
Relasi Tubuh dan Jiwa dalam Konsep *Mens Sana in Corpore Sano* dalam Perspektif Filsafat Masyarakat Jawa

Yulius Yulianto^{1a*}, Septiana Dwiputri Maharani²
Fakultas Filsafat Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia^{1,2}
yuliusyuliantose@mail.ugm.ac.id^a

Abstrak: Kesehatan dalam diri manusia mencakup kesehatan tubuh dan jiwa yang erat kaitannya dengan pepatah Latin yaitu *mens sana in corpore sano* (pikiran yang sehat di dalam tubuh yang sehat). Pepatah ini berkaitan dengan pandangan filosofi di daerah Jawa yang juga mengedepankan keselarasan antara tubuh dan jiwa yang disampaikan dari Serat Centhini dengan beberapa ajaran dari kisah di dalamnya. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan korelasi antara konsep tubuh dan jiwa dalam *mens sana in corpore sano* dengan filsafat Jawa. Penelitian ini merupakan studi kepustakaan dengan metode penelitian filsafat sistematis-refleksi karena dalam pengerjaannya dilakukan analisis kritis untuk memahami relasi tubuh dan jiwa khususnya di dalam filsafat Jawa. Filsafat Jawa memiliki pepatah “*mangan arep mlaku gelem, batin karep raga nututi*” yang berarti keinginan untuk makan dan kemauan untuk berjalan, di mana pikiran berada, badan akan mengikuti, dan pandangan-pandangan lain yang relevan dengan konsep relasi antara tubuh dan jiwa pada *mens sana corpore sano*. Hasil Penelitian ini memberikan gambaran baru terhadap penyatuan filsafat Barat yang diwakili dengan konsep *mens sana in corpore sano* dengan filsafat Nusantara yang diwakili dengan filsafat daerah Jawa dalam konteks filsafat manusia.

Kata Kunci: filsafat jawa, *mens sana in corpore sano*, tubuh dan jiwa.

Abstract: The health within a human being includes both physical and mental health, which is closely related to the Latin proverb *mens sana in corpore sano* (a healthy mind in a healthy body). This proverb is related to the philosophical views in the Javanese region, which also emphasizes the harmony between body and mind, as conveyed in the Serat Centhini with several teachings from the stories within it. This study aimed to find the correlation between the concept of body and mind in *mens sana in corpore sano* with Javanese philosophy. This research was a literature study using a systematic-reflective philosophical research method because in its implementation a critical analysis was conducted to understand the relationship between body and mind, particularly in Javanese philosophy. Javanese philosophy has a proverb “*mangan arep mlaku gelem, batin karep raga nututi*,” which means the desire to eat and the willingness to walk, where the mind is, the body will follow, and other views that are relevant to the concept of the relationship between body and mind in *mens sana in corpore sano*. The results of this research provide a new picture of the unification of Western philosophy, represented by the concept of *mens sana in corpore sano*, with Indonesian philosophy, represented by Javanese regional philosophy in the context of human philosophy.

Keywords: javanese philosophy, *mens sana in corpore sano*, body and mind.

Article info: Submitted | Accepted | Published
09-03-2024 | 20-06-2024 | 30-06-2024

Kesehatan adalah fondasi utama dalam kehidupan manusia yang mencakup kesejahteraan tubuh dan jiwa. Manusia secara alamiah menghindari rasa penderitaan, sehingga menjaga keseimbangan antara tubuh dan jiwa menjadi imperatif. Dengan merawat baik fisik dan mental, seseorang tidak hanya menghindari sakit, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Keterkaitan yang harmonis antara tubuh yang sehat dan pikiran yang jernih menciptakan kondisi ideal untuk kehidupan yang produktif dan bermakna. Dalam konteks ini, menjaga kesehatan bukan hanya tentang penghindaran penyakit fisik, tetapi juga tentang mencapai keseimbangan emosional dan spiritual yang esensial bagi kesejahteraan keseluruhan individu. Salah satu pendekatan utama adalah dualisme, yang terkenal dengan karya René Descartes. Descartes memandang tubuh dan jiwa sebagai dua substansi yang berbeda secara fundamental. Menurutnya, tubuh adalah benda fisik yang dapat diamati dan diukur, sementara jiwa adalah substansi non-fisik yang memikirkan, merasa, dan memiliki kesadaran. Pandangan dualisme ini menegaskan bahwa tubuh dan jiwa memiliki eksistensi yang terpisah namun saling berinteraksi dalam kehidupan manusia. Selain dualisme, ada pula monisme, yang mencoba untuk mengintegrasikan tubuh dan jiwa ke dalam satu kesatuan atau substansi tunggal. Monisme memiliki beberapa variasi, salah satunya adalah monisme materialistik yang dianut oleh para filsuf seperti Thomas Hobbes dan Baruch Spinoza. Mereka menganggap bahwa hanya ada satu jenis substansi, yaitu materi atau fisik, dan jiwa atau pikiran merupakan hasil dari proses fisik yang kompleks dalam otak. Kemudian, salah satu konsep klasik yang menyoroti pentingnya keseimbangan antara kesehatan tubuh dan jiwa adalah "*mens sana in corpore sano*", sebuah ungkapan Latin yang ditulis oleh pujangga terkenal, Juvenal dalam Satire miliknya, dan berarti pikiran yang sehat di dalam tubuh yang sehat. Konsep ini menegaskan bahwa kesejahteraan jiwa atau mental berkaitan erat dengan kondisi tubuh atau fisik yang baik, dan sebaliknya. *Mens sana in corpore sano* sering digunakan untuk memberikan dukungan terhadap kampanye olahraga, motto rumah sakit dan bahkan menjadi filosofi hidup di dunia. Konsep ini menjadi relevan bagi setiap lini budaya yang ada di dunia, karena membahas realitas tubuh dan jiwa beserta relasinya (Angelova, 2017: 82).

Konsep *mens sana in corpore sano* merupakan produksi pemikiran filsafat yang berkembang di Barat dan telah mengalami rekonstruksi penulisan, dari yang semula *Orandum est ut sit mens sana in corpore sano* (kita harus berdoa untuk pikiran yang sehat dalam tubuh yang sehat) dan kemudian disingkat hanya *mens sana in corpore sano*. Kefilsafatan dalam konsep tersebut memiliki korelasi dengan filsafat nusantara, khususnya di dalam filosofi yang dipegang oleh masyarakat suku Jawa karena memiliki kekhasan dalam relasi tubuh dan jiwa diperkuat dengan adanya kekuatan religius di dalam teks asli Satire ke-10 dari Juvenal. Jawa merupakan suku yang terbesar di Indonesia berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2023, yaitu populasi suku paling besar diduduki oleh suku Jawa mencapai 40% dari jumlah penduduk Indonesia. Data ini membuktikan bahwa suku Jawa memiliki pengaruh besar dalam budaya Indonesia, khususnya dalam filosofi kehidupan yang dianut masyarakat. Budaya Jawa telah lama dikenal dengan kearifan lokalnya yang menekankan keseimbangan dan harmoni dalam kehidupan sehari-hari. Konsep harmoni ini tidak hanya tercermin dalam hubungan manusia dengan sesamanya, tetapi juga dalam hubungan antara tubuh dan jiwa. Filosofi ini menjadi landasan dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat Jawa, termasuk dalam hal kesehatan. Pandangan bahwa kesehatan merupakan hasil dari keseimbangan antara pikiran dan tubuh sangat terlihat dalam berbagai praktik dan ritual tradisional Jawa. Filsafat hidup orang Jawa

mengenai kesehatan yang dipenuhi oleh adanya relasi tubuh dan jiwa dapat ditemukan dalam sebuah pepatah “*mangan arep mlaku gelem, batin karep raga nututi*” yang berarti keinginan untuk makan dan kemauan untuk berjalan, di mana pikiran berada, badan akan mengikuti. Pandangan tersebut menekankan bahwa menjadi sehat artinya seimbang antara badan dan pikiran. Menurut Ki Hajar Dewantara,, masyarakat Jawa meyakini bahwa konsep jiwa dibangun oleh tiga materi utama, yaitu cipta (pikiran), rasa(hati atau perasaan), dan karsa (semangat), ketiganya tidak terlepas dari tubuh atau fisik sebagai kesatuan pemenuhan kehendak jiwa dalam mencapai tujuan tertingginya. Sehingga pandangan filosofis yang dipegang oleh masyarakat Jawa ini relevan dengan konsep *mens sana in corpore sano* (Kodiran, 2007: 35).

Masyarakat Jawa memiliki pandangan hidup yang holistik, di mana hubungan antara tubuh dan jiwa dipandang sebagai kesatuan yang tidak terpisahkan. Filsafat Jawa menekankan pentingnya harmoni antara aspek fisik, mental, dan spiritual dalam mencapai kesejahteraan sejati. Ungkapan seperti “*mangan arep mlaku gelem, batin karep raga nututi*,” yang berarti “keinginan untuk makan (dan) kemauan untuk berjalan” atau melakukan aktivitas fisik adalah tanda-tanda kesehatan jiwa dan raga, mencerminkan prinsip ini. Dalam masyarakat Jawa, kesehatan tidak hanya dilihat dari absennya penyakit fisik, tetapi juga dari keseimbangan batin dan hubungan yang harmonis dengan lingkungan, Tuhan, dan sesama manusia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara tubuh dan jiwa dalam konsep *mens sana in corpore sano* dari perspektif Filsafat Jawa. Dengan menggali pandangan-pandangan tradisional Jawa, penelitian ini akan menunjukkan bagaimana prinsip-prinsip keseimbangan dan harmoni dalam filsafat Jawa dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya menjaga kesejahteraan fisik dan mental secara bersamaan. Melalui analisis ini, diharapkan dapat ditemukan titik temu antara relasi tubuh dan jiwa dalam konsep *mens sana in corpore sano* dengan pandangan hidup tradisional Jawa.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kepustakaan yang menggunakan sumber datanya dari beberapa literatur seperti buku, jurnal, dan artikel ilmiah. Model penelitian yang digunakan adalah model penelitian filsafat sistematis-refleksi karena penulis memahami makna objek penelitian secara filosofis. Adapun metode penelitian yang digunakan penulis yaitu metode hermeneutika filosofis. Bahan penelitian ini berbasis pada kepustakaan yang berhubungan dengan objek material maupun objek formal penelitian. Penelitian ini bersifat kualitatif dengan menggunakan model penelitian sistematis-refleksi filosofis untuk mendalami makna relasi tubuh dan jiwa dalam konsep *mens sana in corpore sano*. Bahan penelitian ini adalah buku, jurnal, karya ilmiah, artikel maupun sumber lain yang dapat dipertanggung jawabkan keasliannya dan juga terdapat keterkaitan dengan tema yang diangkat oleh penulis.

Penelitian melalui beberapa tahapan, persiapan yaitu peneliti merumuskan keresahan yang ada dalam tema penelitian ini, pengumpulan data yaitu peneliti mengumpulkan referensi bahan bacaan dan mengumpulkan informasi mengenai penelitian ini, analisis sistematis yaitu peneliti mulai menyusun kerangka penelitian beserta alur penulisan, hingga evaluasi kritis yaitu peneliti mengkaji secara mendalam mengenai relasi tubuh dan jiwa dalam konsep *mens sana in corpore sano* di dalam perspektif filsafat masyarakat Jawa. Data akan dianalisis menggunakan metode kefilosofan yang berlandaskan pada metode oleh Anton Bakker dan Ahmad Charis

Zubair dalam buku Metodologi Penelitian Filsafat (1990: 99). Unsur-unsur metode analisis data yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah interpretasi, koherensi intern, heuristika, dan deskripsi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Filsafat Jawa

Filsafat sebagai upaya internal untuk memahami hakikat segala fenomena secara mendalam dan mendasar. Dalam konteks Jawa, ini mencerminkan usaha untuk memberi makna pada kehidupan dalam segala manifestasinya, manusia dalam pencarian tujuan akhirnya, serta hubungan antara yang nyata dan yang gaib, yang temporal dan yang abadi, serta peran manusia dalam kosmos. Meskipun penelitian tentang sastra Jawa masih dalam tahap awal, namun sudah cukup mendalam untuk menjadi fondasi filsafat Jawa. Pentingnya tidak hanya terletak pada karya-karya yang dihasilkan oleh para intelektual, tetapi juga dalam pemahaman dan penghayatan yang tersebar luas di kalangan masyarakat. Ini menunjukkan bahwa filsafat Jawa tidak perlu dicari terlalu jauh dalam karya sastra, melainkan telah hidup dan tercermin dalam kehidupan sehari-hari masyarakat, dari kalangan elite budaya hingga rakyat biasa, yang menunjukkan kesungguhan mereka dalam merenungkan makna kehidupan secara filosofis (Ciptoprawiro, 1986: 11).

Ada perbedaan yang signifikan antara sistem-sistem filsafat Barat dan ungkapan-ungkapan renungan filsafat Jawa yang seringkali bersifat fragmentaris dan kurang jelas hubungannya. Perbedaan utama terletak pada tujuan dari filsafat itu sendiri. Dalam filsafat Timur, tidaklah hanya tentang menciptakan filsafat untuk kesenangan filsafat itu sendiri, melainkan sebagai sarana untuk mencapai kesempurnaan dan mengarahkan menuju pembebasan atau pencapaian kesempurnaan itu sendiri. Sebaliknya, dalam tradisi filsafat Barat, tidak ada pertentangan antara filsafat dan pengetahuan tentang Tuhan. Di sisi lain, dalam filsafat Timur, pengetahuan tertinggi, yang merupakan puncak dari filsafat, adalah pengetahuan tentang Tuhan atau yang Mutlak, serta hubungannya dengan manusia. Dalam konteks bahasa, filsafat Barat (dari Yunani) berasal dari kata "*philosophia*", yang berarti cinta akan kebijaksanaan, sedangkan dalam filsafat Jawa, pengetahuan (filsafat) selalu dianggap sebagai sarana untuk mencapai kesempurnaan, yang dapat dirumuskan sebagai cinta akan kesempurnaan. Dalam bahasa Jawa, filsafat Jawa dikenal dengan istilah "*ngudi kasampurnan*", yang menggambarkan upaya untuk mencapai kesempurnaan, sementara filsafat Barat disebut sebagai "*ngudi kawicaksanan*", yang menggambarkan pencarian kebijaksanaan (Wibawa, 2013: 54).

Dalam filsafat Jawa, manusia dianggap selalu berada dalam relasi dengan lingkungannya, yaitu Tuhan dan alam semesta, dan meyakini kesatuan di antara mereka. Konsepsi manusia dalam filsafat Jawa adalah sebagai manusia-dalam-hubungan. Dalam menggunakan potensi alamiahnya, manusia selalu berusaha mencapai kesatuan dalam pikiran, perasaan, dan tindakan (cipta-rasa-karsa). Manusia mengabdikan seluruh eksistensinya, baik fisik maupun spiritual, untuk mencapai tujuan tersebut. Upaya ini merupakan suatu kesatuan, suatu keseluruhan yang utuh. Dalam pandangan ini, filsafat tidak membedakan antara metafisika, epistemologi, dan etika

sebagai bidang-bidang terpisah yang berdiri sendiri. Ketiga bidang ini dianggap sebagai bagian yang tak terpisahkan dalam perjalanan manusia menuju kesempurnaan (Ciptoprawiro, 1986: 21).

Dalam konteks ini, keseimbangan antara jiwa dan tubuh menjadi sangat penting. Konsep keseimbangan ini tidak hanya mengacu pada kondisi fisik yang baik, tetapi juga pada keharmonisan batin dan hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekitar. Kesehatan tubuh dipandang sebagai fondasi yang memungkinkan tercapainya kesejahteraan mental dan spiritual. Sebaliknya, ketenangan jiwa dan kebersihan hati memberikan kekuatan dan energi positif yang membantu menjaga kesehatan fisik. Oleh karena itu, dalam filosofi Jawa, kegiatan sehari-hari seperti meditasi, doa, dan ritual adat memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan ini. Praktik-praktik tersebut bukan sekadar aktivitas spiritual, tetapi juga cara untuk merawat tubuh dan jiwa secara menyeluruh.

Lebih lanjut, filsafat Jawa mengajarkan bahwa setiap tindakan manusia harus didasarkan pada kebijaksanaan yang lahir dari keseimbangan cipta-rasa-karsa. Artinya, setiap keputusan dan tindakan harus mempertimbangkan aspek pikiran, perasaan, dan kemauan yang harmonis. Dalam kehidupan sehari-hari, hal ini diterjemahkan ke dalam cara hidup yang sederhana, selaras dengan alam, dan penuh kasih terhadap sesama. Pandangan ini mendorong manusia untuk hidup dengan bijaksana, menghargai setiap momen, dan memanfaatkan potensi yang ada secara optimal demi kebaikan bersama.

Konsepsi ini juga mencerminkan pandangan holistik terhadap kehidupan, di mana segala sesuatu saling berkaitan dan mempengaruhi. Keselarasan dengan alam dan lingkungan sosial dianggap esensial untuk mencapai kesejahteraan pribadi dan komunitas. Oleh karena itu, menjaga hubungan baik dengan sesama, berkontribusi positif dalam masyarakat, dan hidup dengan kesadaran lingkungan adalah bagian integral dari filosofi kesehatan dalam masyarakat Jawa. Prinsip ini tidak hanya relevan dalam konteks budaya Jawa, tetapi juga menawarkan perspektif berharga bagi pendekatan kesehatan dan kesejahteraan global.

Dengan demikian, filsafat Jawa memberikan kerangka kerja yang komprehensif untuk memahami kesehatan sebagai keseimbangan holistik antara tubuh, jiwa, dan lingkungan. Pendekatan ini mengajarkan bahwa untuk mencapai kehidupan yang sehat dan sejahtera, manusia harus menjaga keselarasan dalam segala aspek kehidupannya, mulai dari fisik, mental, hingga spiritual, serta berinteraksi dengan lingkungan sekitar secara harmonis.

Relasi jiwa dan tubuh dalam Konsep *mens sana in corpore sano*

Pepatah *Mens sana in corpore sano* pertama kali diucapkan oleh penyair Romawi abad ke-1 Masehi, Juvenal, dalam Satire ke-10 yang berjudul "Kesombongan Manusia". Juvenal sebenarnya menulis, *Orandum est ut sit mens sana in corpore sano*, yang berarti kita harus berdoa agar memiliki pikiran yang sehat di dalam tubuh yang sehat, berikut tulisan Juvenal beserta terjemahnya:

*“orandum est ut sit mens sana in corpore sano. fortem posce
animum mortis terrore carentem, qui spatium vitae extremum inter
munera ponat naturae, qui ferre queat quoscumque labores, nesciat irasci,
cupiat nihil et potiores Herculis aerumnas credat saevosque labores et
venere et cenis et pluma Sardanapalli. monstro quod ipse tibi possis berani;
semita certe tranquillae per virtutem patet unica vitae”*

“Anda harus berdoa untuk pikiran yang sehat dalam tubuh yang sehat. Minta hati yang kuat yang tidak takut mati, dan menganggap panjang hari paling sedikit dari hadiah Alam yang bisa menanggung segala jenis kerja keras, yang tidak tahu murka atau keinginan dan berpikir kesengsaraan dan kerja keras Hercules lebih baik daripada cinta dan jamuan makan dan bantal berbulu halus Sardanapalus. Apa yang saya puji untuk Anda, dapat Anda berikan kepada diri sendiri; Yang pasti, satu-satunya jalan menuju kehidupan damai adalah kebajikan”

(Ramsay, 1918: 48).

Juvenal menekankan pentingnya kesehatan pikiran yang sehat sebagai prioritas, bukan hanya sekadar kepentingan fisik semata. Hampir dua puluh abad kemudian, pada tahun 1861, *mens sana in corpore sano* diangkat dari konteksnya oleh John Hulley, seorang pengusaha Inggris. Hulley mendorong masyarakat untuk terlibat dalam pendidikan jasmani demi meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Frase ini kemudian diadopsi sebagai motto untuk Klub Atletik Liverpool miliknya. Dalam perkembangannya, frase *mens sana in corpore sano* tidak hanya menjadi semboyan untuk promosi kesehatan fisik, tetapi juga menjadi simbol penting tentang bagaimana keseimbangan antara kesehatan pikiran dan tubuh menjadi kunci untuk hidup yang bermakna dan produktif. Konsep ini mengilustrasikan bahwa kesehatan mental yang baik sangat bergantung pada kondisi fisik yang sehat, dan sebaliknya, kesehatan fisik yang optimal juga mendukung kesejahteraan mental (Banicevic, 2014: 556).

Konsep ini menyoroti pentingnya keseimbangan antara kesehatan mental dan fisik dalam kehidupan manusia. Konsep ini telah menjadi landasan bagi banyak tradisi filsafat dan budaya dalam memahami hubungan kompleks antara jiwa dan tubuh. Dalam konteks ini, jiwa mengacu pada aspek mental, emosional, dan spiritual dari individu, sedangkan tubuh mengacu pada aspek fisik atau jasmani. *Mens sana in corpore sano* menekankan bahwa kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari kesehatan fisik, dan keduanya saling mendukung untuk mencapai kesejahteraan secara menyeluruh. Pandangan ini mencerminkan pemahaman bahwa pikiran yang sehat atau jiwa yang sehat, seperti kestabilan emosional, ketenangan batin, dan pemikiran positif, sering kali tergantung pada kondisi fisik yang baik. Sebaliknya, tubuh yang sehat dengan tingkat kebugaran yang baik juga dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang dengan cara meningkatkan energi, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan rasa percaya diri (Yoder, 2023:60).

Relasi antara jiwa dan tubuh dalam konsep "mens sana in corpore sano" menggarisbawahi pentingnya keseimbangan antara kesehatan mental dan fisik untuk mencapai kesejahteraan yang holistik. Konsep ini berpendapat bahwa kesehatan mental yang baik akan tercermin dalam kondisi fisik yang sehat, dan sebaliknya, kesehatan fisik yang optimal akan mendukung kesejahteraan mental. Dalam pandangan ini, kesehatan tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan penyakit atau kelemahan, tetapi sebagai kondisi yang harmonis di mana pikiran, perasaan, dan tubuh bekerja bersama secara sinergis. Ketika seseorang menjaga tubuhnya melalui olahraga teratur, pola makan sehat, dan istirahat yang cukup, efek positifnya juga dirasakan pada kesehatan mental, seperti meningkatnya suasana hati, berkurangnya tingkat

stres, dan peningkatan kognitif. Sebaliknya, pikiran yang tenang dan emosi yang stabil dapat memberikan energi positif yang membantu tubuh berfungsi secara optimal.

Dalam praktiknya, konsep *mens sana in corpore sano* mendorong individu untuk menjaga keseimbangan ini melalui gaya hidup sehat yang mencakup pola makan yang baik, olahraga teratur, istirahat yang cukup, manajemen stres, dan menjaga hubungan sosial yang positif. Segala hal ini dianggap sebagai langkah-langkah penting dalam merawat baik jiwa maupun tubuh. Dengan demikian, *mens sana in corpore sano* bukan sekadar konsep medis atau kebugaran fisik, tetapi juga mencakup dimensi psikologis, emosional, dan spiritual dalam upaya mencapai kesejahteraan menyeluruh. Pentingnya memahami dan merawat keseimbangan ini telah menjadi fokus bagi banyak orang dalam menjalani kehidupan yang sehat dan bermakna, serta menjadi landasan bagi praktik-praktik kesehatan yang holistik di berbagai budaya di seluruh dunia (Jirasek, 2006: 16).

Analisis melalui Filsafat Jawa tentang relasi tubuh dan jiwa dalam *mens sana in corpore sano*

Konsep relasi antara tubuh dan jiwa yang diusung oleh prinsip *mens sana in corpore sano* mengilustrasikan bagaimana keduanya saling berinteraksi untuk mencapai kesehatan optimal dalam kehidupan manusia. Pemahaman ini tidak hanya menekankan pentingnya menjaga kesehatan fisik melalui aktivitas jasmani, tetapi juga mengaitkannya dengan kesejahteraan mental dan spiritual. Tubuh yang sehat secara fisik diyakini dapat mendukung kesehatan jiwa. Aktivitas fisik teratur seperti olahraga tidak hanya meningkatkan kekuatan dan daya tahan fisik, tetapi juga mempengaruhi suasana hati dan keseimbangan emosional seseorang. Sebaliknya, keseimbangan emosional dan ketenangan jiwa dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang secara positif, membantu menjaga sistem kekebalan tubuh dan mempercepat proses penyembuhan (Jirasek, 2006: 15).

Mangan arep mlaku gelem, batin karep raga nututi – kalimat tersebut mencerminkan filsafat masyarakat Jawa tentang kesehatan yang selaras dengan konsep *mens sana in corpore sano* yaitu menekankan keseimbangan antara jiwa dan tubuh. Dalam pandangan ini, artinya, "keinginan untuk makan (dan) kemauan untuk berjalan" (atau melakukan aktivitas fisik adalah tanda-tanda kesehatan jiwa dan raga) hingga "dimana pikiran berada, badan akan mengikuti." Ungkapan ini menggambarkan keyakinan bahwa kondisi pikiran yang sehat akan tercermin dalam kondisi fisik yang baik, dan sebaliknya, tubuh yang sehat akan mendukung kesejahteraan jiwa. Konsep 'menjadi sehat' memiliki makna yang mendalam dalam budaya Jawa, sebagaimana yang dijelaskan dalam Serat Centhini. Menurut pandangan Jawa, menjadi sehat tidak hanya terkait dengan keadaan fisik yang bebas dari penyakit, tetapi juga mencakup keseimbangan spiritual. Kesehatan sejati tercapai ketika seseorang tidak hanya bebas dari kelainan tubuh, tetapi juga memiliki keharmonisan dalam batinnya (Pringgoharjono, 2006: 201).

Dalam Serat Centhini sebuah karya sastra yang menjadi ensiklopedia budaya Jawa, konsep ini diperluas menjadi mencakup kesehatan holistik, di mana tubuh dan jiwa berada dalam keselarasan penuh. Hal ini mengandung pengertian bahwa kesehatan fisik yang baik dapat dicapai melalui gaya hidup sehat dan perawatan tubuh yang tepat. Namun, untuk mencapai kesehatan sejati seperti yang diartikan dalam tradisi Jawa, seseorang juga perlu memperhatikan aspek spiritualnya. Dalam Serat Centhini, penyakit dibagi menjadi dua kategori berdasarkan penyebabnya. Pertama, ada penyakit yang berasal dari faktor fisik seperti kecelakaan, kebiasaan

makan yang tidak sehat, paparan terhadap penyakit, dan racun. Faktor-faktor ini secara langsung mempengaruhi kondisi fisik seseorang dan dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang beragam. Kedua, terdapat penyakit yang disebabkan oleh faktor non-fisik, seperti pengaruh kekuatan gaib yang negatif atau kekuatan jahat. Dalam konteks budaya Jawa, kekuatan supernatural seperti ini diyakini dapat menyebabkan ketidakseimbangan spiritual yang pada akhirnya mempengaruhi kesehatan fisik seseorang. Oleh karena itu, menjadi sehat dalam pandangan budaya Jawa tidak sekadar tentang tidak adanya penyakit fisik, tetapi mencakup keberadaan yang seimbang secara keseluruhan, baik dalam tubuh maupun dalam batin. Ini menggambarkan sebuah keadaan di mana seseorang merasa sejahtera secara menyeluruh, menggabungkan kekuatan fisik dan kebahagiaan spiritual untuk mencapai kehidupan yang seimbang dan bermakna (Pringgoharjono, 2006: 210-214).

Relasi antara jiwa dan tubuh dalam konsep "mens sana in corpore sano" menggarisbawahi pentingnya keseimbangan antara kesehatan mental dan fisik untuk mencapai kesejahteraan yang holistik. Dalam pandangan ini, jiwa yang sehat akan tercermin dalam kondisi fisik yang baik, sementara tubuh yang sehat akan mendukung kesejahteraan mental dan emosional seseorang. Konsep ini mengajarkan bahwa kesehatan sejati bukan hanya absennya penyakit, tetapi keadaan di mana pikiran, perasaan, dan tubuh bekerja secara harmonis dan saling mendukung. Ketika seseorang menjaga tubuhnya melalui olahraga teratur, pola makan seimbang, dan istirahat yang cukup, manfaat positifnya tidak hanya dirasakan pada tingkat fisik tetapi juga meningkatkan suasana hati, mengurangi stres, dan memperbaiki fungsi kognitif. Sebaliknya, pikiran yang tenang dan emosi yang stabil memberikan energi positif yang membantu tubuh berfungsi optimal. Dalam perspektif filsafat masyarakat Jawa, prinsip ini sangat relevan karena mengintegrasikan keseimbangan batin dan raga sebagai satu kesatuan yang utuh dan harmonis, mencerminkan pandangan holistik terhadap kesehatan yang mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual.

Oleh karena itu, pandangan ini menegaskan bahwa keseimbangan antara jiwa dan tubuh adalah kunci untuk mencapai kesehatan yang holistik dan sejati. Konsep ini tidak hanya relevan dalam konteks budaya Jawa, tetapi juga memberikan wawasan berharga bagi pendekatan kesehatan modern yang semakin mengakui pentingnya keseimbangan antara aspek fisik dan mental dalam mencapai kesehatan yang optimal. Dalam masyarakat Jawa, pendekatan holistik ini mencakup berbagai praktik tradisional yang bertujuan menjaga keseimbangan tersebut, seperti meditasi, yoga Jawa, dan pengobatan herbal. Meditasi dan yoga tidak hanya membantu menjaga kesehatan fisik, tetapi juga memainkan peran penting dalam menenangkan pikiran dan memperkuat hubungan spiritual. Pengobatan herbal, yang telah diwariskan secara turun-temurun, tidak hanya digunakan untuk menyembuhkan penyakit fisik tetapi juga untuk menjaga keseimbangan batin.

Selain itu, konsep ini juga mengajarkan pentingnya pola hidup yang sehat dan disiplin dalam menjaga kesejahteraan tubuh dan pikiran. Dalam filsafat Jawa, kesehatan tidak hanya dilihat dari absennya penyakit, tetapi juga dari bagaimana seseorang menjalani hidupnya dengan seimbang dan harmonis. Hal ini mencakup perhatian terhadap asupan makanan, aktivitas fisik, serta praktik-praktik spiritual yang mendukung kesejahteraan jiwa. Pendekatan ini sejalan dengan tren kesehatan modern yang mulai memperhatikan aspek-aspek mental dan emosional sebagai bagian integral dari kesehatan keseluruhan.

Secara keseluruhan, pandangan ini menawarkan perspektif yang komprehensif tentang kesehatan yang melampaui batasan fisik semata. Ini mengingatkan kita bahwa kesehatan sejati hanya dapat dicapai melalui keseimbangan dan harmoni antara tubuh dan jiwa, dan bahwa perhatian terhadap kedua aspek ini adalah esensial dalam meraih kehidupan yang bermakna dan sejahtera. Integrasi pandangan tradisional seperti ini ke dalam praktik kesehatan modern dapat memberikan pendekatan yang lebih menyeluruh dan manusiawi dalam merawat individu, menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan harmonis.

SIMPULAN

Filsafat Jawa dilihat dari sumbernya yang merupakan Serat Centhini, terlihat sejalan dengan relasi tubuh dan jiwa dalam konsep *mens sana in corpore sano*. Keduanya meyakini adanya keterikatan antara tubuh dan jiwa yang tidak bisa diganggu keabsahannya. Konsep ini menekankan bahwa kesehatan tubuh yang baik dapat berkontribusi pada kesehatan jiwa, dan sebaliknya. Dalam Serat Centhini, pandangan ini tercermin dalam pemahaman tentang penyakit dan kesehatan. Penyakit yang berasal dari faktor fisik seperti kecelakaan atau kebiasaan makan buruk dapat mengganggu keseimbangan tubuh, yang pada gilirannya mempengaruhi kesejahteraan jiwa seseorang. Sebaliknya, gangguan jiwa atau ketidakseimbangan spiritual juga dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Kesehatan holistik yang dijelaskan dalam Serat Centhini mencakup aspek-aspek seperti pola hidup sehat, perawatan tubuh, dan keharmonisan batin. Konsep ini serupa dengan "*mens sana in corpore sano*" yang menunjukkan bahwa tubuh yang sehat memungkinkan jiwa untuk mencapai keadaan yang seimbang dan optimal. Dengan demikian, dalam budaya Jawa, menjaga kesehatan tidak hanya berarti menjaga tubuh dari penyakit fisik tetapi juga merawat keseimbangan spiritual agar mencapai keadaan kesehatan yang utuh secara keseluruhan.

REFERENSI

- Angelova-Igova, B. (2017). The Body-Machine: from Michael Phelps to Oscar Pistorius. In H. L. Reid & E. Moore (Eds.), (pp. 81–94). Parnassos Press.
- Banicevic, Zeljko. (2014). Men Sana In Corpore Sano – From Its Origins Up To Now. University of Novi Sad.
- Ciptoprawiro, Abdullah. (1986). Filsafat Jawa. Jakarta: Balai Pustaka.
- Jirásek, I. (2006). Epistemology of Movement Culture: The Truth of the Body. 34th Annual Meeting of the International Association for the Philosophy of Sport, September 14 – 17. Niagara Falls.
- Kodiran. (2007). Kebudayaan Jawa: dalam Manusia dan Kebudayaan di Indonesia. Jakarta: Jambatan.



Pringgoharjono, Kestity (2006). *The Centhini Story: The Javanese Journey of Life : Based on the Original Serat Centhini*. Singapura: Marshall Cavendish.

Ramsay, G.G. (1918). *Juvenal's Satires, Satire 10. The Vanity of Human Wishes*.

Wibawa, Sutrisna. (2013). *Filsafat Jawa*. Yogyakarta: UNY.

Yoder, April. (2023). *Pitching Democracy: Baseball and Politics in the Dominican Republic*. University of Texas Press.