

**PENELITIAN INDIVIDU KOMPETITIF KUALIFIKASI
DOKTOR (S3)**

**INKULTURASI TERAPI *SŪRYA* MENURUT AJARAN
HINDU SEBAGAI PENGUATAN IMUNITAS TUBUH
DALAM PENANGGULANGAN PANDEMI COVID-19**



**Oleh:
DR. I WAYAN ARDHI WIRAWAN, M.Si.
NIP 197006012002121001**

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
SEKOLAH TINGGI AGAMA HINDU NEGERI GDE
PUDJA MATARAM
2020**

**PENELITIAN INDIVIDU KOMPETITIF KUALIFIKASI
DOKTOR (S3)**

**INKULTURASI TERAPI *SŪRYA* MENURUT AJARAN
HINDU SEBAGAI PENGUATAN IMUNITAS TUBUH
DALAM PENANGGULANGAN PANDEMI COVID-19**



Oleh:

**DR. I WAYAN ARDHI WIRAWAN, M.Si.
NIP 197006012002121001**

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
SEKOLAH TINGGI AGAMA HINDU NEGERI GDE
PUDJA MATARAM
2020**

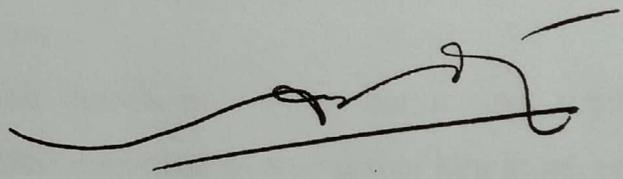
LEMBAR IDENTITAS PENELITIAN

1. a. Judul Penelitian : Inkulturasi Terapi *Sūrya* menurut Ajaran Hindu sebagai Penguatan Imunitas Tubuh dalam Penanggulangan Pandemi Covid-19
- b. Kategori Penelitian : Penelitian Individu Kompetitif Kualifikasi Doktor
2. Keahlian/serdos/bidang ilmu : Agama dan Budaya
3. Pusat Penelitian : STAHN Gde Pudja Mataram
4. Lokasi Penelitian : Perpustakaan STAHN Gde Pudja Mataram
5. Lama Penelitian : 6 (enam) bulan
6. Dana Penelitian : 35.000.000,- (Tiga Puluh Lima Juta rupiah)

Mataram, 9 Desember 2020
Peneliti,

Mengetahui
Kepala P3M Sekolah Tinggi Agama Hindu
Negeri GdePudja Mataram,

Dr. I Ketut Sumada
NIP. 19611231 199003 1008


Dr. I Wayan Ardhi Wirawan, M.Si.
NIP 197006012002121001

Mengetahui
Rektor Institut Agama Hindu Negeri
GdePudja Mataram,

Dr. Susilo Edy Purwanto, S.Ag., M.Si.
NIP. 198106132008011003

**SURAT PERNYATAAN
BUKAN PLAGIAT**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. I Wayan Ardhi Wirawan, M.Si.
NIP : 197006012002121001
NIDN : 2401067001
Tempat, Tanggal Lahi : Sebata, 1 Juni 1070
Pangkat, Golongan Ruang : Pembina/IVa
Bidang Ilmu : Agama dan Budaya
Jurusan/Program Studi : Pascasarjana/Magister Ilmu Komunikasi Hindu
Unit Kerja : STAHN Gde Pudja Mataram

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang saya ajukan untuk penelitian individu pada STAHN Gde Pudja Mataram dengan judul "Inkulturasasi Terapi *Sūrya* menurut Ajaran Hindu sebagai Penguatan Imunitas Tubuh dalam Penanggulangan Pandemi Covid-19"

1. Adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain**, kecuali yang merujuk sesuai dengan referensi yang disebutkan;
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mataram, 09 Desember 2020

Peneliti,



Dr. I Wayan Ardhi Wirawan, M.Si.
NIP 197006012002121001

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan kajian terhadap inkulturasi terapi *sūrya* menurut Ajaran Hindu sebagai Penguatan Imunitas Tubuh dalam Penanggulangan Pandemi Covid-19. Penelitian ini dirancang dalam kualitatif interpretatif yang disajikan dan dianalisis dalam teks naratif. Penelitian ini menemukan tiga temuan, yaitu *pertama*, terapi *sūrya* sebagai wahana untuk pemeliharaan kesehatan, baik secara jasmani maupun rohani dalam ajaran agama Hindu secara eksplisit terkandung dalam kitab Veda *sruti* maupun *smṛti*. *Kedua*, terapi *sūrya* yang diajarkan dalam sumber kitab suci agama Hindu memiliki sinergisasi dengan sistem pemeliharaan kesehatan modern. Fenomena tersebut diindikasikan oleh sejumlah hasil penelitian yang menemukan bahwa cahaya *sūrya* mengandung energi positif untuk pemeliharaan kesehatan tubuh. Energi yang dipancarkan *sūrya* dalam membantu memelihara kesehatan tubuh, terutama yang dipancarkan pada pagi hari. Pancaran cahaya *sūrya* yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan imunitas tubuh dalam penanggulangan paparan Pandemi Covid-19 berupa cahaya tidak tampak (UVB) yang membantu meningkatkan produksi vitamin D. Strategi inkulturasi terapi *sūrya* dapat dilakukan dengan habituasi tradisi berjemur di pagi hari, melakukan aktivitas di ruang terbuka, penggunaan waktu berlibur di lokasi kaya cahaya *sūrya*, menghadirkan energi *sūrya* berbasis sistem keyakinan melalui praktik Yoga *Sūrya Namaskāra*.

Kata kunci: inkulturasi, terapi *sūrya*, imunitas tubuh, Pandemi Covid-19

Abstract

This study aims to study the inculturation of *sūrya* therapy according to Hindu teachings as strengthening of body immunity in the prevention of the Covid-19 pandemic. This research is designed in an interpretive qualitative method that is presented and analyzed in a narrative text. This research found three findings, namely: *first*, *sūrya* therapy as a vehicle for health care, both physically and mentally in Hindu teaching which is explicitly contained in the Veda *sruti* and *smṛti*. *Second*, *sūrya* therapy taught in Hindu scriptures has a synergy with modern health care systems. This phenomenon is indicated by a number of research results which have found that *sūrya* light contains positive energy for maintaining body health. The energy emitted by *sūrya* helps maintain a healthy body, especially that emitted in the morning. *Sūrya* light emission which can be used to increase body immunity in dealing with exposure to the Covid-19 Pandemic in the form of invisible light (UVB) which helps production of vitamin D. The inculturation strategy of *sūrya* therapy can be carried out by habituating the tradition of sunbathing in the morning, doing activities in open spaces, using vacation time in locations rich of *sūrya* light, presenting *sūrya* energy based on belief systems through the practice of *Yoga Sūrya Namaskāra*.

Key words: inculturation, *sūrya* therapy, body immunity, Covid-19 pandemic

Kata Pengantar

Puji syukur penulis ucapkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa (Tuhan Yang Maha Esa), karena atas rahmat-NYA penelitian yang berjudul “Inkulturası Terapi *Sūrya* menurut Ajaran Hindu sebagai Penguatan Imunitas Tubuh dalam Penanggulangan Pandemi Covid-19” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Penelitian ini dilaksanakan secara individu atas biaya dari Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Gde Pudja Mataram Tahun 2020.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak atas segala bantuan yang diberikan berkenaan dengan proses penyelesaian penelitian, mulai dari tahap perencanaan sampai tersusunnya laporan ini. Penulis secara khusus menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ketua Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Gde Pudja Mataram atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk mengikuti kompetisi sampai terwujudnya laporan penelitian ini;
2. Ketua dan sekretaris P3M yang telah memberikan informasi terkaitan peluang penelitian dan penyelesaian segala sesuatu yang berkenaan dengan pengurusan administrasi pelaksanaan penelitian;
3. Bapak dan ibu pejabat baik pejabat struktural maupun pejabat fungsional di lingkungan Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Gde Pudja Mataram atas segala bantuan yang diberikan dalam penyelesaian penelitian ini;
4. Bapak dan Ibu dosen di lingkungan Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Gde Pudja Mataram atas dorongan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan sesuai dengan rencana;
5. Bapak dan ibu staf pegawai di lingkungan Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Gde Pudja Mataram yang telah memberikan bantuan berupa pelayanan yang baik sehingga penulis berhasil menyelesaikan penelitian ini tepat pada waktunya;

6. Bapak dan Ibu yang telah membantu memberikan sumber referensi berupa literatur maupun manuskrip yang dibutuhkan untuk penyelesaian penelitian ini;
7. Para informan dan para responden yang telah dengan kesungguhan hati memberikan data yang dibutuhkan sebagai data sekunder dalam penelitian ini,
8. Para pembantu teknis yang telah banyak membantu dalam penyelesaian penelitian ini;
9. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan baik yang sifatnya material maupun dorongan moril sehingga penelitian ini dapat diselesaikan sesuai dengan rencana.

Penelitian ini masih sangat jauh dari katagori sempurna, berkenaan dengan hal tersebut penulis sangat mengharapkan kritik maupun saran yang sifatnya konstruktif demi perbaikan penelitian-penelitian selanjutnya. Akhir kata, semoga hasil penelitian ini dapat berguna bagi semua pihak.

Mataram, 9 Desember 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DALAM PENELITIAN.....	i
LEMBAR IDENTITAS PENELITIAN	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PENELITIAN	9
2.1 Kepustakaan dan Penelitian Yang Relevan.....	8
2.1.1 Kepustakaan	8
2.1.2 Penelitian yang Relevan.....	11
2.2 Konsep.....	13
2.2.1 Inkulturasi Teks Ajaran Agama Hindu.....	13
2.2.2 Terapi <i>Sūrya</i>	14
2.2.3 Penyeimbangan <i>Tri Dosha</i>	14
2.2.4 Penguatan Keseimbangan Imunitas Tubuh	15
2.2.5 Serangan Virus Corona (Covid-19)	16

2.3	Teori.....	17
2.3.1	Teori Eko-Sosial Kesehatan.....	17
2.3.2	Teori Interpretasi.....	19
2.3.3	Teori Inkulturasi	20
2.4	Hipotesis Penelitian.....	21
2.4	Kerangka Penelitian.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		25
3.1	Rancangan Penelitian	25
3.2	Lokasi Penelitian	26
3.3	Tekhnik Penentuan Informan	27
3.4	Teknik Pengumpulan Data	27
3.5	Teknik Analisis Data	28
3.5.1	Klasifikasi Data.....	28
3.5.2	Reduksi Data.....	28
3.5.3	Interpretasi Data.....	29
3.5	Teknik Pengecekan Keabsahan Data	29
BAB IV PEMBAHASAN.....		31
4.1	Deskripsi Perawatan Kesehatan melalui Terapi <i>Sūrya</i> Menurut Ajaran Hindu.....	31
4.1.1	Perawatan Kesehatan dalam Ajaran Rg Veda dan Atharva Veda	32
4.1.2	Perawatan Kesehatan dalam Kitab Ayurveda.....	54
4.2	Relasi Terapi <i>Sūrya</i> dalam Ajaran Hindu dengan Sistem Pemeliharaan Kesehatan Modern	63
4.3	Strategi Inkulturasi Terapi <i>Sūrya</i> sebagai Peningkatan Imunitas Penanggulangan Pandemi Covid-19.....	68
4.3.1	Habitiasi Tradisi Berjemur di Pagi Hari	68
4.3.2	Beraktivitas di Ruang Terbuka	70
4.3.3	Penggunaan Waktu Liburan di Daerah Paparan Cahaya <i>Sūrya</i>	73

4.3.4 Menghadirkan Energi <i>Sūrya</i> Berbasis Keyakinan melalui Praktik Yoga <i>Sūrya Namaskāra</i>	75
BAB V PENUTUP	91
5.1 Kesimpulan	91
5.2 Saran-saran	93
DAFTAR PUSTAKA	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Penelitian	22
Gambar 4.1	Sikap Penghormatan Kepada Dewa <i>Mitra</i>	77
Gambar 4.2	Sikap Penghormatan kepada Dewa Ravi	78
Gambar 4.3	Sikap Penghormatan kepada Dewa <i>Sūrya</i>	79
Gambar 4.4	Sikap Penghormatan kepada Dewa <i>Bhanu</i>	80
Gambar 4.5	Sikap Penghormatan kepada Dewa <i>Khaga</i>	81
Gambar 4.6	Sikap Penghormatan kepada Dewa <i>Pūṣan</i>	82
Gambar 4.7	Sikap Penghormatan kepada Dewa <i>Hiraṇyagarbha</i>	83
Gambar 4.8	Sikap Penghormatan kepada Dewa <i>Maricī</i>	84
Gambar 4.9.	Sikap Penghormatan Kepada Dewa <i>Āditya</i>	85
Gambar 4.10.	Sikap Penghormatan Kepada Dewa <i>Savita</i>	86
Gambar 4.11.	Sikap Penghormatan Kepada Dewa <i>Arka</i>	87
Gambar 4.12.	Sikap Penghormatan Kepada <i>Bhāskara</i>	88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadual Kegiatan Penelitian.....	97
Lampiran 2. Penggunaan Biaya Kegiatan Penelitian.....	98
Lampiran 3. Daftar Nama Informan	100

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sehat dan sakit merupakan dua entitas yang saling berposisi biner dalam kehidupan makhluk hidup di permukaan bumi. Manusia sebagai makhluk hidup juga dipengaruhi oleh kedua kondisi tersebut. Manusia yang normal senantiasa berupaya untuk selalu dalam kondisi sehat, sehingga dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dalam rangka mencapai tujuan hidupnya. Sehat direpresentasikan oleh kondisi fisik dan mental yang mendukung kegiatan yang dijalankan manusia dalam kehidupan sehari-hari. World Health Organization (WHO) merumuskan definisi universal yang menyatakan bahwa kondisi sehat merupakan suatu keadaan kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesatuan dan bukan hanya terbebas dari penyakit atau kecacatan. Sebaliknya, sakit merupakan gangguan dalam fungsi normal setiap orang sebagai totalitas secara komprehensif termasuk sebagai sistem biologis dan adaptasi (<http://nerskholidrosyidimn.blogspot.com/2017/08/pengertian-sehat-dan-sakit.html>). Definisi sehat yang dirumuskan WHO tersebut melibatkan tiga aspek yang satu sama lain saling terintegrasi, yaitu aspek fisik, mental, dan sosial. Ketiga aspek tersebut terintegrasi sebagai energi dalam mewujudkan manusia yang bahagia, baik secara individual maupun secara kolektif. Pada sisi lain, kondisi sakit diindikasikan oleh gangguan dari fungsi-fungsi normal dalam sistem biologis dan adaptasi secara menyeluruh.

Kondisi sakit menurut Lad (2007:6) tidak adanya harmoni pada diri perseorangan dalam hubungannya dengan lingkungan luarnya. Dalam rangka untuk mengembalikan harmoni dengan lingkungan luarnya dibutuhkan obat. Menyimak tradisi pada masa kesajaran, manusia dahulu kala tidak berdaya dalam mengendalikan lingkungan fisiknya pada saat menderita sakit hal yang bisa dilakukan adalah melihat di sekelilingnya untuk mendapatkan obat yang terdapat di alam. Hal ini mengimplikasikan bahwa manusia di zaman dahulu lebih intuitif dibandingkan dengan manusia di zaman modern dan karena kedekatan mereka

dengan alam banyak orang-orang zaman itu secara intuitif bisa menentukan akibat dari mencerna jenis tumbuhan tertentu.

Kedua kondisi di atas dapat terjadi dalam diri manusia. Kondisi sehat merupakan dambaan setiap orang karena dapat mewujudkan kebahagiaan hidup. Mereka yang berada dalam kondisi sehat dapat melakukan aktivitas-aktivitas yang berguna bagi kehidupannya. Badan jasmani yang sehat memberikan peluang bagi manusia untuk selalu menampilkan karya-karya terbaik mereka dan sekaligus mereka bisa memberikan pertolongan kepada orang yang membutuhkan pertolongan. Sebaliknya, kondisi sakit sangat dihindari karena dapat menimbulkan penderitaan dan kesengsaraan bagi orang yang tertimpa olehnya. Penderitaan dan kesengsaraan tersebut sekaligus menghambat aktivitasnya untuk melakukan segala sesuatu yang berguna bagi kehidupan, baik kehidupan mereka sendiri maupun orang-orang lain yang membutuhkan bantuan.

Kondisi sehat maupun sakit dalam kehidupan manusia di dunia ini merupakan keniscayaan karena dikatakan sebagai bekal hidup yang selalu menyertai setiap kehidupan manusia. Berkenaan dengan itu, dalam sebuah karya sastra namanya "*Geguritan Tamtam*" secara eksplisit menyampaikan bahwa manusia yang hidup di dunia ini memiliki *catur bekel*, yaitu empat jenis kondisi yang melekat dalam dirinya dalam menjalani kehidupan ini. *Catur bekel* itu terdiri dari *suka*, *dukha*, *lara*, dan *pati* <http://wartahindudharma12.blogspot.com/2012/02/geguritan-tamtam.html>. *Pertama*, *suka* merupakan kondisi yang dialami oleh manusia dalam kehidupan di dunia yang cenderung menunjukkan adanya kebahagiaan, keceriaan, kesenangan, atau karakter-karakter lainnya yang sejenis dengan itu. Setiap manusia yang hidup di dunia ini pernah mengalami suka dengan kualitas tertentu. Ada sejumlah entitas yang menyebabkan munculnya suka tersebut dalam diri manusia. Karakter suka bertendensi meningkatkan kualitas hidup dan juga dapat diarahkan sebagai upaya untuk membangun tingkat kesadaran dalam taraf tertentu. Berkenaan dengan itu, kondisi sehat ada pada posisi ini karena dapat menunjang terwujudnya kebahagiaan.

Kedua, kondisi *dukha* merupakan karakter yang dialami oleh manusia dalam kehidupannya di dunia ini yang bertendensi menimbulkan kesedihan, kesusahan, kedukaan, dan yang sejenis dengan sifat-sifat itu. Manusia yang berada dalam kondisi *duka* bertendensi menurunkan kualitas kehidupannya karena secara psikologis memicu bangkitnya dampak-dampak destruksi terhadap alam kesadaran manusia. Kondisi *dukha* ini cenderung untuk dihindari karena menurunkan kualitas hidup manusia. Ada berbagai hal yang dapat menimbulkan *duka* ini, khususnya permasalahan-permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan manusia belum dapat di atasi. Kemampuan manusia dalam mengatasi permasalahan-permasalahan hidup yang dapat melenyapkan *duka* itu. Kondisi sakit ada dalam posisi ini karena mereka yang tertimpa sakit ini merasakan penderitaan sebagai akibat sakit yang dideritanya.

Ketiga, kondisi *lara* merupakan karakter yang teridentifikasi menimbulkan kesengsaraan dalam kehidupan manusia. Analog dengan *duka* ada sejumlah permasalahan yang menyebabkan timbulnya kesengsaraan dalam kehidupan manusia, seperti salah satunya adalah penyakit yang diderita oleh manusia. Penyakit yang diderita oleh manusia cenderung menurunkan kualitas kehidupannya karena berdampak negatif terhadap aktivitas-aktivitas yang dilakukan oleh manusia. Berkenaan dengan itu, kesengsaraan cenderung untuk dihindari kehadirannya dalam kehidupan setiap orang. Pada kondisi ini juga kerap sakit dapat mempengaruhi manusia sehingga mereka yang tertimpa sakit merasakan kesengsaraan sebagai akibat dari sakit yang dideritanya.

Keempat, bekal terakhir berupa *pati* merupakan karakter terputusnya hubungan antara badan jasmani dengan sang roh. *Pati* juga dikenal dengan istilah kematian, yaitu lepasnya sang roh yang bersemayam pada badan jasmani makhluk. Karakter *pati* merupakan akhir dari siklus kehidupan sang roh yang berada pada suatu badan jasmani. Manusia cenderung untuk menghindari *pati* dengan berbagai cara, khususnya dengan merawat badan jasmani atau melakukan kegiatan-kegiatan yang berupaya untuk meningkatkan kualitas kehidupannya. *Pati* yang dialami oleh sejumlah orang dapat disebabkan karena sakit yang dideritanya dan tidak dapat disembuhkan sehingga pada akhirnya mereka meninggal dunia.

Empat kategori bekal hidup yang diuraikan secara singkat di atas dalam kehidupan manusia tidak bisa dihindari kehadirannya. Manusia cenderung untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang dapat meningkatkan kualitas kehidupannya dengan kecenderungan untuk mencari *suka* dan menghindari *duka*, *lara*, dan *pati*. Berkenaan dengan itu, manusia berupaya untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang dapat mewujudkan kebahagiaan hidup dan sekaligus menghindari tindakan-tindakan yang dapat menyebabkan penderitaan, kesengsaraan, dan kematian. Berkenaan dengan itu, manusia memiliki tendensi untuk selalu berupaya menemukan cara-cara sehingga dalam hidupnya selalu sehat, sehingga melalui modal kesehatan ini manusia dapat mengejar tujuan hidupnya sesuai dengan yang diajarkan dalam ajaran agama. Bersinergi dengan itu, umat Hindu juga melakukan upaya-upaya untuk memelihara kesehatannya, terlebih lagi belakangan ini muncul penyakit yang disebabkan oleh virus corona (Covid-19) yang melanda seluruh dunia.

Beranjak dari tendensi tersebut dalam penelitian ini dilakukan kajian yang difokuskan pada upaya pemeliharaan kesehatan dengan pembudayaan ajaran Hindu yang bersumber dari kitab suci Veda, baik Veda Sruti maupun Smerti. Pembudayaan nilai-nilai penting dalam ajaran Hindu melalui habituasi dalam kehidupan sehari-hari merupakan proses akulturasi. Kitab ajaran Hindu mengandung kekayaan nilai-nilai esensial dalam pemeliharaan kesehatan yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Satu entitas yang penting dalam pemeliharaan kesehatan berupa terapi *sūrya*. Terapi *sūrya* relatif mudah dilaksanakan dan sekaligus relatif sehingga hampir semua manusia dapat melakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Inkulturasi terapi *sūrya* pada hakikatnya bertujuan untuk menyeimbangkan sinergisitas *tri dosha*, yaitu tiga asas yang bersifat universal sebagai pengatur metabolisme tubuh sesuai ajaran Ayurveda. *Tri dosha* terdiri dari *vātta*, *pitta*, dan *kapha* menurut teks ajaran Hindu sebagai asas katabolik, metabolik, dan anabolik yang memiliki kaitan erat dengan *tri guna*, yaitu *tamas* (sifat inersia), *rajas* (gerak), dan *sattvam* (keseimbangan). Keseimbangan *tri dosha* berpotensi mengatur regulasi *bhuana alit* (mikrokosmos) supaya bersinergi dengan energi *bhuana agung*

(makrokosmos) yang berdisposisi mewujudkan kesehatan jasmani dan rohani yang pada akumulasinya dapat digunakan sebagai wahana penguatan imunitas tubuh terhadap serangan virus corona (covid-19).

Ajaran agama Hindu yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan dengan menggunakan paparan cahaya *sūrya* yang dicandra di atas tidak banyak diketahui oleh pemeluknya. Berdasarkan hasil jejak pendapat dari sejumlah subjek yang dimintai pendapatnya, mereka yang mengetahui pemeliharaan kesehatan melalui penggunaan paparan cahaya *sūrya* relatif sangat kecil jumlahnya. Mereka yang dijadikan subjek dipilih secara acak berdasarkan tingkat pendidikan, jenjang usia, kategori pemahaman ajaran agama Hindu, dan status sosial. Instrument yang digunakan dalam mengumpulkan jejak pendapat tersebut berupa angket sederhana.

Hasil pengumpulan data awal terkait pemeliharaan kesehatan dengan menggunakan terapi *sūrya* dalam ajaran agama Hindu menunjukkan bahwa sebagian besar umat Hindu di Kota Mataram belum mengetahuinya. Kondisi tersebut diindikasikan oleh hasil jejak pendapat sejumlah responden yang dijadikan subjek penelitian. Responden yang dijadikan subjek dalam pengumpulan data awal penelitian dikategorikan atas aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. *Pertama*, kelompok rohaniwan Hindu yang merepresentasikan umat Hindu yang memiliki fungsionalisasi *ngeloka pala sraya*, yaitu yang menjadi pemimpin ritual agama Hindu dan sekaligus dijadikan sandaran dalam kegiatan-kegiatan agama Hindu. *Kedua*, kelompok intelektual yang berasal dari unsur-unsur cendekiawan Hindu. *Ketiga*, kelompok masyarakat pemeluk agama Hindu kebanyakan yang dalam kehidupan sehari-hari lebih cenderung melaksanakan agama Hindu pada aspek ritualnya.

Data awal yang diperoleh berdasarkan hasil jajak pendapat merepresentasikan relatif rendahnya pengetahuan dan pemahaman umat Hindu di Kota Mataram terkait terapi *sūrya* dalam ajaran agama Hindu sebagai wahana untuk pemeliharaan kesehatan. Responden yang memiliki pengetahuan tentang terapi *sūrya* dalam pemeliharaan kesehatan hanya 5% yang berasal dari kalangan rohaniwan dan intelektual Hindu. Responden yang tidak mengetahui terapi *sūrya*

dalam ajaran agama Hindu dengan komposisi 95% yang berasal dari kalangan umat Hindu kebanyakan. Kondisi ini sangat beralasan karena responden yang berasal dari kalangan rohaniawan dan intelektual Hindu mereka memiliki habitus untuk memperdalam ajaran agama Hindu sehingga sangat wajar mereka mengetahui tentang berbagai ajaran yang terkandung dalam ajaran agama Hindu. Sebaliknya, mereka yang menjadi responden yang dikategorikan sebagai pemeluk agama Hindu di luar kelompok rohaniawan dan intelektual yang tidak memiliki pengetahuan dan pemahaman terkait terapi *sūrya* juga sangat wajar karena mereka umumnya melaksanakan ajaran agama Hindu yang lebih dibobotkan pada aspek *karma kanda* (pelaksanaan ritual agama Hindu) dibandingkan dengan aspek *jnana kanda* (aspek pengetahuan agama Hindu).

Bertolak dari fenomena di atas sangat perlu dilakukan penelitian untuk menganalisis terapi *sūrya* yang terkandung dalam ajaran agama Hindu yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan. Hasil analisis tersebut digunakan sebagai basis untuk mengajukan rekomendasi kepada publik berkenaan dengan manfaat terapi *sūrya* dalam pemeliharaan kesehatan, khususnya di masa Pandemi Covid-19. Bersinergi dengan itu, dalam penelitian ini dipandang sangat perlu untuk merumuskan strategi untuk melakukan penanaman nilai-nilai penting dalam ajaran agama Hindu berkaitan dengan habituasi hidup sehat. Habituasi tersebut berupa inkulturasi nilai-nilai ajaran agama Hindu berupa terapi *sūrya* untuk membantu menguatkan imunitas tubuh. Terapi *sūrya* dalam ajaran agama Hindu juga direlasikan dengan pemeliharaan kesehatan dalam dunia ilmu kesehatan modern.

1.2 Rumusan Masalah

Bertolak dari latar belakang di atas, dalam penelitian ini diajukan tiga rumusan masalah untuk ditemukan solusinya. Ketiga rumusan masalah tersebut, seperti diuraikan pada bagian berikut ini.

- (1) Bagaimana deskripsi pemeliharaan kesehatan melalui terapi *sūrya* menurut teks ajaran Hindu?

- (2) Bagaimana relasi antara terapi *sūrya* dalam teks ajaran Hindu dengan sistem pemeliharaan kesehatan modern?
- (3) Apa strategi inkulturasi terapi *sūrya* dalam penyeimbangan *tri dosha* untuk penguatan imunitas tubuh melawan serangan virus corona (covid-19)?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dikategorikan menjadi dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Kedua tujuan tersebut diuraikan pada bagian berikut ini.

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum akan melakukan kajian terhadap inkulturasi terapi *sūrya* dalam teks ajaran Hindu sebagai wahana untuk membangun keseimbangan *tri disha* (*vātā*, *pitta*, dan *kapha*) dalam penguatan imunitas tubuh menghadapi serangan virus corona (covid-19). Fenomena tersebut berkaitan erat dengan pembudayaan penyinaran tubuh dengan menggunakan sinar matahari pagi yang menurut teks ajaran agama Hindu mengandung energi untuk pemeliharaan kesehatan tubuh dan sekaligus menanggulangi terjadinya penyakit.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan secara khusus dalam penelitian ini untuk menemukan jawaban dari rumusan permasalahan yang diajukan, seperti diuraikan berikut ini.

- (1) Mendeskripsikan pemeliharaan kesehatan melalui terapi *sūrya* menurut teks ajaran Hindu;
- (2) Menemukan relasi antara terapi *sūrya* dalam teks ajaran Hindu dengan sistem pemeliharaan kesehatan modern;
- (3) Menemukan strategi inkulturasi terapi *sūrya* dalam penyeimbangan *tri dosha* untuk penguatan imunitas tubuh melawan serangan virus corona (covid-19).

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini dikategorikan menjadi dua, yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis. Kedua manfaat tersebut diuraikan secara singkat pada bagian berikut ini.

1.4.1 Manfaat Teoretis

Manfaat teoretis yang diharapkan dari hasil penelitian ini berkaitan dengan kontribusi secara akademis dalam pengembangan ilmu pengetahuan. Berikut ini diuraikan manfaat teoretis dari penelitian ini.

Manfaat teoretis yang diharapkan dari penelitian ini dideskripsikan, seperti pada bagian berikut ini.

- (1) Menambah inventarisasi hasil-hasil penelitian dalam bidang kesehatan sosial di tengah merebaknya penyakit yang ditimbulkan oleh virus dan bakteri kehidupan manusia.
- (2) Dapat dijadikan referensi dalam proses pembelajaran budaya hidup sehat yang berbasis riset.
- (3) Dapat digunakan sebagai rujukan oleh peneliti lain yang akan melakukan penelitian yang lebih mendalam dengan objek formal yang berbeda.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini, seperti diuraikan pada bagian berikut ini.

- (1) Dapat memberikan deskripsi kepada publik berkenaan dengan teks ajaran Hindu yang mengandung tuntunan untuk hidup sehat, khususnya melalui penerapan terapi *sūrya*;
- (2) Dapat digunakan sebagai rekomendasi kepada pihak-pihak terkait yang memiliki otoritas dalam bidang kesehatan masyarakat;
- (3) Dapat digunakan sebagai solusi alternatif dalam mengatasi serangan penyakit yang diakibatkan oleh virus dan bakteri berbasis teks ajaran Hindu.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PENELITIAN

2.1 Kepustakaan dan Penelitian Relevan

2.1.1 Kepustakaan

Pencegahan terhadap penyakit merupakan tindakan yang sangat penting dilakukan dalam rangka untuk menjaga kondisi tubuh supaya sehat. Badan internasional yang membidangi kesehatan dunia, yaitu *World Health Organization* (WHO) telah membuat rumusan tentang bagaimana mencegah dan mengendalikan penyakit pandemi. Salah satu pedoman yang dikeluarkan oleh WHO adalah pencegahan dan pengendalian infeksi saluran pernafasan akut (ispa) yang cenderung menjadi epidemi dan pandemi difasilitas pelayanan kesehatan. Pedoman tersebut dibuat dalam rangka untuk menanggulangi terjadinya infeksi saluran pernafasan akut pada tubuh manusia. Dalam pedoman tersebut disebutkan adanya kekhawatiran yang muncul sebagai dampak dari serangan virus yang menjadi wabah berskala besar dan wabah dengan morbiditas dan mortalitas tinggi. Hal ini bersifat urgent karena adanya penularan yang sangat masif dalam kehidupan manusia secara global.

Berangkat dari fenomena di atas, dewasa ini merebak pandemi yang disebabkan oleh kehadiran virus baru yang diidentifikasi sebagai virus corona (covid-19). Munculnya virus corona (covid-19) memiliki daya serang yang sangat tinggi dan dapat menyebar dalam hitungan waktu yang relatif singkat di seluruh dunia. Penyebaran virus corona (covid-19) melalui kontak antarmanusia sehingga penyebarannya dikategorikan bersifat antarindividu dari penderita kepada orang lain dalam waktu yang relatif cepat. Sampai saat ini belum ditemukan obat atau vaksin yang dapat digunakan untuk menanggulangi wabah yang disebabkan oleh virus corona (covid-19). Berkenaan dengan itu masyarakat dihimbau supaya memiliki kewaspadaan yang tinggi dalam melakukan kontak atau interaksi sosial dalam rangka untuk memutus rantai penyebaran pandemik virus corona (covid-19).

Dalam rangka untuk melakukan pencegahan dan pengendalian penyakit pemerintah Republik Indonesia melalui kementerian kesehatan telah

mengeluarkan keputusan, yaitu keputusan Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Nomor: HK.02.03/D1/I.1/527/2018 tentang rencana aksi program pencegahan dan pengendalian penyakit Tahun 2015-2019. Dalam surat keputusan tersebut Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit menetapkan rencana aksi program pencegahan dengan memfokuskan pada pencegahan dan pengendalian penyakit untuk mencapai target indikator program dan kegiatan selama kurun waktu lima tahun. Rencana aksi program pencegahan dan pengendalian penyakit tersebut digunakan sebagai salah satu pedoman penilaian laporan akuntabilitas kinerja satker. Dalam surat keputusan tersebut ada prioritas pencegahan dan pengendalian penyakit menular.

Berangkat dari rencana pencegahan dan penanggulangan penyakit menular, seperti yang disebutkan di atas ada satu hal yang perlu dicermati, yaitu berkaitan dengan upaya untuk mencegah dan menanggulangi penyakit menular dengan membudayakan hidup sehat. Budaya hidup sehat pada dasarnya merupakan habituasi tindakan-tindakan yang bertujuan untuk memelihara kesehatan. Merujuk pada Ratih Aditya (dalam kompasnia.com) mendefinisikan budaya hidup sehat itu sebagai konsep hidup yang mengedepankan upaya-upaya dan kegiatan-kegiatan yang sehat. Penerapan konsep budaya hidup sehat akan memperkecil resiko dan menghindari berbagai penyakit yang menyerang tubuh manusia. Budaya hidup sehat dapat dilakukan dengan faktor pembiasaan yang dapat mempengaruhi kesehatan tubuh, seperti hidup sehat, hidup bersih, minum air bersih, makan makanan yang cukup gizi, seimbang antara aktivitas dan istirahat, dan olahraga secara rutin.

Berkenaan dengan pembiasaan hidup sehat seperti di atas salah satu tindakan yang dapat dilakukan adalah melakukan pencegahan penyakit melalui penggunaan sumber daya alam untuk menunjang kesehatan tubuh. Bersinergi dengan itu dalam ajaran agama Hindu memiliki kekayaan nilai-nilai esensial yang dapat digunakan untuk memelihara kesehatan tubuh. Ajaran Hindu tentang kesehatan ada beragam cara-cara yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dengan biaya murah dan mudah dilakukan. Satu aspek ajaran yang terkait dengan aspek kesehatan dalam menanggulangi serangan penyakit yang sedang

melanda kehidupan manusia saat ini, yaitu pandemi corona (covid-19) dapat dilakukan dengan budaya hidup sehat melalui terapi sūrya. Terapi sūrya pada hakikatnya merupakan upaya untuk mencegah terjadinya sakit dan juga bisa digunakan untuk mengobati penyakit. Berkaitan dengan penanggulangan pandemi virus corona (covid-19) terapi sūrya memiliki peluang untuk membantu, khususnya melalui energi sinar matahari pagi digunakan untuk mewujudkan keseimbangan dalam *tri dosha*, yaitu *vāta*, *vitta*, dan *kapha*. Energi sūrya ini memiliki manfaat yang sangat utama di dalam meningkatkan imunitas tubuh dari serangan penyakit menular virus corona (covid-19).

2.1.2 Penelitian yang Relevan

Fradanti (2019) dalam jurnal yang berjudul “Evaluation of Formal Risk Assesment Implementation of Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus in 2018” melaporkan bahwa ada resiko secara formal terkait assesmen terhadap sindrom virus corona Tahun 2018, khususnya bagi mereka yang memiliki riwayat perjalanan internasional menuju arab saudi untuk menjalankan ibadah haji dan umroh, berlibur, bekerja, maupun menetap di daerah Jazirah Arab. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada tiga sub kategori ancaman dan dua sub kategori kerentanan yang mendapat nilai indeks yang tinggi serta delapan sub kategori yang mendapat nilai indek rendah. Hasil penelitian ini dalam kaitannya dengan penelitian akan digunakan sebagai rujukan untuk mengkomparasikan virus corona (covid-19) yang muncul belakangan ini.

Penelitian Sembiring dan Sianipar (2010) dengan judul “Epidemiologi dan Diagnosis Kedokteran Laboratorik Infeksi Virus H1N1” melaporkan bahwa keberadaan virus H1N1 dinyatakan oleh WHO sebagai pandemik pertama abad 21. Virus ini dapat menular dari manusia ke manusia dengan angka kematian (mortalitas) yang rendah. Berkenaan dengan itu diperlukan tindakan pencegahan penularan jangkitan virus, baik di masyarakat maupun untuk petugas kesehatan. Ciri-ciri orang yang tertular, yaitu suhu tubuh tinggi di atas 37,8°C, batuk, dan/atau nyeri tenggorokan tanpa penyebab lain selain influenza. Berkenaan dengan itu pemeriksaan laboratorium memegang peranan penting dalam

mendiagnosis virus H1N1. Hasil penelitian ini akan digunakan sebagai rujukan dalam penelitian ini utamanya berkaitan dengan mengenali gejala-gejala yang ditimbulkan oleh serangan virus. Perbedaannya dalam penelitian di atas memokuskan pada virus H1N1 sedangkan pada penelitian ini memokuskan pada virus corona (covid-19).

Penelitian Sari, dkk (2014) dengan judul “Hubungan antara Pengetahuan tentang Inveksi Silang dengan Penatalaksanaan Pencegahan Infeksi” melaporkan bahwa infeksi silang menjadi perhatian utama bagi tenaga medis dan tenaga kesehatan lainnya, khususnya yang berkaitan dengan kontak dengan mikro organisme patogen pada saat merawat kesehatan pasien. Mikro organisme yang menjadi fokus kajian adalah virus HIV, virus hepatitis B, virus hepatitis C, virus herpes, simplex tipe 1 dan 2, m. tuberculosis, dan lain-lainnya. Mikro organisme tersebut dapat menyebar jika kekurangtahuan terhadap dampak dari mikro organisme tersebut. Hasil penelitian ini dikaitkan dengan penelitian akan digunakan sebagai rujukan untuk melakukan kajian terkait karakteristik mikro organisme virus yang dapat membahayakan kesehatan. Perbedaannya dalam penelitian ini penularan virus corona (covid-19) ditinjau dari aspek imunitas tubuh seseorang.

Tulisan Nala (2006) yang berjudul “Aksara Bali dalam Usada” mengemukakan bahwa ada tradisi pemeliharaan kesehatan dan pengobatan yang dimiliki oleh masyarakat Bali yang disebut dengan usada. Dalam usada dikemukakan tata cara untuk menyembuhkan penyakit, cara pengobatan (kuratif), pencegahan (preventif), memperkirakan jenis penyakit (diagnosis), perjalanan penyakit (prognosis), maupun pemulihannya. Disebutkan juga ada para pengobat (*balian*), tata cara membuat penyakit, yang menyebabkan orang lain sakit. Berkenaan dengan itu teks usada menggunakan bahasa Bali yang mengandung nilai-nilai esensial bagi tradisi pengobatan. Tulisan ini akan digunakan sebagai rujukan di dalam melakukan analisis data penelitian. Bedanya tulisan ini dengan penelitian adalah terletak pada sumber rujukannya karena dalam penelitian lebih diarahkan pada terapi sūrya di dalam pemeliharaan kesehatan.

2.2 Konsep

Penelitian ini menggunakan lima konsep dalam rangka untuk memberikan orientasi terhadap beberapa term yang digunakan dalam penelitian ini dan sekaligus membangun persamaan makna. Kelima konsep tersebut adalah Inkulturasi teks ajaran agama Hindu, terapi sūrya, penyeimbangan *tri dosha*, penguatan imunitas tubuh, serangan virus corona (covid-19) seperti diuraikan pada bagian berikut ini.

2.2.1 Inkulturasi Teks Ajaran Agama Hindu

Konsep inkulturasi teks ajaran agama Hindu dalam penelitian ini merupakan kesatuan term yang digunakan untuk merepresentasikan penanaman sikap dan nilai-nilai penting yang terkandung dalam ajaran agama Hindu yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas kehidupan dalam rangka untuk mencapai tujuan seperti yang diamanatkan dalam ajaran Hindu. Berkenaan dengan itu, ada sejumlah ajaran yang terkandung dalam kitab suci agama Hindu, yaitu Veda yang dapat dijadikan pedoman dalam rangka untuk mewujudkan kualitas hidup, khususnya dalam upaya untuk pemeliharaan kesehatan. Teks ajaran agama Hindu yang mengandung nilai-nilai penting untuk mewujudkan kehidupan yang sehat perlu dibudayakan dalam kehidupan sehari-hari.

Pembudayaan nilai-nilai penting ajaran agama Hindu bukan merupakan Tindakan yang mudah karena harus dilakukan secara gradual. Langkah yang paling penting dalam konteks ini adalah menanamkan kesadaran kepada publik tentang dimensi pragmatis, yakni berkaitan dengan nilai guna terhadap kehidupan ini. Berkenaan dengan itu, nilai-nilai esensial yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan yang diajarkan dalam ajaran agama Hindu perlu dimaknai sebagai sesuatu yang penting untuk mewujudkan kualitas kesehatan dalam hidup ini. Bersinergi dengan itu inkulturasi dalam kaitannya dengan penelitian ini merupakan suatu proses pembudayaan ajaran agama Hindu di dalam kehidupan sehari-hari sehingga menjadi terhabituasi di dalam kesadaran individu.

2.2.2 Terapi *Sūrya*

Terapi *sūrya* sebagai kesatuan konsep dalam penelitian ini diorientasikan kepada aktivitas-aktivitas yang dilakukan untuk memanfaatkan energi matahari dalam rangka untuk memelihara kesehatan tubuh. Matahari sebagai sumber kehidupan semua makhluk hidup di dunia memiliki energi penting yang dapat digunakan untuk berbagai keperluan, baik secara langsung maupun melalui suatu proses pengolahan. Energi matahari dalam ajaran agama Hindu, baik dalam Veda Sruti maupun Veda Smerti merupakan energi yang memiliki daya guna dalam berbagai aspek kehidupan, khususnya yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan. Energi *sūrya* tersebut dapat digunakan secara langsung melalui pemanfaatan sinar matahari pagi untuk mencegah dan mengobati beberapa penyakit salah satunya adalah penyakit yang disebabkan oleh virus corona.

Berangkat dari uraian di atas, terapi *sūrya* dalam penelitian ini merupakan proses pemanfaatan energi yang dipancarkan matahari sebagai wahana pemeliharaan kesehatan. Pemanfaatan energi *sūrya* dengan berjemur pada waktu yang telah ditentukan dan dalam durasi tertentu pula. Energi *sūrya* dalam penggunaannya dapat bersifat preventif maupun kuratif. Preventif dalam konteks ini adalah sebagai pencegahan terhadap serangan penyakit tertentu sehingga tidak bisa menyebabkan sakit. Kuratif merupakan proses pengobatan terhadap penyakit tertentu, yang dalam konteks ini energi *sūrya* digunakan untuk memberantas penyakit yang telah memasuki tubuh. Bibit-bibit penyakit tertentu yang sudah ada dalam tubuh dapat dieliminasi dengan menggunakan kekuatan energi *sūrya*.

2.2.3 Keseimbangan *Tri Dosha*

Konsep keseimbangan *tri dosha* dalam penelitian ini memiliki ruang lingkup suatu upaya untuk membangun sinergisitas elemen-elemen *tri dosha* supaya dapat mewujudkan fungsi-fungsi yang normal dalam rangka pemeliharaan kesehatan. *Tri dosha* merupakan tiga unsur yang terdapat dalam tubuh manusia, berupa *vāta*, *vitta*, dan *kapha*. *Vāta dosha* merupakan unsur angin yang terdapat dalam tubuh manusia yang berfungsi untuk meningkatkan tenaga di dalam tubuh. *Pitta* merupakan unsur api yang terdapat dalam tubuh yang berfungsi untuk

mengontrol pencernaan dan metabolisme tubuh. *Kapha* merupakan unsur air yang terdapat dalam tubuh yang berfungsi mengendalikan kekuatan dan kekebalan tubuh. Keseimbangan ketiga unsur tersebut memiliki ruang untuk mewujudkan kesehatan dan sebaliknya ketidakseimbangan ketiga unsur tersebut dapat menimbulkan sakit.

Konsep keseimbangan *tri doṣa* dalam penelitian ini dikaitkan dengan manfaat energi *sūrya* yang diserap oleh tubuh dalam membantu mengontrol *vāta* sebagai unsur angin yang dapat membangkitkan kekuatan tubuh. Energi *sūrya* juga dapat mengontrol *pitta* sebagai unsur api yang selanjutnya menjadi pengontrol pencernaan dan metabolisme tubuh. *Kapha* sebagai unsur air yang dapat mengendalikan kekuatan dan kekebalan tubuh dapat berjalan sesuai dengan fungsionalisasinya melalui bantuan energi *sūrya* yang diserap oleh tubuh. Keseimbangan *tri doṣa* dalam tubuh menurut ajaran Ayurveda dapat menjadi *tri dhatu* yang sangat bermanfaat terhadap kelancaran metabolisme tubuh sehingga dapat mewujudkan kesehatan.

2.2.4 Penguatan Keseimbangan Imunitas Tubuh

Konsep penguatan keseimbangan imunitas tubuh dalam penelitian ini merupakan kondisi yang dapat mempertahankan kesehatan, sehingga jika ada serangan-serangan dari penyakit dapat dikendalikan. Penguatan imunitas tubuh ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, baik yang sifatnya memberikan asupan makanan yang berkualitas maupun melalui aktivitas-aktivitas yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Faktor makanan yang berkualitas sebagai determinan dalam penguatan imunitas tubuh dilatari oleh adanya sejumlah unsur esensial yang terdapat dalam makanan yang mampu menguatkan daya tahan tubuh. Faktor aktivitas-aktivitas yang dapat membantu menguatkan kekebalan tubuh relatif banyak jumlahnya, seperti dengan melakukan gerakan tubuh, terapi dengan menggunakan sinar (cahaya), dan sejumlah kegiatan lainnya yang dapat menjaga daya tahan tubuh supaya tetap kuat. Kekuatan daya tubuh ini berdisposisi untuk memelihara kesehatan tubuh, sehingga jika ada penyakit yang masuk bisa

diantisipasi. Imunitas tubuh sebagai penjaga garda depan tubuh untuk menanggulangi mikroorganisme patogen menyerang kesehatan.

Penguatan keseimbangan imunitas tubuh dalam penelitian ini sesuai dengan deskripsi di atas merupakan suatu proses untuk menjaga daya tahan tubuh supaya senantiasa kuat dalam menanggulangi serangan penyakit. Keseimbangan imunitas tubuh sangat penting untuk menanggulangi serangan penyakit, khususnya yang disebabkan oleh virus. Penyakit yang disebabkan oleh virus sampai saat ini belum ditemukan obatnya, tetapi dapat ditanggulangi dengan keseimbangan imunitas yang ada dalam tubuh. Selain dengan keseimbangan imunitas tubuh, serangan penyakit yang disebabkan oleh virus juga dapat ditanggulangi dengan memberikan vaksin, yaitu sejenis virus yang sudah dilemahkan dan dimasukkan dalam tubuh yang sehat. Tindakan preventif yang paling penting dalam menanggulangi serangan virus adalah dengan meningkatkan keseimbangan imunitas tubuh.

2.2.5 Serangan Virus Corona (Covid-19)

Konsep serangan virus corona (covid-19) dalam penelitian ini memiliki batasan berupa masuknya mikro organisme berupa virus corona ke dalam tubuh manusia yang dapat menyebabkan tubuh melemah dan menjadi sakit. Mikro organisme virus corona ini dikategorikan sebagai jenis mikro organisme yang relatif baru karena kehadirannya terdeteksi pada akhir tahun 2019. Mikro organisme ini setelah memasuki tubuh akan menyerang beberapa organ tubuh. Jika kondisi tubuh yang imunitasnya lemah, maka mikro organisme ini dapat menyerang beberapa bagian organ tubuh sehingga menyebabkan timbulnya sakit. Berkenaan dengan itu, konsep serangan virus corona dalam penelitian ini merupakan proses masuknya mikro organisme yang diidentifikasi sebagai virus corona ke dalam tubuh manusia sehingga menyebabkan dampak-dampak yang dapat mengganggu kesehatan. Dampak yang mempengaruhi kesehatan, utamanya terjadi penurunan kualitas energi tubuh yang juga berpengaruh terhadap psikologi.

Serangan virus corona (Covid-19) dalam penelitian ini lebih diposisikan untuk diatasi dengan menggunakan bantuan paparan cahaya *sūrya* pada tubuh

sesuai dengan amanat yang disampaikan dalam ajaran agama Hindu. Kendati dalam ajaran agama Hindu nama virus corona tidak disampaikan secara eksplisit, namun diidentifikasi sebagai makhluk-makhluk mikroorganisme yang dapat menyerang manusia sehingga menurunkan kualitas kesehatan. Ajaran agama Hindu dalam sejumlah mantra mengamanatkan pentingnya untuk menggunakan paparan cahaya *sūrya* yang langsung diserap oleh tubuh dan memberikan manfaat yang sangat baik untuk pemeliharaan kesehatan. Energi yang dipancarkan *sūrya*, dalam monteks ini dapat meningkatkan imunitas tubuh sehingga serangan penyakit yang berasal dari mikroorganisme patogen dapat ditanggulangi. Berkenaan dengan itu, energi *sūrya* sangat berguna bagi pemeliharaan kesehatan, terutama di masa Pandemi Covid-19.

2.3 Teori

Penelitian ini menggunakan tiga teori dalam rangka untuk membantu menganalisis dan menajamkan analisis data penelitian. Ketiga teori tersebut adalah Teori Eko-Sosial Kesehatan, Teori Interpretasi, dan Teori Hermeneutika. Teori-teori tersebut secara singkat diuraikan dalam bagian berikut ini.

2.3.1 Teori Eko-Sosial Kesehatan

Teori Eko-Sosial Kesehatan dirumuskan oleh Dahlgren dan Whitehead (1991) yang menjelaskan bahwa kesehatan/penyakit yang dialami individu dipengaruhi oleh faktor-faktor yang terletak di berbagai lapisan lingkungan, sebagian besar determinan kesehatan tersebut sesungguhnya dapat dirubah. Individu yang kesehatannya ingin ditingkatkan terletak di pusat, dengan faktor konstitusional (gen), dan sistem lingkungan mikro pada level sel/molekul. Lapisan pertama (level mikro, hilir) determinan kesehatan meliputi perilaku dan gaya hidup individu, yang meningkatkan ataupun merugikan kesehatan. Pada level mikro faktor konstitusional genetik berinteraksi dengan paparan lingkungan dan memberikan perbedaan apakah individu lebih rentan atau lebih kuat menghadapi paparan lingkungan yang merugikan. Perilaku dan karakteristik individu dipengaruhi oleh pola keluarga, pola pertemanan, dan norma-norma dalam komunitas. Lapisan kedua (level meso) adalah pengaruh sosial dan komunitas,

yang meliputi norma komunitas, nilai-nilai sosial, lembaga komunitas, modal sosial, jejaring sosial, dan sebagainya. Faktor sosial pada level komunitas dapat memberikan dukungan bagi anggota-anggota komunitas pada keadaan yang menguntungkan bagi kesehatan. Sebaliknya, faktor yang ada pada level komunitas dapat juga memberikan efek negatif bagi individu dan tidak memberikan dukungan sosial yang diperlukan bagi kesehatan anggota komunitas. Lapisan ketiga (level ekso) meliputi faktor-faktor struktural: lingkungan pemukiman/perumahan/papan yang baik, ketersediaan pangan, ketersediaan energi, kondisi di tempat bekerja, kondisi sekolah, penyediaan air bersih dan sanitasi lingkungan, akses terhadap pelayanan kesehatan yang bermutu, akses terhadap pendidikan yang berkualitas, lapangan kerja yang layak. Lapisan terluar (level makro, hulu) meliputi kondisi-kondisi dan kebijakan makro sosial-ekonomi, budaya, dan politik umumnya, beserta lingkungan fisik. Termasuk faktor-faktor makro yang terletak di lapisan luar adalah kebijakan publik, stabilitas sosial, ekonomi, dan politik, hubungan internasional/kemitraan global, investasi pembangunan ekonomi, peperangan/perdamaian, perubahan iklim dan cuaca, ekosistem, bencana alam (maupun bencana buatan manusia, seperti kebakaran hutan).

Berdasarkan model determinan eko-sosial kesehatan Dahlgren dan Whitehead (1991) dapat disimpulkan bahwa kesehatan individu, kelompok, dan komunitas yang optimal membutuhkan realisasi potensi penuh dari individu, baik secara fisik, psikologis, sosial, spiritual, dan ekonomi, pemenuhan ekspektasi peran seorang dalam keluarga, komunitas, tempat kerja, dan realisasi kebijakan makro yang dapat memperbaiki kondisi lingkungan makro.

Teori Determinan Eko-Sosial Kesehatan dalam penelitian ini akan digunakan untuk menganalisis data yang berhubungan dengan pemahaman prasyarat terjadinya kesehatan. Teks-teks kitab suci ajaran Hindu yang berkaitan dengan fokus penelitian ini akan dianalisis dan ditajamkan dengan teori ini, khususnya yang menyangkut pertautan yang erat antara kesehatan dengan kondisi sosial ekonomi, lingkungan fisik, perilaku, dan gaya hidup individu. Pertautan tersebut memberikan pemahaman yang holistik dan sistemik tentang kesehatan. Aspek holistik berkaitan dengan arti kesehatan individu yang ingin ditingkatkan,

meliputi aspek biopsikososial. Aspek sistemik dalam konteks ini berkaitan dengan arti kesehatan individu dan populasi dipengaruhi oleh faktor-faktor pada berbagai level, yang tertata dalam suatu sistem di masing-masing level, dan lintas level, suatu paradigma yang disebut “eko-epidemiologi”, seperti yang disampaikan oleh Susser dan Susser (2001). Implikasi bagi kebijakan, diperlukan kebijakan publik yang sehat, yakni kebijakan publik yang secara langsung maupun tidak langsung (melalui perubahan dan perbaikan determinan kesehatan pada level makro) dapat meningkatkan kesehatan individu dan kesehatan kolektif komunitas, serta menciptakan distribusi kesehatan yang adil.

2.3.2 Teori Interpretasi

Penelitian ini menggunakan Teori Interpretasi dalam rangka untuk menemukan makna dari teks sumber data penelitian. Teori Interpretasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teori Interpretasi Paul Ricoeur. Menurut Ricoeur (2014:53) bahwa untuk mengungkap pemaknaan dari suatu teks atau wacana pada asumsi hermeneutik dari sudut pandang filsafat wacana yang berdasarkan kategori peristiwa pembicaraan, terkait analisis struktural terhadap kandungan oposisional teks. Hermeneutika mengalami suatu sudut nondiagnosis yang berkaitan dengan kesalahpahaman ganda terhadap dialektika peristiwa dan makna dalam wacana serta dialektika makna dan referensi dalam pemaknaan itu sendiri. Kesalahpahaman dua sisi ini pada gilirannya mengarah pada penetapan suatu tugas yang salah untuk menginterpretasi, suatu tugas yang diekspresikan menjadi skala prioritas dalam kajian hermeneutik.

Bersinergi dengan fenomena di atas dalam suatu teks atau wacana terkandung suatu pesan dari penulis kepada pembaca. Berkaitan dengan itu, hubungan antara pesan dengan teks yang ditulis oleh penulis merupakan suatu komunikasi dalam rangka untuk mentransformasi makna-makna yang terkandung di dalam teks. Dalam suatu teks atau wacana pesan yang terkandung di dalamnya dapat diinterpretasikan secara kontekstual untuk memahami makna yang terkandung di dalam teks tersebut. Sebuah teks berpeluang memiliki sejumlah

pemaknaan yang dikondisikan oleh cara pembaca untuk menginterpretasikan teks secara kontekstual.

Pada sisi lain mengungkap suatu makna dalam sebuah teks dengan menafsirkan secara hermeneutik. Muhadjir (2000:314) mengungkapkan bahwa hermeneutika merupakan salah satu pendekatan yang menggunakan logika linguistik dalam membuat telaah terhadap teks karya sastra. Logika linguistik membuat penjelasan dan pemahaman dengan menggunakan “makna kata” dan selanjutnya “makna bahasa” sebagai bahan dasar. Logika hermeneutik termasuk logika linguistik semantik. Pemaknaan hermeneutik konvensional berdasarkan pada sumber tunggal. Sumber tunggal yang linguistik adalah tutur bahasa.

Berkaitan dengan penelitian ini Teori Interpretasi digunakan untuk menganalisis dan menajamkan data yang berkaitan dengan konten analisis teks ajaran agama Hindu. Teori Interpretasi diposisikan secara lebih khusus untuk menganalisis aspek-aspek yang berhubungan dengan pemeliharaan kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan terapi sūrya dalam menyeimbangkan *tri dosha* (*vāta*, *vitta*, dan *kapha*) sebagai peningkatan imunitas tubuh dari serangan virus corona (covid-19). Posisi Teori Interpretasi sangat jelas dalam membantu menganalisis teks-teks rujukan sumber data untuk diinterpretasi secara kontekstual dalam menemukan makna yang terkandung di dalamnya.

2.3.3 Teori Inkulturasi

Teori Inkulturasi pada prinsipnya merupakan teori yang berkaitan dengan kebudayaan yang merumuskan bahwa nilai-nilai budaya dapat dilestarikan kesinambungannya dengan cara membangun kesadaran untuk menanamkan nilai-nilai tersebut kepada generasi penerus. Teori Inkulturasi dikemukakan oleh Herscovits, seperti yang dikutip dari Bakker (1984: 103-104) bahwa pada intinya teori ini diformulasikan, seperti berikut ini.

“Enculturation is in essence a process of conscious or unconscious conditioning, Exercised within the limits sanctioned by a given body of customs. From this process not only is all adjustment to social living achieved, but also all those satisfaction that, thought they are of course a part of social experience, derive from individual expression rather than associatin with other in a groups, every human being goes through a

process of enculturation, for without the adaption it describes he could not live as a member of society”.

Berdasarkan rumusan di atas, enkulturasi atau inkulturasi adalah suatu proses pengkondisian sadar atau tidak sadar, dilaksanakan dalam batas-batas yang disetujui oleh badan adat tertentu. Beranjak dari proses ini tidak hanya semua penyesuaian untuk kehidupan sosial tercapai, tetapi juga semua kepuasan itu, yang mengira mereka tentu saja merupakan bagian dari pengalaman sosial, berasal dari ekspresi individu daripada asosiasi dengan yang lain dalam suatu kelompok, setiap manusia melewati proses enkulturasi, karena tanpa adaptasi itu menggambarkan dia tidak bisa hidup sebagai anggota masyarakat “

Teori Inkulturasi dalam penelitian ini digunakan untuk menganalisis permasalahan yang berkaitan dengan inkulturasi terapi *sūrya* sebagai wahana untuk menynergikan *tri dosha* (*vāṭṭa*, *vitta*, dan *kapha*) untuk penguatan imunitas tubuh dalam menghadapi serangan virus corona (Covid-19). Ilmu pengetahuan kesehatan yang terkandung dalam ajaran agama Hindu, khususnya dalam teks kitab Veda dan susastranya memiliki makna yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan, khususnya dengan ajaran yang berkaitan dengan terapi *sūrya*. Ajaran yang memiliki nilai adiluhung tersebut perlu diinkulturasi melalui proses pembudayaan (habitulasi) sehingga bermanfaat bagi pemeliharaan kesehatan tubuh secara mudah dan murah di tengah merebaknya pandemi virus corona (Covid-19).

2.4 Hipotesis Penelitian

Penelitian ini merumuskan tiga hipotesis penelitian, yaitu dugaan sementara terhadap hasil yang distemasi oleh peneliti yang diuraikan pada bagian berikut ini.

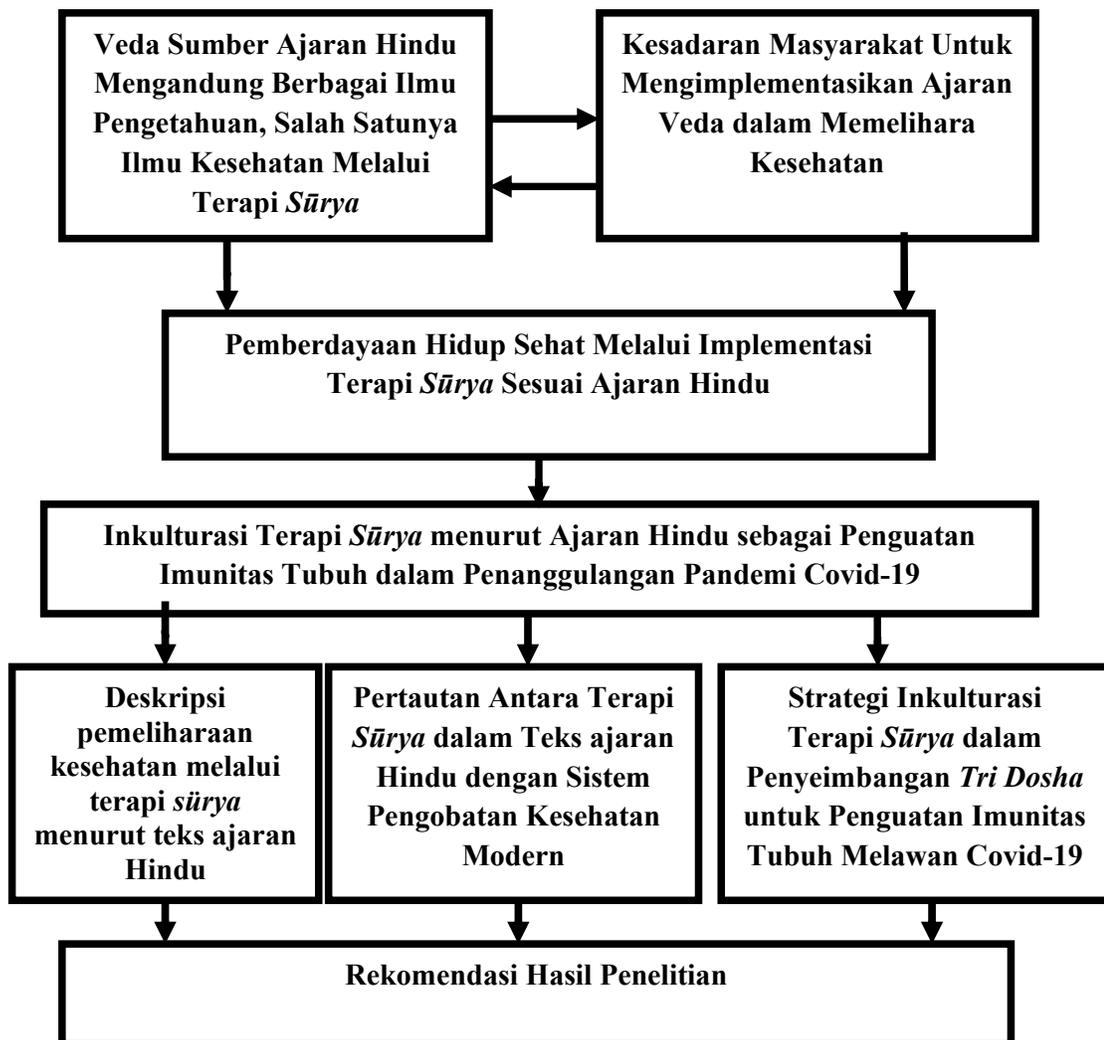
- (1) Diduga terdapat deskripsi pemeliharaan kesehatan melalui terapi *sūrya* menurut teks ajaran Hindu;
- (2) Diduga ada relasi antara terapi *sūrya* dalam teks ajaran Hindu dengan sistem pemeliharaan kesehatan modern;

- (3) Diduga ada strategi yang dapat dibangun berkaitan dengan inkulturasi terapi *sūrya* dalam penyeimbangan *tri dosha* untuk penguatan imunitas tubuh melawan serangan virus corona (covid-19).

2.5 Kerangka Penelitian

Kerangka penelitian dalam ini merepresentasikan alur sistematis mulai dari identifikasi latar belakang sebagai pangkal perumusan masalah sampai pada rencana rekomendasi hasil penelitian. Kerangka penelitian dibuat dalam diagram alir (*flow chart*), seperti dideskripsikan dalam Gambar 2.1 berikut ini.

Gambar 2.1 Kerangka Penelitian



Keterangan Gambar

- (1) Praktik beragama Hindu dalam kehidupan sehari-hari menggunakan kitab suci Veda sebagai sumber ajaran. Dalam kitab suci Veda mengandung berbagai ilmu pengetahuan, baik yang bersifat *para vidya* maupun *apara vidya*. *Para vidya* mengandung pengetahuan yang sifatnya berkaitan dengan aspek transendent, sementara itu *apara vidya* merupakan bagian dari Veda yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan yang bersifat imanent.
- (2) Ajaran Veda tersebut salah satunya mengandung ilmu pengetahuan berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan. Berkenaan dengan itu, ada ajaran yang mengajarkan tentang pemeliharaan kesehatan melalui terapi *sūrya*, yaitu semacam *colour therapy* yang dapat digunakan dengan cara yang sederhana melalui penyinaran bagian tubuh menggunakan cahaya matahari di pagi hari.
- (3) Pemeliharaan kesehatan dengan menggunakan terapi *sūrya* membutuhkan kesadaran masyarakat dalam mengimplementasikan teks ajaran Veda dalam kehidupan sehari-hari.
- (4) Berkenaan dengan fenomena di atas aspek penting dari kesadaran tersebut berupa pembudayaan hidup sehat melalui terapi *sūrya* sesuai dengan teks ajaran Hindu yang diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.
- (5) Pembudayaan hidup sehat memerlukan inkulturasi, yaitu habituasi penggunaan terapi *sūrya* dalam teks ajaran agama Hindu dalam rangka untuk membangun keseimbangan *tri dosha*, yaitu *vāta*, *pitta*, dan *kapha* sebagai penguatan imunitas tubuh terhadap serangan virus corona (covid-19).
- (6) Berangkat dari fenomena di atas dalam penelitian ini dilakukan kajian untuk menemukan jawaban dari fokus penelitian, yaitu (1) bagaimana deskripsi teks ajaran Hindu terkait terapi *sūrya*?; (2) bagaimana relasi antara terapi *sūrya* dalam teks ajaran agama Hindu dengan sistem pengobatan kesehatan modern?; (3) apa strategi inkulturasi terapi *sūrya* dalam penyeimbangan *tri dosha* (*vāta*, *pitta*, dan *kapha*) untuk penguatan imunitas tubuh terhadap serangan virus corona (covid-19)?.

(7) Hasil kajian dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi kepada publik dalam rangka pemeliharaan kesehatan menggunakan terapi *sūrya* sesuai dengan sumber ajaran Hindu.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian

Penelitian ini dirancang dalam jenis penelitian kualitatif interpretatif. Penelitian ini didesain dalam bentuk penelitian kepustakaan dengan menggunakan *content analysis* (analisis isi). Data diambil dari sumber ajaran agama Hindu, baik dalam Weda Sruti maupun dalam Weda Smerti yang mengandung aspek-aspek yang berkaitan dengan kesehatan sesuai dengan fokus penelitian ini. Langkah-langkah secara prosedural di dalam kegiatan penelitian ini diuraikan secara singkat berikut ini.

Pertama, peneliti mengumpulkan sumber-sumber pustaka yang berkaitan dengan fokus penelitian dari berbagai lokasi, seperti perpustakaan pribadi, perpustakaan umum, tempat-tempat yang menyediakan layanan penyediaan manuskrip, dan sejumlah lokasi yang terdapat sumber-sumber referensi.

Kedua, peneliti mengidentifikasi teks-teks yang berhubungan dengan fokus penelitian di dalam sumber referensi yang telah terkumpul. Teks-teks sumber referensi tersebut selanjutnya dikutip sesuai dengan tata pengutipan karya ilmiah.

Ketiga, peneliti melakukan analisis tekstual dalam rangka untuk melakukan interpretasi terhadap teks-teks yang dijadikan rujukan sesuai fokus penelitian ini.

Keempat, peneliti melakukan *content analysis* dari sumber-sumber referensi yang digunakan dalam penelitian. *Content analysis* ini bertujuan untuk melakukan analisis isi terhadap teks-teks yang dirujuk sebagai data penelitian.

Kelima, peneliti merumuskan kesimpulan dari hasil analisis yang telah dilakukan. Kesimpulan ini bertujuan untuk merumuskan hasil temuan penelitian sehingga dapat digunakan oleh publik sebagai bahan untuk meningkatkan kualitas kehidupan, baik secara individual maupun secara kolektif.

Penelitian ini menggunakan jenis data kualitatif yang diperoleh melalui studi teks ajaran agama Hindu, baik yang bersumber dari kitab suci Weda Sruti maupun Smerti. Data kualitatif yang dibutuhkan dalam penelitian ini berkaitan

dengan fokus penelitian, yaitu ajaran tentang pemeliharaan kesehatan tubuh dengan menggunakan terapi *sūrya*. Data yang diperoleh dari sumber teks ajaran agama Hindu tersebut selanjutnya dianalisis sesuai dengan teknik analisis yang ditetapkan. Sumber-sumber ajaran agama Hindu, baik yang berasal dari India maupun sejumlah teks ajaran agama Hindu yang disusun di Nusantara berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan. Sumber data berupa teks yang berasal dari India adalah kitab suci Veda, baik kitab-kitab Sruti maupun kitab-kitab Smṛti. Kitab-kitab ajaran agama Hindu yang disusun di Nusantara adalah manuskrip teks ajaran Śīwatattwa yang digunakan sebagai pedoman beragama masyarakat Nusantara sejak masa kesejarahan. Sumber data penelitian ini juga ditunjang oleh sumber data sekunder. Sumber data sekunder diperoleh dari sejumlah informan yang dipilih berdasarkan teknik penentuan informan yang ditetapkan sesuai subbab 3.3 laporan penelitian ini.

3.2 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kota Mataram, Provinsi Nusa Tenggara Barat. pertimbangan pemilihan lokasi penelitian ini adalah berdasarkan hasil penjangkauan awal bahwa komunitas Hindu di Kota Mataram ada 5 % yang mengetahui terapi *sūrya* dalam ajaran agama Hindu, pada sisi lain 95 % pemeluk Hindu belum mengetahui terapi *sūrya* yang terkandung dalam teks ajaran agama Hindu. Berdasarkan hasil jejak pendapat tersebut dipandang perlu untuk melakukan penelitian terkait “Inkulturasi Terapi *Sūrya* dalam Ajaran Hindu sebagai Penguatan Imunitas Tubuh dalam Penanggulangan Pandemi Covid-19” di lakukan di Kota Mataram.

Pemilihan responden yang memberikan respons terhadap jejak pendapat terkait pengetahuan terapi *sūrya* dalam ajaran Hindu terdistribusi di Kota Mataram. Bersinergi dengan itu, para informan yang ditentukan sebagai subjek penelitian ini juga bermukim di Kota Mataram. Data utama penelitian ini adalah teks ajaran agama Hindu yang berkaitan dengan terapi *sūrya* dianalisis dan dibahas oleh peneliti dan juga para ahli dan teman sejawat yang dilibatkan dalam

penelitian ini juga di wilayah Kota Mataram. Berkenan dengan itu penelitian ini ditinjau dari lokasinya dilakukan di Kota Mataram.

3.3 Teknik Penentuan Informan

Penelitian ini menggunakan sumber data utama berupa teks ajaran agama Hindu. Penelitian ini juga menggunakan sumber data sekunder yang diperoleh dari sejumlah informan. Teknik penentuan informan dalam penelitian ini dilakukan secara purposif. Alasan pemilihan Teknik purposif berkaitan dengan tujuan yang dicapai dalam penelitian ini. Teknik menentukan informan berdasarkan kriteria yang diterapkan peneliti, seperti: (1); memahami ajaran agama Hindu, khususnya yang berkaitan dengan terapi *sūrya* (2) memiliki pengetahuan luas tentang objek yang dijadikan tema penelitian; (3) orang tersebut aktif dalam kegiatan-kegiatan yang melibatkan pencerahan kepada umat Hindu dan (4) bersifat terbuka untuk menyampaikan pengetahuannya, khususnya yang berkaitan dengan fokus penelitian.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa studi dokumen. Penggunaan studi dokumen dalam pengumpulan data penelitian ini dalam rangka untuk memperoleh data sekunder. Sumber dokumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi dokumen yang diperoleh dari sumber-sumber tekstual ajaran agama Hindu yang mengandung prinsip-prinsip pemeliharaan kesehatan tubuh, terutama terapi *sūrya*. Sejumlah teks ajaran agama Hindu, baik kitab Veda Sruti maupun Smrti merupakan sumber utama yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian. Di samping itu didukung juga oleh sejumlah teks karya Nusantara dan juga berupa arsip dari berbagai instansi, literatur, jurnal, statistik, dan referensi lainnya yang relevan. Data sekunder yang diperoleh dari sumber-sumber dokumenter selanjutnya dianalisis sesuai dengan teknik analisis data yang digunakan. Berkenan dengan itu, Nawawi (1983:139) menandakan bahwa dalam studi dokumen pengumpulan data melalui peninggalan-peninggalan tertulis berupa arsip-arsip, disamping juga menggunakan studi kepustakaan.

3.5 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan tiga cara, yaitu pengelompokan data, reduksi data, dan interpretasi data. Ketiga cara analisis tersebut diuraikan secara singkat pada bagian berikut ini.

3.5.1 Klasifikasi data

Klasifikasi data merupakan tahapan pengelompokan data yang diperoleh berdasarkan teknik pengumpulan data selama menggali data dari teks ajaran agama Hindu. Menurut Bogdan dan Biklen (dalam Suprayogo dan Tobroni, 2001:193), pada bagian akhir analisis selama pengumpulan data dilakukan penetapan sasaran-sasaran pengumpulan data. Data yang terkumpul dari sumber dokumen ditetapkan. Klasifikasi data dalam penelitian ini dilakukan dengan mengelompokkan data yang terdiri atas data yang diperoleh dari hasil studi dokumentasi yang berkaitan dengan aspek preventif dan kuratif. Perlakuan ini sangat penting untuk memudahkan dalam pengecekan dan analisis selanjutnya.

3.5.2 Reduksi data

Reduksi data menurut Miles dan Huberman (dalam Suprayogo dan Tobroni, 2001:193) merupakan proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstraksian, dan transformasi data kasar, yang muncul dari catatan-catatan selama melakukan penelitian. Reduksi data berlangsung terus-menerus selama penelitian berlangsung. Sebelum data benar-benar terkumpul, antisipasi akan adanya reduksi sudah tampak waktu penelitian memutuskan kerangka konseptual wilayah penelitian, permasalahan penelitian, dan pendekatan pengumpulan data yang dipilih.

Peneliti melakukan reduksi data secara sekaligus selama melakukan penggalan data disecara *content analysis*. Reduksi data dalam penelitian ini melalui proses pemilihan, pemusatan perhatian, dan penyederhanaan data kasar yang diambil dari catatan penulis selama melakukan pengumpulan data melalui sumber-sumber teks ajaran agama Hindu. Sebenarnya reduksi tidak hanya dilaksanakan setelah semua data diperoleh, tetapi berlangsung terus-menerus selama penelitian.

3.5.3 Interpretasi Data

Interpretasi dilakukan selama proses penelitian mulai dari pengambilan data yang bertujuan untuk memperoleh makna, khususnya yang berhubungan dengan pemeliharaan kesehatan dengan menggunakan terapi *sūrya* sesuai dengan urgensi penelitian ini. Interpretasi dalam penelitian ini berupaya akan mengungkap pemaknaan yang terkandung dalam teks, baik kata-kata maupun kalimat yang terdapat dalam teks yang dijadikan sumber data penelitian. Teks secara kontekstual dapat membangun pemaknaan yang dapat digunakan sebagai pedoman hidup dalam rangka meningkatkan kualitas diri, khususnya beraitan dengan memelihara kesehatan tubuh sesuai dengan ajaran yang diamanatkan dalam teks sumber pedoman.

Bersinergi dengan fenomena di atas, mengacu pada Geertz (1992:34-35) bahwa pandangan tentang bagaimana teori berfungsi dalam sebuah ilmu interpretatif menyarankan bahwa distingsi, yang relatif dalam kasus manapun, yang tampak dalam ilmu-ilmu eksperimental atau observasional, antara deskripsi dan eksplanasi disini tampak sebagai distingsi. Rocouer (2014:31) juga menandakan bahwa wacana dipandang baik sebagai suatu peristiwa atau proposisi, yakni (1) sebagai suatu fungsi predikatif yang dikombinasikan oleh suatu identifikasi; (2) sebagai sesuatu yang abstrak, yang bergantung pada keseluruhan konkret yang merupakan kesatuan dialektis antara peristiwa dan makna dalam kalimat.

3.6 Teknik Pengecekan Keabsahan Data

Teknik pengecekan keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi. Teknik triangulasi yang akan diterapkan selama proses analisis data ada dua, yakni triangulasi sumber data dan triangulasi metode. *Pertama*, triangulasi sumber data dilakukan dengan melakukan *cross check* terhadap sumber data penelitian. Data yang diperoleh dari sumber data yang satu kerap kali mengalami peredaan dengan sumber data yang lainnya, karena itu perlu untuk menguji keakuratan data yang dikumpulkan dari sumber data.

Kedua, triangulasi metode akan diterapkan untuk melakukan *cross check* terhadap metode yang digunakan dalam mengambil data di lapangan. Berkenaan dengan proses pengambilan data acapkali dalam melakukan pengambilan data, metode satu tidak menunjukkan kesamaan dengan metode yang lainnya dalam memperoleh data. Berdasarkan perbedaan tersebut maka perlu dilakukan pengecekan terhadap keabsahan data yang diperoleh dari sumber data. Triangulasi metode merupakan teknik yang akurat untuk melakukan pengecekan keabsahan data penelitian. Kedua teknik triangulasi tersebut diharapkan akan dapat menunjang keabsahan data dalam penelitian ini.

BAB IV PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Perawatan Kesehatan melalui Terapi *Sūrya* Menurut Ajaran Hindu

Perawatan kesehatan merupakan salah satu elemen penting yang terkandung dalam ajaran agama Hindu, baik dalam kitab suci Veda maupun kitab-kitab derivasinya yang menggunakan ajaran Veda sebagai sumber rujukannya. Kitab suci Veda yang secara langsung berdasarkan wahyu dalam penelitian ini diidentifikasi sebagai *Sruti*, sedangkan kitab-kitab derivasinya dalam penelitian ini diidentifikasi sebagai kitab *Smrti*. Kitab suci Veda *Sruti* yang banyak mengajarkan tentang perawatan kesehatan dalam penelitian ini lebih difokuskan pada kitab Rg Veda dan Atharva Veda. Kitab Rg Veda digunakan sebagai sumber ajaran dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa kitab tersebut dikategorikan sebagai kitab yang paling tua. Pertimbangan lain berkaitan dengan kandungan ajaran kitab Rg Veda relatif banyak mengandung ajaran tentang terapi *sūrya*. Pertimbangan pemilihan kitab Atharva Veda analog dengan kitab Rg Veda, khususnya yang berkaitan dengan kandungannya dalam ajaran terkait terapi *sūrya*. Kedua sumber rujukan ini, yaitu Rg Veda dan Atharva Veda sebagai data utama yang dianalisis terkait kandungan ajaran terapi *sūrya* dalam pemeliharaan kesehatan.

Kitab Atharva Veda digunakan sebagai sumber data dalam penelitian ini dilandasi oleh pertimbangan bahwa dalam kitab tersebut banyak terkandung ajaran tentang perawatan Kesehatan. Kitab Atharva Veda juga mengandung sejumlah mantra yang mengajarkan tentang terapi *sūrya* yang digunakan dalam merawat Kesehatan, baik Kesehatan jasmani maupun Kesehatan rohani. Kitab Atharva Veda juga mengandung sejumlah mantra yang memberikan tuntunan untuk hidup bahagia dengan memanfaatkan sumber daya alam secara bijaksana sebagai anugrah dari Kekuatan Adikodrati yang disimbolkan dengan dewa-dewi. Mantra-mantra dalam kitab Atharva Veda selain mengandung doa-doa pemujaan juga ada sejumlah mantra yang bersifat mistis.

Kitab *Smrti* yang dijadikan sumber data penelitian ini merupakan kitab-kitab yang merupakan derivat dari kitab *Sruti*, yaitu kitab-kitab yang mengandung

ajaran pemeliharaan kesehatan yang merujuk pada kitab *Sruti*. Kitab-kitab *Smrti* jumlahnya relatif banyak, tetapi dalam penelitian ini difokuskan pada kitab-kitab yang mengajarkan tentang terapi *sūrya*. Kitab *Smrti* yang dijadikan rujukan dalam penelitian ini terutama Kitab Ayurveda yang merupakan elemen dari kitab-kitab *upaveda*. Kitab Ayurveda memokuskan ajaran pada pemeliharaan kesehatan dan memperpanjang umur. Terapi *sūrya* yang terkandung dalam kitab Ayurveda berkaitan dengan unsur *tejah* sebagai penyusun badan jasmani manusia yang merupakan elemen dari *panca maha bhuta*. *Panca maha bhuta* menurut ajaran agama Hindu merupakan lima unsur dasar yang menyusun badan jasmani makhluk hidup. Unsur-unsur *panca maha bhuta* ini yang menjadi penyusun tubuh manusia.

4.1.1 Perawatan Kesehatan dalam Ajaran Rg Veda dan Atharva Veda

Kitab suci Veda, khususnya Rg Veda dan Atharva Veda memiliki sejumlah mantra yang mengajarkan tentang pemeliharaan kesehatan. Mantra-mantra terkait pemeliharaan kesehatan dalam kedua kitab *Samhita* tersebut dikaitkan dengan penghormatan terhadap kekuatan Adikodrati dalam simbol dewa-dewa yang juga dipersonifikasikan dengan entitas-entitas alam semesta. Di samping itu, ada juga sejumlah kandungan mantra yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan dengan menggunakan unsur-unsur alam semesta, khususnya tumbuh-tumbuhan tertentu yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan secara preventif, maupun sebagai obat penyakit tertentu yang diderita oleh manusia. Entitas-entitas alam semesta yang memiliki kegunaan dalam pemeliharaan kesehatan dalam sejumlah mantra juga dikaitkan dengan dimensi transenden, yaitu kekuatan dewa-dewa yang menjadi simbol yang berkaitan dengan sejumlah makhluk yang digunakan untuk pemeliharaan kesehatan.

Berkenaan dengan simbol-simbol kekuatan Adikodrati, seperti simbol-simbol dewa-dewa yang dikaitkan dengan pemeliharaan kesehatan, berikut ini dikutip sejumlah mantra yang bersumber kitab Rg Veda dan Atharva Veda yang mengajarkan tentang terapi *sūrya*. Terapi *sūrya* dalam penelitian ini merupakan konsep yang digunakan untuk merepresentasikan kegunaan cahaya matahari

sebagai wahana untuk memelihara kesehatan. Mantra-mantra tersebut mengajarkan tentang pentingnya pemeliharaan kesehatan dengan menggunakan cahaya matahari untuk meningkatkan imunitas badan jasmani dan sekaligus juga untuk menyangatkan rohani. Ada sejumlah mantra yang mengajarkan tentang pentingnya cahaya matahari untuk membasmi kuman-kuman penyakit yang dapat menurunkan kualitas kesehatan badan jasmani dan rohani. Mantra-mantra tersebut jika diterapkan dalam kehidupan sehari-hari berpeluang menjaga kesehatan, terutama dalam kaitannya dengan pemertahanan dan peningkatan kualitas imunitas tubuh.

Kitab suci Veda mengajarkan tentang pemeliharaan kesehatan dengan menggunakan terapi *sūrya* dalam sejumlah mantra. Mantra-mantra tersebut sebagai wahana untuk membangun komunikasi simbolik dan sekaligus sebagai sumber pedoman dalam memelihara kesehatan. Mantra-mantra dalam kitab suci Veda yang mengandung ajaran tentang terapi *sūrya* secara garis besarnya disajikan dalam petikan teks berikut ini.

*Citraṁ devānām ud agād anīkām
Cakṣur mitrasya varuṇasyāgneḥ,
Āprā dyavāpṛthivī antarikṣam
Sūrya ātmā jagatas tasthuṣas ca.*
Rg Veda I.115.1

Terjemahan :

Disana telah muncul dengan kesamarakan ilahi luar biasa, mata dari sinar, kehidupan dan energi kami. Dia telah memenuhi wilayah surgawi, bumi, dan antariksa dengan kemuliaan-Nya. Matahari ini adalah roh dari segala yang bergerak maupun yang tak bergerak (Maswinara, 1999: 259).

Mantra di atas mengamanatkan bahwa *sūrya* yang dipersonifikasikan sebagai dewa yang memberikan energi sebagai vitalitas memberikan kesamarakan bagi segala entitas di ruang tata surya, khususnya bagi makhluk hidup. Energi yang dipancarkan oleh *sūrya* yang memenuhi tiga wilayah, yaitu bumi, antariksa, dan sorga menjadi penerang ketiga wilayah tersebut. *Sūrya* dalam konteks ini dimuliakan sebagai kekuatan Adikodrati yang dipuja sebagai roh dari segenap entitas di sistem tata surya, baik yang statis secara relatif maupun yang dinamis. Energi yang dipancarkan *sūrya* sebagai sumber kehidupan bagi semua makhluk

hidup yang berada di wilayah tata surya. Energi yang dimiliki oleh *sūrya* sangat luar biasa besarnya sehingga segala entitas yang ada di sekitarnya mengalami gaya gravitasi dan gaya ini yang menyebabkan semua entitas bersifat dinamis, kendati dalam pandangan mata normal dia statis namun sejatinya semua mengalami Gerakan dari tingkat subatomik sampai pada tingkat planet.

Fenomena di atas dikuatkan oleh narasi yang disampaikan oleh rohaniwan Hindu Ida Pandita Mpu Acharya Jaya Dharma Dhaksa Natha yang pada garis besarnya mengungkapkan pandangan, seperti berikut ini.

Sūrya merupakan sumber energi utama bagi kehidupan di dunia ini. Energi yang dipancarkan *sūrya* yang memancarkan cahaya dapat menjadi sumber kehidupan semua makhluk hidup di dunia. Karena menjadi sumber kehidupan bagi semua makhluk hidup maka *sūrya* dikatakan sebagai jiwa dari makhluk hidup. *Sūrya* yang menjadi jiwa dari semua makhluk hidup dalam ajaran agama Hindu telah diamanatkan dalam kitab suci Veda dan ada banyak mantra dalam kitab suci Veda yang mengagungkan kemuliaan *sūrya*. Pemuliaan terhadap *sūrya* dalam *puja* juga disampaikan oleh pendeta agama Hindu.

Narasi yang disampaikan oleh informan di atas mengimplikasikan bahwa *sūrya* sebagai sumber energi makhluk hidup di dunia ini menjadi jiwa dari semua makhluk hidup. Energi yang dipancarkan *sūrya* merupakan satu-satunya sumber kehidupan di dunia. Berkenaan dengan itu, *sūrya* sangat dimuliaakan dalam kitab suci Veda sebagai sumber utama ajaran agama Hindu. Pemuliaan terhadap *sūrya* dalam kitab Veda diamanatkan dalam mantra-mantra yang disampaikan dalam kitab suci Veda. Mantra-mantra yang digunakan dalam *puja* yang dilakukan oleh pendeta menjadi indicator bahwa *sūrya* sangat dimuliakan dalam agama Hindu.

Berkenaan dengan pemujaan terhadap *sūrya* sebagai kekuatan Adikodrati yang memberikan sinar untuk pemeliharaan kesehatan dengan permohonan memberikan kesembuhan, mantra Atharva Veda secara eksplisit mengamanatkan, seperti dalam petikan mantra berikut ini.

*Apacitaḥ pra patata suparṇo vasateriva, sūryaḥ kṛṇotu bheṣajam
candramā vo 'pocchatu.*

Atharvaveda VI.83.1

Terjemahan :

Wahai para apacit, terbanglah ke sana, seperti seekor burung (*suparṇa*) dari sarangnya; semoga matahari memberi kesembuhan; semoga bulan menyinarimu di sana (Sāyānācārya. 2005a:754).

Mantra di atas mengamanatkan bahwa *sūrya*, yaitu Dewa Matahari sebagai penganugrah kesembuhan dari suatu penyakit. Ada penyakit-penyakit tertentu yang dapat disembuhkan dengan menggunakan terapi *sūrya* atau sinar matahari. Berkenaan dengan itu *sūrya* disimbolkan dengan matahari sebagai manifestasi kekuatan Adikodrati yang dapat memberikan kesehatan. Ajaran yang disampaikan dalam mantra di atas menggunakan term *apacit* sebagai suatu penyakit. Sāyānācārya (2005a:754) merujuk pada Bloomfield mengidentifikasi *apacit* sebagai nanah atau luka. Comm. langsung mengidentifikasi bahwa *apacits* dengan *ganḍamālās*, sebagai “pembengkakan kelenjar leher”. Penyakit ini menyerang badan jasmani manusia pada bagian leher ke bawah.

Fenomena di atas dikuatkan oleh narasi yang diungkapkan oleh Ida Made Santi Adnya selaku ketua Parisada Hindu Dharma Indonesia Provinsi Nusa Tenggara Barat, seperti dalam petikan wawancara berikut ini.

Pemeliharaan kesehatan dalam ajaran agama Hindu banyak ditemukan, seperti yang terjadi belakangan ini pandemi Covid-19 sejatinya sudah disebutkan ada penyakit-penyakit yang disebabkan oleh makhluk-makhluk yang sangat kecil yang dapat diatasi. Saya pernah sampaikan ini dalam suatu kesempatan mengisi acara di TVRI. Pancaran cahaya matahari (*sūrya*) juga bermanfaat untuk menanggulangi serangan Covid-19. Ini diakui oleh para ilmuwan modern.

Berdasarkan narasi yang disampaikan oleh informan di atas bahwa dalam ajaran agama Hindu ada ajaran tentang penanggulangan penyakit yang disebabkan oleh makhluk-makhluk kecil. Wacana terkait penanggulangan penyakit yang diajarkan dalam kitab suci Veda telah disampaikan kepada publik melalui suatu acara di televisi. Berkaitan dengan wacana di atas, ada satu hal yang sangat penting, yakni cahaya yang dipancarkan *sūrya* dapat membantu menanggulangi serangan dari Covid-19. Fenomena tersebut memiliki sinergisasi dengan pemeliharaan kesehatan yang ditemukan oleh ilmuwan modern.

Sūrya sebagai penyembuh penyakit dalam mantra Atharvaveda VI.83.1 di atas diyakini memberikan energi yang dapat menghilangkan penyakit yang diderita dengan cara menyinari bagian tubuh yang terserang penyakit. Sinar yang dipancarkan *sūrya* mampu menghilangkan kuman-kuman yang menyebabkan sakit karena energi yang dipancarkannya. Berikut ini dikutip mantra yang mengamanatkan bahwa kekuatan energi *sūrya* yang dapat menyingkirkan makhluk-makhluk beracun yang tidak tampak melalui penglihatan mata biasa.

*Ut purastāt sūrya eti
Viśvadr̥ṣṭo adr̥ṣṭahā,
Adr̥ṣṭānt sarvān jambhayant
Sarvās ca yātudhānyah.
R̥gveda I.191.8*

Terjemahan:

Matahari yang melihat semuanya terbit di Timur, pemusnah yang tak terlihat, yang menyingkirkan semua yang tak terlihat (makhluk beracun) dan semua serangga jahat malam hari (Maswinara,1999:437).

Mantra di atas mengamanatkan bahwa energi yang dipancarkan oleh *sūrya* yang dipancarkan pada pagi hari memiliki kekuatan untuk memusnahkan makhluk-makhluk beracun yang tidak kasat mata yang dapat mengganggu kesehatan. Makhluk-makhluk tersebut ada berupa serangga yang menyerang pada malam hari. Cahaya *sūrya* yang dipancarkan pada pagi hari dapat menanggulangi dampak negatif yang disebarkan oleh makhluk-makhluk beracun yang menyerang pada malam hari. Suasana pada malam hari sangat mendukung bagi makhluk-makhluk kecil yang mengandung racun yang dapat mengganggu kesehatan tubuh untuk menyebarkan bibit-bibit penyakit. Kondisi tersebut disebabkan karena pada malam hari temperatur udara mengalami penurunan sehingga ada sejumlah makhluk beracun bisa berkembang dan sekaligus menyebarkan racun-racun yang dapat merugikan kesehatan tubuh. Dampak negatif dari makhluk-makhluk pathogen ini dapat disingkirkan oleh energi yang dipancarkan *sūrya* pada pagi hari. Energi yang dipancarkan *sūrya* sesuai dengan amanat mantra di atas memiliki manfaat yang sangat besar untuk menanggulangi pengaruh negatif dari mikroorganisme yang merugikan sehingga dapat membantu mewujudkan kesehatan.

Fenomena yang diutarakan di atas dikuatkan oleh narasi yang disampaikan oleh Ida Pedanda Gde Made Oka Kaniten yang pada garis besarnya mengungkapkan wacana, seperti dalam petikan wawancara berikut ini.

Perawatan kesehatan dengan menggunakan cahaya *sūrya* memang ada dalam mantra-mantra Veda. Puja yang dilakukan oleh *sulinggih* (pendeta agama Hindu) banyak yang menyebutkan pemuliaan terhadap *sūrya*. Hal ini menunjukkan bahwa *sūrya* sebagai kekuatan yang dapat dimohonkan untuk memberikan tuntunan kepada pemujanya. Dikaitkan dengan cahaya *sūrya* yang dapat memberikan kesehatan itu juga disebutkan dalam kitab suci Veda. Berjemur sebagai wahana untuk memperoleh cahaya *sūrya* juga sebagai cara untuk menanggulangi penyakit. Berkaitan dengan itu energi yang terkandung dalam cahaya *sūrya* dapat menanggulangi penyakit-penyakit tertentu.

Narasi yang disampaikan oleh informan di atas mengimplikasikan adanya sinergisasi dengan teks mantra R̥gveda I.191.8 di atas, khususnya yang berkaitan dengan manfaat pancaran energi *sūrya* yang dapat membantu menanggulangi beberapa jenis penyakit. Pemanfaatan energi *sūrya* dalam menanggulangi serangan penyakit-penyakit tertentu, khususnya penyakit-penyakit yang disebabkan oleh mikroorganisme yang merugikan kesehatan. Sejumlah mikroorganisme yang merugikan kesehatan dapat menghasilkan racun yang menyebabkan penyakit-penyakit tertentu yang dapat ditanggulangi oleh penyerapan pancaran cahaya *sūrya*. *Sūrya* sebagai salah satu manifestasi dewa yang dipuja dalam pemujaan Hindu juga dapat memberikan energi positif dalam pemeliharaan kesehatan.

Sūrya sebagai simbol dari Dewa Matahari dalam ajaran R̥g Veda juga memiliki energi yang dapat memusnahkan segala racun dan memusnahkan makhluk-mahluk mikroorganisme yang dapat menyebabkan penyakit. Fenomena tersebut secara eksplisit disajikan dalam petikan mantra berikut ini.

*Ud apaptad asau sūryaḥ
Puru viśvāni jūrvan,
Ādityaḥ parvatebhyo
Viśvadr̥ṣṭo adr̥ṣṭahā.*

R̥gveda I.191.9

Terjemahan :

Matahari telah terbit ditinggikan memusnahkan segala racun. Matahari, yang melihat segalanya, pemusnah segala yang tak terlihat, terbit di balik puncak bukit guna kebaikan makhluk hidup (Maswinara,1999:437).

Mantra di atas secara eksplisit mengamanatkan bahwa *sūrya* memiliki energi yang dapat memusnahkan segala racun yang dapat menurunkan kualitas kesehatan tubuh. Cahaya yang dipancarkan oleh *sūrya* sesuai dengan mantra di atas diyakini memberikan kesembuhan bagi seseorang yang sakit akibat terkena racun tertentu. Energi yang dipancarkan oleh *sūrya* memiliki kekuatan untuk memusnahkan makhluk-makhluk mikroorganisme yang dapat menyebarkan penyakit. Di alam semesta ada beragam jenis makhluk-makhluk yang tidak kasat mata yang dapat menyebarkan penyakit kepada makhluk hidup lainnya, terutama manusia. Energi yang dipancarkan *sūrya* melalui radiasinya memiliki kemampuan untuk memusnahkan makhluk-makhluk yang tidak kasat mata tersebut sehingga tidak berdampak pada penurunan kualitas kesehatan makhluk hidup lainnya, terutama manusia. Pemanfaatan cahaya *sūrya* dalam mantra di atas sangat penting bagi semua makhluk dalam mempertahankan eksistensinya.

Bersinergi dengan fenomena di atas, *sūrya* mampu melenyapkan racun-racun yang dapat menurunkan kesehatan jasmani dan rohani kendati letaknya relative jauh dari bumi, namun energi yang dipancarkan melalui cahayanya mampu mensubstitusi racun menjadi entitas yang sangat bermanfaat bagi kesehatan. Berikut ini dipetik mantra yang mengamanatkan bahwa energi *sūrya* mampu mengkonversi racun menjadi abrosia manis yang bermanfaat bagi pemeliharaan kesehatan.

*Sūrye viṣam ā sajāmi
Dṛtīm surāvato grhe,
So cin nu na marāti no
Vayaṁ marāmāre asya
Yojanaṁ hariṣṭhā madhu
Tvā madhulā cakāra.
R̥gveda I.191.10*

Terjemahan :

Kami menanamkan racun dalam bulatan matahari, seperti botol kulit dalam rumah seorang penjual spiritus. Sesungguhnya, matahari tak akan mati ataupun kami tak akan mati; karena walaupun jauh, namun dengan segala keperkasaan sinarnya, ia akan memusnahkan racun dengan tiba-tiba. Ilmu pengetahuan penawar racun akan merubah racun menjadi ambrosia manis (Maswinara,1999:437).

Mantra di atas secara eksplisit mengamanatkan bahwa *sūrya* atau matahari memiliki energi yang sangat ampuh untuk melenyapkan pengaruh-pengaruh negatif, seperti racun menjadi entitas yang berguna bagi pemeliharaan kesehatan. *Sūrya* yang memancarkan cahaya dari posisi yang relatif jauh dari permukaan bumi, namun energi yang diradiasikan melalui cahayanya mampu mengubah struktur zat-zat tertentu yang berbahaya bagi kesehatan menjadi struktur baru yang sangat baik untuk pemeliharaan kesehatan. Fenomena ini ditinjau dari aspek kimiawi, ada perubahan struktur molekul yang terdapat dalam suatu zat beracun menjadi struktur baru yang lebih baik dan bermanfaat bagi pemeliharaan kesehatan. Reaksi-reaksi kimia tertentu melalui katalisator dan pengaruh intensitas termal melalui pencahayaan dengan intensitas tertentu dapat merubah struktur suatu zat menjadi zat lainnya. Energi *sūrya* yang terpancar sampai ke bumi memiliki intensitas cahaya yang tinggi untuk mengubah struktur kimiawi suatu materi. Energi *sūrya* yang dipancarkan ke dalam tumbuh-tumbuhan dapat membantu fotosintesis yang menghasilkan zat-zat yang berguna bagi makhluk hidup. Energi *sūrya* dalam mantra di atas memiliki power untuk mentransformasi struktur kimiawi zat sehingga semula bersifat negatif bagi makhluk hidup menjadi positif yang berguna bagi kehidupan makhluk.

Bersinergi dengan mantra di atas, energi yang dipancarkan oleh *sūrya* yang mampu melenyapkan pengaruh negatif racun dalam tubuh makhluk hidup, berikut ini secara eksplisit diamanatkan dalam petikan mantra berikut ini.

*Iyattikā śakuntikā
Sakā jaghāsa te viṣam,
So cin nu na marāti no
Vayaṁ marāmāre asya
Yojanaṁ hariṣṭhā madhu
Tvā madhulā cakāra.*

Rgveda I.191.11

Terjemahan:

Burung kecil tak berarti ini telah menelan racunmu; ia tak akan mati ataupun kami tak akan mati; karena walaupun jauh, namun dengan segala berkas sinarnya, sang matahari akan memusnahkan racun itu dengan tiba-tiba dan ilmu pengetahuan tentang penawar racun akan merubah racun menjadi ambrosia manis (Maswinara,1999:437).

Berdasarkan mantra di atas energi yang dipancarkan *sūrya* memiliki kemampuan untuk memusnahkan racun tertentu yang merugikan kesehatan. Analogi yang disampaikan dalam mantra di atas, berupa burung kecil yang menelan racun setelah mendapatkan energi *sūrya*, efek negatif dari racun dapat dinetralkan sehingga tidak menimbulkan dampak yang merugikan bagi kesehatan atau bahkan dapat menghindarkan kematian akibat dampak negatif yang disebabkan oleh racun. Cahaya yang dipancarkan oleh *sūrya* kendati dari tempat yang relatif jauh jaraknya dari bumi, namun memiliki kekuatan untuk mengkonversi struktur racun yang terdapat dalam suatu zat menjadi struktur yang baru sehingga dapat bermanfaat bagi kesehatan. Struktur baru yang dapat dimaknai pada mantra di atas diidentifikasi sebagai ambrosia yang manis. Hal ini mengimplikasikan bahwa energi yang dipancarkan oleh *sūrya* dapat memberikan manfaat bagi pemeliharaan kesehatan.

Sinar yang dipancarkan oleh *sūrya* yang diutarakan di atas menggambarkan adanya dampak-dampak positif terhadap pemeliharaan kesehatan makhluk hidup di dunia ini. Pada bagian lain *sūrya* juga dihormati sebagai kekuatan Adikodrati yang dapat memberikan pencerahan terhadap dunia dan segala isinya sehingga diyakini sebagai kekuatan yang bersifat transenden yang bermanifestasi dalam wujud matahari. Fenomena tersebut secara eksplisit diamanatkan dalam petikan mantra berikut ini.

*Ud vyaṃ tamasas pari
Jyotiṣ paśyanta uttaram,
Devāṃ devatrā sūryam
Agaṇma jyotiruttamam.
Rgveda I.50.10*

Terjemahan:

Memandang sinar ilahi yang muncul mengatasi kegelapan duniawi di masa yang akan datang kami mendekati yang bersifat spiritual, ilahi dari yang ilahi (Maswinara, 1999:113).

Berdasarkan mantra di atas *sūrya* yang dimanifestasikan dalam cahaya matahari diyakini sebagai kekuatan Adikodrati yang dapat memberikan pencerahan atau menerangi bumi beserta segala isinya. Keyakinan tersebut tertuang dalam adanya keinginan di masa yang akan datang untuk mewujudkan pendekatan diri terhadap kekuatan Adikodrati tersebut secara spiritual karena diyakini sebagai manifestasi dari roh universal yang menjadi penguasa dari segenap yang ada di alam semesta ini. Keyakinan tersebut diamanatkan dalam mantra di atas, bahwa *sūrya* sebagai penguasa yang menjadi esensi dari kekuatan Adikodrati.

Bersinergi dengan mantra di atas, *sūrya* juga diyakini sebagai kekuatan yang memancarkan segala hal yang memberikan kemuliaan kepada makhluk hidup, terutama manusia. Kemuliaan tersebut diindikasikan oleh melekatnya nilai-nilai moralitas yang tinggi dan juga dapat melepaskan penderitaan, seperti yang dipetik dalam mantra berikut ini.

*Udyann adya mitramaha
Ārohann uttarām divam,
Hṛdrogam mama sūrya
Harimāṇam ca nāśaya.
Rgveda I.50.11*

Terjemahan :

Memancar dengan kebajikan menguntungkan, muncul dan terpatri ke dalam nilai-nilai moral tertinggi, wahai Tuhan yang memancar sendiri, lepaskanlah penderitaan hati dan kelemahan badan kami (Maswinara, 1999:113).

Berdasarkan mantra di atas, *sūrya* yang memancarkan cahaya memberikan energi kebajikan yang dapat mengarahkan ke jalan yang menguntungkan, ketika muncul dapat melekatkan nilai-nilai moralitas tertinggi yang dapat mewujudkan kehidupan yang tertib. *Sūrya* diyakini sebagai kekuatan Adikodrati yang memancarkan cahaya yang mampu menghilangkan penderitaan-penderitaan dalam hati para pemujanya. Hal yang sangat penting disampaikan dalam mantra di

atas, *sūrya* diyakini dapat menghilangkan kelemahan yang ada dalam badan manusia. Berkenaan dengan itu, ketika kelemahan-kelemahan yang ada dalam badan manusia telah sirna sudah tentu akan digantikan oleh kekuatan-kekuatan yang dapat menunjang vitalitas hidup manusia di dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Esensi yang penting secara implisit yang terkandung dalam mantra di atas adalah energi yang dipancarkan oleh *sūrya* dapat meningkatkan daya tahan tubuh (imunitas) sehingga melalui kekuatan ini dapat mempertahankan diri dari serangan-serangan penyakit, khususnya yang disebabkan oleh virus dan bakteri.

Mantra di atas juga bermakna bahwa *sūrya* yang diyakini sebagai representasi dari kekuatan Adikodrati yang secara fisik memancarkan cahaya sendiri sebagai kekuatan yang diyakini memberikan pencerahan hidup. Berkenaan dengan itu, *sūrya* dijadikan fokus perhatian dalam pemujaan untuk memperoleh anugrah pancaran cahaya yang dapat menerangi jalan menuju tujuan hidup. Narasi yang diamanatkan dalam bagian mantra “muncul dan terpatri ke dalam nilai-nilai moral tertinggi” yang dikutip dalam mantra di atas mengandung makna bahwa *sūrya* sebagai Kekuatan Adikodrati sebagai sumber kehidupan yang eksistensinya mengikuti hukum *rta* menjadi panutan segala entitas yang ada di ruang “tata surya” dalam mengikuti hukum-hukum moralitas sehingga dapat mewujudkan tertib alam. Manusia sebagai elemen dari sistem “tata surta” harus mampu mengikuti hukum-hukum moralitas dalam menjaga tertib diri maupun tertib sosial dalam rangka mewujudkan kehidupan yang harmoni. Pola kehidupan yang harmoni, baik secara internal dengan diri sendiri maupun secara eksternal dengan entitas yang ada di luar dirinya berdisposisi membangun ketenangan dan kebahagiaan. Manusia yang telah mampu mewujudkan ketenangan dan kebahagiaan dalam dirinya dapat mewujudkan kehidupan yang sehat lahir dan batin. *Sūrya* yang diyakini sebagai sumber kehidupan juga sekaligus sebagai kekuatan Adikodrati yang dapat memberikan jalan menuju kehidupan yang sehat.

Energi *sūrya* yang diamanatkan dalam mantra di atas dapat juga diinterpretasikan sebagai daya untuk meningkatkan imunitas tubuh sehingga penyakit-penyakit tertentu yang disebabkan oleh makhluk-makhluk yang tidak kasat mata, berupa virus dan bakteri dapat diantisipasi. Berkenaan dengan

merebaknya pandemi covid-19 yang disebabkan oleh virus dapat ditanggulangi dengan melakukan penyinaran cahaya *sūrya* sehingga imunitas tubuh akan menjadi lebih meningkat dan secara gradual serangan-serangan yang dilakukan oleh virus dapat ditanggulangi. Berkenaan dengan itu, energi yang dipancarkan oleh *sūrya* dapat dimanfaatkan secara langsung energinya melalui pancaran cahaya matahari pada waktu-waktu tertentu, khususnya di pagi hari.

Pancaran cahaya *sūrya* dapat digunakan untuk membantu makhluk hidup untuk menghasilkan unsur-unsur yang berguna bagi pemeliharaan kesehatan. Hal tersebut seperti menumbuhkan bulu pada burung nuri dan juga mentransformasi energi cahaya menjadi unsur-unsur yang berkhasiat obat. Berikut ini dikutip mantra yang mengamankan fenomena tersebut.

*Śukeṣu me harimāṇam
Ropaṇākāsu dadhmasi,
Atho hāridraveṣu me
Harimāṇam ni dadhmasi.
Rgveda I.50.12*

Terjemahan:

Semoga warna hijau pucat sebagai tanda kelemahan badan kami dapat ditransfer untuk memperkaya warna bulu burung nuri dan menyegarkan tanaman-tanaman obat (Maswinara, 1999:113).

Amanat yang disampaikan oleh mantra di atas, berupa energi yang dipancarkan oleh *sūrya* yang dapat digunakan untuk mentransfer kekuatan kepada makhluk hidup sehingga dia dapat hidup secara sehat. Energi *sūrya* yang dipancarkan juga dapat bermanfaat bagi tanaman-tanaman tertentu yang memiliki khasiat obat. Hal ini berarti bahwa tanaman-tanaman obat tertentu memiliki kandungan obat karena energi yang dipancarkan oleh surya terserap kebagian-bagian tumbuhan yang dapat ditransfer menjadi obat yang dapat dipergunakan untuk pemeliharaan kesehatan makhluk hidup. Di samping itu energi yang dipancarkan oleh sinar matahari dapat menumbuhkan bulu-bulu yang ada dalam tubuh burung nuri. Fenomena tersebut merupakan metafora yang dapat dimaknai sebagai kekuatan yang dihasilkan cahaya *sūrya* yang dapat menumbuhkan benih-benih kehidupan yang menunjang kualitas hidup. Berkenaan dengan itu energi

yang dipancarkan oleh *sūrya* memiliki peranan yang sangat penting bagi kesehatan makhluk hidup yang ada di dunia ini.

Sūrya yang memberikan energi untuk kehidupan makhluk hidup di dunia dihormati sebagai kekuatan Adikodrati melalui pelaksanaan ritual. Berkenaan dengan itu, ritual sebagai wahana untuk melakukan penghormatan terhadap Dewa *sūrya* dalam mewujudkan tujuan. Tujuan yang berkaitan dengan ini, baik tujuan mewujudkan kualitas hidup dalam dunia maupun mencapai pembebasan abadi di dunia akhirat. Fenomena tersebut diekspresikan dalam petikan mantra berikut ini.

*Amūryā upa sūrye yābhirvā sūryah,
saha, tā no hinvantvadhvaram.
Atharvaveda I. 4.2*

Terjemahan :

Mereka yang di sana menuju matahari, atau bersama-sama dengan matahari-biarkanlah mereka meningkatkan upacara kami (Maswinara,1999:10).

Mantra di atas mengimplikasikan bahwa *sūrya* dijadikan tujuan. Pelaksanaan ritual merupakan salah satu cara untuk memberikan penghormatan kepada *sūrya* sebagai kekuatan Adikodrati. Berkenaan dengan itu, ritual yang dilaksanakan terhadap *sūrya* untuk meningkatkan kualitas diri. Ritual yang dilaksanakan oleh umat Hindu sesuai dengan ajaran kitab suci salah satunya merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas diri, seperti penyucian diri dari kekotoran-kekotoran yang melekat dalam dirinya. Fenomena tersebut secara logika bahwa energi yang dipancarkan oleh *sūrya* memiliki kekuatan untuk menyapukan kekotoran-kekotoran, baik yang sifatnya jasmani maupun rohani. Energi yang dipancarkan *sūrya* sebagai pembersih kekotoran-kekotoran sehingga bisa meningkatkan kualitas diri menuju tempat *sūrya* sebagai kekuatan Adikodrati.

Pemujaan terhadap *sūrya* sebagai kekuatan pengendali pikiran dalam meningkatkan kualitas kehidupan diamanatkan dalam petikan mantra berikut ini.

*Brhatā mana upa hvaye mātariśvinā prāṇāpānau,
sūryācchakṣurantarikṣācchrotram
pṛthivyāḥsarīram, sarasvatyā vācamupa hvayāmahe manoyujā.*

Atharvaveda V.10.8

Terjemahan:

Dengan keagungan (br̥hat) aku memanggil pengendali pikiran; begitu pula dengan Mātariśvan untuk pernafasan; yang berasal dari sinar matahari (aku memanggil), di udara dan di bumi terdengar; dengan pembebanan pikiran Sarasvatī, kami memuja-Mu (517).

Bertolak dari mantra di atas ada ajaran tentang pengendalian pikiran dan pengaturan pernafasan yang dikaitkan dengan *sūrya*. Ajaran ini mengamanatkan bahwa kekuatan *sūrya* yang agung memberikan tuntunan terhadap manusia untuk senantiasa mengendalikan pikirannya. Berkenaan dengan itu, *sūrya* diyakini mampu memberikan pencerahan dan sekaligus memberikan energi pada pikiran seseorang jika secara teratur dapat melakukan terapi *sūrya* pada waktu pagi menjelang siang hari. Energi yang dipancarkan oleh *sūrya* yang terserap oleh badan jasmani dialirkan ke seluruh tubuh termasuk ke dalam pusat koordinasi tubuh, yaitu pikiran. Pikiran dalam kaitannya dengan kesehatan sangat penting peranannya, karena kemampuan untuk mengendalikan pikiran memberikan kontribusi bagi kesehatan manusia. Bidang kesehatan psikosomatik secara tandas menyampaikan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pikiran dengan penyakit jasmani seseorang. Seseorang yang mampu mengelola pikiran dengan baik memberikan energi positif bagi badan jasmaninya.

Pengaturan pernafasan yang diinterpretasikan dalam mantra di atas berkenaan dengan pentingnya mengatur nafas masuk (*puraka*), menahan nafas (*kumbaka*), dan mengeluarkan nafas (*recaka*) yang sangat penting bagi kesehatan. Merujuk pada Muktasambhava (2012) bahwa *prānāyāma* merupakan tapak (*anga*) keempat dari delapan tapak dalam jalan *yoga* yang dianjurkan oleh Patanjali. Kata ini merupakan bentuk dari kata *prāna* (nafas atau daya kehidupan) dan *āyāma* (perpanjangan), yang mengisyaratkan esensi utama pengendalian nafas, yaitu fase retensi (*kumbhaka*) atau menahan nafas. Memperpanjang durasi menahan nafas diyakini akan memperpanjang durasi kehidupan itu sendiri. Kendati *prānāyāma* diakui sebagai salah satu sarana utama meremajakan tubuh, namun tujuan utama

sesungguhnya adalah untuk mengendalikan pergerakan pikiran. Melatih *yoga* tanpa mengendalikan nafas ibarat orang yang ingin menyeberangi lautan menggunakan perahu tanah liat mentah yang menyerap air dan selanjutnya tenggelam.

Proses pernafasan memerlukan oksigen yang akan digunakan dalam proses metabolisme di dalam tubuh. Oksigen sangat penting untuk pemeliharaan kesehatan dan sekaligus untuk mempertahankan kehidupan. Energi yang dipancarkan *sūrya* mampu meregulasi ketersediaan oksigen di bumi melalui proses fotosintesis yang dilakukan oleh daun tumbuhan yang berwarna hijau. Merujuk pada Song Ai (2012), Sasmitamihardja dan Siregar, (1996) mengemukakan bahwa cahaya matahari membantu dalam proses reaksi fotosintesis dari substrat CO₂ dan H₂O untuk menghasilkan C₆H₁₂O₆ (karbohidrat) dan O₂ (oksigen) dengan bantuan pigmen fotosintesis (berupa klorofil dan pigmen-pigmen lainnya). Cahaya matahari meliputi semua warna dari spektrum tampak dari merah hingga ungu, namun tidak semua panjang gelombang dari spektrum tampak diserap oleh pigmen fotosintesis.

Energi yang dipancarkan oleh *sūrya* sesuai dengan deskripsi di atas memiliki kemampuan untuk menghasilkan senyawa-senyawa yang berguna bagi kehidupan di bumi. Oksigen sebagai salah satu hasil fotosintesis sangat penting untuk melangsungkan kehidupan, karena oksigen sangat dibutuhkan tubuh melalui pernafasan. Hidup bagi makhluk, khususnya manusia di dunia ini memerlukan oksigen melalui pernafasan sehingga mampu mempertahankan kelangsungan metabolisme tubuh. Pernafasan tidak boleh berhenti untuk mempertahankan kehidupan ini, sebagaimana menurut ajaran Hindu yang dikutip pada mantra berikut ini.

*Mā te prāṇa upa dasanno apāno 'pi dhāyi te,
sūryastvādhipatirmṛtyorudāyacchatu raśmibhiḥ.
Atharvaveda V.30.15*

Terjemahan :

Jangan biarkan nafasmu berhenti, jangan kau biarkan waktumu habis; semoga matahari, Dewa yang agung, membebaskanmu dari kematian dengan sinarnya (Sāyānācārya,2005a:619).

Mantra di atas mengamanatkan bahwa dalam kehidupan ini pernafasan harus senantiasa berlangsung atau tidak boleh dihentikan. Berhenti bernafas berarti mengingkari kehidupan ini. Manusia yang diberikan kesempatan untuk hidup seharusnya menjaga anugrah yang sangat berharga ini. *Sūrya* atau Dewa Matahari sebagai kekuatan Adikodrati telah memberikan energi untuk digunakan sebagai energy vital untuk melangsungkan kehidupan. Teks yang menyatakan bahwa Dewa Matahari dengan sinarnya membebaskan manusia dari kematian dapat diinterpretasikan bahwa untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar penunjang kehidupan telah dipancarkan energi *sūrya* yang dapat digunakan untuk melangsungkan kehidupan. Energi *sūrya* memiliki kekuatan tidak ada batasnya jika manusia mampu menggunakannya secara arif melalui kecerdasan manusia. Kemajuan sains dan teknologi yang menggunakan energy *sūrya* sebagai wahana untuk meningkatkan kualitas kehidupan manusia di bumi telah menjadi indikator bahwa Dewa Matahari dapat membebaskan manusia dari kematian. Perkembangan alam pikir manusia kemampuan telah mampu menciptakan alat-alat penggunaan energi *sūrya* untuk mempermudah kehidupan manusia.

Energi *sūrya* juga sangat ampuh dalam membuat makhluk-makhluk mikroorganisme yang menyebabkan penyakit kuning. Fenomena tersebut secara eksplisit diamanatkan dalam petikan mantra berikut ini.

*Anu sūryamudayatām hṛdyoto harimā ca te,
go rohitasya varṇena tena tvā pari dadhmasi.
Atharvaveda I.22.1*

Terjemahan :

Biarkanlah mereka (berdua) menuju matahari, hatiku membara (*-dyota*) dan penyakit kuning; dengan kekuatan itu, yang kami lantunkan (*pari-dhā*) mu (Sāyānācārya,2005a:51).

Berdasarkan mantra di atas makhluk-makhluk mikroorganisme yang menjadi penyebab penyakit kuning dapat dilemahkan oleh energy yang dipancarkan *sūrya*. Makhluk-makhluk mikroorganisme yang menyebabkan penyakit kuning sejenis virus yang menyerang pada bagian organ dalam tubuh, terutama pada bagian hati (*hepar*). Virus yang menyebabkan penyakit tersebut dapat dibuat tidak aktif dengan penguatan imunitas tubuh. Cahaya yang

dipancarkan *sūrya* memiliki energi yang mampu meningkatkan imunitas tubuh sehingga virus yang menjadi penyebab penyakit kuning tersebut dapat dilemahkan. Berkenaan dengan itu dengan melakukan penyinaran energi *sūrya* terhadap tubuh dapat menyerap kekuatan-kekuatan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh yang pada akhirnya dapat menyembuhkan penyakit kuning yang diderita oleh pasien.

Bersinergi dengan fenomena di atas *sūrya* dimohonkan untuk memberikan kesembuhan terhadap penderita penyakit kuning, seperti dipetik dalam mantra berikut ini.

*Pari tvā rohitairvarṇairdīrghāyutvāya dadhmasi,
yathāyamarapā asadatho aharito bhuvat.
Atharvaveda I.22.2*

Terjemahan :

Dengan warna kemerahan itu kami menyertakanmu di dalam suatu keinginan untuk memperpanjang umur : semoga manusia itu dibebaskan dari rintihan (*-rapas*) semoga mereka tidak menderita penyakit kuning (Sāyānācārya,2005a:51-52).

Mantra di atas mengamanatkan bahwa cahaya yang dipancarkan *sūrya* dengan warna kemerahan jika digunakan dengan tepat untuk menyinari tubuh dapat memperpanjang hidup. Energi yang dipancarkan oleh *sūrya* dengan panjang gelombang tertentu jika diserap oleh tubuh diyakini dapat meremajakan sel-sel yang ada dalam sistem organ tubuh sehingga berpeluang untuk memperpanjang hidup. Selain diyakini mampu memperpanjang hidup energy yang dipancarkan oleh cahaya *sūrya* dimohonkan juga untuk membantu melenyapkan penyakit kuning. Berkenaan dengan itu energi yang dipancarkan oleh *sūrya* diyakini memberikan energi untuk mentidakaktifkan virus-virus yang dapat menyerang badan jasmani sehingga penyakit kuning yang diderita seseorang dapat disembuhkan.

Energi yang dipancarkan *sūrya* berwarna merah sebagai representasi kekuatan yang memancar sebagai wahana untuk membangun vitalitas bagi makhluk hidup duniawi, seperti yang secara eksplisit diamanatkan dalam petikan mantra yang disajikan berikut ini.

*Yā rohiṇīrdevatyā gāvo yā uta rohiṇīh,
rūpaṁrūpām vayovayastābhiṣṭvā pari dadhmasi.
Atharvaveda I.22.3*

Terjemahan :

Mereka yang memiliki sapi yang berwarna merah. Sapi itu untuk Dewa, dan sapi yang berwarna merah merupakan wujud dari yang berwujud, dari kekuatan yang kuat, dengan itu semua kami berada padaMu (Sāyānācārya,2005a:52).

Mantra di atas mengamanatkan bahwa *sūrya* yang dipersonifikasikan sebagai kekuatan yang berwarna merah diyakini dapat memberikan energi bagi vitalitas hidup. Warna merah sebagai simbol kekuatan Adikodrati yang menciptakan alam semesta beserta isinya sekaligus diyakini sebagai kekuatan untuk menciptakan kesehatan bagi makhluk hidup dengan menggunakan cahaya yang dipancarkan oleh *sūrya* untuk menguatkan imunitas tubuh sehingga terhindar dari serangan penyakit.

Kemampuan cahaya *sūrya* untuk melenyapkan sejumlah penyakit dalam badan jasmani manusia juga diamanatkan dalam petikan mantra yang dinarasikan berikut ini.

*Sam te śīrṣṇaḥ kapālāni hṛdayasya ca yo vidhuh,
udyanāditya raśmibhiḥ śīrṣṇo rogamanīnaśoṅgabhedamaśīsamah.
Atharvaveda IX.8.22*

Terjemahan :

Wahai Āditya, dengan berkas-berkas cahaya-Mu lenyapkanlah penyakit yang menyerang tulang-tulang kepala serta penyakit yang menyerang bagian jantung (dalam naskah asli bahasa Inggris digunakan istilah discussor (vidhū) – penterjemah), lenyapkanlah seluruh penyakit yang menyerang kepala, serta hilangkanlah penyakit-penyakit yang menggerogoti organ-organ tubuh (367).

Berdasarkan mantra di atas penghormatan terhadap *sūrya* yang memancarkan cahaya dengan energi yang dapat melenyapkan penyakit-penyakit yang diderita oleh badan jasmani. Penyakit-penyakit tersebut, seperti menyerang jantung, menyerang kepala, dan menyerang organ-organ tubuh lainnya dapat diatasi dengan melakukan penyinaran terhadap bagian tubuh untuk mendapatkan energi sebagai penguat imunitas sehingga terbebas dari penyakit.

Energi *sūrya* yang dipancarkan dari angkasa mampu menanggulangi serangan penyakit yang disebabkan oleh mikroorganisme yang tidak kasat mata yang dapat merugikan kesehatan tubuh. Fenomena tersebut secara eksplisit diamanatkan dalam petikan mantra berikut ini.

*Uta śūrya diva eti puro rakṣāmsi nijūrvan,
ādityaḥ parvatebhyo viśvadr̥ṣṭo adr̥ṣṭhā.
Atharvaveda VI.52.1*

Terjemahan :

Matahari bergerak naik dari langit, membakar para setan; dia Āditya, dari pegunungan, melihat semuanya, pembunuh dari yang tak terlihat (706).

Berdasarkan mantra di atas *sūrya* yang diidentifikasi sebagai matahari melakukan gerakan semu di angkasa dengan pancaran energi yang dapat melemahkan makhluk-makhluk mikroorganisme yang tidak kasat mata yang dapat merugikan kesehatan tubuh. Mantra tersebut juga mengamanatkan bahwa kekuatan-kekuatan negative yang dapat mengganggu kesehatan manusia dapat dilenyapkan dengan pancaran energi yang dipancarkan *sūrya*. Berkenaan dengan itu, cahaya yang dipancarkan oleh *sūrya* dapat membantu mewujudkan kehidupan yang sehat bagi makhluk hidup, khususnya manusia dengan menggunakan energi pancaran *sūrya*. Kekuatan energi yang dipancarkan oleh *sūrya* diyakini mampu mempertahankan vitalitas hidup.

Cahaya yang dipancarkan oleh *sūrya* selain dapat menghilangkan pengaruh-pengaruh negatif yang disebabkan oleh mikroorganisme yang tidak kasat mata, juga dapat menanggulangi dampak negatif yang disebabkan oleh makhluk-makhluk kecil berupa cacing, seperti diamanatkan dalam petikan mantra berikut ini.

*Udyanādityaḥ krimīn hantu nimrocan hantu raśmibhiḥ,
ye antaḥ krimayo gavi.
Atharvaveda II.32.1*

Terjemahan :

Biarkanlah matahari (āditya), terbit, menghancurkan cacing-cacing itu; biarkanlah ia menghancurkan (cacing-cacing) dengan sinar-sinarnya – cacing-cacing yang ada di dalam sapi.

Mantra di atas secara eksplisit mengungkapkan bahwa kekuatan energi yang dipancarkan oleh *sūrya* juga dapat menghancurkan makhluk-makhluk kecil yang kasat mata penyebab penurunan kesehatan tubuh, yaitu cacing. Cahaya yang dipancarkan oleh *sūrya* mampu melenyapkan makhluk-makhluk kecil tersebut, sehingga dapat menanggulangi kerugian kesehatan sebagai akibat terserang penyakit cacingan.

Energi yang dipancarkan oleh *sūrya* juga dapat meningkatkan kualitas makanan yang dikonsumsi oleh tubuh sehingga dapat mewujudkan kesehatan. Fenomena tersebut secara tandas diamanatkan dalam petikan mantra berikut ini.

*Adhuṣṭatpipyuṣṭimīṣamūrjāṃ saptapadīmariḥ,
sūryasya sapta raśmibhiḥ.
Rgveda VIII.72.16*

Terjemahan :

Lingkaran dari tujuh sinar-sinar matahari itu memerahkan makanan dan minuman yang bergizi dari tujuh sinar matahari yang memancar itu.

Berlandaskan pada mantra di atas, cahaya yang dipancarkan oleh *sūrya* mengandung energi dalam bentuk gelombang-gelombang yang berjumlah tujuh. Gelombang-gelombang cahaya tersebut dapat diinterpretasikan sebagai spektrum cahaya yang dipancarkan oleh *sūrya* yang terdiri dari tujuh susunan, yaitu spektrum cahaya merah, jingga, kuning, hijau, biru, nila, dan ungu. Cahaya-cahaya tersebut tampak menjadi satu kesatuan warna, yaitu warna putih yang bersifat polikromatis. Spektrum cahaya yang dipancarkan oleh *sūrya* dapat meningkatkan kualitas makanan yang jika dikonsumsi dapat mewujudkan kesehatan badan jasmani dan sekaligus juga dapat membangun kesehatan rohani.

Pancaran cahaya *sūrya* selain diyakini dapat memberikan pengaruh positif terhadap pemeliharaan kesehatan, juga diyakini dapat memberikan umur panjang jika badan jasmani diberikan cahaya *sūrya* secara teratur. Mantra berikut mengamanatkan bahwa posisi pancaran cahaya *sūrya* memberikan pengaruh terhadap umur panjang.

*Savitā paścātāsavitā purastāsavitottarāttāsavitādharāttāt,
Savitā naḥ suvatu sarvatātīm savitā no rāsatām dīrghamāyuh.
Rgveda X.36.14*

Terjemahan :

Semoga Savita yang berada di Barat, Savita yang berada di Timur, Savita yang berada di Utara, Savita yang berada di selatan, mengirimkan kepada kami kekayaan, semoga Savita memberikan kepada kami umur panjang.

Mantra di atas mengamanatkan bahwa cahaya yang dipancarkan oleh *sūrya* dari berbagai penjuru diyakini dapat memberikan umur panjang dan juga dapat memberikan kekayaan. Fenomena tersebut sangat logis karena pancaran cahaya *sūrya* dapat meningkatkan kualitas kesehatan, baik jasmani maupun rohani sehingga secara otomatis berpeluang memperpanjang umur. Kesehatan jasmani dan rohani memiliki dampak yang positif bagi aktivitas kehidupan sehari-hari sehingga juga memberikan peluang bagi upaya untuk mendapatkan kekayaan, baik yang sifatnya material maupun spiritual.

Keyakinan terhadap *sūrya* sebagai representasi kekuatan Adikodrati yang dapat membantu manusia dalam mengatasi penyakit dan sekaligus menjauhkan dampak-dampak negatif secara eksplisit diamanatkan dalam petikan mantra yang dinarasikan berikut ini.

*Apānivām apa sridham apa sedhata durmatim,
Ādityāso yuyotanā no amhasah.
Ṛgveda VIII. 18.10*

Terjemahan :

Para Aditya, menjauhkan (dari kami) penyakit, musuh, kejahatan; menjauhkan kami dari perbuatan dosa . Samaveda, 307

Mantra di atas mengamanatkan bahwa *sūrya* yang diidentifikasi sebagai Aditya diyakini dapat memberikan perlindungan kepada umat manusia, baik yang sifatnya penangkal penyakit maupun mengatasi aspek-aspek negatif yang disebabkan oleh manusia yang berhati tidak baik. Kekuatan energi cahaya yang dipancarkan oleh *sūrya* telah diuraikan pada bagian terdahulu, yaitu mampu mempertahankan dan meningkatkan kualitas kesehatan jasmani maupun rohani. Terkait dengan kekuatan *sūrya* di dalam mengatasi kejahatan dan musuh-musuh yang dapat menimbulkan aspek-aspek negatif bagi kehidupan manusia dapat diinterpretasikan bahwa *sūrya* sebagai saksi alam semesta memiliki kekuatan untuk membantu manusia mengatasi musuh-musuh atau kejahatan-kejahatan yang

terjadi. Posisi ini dikaitkan dengan keyakinan bahwa *sūrya* sebagai kekuatan Adikodrati memiliki kuasa untuk melindungi manusia dari pengaruh-pengaruh yang negatif. Bersinergi dengan itu, *sūrya* juga diyakini sebagai kekuatan Adikodrati yang dapat menyadarkan umat manusia untuk selalu berjalan pada jalan yang baik dan benar sehingga terbebas dari perbuatan-perbuatan yang tidak terpuji yang dapat menimbulkan dosa.

Beranjak dari mantra-mantra yang dinarasikan di atas ada sejumlah entitas penting dalam pertautannya dengan cahaya *sūrya* sebagai wahana untuk pemeliharaan kesehatan, baik jasmani dan rohani. *Pertama*, *sūrya* sebagai pusat dari tata surya dalam ajaran agama Hindu diyakini sebagai simbol kekuatan Adikodrati yang diyakini sebagai sumber kehidupan di Bumi. Berkenaan dengan itu *sūrya* dipuja dengan mantra-mantra tertentu dalam upaya untuk dimohonkan memberikan anugrah peningkatan kualitas hidup, baik secara jasmani maupun rohani. *Kedua*, pancaran cahaya *sūrya* dapat digunakan sebagai sumber energi dalam memproduksi sumber-sumber energi yang berguna bagi kehidupan makhluk hidup, seperti makanan, minuman, obat-obatan, oksigen, dan sejumlah energi kimiawi lainnya. *Ketiga*, pancaran cahaya *sūrya* dapat dimanfaatkan untuk pemeliharaan kesehatan bagi kehidupan makhluk hidup di Bumi. *Keempat*, cahaya *sūrya* yang dikelola dengan teknologi tertentu dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas kehidupan manusia.

Terapi *sūrya* yang diajarkan dalam kitab suci Veda di atas memiliki pertautan yang erat dengan ajaran Saiwa Sidhanta yang berkembang di India Selatan. Ajaran Saiwa Sidhanta memposisikan Siwa sebagai kekuatan yang menganugrahkan sinar yang sangat berguna bagi kehidupan. Berkenaan dengan itu, Suamba (2007:18-19) mengemukakan bahwa Siwa adalah pusat kebajikan dan kebijaksanaan. Siwa merupakan sinar dari sinar-sinar. Beliau adalah *Paramjyoti* atau sinar tertinggi. Beliau menyinari dirinya sendiri atau yang disebut dengan *svayam jyoti*. Beliau adalah sumber segala yang ada, dan tempat semua yang ada akan kembali. Berkenaan dengan itu Siwa dalam kemahakuasaan sebagai pengendali alam semesta disimbolkan dengan Siwa Nata Raja, yaitu tarian Siwa

sebagai simbol ritme dan pergerakan dunia spirit. Pada tarian-NYA semua kekuatan jahat dan kegelapan menjadi sirna.

4.1.2 Perawatan Kesehatan dalam Kitab Ayurveda

Terapi *sūrya* dalam kitab Ayurveda direpresentasikan dalam energi api yang digunakan dalam pemeliharaan kesehatan. Api dalam ajaran agama Hindu disimbolkan secara metafisika dengan Dewa Agni. Simbol Dewa Agni dalam kitab suci Veda berkali-kali disebutkan dalam sejumlah mantra sebagai kekuatan Adikodrati yang dihormati dalam pemujaan dan juga dimohonkan untuk memberikan anugrah peningkatan kualitas hidup, baik secara jasmani maupun rohani. Merujuk pada Lad dan Svoboda (2007:37) bahwa pemujaan kepada Api adalah bahan yang berada di luar pemanfaatan *prāṇa*. Para *Rṣi* mengendalikan kekuatan matahari dengan mengendalikan api. Kendati cerita mengenai para *Rṣi* berada di luar jangkauan orang biasa untuk memahaminya, kiranya masih tetap bisa memakai sistem yang mereka kembangkan untuk setiap orang yang hidup di dunia yang tidak sempurna ini, sistem itu bernama *Āyurveda*.

Kitab Ayurveda merupakan bagian dari Veda Smṛti yang beralda dalam kelompok *Upaveda* yang mengandung ajaran terkait pemeliharaan kesehatan, baik kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani. Kitab *Upaveda* merupakan kitab yang di dalamnya mengandung ajaran yang berkaitan dengan ajaran yang ada di sekitar kitab suci Veda. Kitab *Upaveda* jumlahnya tujuh, yaitu *Itihāsa*, *Purāna*, *Artha Sastra*, *Ayurveda*, *Gandharvaveda*, *Kamasastra*, dan *Agama*. Kitab *Ayurveda* sebagai elemen dari kitab *Upaveda* menjadi kitab yang mengajarkan tentang kitab suci Veda pada aspek pemeliharaan kesehatan sebagai wahana untuk memperpanjang usia. Kitab ini secara rinci memberikan ajaran tentang cara untuk memelihara kesehatan, baik jasmani maupun rohani.

Bersinergi dengan fenomena di atas, Lad dan Svoboda (2007:2) menandakan bahwa pesan dari Veda adalah sederhana, dalam setiap aspek dari hidup, termasuk kesehatan, bentuklah tempat yang paling cocok untuk diri anda. Tidak setiap orang menginginkan keabadian, tetapi setiap orang memang pernah terserang penyakit sekali waktu dalam hidup ini. Karena setiap dilahirkan sebagai

perseorangan, dengan sifat-sifat perseorangan dan tersendiri pula, setiap orang juga akhirnya memerlukan pengobatan yang bersifat perseorangan. Karena itu para *Rṣi* memberikan “pengetahuan panjang umur” dengan *therapy* yang dapat disesuaikan dengan kepentingan setiap orang dimulai dari *Ayurveda*, *Yoga*, *Tantra*, dan di luar itu. Dalam dunia yang produksi untuk massa, hanya sedikit tempat untuk perseorangan, yang lebih menggaraisbawahi lagi pentingnya *Ayurveda*. Karena setiap orang merupakan penjelmaan yang unik dari kekuatan menciptakan dari jagat raya. Setiap *balean* (penyembuh) haruslah mengadakan pendekatan yang penuh hormat kepada jiwa semesta yang bersemayam di dalam diri orang tersebut.

Bersandarkan pada narasi di atas dalam pemeliharaan kesehatan ada sejumlah sumber ajaran yang dapat dipraktikkan, khususnya dalam menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Kitab-kitab yang disebutkan di atas, seperti *Ayurveda*, *Yoga*, dan *Tantra* selain mengandung ajaran terkait pemeliharaan kesehatan, juga mengajarkan tentang mempertahankan supaya umur bisa Panjang. Penggunaan kitab-kitab tersebut memiliki nafas spiritualis karena dalam praktiknya juga melibatkan system keyakinan terhadap kekuatan Adokodrati sebagai jiwa alam semesta. Alam semesta beserta isinya diyakini memiliki energi penggerak yang tidak kasat mata sebagai pengendali hukum-hukum keteraturan. Berkenaan dengan itu dalam ajaran Hindu diajarkan bahwa tubuh manusia memiliki relasi yang erat dengan unsur-unsur alam semesta. Tubuh manusia diidentifikasi sebagai *bhuana alit* (mikrokosmos), sementara alam semesta diberikan identitas *bhuana agung* (makrokosmos). *Bhuana alit* merupakan representasi dari *bhuana agung* sehingga segala unsur yang ada dalam tubuh manusia sebagai *bhuana alit* berasal dari alam semesta sebagai *bhuana agung* dan pada akhir kehidupan badan jasmani semua unsur penyusunnya dikembalikan ke tempat asalnya di alam semesta. Unsur-unsur pokok yang Menyusun badan jasmani disebut dengan *panca maha bhuta* yang merujuk pada Tim Penyusun (2006:30) bahwa *panca maha bhuta* merupakan perkembangan lanjut dari *pañca tanmātra*, yaitu unsur kasar yang terdiri dari *ākāśa* (ether atau ruang), *vāyu* (hawa atau ruang), *teja* (api), *āpah* (air), dan *pṛtīvī* (tanah).

Analog dengan fenomena di atas, tubuh manusia yang hidup memiliki jiwa. *Ātman* sebagai jiwa yang dapat menghidupkan badan jasmani dalam keyakinan yang diajarkan dalam ajaran Hindu bersumber dari *Brahman* sebagai jiwa dari alam semesta. *Ātman* sebagai percikan dari Brahman yang berada dalam badan jasmani. Berkenaan dengan itu, merujuk pada Tim Penyusun (2006:90-91) bahwa *Ātman* mempunyai atau menggunakan badan, tetapi badan bukanlah *Ātman*. Bila badan jasmani disamakan dengan *Ātman* maka *Ātman* akan menjadi pelayan dari objek-objek indria. Pada saat seseorang mencapai kesadaran *Ātman*, saat itu selubung-selubung itu tidak mengikatnya lagi. Ada sumber berupa mantra-mantra yang menyatakan identifikasi *Ātman* dengan *Brahman*, yang kemudian dikenal dengan “Mahāvākya Upaniṣad”, sebagai dasar ajaran Vedānta, yaitu:

“*āyam ātma brahma*”
Māṇḍūkya Upaniṣad 2.

Terjemahan :
(Brahman adalah (identik dengan) *Ātman*)

Mantra di atas mengamanatkan bahwa *Brahman* sebagai roh universal identik dengan *ātman* sebagai roh individual. Pertautan yang erat antara *Brahman* dengan *ātman* menurut mantra ini merepresentasikan bahwa roh universal sebagai sumber dari segala entitas yang ada di alam semesta mewujudkan diri dalam percikan yang bersifat individual sebagai sumber kehidupan dalam badan jasmani makhluk hidup. *Brahman* sebagai sumber dari segala yang ada dan yang akan ada merupakan entitas yang tunggal, namun memiliki kuasa untuk menciptakan segala sesuatu yang dikehendaki-NYA. Perwujudan *Brahman* dalam berbagai entitas sesuai kehendak-NYA merupakan *lila Brahman*. Konsep *lila* menurut Dhavamony (1995:117-118) merupakan suatu tindakan bermain menurut Hinduisme yang berkaitan dengan penciptaan Tuhan melalui *māyā*, kekuatan kreatif Tuhan dan prinsip perubahan dari kesederhanaan primordial menuju perwujudan bentuk dan nama yang bermacam-macam, yaitu menuju keseragaman.

Bersinergi dengan fenomena di atas, keberadaan roh universal yang diidentifikasi sebagai Brahman sebagai entitas tertinggi yang tunggal diamankan dalam petikan mantra upanisad berikut ini.

“ekam eva brahman”

Chāndogya Upaniṣad VI.2.1.

Terjemahan :

(Sesungguhnya hanyalah satu Brahman, Tuhan Yang Maha Esa).

Mantra di atas mengamanatkan bahwa kekuatan Adikodrati merupakan entitas yang tunggal dengan sebutan Brahman, yaitu Tuhan Yang Maha Esa. Brahman sebagai entitas yang tunggal sebagai pencipta, pemelihara, dan sekaligus pelebur alam semesta beserta isinya. Brahman yang tunggal memiliki kekuatan dalam memanifestasikan eksistensi-NYA menjadi pencipta, pemelihara, dan sekaligus sebagai pelebur dengan identitas yang sesuai dengan fungsionalisasi-NYA. Brahman dalam berkrida sesuai dengan fungsionalisasi yang digambarkan di atas merupakan dimensi *saguna brahman*, yaitu kondisi Beliau yang sudah memiliki sifat-sifat.

Hubungan antara kekuatan Adikodrati sebagai roh universal dengan ciptaannya yang memiliki roh individual sangat erat, bahkan dikatakan identik, seperti diamankan dalam petikan mantra berikut ini.

“aham brahma asmi”

Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad I.4.10.

Terjemahan :

(Aku adalah Brahman, Tuhan Yang Maha Esa).

Mantra di atas mengamanatkan bahwa Aku (roh individual) identik dengan Brahman (roh universal) yang menjadi sumber dari segala entitas yang ada di alam semesta ini. Brahman sebagai kekuatan Adikodrati melalui *lila* Beliau menciptakan segala yang dikehendaki, baik yang berwujud maupun yang tidak kasat mata. Entitas yang berwujud dalam konteks ini merupakan wujud material yang dapat dibuktikan secara empirik keberadaannya. Panca indera manusia dapat mengidentifikasi entitas yang berwujud ini. Sebaliknya, entitas yang tidak kasat mata merupakan aspek imaterial yang tidak dapat diidentifikasi dengan panca indera, namun eksistensinya melingkupi ruang dan waktu sehingga

keberadaannya bisa didasarkan atas keyakinan. Fenomena ini sangat penting diperhatikan dalam rangka untuk membantu mewujudkan kesadaran individu dalam pemeliharaan kesehatan tubuh yang juga berdampak terhadap kesehatan rohani.

Bersinergi dengan fenomena di atas, Brahman sebagai pencipta alam semesta merupakan perwujudan dari eksistensi-NYA secara eksplisit diamanatkan dalam mantra berikut ini.

“sarvam khalu idam brahma”
Chāndogya Upaniṣad III.14.3.

Terjemahan:
(Seluruhnya ini sesungguhnya adalah Brahman).

Mantra di atas secara eksplisit mengamanatkan bahwa Brahman sebagai kekuatan Adikodrat menciptakan segala eksistensi di alam semesta dari diri Beliau sehingga segala yang ada ini merupakan Brahman. Kondisi Brahman yang telah mewujudkan diri sebagai segala yang ada merujuk pada ajaran Siwatattwa telah dipengaruhi oleh pengaruh *maya* yang melingkupi. *Maya* menjadi sekat yang memisahkan pencipta dengan yang diciptakannya. Pengaruh *maya* ini telah menjadi determinan sehingga segala ciptaan-NYA termasuk manusia tidak menyadari akan hakikat dirinya. Manusia akan bias menyadari hakikat dirinya jika pengaruh *maya* dalam dirinya dapat dilenyapkan.

Brahman dengan ciptaan-NYA memiliki relasi yang kuat sehingga segala entitas di alam semesta ini memiliki esensi yang sama, seperti diamanatkan dalam petikan mantra berikut ini.

“tat tvam asi”
Chāndogya Upaniṣad VI.14.1.

Terjemahan :
(Dia adalah engkau juga).

Esensi dari mantra di atas adalah relasi antara Brahman dengan ciptaan-NYA yang memiliki hakikat sama sehingga berdasarkan relasi ini segala entitas yang ada di semesta ini harus saling menyadari akan hakikat dirinya. Kesadaran ini diimplementasikan sebagai wahana untuk memberikan penghormatan terhadap

segala entitas di alam semesta ini. Kesadaran ini sebagai dasar dari upaya untuk menciptakan keharmonisan. Suasana yang harmoni di antara segala entitas di alam semesta ini pada akumulasinya dapat mewujudkan kehidupan yang bahagia, baik kebahagiaan yang dapat diwujudkan di dunia ini maupun kebahagiaan setelah berada di dunia lain yang disebut dengan *sunya loka*. Mantra di atas mengimplikasikan bahwa Brahman merupakan entitas agung yang menjadi sumber eksistensi di alam semesta ini.

Kebahagiaan yang dapat dibangun berlandaskan pada kesadaran untuk saling menghomati juga diamanatkan dalam petikan mantra berikut ini.

“*vijñānam ānandam brahma*”
Brhadāraṇyaka Upaniṣad III.9.28.7.

Terjemahan:
(Brahman adalah kecerdasan dan kebahagiaan)

Bertolak dari amanat yang disampaikan dalam mantra di atas pada hakikatnya dapat dimaknai sebagai kecerdasan dan kebahagiaan dapat diwujudkan melalui kesadaran akan hakikat Brahman sebagai sumber segala eksistensi di alam semesta. Kesadaran ini ditumbuhkan dari pengetahuan tentang Brahman, yang merujuk pada ajaran upanisad diidentifikasi sebagai *nirguna* dan *saguna*. Aspek *nirguna* merupakan kondisi Brahman yang melampaui yang bersifat empiris sehingga tidak dapat diidentifikasi memiliki sifat. Aspek *nirguna* mengimplikasikan Brahman sebagai entitas yang *neti-neti* (bukan yang ini dan juga bukan yang itu) yang bersifat transenden. Aspek *saguna* merupakan kondisi Brahman yang sudah diberikan identitas dan sifat sehingga diidentifikasi sebagai *cadu çakti*, yaitu Yang Maha Ada (*wibhu çakti*) Yang Maha Kuasa (*prabhu çakti*), Yang Maha Tahu (*jñana çakti*), dan Yang Maha Karya (*kriya çakti*) dan berbagai identitas lainnya.

Mantra-mantra di atas pada hakikatnya mempertautkan antara jiwa yang ada dalam badan jasmani sebagai bagian dari jiwa universal yang dalam ajaran Hindu diidentifikasi dengan beragam sebutan, seperti Brahman, Ida Sang Hyang Widhi Wasa, Sang Hyang Parama Kawi, dan sejumlah identitas lainnya. Identitas kekuatan Adikodrati tersebut sebagai sumber segala yang ada di alam semesta.

Berkeana dengan perawatan kesehatan kekuatan Adikodrati telah memberikan kelimpahan sumber energi yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan, baik kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani. Pemeliharaan kesehatan tersebut lebih terkonsentrasi dalam ajaran *Ayurveda*, seperti yang diutarakan oleh Wibawa (2006:9) bahwa unsur-unsur *panca maha bhuta* dalam alam semesta dapat digunakan untuk memelihara kesehatan, khususnya dalam melakukan terapi yang menggunakan air (*hidro therapy*), terapi dengan menggunakan api (*thermo therapy*), terapi menggunakan udara (*aero therapy*), terapi dengan menggunakan sinar matahari (*colour therapy*).

Kitab *Ayurveda* juga mengandung ajaran terkait pemeliharaan kesehatan dengan menggunakan tumbuh-tumbuhan tertentu yang memiliki kasiat obat. Tumbuh-tumbuhan yang digolongkan memiliki kasiat obat juga memperoleh energi dari kekuatan Adikodrati dengan perantaraan entitas-entitas penting dari alam semesta sebagai sumber vitalitas yang disimpan dalam tumbuh-tumbuhan tertentu yang berkasiat obat. Fenomena tersebut dapat dilihat dalam petikan mantra Atharva Veda, seperti kutipan berikut ini.

*Ātharvanir angirasir
Daivir manusyaja uta,
Osadhayah pra jāyante
Ydā tvam prana jinvasi
Atharva Veda XI.4.16*

Terjemahan :

Wahai *prana*, Engkau sebagai udara yang vital menghidupkan, menyegarkan tumbuh-tumbuhan yang berkasiat obat.

Bersandarkan pada mantra di atas, disebutkan ada *prana* yang diidentifikasi sebagai udara yang vital yang memberikan kehidupan terhadap semua makhluk hidup di alam semesta. *Prana* selain sebagai entitas yang dapat memberikan kehidupan, juga memberikan kesegaran bagi tumbuh-tumbuhan yang memiliki kasiat obat. Tumbuh-tumbuhan sebagai sarana untuk dapat menjaga kesehatan, seperti yang diamanatkan dalam mantra di atas merujuk pada Titib (1998:555) dikategorikan menjadi empat jenis. *Pertama*, *Atharvani*, yaitu pengobatan ilmu-ilmu jiwa (*phsico-therapy*). *Kedua*, Angirasi yaitu pengobatan

pembedahan (*surgical therapy*). *Ketiga, Daivi Naturopathy*, yaitu sistem pengobatan atau perawatan penyakit tanpa obat dengan menggunakan semacam cara pengobatan di rumah, dipercaya akan membantu untuk mengatasi penyakit tersebut. *Keempat, manusyaja*, yaitu perawatan dengan obat-obatan.

Sistem pengobatan yang menggunakan obat-obat yang dibuat di pabrik dan diramu dalam bentuk dan varites memasukkan system mekanik-kimiawi termasuk pengobatan *Allopathy*. Sedangkan pengobatan *Homeopathy* adalah pengobatan yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan energi, seperti pengobatan *prana, chi-kung, reiki, yan-ying*, dan sebagainya (Wibawa, 2006:10). Sistem pengobatan dengan kekuatan energi dalam konteks ini juga di dalamnya termasuk menggunakan energi yang secara alami menggunakan benda-benda tertentu yang memiliki energi, seperti menggunakan cahaya matahari atau terapi *sūrya*. Teknik pengobatan dengan menggunakan terapi *sūrya* secara langsung dilakukan mengambil energi cahaya yang dipancarkan oleh *sūrya*, seperti yang telah diuraikan pada bagian terdahulu.

Sistem pengobatan yang disebut dengan *Naturopathy* merupakan sistem pengobatan alternatif holistik yang dilakukan dengan menggunakan tumbuh-tumbuhan yang disediakan oleh alam. Tumbuh-tumbuhan (*herbal natural*) telah memberikan warisan yang tidak terhingga yang dapat digunakan untuk pengobatan. Berkenaan dengan itu, satu perihal yang sangat penting dalam penggunaan obat-obatan yang berada dalam tumbuh-tumbuhan ini adalah kemampuan manusia untuk mengelola tanpa nafsu yang membabi buta (Wibawa,2006:10). Di alam terdapat berbagai varian tumbuh-tumbuhan yang mengandung kasiat obat yang dapat digunakan untuk mengobai sakit tertentu yang diderita manusia maupun binatang. Zat bioaktif yang terkandung dalam tumbuh-tumbuhan yang mengandung kasiat obat ada yang sifatnya tersendiri atau ada juga yang harus dicampur dengan ramuan lainnya untuk menghasilkan kasiat obat yang dibutuhkan untuk penyembuhan sakit yang diderita.

Berkenaan dengan pemeliharaan kesehatan menurut ajaran *Ayurveda* ada *sutra* yang mengungkapkan bahwa ada azas pokok dari kehidupan. Azas pokok tersebut menjadi esensi penting dalam mewujudkan hidup sehat. *Sutra* tersebut

dikutip dari Lad dan Svaboda (2007:60) bahwa dalam pelajaran dua ada *sutra* yang berbunyi: “angin, api, dan air adalah azas paling pokok dari hidup”. Tiga azas yang paling pokok dalam hidup tersebut ditelaah sebagai *tridoṣa*, yaitu *vāta*, *pitta*, dan *kapha*. *Vāta* merupakan unsur angin yang dimanifestasikan dari angin dan ether. Kedua unsur tersebut memiliki sifat yang mudah berubah bentuk dan angin hanya bisa memberikan pengaruhnya jika ada ruang kosong. Tubuh terdiri dari 75% air dan api tidak ada di dalamnya kecuali dalam hubungannya dengan air, dan sebagai di dalam asam lambung yang adalah ‘panas’ sebab dia bisa membakar tubuh jika ada di luar dari daerah yang dilindungi. Terbakar karena asam perut sama dengan gejala terbakar akibat dari petir atau api yang berkobar dan hanya satu hal yang berbeda dari kedua hal ini, yaitu yang pertama terdapat dalam lingkungan air. *Pitta* merupakan unsur api yang termanifestasikan dari air dan api. *Kapha* merupakan gabungan dari unsur air dan tanah, bukan karena kedua unsur ini adalah yang terberat dari kelima unsur, tetapi karena ketidakseimbangan unsur tanah di dalam tubuh hanya akan mengganggu fungsinya.

Teks agama Hindu yang disampaikan dalam narasi di atas mengimplikasikan adanya ajaran yang secara eksplisit memberikan petunjuk tentang pemeliharaan kesehatan dengan menggunakan cahaya *sūrya*. Teks yang mengandung ajaran pemeliharaan kesehatan perlu diinterpretasikan secara kontekstual dalam rangka mengambil makna yang terkandung dalam kitab suci tersebut. Interpretasi terhadap teks dengan memahami makna yang terkandung di dalamnya dikaitkan dengan Teori Interpretasi sangat penting untuk memahami kandungan oposisional teks. Berkaitan dengan itu, merujuk pada Paul Ricoeur (2014:53) bahwa untuk mengungkap pemaknaan dari suatu teks atau wacana pada asumsi hermeneutic dari sudut pandang filsafat wacana yang berdasarkan kategori peristiwa pembicaraan, terkait analisis structural terhadap kandungan oposisional teks. Hermeneutika mengalami suatu sudut nondiagnosis yang berkaitan dengan kesalahpahaman ganda terhadap dialektika peristiwa dan makna dalam wacana serta dialektika makna dan referensi dalam pemaknaan itu sendiri. Kesalahpahaman dua sisi ini pada gilirannya mengarah pada penetapan suatu

tugas yang salah untuk menginterpretasi, suatu tugas yang diekspresikan menjadi skala prioritas dalam kajian hermeneutik.

Bersandarkan pada gagasan Paul Ricoeur, dalam suatu teks terkandung suatu pesan dari penulis kepada pembaca. Berkenaan dengan itu, pertautan antara pesan dengan teks yang ditulis oleh penulis merupakan suatu komunikasi dalam rangka mentransformasikan makna-makna yang terkandung dalam teks yang dibuat oleh penulis suatu teks atau wacana, pesan yang terkandung di dalamnya dapat diinterpretasikan secara kontekstual untuk memahami makna yang terkandung dalam teks. Interpretasi dapat dibangun sesuai dengan cara pembaca dalam menafsirkan teks yang dibacanya. Pemaknaan yang dibangun dalam sebuah teks oleh pembaca dideterminasi oleh kemampuan pembaca dalam memahami teks secara kontekstual.

4.2 Relasi Terapi *Sūrya* dalam Ajaran Hindu dengan Sistem Pemeliharaan Kesehatan Modern

Pemeliharaan kesehatan yang diajarkan dalam ajaran Hindu yang diutarakan pada bagian terdahulu merupakan ajaran yang diturunkan melalui wahyu Brahman sebagai kekuatan Adikodrati yang dimanifestasikan dalam simbol dewa-dewa. Pemeliharaan kesehatan dengan menggunakan terapi *sūrya* dalam ajaran Hindu juga dikaitkan dengan kekuatan Adikodrati yang disimbolisasikan dengan Dewa *Sūrya*, Dewa Aditya, Dewa Raditya, dan sejumlah identitas lainnya yang diyakini sebagai mampu memberikan kehidupan pada makhluk hidup di dunia dan sekaligus sebagai energi yang dapat memberikan kesehatan kepada makhluk hidup dengan cara memanfaatkan cahaya yang dipancarkannya. Energi yang terkandung dalam cahaya *sūrya* mampu memelihara kesehatan dengan cara penyinaran tubuh makhluk hidup atau entitas-entitas yang digunakan untuk kebutuhan makhluk hidup.

Paparan cahaya yang dipancarkan *sūrya* dalam perspektif ilmu kesehatan modern memiliki dua dampak, yaitu positif dan negatif. Dampak positif memberikan pengaruh terhadap kualitas kesehatan, baik secara jasmani maupun rohani. Dampak positif ini diberikan, terutama oleh cahaya *ultra violet* (UV)

dalam panjang gelombang tertentu dapat berguna bagi pemeliharaan kesehatan manusia. Sebaliknya, dampak negatif yang ditimbulkannya memberikan penurunan kualitas kesehatan jasmani dan rohani. Dampak negatif ini juga salah satunya diberikan oleh sinar *ultra violet* (UV) dengan panjang gelombang tertentu. Pancaran sinar *ultra violet* (UV) merupakan kategori sinar tidak tampak sehingga dengan menggunakan penglihatan mata biasa tidak dapat diamati keberadaannya.

Dampak positif dan dampak negatif yang dipancarkan cahaya *sūrya* sangat tergantung dari panjang gelombang yang diradiasikannya yang terkait dengan proses menghasilkan energi. Energi *sūrya* yang dipancarkan memiliki panjang gelombang yang merujuk pada Isfardiyana dan Safitri (2014:127) dikategorikan menjadi dua. *Pertama*, pancaran cahaya matahari ada yang dapat dilihat (*visible*) dengan panjang gelombang lebih dari 400 nm. Cahaya dengan panjang gelombang di atas 400 nm masih bias dilihat oleh mata manusia secara langsung. *Kedua*, cahaya yang tidak tampak oleh mata, yaitu dipancarkan dengan panjang gelombang 10 nm sampai 400 nm. Cahaya yang dipancarkan dengan panjang gelombang ini tidak dapat dilihat oleh mata yang disebut dengan sinar ultra violet.

Cahaya yang dipancarkan *sūrya* dalam dimensi positif memiliki energi yang dapat mampu membasmi sejumlah makhluk mikroorganisme yang dapat menurunkan kualitas kesehatan tubuh. Terapi *sūrya* dilakukan pada waktu matahari masih berada di bagian timur atau masih pagi, karena pada saat itu pancaran energinya sangat membantu menanggulangi dampak negatif dari makhluk-makhluk mikroorganisme yang menyerang kesehatan tubuh. Pancaran cahaya yang dibutuhkan untuk menanggulangi serangan penyakit sangat tergantung dari jenis penyakit yang masuk dalam tubuh. Penyakit alergi, seperti gatal, kudis, eksim, dan panu merujuk pada Wibawa (2006:97) dapat menggunakan terapi *sūrya* dengan berjemur pada waktu matahari baru terbit kira-kira pukul 06.30 sampai pukul 07.30. Durasi waktu penyinaran untuk mengatasi penyakit-penyakit tersebut selama satu jam dan tidak boleh lebih.

Terapi *sūrya* yang dilakukan dengan berjemur di pagi hari pada rentang waktu pukul 07.30 sampai pukul 07.30 sesuai dengan yang dinarasikan di atas

sangat efektif untuk menghilangkan sejumlah penyakit yang disebabkan oleh mikroorganisme-mikroorganisme yang menjadi penyebab penyakit alergi yang terwujud dalam gatal-gatal, kudis, eksim, serta panu yang muncul di bagian-bagian tubuh tertentu. Penyakit-penyakit tersebut dikategorikan sebagai penyakit yang disebabkan oleh bakteri dan jamur. Mikroorganisme-mikroorganisme berupa bakteri dan jamur tidak akan bisa berkembang biak jika bagian-bagian tubuh yang terserang diberikan sinar *sūrya* secara teratur pada waktu yang telah disebutkan di atas. Efektivitas cahaya *sūrya* yang dapat secara optimum mengatasi mikroorganisme-mikroorganisme berupa bakteri dan jamur selama satu jam. Durasi waktu ini diasumsikan sudah cukup untuk menghasilkan energi yang dapat memutus rantai perkembangan mikroorganisme-mikroorganisme berupa bakteri dan jamur dalam tubuh. Energi *sūrya* yang diserap oleh tubuh pada waktu dan durasi yang tepat berfungsi untuk menjaga kesehatan tubuh dari serangan bakteri dan jamur penyebab penyakit yang telah disebutkan di atas.

Perawatan kesehatan modern juga mengajarkan tentang pentingnya menyinari tubuh dengan cahaya *sūrya* untuk menjaga kesehatan. Menurut Anggraini (2020) mengemukakan bahwa cahaya *sūrya* dapat menyehatkan tubuh dengan vitamin D dan mencegah penularan virus corona (Covid-19). Cahaya *sūrya* yang dipancarkan pada pukul 10.00 sampai dengan pukul 11.00 untuk memperoleh vitamin D secara maksimal. Vitamin D dapat meningkatkan imunitas tubuh sehingga mampu mencegah penularan virus corona (Covid-19). Cahaya yang dipancarkan *sūrya* pada pagi hari sebelum jam 10.00 dan pada waktu sore hari di atas pukul 11.00 tidak banyak memberikan manfaat terhadap perolehan vitamin D. Durasi waktu yang dibutuhkan untuk penyinaran antara 10 sampai 15 menit karena durasi waktu tersebut sudah maksimal untuk memperoleh vitamin D, jika lebih dari itu akan menyebabkan kerusakan kulit.

Narasi di atas mengimplikasikan bahwa dalam ilmu kesehatan modern telah menemukan pertautan antara cahaya *sūrya* yang diserap oleh tubuh dengan produksi vitamin D. Paparan cahaya *sūrya* yang dipancarkan pada pukul 10.00 sampai pukul 11.00 di pagi menjelang siang hari ketika menimpa kulit memiliki energi yang dapat mengubah provitamin D menjadi vitamin D yang sangat

bermanfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh. Imunitas yang meningkat dalam komposisi optimum menjadi penangkal masuknya penyakit, terutama yang disebabkan oleh virus corona (Covid-19). Intensitas optimum yang dapat memproduksi vitamin D membutuhkan durasi waktu 10 sampai 15 menit karena dalam durasi yang telah ditentukan tersebut sudah memadai untuk memenuhi kebutuhan energi dalam menghasilkan vitamin D yang dibutuhkan oleh tubuh. Ketersediaan vitamin D yang mencukupi dalam tubuh memberikan pengaruh terhadap kekuatan tubuh dalam mempertahankan kesehatan, khususnya dalam memproduksi imunitas untuk kekebalan tubuh dalam menanggulangi serangan penyakit.

Vitamin D yang memiliki peran penting dalam memperkuat imun tubuh dalam perspektif ilmu kesehatan modern juga diungkapkan oleh Ahsan, dkk. (2020:34) bahwa vitamin D tidak hanya digunakan sebagai nutrisi tetapi juga dipakai hormaon. Vitamin D dapat disintesis dari tubuh dengan bantuan sinar matahari. Sumber vitamin D dapat diperoleh dari makanan. Fungsi vitamin D adalah untuk menjaga kesehatan tulang dan berperan dalam sistem kekebalan tubuh, termasuk respons imun terhadap virus. Orang yang kekurangan vitamin D akan rentan terkena resiko inveksi saluran pernafasan atas, termasuk influenza. Sebuah penelitian yang dilakukan pada 11.321 orang menunjukkan bahwa konsumsi vitamin ini pada dosis 50 mcg per hari dapat melindungi tubuh terhadap inveksi saluran pernafasan. Dosis tersebut setara dengan 200 gram ikan tenggiri per hari untuk orang dewasa.

Berdasarkan narasi di atas ada satu entitas yang sangat penting dalam menjaga imunitas tubuh, yaitu ketersediaan vitamin D. Vitamin D dalam tubuh sangat penting fungsinya dalam menjaga imun tubuh karena vitamin ini akan mampu menanggulangi serangan-serangan yang dilakukan oleh virus terhadap tubuh. Vitamin D dalam tubuh dapat disintesis dengan bantuan cahaya *sūrya*. Energi yang terkandung dalam cahaya *sūrya* mampu mensintesis vitamin D yang ada dalam tubuh sebagai penjaga imunitas tubuh. Teori Kesehatan Modern dalam konteks ini memposisikan cahaya *sūrya* sebagai entitas yang sangat penting sebagai energy yang dapat memproduksi vitamin D dalam tubuh. Kekuatan

imunitas yang didukung oleh ketersediaan vitamin D dapat menanggulangi serangan virus corona ke dalam tubuh. Kondisi ini berarti bahwa melalui penyinaran tubuh dengan cahaya *sūrya* pada waktu yang telah ditentukan di atas dapat menanggulangi pemaparan Pandemi Covid-19.

Paparan cahaya *sūrya* memiliki kekuatan dalam mensintesis vitamin D yang dibutuhkan oleh tubuh. Cahaya *sūrya* yang menimpa tubuh memiliki kekuatan yang adekuat dalam mensintesis vitamin D. Merujuk pada Fiannisa (2019:385) bahwa vitamin D yang disintesis dengan bantuan cahaya matahari merupakan pasokan vitamin D utama tubuh dan bertahan lebih lama dibandingkan vitamin D yang berasal dari sumber makanan. Defisiensi vitamin D juga disebabkan oleh salah satunya adanya tabir *sūrya* sehingga tubuh kekurangan vitamin D. Berkenaan dengan itu, menurut Setiati (2007:126-132) paparan sinar matahari yang mengandung UVB yang akan mengawali sintesis vitamin D juga dapat menurunkan konsentrasi paratiroid.

Berdasarkan uraian di atas, ada sinergisitas terapi *sūrya* antara yang diamanatkan dalam ajaran agama Hindu dengan manfaat cahaya *sūrya* (matahari) yang dihasilkan dari penelitian-penelitian kesehatan modern. Sinergisitas tersebut pada intinya memposisikan cahaya *sūrya* sebagai energi yang sangat penting dalam mewujudkan kesehatan, baik secara jasmani maupun secara rohani. Energi yang terkandung dalam cahaya *sūrya* menurut ajaran agama Hindu dapat membantu menyehatkan tubuh secara preventif maupun secara kuratif. Energi yang dipancarkan secara preventif dapat meningkatkan imunitas tubuh yang berimplikasi pada kesehatan jasmani dan rohani. Bersinergi dengan itu, dalam ilmu kesehatan modern juga ditemukan bahwa cahaya *sūrya* yang dipancarkan pada gelombang tertentu, khususnya dalam gelombang UVB dapat memproduksi vitamin D dalam tubuh yang berdisposisi meningkatkan keseimbangan imunitas tubuh sehingga dapat menanggulangi serangan penyakit, seperti salah satunya virus corona. Pemanfaatan energi yang terkandung dalam cahaya *sūrya* pada waktu yang tepat dan pada rentang waktu yang tepat dapat dimanfaatkan untuk membantu menanggulangi terjangkitnya penyakit, khususnya dalam membendung penyakit akibat paparan Pandemi Covid-19 yang sedang merebak dewasa ini.

4.3 Strategi Inkulturasi Terapi *Sūrya* sebagai Peningkatan Imunitas Penanggulangan Pandemi Covid-19

Cahaya yang dipancarkan *sūrya* yang telah diuraikan pada bagian terdahulu dalam dimensi positif dapat digunakan untuk memelihara kesehatan jasmani dan rohani manusia. Berkenaan dengan itu perlu strategi untuk membangun kesadaran pada publik untuk menggunakan energi yang dipancarkan *sūrya* dalam memelihara kesehatan. Membangun kesadaran tersebut melalui inkulturasi, yaitu penanaman nilai-nilai penting terapi *sūrya* dalam kehidupan sehari-hari sehingga menjadi habitus positif. Fenomena tersebut bertautan dengan inkulturasi terapi *sūrya* memiliki peran yang sangat penting meningkatkan imunitas tubuh yang berimplikasi pada pemeliharaan kesehatan.

Penguatan imunitas tubuh sangat penting posisinya, khususnya di era yang belakangan ini dengan munculnya Pandemi Covid-19. Merebaknya Pandemi Covid-19 berdampak sangat luas terhadap berbagai dimensi kehidupan dunia karena menimbulkan kerugian yang signifikan terhadap kesehatan yang berimbas pada sejumlah sektor seperti perkonomian, Pendidikan, pariwisata, keagamaan, dan sejumlah sektor lainnya. Penanggulangan terhadap Pandemi Covid-19 telah dilakukan oleh berbagai pihak dalam rangka mengembalikan kondisi dunia menjadi normal seperti semula. Penanggulangan terhadap penyebaran Pandemi Covid-19 dalam penelitian ini merekomendasikan inkulturasi terapi *sūrya* sebagai wahana untuk meningkatkan imunitas tubuh sehingga virus corona yang menjadi penyebab Pandemi Covid-19 tidak bisa berkembang biak secara normal. Berikut ini diajukan sejumlah strategi untuk melakukan inkulturasi terapi *sūrya* dalam kehidupan sehari-hari.

4.3.1 Habitiasi Tradisi Berjemur di Pagi Hari

Membangun kebiasaan baik untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani sangat penting dilakukan, khususnya di masa Pandemi Covid-19. Cahaya *sūrya* yang memancarkan sinar dengan panjang gelombang tertentu yang dapat membantu meningkatkan imunitas tubuh dalam mengantisipasi paparan Pandemi Covid-19 dapat digunakan untuk membantu mempertahankan kekebalan tubuh

dengan biaya yang relatif murah. Fenomena tersebut diindikasikan oleh penggunaan cahaya *sūrya* yang dapat diperoleh secara bebas sesuai dengan kebutuhan tanpa harus mengeluarkan uang untuk membayarnya. Penggunaan cahaya *sūrya* tersebut memang belum menjadi tradisi yang dilakukan oleh masyarakat luas untuk memelihara kesehatan tubuh. Berkenaan dengan itu, diperlukan upaya untuk membangun kesadaran memanfaatkan cahaya *sūrya* seoptimal mungkin dalam membantu pemeliharaan kesehatan.

Habitiasi untuk mentradisikan penggunaan cahaya *sūrya*, khususnya pada pagi hari antara jam 10 sampai jam 11 waktu setempat sangat perlu dilakukan. Habitiasi ini sangat penting dalam rangka membangun skema mental supaya secara sadar untuk melakukan tradisi menyerap cahaya *sūrya* di pagi hari secara teratur. Penyerapan cahaya *sūrya* dengan panjang gelombang yang dipancarkan pada intensitas di atas 400 nm selama 15-30 menit sangat membantu meningkatkan imunitas tubuh sehingga beberapa jenis penyakit yang diderita oleh pasien dapat dilenyapkan. Penyerapan cahaya *sūrya* oleh tubuh yang paling penting di masa Pandemi Covid-19 adalah meningkatkan imunitas tubuh sehingga virus-virus yang akan menyerang tubuh manusia dapat diatasi.

Inkulturasi untuk memperoleh cahaya *sūrya* secara langsung pada waktu-waktu tertentu, khususnya di pagi hari dalam memelihara kesehatan memang memerlukan pengorbanan karena menyangkut merubah suatu kebiasaan. Mereka yang belum terbiasa melakukan penyinaran tubuh untuk menyerap energi *sūrya* memang sangat memerlukan niat yang baik dengan mengorbankan kebiasaan-kebiasaan yang telah dilakukan pada zona nyaman. Pentingnya memelihara kesehatan dengan melakukan penyinaran cahaya *sūrya* pada waktu-waktu yang telah ditentukan menjadi suatu keharusan, terutama di saat merebaknya Pandemi Covid-19. Upaya untuk mengatasi penyebaran Pandemi Covid-19 dengan penggunaan cahaya *sūrya* membutuhkan biaya yang relatif kecil ditinjau dari ukuran finansial. Satu hal yang sangat penting berkaitan dengan inkulturasi terapi *sūrya* dalam mengatasi paparan Pandemi Covid-19 adalah niat baik untuk mengorbankan waktu demi kebaikan dan sekaligus kesehatan badan jasmani dan rohani.

Inkulturasasi terapi *sūrya* melalui penyerapan sinar matahari pada pagi hari dalam mengatasi berbagai penyakit dapat dilakukan sejak usia dini. Anak-anak pada usia dini dilatih untuk melakukan penyinaran cahaya *sūrya* di pagi hari sehingga menjadi wujud habituasi sampai mereka dewasa. Inkulturasasi terapi *sūrya* sejak usia dini sejatinya sangat penting untuk melakukan habituasi mereka untuk menyadari pentingnya melakukan penyinaran dengan berjemur di bawah cahaya *sūrya* di pagi hari sesuai dengan yang telah diutarakan pada bagian terdahulu. Inkulturasasi terapi *sūrya* merupakan suatu proses yang alamiah untuk menjaga kesehatan jasmani maupun rohani, karena selain diajarkan di dalam ajaran agama Hindu juga dikaitkan dengan perkembangan ilmu kesehatan modern sangat selaras. Pemanfaatan energi cahaya *sūrya* sebagai upaya untuk memperkuat imunitas tubuh sehingga makhluk-makhluk mikroorganisme yang dapat mendestruksi kesehatan dapat diatasi sehingga tubuh dapat memertahankan kesehatannya.

Habituasi untuk menyinari tubuh kepada anak-anak mulai dari usia dini sangat dideterminasi oleh kesadaran yang tumbuh dari orang tua di lingkungan keluarga. Kesadaran ini diaktualisasikan dengan cara mengajarkan anak-anak untuk *mekinyah* (berjemur di pagi hari). Berdasarkan hasil observasi sebagai penguat data penelitian, dalam kehidupan keluarga masyarakat Bali-Hindu tradisi *mekinyah* telah biasa dilakukan sejak anak-anak masih bayi. Tradisi ini dilakukan untuk memberikan penyerapan energi cahaya *sūrya* melalui kulit bayi. Pancaran energi *sūrya* yang diserap melalui kulit akan sangat membantu metabolisme tubuh yang pada akumulasinya dapat memberikan manfaat bagi pemeliharaan kesehatan, baik jasmani maupun rohani. Keyakinan tersebut telah diajarkan dalam ajaran kitab suci Veda, seperti yang telah dibahas pada bagian terdahulu.

4.3.2 Beraktivitas di Ruang Terbuka

Penyerapan cahaya *sūrya* oleh tubuh dapat dilakukan dengan sengaja berjemur di bawah sinar matahari atau juga dapat dilakukan dengan tanpa meninggalkan aktivitas yang sedang dijalankan. Penyinaran tubuh secara sengaja telah diutarakan pada bagian terdahulu yang membebaskan diri dari aktivitas

keseharian. Cara memperoleh cahaya *sūrya* dengan tetap menjalankan aktivitas adalah dengan melakukan aktivitas sedapat mungkin di ruang terbuka yang dapat bersentuhan langsung dengan sinar matahari. Ada sejumlah cara yang dapat ditempuh untuk menerapkan strategi ini, seperti memindahkan tempat kerja secara sementara ke ruang terbuka yang bersentuhan langsung dengan sinar matahari, membuka ventilasi tempat kerja selebar-lebarnya sehingga pada saat dibutuhkan cahaya *sūrya* bisa langsung dilakukan, membawa pekerjaan untuk dikerjakan di tempat yang dapat menerima cahaya *sūrya* pada waktu-waktu tertentu yang berguna bagi pemeliharaan kesehatan, dan merancang tempat kerja menghadap posisi matahari terbit.

Pertama, memindahkan tempat kerja secara sementara ke ruang terbuka supaya bersentuhan langsung dengan cahaya *sūrya* dapat dilakukan di kalangan orang-orang yang bekerja di kantor. Strategi ini dapat ditempuh dengan memindahkan meja kerja pada jam-jam tertentu, seperti antara jam 10 sampai dengan jam 11 di pagi hari. Hal ini sangat kondisional karena jika harus bekerja dengan menggunakan perangkat laptop, maka harus memindahkan meja kerja ke ruang yang dapat langsung menerima pancaran cahaya *sūrya*. Bagi para pendidik cara ini dapat ditempuh dengan mengadakan pembelajaran di kelas terbuka, seperti di halaman sekolah atau halaman kampus sehingga mereka yang ikut aktif dalam proses pembelajaran bisa melaksanakan aktivitas sembari melakukan penyinaran tubuh untuk memperoleh energy cahaya *sūrya*. Para pekerja, seperti petani dapat melakukan hal ini tanpa mendapatkan kendala karena mereka secara langsung melakukan kegiatan di ruangan terbuka yang secara bebas dapat menerima cahaya *sūrya* sesuai dengan yang dibutuhkan. Profesi-profesi lainnya dapat melakukan cara ini dengan menyesuaikan terhadap situasi dan kondisi di lingkungan sekitar tempat kerjanya masing-masing.

Kedua, membuka ventilasi ruangan tempat kerja seoptimal mungkin dalam rangka memperoleh pancaran cahaya *sūrya* dapat dilakukan sesuai dengan jenis profesi atau jenis pekerjaan yang dijalankan. Mereka yang melaksanakan pekerjaan di kantor dapat menerapkan cara ini dengan sangat mudah, khususnya bagi mereka yang memiliki ruangan berhadapan dengan masuknya pancaran

cahaya *sūrya* di pagi hari. Penerapan cara ini di lingkungan lembaga pendidikan juga sangat besar peluangnya karena dalam ruang belajar yang dilengkapi dengan jendela yang menghadap cahaya *sūrya* tadi dapat secara langsung membuka jendela seoptimal mungkin dalam rangka memperoleh penyinaran cahaya-cahaya yang dibutuhkan dalam pemeliharaan kesehatan.

Ketiga, cara yang dilakukan untuk memperoleh cahaya *sūrya* dengan membawa langsung perangkat-perangkat yang dibutuhkan dalam menyelesaikan pekerjaan umumnya adalah alat-alat yang sifat mobilitasnya tinggi. Mereka yang bekerja menggunakan laptop, kamera, telepon seluler, dan perangkat-perangkat yang mudah dibawa kemana-mana. Hal ini dilakukan jika mereka yang sedang bekerja tidak dapat meninggalkan pekerjaannya sehingga sambil bekerja mereka dapat menyerap cahaya *sūrya* sesuai dengan yang dibutuhkan harus membawa perangkat-perangkat tersebut ke ruang terbuka yang dapat dengan leluasa meneruma pancaran cahaya *sūrya*. Model adaptasi yang dilakukan untuk memperoleh cahaya *sūrya* dengan tanpa meninggalkan pekerjaan memang harus dihabitiasi demi untuk memelihara kesehatan tubuh, kendati dalam pelaksanaannya sedikit merepotkan. Entitas yang paling penting dalam konteks ini adalah memperoleh energi *sūrya* yang digunakan untuk kesehatan tubuh yang juga berdampak bagi kesehatan mental.

Keempat, merancang tempat kerja supaya menghadap ke posisi cahaya *sūrya* terbit. Kondisi ini dapat dilakukan ketika awal perancangan membangun tempat kerja. Rancangan ini dimaksudkan supaya pada pagi hari ketika *sūrya* baru terbit langsung dapat dinikmati pancaran energinya. Jika tempat kerja memberikan peluang spasial, posisinya sedapat mungkin menghadap ke arah timur. Jika spasial tidak memungkinkan dapat dilakukan dengan menata sedemikian rupa ruangan kerja supaya member peluang cahaya *sūrya* bisa menghangatkan ruangan, kendati dengan memanfaatkan pantulan cahayanya di pagi hari. Kondisi ini dapat diatur sedemikian rupa supaya energi yang terkandung cahaya *sūrya* dapat dengan leluasa memanhangatkan bagian-bagian sekitar di lingkungan kerja. Cara ini sebagai alternatif untuk memperoleh imbas energi yang dipancarkan *sūrya*.

Keempat aspek yang dikemukakan sebagai strategi dalam memperoleh energi *sūrya* merupakan alternatif dalam paparan cahaya *sūrya* dalam membangun keseimbangan imunitas tubuh. Strategi tersebut sebagai wahana untuk memanfaatkan ruang dan waktu dalam mengoptimisasi paparan cahaya *sūrya*. Energi yang dipancarkan *sūrya* yang sangat melimpah, khususnya di wilayah Indonesia yang beriklim tropis dapat digunakan sebagai energi dalam rangka meningkatkan kualitas hidup. Kualitas hidup dalam konteks ini salah satunya berupa peningkatan kesehatan diri, secara jasmani maupun secara rohani. Pemanfaatan energi *sūrya* dalam kehidupan sehari-hari sebagai wahana meningkatkan kualitas kesehatan dapat dilakukan secara langsung menerima paparan cahayanya atau juga bisa dilakukan dengan cara yang tidak langsung, yaitu melalui aktivitas sehari-hari yang memosisikan untuk memperoleh paparan cahayanya sambil beraktivitas.

4.3.3 Penggunaan Waktu Liburan di Daerah Paparan Cahaya *Sūrya*

Liburan merupakan suatu kecenderungan yang terjadi dewasa ini sebagai pengembalian energi setelah melakukan aktivitas rutin setiap hari. Liburan juga dapat membangun semangat baru untuk melaksanakan rutinitas selanjutnya. Waktu yang dipilih untuk melakukan liburan sangat variatif yang disesuaikan dengan jeda waktu di tempat kerja atau juga bisa dikondisikan oleh kebutuhan. Liburan secara umum dapat dinikmati oleh orang-orang yang bekerja dalam suatu organisasi kerja pada akhir pekan, yaitu hari sabtu dan minggu. Ada juga menggunakan hari efektif untuk berlibur dengan mengambil cuti di tempat kerja. Pada hari-hari besar keagamaan juga ditetapkan sebagai hari libur nasional di Indonesia. Pemerintah Indonesia juga menyediakan hari libur dalam bentuk “cuti bersama” pada hari-hari yang berdekatan dengan hari besar keagamaan. Peluang ini dapat digunakan dengan baik untuk membangun keseimbangan imunitas dalam rangka menjaga kesehatan tubuh.

Berangkat dari tendensi di atas, liburan merupakan suatu kegiatan yang sangat penting dilakukan dalam rangka meningkatkan semangat baru dalam menghadapi rutinitas sehari-hari. Berkenaan dengan itu dalam memilih liburan

tentunya mempertimbangkan tempat yang sesuai dengan rencana liburan. Munculnya Pandemi Covid-19 tentunya juga menjadi pertimbangan yang sangat spesial dalam memilih tempat liburan. Berangkat dari analisis di atas yang memposisikan pentingnya cahaya *sūrya* dalam meningkatkan kualitas kesehatan, khususnya dalam membantu meningkatkan imunitas tubuh sehingga dalam memilih tempat-tempat liburan tentunya memilih lokasi yang kaya akan pancaran cahaya *sūrya*. Ada dua keuntungan yang dapat diperoleh dengan melakukan tempat liburan di tempat-tempat yang kaya akan cahaya *sūrya*. *Pertama*, dapat menikmati liburan sesuai dengan kebutuhan untuk meningkatkan semangat baru dalam menjalani aktivitas keseharian. *Kedua*, dapat menerima energi *sūrya* sebagai piranti untuk meningkatkan imunitas tubuh sebagai tindakan preventif terhadap serangan penyakit, khususnya Pandemi Covid-19. Pemilihan lokasi liburan yang mempertimbangkan pentingnya memperoleh cahaya *sūrya* untuk memperoleh peningkatan kualitas hidup.

Ada dua keuntungan yang dapat diperoleh jika melakukan kegiatan liburan di tempat yang memiliki kecukupan pancaran sinar *sūrya* ditinjau dari aspek kesehatan, baik kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani oleh orang yang melakukannya. *Pertama*, berlibur ditempat yang berkecukupan cahaya *sūrya* sangat berpotensi membangun suasana hati yang menyenangkan karena secara kesehatan dapat memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental. Hasil penelitian ilmu kesehatan modern menemukan bahwa cahaya *sūrya* mampu meningkatkan sirkulasi darah yang ada di dalam otak manusia. Kondisi ini dikuatkan lagi oleh kegembiraan yang dapat dinikmati dalam suasana liburan yang sangat membantu meningkatkan kesehatan mental. *Kedua*, berlibur di lokasi yang berkecukupan cahaya *sūrya* dapat membantu menguatkan imunitas badan jasmani sehingga makhluk-makhluk mikroorganisme yang dapat menyerang kesehatan manusia. Energi yang dipancarkan oleh cahaya *sūrya* ketika melakukan liburan dapat diserap oleh tubuh dapat bermanfaat bagi peningkatan kesehatan.

Strategi yang diuraikan di atas memiliki manfaat yang relatif bagus untuk pemeliharaan kesehatan dengan mendayagunakan waktu-waktu liburan. Dua manfaat yang dikemukakan di atas berkaitan dengan pendayagunaan waktu-waktu

liburan kiranya sangat penting dilakukan untuk dilaksanakan demi untuk memelihara kesehatan tubuh. Satu entitas yang sangat penting dalam paparan di atas adalah membangun ketahanan imunitas tubuh melalui suasana hati yang tenang yang pada akumulasinya berpeluang untuk mewujudkan kebahagiaan. Suasana hati yang bagus ditinjau dari aspek kesehatan dan juga diamanatkan dalam kitab suci agama Hindu memiliki peranan yang sangat penting dalam pemeliharaan kesehatan. Suasana hati yang bagus disertai dengan tambahan energi *sūrya* ketika melaksanakan liburan menjadi determinan dalam membangun kesehatan, baik secara jasmani maupun secara rohani.

4.3.4 Menghadirkan Energi *Sūrya* Berbasis Sistem Keyakinan melalui Praktik Yoga *Sūrya Namaskāra*

Yoga *Sūrya Namaskāra* merupakan praktek yoga yang diaktualisasikan oleh sejumlah orang yang pada intinya mengkonsentrasikan pikiran kehadapan *Sūrya* sebagai kekuatan yang dapat menganugrahkan kesehatan kepada mereka yang melaksanakannya. Praktik Yoga *Sūrya Namaskāra* menekankan pada pengaturan nafas yang dikenal dengan *prānāyāma* sebagai basis pengendalian pikiran. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam praktik Yoga *Sūrya Namaskāra* juga disertai dengan pengucapan-pengucapan mantra dalam rangka untuk lebih mengkonsentrasikan pikiran. Mantra-mantra yang diucapkan secara gradual sesuai dengan tahapan-tahapan gerakan yang dilakukan oleh tubuh.

Mantra merujuk pada Svami Rama (2005:76-77) merupakan sebuah suku kata, sebuah suara, sebuah kata, atau susunan kata-katayang didapatkan oleh para *ṛṣi* ketika mereka berada dalam meditasi yang mendalam. Mantra bukanlah Bahasa yang diucapkan oleh manusia. Suara-suara yang diterima dari alam bawah sadar akan menuntun sang pencari kebenaran menuju kesadaran yang lebih tinggi dan semakin tinggi ia mencapai keheningan yang sempurna. Semakin tinggi kesadaran seseorang, maka mantra akan menunjukkan arti yang baru. Mantra seperti ini memungkinkan seseorang semakin menyadari adanya dimensi kesadaran yang lebih tinggi. Mantra pada hakikatnya sama persis seperti manusia yang memiliki berbagai lapisan tubuh, yakni lapisan tubuh yang kasar, halus,

lebih halus, dan paling halus. Berkenaan dengan itu, dianalogikan seperti *AUM* merupakan tiga huruf yang sebenarnya mewakili tiga kegiatan tubuh (bangun, bermimpi, dan tidur) atau juga mewakili tiga tubuh berupa kasar, halus, dan lebih halus. Akan tetapi wujud wujud keempat dari sebuah mantra adalah yang terhalus, tanpa suara dan tidak terdefiniskan.

Praktik Yoga *Sūrya Namaskāra* yang disertai dengan pengucapan mantra jika dikaitkan dengan aspek sistem keyakinan juga sebagai representasi pemujaan terhadap guru yoga tertinggi. Merujuk pada Suamba (2007:33) Siwa merupakan guru yoga, music, dan ilmu-ilmu lain yang dikenal dengan *Daksina-murti*. Berkenaan dengan itu, Siwa duduk menghadap ke selatan ketika mengajarkan para *r̥ṣi yoya* dan *jnana* yang selanjutnya juga dikenal sebagai *Daksina-murti*. *Daksina-murti* lebih lanjut dipandang dari empat aspek berbeda, yaitu sebagai guru yoga disebut *Yoga-daksina-murti*, sebagai guru vina disebut *Vinadhara-daksina-murti*, sebagai guru *jnana* disebut *Jñana-daksina-murti*, dan sebagai pencipta *shastra-shastra* (ilmu) lainnya disebut *Vakhyana-daksina-murti*.

Mantra-mantra yang diucapkan dalam melaksanakan Yoga *Sūrya Namaskāra* disesuaikan dengan gerakan-gerakannya. Setiap gerakan yang dilakukan sebagai bentuk pengaturan gerakanya pikiran melalui pengaturan nafas. Berkenaan dengan itu dalam gerakan-gerakan tersebut diperlukan konsentrasi pikiran untuk memokuskan pada suatu titik fokus yang bertujuan untuk mengendalikan gerakanya pikiran. Pemokusan pikiran akan dapat dilakukan dengan baik yang disertai dengan pengucapan mantra-mantra, baik secara verbal maupun diucapkan di dalam hati. Mantra-mantra yang diucapkan akan menuntun mereka yang mempraktikkan Yoga *Sūrya Namaskāra* untuk mewujudkan tujuan yang hendak dicapai. Berikut ini diberikan deskripsi gerakan-gerakan tubuh yang disertai dengan mantra-mantra yang diucapkan. Berikut ini digambarkan secara sederhana gerakan-gerakan Yoga *Sūrya Namaskāra* beserta mantra-mantra yang diucapkan.

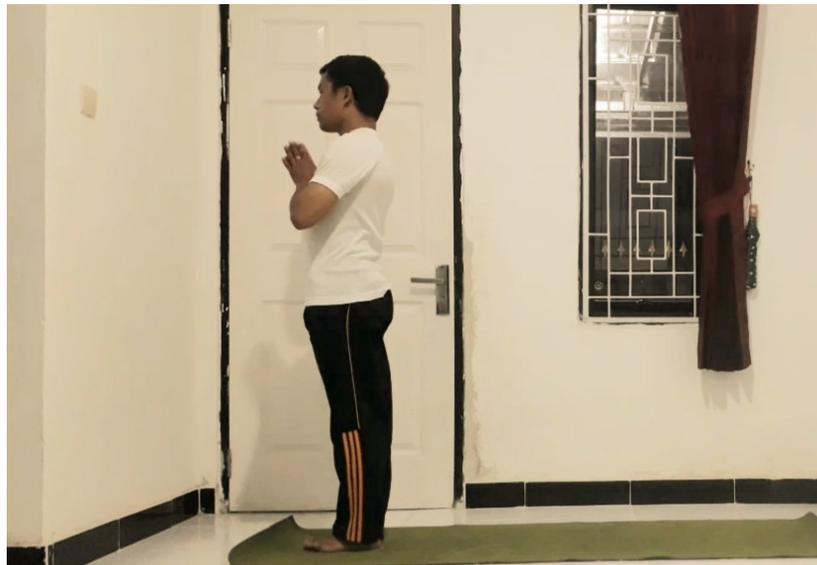
Pengucapan mantra yang benar yang disertai dengan konsentrasi yang penuh berdisposisi menghasilkan getaran-getaran yang dapat mewujudkan komunikasi yang berkarakter *sahridayata*, yaitu kesatuan makna antara antara

pelaku yoga dengan kekuatan Adikodrati yang dipuja. Analog dengan itu, sikap yang benar juga sebagai wahana komunikasi yang berkarakter fisiologis yang dapat membangun kesehatan antara pelaku yoga dengan kekuatan Adikodrati yang dipuja. Berikut ini dinarasikan mantra dan dicontohkan sikap dalam pelaksanaan yoga tersebut. Mantram dan Sikap yang digambarkan sebagai wahana melakukan pemujaan terhadap dewa dalam praktik Yoga *Sūrya Namaskāra*.

1. *Om, mitrāya namaḥ*

Penghormatan kepada *mitra*, penganugrah persahabatan hakiki

Gambar 4.1 Sikap Penghormatan Kepada Dewa Mitra



Sumber: Dokumentasi Rudiarta, Tahun 2020

Mantra dan sikap di atas mengindikasikan bahwa dalam melaksanakan Yoga *Sūrya Namaskāra* dirujuk untuk melakukan penghormatan terhadap kekuatan Adikodrati yang disimbolkan dengan Dewa Mitra sebagai pusat konsentrasi dalam melakukan awal gerakan yoga. Dewa Mitra dijadikan pusat konsentrasi dalam rangka untuk dimohonkan memberikan anugrah dalam mengendalikan gerakan pikiran. Manusia memiliki tendensi untuk memikirkan beragam hal dan ini terjadi dalam setiap saat. Pikiran-pikiran yang tidak dikendalikan dengan tepat berpengaruh terhadap kualitas kehidupan, khususnya

berkaitan dengan kualitas kesehatan. Pelaksanaan Yoga *Sūrya Namaskāra* pada intinya juga bertujuan untuk mengendalikan gerakanya pikiran supaya bisa dikonsentrasikan pada satu titik yang dapat membantu memelihara kesehatan, baik jasmani maupun rohani.

2. *Om, ravaye namaḥ*

Penghormatan kepada *Ravi*, penganugrah kecemerlangan

Gambar 4.2 Sikap Penghormatan kepada Dewa Ravi



Sumber: Dokumentasi Rudiarta, Tahun 2020

Mantra dan sikap di atas mengamanatkan bahwa dalam melaksanakan Yoga *Sūrya Namaskāra* dilakukan penghormatan kepada kekuatan Adikodrati yang beridentitas *Ravi*. Penyebutan identitas *Ravi* merujuk pada kehidupan beragama Hindu merupakan nama lain yang diberikan dihadapan kekuatan Adikodrati *Sūrya*. Masyarakat Hindu di Bali menyebut beliau sebagai Sang Hyang Ravi. Entitas yang paling penting dalam pemusatan konsentrasi yoga dengan menyebut nama beliau pada hakikatnya adalah supaya untuk menghadirkan dan menstanakan di dalam hari untuk memberikan kesadaran rohani. Kehadiran *Ravi* dalam pelaksanaan Yoga *Sūrya Namaskāra* akan lebih memantapkan konsentrasi pikiran sehingga gerakan-gerakan atau gelombang-

gelombang pikiran pelaku yoga atau orang yang mempraktikkan yoga yang menjadi kendala dalam mewujudkan tujuan dapat diatasi.

3. *Om, sūryāya namaḥ*

Penghormatan kepada *sūrya*, pengusir kegelapan

Gambar 4.3 Sikap Penghormatan kepada Dewa Sūrya



Sumber: Dokumentasi Rudiarta, Tahun 2020

Mantra dan sikap di atas merupakan penghormatan dalam praktek Yoga *Sūrya Namaskāra* terhadap Dewa *Sūrya*. Tujuan penghormatan ini dalam rangka memohon pencerahan terhadap Dewa *Sūrya* sehingga diharapkan dapat memberikan pencerahan dalam kehidupan ini. Dewa *Sūrya* yang disimbolkan dengan matahari secara kasat mata mampu melenyapkan kegelapan dunia. Cahaya yang dipancarkan Dewa *Sūrya* secara fisik memiliki kekuatan pemberi penerangan kepada dunia dan sekaligus memiliki energi berupa pancaran gelombang-gelombang elektromagnetik untuk sumber kehidupan di dunia. Pancaran energi dalam cahaya *sūrya* secara tidak kasat mata diyakini memiliki kekuatan untuk menghadirkan pencerahan terhadap aspek rohani manusia dalam menuju tujuan hidup.

4. *Om, bhanave namaḥ*

Penghormatan kepada *bhanu*, asas pencerahan

Gambar 4.4 Sikap Penghormatan kepada Dewa Bhanu



Sumber: Dokumentasi Rudiarta, Tahun 2020

Mantra dan sikap di atas mengamanatkan bahwa dalam mengendalikan gerakannya pikiran dengan mempraktikkan Gerakan Yoga *Sūrya Namaskāra* juga memusatkan konsentrasi pikiran dengan memokuskan pada Dewa Bhanu. Tujuan utama yang akan dicapai dengan memokuskan pikiran pada pemujaan Dewa Bhanu adalah untuk mendapatkan pencerahan. Dewa Bhanu juga merupakan penyebutan nama lain dari Dewa *Sūrya* jika merujuk pada literatur India kuno. Pemusatan konsentrasi pikiran dengan penghormatan terhadap Dewa Bhanu memiliki kemiripan dengan yang dilakukan pada pemusatan pikiran sebelumnya, yakni terhadap Dewa *Sūrya*. Pencerahan yang hendak dituju dengan memuja Dewa Bhanu mirip dengan yang diutarakan sebelumnya, yakni secara jasmaniah memperoleh penerangan dari kegelapan. Dimensi rohani yang dituju adalah pencerahan menuju jalan kebenaran dalam pendakian perjalanan spiritualitas.

5. *Om, khagāya namaḥ*

Penghormatan kepada *khaga*, yang ada di mana-mana

Gambar 4.5 Sikap Penghormatan kepada Dewa Khaga



Sumber: Dokumentasi Rudiarta, Tahun 2020

Mantra ini diucapkan dan sikap yang dilakukan ketika melaksanakan praktek Yoga *Sūrya Namaskāra* yang ditujukan kehadapan Dewa Khaga. Mantra ini juga sebagai wahana untuk memusatkan konsentrasi pikiran pelaku Yoga *Sūrya Namaskāra* supaya geraknya pikiran dapat dikendalikan. Dewa Khaga sebagai simbol kekuatan Adikodrati diyakini berada dalam ruang dan waktu yang tiada terbatas sehingga eksistensi Beliau ada di mana-mana sebagai penguasa yang dapat memberikan anugrah pencerahan. Dewa Khaga juga merupakan representasi dari kekuatan Adikodrati yang disimbolkan sebagai *sūrya*. Dewa Khaga diyakini dapat memberikan tuntunan dalam pengendalian geraknya pikiran sehingga bisa dikonsentrasikan dengan baik untuk mewujudkan ketenangan pikiran sehingga dengan pikiran yang tenang bisa mewujudkan kesehatan, baik jasmani maupun rohani.

6. *Om, pūṣṇe namaḥ*

Penghormatan kepada *pūṣan*, api gaib

Gambar 4.6 Sikap Penghormatan kepada Dewa Pūṣan



Sumber: Dokumentasi Rudiarta, Tahun 2020

Mantra dan sikap di atas merepresentasikan penghormatan terhadap Dewa Pūṣan sebagai wahana untuk memohon pencerahan hidup melalui api gaib. Dewa Pūṣan juga sebagai simbol yang berkaitan dengan kekuatan Adikodrati simbol dari pancaran cahaya *sūrya* yang memiliki kekuatan api gaib untuk melenyapkan segala aspek negatif yang melingkupi diri manusia. Aspek-aspek negatif yang melingkupi diri manusia relatif banyak jumlahnya, baik berasal dari dalam diri manusia maupun yang berasal dari luar diri manusia. Salah satu aspek negatif tersebut berupa kondisi tidak sehat. Berkenaan dengan itu, energi *sūrya* yang mengandung api gaib diyakini mampu untuk menghilangkan penyebab dari sakit tersebut sehingga bisa menjadikan manusia sehat. Tahapan ini sangat penting untuk praktik yoga sebagai wahana memelihara kesehatan.

7. *Om, hiranyagarbha namah*

Penghormatan kepada *hiranyagarbha*, dia yang keemasan, yang membawa penyembuhan

Gambar 4.7 Sikap Penghormatan kepada Dewa Hiranyagarbha



Sumber: Dokumentasi Rudiarta, Tahun 2020

Penghormatan terhadap Dewa Hiranyagarbha dalam mantra dan sikap di atas sebagai representasi kekuatan Adikodrati yang melekat dalam kekuatan *sūrya*. Warna cahaya yang dipancarkan ada unsur yang berwarna keemasan sejatinya merupakan cahaya polikromatis yang tersusun atas warna-warna merah, jingga, kuning, hijau, biru, nila, dan ungu dengan panjang gelombang yang tertentu. Masing-masing Panjang gelombang tersebut memiliki energi tertentu yang dapat menyembuhkan penyakit. Praktek Yoga *Sūrya Namaskāra* yang memusatkan pikiran terhadap Dewa Hiranyagarbha juga memiliki tujuan untuk memperoleh kesehatan, baik secara jasmani maupun secara rohani.

8. *Om, maricaye namaḥ*

Penghormatan kepada *maricī*, sinar

Gambar 4.8 Sikap Penghormatan kepada Dewa Maricī



Sumber: Dokumentasi Rudiarta, Tahun 2020

Mantra dan sikap di atas merepresentasikan penghormatan terhadap aspek *sūrya* yang disimbolkan dengan Dewa Maricī yang diyakini sebagai kekuatan Adikodrati yang memberikan anugrah sinar yang sangat berguna bagi peningkatan kualitas kehidupan manusia. Penghormatan terhadap Dewa Maricī sebagai kekuatan yang dapat memberikan sinar selain sebagai wahana untuk mengendalikan gerakannya pikiran juga sekaligus sebagai wahana untuk memohonkan pencerahan hidup, baik secara *sekala* maupun secara *niskala*. Pencerahan secara *sekala* bertautan dengan memperoleh sinar untuk mewujudkan kebahagiaan hidup di dunia. Pencerahan secara *niskala* berkaitan dengan memohon tuntunan hidup untuk memperoleh kesadaran *ātman* supaya dapat mewujudkan tujuan akhir berupa kebebasan abadi yang dalam ajaran agama Hindu disebut dengan *moksa*.

9. *Om, ādityāya namaḥ*

Penghormatan kepada *āditya*, salah satu aspek *viṣṇu*

Gambar 4.9. Sikap Penghormatan Kepada Dewa *Āditya*



Sumber: Dokumentasi Rudiarta, Tahun 2020

Mantra dan sikap di atas merepresentasikan pemujaan terhadap kekuatan Adikodrati Dewa *Āditya* sebagai nama lain dari Dewa *Sūrya*. Dewa *Āditya* diidentifikasi sebagai kekuatan yang berhubungan dengan aspek *Viṣṇu*. Masyarakat Hindu di Nusantara dalam menyebutkan kekuatan Adikodrati Dewa *Āditya* sebagai Dewa *Rāditya*. Nama *Rāditya* jika ditinjau dari etimologinya bermakna penghormatan terhadap Dewa *Āditya* sebagai simbol yang memberikan pencerahan terhadap makhluk-makhluk yang ada di bumi. Praktek *Yoga Sūrya Namakāra* dalam sikap kesembilan mengucapkan mantra ini sebagai wahana untuk memberikan tuntunan dalam pengendalian diri, khususnya yang berkaitan dengan pengendalian geraknya pikiran.

10. *Om, savitre namah*

Penghormatan kepada *savita* sumber dari semua penyebab

Gambar 4.10 Sikap Penghormatan Kepada Dewa Savita



Sumber: Dokumentasi Rudiarta, Tahun 2020

Mantra dan sikap di atas merupakan pemujaan terhadap Dewi Savita. Berkenaan dengan itu, Dewi Savita merupakan simbol kekuatan Adikodrati yang kerap disebutkan dalam mantra-mantra Veda. Dewi Savita dipujakan untuk memohon untuk memberikan tuntunan dalam mewujudkan pencerahan hidup. Mantra yang paling terkenal dalam memuja Dewi Savita berupa *Gayatri Mantram*. Inti pemujaan dalam pengucapan *gayatri mantram* adalah Dewi Savita yang menggunakan *chanda gayatri* sehingga mantra tersebut lebih populer disebut sebagai *gayatri mantram*. Para praktisi *Yoga Sārya Namaskāra* yang mengucapkan mantra di atas sebagai wahana untuk memohon pencerahan hidup terhadap Dewi Savita. Beliau merupakan aspek dari kekuatan Adikodrati yang direpresentasikan dalam dimensi imanen sebagai cahaya *sūrya* yang memberikan pencerahan hidup.

11. *Om, arkāya namaḥ*

Penghormatan kepada *arka*, penghapus semua kesulitan

Gambar 4.11. Sikap Penghormatan Kepada Dewa Arka



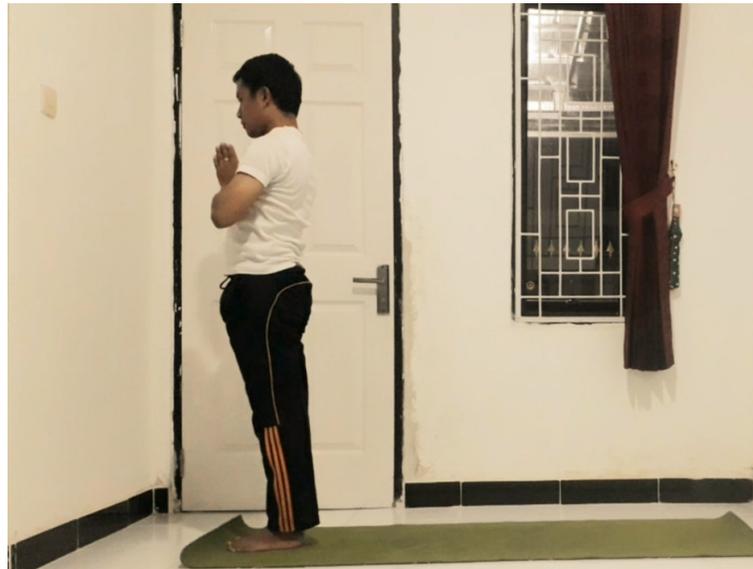
Sumber: Dokumentasi Rudiarta, Tahun 2020

Dewa Arka yang diucapkan dalam mantra dan dipraktikkan melalui sikap seperti di atas juga merupakan kekuatan Adikodrati yang berkaitan dengan cahaya *sūrya*. Pemujaan terhadap Dewa Arka dalam pelaksanaan Yoga *Sūrya Namaskāra* bersandarkan pada keyakinan bahwa cahaya yang dipancarkan *sūrya* dapat menerangi kehidupan, baik secara jasmani maupun rohani sehingga kesulitan-kesulitan hidup yang dihadapi oleh manusia dapat diatasi. Kesadaran rohani yang telah tumbuh dalam diri manusia memiliki kekuatan untuk mengkreasi pikiran-pikiran positif yang dapat digunakan sebagai wahana untuk mengatasi kesulitan-kesulitan hidup. Manusia yang memiliki kesadaran rohani melalui pencerahan yang diberikan oleh Dewa Arka dapat digunakan sebagai piranti untuk meningkatkan kualitas kehidupan, baik dalam kehidupan di dunia ini maupun di dunia setelah kehidupan ini.

12. *Om, bhāskarāya namaḥ*

Penghormatan kepada *bhāskara*, cemerlangnya jagat raya

Gambar 4.12. Sikap Penghormatan Kepada Bhāskara



Sumber: Dokumentasi Rudiarta, Tahun 2020

Mantra dan sikap di atas mengamanatkan bahwa para praktisi Yoga *Sūrya Namaskā* hendaknya mampu memusatkan konsentrasi pikiran terhadap Dewa Bhāskara untuk memperoleh anugrah kemerlangan hidup. Dewa Bhāskara merupakan simbol kekuatan Adikodrati yang juga disebut sebagai Dewa Sūrya yang memiliki kekuatan untuk memberikan pencerahan hidup. Manusia yang hidup di dunia ini menurut ajaran agama Hindu terikat akan siklus *punarbhava* (reinkarnasi) sang *ātma* yang berada di dalam badan jasmaninya. Manusia yang hidup di dunia ini ketika sudah bisa memutuskan siklus *punarbhava* (reinkarnasi), yaitu menyempurnakan kualitas *ātman* akan Kembali Bersatu dengan Brahman sebagai Sang Pencipta yang disebut dengan *moksa*. *Ātman* yang sudah bisa mewujudkan tujuan hidup berupa *moksa* akan memperoleh kebebasan abadi, yang bersatu dengan Brahman untuk memperoleh kebahagiaan rohani, yang dikenal dengan *sukha tan pawali dukha*.

Praktik Yoga *Sūrya Namaskāra* pada hakikatnya merupakan pengendalian geraknya pikiran dengan memusatkan perhatian pada gerakan-gerakan yang

teratur dan disertai dengan pengucapan mantra-mantra. Yoga *Sūrya Namaskāra* jika dilihat dari namanya berkaitan dengan praktik yoga yang menggunakan Dewa Sūrya sebagai fokus perhatian dalam pengendalian geraknya pikiran. Dewa Sūrya sebagai kekuatan Adiodrati yang memancarkan cahaya sehingga planet-planet yang berada di ruang tata surya menjadi tercerahi. Pemusatan pikiran pada Dewa Sūrya sekaligus sebagai bagian dari sistem keyakinan yang memohon tuntunan kehadiran beliau untuk senantiasa memberikan pencerahan hidup. Praktek Yoga *Sūrya Namaskāra* sekaligus juga sebagai penganugrah kesehatan bagi manusia, baik secara jasmani maupun secara rohani.

Habituaasi praktik Yoga *Sūrya Namaskāra* dalam dimensi kinestetik membangkitkan energi untuk penguatan kesehatan, baik secara jasmani maupun rohani. Berkenaan dengan itu, Moshe Feldenkrais (dalam Robbins, 2019:243-244) menandakan bahwa ada pertautan yang erat antara pikiran dengan tubuh, khususnya yang menyangkut kesehatan. Jika tubuh bekerja dengan sangat baik, maka otak juga bekerja lebih efektif. Semakin baik merawat dan menggunakan tubuh, semakin baik juga otak dalam bekerja. Berkenaan dengan itu. Gerakan-gerakan yang dilakukan berimplikasi kepada pikiran dan termasuk menentukan kualitas hidup. Temuan yang penting dari Moshe Feldenkrais hanya dengan bekerja ditingkat kinestetik akan dapat mengubah citra diri sendiri, kondisi, dan keseluruhan ungsi otak manusia. Kualitas hidup seseorang ditentukan oleh kualitas gerakannya. Temuan ini memiliki nilai yang sangat tinggi untuk menciptakan perubahan manusia melalui perubahan fisiologi dengan satu cara yang khusus.

Praktek Yoga *Sūrya Namaskāra* dalam dimensi fisik sebagai wahana untuk memperlancar metabolisme tubuh melalui gerakan-gerakan yang dilakukan secara teratur dan sistematis. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam praktik Yoga *Sūrya Namaskāra* sebagai implementasi olah tubuh ditinjau dari aspek kesehatan sangat positif untuk pemeliharaan tubuh. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam praktik yoga ini yang disertai dengan konsentrasi pikiran berdisposisi dalam mewujudkan pengelolaan pikiran. Pemeliharaan kesehatan tubuh sangat dideterminasi oleh kemampuan untuk melakukan pengelolaan

pikiran karena pikiran menjadi pusat koordinasi dari sistem metabolisme tubuh. Pertautan antara kesehatan badan jasmani dengan badan rohani mengutip slogan yang terkenal, yaitu “dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang sehat” memiliki makna bahwa kesehatan badan jasmani sangat menentukan kesehatan rohani.

Pemeliharaan kesehatan di tengah pemaparan Pandemi Covid-19 sangat penting dilakukan adalah dengan meningkatkan imunitas atau kekebalan tubuh sehingga virus corona tidak dapat menginfeksi. Imunitas tubuh yang seimbang dapat menjadi penjaga yang kuat dari serangan virus. Merujuk pada Ahsan, dkk (2020:15-16) bahwa masuknya virus ke dalam tubuh akan ditentukan oleh kekebalan tubuh dalam proses berikutnya. Idealnya virus akan tereliminasi oleh sistem kekebalan tubuh. Kondisi kekebalan tubuh dalam tubuh manusia tidak sama. Kekebalan tubuh ini menyebabkan tidak semua orang yang terpapar virus Corona akan sakit dan bergejala. Paparan virus Corona pada tubuh pasien yang terjangkit tidak semuanya berlanjut pada peradangan paru yang berat.

Berdasarkan narasi di atas, Tindakan yang paling penting dilakukan adalah menjaga keseimbangan imunitas tubuh supaya paparan virus Corona tidak dapat menyebabkan peradangan paru yang berat. Peningkatan keseimbangan imunitas tubuh dapat dilakukan dengan memproduksi vitamin D dengan bantuan cahaya *sūrya* seperti yang telah dibahas pada bagian terdahulu. Berkenaan dengan itu perlu membangun kesadaran untuk melakukan inkulturasi terapi *sūrya* yang telah juga diuraikan pada bagian sebelumnya. Inkulturasi terapi *sūrya* melalui sejumlah strategi dalam pembahasan di atas dikaitkan dengan Teori Behaviorisme memiliki pertautan yang sangat erat. Pertautan tersebut ditinjau dari aspek habituasi perilaku melalui melalui konstruksi struktur kesadaran mental sehingga dapat mewujudkan pola tindakan tertentu dalam kehidupan sehari-hari. Pola tindakan tertentu dilandasi oleh sistem keyakinan yang terbangun melalui nilai-nilai yang dianut. Berkenaan dengan itu, dalam kaitannya dengan terapi *sūrya* sebagai wahana meningkatkan kualitas kesehatan diawali dengan membangun struktur mental yang positif berbasis ajaran agama Hindu yang selanjutnya mewujudkan sikap mental positif yang pada terminalnya diaktualisasikan melalui pola tindakan dalam kehidupan sehari-hari.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini merumuskan tiga kesimpulan sebagai temuan baru yang diuraikan secara singkat. *Pertama*, terapi *sūrya* sebagai wahana untuk pemeliharaan kesehatan, baik secara jasmani maupun rohani dalam ajaran agama Hindu secara eksplisit terkandung dalam kitab Veda *sruti* maupun *smṛti*. Kitab *sruti* yang mengajarkan pemeliharaan kesehatan secara dominan terkandung dalam kitab Ṛg Veda dan Atharva Veda. Kitab-kitab Sama Veda dan Yajur Veda juga terdapat ajaran terkait pemeliharaan kesehatan dengan menggunakan terapi *sūrya*, hanya dalam mantra-mantra kitab tersebut sudah ditegaskan dalam kitab Ṛg Veda, karena menurut pendapat para ahli Kitab Ṛg Veda merupakan kitab yang tertua dari semua kitab Veda dan ada sejumlah mantra yang diulangi pada kitab-kitab Veda yang disusun berikutnya.

Kedua, terapi *sūrya* yang diajarkan dalam sumber kitab suci agama Hindu memiliki sinergisasi dengan sistem pemeliharaan kesehatan modern. Fenomena tersebut diindikasikan oleh sejumlah hasil penelitian yang menemukan bahwa cahaya *sūrya* mengandung energi positif untuk pemeliharaan kesehatan tubuh. Energi yang dipancarkan *sūrya* dalam membantu memelihara kesehatan tubuh, terutama yang dipancarkan pada pagi hari. Pancaran cahaya *sūrya* yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan imunitas tubuh dalam penanggulangan paparan Pandemi Covid-19 berada pada rentangan pukul 10.00 sampai dengan 11.00 waktu setempat. Produksi vitamin D dalam tubuh dapat dioptimalkan melalui pancaran cahaya *sūrya* yang berperan dalam menyeimbangkan imunitas tubuh. Pada rentang waktu tersebut cahaya yang dipancarkan *sūrya* mengandung energi cahaya tidak tampak untuk menanggulangi serangan berbagai jenis mikroorganisme, khususnya virus corona berkembangbiak dalam tubuh manusia karena telah terbangun kekuatan imunitas mengantisipasi serangan makhluk-makhluk pembawa penyakit ke dalam tubuh.

Ketiga, strategi inkulturasi terapi *sūrya* dapat dilakukan dengan sejumlah cara berkaitan dengan upaya untuk membangun habituasi kepada masyarakat

untuk menanggulangi pemaparan Pandemi Covid-19. *Pertama*, habituasi tradisi berjemur di pagi hari. Strategi ini dapat ditempuh dengan membangun kebiasaan untuk memperoleh cahaya *sūrya* mulai dari usi dini. *Kedua*, melakukan aktivitas di ruang terbuka. Strategi ini dilakukan dengan membuka seluas-luasnya bagi cahaya *sūrya* untuk menimpa tubuh, khususnya di pagi hari. *Ketiga*, penggunaan waktu berlibur di lokasi kaya cahaya *sūrya*. Liburan di tempat-tempat terbuka yang dapat menerima cahaya *sūrya* dengan bebas merupakan Tindakan yang bagus untuk meningkatkan imunitas tubuh sehingga penyakit-penyakit, khususnya yang disebabkan oleh virus corona dapat dihindari. *Keempat*, menghadirkan energi *sūrya* berbasis sistem keyakinan melalui praktik Yoga *Sūrya Namaskāra*. Strategi ini dilakukan dengan menghadirkan energi *sūrya* melalui praktek Yoga *Sūrya Namaskāra* yang dilakukan melalui gerakan-gerakan tubuh yang teratur dan disertai dengan mantra-mantra atau doa-doa sebagai sebagai pusat untuk menguatkan keyakinan akan hadirnya energi *sūrya* yang menganugrahkan kesehatan serta peningkatan kualitas hidup.

5.2 Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dirumuskan saran-saran sebagai rekomendasi kepada publik berkenaan dengan terapi *sūrya* sebagai penguatan imunitas tubuh menanggulangi Pandemi Covid-19, seperti diuraikan berikut ini.

Pertama, terapi *sūrya* telah diajarkan dalam ajaran agama Hindu sebagai wahana untuk meningkatkan kualitas hidup, khususnya melalui pemeliharaan kesehatan. Berkenaan dengan itu perlu dibangun inkulturasi terapi *sūrya* dalam membantu memelihara kesehatan, baik secara jasmani maupun secara rohani. Inkulturasi terapi *sūrya* dapat dilakukan dengan membangun kesadaran pentingnya melakukan terapi tersebut kepada publik dan kesadaran tersebut diaktualisasikan dalam Tindakan dalam rangka untuk meningkatkan imunitas tubuh yang pada terminalnya berdisposisi membendung penularan penyakit, terutama penyakit yang disebabkan oleh virus corona.

Kedua, perlu dilakukan habituasi untuk memanfaatkan energi *sūrya* dalam setiap aktivitas karena energi tersebut sangat bermanfaat bagi peningkatan kualitas

hidup melalui penyinaran tubuh secara teratur. Berkenaan dengan itu, setiap aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari hendaknya bersentuhan dengan energi *sūrya*, baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Pemanfaatan energi yang dipancarkan *sūrya* secara langsung dilakukan dengan berjemur pada saat melakukan aktivitas keseharian. Penggunaan energi *sūrya* secara tidak langsung dilakukan dengan melakukan aktivitas di dekat pancaran cahaya *sūrya*, kendati secara tidak langsung menerima cahayanya hanya menerima kehangatan yang dihasilkan oleh pancaran cahaya *sūrya*.

Ketiga, habituasi terapi *sūrya* hendaknya dimulai sejak usia dini karena semakin awal diberikan energi *sūrya* pada tubuh berdisposisi semakin menguatkan imunitas tubuh sesuai dengan yang dirumuskan oleh para ahli kesehatan modern. Habituasi yang dimulai sejak usia dini memberikan peluang kepada masyarakat untuk menyadari pentingnya melakukan terapi *sūrya* dalam membantu dalam pemeliharaan kesehatan. Kesadaran yang dimulai sejak dini cenderung akan membangun skema mental yang positif dalam memaknai manfaat terapi *sūrya* dalam kehidupannya.

Keempat, Terapi *sūrya* yang dilakukan secara langsung menyerap cahaya *sūrya* terhadap tubuh perlu juga disertai dengan praktik Yoga *Sūrya Namaskāra*. Rekomendasi ini dilatari oleh alasan bahwa dengan melakukan praktik yoga tersebut akan menguatkan imunitas tubuh melalui dua proses. Proses pertama berkaitan dengan Gerakan-gerakan yang dilakukan melalui praktik yoga tersebut akan menjadi olah jasmani yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh. Proses kedua dalam melakukan yoga tersebut adalah berkaitan dengan dimensi rohani, yakni berkaitan dengan mengucapkan mantra-mantra dengan pikiran yang terkonsentrasi sebagai wahana peningkatan ketenangan batin yang pada akumulasinya mewujudkan ketenangan pikiran sebagai penguat imunitas tubuh dalam menghadapi serangan penyakit, khususnya mencegah Pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Irwan. 2006. *Konstruksi dan Reproduksi Kebudayaan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Agus, Bustanuddin. 2006. *Agama dalam Kehidupan Manusia: Pengantar Antropologi Agama*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Ahsan, Fadhil, Rahmawati, N.Y., Alditia, F.N. 2020. *Lawan Virus Corona: Studi Nutrisi untuk Kekebalan Tubuh*. Budi Santoso (Ed). Surabaya: Airlangga University Press
- Anggraini, Mutia. 2020. Moment Tepat Berjemur di Bawah Sinar Matahari untuk Mencegah Virus Corona Covid-19. <https://www.merdeka.com/trending/momen-tepat-berjemur-di-bawah-sinar-matahari-untuk-cegah-virus-corona-covid-19.html>. Diunduh Tanggal 21 Oktober 2020 pukul 21.48 Wita.
- Dhavamony, Mariasusai. 1995. *Fenomenologi Agama*. TerjemahanKelompokStudi Agama “Driyarkara” A. Sudiarja, dkk. Yogyakarta: Kanisius
- Fiannisia, Riskita. 2019. “Vitamin D sebagai Pencegahan Penyakit Degeneratif hingga Keganasan:Tinjauan Pustaka. *Medula*. Vol. 9. No.3 halaman 385-392
- Fradanti, D.S. 2019. *Evaluation of Formal Risk Assesment Implementation of Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus in 2018*. *Jurnal Berkala Epidemiologi* Volume 7 Nomor 3 halaman 197-206.
- Fontana, A. dan Frey, J.H. 2009. “Wawancara Seni Ilmu Pengetahuan” dalam buku *Handbook of Qualitative Research*. Editor: Denzin N.K. dan Lincoln Y.S. Terjemahan Dariyatno dkk. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Geertz, Clifford. 1992, *Tafsir Kebudayaan*. Terjemahan Fransisco Budi Hardiman. Yogyakarta: Kanisius
- Kartini Kartono. 1990. *Pengantar Metodologi Riset Sosial*. Bandung: Mandar maju
- . 1990. *Pengantar Metodologi Penelitian Sosial*. Bandung: Bandar Maju
- Maswinara, I Wayan. 1999. *Rg Veda Samhitā: ŚākalaŚākhā. Mandala I, II, III*. Surabaya: Pāramita

- Maswinara, I Wayan. 2004. *Ṛg Veda Samhitā: ŚākalaŚākhā. Mandala IV, V, VI, VII*. Surabaya: Pāramita
- Muhadjir, Noeng. 2000. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Edisi IV. Yogyakarta: Rake Sarasin
- Muktasambhava, Rama. 2012. “*Prānāyāma* Pengendalian Nafas”. dalam <https://suwekaprabhayoga.wordpress.com/2012/04/12/pranayama/> diunduh 13 September 2020 pukul 09.04 Wita
- Nala, Ngurah. 2006. *Aksara Bali dalam Usada*. Surabaya: Paramita
- Nawawi, Handari. 1983. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Ritzer G. dan Goodman D.J. 2003. *Teori Sosiologi Modern*. Terjemahan Alimandan. Jakarta: Prenada Media
- Sanderson, S.K., 2003, *Makro Sosiologi*, Terjemahan Farid Wajidi, S. Menno, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sari, I.P., Afriza, D., Roesnoer. M. 2014. Hubungan antara Pengetahuan tentang Inveksi Silang dengan Penatalaksanaan Pencegahan Infeksi. *Jurnal B-Dent*, Volume1, Nomor 1 halaman 30-37.
- Sasmitamihardja, D. dan A.H. Siregar. 1996. *Fisiologi Tumbuhan*. Bandung: Proyek Pendidikan Akademik Dirjen Dikti Depdikbud. pp 253-281
- Sāyānācārya. 2005a. *Arharva Veda Samhitā I: Śrīmad Vājasaneyi Mādhyandina (Śukla Yajurveda Samhitā)*. Terjemahan I Wayan Sudiastawan, dkk. Surabaya
- 2005b. *Atharvaveda Samhita II*. Terjemahan Ivan Taniputera. Surabaya: Paramita
- Sedyawati, Edi. 2012. *Budaya Indonesia: Kajian Arkeologi, Seni, dan Sejarah*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Sembiring, J dan Sianipar, O. 2010. Epidemiologi dan Diagnosis Kedokteran Laboratorik Infeksi Virus H1N1. *Indonesian Jurnal Of Clinical Pathology and Medical Laboratory* Volume 16, Nomor 3 halaman 140-148.
- Song Ai, Nio. 2012. Evolusi Fotosintesis pada Tumbuhan. *Jurnal Ilmiah Sains*. Vol.12 No. 1. pp. 28-34

- Suja, I Wayan. 2010. *Kearifan Lokal Sains Asli Bali*. Surabaya: Paramita Rajidu Press
- Suprayogo Iman dan Tobroni. 2001. *Metodologi Penelitian Sosial-Agama*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Svami Rama.2005. *Hidup dengan Para Rsi Himalaya*. Terjemahan I Gede Oka Sanjaya Paramita: Surabaya
- Titib, I Made. 1998. *Veda SabdaSuciPedomanPraktisKehidupan*. Surabaya: Pāramit
- Wibawa, Aripta. 2006. *Ayurveda:PerpaduanPengobatanAlternatifHolistik*. Denpasar” Bali Aga
- Yin, Robert K. 2004. *Studi Kasus, Desain & Metode*. Terjemahan Djauzi Mudzakir. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Sumber Internet:

<https://e-renggar.kemkes.go.id/file2018/e-performance/1-465827-3tahunan-024.pdf>
Diunduh 04 Mei 2020 Jam 10.42 Wita

<file:///C:/Users/User/Downloads/lingkungan.pdf> DIUNDUH 04 MEI 2020 JAM 10.46

<https://www.kompasiana.com/ratihputri/54f474c67455137b2b6c8b5f/pengertian-budaya-hidup-sehat> diunduh 04 Mei 2020

https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/tatalaksana-klinis-suspek-penyakit-covid-1935867f18642845f1a1b8fa0a0081efcb.pdf?sfvrsn=abae3a22_2
Diunduh 04 Mei 2020 Pukul 10.29 Wita

<http://nerskholidrosyidimn.blogspot.com/2017/08/pengertian-sehat-dan-sakit.html>.
diunduh 11 nopember 2018 Pukul 09.40 Wita

<http://wartahindudharma12.blogspot.com/2012/02/geguritan-tamtam.html> diunduh
11 nopember 2018 pukul10.42