



Al Mustafa  
Open  
University

# Pendidikan dan Kesehatan Jasmani

Pertemuan 6

## Sifat Alami/ Temperamen Tubuh dan Bahan Makanan

Zahra Nurafika

[mouindonesia.com](http://mouindonesia.com)

# Sifat dan Temperamen Alami Manusia dan Bahan Makanan

## Pendahuluan

**Pengobatan tradisional Persia** → salah satu pengobatan tertua di dunia yang fokus utamanya adalah memahami kondisi tubuh manusia, sangat menekankan pentingnya **Mezaj** atau **sifat alami sesuatu/seseorang** sebagai dasar pemahaman kesehatan dan penyakit.

Konsep ini berakar dari pemikiran filsuf kedokteran klasik seperti **Ibnu Sina**, yang menganggap bahwa **menjaga keseimbangan mezaj** adalah inti dari pencegahan penyakit dan penyembuhan.

Mezaj atau sifat dan temperamen alami merupakan **kualitas gabungan dari elemen panas, dingin lembab, kering**, yang menentukan sifat alami tubuh. Menurut pengobatan tradisional Persia tiap orang unik, dan terapi bagi masing2 mereka bersifat **sangat personal**.

# Urgensi mengenal mezaj atau sifat/ temperamen alami tubuh kita

1. Menentukan **pola makan** yang tepat dan seimbang
2. Mengelola **emosi** dan **kesehatan mental** dengan lebih baik
3. Panduan **gaya hidup** dan **aktivitas fisik**
4. **Mencegah penyakit** dan menyembuhkan secara lebih tepat

# Konsep Mezaj: Definisi, Dasar dan Unsur-unsur

Secara bahasa, "mezaj" berarti "**campuran**" atau "**perpaduan**." Namun, dalam istilah teknis pengobatan Persia, mezaj mengacu pada kualitas baru dan seragam yang dihasilkan dari campuran unsur-unsur berlawanan penyusun suatu benda majemuk dan interaksi aktif antarunsur tersebut.

Dengan kata lain, mezaj adalah **dominasi atau keunggulan salah satu dari unsur (panas, dingin, lembap, atau kering)** atas unsur lainnya.

mezaj tidak bersifat fisik, melainkan berupa kualitas seperti panas, dingin, lembap, dan kering.

## **Empat unsur dasar dalam penciptaan alam dan tubuh manusia:**

**Api** (panas dan kering)

**Udara** (panas dan lembap)

**Air** (dingin dan lembap)

**Tanah** (dingin dan kering)

Setiap mezaj muncul dari perpaduan berbeda empat unsur tersebut.

# Hubungan Temperamen dengan Empat Cairan Tubuh

Dasar dari ilmu kedokteran Persia dibangun di atas **pengertian tentang empat unsur (arkan)** dan sebagai akibatnya, juga **empat cairan tubuh (akhlath)**, yaitu:

**Darah (Dam)**

**Lendir (Balgham)**

**Empedu kuning (Safra)**

**Empedu hitam (Sauda)**

Empat **temperamen gabungan utama** (Safrawi, Damawi, Balghami, dan Saudawi) secara langsung berhubungan dengan dominasi salah satu cairan ini dalam tubuh. Misalnya:

**Temperamen Safrawi** → dominasi empedu kuning (panas dan kering)

**Temperamen Damawi** → dominasi darah (panas dan lembab)

**Temperamen Balghami** → dominasi lendir (dingin dan lembab)

**Temperamen Saudawi** → dominasi empedu hitam (dingin dan kering)



# Mezaj Seimbang (Hakiki dan Relatif)

**Mezaj Hakiki:** Kondisi teoretis di mana semua kualitas seimbang, **sama** dari sisi panas, dingin, lembap, dan kering. Namun, temperamen seperti itu **tidak ada di dunia nyata**.

**Mezaj Relatif (Tibbi):** Kondisi keseimbangan praktis berdasarkan proporsi unsur yang mendekati seimbang.

Pemahaman ini menjadi **fondasi pendekatan** untuk menjaga kesehatan melalui **mengembalikan tubuh pada keadaan keseimbangan proporsional**.

# Karakteristik Umum Temperamen/ Mezaj Utama

Temperamen	Kualitas Dominan	Ciri Fisik	Sifat Psikologis/Perilaku
Safrawi (panas & kering)	Panas & Kering	Tubuh kurus, tulang besar, mata putih, kulit cenderung kuning, tidak tahan panas, sangat mudah haus, mulut sering kering, tinggi, wajah memanjang, sedikit rambut di tubuh.	Berorientasi pada kualitas, berhati-hati, jika tidak dikendalikan bisa agresif, suka melakukan hal yang benar.

Damawi (panas & lembap)	Panas & Lembap	<p><b>Tubuh besar dan berotot, kulit putih-kemerahan, rambut tebal, tahan dingin lebih baik daripada panas, kekuatan fisik tinggi, nafsu makan besar, tidur nyenyak, kulit lembut dan lembap, mudah haus dan mulut kering, suka makanan manis dan asam.</b></p>	<p><b>Spektrum perilaku paling bervariasi, ekstrover, menyenangkan, suka bermain, mudah mempengaruhi orang lain, sangat optimis, santai, suka keramaian, banyak bicara, sosial, suka kerja tim.</b></p>
----------------------------	-------------------	---	---

Balghami (dingin & lembap)	Dingin & Lembap	<p><b>Biasanya gemuk, banyak lemak tubuh, kulit putih, rambut jarang/terang/lurus, jarang haus, mulut lembap, banyak tidur, tangan dan kaki dingin, pencernaan lambat, sering pilek, mengeluarkan air liur saat tidur, libido rendah, kandung kemih lemah, jantung berdebar, sesak napas, nyeri punggung dan lutut, tubuh lemah, kejang otot, kadang tidak fokus.</b></p>	<p><b>Suka melayani, aktif di lingkungan mana pun, tidak terlalu ambisius, suka kestabilan, biasanya introver, tenang, santai, sabar, suka berdamai.</b></p>
-------------------------------	--------------------	---	--

Saudawi (dingin & kering)	Dingin & Kering	Tubuh kurus, kulit gelap/putih/keunguan, rambut jarang/gelap/kering/keriting, sensitif terhadap dingin, mudah mengantuk, lemas, kulit kering, bercak gelap, tetap kurus meski nafsu makan baik.	Biasanya Introvert, sangat teliti, teratur, perhitungan, jauh pandang, imajinatif, membangun hubungan dengan hati-hati dan penuh pertimbangan, suka menyendiri dan lamban.
------------------------------	--------------------	---	--

# Metode Diagnosis Temperamen – Bawaan dan Didapat

setiap individu memiliki dua jenis temperamen utama:

1. Temperamen Bawaan (Jibili)
2. Temperamen Didapat (Arazhi)

Memahami perbedaan dan interaksi antara kedua jenis temperamen ini sangat penting dalam **pengelolaan kesehatan yang tepat**.

# Temperamen Bawaan (Mezaj Jibili)

- Merupakan **temperamen yang dimiliki seseorang sejak lahir** dan menjadi **sifat dasar atau alami** yang menyertainya seumur hidup.
- Untuk **mendiagnosis temperamen bawaan**, observasi terhadap ciri-ciri di masa kanak-kanak serta pertanyaan kepada orang tua mengenai sifat-sifat anak saat kecil merupakan metode yang efektif.
- Temperamen ini merupakan **fondasi utama kesehatan** individu dan menentukan kecenderungan serta respons alami seseorang terhadap berbagai rangsangan.

# Temperamen Didapat (Mezaj Arazhi / Mezaj Iktisabi)

- Merupakan temperamen yang **dapat berubah sepanjang hidup seseorang** akibat berbagai faktor seperti:
  1. Lingkungan
  2. Usia
  3. Gaya hidup
  4. Penyakit dan stres
- Perubahan ini bisa mencakup dominasi salah satu cairan tubuh yang **menggantikan atau mengganggu keseimbangan temperamen bawaan**.

## Contoh:

- Jika seseorang secara alami memiliki **temperamen Damawi (panas dan lembap)**, tetapi karena gaya hidup yang tidak sehat, tubuhnya mengalami dominasi lendir (**Balgham** → dingin dan lembap), maka **temperamen didapatnya menjadi Balghami**. Ini menunjukkan **terjadinya ketidakseimbangan** dan perlu dilakukan **intervensi untuk mengembalikan keseimbangan**.

**Artinya:** Temperamen manusia bukanlah sesuatu yang statis, melainkan **dynamis**, dan dapat berubah akibat pengaruh dari dalam maupun luar. Oleh sebab itu, **pemantauan dan penyesuaian berkala** sangat dibutuhkan.



**Metode Klinis dalam Mendiagnosis  
Temperamen/Mezaj → Melibatkan  
observasi teliti terhadap tanda-tanda fisik,  
psikologis, dan fungsional tubuh.**

## A. Observasi Fisik dan Perabaan (Palpasi)

**1. Suhu kulit:** Misalnya, dengan menyentuh bagian tubuh seperti lengan kanan (lengan bawah), bisa dirasakan suhu (panas atau dingin) dan kelembaban/kekeringan kulit.

- Kulit hangat → temperamen panas
- Kulit dingin → temperamen dingin
- Kulit lembut → temperamen lembap
- Kulit kasar/kering → temperamen kering

## 2. Warna kulit:

- Putih → cenderung dingin
- Kemerahan → cenderung panas
- Gelap → dominasi empedu hitam (sauda)
- Kuning → dominasi empedu kuning (safra)

## 3. Rambut:

- Rambut gelap & lurus → cenderung dingin
- Rambut keriting & terang → cenderung panas
- Orang Saudawi → rambut tebal, kasar, keriting
- Orang Balghami → rambut tipis, halus, terang



#### 4. Bentuk tubuh:

- Damawi → besar dan berotot
- Safrawi → kurus
- Balghami → gemuk, banyak lemak
- Saudawi → kecil dan kurus

## B. Fungsi Tubuh

### 1. Tidur:

- Balghami → sangat mudah mengantuk dan suka tidur
- Saudawi → sering mengantuk karena merasa lemas

### 2. Nafsu makan:

- Dingin → umumnya kurang nafsu makan
- Panas → nafsu makan tinggi
- Damawi → makan banyak
- Saudawi → nafsu makan tinggi tapi tetap kurus

### **3. Pencernaan dan pembuangan:**

- Saudawi dan Safrawi umumnya sering mengalami sembelit

### **4. Denyut nadi:**

- Balghami → nadi lemah
- Safrawi & Damawi → nadi kuat dan cepat

## **C. Karakter Psikologis dan Emosional**

Sifat psikologis yang membantu diagnosis (seperti dijelaskan dalam Tabel 1):

## D. Diagnosis Berdasarkan Wajah, Lidah, Telapak Tangan, dan Bulan Kelahiran

### 1. Wajah:

- Wajah memanjang → Safrawi
- Wajah besar dan bulat → Damawi

### 2. Lidah:

- Merah muda, lembap → seimbang
- Basah, berlapis lendir → dingin (Balghami)
- Kering dan kuning → panas (Safrawi)
- Putih → lendir (Balghami)
- Gelap → empedu hitam (Saudawi)

### **3. Telapak tangan:**

- Hangat dan berkeringat → damawi
- Dingin dan kering → saudawi
- Kering → safrawi
- Lembap dan hangat → balghami

### **4. Musim kelahiran:**

- Musim semi → panas dan lembap
- Musim panas → panas dan kering
- Musim gugur → dingin dan kering
- Musim dingin → dingin dan lembap

## E. Perubahan Temperamen Seiring Usia

Menurut dr. Kheyrandish, temperamen dominan seseorang berubah seiring bertambahnya usia:

- **0–15 tahun** → dominan darah (Dam)
- **15–40 tahun** → dominan empedu kuning (Safra) – masa kekuatan dan vitalitas
- **40–60 tahun** → dominan empedu hitam (Sauda) – masa kedewasaan dan keseriusan
- **>60 tahun** → dominan lendir (Balgham) – menjadi temperamen dasar

Perubahan ini bersifat alami dan menunjukkan bahwa temperamen adalah entitas **dinamis** yang berkembang sepanjang hidup dan menuntut kesadaran serta penyesuaian yang terus-menerus.

# Perbandingan Temperamen Bawaan dan Yang Didapat

Aspek	Temperamen Bawaan (Jibili)	Temperamen Didapat (Arazhi)
Definisi	Temperamen sejak lahir, menetap sepanjang hidup	Temperamen yang berubah karena lingkungan, usia, gaya hidup, penyakit
Pentingnya	Menentukan dasar kesehatan, sifat dan reaksi bawaan	Menunjukkan kondisi keseimbangan saat ini, panduan terapi dan diet
Metode diagnosis	Observasi sejak kecil, tanya orang tua, sifat stabil (warna kulit, rambut, bentuk tubuh)	Observasi kondisi saat ini (suhu kulit, rasa dingin/panas, selera, emosi)
Contoh	Temperamen dasar: Damawi	Temperamen didapat: Balghami → perlu makanan yang bersifat panas agar mezajnya seimbang

# Temperamen Makanan dan Dampaknya terhadap Kesehatan Fisik

Tidak hanya manusia yang memiliki Mezaj segala hal yang ada di alam semesta, makhluk hidup maupun benda mati juga memiliki temperamen tertentu. Konsep ini juga berlaku untuk makanan.

Pandangan ini berbeda secara mendasar dari paradigma gizi modern, yang biasanya menilai makanan dari kandungan **lemak, karbohidrat, protein, mineral, dan vitamin**.

Sedang Mezaj berfokus pada **pengaruh kualitas makanan terhadap sistem tubuh secara keseluruhan**.

# Konsep Temperamen pada Makanan dan Pentingnya dalam Gizi Sehat

- Setiap orang dan makanan punya "temperamen" (sifat panas, dingin, kering, lembap).
- Makanan yang tidak sesuai temperamen tubuh bisa sebabkan gangguan tidur, emosi, dan pencernaan.
- Menyesuaikan temperamen makanan membantu jaga kesehatan, berat badan ideal, dan ketenangan batin.
- Karena itu seseorang perlu mengenali temperamen diri & makanan.

# Klasifikasi Makanan Berdasarkan Mezaj

Umumnya makanan dibagi dua jenis:

- Bersifat panas      • Bersifat dingin
- Namun juga bisa kita bagi secara spesifik/ sesuai dengan 4 unsur tadi.
- Keseimbangan pola makan dapat dicapai dengan mengombinasikan keduanya **sesuai temperamen/ sifat asli tubuh.**



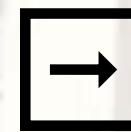
Temperamen Makanan	Buah dan Biji- bijian	Sayuran	Daging	Produk Susu	Minuman dan Lainnya
Panas & Lembap	Buah Tin (segar dan kering), anggur, nanas, kurma, apel manis, aprikot kering, mangga, quince, zaitun, kelapa, kesemek, pisang, pir, ceri, aneka beri, kismis, kacang tanah	Mint, daun bawang, tarragon, basil, parsley, cress, dill, seledri, artichoke, terong, cabai hijau	Daging kambing, ayam kampung, udang, hati, kalkun, kebab daging domba, bubur daging, sup sumsum, daging kambing muda	Susu domba	Madu, kaldu, mentega, krim, telur goreng, telur rebus

Panas & Kering	Mangga, almond tipis, pistachio, hazelnut, kenari, kacang mete, biji selasih, kurma, kayu manis, jahe, saffron, jintan hitam, kapulaga	Bawang merah, bawang putih, bawang bombai, lobak, daun bawang, kunyit, satureja	Daging rusa, susu unta, daging unta, burung unta, merpati, punuk unta, kerbau, burung pipit, burung bangau, bebek	Susu unta	Teh hijau, teh hitam, kakao, minyak zaitun, sirup kurma, gula merah, garam meja, kari kacang walnut
----------------	--	---	---	-----------	---

<b>Dingin &amp; Lemba p</b>	Semangka, jeruk, zucchini, kiwi, peach, dogwood	Selada, bayam	Ayam biasa, daging sapi, ikan	Yogurt, susu, kefir	Sup yogurt, sup mentimun, bubur nasi, kepala kaki kambing
<b>Dingin &amp; Kering</b>	Lentil, ketumbar, tepung pati, minyak-minyak nabati seperti kanola & minyak jagung,	tomat, mentimun, selada, kiwi, terong, pisang	—	—	Kopi, cuka, sumac

# Prinsip Menjaga Keseimbangan Mezaj

- Kenali mezaj tubuh untuk memilih makanan yang sesuai.
- Hindari konsumsi berlebihan, meski makanan tersebut sesuai secara mezaj.
- Tips mengonsumsi makanan:
  - Jangan makan terlalu banyak jenis makanan sekaligus.
  - Hindari cemilan 30 menit sebelum & 2 jam setelah makan utama (kecuali buah seperti delima).



**Kunci: seimbang, sadar, dan teratur.**

# Rekomendasi Gizi dan Penetral (Muslih) untuk Setiap Mezaj

## 1. Temperamen Safrawi (Panas & Kering)

- **Makanan yang dianjurkan:** Delima, aprikot, apel, peach, pir, mentimun, lemon, selada, bayam, minyak zaitun/wijen/sapi.
- **Makanan yang tidak dianjurkan:** Pisang, semangka, daging merah, makanan berlemak/gorengan/asin, susu, kopi, teh, soda, mi instan, telur, saus, pasta tomat.

→ **Fokus:** makanan yang menyegarkan tubuh & hindari panas berlebih.

## 2. Temperamen Damawi (Panas dan Lembap)

- **Makanan yang dianjurkan:** Biji basil, biji chia, berbagai sup, makanan berbasis gandum, daun aprikot, peach, buah tin, kaldu tradisional dengan daging kambing muda, tulang sumsum, lemak domba, kacang arab, kunyit, berbagai jeruk, delima, murbei, apel, pir, ceri, semangka, anggur, mentimun, selada, bayam, aneka kecambah.
- **Makanan yang tidak dianjurkan:** Terong, bawang putih, acar, cuka, air es, minuman ringan, telur, teh.

### 3. Temperamen Saudawi (Dingin dan Kering)

- **Makanan yang dianjurkan:** Kenari, pistachio, almond, kacang hijau, kayu manis, mint, minyak wijen, garam laut, sup tradisional (tanpa tomat/pasta), kurma manis, buah tin, mangga, jeruk manis, delima manis, apel manis, wortel, seledri, kecambah gandum.
- **Makanan yang tidak dianjurkan:** Kacang merah, lentil, ketumbar, tomat, mentimun, selada, kiwi, terong, pisang (makanan dingin dan kering).

## 4. Temperamen Balghami (Dingin dan Lembap)

- **Makanan yang dianjurkan:** Makanan panas dan kering, kenari (dengan keju sebagai penyeimbang), sup tradisional dengan daging kambing, sedikit lemak, tulang sumsum, kacang arab, kunyit, lada hitam, makanan panggang, madu, kurma kering, mangga, apel, quince, murbei, buah ara, anggur, kismis, sayuran (kecuali daun ketumbar), wortel, seledri, kecambah gandum, teh herbal hangat, minuman hangat, madu.
- **Makanan yang harus dihindari:** Makanan dingin (semangka, jeruk, zucchini, kiwi, peach, dogwood), sup, kepala kambing, yogurt, kefir, sup dingin, ayam, daging sapi, ikan.

## Kesimpulan: Pentingnya Ilmu Temperamen/ Mezaj

Ilmu mezaj dalam pengobatan tradisional Persia menawarkan pendekatan **individual dan menyeluruh terhadap kesehatan**, mencakup:

- Diagnosis personal berbasis mezaj
- Pencegahan dan pengobatan berbasis makanan dan gaya hidup
- Peran mezaj sebagai alat untuk **self-awareness** dan manajemen kesehatan

Dengan memahami mezaj, seseorang dapat mengambil **keputusan sadar** dalam memilih pola makan dan gaya hidup yang sesuai dengan sifat alami tubuhnya. Pendekatan ini menjadi pelengkap yang efektif bagi tantangan kesehatan modern.