

# LANGLANG BWANA



**NIHAN LANISY**

Nihan Lanisy  
LANGLANG BWANA

Editor: Lita

Sangat Books  
Copyleft © 2026  
Edisi Pertama (dan mungkin terakhir)

ISBN: tidak ada karena tidak butuh

Diterbitkan oleh Sangat Books dengan lisensi Creative Common 4.0 BY. Silahkan diunduh, dibagikan, diremix, dicetak ulang, bahkan digunakan untuk keperluan komersial namun jangan lupa cantumkan kredit kepada penggubah karya ini.

[www.nihanlanisy.com](http://www.nihanlanisy.com)

*untuk seluruh leluhurku dan calon leluhur*

# kata pengantar

Tentang buku ini: saya sedang flu dan saya ingin sehat. saya mengingat cerita-cerita sehat (dan sakit) dari diri dan liyan. saya ingin menuliskannya disini, barangkali semua orang mau sehat, atau sudah pasti semua orang pingin sehat?

Tulisan di buku ini boleh dikunyah, diemut, atau bahkan dilepeh. Semua bebas kamu lakukan, semua yang saya tulis ini murni dari pengalaman, pengamatan, dan obrolan yang didasari pada percaya dan baik sangka. Ternyata setelah ditulis, bukan cuma kesehatan saja tapi malah ngalor-ngidul. Semoga berkenan.

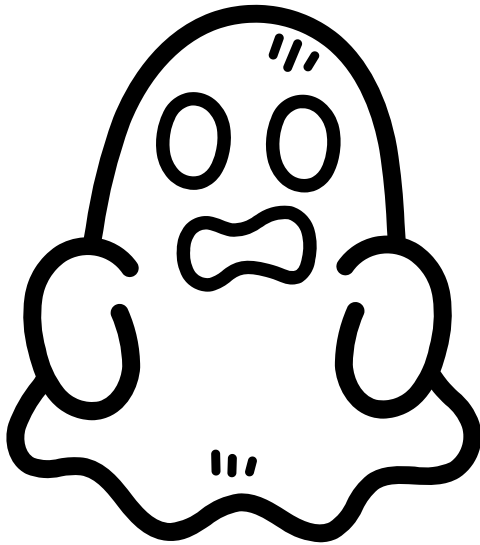
Pondok Cabe, 9 April 2026

Nihan Lanisy

# daftar isi

insyaallah ada isinya,  
walaupun cuma garis-garis kaya buku tulis Sinar Dunia

ndak semua sakit hati itu sakit liver



# prana bapak

Bapakku pernah belajar pengobatan prana. Kalau aku cari di google istilahnya Pranic Healing. Prana sendiri artinya adalah energi. Dirumahku ada bukunya, penulisnya orang Filipina kalo gasalah, masternya prana. Ada 1 hal yang menarik di buku itu, kalo sakit salah satu obatnya tiduran di bawah pohon besar. Konon energi pohon itu membantu menyembuhkan. Beberapa kali tak praktikan, emang agak aneh sih tapi yang penting sehat. Mungkin kalau mau sehat emang harus ga malu untuk itu.

Waktu aku kecil, bahkan sampai sekarang, kalau sakit sering minta di transfer energi. Percayalah, transfer energi lebih menyenangkan daripada ditransfer duit. Duit itu sebenarnya juga energi, mengandung pranik-pranik juga.

Orang lemes, dipukul duit gepokan sejuta tiba-tiba semangat. Hebatnya Allah menyimpan energi dimanapun, bisa dimanfaatkan, bisa disalahgunakan, bisa juga tidak diapa-apakan.

Energi tak bisa diciptakan dan dimusnahkan. Oleh manusia.

# digrojok air panas

Parunten, sebagai orang Jawa, saya kebiasaan pakai bahasa jawa. Digrojok maksudnya disiram. Bayangkan kamu lagi tidur terus disiram air, itu namanya digrojok. Paham sampai sini? Engga juga gapapa.

Dalam sebuah perjalanan, saya terdampar di Namrole, sebuah kota kecil di selatan Pulau Buru. Saya dijemput seseorang dan saking tidak ada kegiatan pada malam harinya saya sampai mampir ke rumahnya dan diceritakan banyak hal: dari rumah yang ia bangun dengan tangannya sendiri sampai fakta bahwa beberapa bulan yang lalu dia lumpuh dan hampir mati.

Kok sekarang sehat? itu pertanyaanku. Jadi beliau jatuh dari pohon kelapa dan patah tulang belakangnya. Rumah sakit sudah angkat tangan, semacam tinggal menunggu mati saja. Tiba-tiba ada saudaranya menawarkan membantu mengobati dengan cara orangnya digrojok air panas yang didoakan dan diludahi. Dalam waktu 1-2 minggu (atau lebih, tepatnya besok saya tanyakan lagi) dia sembuh dan bisa antar-antar saya keliling kota itu.

Sebuah ilmu dari Pulau Ambalau, kata beliau.

# sugesti tok

Di bilangan Gamping, Yogyakarta; terdapat sebuah rumah sehat bernama Toms Hepi. Klinik dimana aku mendapatkan pengobatan yang transformatif. Setelah kakekku memvonis psikosomatis (sakit karena merasa sakit) padaku setelah MRI dan pemeriksaan syaraf, ternyata kakiku panjang sebelah dan baru diketahui di Toms Hepi. Setelah di tarik-tarik, Alhamdulillah rasa sakit di pinggangku hilang dan aku malah belajar terapinya yang namanya Zamatera.

Toms Hepi didirikan oleh Mas Tomi Aditama, dulu kuliah di Kedokteran Gigi UGM tapi malah mendalami ilmu kesehatan timur (Chinese). Ngobrol sama Mas Tomi itu asik, seperti di refresh karena saking alternatifnya dalam memandang sakit dan sehat.

Ada orang-orang bilang kalau pengobatan alternatif itu pada sembuh karena sugesti aja. Kata Mas Tomi kurang lebih, “Lha kalo sugesti aja bisa menyembuhkan, emang gaboleh?”.

# ujian setelah ujian

Aku belajar terapi bernama Zamatera. Kalau sekarang terkenalnya pijat kretrek, nah semacam itu. Zamatera adalah singkatan dari Zaeni Manipulation Therapeutic. Zaeni adalah nama Guru kami yang berbasis di Salatiga.

Dulu saya ikut pelatihan di Salatiga kemudian ikut ujian di Bandung. Saya ingat ada kata-kata “biasanya setelah ujian, akan datang pasien-pasien yang menguji”.

Lho kok bener, 1 hari setelah selesai ujian, di kampus Pasca ISI, saya didatangi satpam. Ia menunjukkan foto ponakannya yang badannya kaku semua. Tubuhnya melengkung dan ndak fleksibel blas. Padahal terapi yang tak pelajari gerakannya nekuk-nekuk badan, gimana dong? Aku langsung tanya Guru-Guru dan disarankan di kasih garam dulu dan berjemur, ndak boleh dikretrek-kretrek nanti malah patah tulangnya.

Alhamdulillah akhirnya saya memutuskan tidak berani menterapi. Ujian beneran ternyata ya setelah kita punya ilmu, akan tiba hal-hal yang tak terduga.

afterall, mati juga kehidupan.



# welldug tourism

Aku mengundang Tante Dira di acara terkait Wellness Tourism. Tante Dira sebagai *healer* aku rasa punya cerita dan POV yang akan menarik jika diajak cerita tentang pariwisata.

Ketika di dalam acara ditanya “Bagaimana membuat destinasi wisata kita bisa untuk healing?”, jawaban Tante Dira *mindblowing*.

“Tempat wisata itu gaharus estetik dan indah untuk bisa menyembuhkan”

Kalau direnungi, bisa nangis aku. Kita semua membangun untuk apa, sampai-sampai sehat, sembuh, dan sederhana itu tersingkirkan.

# beneran?

Pada suatu malam, Becik, anak perempuanku, sakit perut. Ke toilet berulang kali.

Aku suruh ia duduk. Sesuai yang diajarkan oleh Bapakku bahwa ada titik-titik di kaki yang berhubungan dengan pencernaan, aku mulai pijat-pijat kaki kanannya. Tidak sakit katanya. Begitu pindah ke kaki kiri, dari raut mukanya saja aku sudah bisa melihat rasa sakitnya. Belum lagi dari apa yang aku rasakan ketika memijat tersebut.

“Besok lagi kalau sakit dan Ayah lagi ga dirumah, diteken-teken titik sini ya. Ini berhubungan sama pencernaan”, kataku.

“Beneran?”, jawab dia.

Dunia energi ini memang misterius. Saking misteriusnya, jadi bingung aku mau nulis apa ini sekarang hehe. Kalau kita tak ragu, kita tak akan belajar. Jadi setiap ada yang ragu, it's okay.

Setelah puas menyakiti anakku, kuoles perutnya dengan minyak kayu putih dari Pulau Buru. Semoga sehat.

# bersih-bersih

Teteh Sonya biasa membantu membersihkan rumah kami. Ya nyapu, ya ngepel, ya merapikan barang-barang.

Suatu hari, seorang teman tanya padaku seseorang yang bisa bantu bersih-bersih rumahnya. “Coba aku tanya Teteh Sonya dulu ya. Kalau bersih-bersih rumah nyapu ngepel udah biasa sih, kalau bersih-bersih yang lain coba aku tanyain dulu ya?”, jawabku.

Teteh Sonya konfirm bisa. Kami janjian dan aku ikut meluncur. Aku nonton Teteh Sonya beraksi membersihkan residu-residu energi negatif yang mengganggu keluarga temanku. Dengan daun pidara dan semacam jahe yang ia bawa, dedauan bergetar, tembok gedor-gedor, dan kupingku kemasukan harimau hehe. Sulit njelasinnya lewat tulisan.

Menariknya, selama proses bersih-bersih, teteh tidak mau makan suguhan dari tuan rumah. Saya sebagai asistenlah yang ambil peran, kenyang juga hehe.

# permak jeans

Badan ini digunakan oleh jiwa untuk melakukan hal-hal baik dan buruk. Kalau mati nanti, badan dikubur, jiwanya kemana?

Banyak pertanyaan fundamental yang mendasari perjalanan hidup manusia. Seperti dari mana aku, ngapain aku disini, mau kemana setelah ini, dst. Bagiku, Alquran membantu sekali dalam menjawab misteri-misteri ini.

Salah satu keajaiban Quran adalah ketika aku baru pulang dari rumah seorang kerabat, dimana ia sekarang berkomunikasi dan dikelilingi oleh roh-roh. Ada terbersit keinginan untuk membawa satu untukkan, entah untuk apa, namanya juga naluri. Barangkali aku jadi lebih bermanfaat karena hal itu.

Sampai rumah, aku terdorong buka Alquran dan baca surah Al-Jin. Semua seperti di dorong-dorong, ada urgensi. Sebuah kalimat dalam buku itu menggugurkan segala niatku. Kurang lebih menegurku dengan puitis, "Mereka (jin-jin) itu tau banyak hal, namun rahasia Allah jauh lebih besar dari yang mereka tau". Allahuakbar.

# SUWUX

Sebuah obrolan di parkirannya Niceso Caruban dengan tukang parkirnya, mengarah pada kalimat “Mbahmu wong sekti, mas”. Kalimat ini membuka pada banyak obrolan lebih lanjut, multiformum.

Kesaktian apa yang ada di Caruban? Aku mendapat beberapa cerita tentang Suwuk. Terutama 2 kisah luka bakar yang alhamdulillah sembuh dalam waktu cepat. Sang pengobat menjilat-jilat bara api dari arang, kalau tidak salah gitu, terus ia menjilat luka orang tersebut. Aku dengar dari 2 sumber yang kredibel: 1 orang yang mengalami langsung dan 1 orang yang mengantarkan orang yang mengalami langsung.

Kemana ilmu-ilmu pengobatan ini ya? Apakah ini ilmu yang salah dan tidak benar atau tidak logis sampai-sampai saat ini jarang ditemukan secara publik? “Tapi itu jaman dulu”, kata-kata yang menyertai cerita-cerita itu biasanya. BPJS dan Kemenkes ndak tertarikkah mengembangkan pengobatan-pengobatan ini?

Kisah-kisah di atas bukan tentang mbah yang dimaksud pak parkir tadi.

# sedulur papat limo punker

Bapakku beberapa kali berpesan, “kalau nanti ada orang kaya atau sukses mengaku saudaramu boleh diterima saja, tapi jangan pernah sekali-kali kamu yang bilang kalau mereka itu saudaramu”.

Aku bingung awalnya. Kenapa ya?

Ternyata karena kisahnya mereka dulu dipijat oleh neneknya bapakku (nenek buyutku). Sakitnya alhamdulillah sembuh terus menganggap keluarga nenek jadi saudara.

Perlahan aku mulai memahami dua hal. 1) Tidak semua saudara itu karena darah namun jangan sampai kita mengaku-aku orang kaya&sukses&terkenal sebagai saudara kita (istilahnya *kadang konang*) dan 2) jika kita suka menolong orang dengan apa yang kita bisa, kita bisa punya banyak saudara.

# mijet mayit

Mang Ojan adalah tukang pijat dari bilangan Caringin Tilu (cartil) di Bandung. Langganannya keluarganya Bisma Smash katanya. Saya kenal dari seorang teman bernama Bagus yang sempat dipijat secara tidak sengaja di Bandung.

Setelah kenal, ternyata banyak yang bisa diobrolkan. Cara mijetnya unik, saya sampe nulis 2 artikel tentang beliau di blog saya (nihanlanisy.com). Lucu dan performatif pijetnya.

Cerita paling uniknya menurut saya adalah mijet orang mati. Jadi dulu di Garut, waktu dia masih muda, ada orang yang sudah dianggap meninggal, tapi ia masih merasa ada denyutnya. Ia izin mijet dan ternyata emang belum mati orangnya hehe. Ade-ade aje.

# gejala

dengan rendah hati, pada artikel yang ini, aku ingin mengajak semua pesakitan dan yang menemani orang sakit berpikir secara radikal. radikal dalam arti mengakar.

untuk sehat yang diobati adalah yang menyebabkan sakit, bukan hanya gejalanya.

# epilog

Orang sakit ada yang langsung sembuh, agak lama, lama banget, bahkan ga sembuh-sembuh. Alhamduilllah, semua puji tetap untuk Allah, mau yang manapun yang ditempuh.

Untuk mengakhiri buku ini, saya ingin mendoakan semua pembaca, keluarganya, dan orang-orang yang disayanginya senantiasa sehat. Walaupun sakit, senantiasa diberi sabar dan pengetahuan terkait bagaimana bisa sembuh. Kalau gasembuh-sembuh ya sabar dan bersyukur, karena semua hal itu pasti ada maksudnya. Kalau ternyata meninggal gara-gara sakitnya, ya semoga dalam keadaan bersih, sudah bertaubat, dan jiwanya tidak tergantung di dunia ini serta keluarganya sabar serta senantiasa dilancarkan diurusan dunianya.

Jutaan skenario bisa kita pikirkan dan rencanakan, namun pada akhirnya kita ini hanya bonekanya tuhan. Semuanya sudah diatur, meskipun kita punya *free will* (semu).

Sekali lagi, sehat-sehat lah semua yang sakit. Dan sakit-sakitlah sesekali yang sehat supaya tau nikmat dan berkahnya sakit.

Assalamualaikum Wa Rahmatullahi Wa Barakatuh,

## tentang penulis

Nihan Lanisy adalah *mbuh*.  
Baca aja lebih lanjut di  
websitenya: [nihanlanisy.com](http://nihanlanisy.com)

Sementara ini gabisa  
dikontak soalnya hapenya  
mati. Innalillahi.

