

KONSEP TUBUH MANUSIA: DARI SUDUT PANDANG *PHILOS* DAN *SHOPIA*

Rizki Mulyawan
Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
*Email: rizkimulyawan@uny.ac.id

Abstrak

Tubuh manusia selalu menjadi objek penyelidikan yang menarik sepanjang sejarah manusia. Sebagai sebuah topik, tubuh manusia mencakup hampir keseluruhan perhatian dari berbagai bidang ilmu. Faktanya, tubuh manusia telah diperlakukan dari begitu banyak sudut pandang yang berbeda. Studi dilakukan secara kualitatif dengan pendekatan naratif, bertujuan untuk mengambil sintesa tentang konsep tubuh manusia yang dikaji melalui ranah filsafat secara singkat. Keyakinan terhadap pikiran dan kehidupan mental kita menyatu dari otak dan fisik adalah dua hal yang berbeda. Filsafat modern harus menantang fisiologi modern dan mencoba menyatukannya dengan psikologi modern dalam sintesis yang bermanfaat. Upaya ini tentu menjadi tantangan karena harus menghadapi bidang ilmu yang penuh dengan hal tabu.

Kata kunci: *konsep, tubuh manusia, sudut pandang, filsafat.*

THE CONCEPT OF THE HUMAN BODY: FROM THE VIEW OF *PHILOS* AND *SHOPIA*

Abstract

The human body has always been the interesting object of investigation throughout human history. As a topic, the human body covers all areas of concern from various disciplines. In fact, the human body has been treated from so many different points of view. The study was conducted qualitatively with a narrative approach, aiming to take a synthesis of the human body concept briefly, which was examined through philosophy perspective. Belief in our mind compared with mental toughness built by combination of brain and physical are two main different things. Modern philosophy must challenge modern physiology and try united with modern psychology create useful synthesis. This phenomenon would become challenges because scientist have to face the field of science which is full of taboo.

Keywords: *concept, human body, point of view, philosophy.*

PENDAHULUAN

Filsafat berasal istilah Yunani, dari kata *Philos* dan *Sophia* (Nnaji, 2013). *Philos* yang berarti cinta atau sahabat dan kata *sophia* yang berarti kebijaksanaan, kearifan atau pengetahuan. Jadi, menurut asal usul katanya, arti filosofi adalah cinta pada kebijaksanaan atau cinta pada kebenaran yang dalam hal ini kebenaran ilmu pengetahuan. Sama halnya tubuh manusia yang mengundang banyak perhatian karena begitu banyak hal yang dapat dipelajari dari satu tubuh, bagian ataupun unit terkecil di dalamnya.

Tubuh manusia selalu menjadi objek penyelidikan yang menarik sepanjang sejarah manusia. Memang, sebagai sebuah topik, tubuh manusia mencakup hampir keseluruhan perhatian manusia. Hal ini dapat diketahui melalui berbagai konteks dan dari berbagai sudut pandang. Faktanya, tubuh manusia telah diselidiki dari begitu banyak sudut pandang yang berbeda sehingga tampaknya tidak lagi dapat dilihat dari perspektif tertentu sebagai materi pelajaran.

Sudut pandang pemikiran Plato percaya bahwa manusia dapat dipecah menjadi tiga bagian: tubuh, pikiran dan rasa. Tubuh adalah bagian fisik

dari tubuh yang hanya mementingkan dunia material, dan yang melaluinya kita dapat merasakan dunia tempat kita hidup. Tubuh ingin mengalami kepuasan diri. Itu fana, dan ketika mati, kita benar-benar mati. Pikiran diarahkan ke alam ide surgawi, dan abadi. Dengan pikiran kita inilah kita dapat memahami bentuk dunia yang kekal. Ketika 'mati' itu kembali ke ranah Ide. Jiwa adalah kekuatan penggerak tubuh, Ide dan jiwa yang memberi manusia identitas diri.

Di samping itu, Plato juga mendeskripsikan level rasa pada manusia yang dibagi ke dalam tiga level yaitu: rasional, spiritual dan nafsu makan.

Tabel 1. Level rasa pada manusia menurut Plato

Tubuh Manusia	Level Rasa Manusia
Kepala	Level Rasional
Dada	Level Spiritual
Perut	Level Nafsu Makan

Pada Tabel 1. menunjukkan bahwa bagian rasional berlokasi di kepala, khususnya di otak. Di bagian inilah tempat kita berpikir, refleksi dan menjabarkan kesimpulan. Kepala adalah bagian yang paling penting dan menjadi bagian paling tinggi dalam rasa. Bagian spiritual berlokasi di bagian dada, disinilah justru tempat dimana rasa mengalami sesuatu yang dibenci dan luapan rasa marah. Bagian nafsu makan berlokasi di perut, dimana lelaki mengalami lapar, haus, dan semua aspek fisik lain.

Tubuh manusia adalah seluruh bagian manusia dari atas sampai ujung kaki seperti yang terlihat, berdasar pengalaman kita yang sangat beragam (Bjurvill, 1991). Pada zaman dahulu, tubuh tidak lebih dari ketelanjangan dan alam. Setelah itu, image tubuh berubah secara radikal: tidak ada lagi ketelanjangan. Image tubuh berubah dari fenomena natural menjadi fenomena kultur.

METODE

Studi ini merupakan bentuk kualitatif dengan menggunakan pendekatan naratif (Creswell & Creswell, 2018). Pendekatan naratif biasanya mempunyai banyak bentuk dan berakar dari disiplin (ilmu) kemanusiaan dan sosial yang berbeda.

Naratif bisa berarti tema yang diberikan pada teks atau wacana tertentu, atau teks yang digunakan dalam konteks atau bentuk penyelidikan dalam penelitian kualitatif. Studi ini akan menginvestigasi mengenai bagaimana perspektif dan perkembangan ilmu menanggapi konsep tubuh manusia melalui sudut pandang filsafat yang dinarasikan secara singkat.

PEMBAHASAN

Tubuh sebagai Fenomena Ambigu

Mungkin bagi sebagian orang tidak begitu mengetahui bahwa kita harus membawa "tubuh" menjadi masalah lain dari sebuah pikiran. Biasanya kita berbicara tentang pikiran dan perasaan manusia, dan untuk alasan ini tampaknya wajar untuk melihat masalah yang ada di pikiran orang lain sebagai upaya untuk memberikan "pembenaran rasional" terhadap pernyataan terhadap keadaan psikologis diri sendiri jika dibandingkan dengan orang lain (Long, 1964).

Aspek pertama menyoroiti bagian luar kepala, yang menyerang indera dan persepsi kita. Bagian tubuh ini telah dipelajari oleh ahli fisiologi dan terutama oleh psikolog. Aspek kedua adalah fokus pada bagian dalam kepala, yaitu pada pikiran dan intelektual. Bagian tubuh ini dipelajari oleh para filsuf sejak awal dan juga oleh psikolog kognitif. Aspek selanjutnya, ketiga, adalah fenomena jiwa. Di sini kita melangkah lebih jauh ke dalam tubuh. Bagi jiwa, dunia interioritas yang paling dalam ini, dan untuk masalah jiwa, para filsuf sepanjang masa telah mencurahkan minat terbesarnya. Mereka bahkan mencoba melokalisasinya ke bagian otak tertentu, "*glandula pinealis*". Selama abad ketujuh belas dan kedelapan belas secara luas dianggap bahwa jiwa terletak di sini. Kelenjar pineal, konarium, atau epifisis cerebri, adalah kelenjar endokrin kecil di otak kebanyakan vertebrata (Hall & Hall, 2021). Kelenjar pineal menghasilkan melatonin, hormon yang diturunkan serotonin yang memodulasi pola tidur baik dalam siklus sirkadian maupun musiman (Faught et al., 2017; Kenney et al., 2015; Kolovos et al., 2021; Porcari et al., 2015; Qidwai et al., 2010; Sekartini et al., 2018)

Aspek keempat adalah pandangan terhadap bagian luar tubuh, yaitu postur tubuh (de Melker Worms et al., 2017; Gao et al., 2019), permainan fitur, gerak tubuh (Westerterp, 2013), dan performa motoric (Rudd et al., 2020). Aspek ini menarik minat seniman serta pengrajin dan atlet, fisioterapis, dan semua orang yang biasa kita sebut praktisi. Aspek khusus inilah yang paling diabaikan oleh para ilmuwan. Pada saat yang sama, ini mungkin justru yang paling penting. Aspek kelima fokus pada bagian dalam tubuh, yaitu konstruksi anatomi dan fungsi fisiologis tubuh. Bagian tubuh yang istimewa ini telah menjadi pusat perhatian para dokter (Hall & Hall, 2021).

Saat ini kita dapat melihat bahwa manusia, di era ilmu pengetahuan modern, semakin terpecah-pecah dan tereduksi menjadi kepala atau badan. Prioritas yang diberikan "kepala" di zaman kita sangat jelas. Kami melihatnya misalnya di tempat kerja kami di divisi kerja intelektual dan praktek. Kami melihat penggunaan istilah "kepala" di sekolah dalam divisi proyek teoritis dan praktis. Teori memiliki status yang jauh lebih tinggi daripada praktik, baik secara sosial maupun ekonomi. Di Budaya Barat, nilai-nilai kepala jauh lebih tinggi daripada tubuh. Lihat misalnya, kepala bagian industri.

Tubuh manusia bukan lagi totalitas melainkan terbelah. Cita-cita manusia klasik tentang "*mens sana in corpore sano*" (Riva et al., 2017) yang dulu dirumuskan oleh penyair Romawi, Juvenal sekarang sudah jauh. Sebaliknya, perkembangan filsafat sejak Descartes, menjadi semacam "pemenggalan" manusia. Pada tingkat leher terdapat garis pembatas yang membagi manusia menjadi pikiran dan tubuh, menjadi satu bagian atas dan satu bagian bawah, kedua bagian ini dipisahkan satu sama lain. Dalam gambar ini tubuh dianggap sebagai objek penelitian dan pengobatan (Bjurvill, 1991). Descartes telah menyatakan bahwa hewan sama seperti mesin, "*mesin une bete*". Dia juga menyatakan bahwa sebagian besar tubuh manusia itu seperti mesin, seluruhnya kecuali intelektual. Satu-satunya hal yang memisahkan manusia dari hewan, katanya, adalah bahasa dan pemikiran.

Sesuatu yang khas adalah kenyataan bahwa dua filsuf yang berorientasi fenomenologislah yang telah berkontribusi pada filsafat tubuh. Yang pertama adalah Jean-Paul Sartre, dalam *Being and Nothingness*. Yang lainnya adalah Maurice Merleau-Ponty, dalam *Phenomenology of Perception*. Dalam kedua buku ini ditemukan bab-bab khusus yang berhubungan dengan tubuh, dan kedua bab ini akan memainkan peran penting dalam wacana berikut ini;

"mustahil untuk memahami tubuh yang hidup dalam wujud manusia sebagai fenomena yang ada di dunia, kecuali jika seseorang menghadapi sifat kompleks dari kombinasi tubuh dan pikiran."

Maksud dari pernyataan tersebut adalah cukup sulit memahami tubuh manusia dalam bentuk utuh, apabila ditemukan beberapa sifat kompleks dari kombinasi tubuh dan pikiran manusia tentu dapat ditelusuri melalui pendalaman bidang ilmu. Pada bahasan sebuah jurnal menunjukkan bahwa Wittgenstein dapat disebut sebagai filsuf tubuh. Beberapa argumen yang mendukung hipotesis ini dapat ditemukan dalam kesamaan antara karyanya dan pemikiran Merleau-Ponty (Pawłowski, 2019).

Ini karena fakta bahwa tubuh bukanlah sekedar mesin atau peralatan atau robot, dan tentunya, sebagian besar tubuh tidak seperti itu sama sekali. Hal ini kemudian menghadapi dualisme, Cartesian tradisional dari dua substansi yang tidak dapat dibandingkan: ide dan material. Ia kemudian juga menghadapi materialisme tradisional yang menyatakan bahwa manusia dalam jiwa dan raga, hanyalah satu mesin besar dan bahwa kesadaran hanyalah "hantu dalam mesin" seperti yang dikatakan Arthur Koestler dalam kritiknya terhadap materialisme.

Dualisme vs Materialis

Dualism dalam filosofi menekankan perbedaan radikal antara pikiran dan material. Bahwa pikiran adalah sesuatu yang non-fisik, psikis, kata yang lebih akrab bagi kita adalah jiwa. idenya ditemukan di setiap agama dan setiap filosofi. Pikiran tidak sama dengan tubuh. Itu bukan

material; itu tidak penting. Sumber dari semua pikiran, emosi, perasaan, ide, rencana, semuanya bukan hanya organ. Itu tidak bisa dijelaskan dengan sesuatu yang sederhana.

Materialis, keyakinan bahwa kehidupan mental kita menyatu dari otak dan fisik kita. Manusia hanyalah objek, hal yang sering dipelajari oleh para ahli biologi. Sumber dari semua pikiran, emosi, dan kesadaran yang intim adalah objek material, otak kita. Hal penting yang perlu diperhatikan di sini adalah setiap objek memiliki daya Tarik masing-masing dibandingkan objek lainnya. Sayangnya, pandangan materialisme baru menjelaskan bahwa filosofi materialis baru tidak mengistimewakan tubuh manusia, melainkan memandang tubuh manusia sebagai salah satu dari banyak tubuh, atau agen materialitas, di dunia (Coole & Frost, 2021). Ketika fisikawan mengatakan bahwa seseorang hanyalah tubuh, itu tidak berakhir di situ. Menurut mereka, kita hanyalah tubuh yang bisa melakukan hal-hal menakutkan. Tubuh yang dapat berpikir, tubuh yang dapat merencanakan, kita adalah tubuh yang dapat ditakuti, dan menjadi kreatif serta memiliki impian dan cita-cita. Badan yang bisa berkomunikasi satu sama lain (Bjurvill, 1991).

Dualis atau materialis, keduanya membuat argumen yang cukup bagus. Materialisme memiliki keunggulan, karena semua temuan ilmiah hingga saat ini. Tapi saya sangat percaya pada spiritualitas. Ada sesuatu yang jauh di luar pemahaman kita. Dan masih banyak yang harus dijelaskan oleh sains.

Tubuh sebagai Ilmu Pengetahuan

Tubuh manusia menurut Wojtyla tidak sepenuhnya dapat direduksi sebagai objek penyelidikan yang spesifik. Terlepas dari keseluruhan yang merupakan pribadi manusia, tubuh manusia juga merupakan sesuatu yang tidak dapat direduksi, dengan makna pribadi (Ziqiang, 2021).

Pandangan beberapa filosofis terhadap esensi manusia dijabarkan singkat menurut perspektif masing-masing. Bagi Descartes, esensi manusia adalah kecerdasan murni dan satu-satunya sumber pengetahuan adalah refleksi filosofis. Bagi Berkeley, esensi manusia adalah persepsi murni

dan satu-satunya sumber pengetahuan adalah pengalaman indra. Bagi LaMettrie, esensi manusia adalah sistem saraf pusat dan satu-satunya sumber pengetahuan adalah rangsangan sistem saraf ini dari dalam dan luar, semacam reaksi rangsangan-respons yang berkelanjutan.

Singkatnya, pertama dapat dikatakan bahwa, dengan Descartes dan Berkeley, pengetahuan terkonsentrasi di pikiran manusia semata-mata, dan, kedua, LaMettrie, pengetahuan terkonsentrasi di tubuh semata. Sebagai seorang dokter, LaMettrie tentu saja sangat tertarik pada bagaimana-tubuh-bekerja (*how-body-works*), dan ini cukup dimengerti dengan latar belakang perkembangan pesat ilmu kedokteran. Misalnya penemuan Harvey tentang peredaran darah dan penemuan sistem saraf pusat. Descartes, sebaliknya, memiliki fokus lain pada tubuh. Dia terutama tertarik pada bagaimana-tubuh-tahu (*how-body-knows*). Jadi kita dihadapkan pada dua gagasan yang sangat tidak dapat dibandingkan tentang tubuh sebagai instrumen pengetahuan, dua epistemologi yang berlawanan.

Bagaimana-tubuh-bekerja (*how-body-works*) telah dipisahkan dari gambaran tentang bagaimana-tubuh-mengetahui. (*how-body-knows*) pengetahuan-tubuh + pengetahuan-pikiran, hingga semacam kombinasi epistemologi. Buku *The Reflective Practitioner*, Donald Schon mengambil garis pemikiran yang dekat dengan Polanyi. Dia menunjuk pengetahuan sebagai "pengetahuan" dan karena itu dia juga menekankan tubuh sebagai instrumen pengetahuan. Di sini fokusnya adalah dua jenis mengetahui, yang satu disebut "*knowing-in-action*", yang lain "*refleksi-in action*." (Bjurvill, 1991).

Know-in-action adalah pengetahuan khas dalam kehidupan sehari-hari, sangat dekat dengan kebiasaan. Ini adalah dimensi luar tubuh, otomatisisme. Melawan pengetahuan, atau lebih baik, sejajar dengannya, adalah refleksi-dalam-tindakan, yaitu dimensi internal tubuh, kesadaran. Misalnya, ia berbicara tentang perlunya pemain bisbol menemukan "alur", artinya, pemain harus mencoba menemukan kombinasi yang tepat antara pikiran dan tindakan dalam satu gerakan yang sama. Kemudian, penampilannya di satu sisi akan

ditandai dengan *refleksi-in-action*, dan di sisi lain, dengan kepiawaian dalam melatih gerakan, yaitu dengan *know-in-action*. Kedua konsep, "*learning by doing*" dan apa yang bisa disebut "*thinking in acting*", berkaitan dengan tubuh sebagai instrumen pengetahuan. Kedua kasus tersebut pasti menyangkut pengetahuan praktis.

Perspektif Penerapan Konsep Tubuh Manusia

Dalam membuat klaim untuk sintesis ini, fisiologi saja tidak cukup sebagai dasar untuk deskripsi dan penjelasan. Aktivitas fisik yang disiplin yang memungkinkan individu untuk memperoleh keterampilan fisik yang diperlukan untuk belajar, diusulkan, sangat penting untuk perkembangan intelektual (Ozoliņš, 2013). Tubuh yang digunakan untuk melakukan aktivitas fisik tentunya memiliki fungsi gerak, meskipun dalam ranah filsud tidak terlalu dibahas mendalam karena yang menjadi sasaran adalah mengenai rasa dan akal (Bjurvill, 1991). Ketika bahasan menjadi lebih dalam dan mengulik tentang kelenjar pineal yang menghasilkan melatonin (Dawson & Encel, 1993; Ferracioli-Oda et al., 2013; Kun et al., 2019; Pandi-Perumal et al., 2005; Pereira et al., 2020; Poza et al., 2018; Xie et al., 2017), hormon yang diturunkan serotonin yang memodulasi pola tidur baik dalam siklus sirkadian maupun musiman (Faught et al., 2017; Gandhi et al., 2015; Kolovos et al., 2021; Qidwai et al., 2010; Sekartini et al., 2018; Zisapel, 2018). Jelas hal ini menyentuh ranah endokrin yang biasa dipelajari dari zaman ke zaman pada bidang ilmu fisiologis (Porcari et al., 2015), bukan filosofis.

Istilah. "*learning by doing*", tidak hanya menyiratkan bahwa kita dapat berpikir tentang melakukan tetapi bahwa kita dapat berpikir tentang melakukan sesuatu sambil melakukannya (Bjurvill, 1991). Namun jika dikaji lebih jauh, *learning by doing*, melibatkan rasa dan gerak, yaitu *how-body-knows* dan *how-body-works*, selain itu kolaborasi dari *knowing-in-action*, dengan kata lain tahu akan melakukan apa sesegera mungkin memberi keputusan untuk gerak berikutnya dan mengetahui kondisi sekeliling, sebenarnya bisa dikatakan adanya atensi, adanya kewaspadaan dan ketepatan memutuskan gerak terjadi secara bersamaan.

Kombinasi tersebut yang diterjemahkan dalam ilmu kedokteran sebagai sistem kerja tubuh (Hall & Hall, 2021), lalu diterapkan melalui perilaku gerak pada aktivitas fisik (Nigg, 2013).

Penelusuran dengan dalih filsafat memang terbilang sulit, anggapan orang yang tadinya hanya membahas mengenai anatomi dan fisiologi tubuh (Hall & Hall, 2021; Kenney et al., 2015; Porcari et al., 2015), ternyata di luar dugaan. Justru konsep tubuh manusia dari perspektif filsafat memiliki arti lain. Solusi awal sebenarnya ada pada dualisme dan materialisme. Dualisme dalam filosofi menekankan perbedaan radikal antara pikiran dan material (Bjurvill, 1991). Pikiran adalah sesuatu yang non-fisik, psikis, kata yang lebih akrab bagi kita adalah jiwa. Ide dari pikiran ditemukan di setiap agama dan setiap filosofi. Pikiran tidak sama dengan tubuh. Itu bukan material; itu tidak penting. Sumber dari semua pikiran, emosi, perasaan, ide, rencana, semuanya bukan hanya organ.

Sementara itu, Materialis, keyakinan bahwa kehidupan mental kita menyatu dari otak dan fisik kita. Manusia hanyalah objek, hal yang sering dipelajari oleh para ahli biologi. Sumber dari semua pikiran, emosi, dan kesadaran yang intim adalah objek material, otak kita. Dualis atau materialis, keduanya membuat argumen yang cukup bagus. Materialisme memiliki keunggulan, karena semua temuan ilmiah hingga saat ini merupakan hasil buah pikir dari otak kita. Tapi saya sangat percaya pada spiritualitas. Ada sesuatu yang jauh di luar pemahaman kita dan masih banyak yang harus dijelaskan oleh sains. Kombinasi pikiran dan spiritual tentu berdampak baik pada perilaku dan kualitas hidup seseorang. Sebenarnya perlu ada penurunan ego dari setiap ilmuwan untuk saling berkolaborasi menginvestigasi fenomena antara otak dan spiritual tentang pengaruhnya terhadap perilaku manusia. Sebagai contoh, sejauh ini studi-studi yang berkembang menjelaskan bahwa pemberian perlakuan spiritual secara intensif menghasilkan perubahan signifikan pada konektivitas fungsional otak (Wintering et al., 2021), dan memerlukan penyelidikan lebih lanjut untuk melakukan evaluasi dampak fisiologis, psikologis, dan spiritual dari perubahan yang terjadi. Dengan demikian, filsafat tidak lagi

memberikan prioritas pada pikiran atau superioritas dalam hal kognitif, dan fokus penelitian telah menjauh dari kesadaran murni menuju ke tubuh (Fei, 2020).

Salah satu studi menginvestigasi tentang kerangka I-BMS (*Integrative- Body-Mind-Spirit*) yang menunjukkan bahwa tubuh, pikiran, dan jiwa bukanlah bidang yang terpisah tetapi saling berhubungan dan integral dengan kesejahteraan individu dan kolektif (Hahn, 2019). Jika tidak seimbang penerapan diantara ketiganya, kondisi tidak stabil yang mencakup berbagai penyakit fisik dan mental termasuk penyakit kulit kronis, infertilitas, depresi, dan skizofrenia dapat dialami. Maka dari itu, ranah spiritual praktis, seperti berdoa atau meditasi, bermanfaat terhadap atensi pada kondisi internal tubuh dan proses kesadaran diri (Kober et al., 2017). Sejauh ini memang muncul istilah *intellectual quotient* dan *spiritual quotient*, khususnya di Indonesia, meskipun riset yang dibuat hanya tentang pengaruhnya terhadap pemahaman (Kusuma & Rizki, 2017) dan performa dalam menampilkan sesuatu (Muttaqiyathun, 2012). Ekplorasi pendalaman investigasi oleh para ilmuwan tentunya perlu dikembangkan untuk menemukan esensi dari tubuh manusia yang mencakup konsep kepemilikan dan kelayakan kebebasan tubuh (Fei, 2020).

SIMPULAN

Filsafat kontemporer harus menantang fisiologi modern dan mencoba menyatukannya dengan psikologi modern dalam sintesis yang bermanfaat dengan basis kompleksitas tubuh manusia. Upaya ini tentu menjadi tantangan karena harus menghadapi bidang ilmu yang penuh dengan hal tabu.

DAFTAR PUSTAKA

- Bjurvill, C. (1991). *The Philosophy of the Body*. In *Husserlian Phenomenology in a New Key*. https://doi.org/10.1007/978-94-011-3450-7_23
- Coole, D., & Frost, S. (2021). *Introducing the New Materialisms*. In *New Materialisms*. <https://doi.org/10.2307/j.ctv11cw2wk.4>

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* - John W. Creswell, J. David Creswell - Google Books. In *SAGE Publications, Inc.*
- Dawson, D., & Encel, N. (1993). Melatonin and sleep in humans. In *Journal of Pineal Research*. <https://doi.org/10.1111/j.1600-079X.1993.tb00503.x>
- de Melker Worms, J. L. A., Stins, J. F., van Wegen, E. E. H., Verschueren, S. M. P., Beek, P. J., & Loram, I. D. (2017). Effects of attentional focus on walking stability in elderly. *Gait and Posture*. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2017.03.031>
- Faught, E. L., Ekwaru, J. P., Gleddie, D., Storey, K. E., Asbridge, M., & Veugelers, P. J. (2017). The combined impact of diet, physical activity, sleep and screen time on academic achievement: A prospective study of elementary school students in Nova Scotia, Canada. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0476-0>
- Fei, D. (2020). From 'the mind isolated with the body' to 'the mind being embodied': Contemporary approaches to the philosophy of the body. *Cultures of Science*. <https://doi.org/10.1177/2096608320960242>
- Ferracioli-Oda, E., Qawasmi, A., & Bloch, M. H. (2013). Meta-Analysis: Melatonin for the Treatment of Primary Sleep Disorders. *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0063773>
- Gandhi, A. V., Mosser, E. A., Oikonomou, G., & Prober, D. A. (2015). Melatonin Is required for the circadian regulation of sleep. *Neuron*. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2015.02.016>
- Gao, X., Wang, L., Shen, F., Ma, Y., Fan, Y., & Niu, H. (2019). Dynamic walking stability of elderly people with various BMIs. *Gait and Posture*. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2018.11.027>
- Hahn, S. A. (2019). Book Review: *Integrative body-mind-spirit social work: An empirically based approach to assessment and treatment*. *Affilia*.

- <https://doi.org/10.1177/0886109918806280>
Hall, J. E., & Hall, M. E. (2021). Guyton and Hall: Textbook of Medical Physiology 14th Edition. *Elsevier*.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costil, D. L. (2015). Physiology of Sport and Exercise. Sixth Edition. In *Human Kinetics*.
- Kober, S. E., Witte, M., Ninaus, M., Koschutnig, K., Wiesen, D., Zaiser, G., Neuper, C., & Wood, G. (2017). Ability to gain control over one's own brain activity and its relation to spiritual practice: A multimodal imaging study. *Frontiers in Human Neuroscience*.
<https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00271>
- Kolovos, S., Jimenez-Moreno, A. C., Pinedo-Villanueva, R., Cassidy, S., & Zavala, G. A. (2021). Association of sleep, screen time and physical activity with overweight and obesity in Mexico. *Eating and Weight Disorders*.
<https://doi.org/10.1007/s40519-019-00841-2>
- Kun, X., Cai Hong, H., & Subramanian, P. (2019). Melatonin and sleep. In *Biological Rhythm Research*.
<https://doi.org/10.1080/09291016.2018.1443554>
- Kusuma, I. C., & Rizki, L. M. (2017). PENGARUH INTELEGENCE QUOTIENT (IQ), EMOTIONAL QUOTIENT (EQ), DAN SPIRITUAL QUOTIENT (SQ) TERHADAP PEMAHAMAN AKUNTANSI SISWA DI SMK SUMPAN PEMUDA 2. *JURNAL AKUNIDA*.
<https://doi.org/10.30997/jakd.v3i1.980>
- Long, D. C. (1964). The Philosophical Concept of a Human Body. *The Philosophical Review*.
<https://doi.org/10.2307/2183660>
- Muttaqiyathun, A. (2012). Hubungan Emotional Quotient, Intellectual Quotient Dan Spiritual Quotient Dengan Entrepreneur's Performance Sebuah Studi Kasus Wirausaha. *International Research Journal Of Business Studies*.
- Nigg, C. R. (2013). ACSM's behavioral aspects of physical activity and exercise. In *ACSM's Behavioral Aspects of Physical Activity and Exercise*.
- Nnaji, C. O. (2013). Theistic and Socionomic-Origin of Philosophy. *Open Journal of Philosophy*.
<https://doi.org/10.4236/ojpp.2013.31a010>
- Ozoliņš, J. (John). (2013). The Body and the Place of Physical Activity in Education: Some classical perspectives. *Educational Philosophy and Theory*.
<https://doi.org/10.1080/00131857.2013.785356>
- Pandi-Perumal, S. R., Zisapel, N., Srinivasan, V., & Cardinali, D. P. (2005). Melatonin and sleep in aging population. In *Experimental Gerontology*.
<https://doi.org/10.1016/j.exger.2005.08.009>
- Pawłowski, M. A. (2019). Ludwig Wittgenstein-Philosopher of the Body? *Avant*.
<https://doi.org/10.26913/avant.2019.03.03>
- Pereira, N., Naufel, M. F., Ribeiro, E. B., Tufik, S., & Hachul, H. (2020). Influence of Dietary Sources of Melatonin on Sleep Quality: A Review. In *Journal of Food Science*.
<https://doi.org/10.1111/1750-3841.14952>
- Porcari, J. P., Bryant, C. X., & Comana, F. (2015). *Exercise Physiology (Foundations of Exercise Science) 1st Edition*.
- Poza, J. J., Pujol, M., Ortega-Albás, J. J., & Romero, O. (2018). Melatonin in sleep disorders. *Neurologia*.
<https://doi.org/10.1016/j.nrl.2018.08.002>
- Qidwai, W., Ishaque, S., Shah, S., & Rahim, M. (2010). Adolescent lifestyle and behaviour: A survey from a developing country. *PLoS ONE*.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0012914>
- Riva, G., Serino, S., Di Lernia, D., Pavone, E. F., & Dakanalis, A. (2017). Embodied medicine: Mens sana in corpore virtuale sano. *Frontiers in Human Neuroscience*.
<https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00120>
- Rudd, J. R., Pesce, C., Strafford, B. W., & Davids, K. (2020). Physical Literacy - A Journey of Individual Enrichment: An Ecological Dynamics Rationale for Enhancing Performance and Physical Activity in All. In *Frontiers in Psychology*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01904>
- Sekartini, R., Chandra, D. N., Arsianti, T., Bardosono, S., Wiguna, T., & Schaafsma, A.

- (2018). An evening milk drink can affect word recall in Indonesian children with decreased sleep efficiency: A randomized controlled trial. *Nutritional Neuroscience*. <https://doi.org/10.1080/1028415X.2017.1323396>
- Westerterp, K. R. (2013). Physical activity and physical activity induced energy expenditure in humans: Measurement, determinants, and effects. *Frontiers in Physiology*. <https://doi.org/10.3389/fphys.2013.00090>
- Wintering, N. A., Yaden, D. B., Conklin, C., Alizadeh, M., Mohamed, F. B., Zhong, L., Bowens, B., Monti, D. A., & Newberg, A. B. (2021). Effect of a one-week spiritual retreat on brain functional connectivity: A preliminary study. *Religions*. <https://doi.org/10.3390/rel12010023>
- Xie, Z., Chen, F., Li, W. A., Geng, X., Li, C., Meng, X., Feng, Y., Liu, W., & Yu, F. (2017). A review of sleep disorders and melatonin. In *Neurological Research*. <https://doi.org/10.1080/01616412.2017.1315864>
- Ziqiang, B. (2021). The personal significance of the human body in wojtyła's philosophy of the human person. *Philosophia (Philippines)*. <https://doi.org/10.46992/PIJP.21.SI.A.15>
- Zisapel, N. (2018). New perspectives on the role of melatonin in human sleep, circadian rhythms and their regulation. In *British Journal of Pharmacology*. <https://doi.org/10.1111/bph.14116>