hermann Diels and Walther Kranz, *Die Fragmente der Vorsokratiker* (Berlin: Weidmannsche Verlagsbuchhandlung, 1960), Alkhmaeon DK 24 B 4, hal. 215

13 Hippocrates, *Airs, Water and Places*, XII.

14 Hynek Bartoš, *Philosophy and Dietics in the Hippocratic On Regimen: A Delicate Balance of Health*, 39.

15 Hippocrates, *Airs, Water and Places*, V.

16 Hippocrates, *on Ancient Medicine*, 3, halaman 174-176.

17 Hippocrates, *on Ancient Medicine*, 9, halaman 152-171.

18 Hippocrates, *Nature of Man*, translated W. H. S. Jones (London: William Heinemann Ltd, 1959), III, halaman 9.

Hubungan Diet dan Kodrat Manusia

Pada literatur Yunani Klasik sebelum Platon dan Aristoteles, kata diet banyak digunakan dalam komedi, karena di sanalah refleksi dari kehidupan sehari-hari biasa terjadi. Setelahnya, kata diet lebih dari dua ratus kali dalam tulisan-tulisan Hippocrates. Inilah tanda bahwa dietetika menjadi pusat pemikiran para dokter. Salah satu karakteristik pengobatan Hipokrates adalah berkembangnya metode diet, selain metode farmasi yang lebih tradisional.

Tulisan Hippocrates adalah traktat pertama di Yunani yang menawarkan katalog makanan secara sistematis berdasarkan klasifikasi ciri alami atau buatan yang berbeda-beda. Traktat *Regimen* menuliskan dengan jelas ciri-ciri sereal, daging dan unggas, ikan, sayuran, dan buah-buahan, selain persiapan atau metode pengawetannya.¹⁹ Namun, orisinalitas para dokter ini tidak hanya terletak pada penyusunan katalog makanan ini, tetapi terutama karena telah membahas (untuk pertama kalinya dalam pemikiran Yunani) masalah-masalah penting yang berkaitan dengan *regimen*.

Kata regimen berasal dari kata *regere* atau aturan (*rule*) dan sebagai istilah medis, regimen merujuk kepada sistem atau terapi dengan resep dokter, khususnya sebuah diet yang teratur. Kata ini juga mengandung makna 'sistem tata kelola, termasuk tata kelola tubuh kita. Regimen berbeda dengan asketis. Asketis adalah seseorang yang mempraktikkan pendisiplinan diri. Askesitme berasal dari kata Yunani bagi para pertapa (*monk*, *akētēs*) dan berasal dari kata latihan (*exercise*, *askeō*), tetapi juga diasosiasikan dengan gagasan mengenai bekerja atau praktik pendisiplinan fisik dan mental. Asketisme dan regimen medis adalah disiplin diri yang merujuk pada aturan-aturan, program-program atau jadwal-jadwal yang rigid. Keduanya sebenarnya juga memfokuskan diri pada diet dan melibatkan aturan makanan.²⁰

Dengan kata lain *regimen* adalah diet itu sendiri. Menurut kamus, diet (*dieta*) artinya cara mengatur hidup atau *regimen*.²¹ Dari sana kita dapat melihat bahwa diet berarti mengikuti cara hidup sehat tertentu. Maka diet tidak dapat dibatasi hanya pada

19 Hippocrates, *On Regimen*, translated by W. H. S. Jones (London: William Heinemann Ltd, 1959), III, LXXIX, halaman 407.

20 Bryan S. Turner, "The Government of the Body: Medical Regimens and the Rationalization of Diet". *The British Journal of Sociology*, Jun., 1982, Vol. 33, No. 2 (Jun., 1982), 254-269.

21 Richard J. Durling, *A Dictionary of Medical Terms in Galen* (Leiden, E. J. Brill, 1993), 120.

soal makanan.²² Bagi para dokter zaman dahulu, makanan hanyalah salah satu bagian dari gaya hidup (*life style*) yang harus diperhatikan untuk menjaga atau memulihkan kesehatan.²³

Soal diet harus dimaknai lebih luas, karena berhubungan dengan cara hidup atau perilaku kebiasaan seseorang, termasuk pengelolaan tempat tinggal mereka.²⁴ Selain itu, diet juga mencakup beberapa hal sekunder, seperti cara mandi dan kadang-kadang juga tentang hubungan seksual.²⁵ Selain yang primer adalah soal makanan, minuman dan olahraga. Prinsipnya adalah menjaga keseimbangan, makanan dan olahraga itu juga seperti dua titik ekstrim yang saling harus diseimbangkan masing-masing untuk mencapai kesehatan.²⁶

Pada awalnya orang Yunani terpaksa mengubah pengobatan tradisional mereka terhadap keadaan pasien yang berbeda-beda, dan mereka berhasil menemukan praktik diet sebagai salah satu alternatif metode pengobatan.²⁷ Diet harus disesuaikan dengan kodrat manusia. Maksudnya, diet harus selaras dengan kemampuan mencerna dan asimilasi makanan. Akhirnya, untuk menghindari efek berbahaya dari pola diet yang terlalu ketat, manusia menemukan berbagai jenis penyiapan makanan. Dalam metode ini, yang paling penting adalah memasak dan mencampur masakan. Penemuan pola diet yang disesuaikan dengan kodrat manusia mengarah pada kesehatan yang baik, sedangkan pola diet primitif (yang kuat dan seperti binatang) adalah penyebab penderitaan, penyakit, dan kematian.

Ada tiga kategori makanan yang sesuai dengan tiga tingkat keprimaan pasien. Pertama, pola diet berdasarkan makanan padat, kemudian pola diet antara makanan padat dan cair, dan akhirnya hanya pola diet cair. Namun, kita perlu untuk mengurangi

secara sistematis keketatan diet pasien sehingga ia dapat dengan mudah melewatinya dengan berhasil. Dia mengatakan bahwa pola makan yang terlalu sedikit sama berbahayanya dengan pola makan yang terlalu banyak. Kondisi pasien adalah ukuran yang memandu ia dalam menyusun program dietnya. Ia harus menemukan titik keseimbangan dalam pemberian nutrisi yang disesuaikan dengan kondisi pasien sehingga tidak melemahkan pasien juga tidak memperkuat penyakit.²⁸

Dari sinilah diperlukan hubungan antara makanan dan kodrat manusia yang hanya dapat menelan makanan sesuai kemampuannya. Pengetahuan ini diperoleh melalui studi tentang berbagai efek yang dihasilkan oleh pola diet yang berbeda pada individu yang berbeda. Faktor eksternal ini juga harus diperhitungkan dokter dalam diet. Dua hal eksternal yang dapat memengaruhi diet adalah: (1) kebiasaan (budaya), dan (2) siklus musim (alam).²⁹

(1) Setiap kodrat individu dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang harus diperhatikan oleh dokter. Mereka memperingatkan kita terhadap kesalahan dokter memaksakan perubahan diet pada pasien yang terlalu jauh berbeda dari kebiasaannya sehari-hari. Penyakit dapat disembuhkan dengan perubahan pola diet. Namun, perlu diperhatikan pula bahwa pola diet itu tidak boleh mengalami perubahan yang terlalu ekstrem. Contoh: orang-orang tertentu memiliki kebiasaan makan satu kali sehari, tiba-tiba menambahkan satu kali lagi waktu makannya. Perubahan kebiasaan akan memunculkan gangguan. Kuantitas makan pasien tidak boleh ada ditambah atau dikurangi karena itu berbenturan dengan kebiasaan.³⁰

(2) Tubuh kita juga dipengaruhi oleh siklus alami musim. Untuk melindungi penyakit dari perubahan musim, pola diet harus diubah sesuai dengan musim itu. Teori paling jelas tentang pengaruh musim pada kodrat manusia dapat ditemukan dalam traktat *Nature of Man*. Masing-masing dari empat musim ditentukan oleh dua kualitas elemen yang memengaruhi tubuh: musim dingin itu dingin dan basah, musim semi panas dan basah; musim panas

22 Jacques Jouanna, *Greek Medicine from Hippocrates to Galen: Selected Papers*, 137-8.

23 Jacques Jouanna, *Greek Medicine from Hippocrates to Galen: Selected Papers*, 139-40.

24 Di bagian kedua traktat *Airs, Waters, Place* tulisan Hippocrates yang diterjemahkan oleh Francis Adams, the word διαίτα is used in a wider sense of "way of life". The way of life comprises not only food, drink and exercise, but also, amongst other things, the place where one spends one's life.

25 Tentang mandi, lihat Hippocrates, *Regimen in Acute Disease*, translated by Francis Adams, classic.mit.edu, bab 18. Tentang efek mandi dapat dilihat di bab 57 dan tentang hubungan seksual (yang diwakili dengan kata λαγνείη and λαγνέειν) bisa dilihat di bab 58. Di sana dikatakan bahwa hubungan seksual dapat melemahkan dan menghancurkan manusia. Traktat ini juga membahas elemen sekunder lainnya, seperti tidur dan kualitas tempat tidur.

26 Hippocrates, *On Regimen*, translated by W. H. S. Jones, I, II, halaman 227-229.

27 Bdk J. Jouanna, "La naissance de l'histoire de la médecine en Grèce à l'époque classique," *Histoire des Sciences médicales* (Centenaire de la Société française d'Histoire de la Médecine, 1902– 2002, Paris 29 and 30 novembre 2002), t. 37, n. 3, 2003, pp. 319–329.

28 Bdk. Hippocrates, *on Ancient Medicine*, translated by Mark J. Schiefsky, 5, halaman 196–199.

29 Hippocrates, *Aphorisms*, translated by W. H. S. Jones (London: William Heinemann Ltd, 1959), I.XVII, halaman 107.

30 *Regimen in Acute Disease*, translated by Francis Adams, classic.mit.edu, bab 9.

panas dan kering, musim gugur dingin dan kering.³¹ Jadi, diet harus diikuti dengan kualitas-elemen yang berlawanan dengan musimnya. Ia juga menulis rekomendasi diet yang bagus dimakan saat musim tertentu.³² Misalnya, pada musim dingin kita sebaiknya minum sedikit, minumlah *wine* dan makanlah daging panggang atau roti jelai dan sayur-sayuran sedikit saja. Itu semua demi menjaga kondisi tubuh tetap hangat. Diet yang terkait musim ini mengikuti pola kontrasnya. Di musim dingin, yaitu keadaan dingin dan hujan, pola diet harus mengeringkan dan menghangatkan tubuh. Sebaliknya di musim panas, pola diet harus bisa menyejukan tubuh. Di musim panas, makanlah makanan yang lembut, daging rebus dan sayur mayur mentah atau direbus, minumlah minuman yang encer, serta kue jelai yang lembut, itu semua bagus untuk menjaga tubuh tetap sejuk.

Diet tidak hanya soal makanan, tetapi juga soal olahraga. Olahraga adalah salah satu aspek penting dalam diet. Harus ada keseimbangan antara aktivitas dan istirahat (makan) di satu sisi dan antara terlalu banyak makanan dan terlalu sedikit makanan di sisi lain. Mungkin banyak orang yang bisa melakukan diet itu, tetapi hanya segelintir orang mampu membangun sikap yang tepat untuk menciptakan keseimbangan antara makanan dan olahraga sebagai bentuk pemeliharaan kesehatan yang baik secara konsisten.³³ Namun, perkembangan teori diet sekarang tampaknya menganggap tubuh kita adalah mesin, apa yang masuk ke tubuh dan keluar dari tubuh dapat dihitung secara matematis. Perkembangan mekanistik tubuh mempersubur diskursus sains mengenai tubuh dan perkembangan diet selanjutnya.³⁴

Penutup

Sudah sejak zaman Yunani orang menaruh perhatian pada kesehatannya. Kondisi itu membidani lahirnya diet, ada yang mengatakan bahwa pendekatan baru ini berasal dari kaum Pythagorean dan tradisi latihan para atlet. Menurut Hynek, kaum Pythagorean tidak menggunakan diet dalam konteks menyembuhkan penyakit. Pendekatan Pythagorean memiliki kemiripan dengan pola diet dalam traktat-traktat Hippokratik, misalnya tentang pentingnya berolahraga dan tentunya tentang pola

makan, tetapi keduanya juga memiliki perbedaan yang tajam. Pertama, diet medis bertujuan untuk menjadikan orang sehat dan dapat memeliharanya, sedangkan tujuan dari latihan seorang atlet pertama-tama adalah untuk mencapai performa terbaiknya, yang seringkali malahan mengorbankan kesehatan. Kedua, latihan atlet terutama fokus pada para atlet, sekumpulan kecil orang yang memiliki status sosial *elite* dan menuntut penanganan spesial dari para pelatih profesional dan dokter spesialis. Berkebalikan dengan pendekatan *elite* ini, diet medis fokus pada orang-orang biasa yang tidak memiliki tubuh atletis atau ambisi untuk menang pada suatu kompetisi tertentu. Diet hanya bertujuan untuk meningkatkan kesehatannya.³⁵

Rumus utama diet adalah keseimbangan antara makan dan beraktivitas. Inilah yang dikatakan sebagai akar diet dan kedokteran secara umum. Semakin berkembangnya zaman, banyak aspek diet secara bertahap ditambahkan, seperti pengaruh cuaca dan musim, tentang mandi, konstitusi individu, usia, gender, aktivitas seksual, tidur, jalan-jalan dan olahraga lainnya dan aktivitas lainnya. Semuanya tidak boleh berlebihan. Namin, diet tetap ditampilkan sebagai terapi alternatif dari obat-obatan. Setelah itu barulah orang menyadari fungsi lain dari diet yakni pencengahan penyakit.³⁶

Pada dasarnya, diet itu mau menyeimbangkan kualitas-kualitas yang ada dalam tubuh seseorang. Gagasan mengenai kesehatan itu diperoleh dari kualitas-kualitas yang berlawanan sebenarnya lebih tua dari konsep diet medis yang sedang kita diskusikan. Konsep Alkmaeon *isonomia* sudah ada kurang lebih sejak abad 5 SM. Dalam tradisi dietik, prinsip ini diimplementasikan dalam konsep yang lebih spesifik, yakni dalam gagasan campuran. Kita dapat melihat bahwa sebagian besar resep diet itu terdiri dari sesuatu yang mendinginkan, menghangatkan, melembabkan dan mengeringkan tubuh sesuai dengan kebutuhan tubuh saat itu.³⁷

Teks-teks Hippokrates secara eksplisit memahami nilai preventif dari diet dan membuktikan dapat dilakukan oleh orang biasa. Hal itu tidak mengejutkan, karena sedari awal diet memang menanggapi semua orang dapat merawat kesehatannya sendiri dengan mengubah dan menyederhanakan kebiasaan-kebiasaan serta aktivitas sehari-harinya. Galen mengatakan bahwa siapapun yang mampu memelihara kesehatannya (*σωμετρια*), yakni

31 Hippocrates, *Nature of Man*, translated by W. H. S., VII, halaman 21-23.

32 Hippocrates, *Regimen in Health*, translated by W. H. S. Jones, I, halaman 45-47.

33 Jacques Jouanna, *Greek Medicine from Hippocrates to Galen: Selected Papers*, 151-3.

34 Hynek Bartoš, *Philosophy and Dietics in the Hippocratic On Regimen: A Delicate Balance of Health*, 82.

35 Hynek Bartoš, *Philosophy and Dietics in the Hippocratic On Regimen: A Delicate Balance of Health*, 99-100.

36 Hynek Bartoš, *Philosophy and Dietics in the Hippocratic On Regimen: A Delicate Balance of Health*, 100-101.

37 Galen, *De Sanitate Tuenda*, I. 6.

memelihara elemen-elemen penyusun tubuhnya (*warm, cold, moist and dry*) akan menjadi 'a good preserver of health'.³⁸

Kondisi yang seimbang absolut itu tentu saja merupakan kategori bagi mereka yang tidak memerlukan tindakan pencegahan khusus dan tetap sehat sampai usia tua tanpa perawatan diet apapun. Interpretasi semacam itu tampaknya keliru. Mereka yang memiliki tubuh paling seimbang pun perlu menjaga kesehatan mereka secara permanen, karena mereka rentan terhadap ketidakseimbangan akibat penuaan serta semua perubahan lain dalam variabel diet. Pertimbangan Galen praktis tidak menyisakan ruang untuk hidup sehat yang dapat dicapai tanpa perawatan diet, dan seruan yang kuat kepada pembacanya untuk menerapkan tindakan diet dalam hidup mereka.³⁹

Diet mengimplikasikan tanggung jawab pasien pada kesehatannya sendiri. Hal ini berarti bahwa peran dokter dibatasi hanya mendiagnosa pasien dan memberi nasihat padanya untuk merawat dan menjaga kesehatannya sendiri. Hal ini membawa kita lebih dekat pada kemungkinan bahwa diet dapat dimengerti sebagai *self-therapy*. Diet juga menyadarkan kita memiliki kemampuan untuk menyembuhkan diri kita sendiri lewat gaya hidup yang kita terapkan sehari-hari.

Keberatan utama terhadap dietetika terletak pada sisi diet sebagai pengobatan preventif. Artinya diet dapat melebur batas perbatasan antara orang sehat dan sakit, karena dalam keseharian kita harus selalu sadar akan kesehatan. Makan harus sehat, tidur cukup, olahraga teratur, tidak boleh *cheating*. Padahal ada dokter yang memang dididik khusus untuk menyembuhkan orang biasa yang sakit, misalnya karena tidak memenuhi kebiasaan itu. Makna diet seperti itu salah. Diet yang sebenarnya memperbolehkan kita makan makanan yang "kurang sehat", kadang-kadang *mager* untuk mengistirahatkan diri, tidur larut karena menonton bola. Namun, yang perlu diperhatikan adalah keseimbangan, boleh saja makan *fast food*, tetapi setelah itu kita dapat menambah waktu berolahraga misalnya. Sehingga diet itu menjadi *life style*. Metode ini juga membentuk sifat kita untuk dapat lebih rajin dan peduli terhadap diri sendiri.

38 Galen, *De Sanitate Tuenda*, translated by P. N. Singer (Cambridge: Cambridge University Press, 2023), I.1 halaman 155-156.

39 Galen, *De Sanitate Tuenda*, VI. 1.

Daftar Pustaka

Bartoš, Hynek. *Philosophy and Dietics in the Hippocratic On Regimen: A Delicate Balance of*

Health. Leiden: Brill, 2015.

Diels, Hermann and Walther Kranz, *Die Fragmente der Versokratier*. Berlin: Weidmannsche

Verlagsbuchhandlung, 1960.

Durling, Richard J. *A Dictionary of Medical Terms in Galen*. Leiden, E. J. Brill, 1993.

Galen, *De Sanitate Tuenda*, translated by P. N. Singer. Cambridge: Cambridge University

Press, 2023.

Grant, Mark. *Galen on Food and Diet*. London and New York: Routledge, 2000.

Hippocrates, *on Ancient Medicine*, translated by Mark J. Schiefsky. Leiden: Brill, 2005.

_____, *Airs, Water and Places*, translated by W. H. S. Jones. London: William

Heinemann Ltd, 1957.

_____, *Nature of Man*, translated W. H. S. Jones. London: William Heinemann Ltd, 1959.

_____, *Aphorisms*, translated by W. H. S. Jones. London: William Heinemann Ltd, 1959.

_____, *On Regimen*, translated by W. H. S. Jones. London: William Heinemann Ltd, 1959.

Jouanna, Jacques, *Greek Medicine from Hippocrates to Galen*. Leiden: Brill, 2012.

Plutarch, *Moralia I*, translated by Frank Cole Babbitt. London: William Heinemann Ltd, 1927.

Thucydides, *History of the Peloponnesian War Books I and II*. London: William Heinemann

Ltd, 1956.

Turner, Bryan S. "The Government of the Body: Medical Regimens and the Rationalization of

Diet". *The British Journal of Sociology*, Jun., 1982, Vol. 33, No. 2 (Jun., 1982), 254-269.