



IBU HAMIL BERYOGA?



SANG AYU MADE YULIARI, S.Ag.,M.Si.

**UNHI PRESS
2020**

IBU HAMIL BERYOGA?

OLEH
SANG AYU MADE YULIARI

EDITOR
IDA BAGUS PUTU EKA SUADNYANA

UNHI PRESS

IBU HAMIL BERYOGA?

Penulis : **Sang Ayu Made Yuliari**

ISBN : 978-623-7963-13-4

Editor : **Ida Bagus Putu Eka Suadnyana**

Penyunting : I Wayan Wahyudi

Desain Sampul dan Tata Letak : Ida Bagus Putu Eka Suadnyana

Penerbit : UNHI Press

Redaksi :
Jl. Sangalangit, Tembau, Penatih, Denpasar -Bali Telp. (0361)
464700/464800 Email: unhipress@unhi.ac.id

Distributor Tunggal:
UNHI Press
Jl. Sangalangit, Tembau Penatih, Denpasar-Bali
Telp. (0361) 464700/464800
Email: unhipress@unhi.ac.id

Cetakan pertama, Oktober 2020

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara
apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Atas *asung kerta waranugraha Ida Sang Hyang Widhi* (Tuhan Yang Maha Esa) dan para Leluhur yang senantiasa memberikan pencerahan dan ketenangan dalam berpikir, sehingga pikiran menjadi focus. Hal inilah yang dapat merampungkan tulisan dibuat dalam bentuk buku dengan judul “IBU HAMIL BERYOGA?”. Buku tersebut merupakan hasil penelitian di lapangan dan membaca dari buku –buku yang lainnya serta pengalaman mengajar yoga baik di kampus maupun di masyarakat bersama ibu-ibu PKK. Pengalaman tersebut memberi inspirasi untuk menuliskan kembali tentang yoga secara lebih mendalam dan lebih spesifik tentang ibu hamil. Di era sekarang ini manusia dibuat nyaman dengan berbagai macam teknologi. Dengan adanya teknologi yang semakin canggih hal itu dapat berdampak positif dan negative. Dampak positifnya segala pekerjaan dapat diselesaikan dengan cepat, sedangkan dampak negatifnya fisik kurang bergerak sehingga tubuh ada dalam ketidak-seimbangan yang mengakibatkan terjadinya penurunan kesehatan. Dengan melaksanakan yoga *asana*, tubuh dapat beraktivitas sehingga peredaran darah menjadi lancar. Yoga dapat dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat baik anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua serta tidak terbatas pada umur. Dalam buku ini berusaha memberikan pandangan bahwa yoga tidak sebatas gerak tubuh saja atau *asana* saja melainkan holistic. Dengan pengertian yoga yang sangat luas, jadi siapapun dapat

melaksanakannya. Yoga adalah salah satu jalan setapak menuju Tuhan atau jiwa yang pulang. Gede Prama mengatakan dalam KompasTV (tanggal,30 April 2020) dalam bentuk nyanyian sebagai berikut.

“Tanah air ku tidak kulupakan,
Kan kukenang seumur hidupku
Walaupun saya pergi jauh
Tidak kan lupa dalam kalbu
Tanah ku yang kucintai, engkau ku hargai”.

Belaiu juga mengatakan bahwa senyum dalam perjalanan menuju Tuhan. Kita semua mengetuk pintu Tuhan dengan cara kita masing-masing dan juga mengira Tuhan itu ada di luar diri sehingga kita pergi ke sana ke mari untuk mengetuk pintu Tuhan. Setelah pintu itu terbuka ternyata kita sudah ada di dalamnya, sekamar dengan Tuhan. Dan Beliauupun mengatakan bahwa hidup seperti di Losmen, tamu datang silih berganti, jangan lelah untuk senyum. Tamu itu tidak lain dan tidak bukan yaitu sedih, senang, gembira,berhasil, gagal itulah tamu kita yang datang setiap hari. Termasuk jiwa-jiwa yang sudah tercerahkan juga didatangi oleh tamu-tamu tersebut. Semua itu adalah tarian Tuhan, tarian Nataraja. Apabila tamu –tamu itu (sedih, senang, gembira, susah, berhasil dan gagal) dapat kita atasi maka kita akan bahagia(ananda). Jiwa-jiwa yang bertumbuh adalah jiwa-jiwa yang sudah mulai tercerahkan dengan tetap berjalan di jalan Tuhan.

Di dalam yoga terdapat *asana* merupakan salah satu bagian dari *astangga yoga* yang juga bisa dilakukan oleh ibu hamil. Yoga adalah holistic menyangkut tentang tubuh, pikiran dan jiwa. Dengan yoga akan dapat membantu ibu hamil dalam menghadapi kehamilan dan proses persalinan. Mengingat banyak yang penulis jumpai di masyarakat ibu-ibu muda di zaman sekarang dalam melahirkan

bayinya melalui operasi dan dalam menjalani kehamilan terjadi banyak keluhan-keluhan (stress, cemas, khawatir) baik dalam menjalani kandungannya maupun menjelang kelahiran. Dalam rangka mengatasi itu maka hadirilah buku “IBU HAMIL BERYOGA?”. Terwujudnya buku tersebut tidak lepas dari bantuan semua pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada centre-centre yoga yang ada di Denpasar yang telah meluangkan waktunya untuk berdiskusi terkait materi yang ada dalam buku ini. Kepada suami, anak-anak tercinta Anak Agung Anik Prabhandari dan anak Agung Gede Surya Wijaya. Untuk itu kepada mereka, penulis panjatkan doa semoga *Ida Sang Hyang Widhi* selalu melimpahkan rahmat-NYA diberkati kesehatan, dan kesejahteraan lahir bahtin.

Maksud dan tujuan penulisan buku ini adalah semata-mata untuk beryadnya dan membantu mereka yang mengalami keluhan pada saat kehamilan dan dapat melahirkan secara normal melalui yoga. Demikian juga bagi mereka yang ingin menjaga kesehatannya. Yadnya tidaklah hanya diartikan dalam bentuk upacara tetapi yadnya mempunyai arti yang sangat luas, salah satunya melalui tulisan ini. Dalam Bhagavadgita, IV.33 disebutkan bahwa *“persembahan korban berupa pengetahuan adalah lebih agung sifatnya dari korban benda yang berupa apapun, O Arjuna, sebab segala pekerjaan dengan tak terkecualinya memuncak pada kebijaksanaan”*. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis sampaikan masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan buku ini, saran dan kritik penulis harapkan dari pembaca.

Denpasar, 30 Agustus 2020
Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
BAB I MANUSIA	1
1. Keberadaan Manusia	1
2. Keutamaan Manusia	9
3. Harmoni dengan lingkungan	12
BAB II YOGA DAN USADA	21
1. Apakah Yoga Itu?	21
2. Jenis-Jenis Yoga	29
3. Usada	37
BAB III IBU HAMIL BERYOGA?	43
1. Pengertian Ibu Hamil/Kehamilan	43
2. Pantangan Ibu Hamil dan Konsep Triupastambha ..	44
A. Pantangan Ibu Hamil	44
B. Konsep Tri Upastambha	45
3. Asana Ibu Hamil dan Tata caranya	61
A. Pavanamuktasana (gerakan A)	61
B. Gerakan B Asana inti	68
C. Tahap C yaitu pranayama dan meditasi	74
D. Fungsi dan Manfaat Asana	76

DAFTAR PUSTAKA	80
INDEX	84
ISTILAH	85
RIWAYAT HIDUP PENULIS	86

BAB I

MANUSIA

1. Keberadaan Manusia

Melihat permasalahan yang banyak terjadi di masyarakat maka kata yang tepat untuk melukiskan situasi kehidupan masyarakat pada umumnya adalah keadaan yang tidak menentu atau ketidakpastian. Dunia sekarang sedang berkabung karena kasus virus corona (Covid19), hal ini mengakibatkan kekacauan seperti perasaan menjadi takut, sangsi, cemas sehingga sebagian perekonomian menjadi menurun. Covid 19 tidak mengenal kaya dan miskin, anak-anak, remaja, orangtua, struktural, pangkat, golongan dan jabatan. Untuk mengatasi situasi seperti ini pemerintah mengumumkan untuk tidak keluar rumah, berkunjung ke sanak saudara (social distancing). Hal ini dilakukan untuk mencegah penularan lebih banyak mulai dari diri sendiri. Bertepatan dengan perayaan hari suci Nyepi, sudah saatnya manusia kembali ke diri sendiri dengan *mulat sarira*. Keadaan yang tidak menentu ini karena dunia ini penuh dengan misteri. Sebagai makhluk hidup yang mempunyai derajat paling tinggi diantara makhluk hidup lainnya yang disebut manusia juga mempunyai misteri. Misteri-misteri inilah sejatinya ingin kita ungkap melalui kehidupan ini. Menurut Rene Descartes mengatakan bahwa manusia

terbentuk atas campuran dengan dua macam bahan yang dapat terpisah yaitu badan dan jiwa. Lebih lanjut Hobbes menyebutkan manusia itu bersifat agresif dan jahat, sementara Voltair mengatakan bahwa manusia itu tidak berbeda dengan binatang yang paling berkembang dalam ilmu hayat. Sedangkan Rosseau mengatakan manusia itu sebagai baik menurut kodratnya (Leahy Louis,1993:4). Pernyataan beberapa filsuf tersebut ada benarnya karena manusia tidak akan utuh kalau tanpa adanya jiwa, demikian juga sebaliknya tanpa badan tidak dapat disebut manusia. Sebagai makhluk manusia mempunyai dua sisi yang berbeda atau disebut dikotomis. Dua hal yang berbeda itu adalah jasmani dan rohani. Berbeda dalam kesatuan badan dan jiwa inilah manusia dapat beraktivitas menjalankan kehidupan di dunia. Kalau dilihat dari sifat dasar manusia, pada umumnya manusia mempunyai kedua sifat tersebut. Di satu sisi mempunyai sifat baik, di sisi lain memiliki sifat yang buruk. Sifat baik dan buruk ini dalam terminology Hindu dikenal dengan *Rwabhineda*. *Rwabhineda* ini ada di setiap kehidupan manusia bahkan di alam semesta ini. Bagaimana dapat mengatakan seseorang itu baik kalau tidak ada yang buruk. Sifat baik dan buruk dapat muncul karena terbentuk dari lingkungan. Manusia yang baru lahir ke dunia bagaikan kertas putih, sekarang untuk tumbuh kembangnya dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Pertama lingkungan keluarga yang memberi pengaruh sangat besar, kemudian barulah lingkungan masyarakat yang lebih luas seperti teman bermainnya, teman sekolah. Pergaulan ini sangat menentukan tumbuh kembangnya anak. Dalam Niti Sastra disebutkan bahwa pergaulan itu lekas benar memberi pengaruh, baik pengaruh yang positif maupun negatif. Adapun slokanya sebagai berikut .

“Ibarat harumnya bunga bila bersentuhan dengan air, maka airpun akan berbau harum begitu pula bila bersentuhan dengan minyak, tanah maka akan kecipratan harumnya”.

Dari pernyataan tersebut mengandung pesan bahwa pergaulan itu sangat menentukan. Oleh karena itu di dalam pergaulan harus dapat memilih siapa yang diajak bergaul. Bila kita bergaul dengan penjahat maka kita akan ikut menjadi penjahat, bila bergaul dengan orang bijaksana maka sedikit tidaknya kita memiliki kebijaksanaan itu juga. Terlahir sebagai manusia adalah sebuah anugerah, oleh karena itu jangan sia-siakan kelahiran yang utama ini. Dalam Kitab Sarasamuscaya sloka 2 disebutkan sebagai berikut.

Ri sakwehning sarwa bhuta, iking janma wwang juga wenang gumayakenikang subhaasubhakarma, kuneng panentas akena ring subhakarma juga ikang asubhakarma phalaning dadi wwang (Pudja,1980:10)

Artinya dari demikian banyaknya makhluk hidup, yang dilahirkan sebagai manusia itu saja yang dapat berbuat perbuatan baik buruk itu, adapun untuk peleburan perbuatan buruk ke dalam perbuatan yang baik juga manfaatnya jadi manusia.

Berdasarkan untaian sloka tersebut di atas diketahui bahwa memang benar manusia itu mampu berbuat keduanya yaitu berbuat baik dan buruk. Manusia memiliki kemampuan itu karena dalam dirinya ada sifat *asuri sampat* dan *daiwi sampat* yaitu sifat keraksasaan dan sifat kedewataan. Terlebih lagi di zaman melenial ini anak-anak bergaulnya hanya dengan gadget, sehingga tumbuh kembang anak menjadi orang yang egois, tidak mau berbagi dengan yang lain. Nilai rasa mulai berkurang. Di zaman melenial ini orang tua harus ekstra ketat mengawasi anak-anaknya jika tidak ingin anaknya menjadi robot karena pengaruh gadget. Di saat tumbuh kembang anak, peran orang tua sangat penting. Ketika peran itu dilakukan dengan baik, maka anak mempunyai jati diri yang mampu bertanggungjawab terhadap dirinya sendiri. Tradisi Hindu di Bali ada pendidikan anak sejak dini yaitu sejak dalam kandungan. Tradisi tersebut adalah

upacara *pagedong-gedongan*. Upacara *pagedong-gedongan* ini dilaksanakan ketika umur kandungan berusia tujuh bulan. Upacara ini dilakukan dengan harapan dan doa agar anak dalam kandungan sehat walafiat serta tumbuh menjadi anak yang *suputra*. Anak atau bayi yang masih dalam kandungan sudah mampu mersepon apa yang dilakukan oleh orang tuanya. Demikian juga dengan lingkungan sekitar seperti keluarga memberikan hal yang positif, itu akan direspon oleh bayi/*bhruna* di dalam kandungan ibunya. Ibu yang sedang mengandung bayi disebut dengan *sagarbha/garbhini* dalam Ayurweda. Untuk mendidik anak menjadi *suputra* dimulai sejak dalam kandungan. Seperti halnya dengan Abhimanyu ketika dalam kandungan ibunya merespon apa yang diberikan oleh ayahnya Arjuna tentang ilmu peperangan yaitu *vyuha*. Arjuna berceritera tentang ilmu peperangan itu kepada istrinya yang langsung didengar oleh bayinya ketika itu. Akan tetapi belum selesai Arjuna berceritera istrinya sudah tertidur, akhirnya hanya sepinggal pengetahuan yang diketahui oleh Abhimanyu. Ketika perang Bharatayudha hanya Abhimanyu yang mampu masuk ke dalam *vyuha* tersebut yang digelar oleh guru Drona. Namun, pengetahuan yang belum sempurna itu membuat dirinya terkapar meninggal akibat serangan yang bertubi-tubi dari pihak Korawa yang menyerang dengan cara keji. Dari ceritera tersebut sesungguhnya mendidik anak suputra itu tidak mudah. Di saat ibu hamil atau *sagarbha/garbhini* itu sesungguhnya kita diajarkan secara tidak langsung untuk beryoga.

Kodrati lahir sebagai perempuan atau wanita merupakan anugerah yang luar biasa. Luar biasanya adalah ketika wanita memasuki *grhasta asrama*. *Grhasta asrama* merupakan tingkatan hidup yang kedua dari empat tingkatan hidup. Keempat tingkatan itu disebut dengan *catur asrama*, yang tiga lagi adalah *brahmacari*, *wana prastha* dan *bhiksuka/sanyasin asrama*. Pada masa *grhasta asrama* seorang wanita mempunyai peran ganda yang tidak dimiliki oleh seorang laki-laki. Adapun peran ganda tersebut adalah sebagai ibu yang

berperan mendidik anak-anaknya sekaligus sebagai istri dan ikut juga mencari nafkah untuk kepentingan keluarganya. Disamping itu karena wanita mampu melahirkan seorang anak yang tidak dapat digantikan perannya oleh seorang laki-laki. Disinilah keistimewaan terlahir sebagai perempuan/wanita. Wanita yang telah berumah tangga, tidak hanya sebagai ibu rumah tangga saja tetapi dapat berkiprah juga di masyarakat. Apalagi di zaman melenial ini wanita tidak dapat dikungkung begitu saja, ketika sudah berumah tangga pekerjaannya hanya mengurus suami dan mengasuh anak, tidak lagi seperti itu. Wanita berjuang untuk mendapatkan posisi yang sama dengan laki-laki. Perjuangan itu dikumandangkan oleh Raden Ajeng Kartini yaitu dengan eman sipasi wanita. Ketika itu wanita tidak diperbolehkan untuk mengenyam pendidikan. Pendidikan hanya boleh untuk anak laki-laki. Anak perempuan didiskriminasi. Untuk itulah Raden Ajeng Kartini bangkit untuk membela hak-hak sebagai anak perempuan. Dimana Beliau menuliskan buku yang berjudul “Habis Gelap Terbitlah Terang”. Semenjak itu bermunculan pejuang-pejuang wanita seperti Cut Nyak Dien dan yang lainnya. Dengan perjuangan itu wanita dapat berkiprah lebih luas dan terbukti mampu menduduki posisi yang sama dengan laki-laki. Misalnya wanita banyak yang terjun di dunia politik dan pemerintah juga memberikan peluang untuk itu. Posisi yang sama dengan laki-laki itu seperti di Indonesia pernah menjadi presiden yang dijabat oleh seorang wanita yaitu ibu Megawati Sukarno Putri, ada yang menjadi anggota DPR, ada yang menjadi menteri, bupati, kepala desa dan lain sebagainya, yang pada zaman dahulu hal itu tidak diperbolehkan. Dengan perjuangan gigih dari seorang Raden Ajeng Kartini akhirnya membuahkan hasil bahwa wanitapun dapat berkarya sama dengan laki-laki. Jadi laki-laki dan wanita mempunyai hak dan kedudukan yang sama. Walaupun demikian wanita tidak boleh lupa dengan kodratnya sebagai istri dan sebagai ibu. Disinilah kelebihan wanita yang mampu mengatur waktu dengan baik agar semuanya dapat terlaksana. Sebagai ibu harus

mampu mengatur waktunya disaat yang mana untuk mendidik dan mengasuh anak-anaknya, disaat mana juga berperan sebagai istri dan juga berperan sebagai anggota masyarakat. Demikian juga di saat yang lain berperan sebagai abdi Negara. Disaat bersamaan juga harus dapat mengerjakan pekerjaan domestik atau pekerjaan pokok sebagai ibu rumah tangga.

Secara umum, manusia sebagai makhluk hidup yang istimewa dengan kelebihan pikirannya itu mampu berbuat keduanya yaitu berbuat baik dan buruk. Bila sejak dini dididik dengan baik maka ia akan tumbuh menjadi anak yang berbakti dan bertanggungjawab. Bila sebaliknya maka akan tumbuh menjadi anak yang tidak mengerti akan tanggungjawab. Hal ini dapat dilakukan oleh manusia karena manusia mempunyai kelebihan yang disebut dengan *idep* atau pikiran. Terkait dengan pikiran dalam kitab Sarasamuscaya sloka 79, 80 dan 81 disebutkan sebagai berikut.

Sloka 79: *Kunang sangksepanya manah nimittaning niscayajnana, dadi pwang niscaya jnana, lumekas tang ujar, lumekas tang maprawrtti, matangnyan manah ngaranika pradhanan mangkana.*

Yang artinya adapun kesimpulannya pikiranlah yang merupakan unsur menentukan, jika perasaan hati telah terjadi, maka mulailah orang berkata atau melakukan perbuatan. Oleh karena itu pikiranlah yang menjadi pokok sumbernya.

Sloka 80 sebagai berikut.

Apan ikang manah ngaranya, ya ika witning indriya, maprawrtti ta ya ring subhaasubha karma matangnyan ikang manah juga prihen kahrjanya sakareng.

Artinya: Sebab pikiran itu namanya adalah sumbernya indriya, ialah yang menggerakkan perbuatan baik buruk itu, karena itu, pikiranlah yang patut segera diusahakan pengendaliannya.

Nihan ta kramanikang manah, bhranta lungha swabhawanya, akweh inangenanganya, dadi praarthana, dadi sangsaya, sira tika manggeh amanggih sukha, mangke ring para loka waneh.
(Sloka 81).

Artinya: Demikianlah hakikatnya pikiran, tidak menentu jalannya, banyak yang dicita-citakan, terkadang berkeinginan, terkadang penuh keraguan, demikianlah kenyatannya. Jika ada orang yang dapat mengendalikan pikiran, pasti orang itu memperoleh kebahagiaan, baik sekarang maupun di dunia yang lain.

Sloka di atas memberikan pesan kepada kita bahwa segala sesuatu ditentukan oleh pikiran. Oleh karena itu bagaimana kita sebagai manusia dapat mengontrol pikiran kita agar tetap berada dalam jalan yang benar. Seperti Arjuna dalam perang Mahabharatha yang berhadapan dengan kakek Bisma menjadi ragu dan tidak ingin berperang karena yang dihadapi adalah saudara dan guru-gurunya. Hadirnya Kresna memberikan wejangan kepada Arjuna, bahwa yang dihadapi adalah musuh, karena itu wajib hukumnya untuk diperangi. Sebagai seorang ksatriya hendaknya melaksanakan tugasnya dengan baik untuk menegakkan kebenaran. Saudara dan guru-gurunya itu tidak pernah mati, yang mati adalah raganya, jiwanya yang murni akan tetap hidup dan mengambil raga yang baru lagi. Jadi jiwa tidak pernah mati. Setelah Kresna panjang lebar memberikan wejangan, kesadaran Arjuna kembali bangkit dan melanjutkan peperangannya. Disinilah kesadaran jiwa bangkit melalui pengendalian pikiran.

Bilamana pikiran atau *idep* tidak dikelola dengan baik hal inilah yang menyebabkan manusia keluar dari kemanusiaannya. Karena didasari atas kebencian, egois, serakah sehingga malapetaka akan muncul. Demikian juga sebaliknya ketika pikiran dikelola dengan baik, seperti yang dikatakan oleh Rene Descartes “Co Gito Er Go Sum”. Yang artinya ketika saya berpikir maka saya ada. Adanya disini adalah kesadaran diri atau kesadaran jiwa. Dimana manusia harus membangkitkan kembali kesadarannya yang murni sehingga kebahagiaan akan diperoleh sebagai tujuan hidup manusia di dunia ini. Untuk mencapai tujuan itu harus melalui sebuah proses yaitu kembali ke diri sendiri. Dengan menanyakan siapa diri ini?, mengapa di dunia? dan kemana nanti akan pergi?. Pertanyaan yang sederhana inilah yang kita carikan jawabannya di kehidupan ini. Ketika kita sudah menyadari diri kita sendiri maka akan muncul rasa kasih sayang kepada semua makhluk ciptaan Tuhan. Munculnya kasih sayang itu merupakan langkah awal yang baik untuk melangkah lebih lanjut. Disini dibutuhkan ketekunan dan konsisten untuk melaksanakan hal-hal yang bersifat baik. Untuk melakukan hal yang baik dan konsisten, memang tidak mudah sangat penting mengelola pikiran. Karena pikiran manusia sering sekali berubah-ubah sesuai dengan kondisi lupa akan tujuan semula. Mengambil istilah dari Wiana hendaknya kita sebagai manusia melakukan hal yang baik seperti *nyawan*/lebah, ia selalu hinggap pada bunga dan hanya mengisap sari bunga serta menyebarkan pada tumbuhan yang lain. Berbeda halnya dengan lalat. Lalat dapat hinggap di mana saja seperti sampah yang berbau busuk, kemudian hinggap di bunga, pada makanan pula. Ia tidak konsisten, oleh karena itu hal yang baik terus dipupuk seperti lebah/*nyawan*.

2. Keutamaan Manusia

Manusia adalah makhluk yang berbadan sekaligus berjiwa. Manusia adalah materi dan roh. Melalui rohnya manusia meningkatkan daya indera dan nalurinya untuk mencapai kesadaran. Dengan rohnya itu manusia masuk ke kehidupan relasional dan social. Dalam kehidupan social manusia memungkinkan melaksanakan kreativitas dalam segala bentuk dan memasuki kehidupan spiritual sebagai manusia secara individu berhubungan dengan Tuhan. Manusia adalah makhluk kodrati seperti makhluk hidup lainnya di alam semesta. Sebagai makhluk kodrati yang mempunyai sifat yang kompleks, kodratnya yang khas yaitu berjiwa dan berbadan mengungkapkan diri dalam inteligensi. Perkembangan manusia pada mulanya mengikuti perkembangan alam yang beraneka ragam mengendalikan masa depannya. Namun apabila perkembangan itu dibiarkan begitu saja maka perkembangan itu akan gagal, karena tidak menentukan naluri manusiawi. Perkembangan manusia itu akan terjadi bilamana ada campur tangan dari inteligensi atau intervensi yang bijaksana dari inteligensi. Dengan adanya intervensi dari inteligensi itu maka jadilah manusia yang berbudaya. Manusia sebagai makhluk yang berbudaya inilah yang membedakan manusia dengan makhluk hidup lainnya di alam semesta ini. Dalam terminologi Hindu setiap manusia mempunyai guna pada dirinya yaitu *sattwam*, *rajas* dan *tamas*. Ketiga guna inilah yang harus dikembangkan sehingga menjadi manusia yang berbudaya. Perbedaan ini terasa jelas karena manusia mampu menolong dirinya dari keadaan sengsara dengan jalan karma yang baik seperti sloka Sarasamuscaya 4 sebagai berikut.

*Apan ikang dadi wwang utama juga ya, nimittaning mangkana
wenang ya tumulung awaknya sangkeng sangasara,
makasadhanang subhakarma hinganing kotamaning dadi wwang
ika (Pudja, 1980: 11).*

Sloka di atas mengajarkan kepada kita bahwa betapa pentingnya lahir sebagai manusia. Kelahiran sebagai manusia merupakan keuntungan karena akan dapat mengusahakan membebaskan diri dari penderitaan jika dibandingkan dengan lahir sebagai makhluk lainnya. Karena kelahiran sebagai manusia memiliki kelebihan yaitu *idep*. Dan hanya lahir sebagai manusia mampu berkiprah serta meningkatkan kualitas diri. Lahir sebagai manusia adalah anugerah sekaligus kodrat. Kodrat sebagai manusia ketika lahir sudah membawa karma/karmawesana. Kelahiran sebagai manusia sudah diikuti oleh karma, seperti yang diungkap di dalam kitab Upanisad ada disebutkan “*tena tyaktena*”. Kata tersebut mempunyai arti yang telah ditentukan. Sebagai contoh seseorang di kehidupan ini bekerja dengan sangat keras dan ulet, tetapi dia hanya mendapat rezeki satu cangkir, demikian sebaliknya ada orang yang kerjanya biasa saja tetapi dia mendapat satu gelas. Hal ini membuktikan bahwa di kehidupannya yang terdahulu ia bekerja dengan ulet tetapi belum sempat dinikmati ketika itu, sehingga di kehidupan ini ia menerima hasilnya. Jadi yang mendapatkan rezeki sedikit hari ini jangan berhenti dan putus asa, dibutuhkan kesabaran yang nanti akan membuahkan hasil. Terlebih di zaman melenial ini manusia kebanyakan yang tidak sabar, mau cepat kaya kemudian mengambil jalan pintas yang akhirnya menimbulkan penderitaan berkepanjangan. Di sisi lain walaupun sama-sama lahir sebagai manusia kenyataannya setiap orang mempunyai sifat yang berbeda. Lebih lanjut disebutkan dalam kitab Slokantara 27 (53) bahwa manusia tidak ada yang sama, “*Ekorasasamutpanna ekanaksatrakanwittah na bhawanti samacara yatha badarakantakah*”. Yang artinya lahir dari perut ibu yang sama dan diwaktu yang sama tetapi kelakuannya tidak sama. Manusia satu berlainan dengan manusia lainnya, sebagai berbedanya duri belatung yang satu dengan lainnya (Sudharta,2003:94). Jadi kodrat adalah apa yang diberikan kepada kita pada kelahiran dan apa yang mengalir dengan sendirinya. Sedangkan kebudayaan bukan satu bagian dari

warisan genetis atau biologis kita, namun kita semua lahir dalam satu lingkungan yang telah mengintergrasikan kebudayaan. Lingkungan sosial juga memberi pengaruh yang sangat besar terhadap masa depan manusia. Seperti pendidikan yang diterima dari orang tua, dari sekolah, dari kawan bermain, teman kerja dan lain-lain, itulah yang menyampaikan kepada setiap individu, kebudayaan yang tidak dapat disampaikan oleh kodrat kepada kita. Meskipun kebudayaan itu bukan kodrat namun, kebudayaan itu kodrati manusia. Kebudayaan adalah tuntutan kodrat manusia dan kebudayaan adalah karya roh serta kebebasan yang menyumbangkan usaha kepada usaha kodrat. Itulah yang menyebabkan pertumbuhan pribadi menuntut adanya hubungan yang serasi antara kebudayaan dan kodrat pada setiap manusia (Leahy Louis,1993:214). Kelahiran sebagai manusia adalah sebuah karma yang baik karena kesempatan lahir sebagai manusia itu sangat sulit. Dalam Kitab Sarasamuscaya sloka 8 disebutkan sebagai berikut.

Iking tang janma wwang, ksanikaswabhawa ta ya, tan pahi lawan kedapning kilat, durlabha towi, matangnyan pongakenaya ri kagawayaning dharmasadhana, makarananging manasanang sangsara, swargaphala kunang.

Yang artinya; menjelma menjadi manusia itu, sebentar sifatnya, tak beda dengan kerdipannya petir, sungguh sulit, karenanya pergunakanlah itu untuk melakukan dharma sadhana yang menyebabkan musnahnya penderitaan, surgalah pahalanya itu.

Berdasarkan untaian sloka di atas dapat dipahami bahwa lahir menjadi manusia ke dunia ini sangat sulit dan itu membutuhkan komitmen selama hidup agar di kelahiran berikutnya dapat dilahirkan lagi sebagai manusia. Bahkan dengan komitmen itu kita akan dapat mencapai tujuan kita yaitu “moksartham jagadhita ya ca iti dharma”. Jangankan kita sudah lahir sebagai manusia, seekor ularpun dalam film *white Snake Legend* ingin menjadi manusia dengan bertapa

selama seribu tahun. Dalam pertapaan delapan ratus tahun ular itu sudah dapat berubah wujud menjadi manusia akan tetapi belum sempurna karena tapanya belum mencapai seribu tahun. Komitmen disini tentunya harus sesuai dengan pikiran, perkataan dan perbuatan yang selaras. Bila hal itu dapat dilakukan maka hidup kita menjadi bahagia dan jauh dari penderitaan atau *sukha tan pawali dukha*.

3. Harmoni dengan lingkungan

Manusia adalah makhluk yang terdiri atas badan dan roh merupakan satu kesatuan untuk dapat melakukan aktivitasnya sebagai manusia. Untuk dapat beraktivitas yang maksimal maka manusia harus menjaga kesehatannya. Karena manusia terdiri atas jasmani dan rohani maka keduanya harus dipelihara dengan baik. Jasmani dipelihara dengan melatih fisik seperti berolahraga, jogging, jalan santai, senam, aerobic dan berbagai *asana-asana* dalam yoga. Sedangkan rohani dilatih dengan pengendalian diri, berdarmawisata, melihat pemandangan yang indah, pergi ke gunung, ke puncak dan lain sebagainya yang membuat rohani kita menjadi senang dan bahagia. Manusia yang berbudaya tidak hanya dituntut moralnya, aklak mulianya tetapi juga dituntut dapat berinteraksi dengan orang lain. Karena dengan berinteraksi manusia akan semakin berkembang dan semakin dapat menyempurnakan hidupnya. Untuk menyempurnakan hidupnya manusia juga harus selaras dengan alam yaitu hubungan manusia dengan Tuhan, hubungan manusia dengan manusia dan hubungan manusia dengan lingkungan. Dalam terminology Hindu disebut dengan *tri hita karana*. Triguna mengatakan bahwa “**manusia sedapat dapatnya berusaha memelihara hubungan yang selaras dengan alam dan lingkungan sekitarnya berdasarkan prinsip hubungan timbal balik**”. (2011:48).



Pohon kepuh

Pernyataan tersebut sejalan dengan ajaran Hindu yaitu *Tri hita karana*. Sebagai manusia tidak dapat hidup sendiri di dunia ini kita harus selaras dengan alam dan lingkungan. Bila kita memelihara alam maka alam juga akan memberi kita kebahagiaan. Contohnya memelihara tumbuh-tumbuhan. Memelihara tumbuh-tumbuhan dalam pelaksanaan ajaran Agama Hindu dengan melaksanakan hari tumpek bubuh / uduh / pengatag / tumpek wariga. Hal itu sudah secara turun temurun dilaksanakan. Dengan suburnya tumbuh-tumbuhan alam akan menjadi hijau, atmosferpun menjadi segar dan sehat. Kita sebagai manusia membutuhkan oksigen dan tumbuh-tumbuhan memerlukan karbondioksida yang dihasilkan oleh manusia. Jadi hubungan timbal balik seperti inilah yang harus dipelihara oleh manusia. Seperti kita ketahui bersama di Bali setiap tumbuhan besar seperti pole, beringin, Kepuh, Kepah mesti diberi *saput poleng* dan dibangun sebuah pelinggih. Hal ini merupakan konservasi lingkungan oleh para leluhur kita yang sangat jenius mengelola lingkungan agar tumbuh-tumbuhan tetap lestari. Bahkan Beliau /para leluhur memberi pesan jangan

pernah menebang pohon sembarangan, karena pada pohon tersebut ada penunggunya yaitu “Tonya”. *Tonya* yaitu berasal dari kata *to* yang artinya itu dan *nya* dari kata *nyehin*. Jadi *Tonya* adalah itulah yang harus ditakuti. Apa yang ditakuti? Tidak lain dan tidak bukan adalah banjir, tanah longsor akibat perbuatan manusia yang menebang pohon sembarangan apalagi kayu-kayu banyak dicuri untuk kepentingan menimbun kekayaan sendiri. Belakangan ini hubungan itu mulai bergeser akibat keserakahan manusia yang ingin mengeruk lebih banyak kekayaan alam tanpa mau menjaga dan menanamnya kembali, sehingga berbagai persoalan akan muncul. Persoalan itu seperti banjir, tanah longsor, sampah plastic yang berserakan, kita tidak sadar bahwa kita telah memperkosa alam ini. Dengan demikian ini akan berimplikasi pada kesehatan lingkungan dan kesehatan manusia pada umumnya. Bumi tempat kita berpijak memberikan kehidupan pada semua makhluk hidup baik tumbuh-tumbuhan, hewan dan manusia. Karena keserakahan manusia, ibu pertiwi pun menangis seperti nyanyian sebagai berikut.” Kulihat ibu pertiwi, sedang bersusah hati, air matanya berlinang, mas intan yang terkenang, sawah hutan gunung lautan simpanan kekayaan, kini ibu sedang lara, merintih dan berdoa”. Nyanyian tersebut mengajarkan kepada kita bahwa kita hendaknya bersinergi dengan alam seperti sawah, hutan, gunung dan laut itu merupakan sumber kehidupan bagi manusia. Bumi inilah yang perlu dirawat dipelihara bila kita ingin hidup bahagia dengan mengambil secukupnya untuk kebutuhan hidup.

Manusia di dalam menjaga kesehatannya menurut konsep Hindu berkaitan dengan tujuan mulia yaitu “moksartham jagadhita ya ca iti dharma”. Artinya untuk meraih kebahagiaan jasmani atau *stula sarira* dan kebahagiaan rohani yaitu *suksma sarira* atau kebahagiaan batin dan didukung dengan tatanan alam /jagad yang damai berlandaskan kebenaran /dharma. Untuk mewujudkan tujuan mulia itu maka manusia harus mempunyai bekal atau melengkapi diri dengan “Catur Purusha Artha”. Keempat pelengkap diri itu adalah:

1. Dharma. Dharma adalah bagian pertama dari *catur purusha artha* yang mempunyai arti kebenaran sekaligus kewajiban. Sebagai manusia tidak lepas dari kewajiban yang akan dilaksanakan untuk mempertahankan hidupnya di muka bumi ini. Untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan tentu kebenaran sebagai landasan dalam setiap tindak –tanduk dalam keseharian selama hidup. Untuk itu manusia harus teguh iman, keyakinan, kebajikan, kebenaran dan kemauan yang teguh. Disiplin diri juga merupakan hal yang penting disamping sembahyang mendekatkan diri dengan Tuhan Yang Maha Esa. Hal itulah yang harus diraih sebagai bekal dalam melakoni kehidupan di dunia ini.
2. *Artha*. Siapakah yang tidak ingin memiliki artha? Setiap orang pasti ingin *artha*. *Artha* itu boleh kita miliki asalkan dengan cara-cara yang benar. Untuk mewujudkan kebahagiaan dan kesejahteraan itu kita memang membutuhkan artha. *Artha* adalah semua materi yang dapat memenuhi kebutuhan manusia. Kebutuhan dasar manusia adalah makan, minum, pakaian, tempat tinggal bersama keluarga dan lain-lainnya merupakan *artha* yang dapat dimanfaatkan manusia. Untuk memperoleh *artha* kita sebagai manusia harus bekerja keras. Setelah *artha* diperoleh **“persembahkan kekayaan (artha) yang berhasil dihimpun untuk mempererat hubungan persaudaraan atau persahabatan “**.(Rgveda,VII.72.2 dalam Gorda, 2004:69). Sloka tersebut memberikan pemahaman kepada kita bahwa setelah mendapatkan *artha* kita tidak boleh monopoli atau menggunakan untuk kepentingan sendiri. Diharapkan *artha* yang diperoleh didermakan kepada orang, sanak keluarga ,kepada orang lain atau manusia yang memang membutuhkan. *Artha* yang diperoleh oleh seseorang karena Tuhan mempercayakan kepadanya sehingga *artha* yang dimiliki akan menjadi

berlimpah. Berlimpahnya *artha* itu karena sering berbagi dengan ikhlas. Dalam **Sarasamuscaya 262** disebutkan sebagai berikut.

Nihan kramanyan pinatelu, ikang sabhaga, sadhana ri kasiddhaning dharma, ikang kaping rwaning bhaga, sadhana ri kasiddhaning kama ika ikang kaping tiga, sadhana ri kasiddhaning artha ika, wrddhyakena muwah, mangkana kramanyan pinatiga, denika sang mahyun manggihakenang hayu.

Artinya. Inilah hakikatnya maka dibagi tiga yang satu bagian sarana mencapai dharma, bagian yang kedua, sarana untuk memenuhi kama, bagian yang ketiga sarana melakukan kegiatan usaha dalam bidang artha, itu akan berkembang kembali, demikian hakikatnya maka dibagi tiga, oleh orang yang ingin memperoleh kebahagiaan. (Pudja, 1980 :144).

Pesan sloka di atas jelas bahwa *artha* yang diperoleh harus sesuai dengan peruntukan sehingga *artha* itu dibagi tiga. Pertama untuk kegiatan *dharma* seperti sembahyang, sujud bhakti kepada Tuhan atau yang berkaitan dengan spiritual untuk menyeimbangkan otak kanan kita. Selain itu untuk meningkatkan kualitas kita sebagai manusia melalui *sraddha* dan bhakti. Kedua adalah untuk pemenuhan *kama*. *Kama* yang dimaksud bukanlah semata-mata nafsu seksual tetapi belajar menikmati hidup secara alami misalnya berdharmawisata, *tirtayatra*, *dharmayatra* untuk kebahagiaan rohani. Bagian yang ketiga adalah untuk kepentingan usaha agar berkelanjutan. *Saving* atau labha itu sangat penting karena hidup di dunia ini adalah tidak pasti sekarang di atas besok di bawah bagaikan roda berputar. Oleh karena itu disinilah kita

diajarkan untuk hidup sederhana, apa yang diperoleh tidak habis begitu saja dalam sekejap. Artha dalam arti uang, kalau salah menggunakan maka uang itu akan membakar hangus tubuh kita. Seperti misalnya tidak suka berderma, medana punia dan juga cara memperoleh uang merupakan hal yang sangat penting. Misalnya memperoleh uang /kekayaan dengan cara menipu, mencuri, korupsi itu akan membakar tubuh kita.

3. **Kama.** Di samping untuk memenuhi kebutuhan rohani juga kebutuhan jasmani seperti bernyanyi, berolahraga untuk menjaga agar badan tetap sehat, pikiran menjadi tenang dan bekerja juga senang.
4. **Moksa.** Moksa tidak semata-mata kita peroleh setelah meninggal, tetapi moksa dapat kita raih semasa hidup di dunia ini. Kebahagiaan di dunia ini melalui berbuat yang baik tidak bertentangan dengan dharma/kebenaran. Perbuatan dengan landasan kebenaran maka tubuh kita akan selalau sehat dan bahagia sehingga kita dapat berkarma dengan maksimal.

Sehat menurut Ayurveda disebutkan dalam kitab **Sushruta Samhita** sutrasthana 15 sebagai berikut “**samadhosa samaagnischa, samadhatu malakriya, prasanna atmendriya manah svastha iti abhidiyate**”. Yang artinya adalah seseorang yang mempunyai keseimbangan dalam *dhosa* dan *agni* (enzim pencernaan dan metabolisme) dimana *dhatu* (jaringan tubuh). Jaringan tubuh /*dhatu* terdiri atas tujuh antara lain: *rasa* (plasma), *rakta* (darah), *Mamsa* (otot), *Medas* (lemak), *majja* (sumsum), *Asti* (tulang) dan *sukra* (sperma) berfungsi dengan baik, serta *mala* (limbah, ekskreta) dibuang secara teratur dan mempunyai kebahagiaan *atma* (spirit), *indriya* dan *manah* (pikiran) (Nala,2001:75). Berdasarkan sloka tersebut di atas memberikan pesan kepada kita bahwa manusia sehat itu tidak dapat dipisahkan dari unsur fisik, indriya, mental dan jiwa. Konsep sehat itu tidak hanya berkaitan dengan fisik dan mental saja tetapi juga

dengan spirit yaitu percaya dengan adanya Tuhan Yang Maha Esa. Tuhan mengatur jalannya alam semesta beserta isinya, kita sebagai manusia harus tunduk dengan Tuhan bila ingin mencapai kebahagiaan itu. Berawal dari kesehatan diri sendiri yaitu keseimbangan dosha (vatta, kapha dan pitta), *dhatu*, *indriya*, *manah* dan spirit sangat menentukan bila salah satu terganggu maka akan terjadi ketidakseimbangan. Ketidak-seimbangan ini tubuh akan terasa sakit. Sakit umumnya lebih banyak bersumber dari pikiran. Ada tiga hal yang menyebabkan kita sakit yang dikenal dengan *dukha telu* (*adyatmika dukha*, *adbhautika dukha* dan *adidaiwika dukha*). Salah satu dari ketiganya itu adalah *adyatmika dukha* yaitu sakit yang disebabkan oleh pikiran. Pikiran itu sangat liar oleh karena itu kita berusaha keras untuk menaklukkan pikiran dengan cara mengendalikan. Penderitaan yang dihasilkan oleh pikiran ada lima seperti terdapat dalam Yoga Sutra Bab II sloka 3 disebutkan sebagai *berikut Avidya asmita raga dvesa abhinivesah klesah*. *Avidya* (kebodohan), Kebodohan yang dimaksud dalam hal ini tidak menyadari diri yang sebenarnya bahwa di dalam dirinya sesungguhnya bersemayam Hyang Suci, setelah berada pada tubuh atau makhluk kesadarannya mulai turun atau hilang kesadaran. *Asmita* (rasa aku), rasa aku disini juga berperan untuk menjauhkan dari kesadaran yang murni itu. *Raga* (nafsu), *Raga/nafsu* ini apabila tidak dikendalikan hal ini membuat kehancuran. *Dvesa* (kebencian) juga membuat diri kita semakin terpuruk, karena dengan rasa benci kita akan mampu membuat seseorang menjadi celaka. Misalnya kita suka pada lawan jenis kita dan menyatakan perasaan kepada yang kita sukai akan tetapi tidak mendapat tanggapan atau ditolak, dengan demikian rasa suka berubah menjadi benci. Dalam kebencian ini kemudian berbuat yang tidak baik untuk menyakiti yang kita sukai tadinya dan *abhinivesa* (cinta pada kehidupan atau ketakutan) Suatu hal yang ditakuti manusia pada umumnya adalah kematian. Kematian adalah suatu hal yang pasti namun, kita tidak tahu kapan kita akan meninggal, karena itulah kita hidup untuk mencari

tahu kapan kita akan meninggal. Oleh karena itu berlatih secara tekun tentang yoga sebagai jalan keluarnya. Kelimanya itu disebut dengan panca klesa yang menyebabkan kesengsaran atau penderitaan. (Sura,Suka Yasa,2011:41).

Bila ketidakseimbangan dalam tubuh terjadi maka ada empat hal yang harus dilakukan sebagaimana yang disebutkan dalam kitab **Charaka Samhita sutrastana 30** sebagai berikut.

*“Prayojanam chasya swasthasya, swasthya raksanam,
Athurasya vikara prasamanam”*.

Artinya apabila terjadi ketidakseimbangan ada empat hal yang dapat dilakukan untuk menjaga supaya kesehatan itu kembali diantaranya : (1) promosi hidup sehat, misalnya dengan memperhatikan pola makan, minum yang tidak mengandung alcohol, (2) mengobati penyakit, bila terjadi suatu penyakit dapat dilakukan dengan tradisional maupun konvensional, (3) meningkatkan kualitas jaringan, hal ini dapat dilakukan dengan yoga untuk mengharmoniskan sel-sel yang belum maksimal di dalam tubuh, (4) meningkatkan kualitas pikiran sehingga seseorang mencapai kebahagiaan tertinggi. Hal ini dapat dilakukan dengan melatih pikiran untuk selalu berpikir positif dan dengan belajar ikhlas secara terus-menerus, mengolah emosi, membuang rasa dendam niscaya kebahagiaan itu akan dapat dirasakan. Pengalaman memberikan pelajaran bahwa ketika kita dendam atau sakit hati kepada seseorang, itu akan membawa akibat tidak baik bagi tubuh kita.

Berdasarkan untaian sloka di atas maka pikiran harus dilatih, dengan demikian dapat mencapai keheningan pikiran atau berhentinya riak-riak gelombang pikiran. “Pikiran ibarat kuda binal yang baru ditangkap karena itu membutuhkan latihan dengan tekun dan penuh kesabaran. Kuda yang binal bila kita naiki maka kuda itu akan meronta dan ingin bebas serta kita akan dilarikan dengan pontang - panting kesana kemari. Tetapi bila kita memegang tali kekangnya dengan kuat

dan biarkan meronta sampai kuda itu payah, kita jangan turun dari kuda maka lama-kelamaan kuda itu akan diam serta mulai tunduk . Saat kuda sudah mulai tunduk, barulah kita latih. Kuda itu tidak bisa dimanjakan dan juga tidak bisa diperlakukan dengan sangat keras, tetapi sekali-sekali dielus dengan kasih dan sayang, Bila nakal dicemati. Paduan cemati dengan elusan didasari atas cinta kasih maka kuda yang liar akan menjadi jinak”. (Cudamani,1989:186).

Ungkapan di atas mengajarkan kepada kita bahwa pikiran bila dibiarkan semua dunia ini akan digapainya. Oleh karena itu pikiran dilatih dengan jangan dimanja, apa yang menjadi kemauan dituruti nanti akan berakibat patal. Dengan pengendalian diri secara terus-menerus dan konsisten serta tekad yang kuat, sesekali diselengi dengan hiburan seperti bernyanyi, *mekidung*, membaca kekawin yang membuat perasaan menjadi rileks, menjalankan hobi misalnya suka memancing/mengail sambil melihat pemandangan laut yang luas dan lepas maka pikiran yang liar itu akan dapat kita kendalikan. Cacian dan kemarahan seseorang itu dapat dijadikan latihan serta mengukur diri kita sendiri seberapa sudah mampu mengendalikan diri. Jadi selama kita hidup untuk selalu belajar mengontrol pikiran dan berperang melawan musuh yang ada pada diri. Musuh terbesar kita adalah berjumlah enam. Keenam musuh pada diri kita adalah marah, loba, nafsu, bingung, mabuk, iri hati atau dengki. Hal ini disebutkan dalam kekawin Ramayana I.4 sebagai berikut.” *Ragadi musuh maparo ri hati ya tonggwanya tan madoh ringawak*”. Yang artinya hawa nafsu adalah musuh di hatilah tempatnya tidak jauh dari badan. Dari untaian kekawin tersebut jelas menggambarkan bahwa musuh itu ada pada diri kita sendiri. Musuh terbesar kita adalah kemarahan. Kemarahan dapat merusak seribu sel yang ada dalam tubuh kita. Dengan pengendalian diri kesehatan secara phisik dan rohani akan terjaga. Untuk dapat menundukkan pikiran itu perlu latihan secara terus-menerus atau disebut *abhyasa vairagya* yaitu terbiasa melaksanakan atau berpikiran yang positif.

BAB II

YOGA DAN USADA

1. Apakah Yoga Itu?



Kata yoga berasal dari akar kata “yuj” yang mempunyai arti menghubungkan. Menghubungkan yang dimaksud dalam konteks ini adalah persatuan spirit/roh individu (jiwatman) dengan roh universal (paramatman). Dalam *Kamus Filsafat* yoga berasal dari bahasa Sanskerta yang berarti pengekangan. Arti pokoknya adalah kesatuan mistik jiwa manusia dengan roh universal. Yoga juga berarti metode

atau latihan fisik dan mental yang dijalankan untuk mencapai kesatuan tersebut. Yoga juga menunjuk pada latihan latihan fisik dan mental yang dilakukan untuk mengembangkan kesehatan fisik, rohani dengan menarik serta melepaskan indriya dari semua objek luar. Yoga merupakan aliran filsafat Hindu yang memberikan pelajaran disiplin fisik dan mental untuk mencapai kesatuan jiwa seseorang dengan Zat Yang Mahatinggi. Yoga *sutra* karya Rsi Patanjali pada prinsipnya mengajarkan tentang disiplin mental dalam delapan tahap untuk mencapai kebebasan spiritual namun, tidak mengabaikan persiapan fisik (Bagus ,2005:1185-1186). Senada dengan Bagus, Mantra juga mengatakan bahwa *yoga* adalah disiplin dalam laksana, penguasaan pada diri sendiri (1997:93). Pengertian yoga dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah merupakan salah satu filsafat Hindu yang bertujuan mengheningkan pikiran, bertafakur, menguasai diri, senam gerak badan dengan latihan pernapasan, pikiran, untuk kesehatan rohani dan jasmani. Beryoga adalah melakukan (senam) yoga. (Anonim,1990:1015). Yoga mempunyai arti hubungan atau berhubungan, yang dimaksud adalah berhubungan dengan roh yang bersifat pribadi dan roh yang bersifat universal. Oleh Rsi Patanjali *yoga* diartikan dengan “*Citta Vrtti Nirodha*” (menghentikan gerakannya pikiran (Sura, Suka Yasa, 2011:18). Yoga memiliki arti yang sangat luas tidak saja dalam pengertian untuk melatih fisik tetapi lebih dari itu adalah melatih mental dan pengendalian diri. Walaupun demikian *yoga* dapat dilatih secara bertahap melalui *asana-asana* sesuai kebutuhan tubuh. Untuk latihan fisik disajikan dengan beraneka – ragam *asana* seperti : *Surya namaskara, asana-asana lepas antara lain pascimottana asana, ala asana, sirsha asana, sarvangasana, padmasana, vajrasana, garuda asana, pavanmukta asana, ustrasana, dandasana, badrasana, Sasankasana, marjaria asana,viayagra asana* dan banyak lagi *asana* yang lainnya. *Asana* merupakan salah satu bagian dari *astangga yoga*. *Astangga* terdiri atas kata *asta* yang artinya delapan dan *angga* artinya

sikap atau badan. Jadi *Astangga* adalah delapan rangkaian gerak/sikap yang harus dilakukan dalam melaksanakan *yoga asana* secara lebih mendalam. Adapun kedelapan tahapan itu antara lain:

1. *Yama brata* yaitu pengendalian phisik
2. *Nyama brata* yaitu pengendalian diri lebih dalam /rohani
3. *Asana* yaitu sikap badan, sikap duduk yang efisien sesuai kondisi masing-masing
4. *Pranayama* yaitu pengendalian prana melalui pengaturan napas
5. *Pratyahara* yaitu penarikan pikiran dari objeknya di dunia luar
6. *Dharana* yaitu pemusatan pikiran
7. *Dhyana* yaitu meditasi atau pemusatan pikiran lebih intensif
8. *Samadhi* yaitu luluhnya pikiran dengan atma (Cudamani,1989:205).

Yoga adalah mengajarkan tentang pencapaian atau luluhnya roh pribadi dengan roh universal melalui kedelapan tahapan-tahapan tersebut. Tahapan pertama dari *astangga* yoga itu adalah *yama bratha*. *Yama bratha* ini ada lima antara lain: *ahimsa*, *satya*, *brahmacari*, *asteya* dan *aparigraha*. *Ahimsa* yaitu tidak membunuh, *satya* yaitu kejujuran. Kejujuran ini sangat penting terlebih bagi ibu hamil karena akan mampu memberikan pengaruh kepada janin. *Satya* inilah yang harus dikembangkan sejak dini mulai dari dalam kandungan. Terkait dengan *satya* /kejujuran dalam Kekawin Ramayana I.6 disebutkan sebagai berikut.

*Mwang satya ta sira mojar,
Ringanakebi towi tar mresawada,
Nguni-nguni yan ri parajana
Priyahita sojar niraatisaya.*

Untaian kekawin tersebut di atas mengajarkan kepada kita betapa pentingnya arti sebuah kejujuran itu. Seorang raja Dasaratha

berkata jujur terhadap perempuan sekalipun tidak pernah berkata bohong apalagi kepada rakyatnya, perkataan beliau selalu menyenangkan hati yang mendengarnya. Dari bait kekawin tersebut sangat jelas memberikan pengertian kepada kita bahwa dengan kejujuran itu akan memberikan dampak yang positif terhadap diri sendiri maupun orang lain. Di zaman melenial ini kejujuran mulai mengalami penurunan bahkan tidak mengenal rasa malu ketika berbuat salah. Budaya malu mulai ditinggalkan karena ingin hidup mewah dan glamor atau hedonis, sehingga apapun dilakukan demi untuk memenuhi keinginannya. Dan merasa bangga melakukan pencurian, korupsi dan tidak ada rasa penyesalan sedikitpun. Dengan pengorbanan kata-kata merupakan salah satu proses pengendalian diri. Ketika itu dilaksanakan oleh ibu hamil, berarti seorang ibu sudah memberikan hal yang positif kepada janin yang ada dalam kandungan. Ketika ibu sedang mengandung melakukan *bratha* kata-kata atau mengendalikan kata-kata yang tidak baik dan berusaha berkata yang jujur, berbuat yang jujur dan berpikir yang jujur pula. Pengorbanan kata-kata dengan *monabratha* atau memilih kata-kata yang bijak sangat dianjurkan baik orang yang tidak hamil apalagi orang yang sedang hamil/ mengandung janinnya.

Di dalam kitab *Sarasamuscaya* diuraikan tentang bagian dari *tri kaya parisudha*. Ketiga bagian tersebut dari manah lahiriah tiga sifat kerja yaitu rasa berkeinginan, rasa benci, rasa iman. Keinginan – keinginan inilah yang tampak dalam bentuk aksi dan emosi seperti ingin kaya, ingin dihormati, ingin memiliki benda dan materi yang berlimpah, ingin bahagia, ingin menyingkirkan orang yang menghalangi tujuan kita, ingin tampak lebih dibandingkan dengan orang lain dan untuk mencapai sesuatu yang diinginkan banyak orang menggunakan segala macam cara, yang mana cara-cara yang digunakan tidak terpuji serta banyak lagi keinginan-keinginan itu yang kalau diikuti akan menyengsarakan diri kita sendiri. Dari uraian tersebut hendaknya setiap orang dapat mengendalikan keinginannya

apalagi didasari atas nafsu ingin memiliki yang bukan miliknya. Dari kata-kata/ *wak* ada empat hal yang harus diperhatikan yaitu: kata yang bersifat jahat, kata yang bersifat kasar, kata bersifat fitnah, kata-kata yang tidak benar atau berbohong. Dari perbuatan atau *kaya* melahirkan sifat kerja yaitu: perbuatan membunuh atau menyiksa, perbuatan mencuri dan zina. Demikianlah ada sepuluh hal yang harus diperhatikan yang lahir dari *tri kaya parisudha*. Dengan mengetahui itu manusia hendaknya secara sungguh-sungguh berusaha untuk mengimplementasikan dalam tindakan. Dalam melakukan tindakan kita dimotori oleh manah. Karena manah sebagai sumber penggerak yang menentukan dan memberikan pengaruh terhadap kata-kata maupun tindakan kita. Kita berbuat baik atau buruk itu semua karena pikiran/manah. Untuk mencapai kebahagiaan maka kita sangat penting menjaga *manah*, *wak* dan *kaya* dengan sebaik-baiknya. Dalam Nitisastra disebutkan sebagai berikut. *Wasista nimitanta manemu laksmi*, *wasista nimitanta manemu dukha*, *wasista nimitanta manemu mitra*, *wasista nimitanta pati kepangguh*. Yang artinya adalah karena kata-kata engkau mendapat kebahagiaan, karena kata-kata engkau mendapat penderitaan, karena kata-kata engkau mendapat sahabat dan karena kata-kata engkau mendapat ajal/kematian. Oleh karena itu indriya lidah ini harus diusahakan untuk dikendalikan. Bila salah ucap itu akan mengakibatkan mala petaka. Walau lidah tidak bertulang tapi lidah itu sangat tajam dan setajam silet. Jadi ketiganya itu harus serasi dari manah, *wak* dan *kaya*. Demikian juga dengan yama yang lainnya seperti pengendalain diri yang lebih dalam yaitu *nyama bratha* (*sauca*, *santosa*, *tapa*, *swadyaya* dan *iswarapranidana*) agar dapat dilaksanakan.

Setiap manusia yang lahir ke dunia ini sesungguhnya adalah untuk memperbaiki karma terdahulu, dan dapat hidup lebih baik lagi. Dalam mencapai hidup yang berkualitas itu perlu melakukan pembersihan diri melalui *sauca* yaitu suci bersih lahir dan bathin. Dalam Manawa Dharmasastra sloka 109 disebutkan badan

dibersihkan dengan air. Pembersihan dengan air dapat dilakukan dengan cara *melukat*. Sebagai wanita yang sedang hamil, sebaiknya sering-sering melakukan panglingkatan sebagai upaya untuk menjernihkan pikiran melalui tempat-tempat permandian suci seperti air pancuran dan air klebutan, air segara/pasih juga sangat bagus. Karena untuk mencapai yang suci maka diri kita harus suci juga. Di Bali ada berbagai tempat untuk *melukat* seperti Tampak siring, Sebatu, Sudamala yang menggiring kita untuk mencapai kesucian. Ibarat kita bercermin, kalau cerminnya kotor, maka bayangan kita tidak akan tampak. Oleh karena itu rajinlah membersihkan cerminnya agar bayangan kita tampak jelas. Demikian juga halnya dengan kita menyapu setiap hari, tetapi harus diperhatikan sapunya. Apabila sapunya kotor maka seribu kali pun kita menyapu akan tetap kotor. Oleh karena itu sangat penting untuk memperhatikan diri kita melalui pengendalian diri. Sebagai salah satu usaha adalah *melukat*. Dengan *melukat* pikiran menjadi segar dan tenang (*santosa*). Pikiran yang tenang akan dapat berpikir yang bijaksana, sehingga mampu mengekang hawa nafsu melalui tapa dan belajar atau membaca kitab-kitab suci dan selalu ingat dengan Tuhan. Mengingat nama Tuhan merupakan *smaranam*. *Smaranam* berasal dari bahasa Sanskerta dari kata *smrt* yang kemudian menjadi *smrti* mempunyai arti ingat/mengingat. *Smrti* adalah salah satu kitab suci Weda. Dengan pikiran selalu ditujukan pada Tuhan melalui menyebut nama Tuhan / *smaranam*, hal ini dapat meminimalisir perbuatan yang salah. Sebagai wanita yang sedang hamil *bratha* inilah yang harus dijalankan. Oleh karena itu Sesungguhnya dengan kehamilan itu diharapkan mampu mengimplementasikan ajaran yoga itu, sehingga lahirlah putra putri yang *suputra*. Untuk menghasilkan anak yang *suputra* tidaklah mudah. Karena demikian banyak hal atau pantangan yang harus dijalani. Terkait ajaran yoga yang intinya adalah pengendalian pikiran yang berhubungan dengan jiwa disebut “*Yogas Citta Vrtti Nirodha*”. Pikiran kita itu sering terombang ambing, sedetikpun tidak pernah

diam. Karena itu oleh rsi Patanjali pikiran itulah yang harus dilatih agar tidak berkelana secara terus menerus. Akibat dari pikiran yang berkelana itu kita akan sengsara. Adapun kelima tingkatan dari fungsi jiwa atau disebut fluktuasi pikiran antara lain:

1. *Ksipta* artinya pikiran tidak pernah diam atau diombang-ambing oleh hawa nafsu
2. *Mudha* artinya kondisi pikiran yang bodoh
3. *Viksipta* yaitu keadaan pikiran yang bingung disebabkan kena pengaruh rajas namun, mampu mewujudkan kebajikan tetapi bersifat sementara.
4. *Ekagra* adalah pemusatan pikiran pada suatu objek dan renungan
5. *Nirodha* yaitu pemberhentian pikiran dari fungsi gerak pada renungan (Musna,1986:18). Untuk mencapai *nirodha* maka kedelapan tahapan itu hendaknya harus dilatih terlebih lagi bagi ibu hamil.

Yoga adalah salah satu bentuk perjalanan menuju Tuhan, banyak rintangan yang harus dilewati penuh dengan kerikil-kerikil tajam. Bila dapat dilaksanakan dengan baik maka jiwa kita akan tercerahkan. Seperti dalam nyanyian sebagai berikut.

“Kupandang langit penuh bintang bertaburan
Berkelap kelip seumpama intan berlian
Tampak semua lebih terang cahayanya
Itulah bintangku bintang kejora yang indah selalu”. Gede Prama
(Kompas TV,30 April 2020).

Dalam nyanyian tersebut dapat kita pahami bahwa diri kita sesungguhnya adalah sinar/cahaya yang sama dengan bintang – bintang di langit. Kita dibuat oleh bahan yang sama seperti bintang-bintang. Setelah kita menyadari bahwa diri kita adalah cahaya maka

sebarakanlah cahaya itu lebih dalam dan lebih luas lagi serta bangkitkan cahaya dalam diri kita.

Dari demikian banyak pengertian yoga, maka dalam tulisan ini yang dimaksudkan yoga itu adalah menyangkut tentang disiplin diri. Disiplin diri yang dimaksud adalah mampu menguasai diri yaitu indriya, pikiran, perkataan dan perbuatan serta melatih fisik terlebih lagi pada ibu yang sedang hamil untuk menunjang kesehatan jasmani dan rohani. Mengingat pengertian yoga begitu luas maka wanita hamil tidak ada istilah untuk tidak beryoga. Rsi Patanjali mengajarkan bahwa untuk mencapai penyatuan dimulai dengan disiplin diri yaitu melatih secara fisik dan pengekangan diri. Proses inilah yang dilalui sehingga penyatuan itu nantinya dapat tercapai asalkan dengan penuh ketekunan. Meminjam istilah dari Gede Prama dengan nyanyian sebagai berikut.

“Lihat kebunku penuh dengan bunga
Ada yang putih dan ada yang merah
Setiap hari kusiram semua
Mawar melati semuanya indah

Berdasarkan nyanyian tersebut di atas dapat kita petik pelajaran bahwa kebun yang dimaksud disini adalah badan/tubuh kita. Apabila kita menanam kebaikan maka hasilnya tidak dapat diragukan lagi. Untuk itu setiap hari kita berbuat baik tidak perlu memandang siapa orangnya, dengan demikian perjalanan spiritual kita akan naik tingkat dan pada waktunya kita menuai hasil yang baik seperti bunga yang indah. Dengan disiplin dan penuh ketekunan dan tetap berjalan di jalan kebenaran, maka jiwa-jiwa itu akan tercerahkan dan menjadi orang-orang yang penuh kasih.



Banyak hal yang dapat kita lakukan terkait dengan belajar yoga. Misalnya membuat *canang*, *banten* sebagai persembahan adalah wujud dari pelaksanaan yoga. Karena ketika kita membuat *canang*, *banten* pikiran kita sudah tertuju pada *Ida Sanghyang Widhi*/Tuhan Yang Maha Esa. Dengan selalu ingat kepada Beliau maka kita dapat menghindarkan diri dari hal-hal yang bersifat negative. Cara yang lain dapat juga dilakukan dengan merafalkan kute mantra “*Om na ma si wa ya*” atau menyebut nama Tuhan. Dengan demikian pikiran kita selalu terikat kepadaNYA.

2. Jenis-Jenis Yoga

Di Dalam ajaran Hindu ada empat jalan menuju kebahagiaan yaitu Catur marga yoga. Catur artinya empat, marga artinya jalan yoga adalah pengendalian diri. Keempat jalan tersebut adalah Bhakti marga yoga, Karma marga yoga, jnana marga yoga dan Raja marga yoga.

a. Jalan Bhakti

Jalan bhakti adalah jalan yang penuh dengan cinta kasih. Cinta disini adalah berhubungan dengan Tuhan, dimana seseorang mempunyai rasa atau sifat cinta kasih yang keluar dari dalam hati. Seperti halnya seorang ibu yang melahirkan anak, dia sangat senang sekali. Untuk mewujudkan kasihnya itu maka anak yang baru lahir diberikan perhiasan yang bagus, baju yang bagus sebagai tanda cintanya. Namun, seorang bayi tidaklah pernah meminta untuk dibelikan perhiasan, baju bagus, tetapi tetap sang ibu memberikannya. Demikian juga halnya ketika kita bercinta dengan Tuhan. Tuhan tidak pernah meminta kepada umatnya atau kepada pemujanya untuk dipersembahkan segala macam upacara, upacara yadnya. Namun, manusialah yang merasa perlu untuk mempersembahkan. Bila perasaan itu telah terjaddi dalam diri kita itulah rasa bhakti yang mendalam. Cinta kepada semua makhluk ciptaan Tuhan sama halnya dengan bercinta kepada Tuhan. Seorang bhakti yoga akan lebih mementingkan cinta kasih. Karena dengan cinta kasih akan lahir menjadi orang yang rendah hati dan mempunyai rasa simpati kepada orang lain serta ikut merasakan kesedihan maupun kebahagiaan orang lain.

b. Jalan Karma

Melakukan segala pekerjaan dengan penuh tanggung jawab merupakan salah satu bentuk perwujudan jalan karma yoga. Bekerja di kantor, sebagai pegawai atau sebagai pemimpin atau apapun pekerjaan itu baginya merupakan amanah yang harus dilakukan dengan ikhlas. Ketika kita bekerja penuh dengan keikhlasan dan pekerjaan itu sebagai persembahan disanalah kita dapat merasakan kebahagiaan. Umumnya kita bekerja hanya mementingkan hasil dan mendapatkan upah yang banyak, tidak menghiraukan bagaimana proses kerjanya. Terlebih lagi bekerja dengan cara yang kurang baik

yang penting jadi itu adalah keliru dan bekerja hanya mengandalkan orang lain. Dalam Bhagavadgita Bab III.8 disebutkan sebagai berikut.

*Niyatam kuru karma tvam,karma jyayo hy akarmanah,
sarirayatra'pi ca te, na prasidhyed akarmanah.*

Yang Artinya lakukanlah pekerjaan yang diberikan kepadamu, karena melakukan perbuatan itu lebih baik sifatnya dari pada tidak melakukan apa-apa, sebagai juga untuk memelihara badanmu tidak akan mungkin jika engkau tidak bekerja. Untaian sloka tersebut memberikan pandangan kepada kita bahwa sebagai manusia harus bekerja, karena dengan bekerja kita dapat menolong diri kita dan pekerjaan itu sebagai suatu persembahan, yang terpenting dilakukan dengan penuh keikhlasan. Bekerja sesuai dengan bakat dan kemampuan atau disebut guna yang ada dalam diri kita akan jauh hasilnya lebih baik daripada bekerja asal-asalan tidak sesuai dengan bakatnya. Di dunia ini tidak seorangpun luput dari pekerjaan, karena dengan bekerja kita dapat memelihara diri kita sendiri. Oleh karena itu berbuatlah dengan maksimal sesuai dengan bakat yang kita miliki dan penuh dengan kesabaran.

c. Jalan Jnana

Jalan Jnana adalah jalan untuk mengembangkan kebijaksanaan melalui spiritual bagi kaum intelektual. Kaum intelektual ini memfokuskan dirinya lebih dalam dengan bertanya siapakah diri saya ini? Mengapa saya di dunia? Akan kemanakah saya nanti?. Demikianlah sebagai wujud dari jalan janana yoga yang secara terus menerus menggali dirinya sehingga timbul kesadaran diri seperti yang telah diungkapkan oleh Rene Descartes. Dengan munculnya kesadaran diri maka sifat kebodohan itu dapat dilenyapkan. Cahaya kebijaksanaan itu akan dicapai melalui belajar dan meditasi secara tekun. Dalam kekawin Arjuna wiwaha disebutkan sebagai berikut.

*Om sembah ninganatha tingghalana de tri loka sarana,
Wahyadhyatmika sembahing nghulun ijong ta tan hana waneh,
Sang lui agni sakeng taken kadi minyak sakeng dadi kita,
Sang saksat metu yan hana wwan amuter tutur pinahayu.*

*Sasiwimba haneng ghata mesi banyu,
Ndanasing suci nirmala mesi wulan,
Iwa mangkana rakwa kiteng kadadin,
Ring angambeki yoga kiteng sakala.*

Yang artinya: Ya Tuhan/*Ida Sanghyang Widhi* sembah hamba yang hina ini saksikanlah, Engkau adalah ketiga jagat ini, sembah hamba hanyalah untukMu tidak ada yang lain, Engkau ibaratkan api yang ada pada kayu, ibaratkan minyak yang ada pada santan, Engkau akan menampakkan diri bilamana ada orang yang benar- benar belajar spiritual.

Arti bait kedua bagaikan periuk yang berisi air, bila airnya jernih maka bayangan bulan akan tampak, demikianlah Tuhan itu akan menampakkan diriNya, bila ada yang sungguh-sungguh belajar yoga. Dalam untaian kekawin tersebut memberikan pemahaman kepada kita sebagai manusia harus terus belajar untuk mencapai kesadaran diri bahwa sejatinya diri kita berasal dari yang suci, karena itu kembalikanlah kesucian itu sehingga Tuhanpun dekat dengan kita. Untuk mendapatkan kesucian ada berbagai hal yang dapat dilakukan. Misalnya dengan *melukat*, *mebayuh* dan introspeksi diri melalui *Samadhi*. Implementasi dari ajaran yoga itu dapat dilihat pada perayaan hari suci Nyepi dan hari suci Siwaratri. Hari suci Nyepi ada empat *bratha* yang harus dilaksanakan. Keempat *bratha* itu adalah:

1. Amati geni yaitu tidak menyalakan api
2. Amati lelungan yaitu tidak bepergian
3. Amati karya yaitu tidak bekerja
4. Amati lelanguan yaitu tidak memenuhi indriya seperti menonton film.

Keempat *bratha* ini adalah untuk melatih diri kita secara fisik maupun mental kita agar kuat dan mampu meningkatkan kualitas diri sebagai manusia. Amati geni yang dimaksudkan adalah memadamkan rasa amarah yang ada pada diri kita maka disimbolkan dengan tidak menyalakan api sebagai upaya atau usaha untuk membantu mengendalikan diri. Pada hari itu yang harus dilakukan adalah duduk tafakur (amati lelungan), diam dalam keheningan untuk kembali pada sang jiwa atau roh yang bersemayam dalam tubuh kita. Diam dalam bekerja, bekerja dalam diam yang artinya tubuh itu diam tidak melakukan aktivitas tetapi pikiranlah yang sekarang bekerja yaitu dengan introspeksi diri, apakah perbuatan yang pernah dilakukan baik atau buruk? (amati karya). Setelah menyadari diri seperti itu kita bangkit menjadi pribadi-pribadi yang lebih baik lagi. Dan (amati lelungan) yaitu tidak mengumbar hawa nafsu, bersenang-senang untuk mencapai kepuasan. Dengan demikian Tuhan menampakkan wujudnya melalui sinar atau rasa kedamaian yang dirasakan oleh pelaku yoga, bahwa beliau benar-benar ada. Dimana ada kedamaian kebahagiaan atau *anandha* disanalah ada Tuhan. Demikian juga dengan perayaan hari suci Siwaratri dengan melakukan tiga brata yaitu: monabrata, puasa dan *jagra*.

Monabrata adalah mengatur bicara atau kata-kata mana yang harus diucapkan dan mana yang tidak boleh diucapkan. Seperti kita ketahui bahwa lidah tidak bertulang oleh karena itu lidah kita harus dijaga dengan monabrata. Monabrata bukan berarti tidak boleh berbicara atau membisu tetapi mengendalikan kata-kata yang kasar, kata-kata yang bersifat memfitnah. Karena kata yang bersifat fitnah dapat membahayakan orang lain. Puasa yang bermakna tidak makan adalah untuk mengosongkan diri agar mampu memahami orang lain, bagaimanapun rasanya dalam keadaan lapar, keadaan sedih sehingga timbul rasa empati kepada sesama manusia. Dan *jagra* adalah tidak tidur semalam suntuk atau terjaga sebagai upaya untuk tetap berada dalam kesadaran diri, mawas diri dan terutama membangkitkan kesadaran sang jiwa atau roh yang bersemayam dalam diri kita. Dalam

kedua hari suci tersebut tidak hanya sebagai symbol saja tetapi hendaknya diwujudkan dalam tindakan yang nyata sebagai latihan untuk meningkatkan kualitas diri kita.

d. Jalan Raja Yoga

Raja yoga adalah tingkatan latihan yang paling sulit karena berkaitan dengan pikiran. Seperti kita ketahui bahwa pikiran itu sangat susah untuk ditundukkan karena itu perlu dengan latihan yang sangat keras dan disiplin. Pada tingkatan raja yoga praktek secara langsung menuju penguasaan pikiran dan kesadaran. Dengan penguasaan pikiran maka sang yogi dituntun untuk selalu dapat mengontrol pikirannya. Disamping empat jalan tersebut dalam kundalini Yoga ditambah lagi tiga yaitu: mantra, yantra dan Hatha yoga. Mantra yaitu dengan pengucapan aksara suci atau disebut kute mantra seperti “Om, Om Na Ma Si Wa Ya secara berulang-ulang atau dengan melantunkan gayatri mantram secara berulang-ulang pula. Melalui yantra yaitu dengan memfokuskan diri pada suatu objek dengan menggunakan symbol. Baik mantra, yantra adalah untuk memurnikan kesadaran. Demikian juga dengan *hatha yoga* yaitu untuk menjaga phisik supaya tetap kuat dan sehat untuk mendukung berhasilnya meditasi. Untuk mengontrol pikiran dapat dilakukan dengan duduk diam dan sebagai objek adalah tubuh kita. Di dalam geguritan Sucita Subudhi dengan pupuh Sinom disebutkan sebagai berikut.

“Jenek ring meru sarira
Kastiti Hyang maha suci
Mapuspa padma hrdaya
Magenta suaraning sepi
Magandha ya tisning budhi
Malepana sila ayu
Mawija menget prakasa
Kukusing sad ripu dagdi
Dupan ipun
Madipa idepe galang “

Dari pupuh sinom tersebut memberikan gambaran kepada kita bahwa di dalam tubuh kita terdapat meru/cakra dalam terminologi yoga sebanyak tujuh cakra besar. Ketujuh cakra besar itu adalah (1) muladhara cakra, (2) svadhistana cakra, (3) manipura cakra, (4) anahata cakra, (5) visudhi cakra, (6) ajna cakra dan (7) sahasrara cakra. Ketujuh cakra besar ini yang harus dibersihkan setiap hari agar pikiran menjadi terang dan tenang. Adapun pesan yang dapat disimak dalam geguritan itu yaitu dengan duduk tafakur atau meditasi melalui memuja Tuhan Yang Maha Esa, sebagai bunganya adalah hati nurani/Padma hradaya dengan demikian suara hati akan terdengar yang diikuti oleh intelektual atau kecakapan yang dapat membedakan baik dan buruk. Terlebih lagi dibalut dengan melakukan perbuatan yang baik tata sopan santun yang keluar dari dasar hati yang mendalam. Sebagai hasil dari pergulatan yang panjang dengan mengorbankan diri melalui pengendalian sad ripu itu sehingga membuahkan hasil ingat kepada Sang pencipta dan tersadar bahwa di dalam diri terdapat Hyang maha suci. Satu bait geguritan itu dapat menggugah hati untuk menelisik lebih dalam atau berkontemplasi jauh ke dalam diri lagi untuk mengetahui tentang jati diri kita.

Adapun cara untuk membersihkan cakra-cakra tersebut yaitu: duduk dengan *sukhasana*, *padmasana*, *silasana* yang penting duduk nyaman. Pertama dimulai dengan kedua tangan posisi *jnana mudra* letakkan di atas lutut, kemudian mulai *ngranasika*/memusatkan pikiran dengan memandang ujung hidung. Nafas normal atau biasa jangan ditahan, konsentrasi lebih dalam, kemudian konsentrasikan pikiran di antara lubang pantat dan kemaluan, disitulah letaknya muladhara cakra. Rasakan apapun yang terjadi jangan takut dan terkejut. Biasanya diawali dengan badan terasa bergoyang, hal itu adalah wajar karena energy dalam diri yang tersembunyi mulai merespon atau dalam terminologi yoga disebut dengan *kundalini*. *Kundalini* bersemayam tiga setengah senti meter dari tualng ekor, yang menggulung dirinya bagaikan ular yang sedang tidur. Dari

muladhara kemudian perlahan menuju ke cakra berikutnya yaitu *svadhastana* cakra yaitu di bawah pusar. Rasakan dan konsentrasikan lebih dalam di wilayah tersebut. Setelah itu naik satu tingkat yaitu cakra *manipura* yang terletak di pusar, *anahata* di dada yaitu bagian pernapasan seperti jantung, paru-paru konsentrasikan dan bersihkan. Naik lagi menuju ke cakra tenggorokan, cakra *ajna* diantara kedua alis atau disebut *trikute* demikian seterusnya sampai ke *sahasrara* cakra. Pembersihan atau pensucian ini setiap hari dilakukan akan dapat berkontemplasi lebih dalam dan tenggelam ke dalam diri menyatu dalam kesatuan sampai puncaknya di *sahasrara* cakra. *Sahasrara* cakra merupakan pintu gerbang masuknya Siwa. Sampai disini seorang yogi akan merasakan kebahagiaan yang begitu mendalam yang tidak dapat dilukiskan dengan kata-kata walaupun hal ini terjadi hanya beberapa detik namun, kebahagiaan yang dirasakan menyelimuti seujur tubuh. Sejalan dengan hal ini *Bhava* dalam teori rasa adalah sebuah konsep utama yang melahirkan rasa. *Bhava* adalah emosi atau perasaan. ***Bhava*** dipahami sebagai bangkitnya rasa, tiada rasa tanpa ***bhava*** dan bukan sebaliknya. *Bhava* dapat dibedakan menjadi tiga: (1) *vibhava* yakni keadaan atau situasi dan objek yang membangkitkan emosi. Keadaan atau situasi yang menjadi latar bangkitnya emosi disebut *uddipanavibhava*, sedangkan objek yang membangkitkan emosi disebut *alambhanavibhava*; (2) *sthayibhava* yakni emosi dasar yang dominan yang potensial ada laten pada diri manusia; (3) *vyabharibhava/sancaribhava* adalah emosi atau keadaan mental yang bersifat sementara yang timbul sebagai penyerta yang timbul dalam proses bangkitnya rasa (Yasa Suka,2006:6). Seorang praktisi yoga dalam melatih meditasi ada dalam tahapan rasa kebahagiaan hal ini merupakan pengalaman yang luar biasa karena dalam Samadhi pikiran sudah lebur menyatu dengan alam. Wiryamartana (1990:356) (dalam Yasa Suka, 2006:7) menyatakan bahwa “dalam rasa terjadi sublimasi emosi dari tataran psikologis ke tataran estetik”. Emosi disublimasi menjadi rasa dapat diandaikan dengan proses menggosok

batu permata mulia menjadi permata indah. Artinya disitu terjadi proses pembentukan dan penghalusan secara estetik sehingga keadaannya yang semula kasar, bentuknya tidak beraturan dan keruh menjadi berbentuk berlian halus, bersinar indah dan murni. Sejalan dengan apa yang diungkapkan tentang bhava/emosi/perasaan dalam seni di dalam yogapun hal itu terjadi manakala sang yogi dalam bersamadhi mampu membangkitkan rasa yang indah itu yang membawa kedamaian, kebahagiaan bathin yang dapat menghaluskan budhi sehingga tercerahkan. Kebahagiaan atau kedamaian yang dirasakan sang yogi merupakan kebahagiaan tertinggi yang dialami identic dengan pengalaman religius. Dan pengalaman ini tidak serta merta diperoleh, hal ini melalui proses yang sangat panjang dan tidak dapat dicari hanya dapat dipraktekkan secara terus menerus. Kebahagiaan yang diperoleh dalam Samadhi merupakan kebahagiaan manusia yang terbenam dalam Brahman, dan ini adalah realita tertinggi. Realitas itu dapat tercapai dengan latihan secara terus menerus sehingga kuda liar atau indriya kita yang tadinya susah ditaklukkan lambat laun akan takluk dengan sendirinya.

3. Usada.

Kata Usada dalam kitab Usada Bali oleh Nala (1993) menyebutkan bahwa usada berasal dari kata *ausadhi*. *Ausadhi* berasal dari bahasa Sanskerta yang mempunyai arti tumbuh-tumbuhan yang berkhasiat obat di Bali kata usada itu sudah tidak asing lagi. Masyarakat di Bali tidak asing lagi dengan usada. Karena ketika berkata usada dihubungkan dengan pengobatan tradisional. Pengobatan secara tradisional atau dikenal dengan usada di Bali masih sangat dipercaya dan diyakini oleh masyarakat. Menurut kepercayaan dan keyakinan masyarakat di Bali, penyakit itu ada dua jenis yaitu penyakit *sekala* dan *niskala*. Masyarakat juga sering menyebutkan penyakit *nyem*, *panes* dan *dumelada*. *Nyem* diartikan kelebihan air dan

panes kelebihan api, sedangkan *dumelada* tidak *panes* juga tidak dingin/*nyem* atau meriang. Sakit yang disebabkan oleh kausa *sekala* yaitu sakit yang penyebabnya tampak seperti keseleo karena terkilir, patah tulang karena jatuh, kena pisau, pilek karena kehujanan dan penyakit yang disebabkan kausa *niskala* yaitu penyebab penyakit yang tidak tampak, tidak nyata dan tanpa wujud yang pasti. Misalnya badan bengkak tanpa sebab yang pasti, kulit pipi sebelah tertarik ke atas sehingga mulut dan bibir menjadi *bengor*. Penyakit *sekala* dapat diobati oleh kedokteran modern sedangkan penyakit *niskala* hanya dapat diobati oleh pengobat tradisional. Di dalam kitab Atharvaveda (dalam Nala, 2001) ada disebutkan tentang penanganan suatu penyakit menggunakan empat pendekatan. Keempat pendekatan tersebut antara lain :

1. Pendekatan mistik

Pendekatan mistik ini adalah menggunakan kekuatan gaib. Untuk memperoleh kekuatan gaib itu biasanya dilakukan dengan pemujaan kepada para Dewa atau Tuhan dengan menggunakan sesajen. Tujuannya adalah untuk mengusir penyakit yang diderita dan juga dapat dilakukan dengan ramuan maupun benda-benda bertuah yang berisi huruf magis.

2. Pendekatan psikologi

Pendekatan psikologi atau pengetahuan kejiwaan ini dapat dilakukan misalnya dengan Samadhi atau meditasi tujuannya adalah untuk mencapai ketenangan bathin. Seperti mekidung /bernyanyi, berteriak yang kencang agar perasaan menjadi lega. Dengan perasaan yang lega maka pikiran menjadi tenang. Dan dengan tenangnya pikiran sakit/penyakit menjadi harmonis /somya aatau perlahan sakit yang dirasakan mulai reda.

3. Hubungan pasien dengan pengobat.

Pengobat/vaidhya harus mempunyai kewibawaan sebagai seorang vaidhya. Dengan kewibawaannya itu meyakinkan pasien bahwa seorang pengobat mampu menyembuhkan sakitnya. Untuk meyakinkan pasiennya pengobat harus berpenampilan yang menarik, berbicara yang santun dan bertindak meyakinkan pasien bahwa dirinya diutus oleh Tuhan untuk menyembuhkan penyakit.

4. Menggunakan berbagai macam ramuan obat dan berbagai macam manipulative agar dapat menyembuhkan pasiennya. Pengobatan dapat dilakukan dengan ramuan yang berasal dari bahan tumbuhan, mineral, binatang, serta non mineral, baik yang diminum, dioleskan, dihirup, disemprotkan. Dan tindakan dapat dilakukan dengan pijat, diurut, ditekan, dimandikan dengan uap. Dilulur dan sebagainya.

Pengobatan secara tradisional ada berbagai jenis perlakuan atau manipulasi seperti pijat (urut, usug, limpun), *meboreh* (menggunakan rempah-rempah seperti cengkeh, mesui, rimpang jahe, kencur, beras merah) *melolah* (loloh kunyit, kencur, sembung, kayu manis, daun dadap dan lain sebagainya untuk pengobatan dari dalam menggunakan tanaman yang berkhasiat obat). Bila ibu hamil dalam menjalani kehamilannya mengalami sakit atau masuk angin dapat dilakukan dengan pijat, tentu saja dilakukan oleh seorang terapis yang berpengalaman. Dan belakangan sudah berkembang pijat ibu hamil. Ketika hamil menjelang trimester ketiga terjadi kegelisahan karena merasa panas di perutnya maka berdasarkan pengalaman diboreh dengan daun cocor bebek/daun kayu urip sehingga merasa sejuk. Disamping itu untuk menjaga agar ibu hamil tetap bugar, dapat pula dilakukan dengan yoga. Karena yoga berkaitan dengan fisik dan pikiran. Pikiran sangat memberikan pengaruh terhadap ibu hamil. Oleh karena itu yoga dan usada merupakan perpaduan yang sangat

sempurna. Yoga dapat menenangkan pikiran dan usada dengan berbagai macam ramuan baik dari dalam maupun dari luar berupa massage dan loloh. Belakangan ini sudah berkembang massage ibu hamil. Berkaitan dengan orang yang sedang hamil di dalam lontar *Usada Tatenger Beling* (dalam Usada Bali) disebutkan bahwa di dalam kandungannya terdapat *nyama pat*/saudara empat yang menyertai bayi/janin baik semasih dalam kandungan maupun setelah lahir. Keempat saudara itu sering disebut dengan *kanda pat*. Nama-nama dari keempat saudara itu antara lain :

1. *Sang Anggapati*, yang berasal dari *yeh nyom*/air ketuban, masuk melalui mata dan dapat keluar masuk pada kama (sperma/ovum). Aksaranya adalah Ang
2. *Sang Prajapati*, yang berasal dari darah, masuk melalui telinga dapat keluar masuk dari telinga juga, aksaranya Ung
3. *Sang Banaspati Raja*, yang berasal dari lamas/kulit ari, masuk melalui mulut dan keluar masuknya melalui mulut juga, aksaranya Mang
4. *Sang Banaspati* yang berasal dari ari-ari, masuk melalui hidung, keluar masuknya juga dan aksaranya adalah Ong.

Itulah saudara empat yang menemani janin dan tumbuh kembangnya janin di dalam kandungan sampai lahir ke dunia. Untuk menyambut kehamilan dibuatkan sajen dan sang ibu yang sedang mengandung berdoa kepada Tuhan/*Sang Hyang Widhi* agar ibu dan janinnya selamat sehat/waras.

Pantang bagi suami yang istrinya sedang mengandung juga disebutkan dalam lontar *Tatenger Beling*. Pantangannya adalah : (1) suami tidak boleh membangunkan istri yang sedang tidur lelap, (2) tidak boleh melangkahi badan istri, karena ketika itu *Sang Hyang Sukma* sedang membentuk jiwa janin, tidak boleh diganggu, (3) tidak boleh berkata-kata kasar atau kata-kata yang membuat istri menjadi sakit hati, (4) Tidak boleh bersikap tidak sopan di depan istri, (5) tidak

boleh mengganggu makan ketika sang istri sedang makan, karena *sang Kemit Tuwuh* dan *Sang Pengraksa jiwa* sedang beryoga semadi.

Selain suami ikut beryoga dengan melaksanakan pantangan-pantangan tersebut di atas sang istri yang sedang hamil juga melakukan *dharma beratha*. *Dharma* dapat diartikan kewajiban dan *beratha* adalah pengekangan/ pengendalian dalam rangka usaha untuk mendidik anak dalam kandungan sehingga mendapatkan keselamatan dan kesejahteraan baik bagi sang ibu maupun janinnya. Adapun *beratha* tersebut adalah:

1. Setiap hari Sukra Wage atau setiap Purnama dan Tilem suami istri hendaknya melakukan *penglukatan* melalui mandi dengan mata air/*klebutan* atau mandi di air laut dengan tujuan untuk pembersihan jasmani dan rohani.
2. Sujud bakti kepada Tuhan di Sanggah Kemulan dan mohon wangsuhpada, dipercikkan dan di minum.
3. Berkata-kata yang lemah lembut karena raga sarira dan suksma sarira sedang menyatu dan dilindungi oleh *Sang Kanda Pat*.
4. Kepada *sang kanda Pat* diberikan sajen berupa segehan/nasi sasah.
5. Pantangan selanjutnya adalah suami istri dilarang melakukan hubungan badan di siang hari,
6. Ketika hari Purnama atau purwani sehari sbelum purnama dan hari tilem juga dilarang bersenggama, otonan sang istri atau ulang tahun juga tidak boleh bersenggama,
7. ketika istri sedang haid/mentruasi juga tidak dibenarkan melakukan hubungan suami istri dan
8. umur bayi satu bulan tujuh hari juga tidak dibenarkan bersenggama karena masih kotor/sebel.

Berdasarkan *Tatenger Beling* tersebut ternyata orang yang sedang hamil untuk mendapatkan anak yang *suputra* banyak hal yang harus diperhatikan dan dilaksanakan. Dengan demikian ketika istri

sedang hamil suami istri betul-betul beryoga kalau melihat apa yang tertera dalam usada *Tatenger Beling*. Beryoga tidak hanya sang ibu yang sedang mengandung saja tetapi sang suami juga ikut mendukung dan beryoga agar terwujud anak yang *suputra*. Jadi demikian *pingitnya* orang yang sedang hamil dan pengetahuan ini sangat penting untuk diketahui oleh masyarakat terlebih lagi ibu-ibu muda di zaman ini. Disamping menjaga bayi dalam kandungan, setelah bayi lahirpun dipelihara dengan baik agar tetap sehat. Setelah bayi lahir segera disusui dengan air susu ibu yang pertama untuk kekebalan tubuhnya. Apabila bayi tidak mau menyusui di dalam usada (1) putting susu sang ibu disemburkan dengan linjong dadap yang tua, sirih muda, pinang muda sebelumnya dikunyah terlebih dahulu. Untuk sang bayi diberi air dengan doa/mantra sebagai berikut: “Om aku Sanghyang saput jagat, hana warna wisia mandi ring jaba ring jero, pada luar tawang, dadi merta sanjiwani, ah”, diucapkan tiga kali. (2) Bayi tidak mau menetek obatnya: *kesuna jangu, mesui* disemburkan pada susu ibunya tiga kali sampai ke dada sang bayi, setelah diberi mantra “Om indah ta kita, sang buta ari-ari, sang buta rudira, sira meme bajang aja, sira kukupin susune si....(sebut nama ibu bayi/ibu yang menyusui), apan aku mawak sanghyang purusa sira pada minter poma, poma, poma”. Berdasarkan untaian doa/mantra tersebut di atas dapat dipahami bahwa setelah bayi lahir dirawat dengan baik melalui menyusui atau memberikan air susu ibu (Asi). Asi sangat baik bagi bayi karena dapat membentuk kekebalan tubuh, bila tidak dapat asi akan rentan terhadap penyakit. Sang ibu baik sebelum dan sesudah melahirkan agar merawat susunya dengan makan sayur dan setiap kali membersihkan putting susunya agar keluar air susunya. Dengan Asi dapat mengurangi susu kaleng dan asi alamiah dari ibunya sangat baik untuk sang bayi.

BAB III

IBU HAMIL BERYOGA?

1. Pengertian Ibu Hamil/Kehamilan

Sebelum menelaah tentang pertanyaan itu ada baiknya kita ketahui terlebih dahulu apa itu ibu hamil atau kehamilan. Kehamilan adalah masa dimana seorang wanita membawa embrio/fetus di dalam tubuhnya. Dalam kehamilan dapat terjadi banyak gestasi (misalnya dalam kasus kembar) /triplet (kembar tiga). (Wikipedia.org/Wiki, tgl 27/2/2014). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kehamilan diartikan keadaan hamil, hal hamil. Hamil dapat diartikan juga mengandung, bunting, perempuan yang sedang hamil itu, rajin memeriksakan diri ke dokter (Anonim, 1990:295). Dalam Kamus Jawa Kuna hamil, bunting, mengandung adalah disebut dengan *meteng*. (Prawiroatmojo,1981:319). Hamil juga berarti beling dalam Kamus Bali Indonesia (Anonim,2005:85). Senada yang terdapat pada Kamus Bali Indonesia, Sri Reshi Anandakusuma juga mengartikan sama yaitu *beling*, *mobot*, sudah hamil yaitu *sampun mobot* (1986: 278). Hamil merupakan dambaan setiap wanita yang sudah berumah tangga. Menjadi seorang wanita adalah sebuah anugerah karena itu pintar pintarlah menjaga kewanitaanya. Dari beberapa pengertian tentang hamil/kehamilan maka yang dimaksud adalah seorang wanita dewasa yang membawa / mengandung embrio di dalam tubuhnya.

Apakah seorang wanita yang sedang mengandung dapat beryoga? Pertanyaan itu sangat menggelitik oleh sebab itu mari kita teliti dan diperdalam lebih lanjut apakah seorang yang sedang hamil dapat melakukan yoga?. Pertanyaan yang dilontarkan oleh mereka yang belum memahami sepenuhnya tentang yoga, baik mereka yang tidak hamil maupun yang sedang hamil. Pengertian *yoga* di masyarakat masih rancu yang dikenal hanyalah *asanas*. Karena yoga selama ini yang dikenal oleh sebagian masyarakat hanya olah tubuh sehingga bagi wanita hamil merasa takut untuk melakukan yoga. Padahal mereka sudah beryoga dengan diet makanan (memilih makanan yang sehat, untuk kesehatan ibu dan janinnya serta pantangan –pantangannya). Kehamilan dalam ayurveda disebut dengan *garbhini* atau *sagarbha*. *Garbhini* atau *sagarbha* bagi seorang wanita, sebenarnya merupakan sesuatu yang wajar, alami, fisiologis. Tetapi karena adanya perubahan bentuk tubuh, berat badan dan adanya janin dalam perutnya maka sangat penting seorang *sagarbha* mengikuti aturan tertentu yang berbeda dengan orang tidak hamil. Pada waktu wanita yang mengalami *sagarbha/garbhini* atau kehamilan, di dalam *garbhasaya* atau kandung peranakannya telah ada *bhruna*/janin yang dikandungnya. Oleh sebab itu seorang yang sedang mengalami *sagarbha* mengikuti aturan-aturan dengan tujuan agar kehamilannya berjalan dengan baik, ibu dan *bhruna* atau *amertha anda* yang dikandungnya berada dalam keadaan sehat. Demikian juga pada saat melahirkan(*baskayini*) tidak mengalami hambatan.

2. Pantangan Ibu Hamil dan Konsep Triupastambha.

A. Pantangan Ibu Hamil

Mendidik anak menjadi suputra dimulai dari dalam kandungan. Ada beberapa pantangan yang harus dijalani oleh bumil. Adapun aturan atau pantangan yang harus diikuti adalah sebagai berikut.

1. Hindari agar tidak bergadang pada malam hari, supaya unsur vatta (udara) tidak terganggu.
2. Tidak tidur pada siang hari agar unsur kapha (air) tidak bertambah.
3. Duduk pada tempat duduk yang empuk, tidak keras dengan maksud tidak mengganggu keseimbangan unsur vatta.
4. Posisi sikap tubuh yang alami, wajar atau fisiologis agar unsur vatta dan kapha tidak terganggu.
5. Hindari emosi yang meledak-ledak dan marah, iri dengki, cemburu, cemas, takut agar unsur pitta (api) tidak meningkat.
6. Jangan terlalu payah dan jangan makan berlebihan supaya unsur vatta tidak terganggu.
7. Jangan sampai kelaparan dan kehausan.
8. Hindari bersenggama yang berlebihan agar ojas tidak menurun.
9. Hindari makan dan minuman yang bersifat merangsang, iritasi agar unsur pitta tidak meningkat.
10. Hindari segala makanan pedas (katu), panas (usna), berat (guru) dan vitambhi (menyebabkan pembentukan gas berlebihan di kolon supaya unsur pitta tidak terganggu. (Nala,2001:138).

Wanita yang sedang *sagarbha* hendaknya memperhatikan hal-hal di atas, karena semua aturan itu untuk kesehatan ibu dan janinnya. Apa yang dimakan, bagaimana seharusnya berperilaku di dalam ayurveda ada tiga hal yang harus diperhatikan yang disebut dengan *tri upastambha*. *Tri upastambha* terdiri atas *ahara*, *vihara* dan *nidra*.

B. Konsep Tri Upastambha

a. Ahara

Ahara adalah mengatur pola makan yang baik yaitu cukup gizi, empat sehat lima sempurna. Karena ibu hamil/*sagarbha* membutuhkan asupan yang cukup tidak sama dengan orang yang tidak hamil. Asupan makanan yang bergizi itu dibutuhkan oleh ibunya juga

oleh janinnya. Adapun makanan yang baik oleh manusia secara umum yang tidak mengandung baik laki maupun perempuan dalam rangka menjaga kesehatan, terlebih lagi bagi ibu hamil dalam Ayurveda disebutkan sebagai berikut.

Sattvika Ahara.

Sattvika ahara merupakan makanan yang dapat menambah sifat bijaksana, sabar serta mampu menjaga keseimbangan unsur *tri dosha* dalam tubuh (bhuana alit). Makanan yang termasuk dalam *sattvika ahara* adalah makanan yang :

1. *Ayuh* : Memperpanjang usia
2. *Visidda* : menyucikan pikiran
3. *Bala* : menguatkan tubuh .
4. *Arogya* : Menyebabkan tidak mengandung penyakit
5. *Sukha* : membahagiakan .
6. *Priti* : memuaskan .
7. *Vihar dharna* : meningkatkan kualitas hidup .
8. *Rasya* : bergizi , memiliki sari makanan .
9. *Snigdha* : mengandung lemak atau minyak sedikit
10. *Sthira* : tahan lama tidak cepat busuk.
11. *Hrdya* : menyenangkan hati (Nala, 2001:98).

Berdasarkan uraian di atas bahwa makanan yang baik adalah mengandung guna *sattvika*. Makanan itu tidak hanya dibutuhkan oleh tubuh, tetapi juga oleh *panca indriya* kita. Caranya adalah dengan menata atau menghidangkan makanan tersebut yang penampilannya menarik. Dengan menghidangkan makanan yang berwarna, tertata rapi, merupakan kepuasan indriya mata kita karena melihat keindahannya. Hidung kita juga ikut menikmati makanan tersebut dengan mencium aroma makanan yang enak. Ketika makanan itu kita makan dan rasanya sangat lezat, itu merupakan kepuasan dari lidah. Demikian juga makanan yang kita raba terasa padat, kenyal,lembut,

kasar dan halus , hal itu kepuasan bagi indriya kulit. Dan ketika memasak makanan itu terdengar bunyi, sewaktu mengunyah makanan serta diiringi dengan musik itu juga memberikan kepuasan pada indriya pendengar kita yaitu telinga. Jadi makanan *sattvika* itu disamping mengandung gizi juga mampu menyenangkan panca indriya kita, juga sewaktu makan diikuti dengan rasa cinta kasih dan bersyukur. Makanan dibutuhkan oleh *raga sarira* dan *suksma sarira* kita, apabila kedua *sarira* kita terpuaskan akan dapat berfungsi optimal maka keseimbanganpun terjaga. Dengan keseimbangan terjaga maka tubuh kita *svasthya* /sehat. Wanita yang sedang mengalami kehamilan memperhatikan pola makanan dan melakukan diet terhadap makanan yang tidak dianjurkan. Makanan yang tidak dianjurkan seperti makanan yang bersifat pedas, basi. Walaupun makanan yang bersifat pedas tidak dianjurkan di dalam ayurveda, akan tetapi di dalam kenyataan di masyarakat ketika ibu hamil muda makanan yang bersifat asam, pedas sangat dibutuhkan. Makanan asam dan pedas dibutuhkan oleh tubuh pada saat *ngidam/ngerempini*(Bahasa Bali).*Ngidam/ngerempini* biasanya terjadi umur kandungan 0-3 bulan, tetapi ada juga 0-5 bulan tergantung kondisi seseorang yang berbeda satu dengan yang lainnya. Asupan makanan yang bergizi memang sangat dibutuhkan pada saat ibu hamil. Oleh karena itu ibu hamil memilih makanan yang tepat dan bergizi. Pemilihan makanan oleh ibu hamil merupakan salah satu bentuk yoga karena ada pengendalian diri di dalamnya. Disamping makanan *sattvika* yang sudah disebutkan dalam ayurveda, Surya Wijaya juga menyebutkan tentang makanan *sattvika* dan kesehatan jasmani. Untuk mendapatkan makanan *sattvika* dan kesehatan jasmani hendaknya harus mempunyai lima fungsi utama yaitu:

1. Menyokong pertumbuhan tubuh
2. Sumber energi dan tenaga
3. Memelihara jaringan tubuh dan merevitalisasi yang rusak

4. Mengatur metabolisme dan keseimbangan mineral di dalam cairan tubuh
5. Sebagai antioksidan dan antibodi tubuh.

Selain itu harus memiliki lima macam unsur penting yang dibutuhkan oleh tubuh yaitu; (1) Karbohidrat, (2) Protein, (3) Lemak, (4) Mineral dan (5) Vitamin) serta terdapat dua jenis zat non gizi yaitu air dan oksigen.

b. Vihara

Agar manusia dapat hidup sehat atau *svasthya* ada berbagai perbuatan yang dipantangkan ada pula yang dianjurkan. Perbuatan yang dipantangkan antara lain berupa 11 perbuatan dosa. Kesebelas perbuatan dosa tersebut merupakan pantangan yang tidak boleh dilakukan oleh manusia terlebih wanita pada saat *sagarbha*. Kesebelas perbuatan tersebut yakni.

1. *Himsa*, melakukan kekerasan, apalagi membunuh
2. *Steya*, mencuri berupa benda, materi, buah pikiran
3. *Anyatha kama*, keinginan yang tidak wajar
4. *Pisunha*, memfitnah
5. *Parusa*, kata-kata kasar, kata yang bersifat kotor
6. *Anrta*, tidak jujur, berbohong
7. *Durgha*, tidak sejalan antara perkataan dengan perbuatan
8. *Ista*, senang menikmati jerih payah orang lain
9. *Ahita cinta*, mendoakan orang lain agar sakit atau celaka
10. *Para dravya cintana*, berpikir untuk mengambil milik orang lain
11. *Mada*, mabuk akibat minum –minuman keras.
(Nala,2001:229)

Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa setiap manusia wajib hukumnya untuk mematuhi aturan bila kita ingin hidup sehat, bahagia

dan sejahtera. Aturan itu, dilatih secara terus menerus agar terbiasa berlaksana yang baik atau disebut *abhyasa vairagya*. Hal ini merupakan salah satu bentuk yoga dengan disiplin diri. Apa yang diuraikan di atas itu merupakan hal –hal yang tidak baik yang pantang untuk dilakukan, apalagi oleh seorang *sagarbha* karena ini akan berpengaruh pada janinnya. Kesebelas pantangan di atas harus mampu dikendalikan karena itu merupakan perilaku yang tidak baik.

Adapun anjuran yang baik untuk menuju hidup sehat adalah rajin berolahraga seperti senam, yoga *asana* (*asana* yang cocok untuk ibu hamil dan berfungsi untuk memudahkan dalam proses persalinan). *Asana* yang boleh dilakukan pada wanita yang sedang hamil yaitu: *asana pavanamuktasna*, *asana* inti seperti *marjariasana*, *viagrasana*, *bhadasana /butterfly*, *malasana*, *sasankasana*. *Asana* tersebut dapat dilakukan ketika kandungan berusia tujuh bulan sampai tiba waktunya melahirkan. Ketika usia kandungan sudah menginjak tujuh bulan *asana* yang cocok lebih banyak yang menunduk agar kepala janin cepat turun atau menghadap ke bawah. *Asana* itu dapat dipadukan sambil mengerjakan pekerjaan rumah seperti mengepel lantai dengan jongkok (*malasana*), *viagrasana*, *marjariasana*. Anjuran berikutnya adalah menjauhi laranganNya, sujud bakti kepada Tuhan Yang Maha Esa, sikap tolong-menolong, *tri kaya parisudha* (berpikir, berkata, berbuat yang baik dan mulia). Sesuai dengan anjuran tersebut seorang wanita yang *sagarbha* atau sedang mengalami kehamilan, untuk mendidik agar anak menjadi suputra perilaku yang baik itulah hendaknya dibiasakan. Seperti halnya Dewi Kunti dalam Mahabaratha berkonsentrasi penuh untuk mendapatkan putra yang suputra berbakti pada orang tua dan negaranya. Dewi Kunti melakukan yoga dengan memusatkan pikirannya untuk memperoleh anak yang suputra. Pertama beliau pikirannya fokus pada dewa Surya sehingga melahirkan anak yang bernama Karna. Karna mempunyai sifat baik seperti Surya. Kedua Dewi Kunti memuja dewa Dharma sehingga lahirlah Yudhistira, yang sabar dan menjalankan kebenaran. Ketiga

memuja dewa Bayu lahirlah Bhima yang perkasa, Keempat pikiran terkonsentrasikan pada dewa Smara/Asmara lahirlah Arjuna sebagai sosok yang memiliki intelektual dan terakhir memuja dewa Aswin lahirlah Nakula Sahadewa yang mempunyai ilmu pengobatan. Hal itu sebagai cermin ketika seorang yang sedang mengandung hendaknya berperilaku yang baik dan pikiran sepenuhnya ditujukan hanya kepada Tuhan. Pikiran mempunyai peran yang sangat penting untuk membuat tubuh sehat. Di dalam yoga disebutkan *dukha telu* yaitu tiga sebab penderitaan. Ketiga itu adalah (*adhidaivika dukha, adhibhautika dukha dan adhyatmika dukha*). *Adhyatmika dukha* adalah sakit yang disebabkan oleh pikiran. Oleh karena itu kita berusaha keras untuk dapat mengelola pikiran agar tidak mudah sakit, terlebih pada ibu hamil. Dengan berperilaku yang baik janin akan meresponnya dengan baik pula seperti halnya Abhimanyu. Perilaku orang tua saat ibunya yang bernama dewi Subadra mengandung itu akan menentukan karakter bayi yang akan dilahirkan. Artinya ada sifat yang diturunkan oleh kedua orang tuanya. Orang tua zaman dulu sudah mengingatkan kepada kita bila seorang wanita sedang mengandung itu dikatakan sangat *pingit*. *Pingit /tenget* artinya harus dengan telaten menjaga kandungannya baik dari pola makan dan perilaku. Tentu yang dimaksud perilaku disini adalah perilaku yang sehat agar ibu dan janinnya tumbuh kembang sehat dan tidak ada aral yang melintang di saat melahirkan. Untuk itu dukungan keluarga sangat dibutuhkan demi mendidik anak sejak dini yang dimulai dari dalam kandungan.

Yoga oleh masyarakat pada umumnya, yang mereka pahami adalah *asanas* padahal *yoga* mempunyai pengertian sangat luas. Kebanyakan yoga yang mereka ketahui adalah sebatas gerakan tubuh sehingga wanita hamil takut melakukan yoga. Yoga sesungguhnya sangat baik untuk wanita hamil. Yoga tidak terbatas pada gerak tubuh saja melainkan cakupannya sangat luas. Karena yoga itu adalah holistic menyangkut phisik, mental dan jiwa. Masyarakat kebanyakan hanya melihat dari satu sisi saja sehingga beranggapan bahwa yoga itu

tidak boleh dilakukan oleh ibu hamil. Hal itu mungkin dilihat dari *asana-asana* yang terdapat dalam yoga menurut mereka kalau dilakukan akan membahayakan janinnya. Secara fisik wanita hamil melakukan aktivitas gerak tubuh itu sangat baik, asalkan tahu kapan dan apa di saat yang tepat. *Asana* untuk ibu hamil itu dapat dilakukan mulai dari umur kandungan trimester pertama dengan *asana* yang ringan atau *pavanmuktasana* dan lebih banyak meditasi. Ketika sudah mencapai enam bulan /tujuh bulan dan pada trimester ketiga yoga dilakukan dengan *asana*, *pranayama* dan meditasi untuk membuat perasaan nyaman dan tenang serta siap menghadapi kelahiran. Disamping melatih fisik, rohanipun harus mendapat sarapan yang baik pula misalnya dengan rekreasi, membaca kitab-kitab suci seperti Ramayana dan Mahabharata, Sarasamuscaya, Bhagavadgita atau kitab-kitab suci lainnya sesuai dengan keyakinan dan kepercayaannya. Dengan demikian dapat membuat pikiran menjadi lebih rileks, menyanyi lagu-lagu rohani (kidung, kekawin, sekar alit/macepat, sekar rare) menggiring rasa menjadi bahagia, sehingga menimbulkan zat *endorphin*. Dengan mempunyai pengetahuan yang lengkap tentang yoga maka ibu hamil tidak boleh takut lagi untuk beryoga khususnya dalam melakukan *asana* yang lebih berat dalam sikap menunduk atau membungkuk di umur kandungan trimester ketiga.

Melihat kenyataan di masyarakat banyak wanita hamil merasa takut saat melahirkan karena harus merasakan sakit yang luar biasa. Sehingga memilih jalan pintas yaitu dengan operasi. Ketika dioperasi mungkin tidak merasakan sakit karena sudah dibius, akan tetapi setelah itu sakit akibat operasi pasti dirasakan. Alangkah baiknya dapat melahirkan anak dengan cara yang alami. Melahirkan dengan cara yang alami dapat merasakan sensasinya, ketika kita menikmati sakitnya maka rasa sakit itu berkurang karena kita dapat menerimanya dengan senang hati. Sehingga kita mempunyai pengalaman yang luar biasa detik-detik melahirkan seorang bayi. Melahirkan secara normal yang pertama merasakan sakit dibokong atau disebut *mabadin* (istilah

Bali) yaitu rasa sakitnya sekejap-sekejap, datang kemudian hilang lagi. Ketika menjelang melahirkan sakitnya semakin keras dan durasi waktu setiap lima menit terasa sakit. Itu Artinya kelahiran bayi sudah diambang pintu. Yang pertama keluar adalah darah kemudian mau berak itu pertanda bayi mau lahir. Hal itu sebagai ciri kalau melahirkan normal. Jika air ketuban lebih dulu pecah maka segera ke dokter kandungan atau ke rumah bersalin, ke rumah sakit agar lebih cepat dapat penanganan supaya bayi tidak kering di dalam kandungan. Ibu-ibu muda yang sedang hamil di zaman melenial ini, biasanya banyak keluhan-keluhan yang dialami selama masa kehamilan seperti: pegel-pegel, kaki bengkak, sakit kepala, mual-mual dan seluruh badan terasa sakit. Hal ini dapat terjadi karena ibu-ibu muda di zaman ini memang manja, kurang gerak karena segala sesuatunya sudah tersedia. Sehingga banyak kasus terjadi seperti ada kasus bayi melintang dan bayi *ngadeg* berdiri. Untuk mengatasi hal itu maka yoga sebagai solusinya. Dengan yoga, seorang ibu sudah beryadnya karena mampu mengorbankan indriyanya atau disebut *ngeret* indriya sehingga nantinya melahirkan anak yang suputra. Disinilah peran penting seorang ibu dalam proses pertumbuhan dan pendidikan anak dalam kandungan. Anak suputra diharapkan oleh semua pasangan suami istri. Karena anak suputra nantinya mempunyai peran untuk menghapus dosa orang tuanya.

Dalam Slokantara 24 (52) disebutkan bahwa anak yang baik itu disebut dengan cahaya keluarga. Dalam sebuah keluarga anak putri yang berbudi itu ibarat bunga yang sedang mekar memberikan keindahan dan sebagai penghias keluarga. Anak perempuan ibarat bunga yang sedang mekar akan menimbulkan bau harum yang semerbak mewangi. Dengan keharumannya itu banyak kumbang berdatangan menghampiri bahkan ingin mengisap sari bunga tersebut. Seorang anak perempuan diidentikkan dengan bunga, apalagi bunga yang mekar. Untuk mempertahankan kehormatan seorang anak perempuan maka seorang anak harus berpengetahuan, memiliki sopan

santun untuk menjaga nama baik keluarga. Demikian juga mempunyai keyakinan yang kuat pada dirinya untuk menjadi seorang anak yang berbakti dan berbudi luhur. Anak yang baik merupakan idaman bagi setiap orang tua. Seorang putri atau anak perempuan itu dalam budaya Bali dikenal dengan “luh luwih”. “Luh luwih” adalah seorang wanita yang cantik. Cantik dari luar yaitu “nyandat gading”. “Nyandat gading” artinya kulitnya putih bersih. “Pengadeg nyempaka” yaitu postur tubuh yang ideal dan banyak lagi istilah-istilah yang ada di masyarakat menggambarkan kecantikan. Jadi cantik tidak hanya dari luar tetapi juga dari dalam diri atau *iner beauty*. Oleh karena itu seorang wanita harus mempunyai kecerdasan. Dimana kecerdasan atau ilmu pengetahuan itu dalam pandangan Hindu disimbolkan dengan seorang dewi, yaitu Dewi Saraswati, dengan demikian siapa yang berpengetahuan dialah disebut dengan cantik luar dan dalam. Demikian juga sebaliknya bila berperilaku yang menyimpang maka disebut dengan “luhluwu”. *Luhluwu* artinya tidak dapat menjaga nama baiknya sebagai wanita. *Luhluwu* digambarkan sebagai wanita yang tidak bermoral, tidak tahu sopan santun atau suka berganti-ganti pasangan yang akhirnya dapat merusak dirinya sendiri dan mencoreng nama baik keluarga. Dalam sebuah nyanyian yaitu “Bungan Sandat”. Adapun nyanyian itu adalah sebagai berikut.

“Becik melaksana tan gumanti dadi kembang bintang, mentik dirurunge makejang mangempok raris keentungan, to ibungan sandat, selayu-layu layune miik, to ya nyandang tulad sauripe melaksana becik, para truna truni mangda saling asah asih asuh, menyama beraya to kukuhin rahayu kepanggih”.

Untaian nyanyian tersebut di atas memberikan pesan kepada kita bahwa selama hidup kita harus berbuat yang baik. Semakin hari kita harus dapat mengontrol diri dan menjadi lebih baik lagi. Semakin berumur seharusnya semakin bijak dalam laksana, bukan sebaliknya

menjadi *tua, tua tuwuh*. *Tua tua tuwuh* berarti tua hanya karena umur. Umurnya saja tua tetapi tidak mengerti tentang arti sebuah kehidupan. Oleh karena itu kita harus mampu memilih yang baik seperti bunga sandat semakin layu semakin mengeluarkan bau yang harum semerbak mewangi. Hal ini sejalan dengan ajaran agama yang menekankan tentang keharmonisan dan keseimbangan. Dimana Gandhi juga mengajarkan tentang kecerdasan. Beliau mengajarkan ada tujuh kecerdasan antara lain: kecerdasan matematik, kecerdasan bahasa, kecerdasan seni, kecerdasan estetik, kecerdasan intelek, kecerdasan emosional dan kecerdasan spirit. Berbicara masalah kecerdasan yang berkaitan dengan seorang anak perempuan di dalam ceritera Tantri disebutkan sebagai berikut. “Dikisahkan sebuah kerajaan yang termasyur dengan patihnya bernama Bandeswarya. Bandeswarya mempunyai seorang anak perempuan yang bernama Ni Diah Tantri. Singkat ceritera, pada suatu hari sang Raja menginginkan anak gadis diperintahkanlah patihnya yaitu Bandeswarya untuk membawakan anak gadis ke kerajaannya. Setiap rakyat yang mempunyai anak yang sudah menginjak dewasa harus dipersembahkan kepada raja, dimana sang raja yang sangat senang mengumbar hawa nafsunya itu. Jadi setiap anak gadis yang cantik dipersuntingnya. Akhirnya semua anak gadis telah dijadikan selir, yang tertinggal satu-satunya adalah anak patihnya yaitu Ni Diah Tantri. Suatu hari seorang raja lagi memerintahkan patihnya untuk menghaturkan anak gadis. Patih Bandeswarya sudah kewalahan melayani rajanya yang penuh dengan hawa nafsu. Karena tidak ada lagi anak gadis yang dapat dipersembahkan, maka anaknya sendirilah yang dipersembahkan kepada raja. Ni Diah Tantri berbeda dengan gadis-gadis yang lainnya, dia memiliki pengetahuan yang sangat luas dan dia merasa dirinya sudah cukup andal menghadapi raja yang penuh dengan hawa nafsu. Singkat ceritera Ni Diah Tantri berhadapan dengan raja. Dengan keahliannya Ni Diah Tantri memberikan syarat kepada raja, bahwa sebelum menjamahnya Ni Diah Tantri diizinkan untuk berceritera

secara panjang lebar tentang hidup dan kehidupan termasuk pengendalian diri atau mengekang hawa nafsu. Inti dari ceritera tersebut sesungguhnya menggambarkan binatang yang sangat buas yang identik dengan perilaku raja, yang suka mengumbar hawa nafsu. Dengan semangat dan penuh percaya diri Ni Diah Tantri menceriterakan sifat-sifat binatang yang sejatinya ada pada diri sang raja tersebut. Kisah Ni Diah Tantri mempunyai kesamaan dengan ceritera seribu satu malam. Pada akhir suatu ceritera sang raja tersadar akan perbuatannya. Dengan demikian Ni Diah Tantri selamat dari hawa nafsu sang raja dan sang rajapun bangkit kesadarannya”.

Berdasarkan ceritera tersebut di atas maka dapat disampaikan bahwa cantik itu adalah memiliki kecerdasan, mempunyai ilmu pengetahuan untuk menjaga diri dan menghadapi orang lain dalam kehidupan bermasyarakat. Terlebih di zaman melenial ini, di zaman yang tidak menentu dimana hanya mengagungkan arta atau kekayaan tanpa diimbangi dengan kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional dan kecerdasan spirit maka hal itu tidak ada gunanya. Karena bila mengagungkan arta yang terjadi adalah sifat-sifat kebinatangan itu akan muncul karena merasa diri paling super itulah yang disebut dengan *peteng pitu* atau *sapta timira*. Bila *sapta timira* ini menguasai diri kita sudah dapat dipastikan kehancuran pun menyertai. Di dalam wiracarita Mahabharatha ada disebutkan bahwa ketika Arjuna bertapa untuk mendapatkan senjata pasupati. Dalam pertapaan itu Arjuna digoda oleh tujuh bidadari. Tujuh bidadari itu melambangkan *sapta timira*. Dengan keteguhan hati Arjuna dapat mengalahkan tujuh bidadari yang tidak lain adalah *sapta timira* itu. Adapun bagian dari *sapta timira* itu adalah sebagai berikut.

1. *Surupa* : mabuk karena kecantikan dan ketampanan
2. *Dhana* : mabuk karena kekayaan
3. *Guna* : mabuk karena kepintaran
4. *Kulina* : mabuk karena keturunan bangsawan
5. *Yowana* : mabuk karena keremajan

6. *Sura* : mabuk karena minum-minuman keras
7. *Kasuran* : mabuk karena sakti atau keberanian

Ketujuh godaan ini ada pada setiap orang dan ketujuh ini hendaknya dapat ditaklukkan. Untuk menaklukkan itu perlu kerja keras sehingga berhasil mencapai tujuan hidup. (1) Bila mempunyai wajah yang tampan dan cantik janganlah disalah gunakan atau menjadi orang yang sombong sehingga tidak mau bergaul dengan orang lain yang tidak sepadan dengan dirinya. (2) Dhana/Kekayaan juga dapat memberi pengaruh yang kurang baik apabila kekayaan itu tidak digunakan dengan sebaik-baiknya untuk berbagi dengan yang lain, yang lebih membutuhkan seperti parkir miskin, anak yang putus sekolah yang sangat memerlukan bantuan. Tuhan memberikan kekayaan pada seseorang karena Tuhan percaya pada orang tersebut untuk digunakan dengan baik. Bila kekayaan yang dimiliki hanya digunakan untuk foya-foya dan hanya kepentingan diri sendiri maka lambat laun kekayaan itu akan cepat habis dan diambil oleh Tuhan kembali. Oleh karena itu bersyukurlah dipercaya oleh Tuhan mengemban kekayaan tersebut untuk dibagikan dengan yang membutuhkan. Dalam kitab **Slokantara sloka 33 (74)** disebutkan sebagai berikut.

*Dhanam wibhusanam loke murkasye wimalam dhanam,
Dhanam swargasya sopanam dhanam durgatiwaranam
Kalinganya, ikang mas pinkadrewya ning sugih, kinarya bhusana
donya ring loka muwah ikang mas, akarya bungah ing wadana
phalanya, kunang yang pinakasadhana ning swarga sopana,
danakna ring sang barhmana wedaparaga, muwah ring sang
pandita, adulurana sukha citta, rahayu ning buddhi, yapwan
ikang mas tan linwang maring dharmas, tan hana mas tumuta
paratra ring sang sumimpen irika, pilih-pilih ikang mas
pinakahawan ing kapatin, pilih-pilih marga ing kalebu ring*

kawah, yan salah dening matingkah yeka hetu sang pandita tan aharep sira unggwan ing mas, kewala sang hyang dharma pinaka mas manik ira, lana sinimpen ing hati, adyapi teka ring kapatinira, ling sang hyang aji (Sudharta,2003:111).

Artinya.

Di dunia ini kekayaan itu sebagai perhiasan hidup, yang dapat memberi cahaya di air muka kita. Ini dapat dipakai sebagai tangga menuju sorga, ini dapat menghilangkan kesusahan. Emas yang oleh orang kaya dianggap miliknya, emas itu sama dengan perhiasan bagi rakyat. Lagi pula emas itulah yang memberikan sinar pada pemilikinya, Pun dapat dipakai sebagai tangga menuju sorga. Asal saja kekayaan itu didermakan bagi orang brahmana yang mempelajari kitab suci Weda dengan mendalam, kepada para pendeta yang dibarengi dengan hati yang suci dan murni dalam memberikan derma itu. Harga emas tidak akan berkurang jika dipakai sebagai pemeberian. Emas itupun tidak akan mengikuti pemilikinya ke alam baka. Dan sebaliknya mungkin akan merupakan tangga menurun menuju neraka sampai kedasaranya jika kekayaan itu tidak digunakan dengan sewajarnya. Itulah salah satu sebab mengapa orang bijaksana meilih dharma sebagai perhiasannya. Dharma itu disimpan dalam hati walaupun sampai tiba ajalnya. Di dalam kitab **Nitisastra,III,8** juga disebutkan *bahwa kegunaan yang utama dari harta emas, perak itu adalah untuk menolong orang sengsara, sedih, dan melarat. Untuk menjaga keutuhan benda itu, tak lain adalah memagarinya dengan memberikan sedekah dan derma. Harta kekayaan yang tertimbun itu tak bedanya dengan gelombang-gelombang samudra besar, deras, dan walaupun dibendung atau diberi saluran akan hilang mengalir tanpa sisa, semuanya akan dihanyutkan habis pada akhirnya* (2003:112). (3) Guna yaitu mabuk karena kepintaran. Kepintaran yang dibawa sejak lahir atau diperoleh melalui belajar hendaknya dipergunakan dengan sebaik-baiknya. Di zaman sekarang ini banyak orang yang pintar akan tetapi kepintarannya itu digunakan untuk

mengolok-olok orang lain seperti menipu, menghaker hp /handphone orang yang digunakan untuk kejahatan. Banyak kasus terjadi akibat sosmed (social media) yang berkembang /mengalami kemajuan , banyak pula terjadi kejahatan untuk merugikan orang lain. Kepintaran yang dimiliki hendaknya membawa kita semakin lebih baik dan untuk membantu orang lain atau untuk membangun kemajuan masyarakat disekitarnya. Lebih lanjut dijelaskan dalam Slokantara 68(23) disebutkan sebagai berikut. *Sura Saraswati laksmi ityeta madakaranam, Madayanti na cetansi sa ewa puruso matah.* Yang artinya minuman keras, kepandaian dan kekayaan, inilah tiga sebab membuat manusia menjadi mabuk. Orang yang tidak dapat dimabukkan oleh ketiganya inilah manusia sejati. Di dalam kekawin Arjuna Wiwaha XXXV (7) dijelaskan bahwa Bhatar Indra memberikan wejangan kepada Arjuna agar tidak mabuk akan kepandaian yang dimiliki. Adapun nasehatnya sebagai berikut.

Perluaslah wawasan pemikiran anaknda, jangan sampai anaknda berganti haluan setelah mendapat anugerah, hendaklah pikiran anaknda tetap sebagai waktu sedang bertapa dahulu , tidak pula sampai melupakan puja Samadhi, Sebagai halnya pendeta besar, walaupun telah mencapai Asta guna (delapan kebijaksanaan)namun, hati beliau tetap gembira dalam kesedrhanaan hidup sehari-hari. Kalau nafsu yang memabukkan itu selalu diumbarkan, akibatnyaananda akan jatuh ke derajat orang bodoh, sehingga ananda harus mulai lagi dari permulaan. (2003:227)

(4) Kulina yaitu kelahiran bangsawan. Orang yang lahir dari bangsawan atau kasta yang lebih tinggi janganlah merasa menjadi manusia yang paling super sehingga memandang rendah orang lain. Kebangsawanan atau orang yang lahir dari keluarga bangsawan hendaknya tetap rendah hati dan tunjukkan bahwa memang benar-

benar keturunan bangsawan dengan sikap yang santun baik dalam bertutur kata dan perbuatan sehingga orang akan menjadi lebih hormat bukan karena gila hormat. Dengan buah berpikiran yang baik, tutur kata yang manis dan diikuti oleh tindakan yang baik pula mampu menjaga kebangsawanannya dialah orang yang bijak. Bukan sebaliknya karena merasa diri lahir dari keluarga bangsawan, lalu seenaknya berbuat sehingga menyakiti orang lain. (5) Yowana yaitu keremajaan. Usia muda juga membawa dampak yang positif dan negative apabila tidak disikapi dengan cermat. Di usia muda biasanya banyak ide dan kreativitas untuk menyongsong hidup lebih baik. Akan tetapi kalau tidak dimaknai dengan tepat maka hidup kita akan sia-sia. Karena sebagai manusia tidak mungkin muda selamanya, dia akan mengikuti hokum alam yaitu lahir, hidup dan mati. Manusia mengalami perkembangan phisik maupun mental. Dari lahir menjadilah bayi, bayi bertumbuh jadi anak, anak jadi remaja, dewasa, tua dan menunggu kematian. Oleh karena itu jangan sombong dengan usia muda, karena bisa saja yang muda lebih dahulu meninggal dibandingkan dengan yang tua. Ibarat pohon kelapa, bukan buahnya yang tua lebih dahulu jatuh tetapi ada buah yang muda lebih awal jatuh. (6) Sura yaitu minum –minuman keras. Minum secukupnya tidak melebihi dosis itu akan membawa pengaruh yang baik bagi tubuh. Apabila melebihi dosis, inilah yang menyebabkan mabuk. Apalagi dalam berkumpul dengan teman-teman, kalau tidak minum dikatakan tidak laki-laki (belog ajum dalam bahasa Bali) hal itu sangat berbahaya. Terlebih di zaman melenial ini banyak sekali minuman yang mengandung alcohol dengan dosis tinggi. Oleh karena itu pintar-pintarlah mengendalikan diri. (7) Kasuran yaitu sakti atau mempunyai kekuatan dalam dirinya. Dengan kesaktian yang dimiliki seseorang akan menjadi besar kepala, angkuh sehingga dapat menyengsarakan orang lain. Kesaktian yang dimiliki hendaknya dipergunakan untuk membantu orang yang sedang kesusahan bukan untuk merusak. Dikisahkan ada seorang denawa yang bernama Niwatakawaca, dia

sangat sakti mandraguna mendapat anugerah dari dewa Siwa sehingga dewa-dewa di Kahyangan tidak mampu mengalahkan Niwatakawaca. Karena keangkuhannya kesaktian yang dimiliki disalah-gunakan untuk merusak kahyangan tempat para dewa. Para dewa meminta bantuan kepada Arjuna yang sudah berhasil mendapatkan panah pasupati. Dengan kecantikan dewi Suprabha mampu meluluhkan hati Niwatakawaca atas daya upaya dewa Siwa dan dewa Indra. Dimana letak kesaktian Niwatakawaca adalah dipangkal lidahnya. Dengan kelihaiannya dewi Suprabha mampu mengetahui bahwa kesaktian dari Denawa tersebut berada di pangkal lidahnya. Karena Niwatakawaca merasa dirinya sakti dan lupa akan rahasia kesaktiannya akibat terlena oleh kecantikan Dewi Suprabha, akhirnya dia tertawa terbahak-bahak, disaat itulah Arjuna memanah pangkal lidahnya sehingga dia mencapai ajalnya.

Dari ceritera tersebut di atas dapat dipahami bahwa kesaktian /kasuran yang dimiliki pada akhirnya membawa kita ke jalan yang tidak baik karena kesombongan diri menganggap orang lain tidak mampu. Dan karena kesombongannya itu membuat kita menjadi lupa dan tidak mawas diri sehingga kita menjadi celaka. Dengan ceritera tersebut kita diingatkan kembali untuk sadar dan selalu ingat kepada Tuhan. Betapapun saktinya sebagai manusia atau sebagai makhluk hidup tidak dapat mengalahkan kekuasaan Tuhan. Kepintaran, kekayaan, kecantikan, ketampanan, kebangsawanan semuanya itu harus tetap berada dalam keseimbangan. Semuanya itu hendaknya berada dalam keseimbangan. Untuk tidak terjerumus oleh kesombongan karena ketujuh hal tersebut maka pengendalian diri merupakan suatu hal yang harus dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari. Demikian seorang putri /anak wanita sebagai symbol kecantikan dan kecerdasan dalam keluarga, seperti halnya dengan Ni Diah Tantri cantik dan berbudi luhur. Begitu juga anak laki-laki yang berbudi dan bijaksana akan membawa kebahagiaan kedua orang

tuanya. Anak yang baik selalu menjaga perilakunya dan hanya membuat orang tua senang serta pintar mengambil hati.

c. *Nidra.*

Disamping dua hal di atas di dalam ayurveda disebutkan *nidra*. *Nidra* juga sangat penting untuk diperhatikan bagi ibu yang sedang hamil. *Nidra* adalah tidur yang cukup, dalam sehari sebaiknya tidur kurang lebih selama sepertiga hari. Tidur nyenyak disebut dengan *susupti*. *Susupti* adalah tidur tanpa mimpi. Dengan tidur nyenyak Sistem jaringan tubuh dapat mengadakan pemulihan, sehingga badan menjadi segar. Apabila kurang tidur maka unsur pitta akan meningkat. Keadaan ini akan menyebabkan gangguan terhadap keseimbangan *tri dosha*. Demikian juga sebaliknya bila kebanyakan tidur maka unsur kapha akan meningkat sehingga terjadi ketidakseimbangan. Seorang yang sedang hamil/*sagarbha* sebaiknya tidur pukul 21.00 atau paling lambat pukul 22.00. Hal ini untuk menjaga kesehatan ibu, bila bergadang itu akan mempengaruhi kesehatannya. Karena di waktu ibu hamil tidak boleh sakit oleh karena itu sangat penting untuk diperhatikan.

3. *Asana* Ibu Hamil dan Tata caranya

A. *Pavanamuktasana* (gerakan A)

Seorang ibu yang sedang mengandung boleh melakukan asana dalam yoga, apabila usia kandungan sudah menginjak enam bulan ke atas sampai melahirkan. Hal itupun ada tahapah –tahapana asana yang dilakukan dan harus dibimbing oleh orang profesional. *Asana* dalam yoga yang cocok dilakukan oleh ibu hamil ada beberapa tahapan. Tahapan pertama yaitu berupa peregangan dalam yoga disebut dengan *pavanamuktasana*. *Pavanamuktasana* berasal dari bahasa sanskerta yaitu dari kata *pavana* yang mempunyai arti angin dan *mukta* dapat

diartikan membebaskan serta *asana* artinya sikap badan. Jadi dengan demikian *pavanamuktasana* adalah sikap badan yang membebaskan angin dari tubuh sebelum melaksanakan latihan inti. Angin-angin yang berlebih di dalam tubuh akan menimbulkan ketidak seimbangan mengakibatkan sakit. Angin itu biasanya ada pada setiap persendian dalam tubuh. Oleh karena itu melakukan *pavanamuktasana* sebelum *asana* inti sangat baik untuk dilakukan. *Pavanamuktasana* gerakannya sangat sederhana namun, efektif untuk mengusir angin dari dalam tubuh. Terlebih lagi bagi orang yang baru sembuh dari sakit *asana* ini sangat cocok. *Asana* untuk ibu hamil dapat dilakukan dengan tiga tahapan. Adapun rangkaian peregangan atau disebut *Pavanamuktasana* dan tata caranya sebagai berikut :

Tahapan A *Pavanamuktasana* dalam posisi duduk



Gambar 1 duduk bersila atau *sukhasana*, sambil memejamkan mata untuk hening sejenak /berdoa sesuai dengan kepercayaan dan keyakinan masing-masing.



Gambar 2. peregangan, sikap duduk dengan *sukhasana*. Peregangan di mulai dari bagian kepala klien dan instruktur.



Gambar 3. peregangan bagian pundak menekuk siku dengan memutar pundak/lengan atas ke depan 8 kali dan ke belakang 8 kali



Gambar 4 peregangan pada tangan dan pinggang dengan *Trikona sana* duduk *sukhasana*. Tarik napas, angkat tangan kiri, tahan napas, letakkan tangan kanan di lantai, hembuskan napas, turunkan tangan kiri, demikian sebaliknya dengan tangan kanan. Lakukan asana ini sebanyak tiga kali. *Asana* ini untuk mengencangkan otot pinggang samping.



Gambar 5 duduk dengan kaki kiri diluruskan dan kaki kanan ditebuk bersila dengan posisi *janusira sana*, kemudian lutut diangkat dan diturunkan. Demikian juga sebaliknya. Lakukan gerakan ini sebanyak tiga kali. *Asana* ini sangat membantu untuk mengencangkan paha bagian dalam atau persendian paha dan juga lutut agar terhindar dari rasa nyeri.



Gambar 6 klien duduk dengan kedua kaki diluruskan, atau disebut *dandasana*. Pada posisi seperti ini gerakkan jari-jari kaki ke atas dan ke bawah sebanyak tiga kali, kemudian memutar pergelangan kaki mulai dari kiri dan lakukan pada pergelangan kaki kanan juga



Gambar 7 klien duduk dengan kedua kaki diluruskan, kemudian kaki kanan ditekuk, diluruskan kembali, demikian juga sebaliknya. Dilakukan sebanyak tiga kali. Asana ini untuk mengencangkan syaraf, otot bagian betis dan mengurangi angin berlebih pada persendian lutut.

***Pavanamuktasana* berdiri**



Gambar 8 klien dan instruktur berdiri dengan kedua tangan dinaikkan atau sikap *Hasta utanasana* diawali dengan cakup kedua tangan di dada Tarik napas, angkat kedua tangan ke atas, tahan dan hembuskan turunkan tangan kembali ke dada dengan sikap *pranamasana*. Lakukan asana ini sebanyak tiga kali.



Gambar 9 klien berdiri, dengan sikap *pranamasana* (tangan tercapuk di dada) tarik napas, rentangkan kedua tangan ke samping, tahan napas sejenak hembuskan napas, kembali ke dada, sikap *pranamasana*. Lakukan sebanyak tiga kali.



Gambar 10 klien berdiri, dengan sikap *pranamasana* atau sikap anjali, kemudian menarik napas, rentangkan kedua tangan, tahan napas sejenak hembuskan napas, rebahkan tubuh ke kiri, tarik napas kembali tahan napas, hembuskan rebahkan tubuh ke kanan, tarik napas hembuskan kembali ke dada, dengan sikap *pranamasana*. Lakukan sebanyak tiga kali.

Itulah rangkaian gerakan *pavanamuktasana*, gerakan yang ringan santai namun, memberikan faedah yang sangat baik pada persendian di seluruh tubuh.

B. Gerakan B Asana inti. Diawali dengan berdiri



Gambar 11 Melakukan padmahasthasana diawali dengan klien berdiri kemudian sikap *pranamasana*, tarik napas, cakupkan kedua tangan ke atas, dengan sikap *tadasana*, hembuskan napas, kemudian bungkukkan badannya ke depan atau dengan sikap *padma hasthasana*. Tahan napas sejenak, kemudian tarik napas, angkat kedua tangan dengan telapak tangan tercakup ke atas dengan sikap *tadasana* hembuskan napas, kembali ke *pranamasana* (sikap tangan anjali/ tercakup di dada).



Gambar 12 klien berdiri dengan mencakupkan kedua tangan di dada diawali dengan sikap *pranamasana*, tarik napas, cakupkan kedua tangan ke atas, tahan napas dengan sikap *tadasana*. Hembuskan napas kembali ke *pranamasana*. Asana ini bermanfaat untuk mengencangkan dada, perut dan ketahanan kaki.



Gambar 13 klien berdiri dengan sikap *pranamasana*, tarik napas, kedua tangan ke atas tahan napas, mengambil sikap *tadasana*, kemudian hembuskan napas membungkukkan badan dengan kedua tangan di jalin ke belakang, sikap *dvi konasana*.tarik napas, angkat kedua tangan ke atas, hembuskan kembali ke *pranamasana*.Lakukan gerakan ini sebanyak tiga kali



Gambar 14 klien berdiri dengan sikap *pranamasana*, tarik napas, kedua tangan ke atas tahan napas,kemudian hembuskan napas lakukan sikap *padha hastasana* kedua tangan letakkan di matras, kedua kaki ke belakang membentuk gunung/*parvatasana*. Kemudian tarik kedua kaki ke depan, kembali ke sikap *padha hastasana*, tarik napas, angkat kedua tangan ke atas, hembuskan kembali ke *pranamasana*.Asana ini untuk mengencangkan tumit, memijat betis, lengan dan punggung

Asana inti dengan posisi duduk



Gambar 15 klien duduk dengan menekuk kedua kaki dan kedua telapak kaki bertemu gerakan ini disebut dengan *badrasana* (sikap kupu-kupu). *Asana* ini sangat baik untuk daerah V atau pangkal paha bagian dalam sebagai persiapan melahirkan, agar tetap terjaga kelenturannya. Dengan melatih *asana* ini daerah v semakin kuat dan kencang walaupun setelah melahirkan, libido tetap terjaga.



Gambar 16 klien duduk bersimpuh *bajrasana* kemudian kedua tangan diletakkan di matras, menyondongkan badan ke depan kemudian sedikit dibungkukkan diiringi dengan tarik napas, dengan napas perut dan hembuskan napas. Pose *marjariasana*. Pose ini sangat baik untuk melatih perut dan punggung, tangan, lutut dan kaki serta dapat membuat posisi kepala bayi agar menghadap ke bawah. *Asana* ini sangat baik untuk melancarkan jalannya bayi ke luar. *Asana* ini dapat dilakukan ketika usia kandungan trimester ketiga /mulai 7 bulan sampai menjelang melahirkan.



Gambar 17 Pose *malasana* ini diawali dengan berdiri, menarik napas, hembuskan napas sambil tangan tercakup di dada, perlahan turun dan jongkok. Pertahankan pose ini sampai lima menit. Pose ini untuk menjaga ketahanan kaki, paha dan pergelangan kaki. *Asana* ini juga sangat baik bagi ibu hamil. *Asana* ini menguatkan otot-otot kandungan.



Gambar 18 klien duduk bersimpuh, kemudian tarik napas, kedua tangan dicakupkan ke atas, hembuskan napas kedua tangan menjulur ke depan dan condongkan badan ke depan tahan napas 2 detik, kemudian tarik napas, cakupan tangan ke atas hembuskan napas, kembali tangan di dada. Pose ini disebut dengan *sasangasana*. Pose ini sangat baik untuk melatih perut dan punggung serta dapat membuat posisi kepala bayi agar menghadap ke bawah. Boleh menggunakan alat bantu seperti bantal.

Asana inti posisi tidur

Asana dalam posisi tidur diawali dengan *kandharasana*



Gambar 19 klien tidur terlentang kedua kaki ditekuk dan punggung diangkat, tarik napas, digerakkan naik, hembuskan napas turun perlahan. pose *Kandharasana*. Pose ini sangat baik untuk mengencangkan otot paha, punggung dan pernapasan. Lakukan pose ini sesuai kemampuan bumil.



Gambar 20 klien tidur terlentang dengan kaki kiri ditekuk. Setelah melakukan *kandharasana* untuk menyeimbangkan kembali. Lakukan sikap ini dengan kaki kanan, pose *pavanamuktasana*. Pose ini baik untuk merilekkan bagian pinggul dan punggung



Gambar 21 klien tidur terlentang merilekkan seluruh tubuh yang tadi sudah bekerja dengan teknik *savasana*. Rilekkan seluruh tubuh mulai dari kaki, betis, lutut, pinggang, saluran pencernaan, limpa, ginjal, pankreas, uluhati, jantung, paru-paru tenggorokan, kedua lengan, punggung, leher belakang, sampai ke kepala dengan napas normal. Dengan konsentrasi memperhatikan bagian-bagian tubuh kita.



Gambar 22 *Matsya Kridasana* adalah sikap ikan yang sedang menggelepar. *Asana* ini tergolong *savasana*, sangat baik dilakukan oleh ibu hamil untuk merilekkan tubuh, setelah melakukan berbagai macam *asana*. *Matsya kridasana* diawali dengan tidur terlentang kemudian miringkan tubuh ke kanan, tangan ditekuk seperti pada gambar, tangan ditekuk ditindih sebagai bantal dan kaki kiri ditekuk, kaki kanan diluruskan serta baringkan perut dengan nyaman *asana* ini dapat digunakan untuk tidur, napas normal. *Asana* ini juga sangat membantu untuk menghilangkan sembelit, mengendorkan syaraf-syaraf kedua kaki. Demikian juga lakukan pada bagian yang kiri. *Asana Matsya kridasana* ini sangat cocok bagi ibu hamil karena dapat merilekkan dan membaringkan perut serta terasa sangat nyaman.



Gambar 23 klien tidur terlentang dengan bernapas pada perut. Atau disebut *vipasana*. Pernapasan perut ini dilakukan setelah terbangun dari *savasana*. Tarik napas kembangkan perut ke atas, tahan kemudian hembuskan perlahan sampai perut mengempis, lakukan tiga kali.

C. Tahap C yaitu *pranayama* dan meditasi



Gambar 24 klien duduk bersila atau *sukhasana* dengan ibu jari menutup hidung kanan dan menarik napas melalui hidung kiri, tahan sebentar hembuskan napas melalui hidung kanan, demikian juga sebaliknya. Pernapasan ini disebut dengan *nadhi sodhana*. Melatih *pranayama* sangat baik untuk mempersiapkan ibu hamil pada saat melahirkan terutama pada waktu mengejan/*nyeden*. Hal ini untuk mengurangi rasa sakit dan mengurangi robekan. Ada berbagai macam *pranayama* dan ini merupakan salah satu contoh saja.



Gambar 25 klien duduk dengan sikap tangan *jnanamudra* (pertemuan ibu jari tangan dengan telunjuk) Sikap *jnanamudra* ini adalah untuk mempermudah dalam melakukan konsentrasi dan meditasi. Meditasi difokuskan pada seluruh anggota tubuh agar menjadi lebih rilek dan tenang. Setelah seluruh tubuh tenang kemudian difokuskan pada bayi/janin yang ada dalam kandungan. Dengan afirmasi: aku adalah jiwa yang tenang, aku adalah jiwa yang damai dan aku adalah jiwa yang bahagia. Aku bahagia dengan tubuhku, bayiku damai, bayiku sehat. Lakukan afirmasi ini secara berulang-ulang sampai benar-benar merasakan kedamaian dan kebahagiaan. Karena dengan rasa damai dan bahagia zat endorphin dalam tubuh kita akan terpelihara sehingga ibu hamil sehat bayi juga sehat.



Gambar 26 Setelah melakukan meditasi, membuka mata pelan-pelan lalu kedip-kedipkan jari –jari tangan dan kaki, kembali tarik napas, tahan dan hembuskan, kemudian klien kembali duduk dengan menjulurkan kedua kaki pose *dandasana* untuk mengakhiri latihan *asana*.

D. Fungsi dan Manfaat Asana

Di dalam Jurnal Kesehatan (Rafika, 2018) dengan judul *Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III*. Dalam penelitian tersebut bahwa yoga memberi manfaat yang sangat luar biasa bagi ibu hamil yang melakukan aktivitas yoga dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak melakukan aktivitas olahraga/yoga. Widiastuti (2016)(dalam Rafika 2018) menyebutkan bahwa dengan latihan yoga dan meditasi maka zat *endorphin* dalam tubuh dapat diproduksi secara alami. Beryoga secara utuh dengan melakukan pose-pose tersebut di atas sangat baik dilakukan baik oleh orang yang tidak hamil apalagi oleh orang yang sedang hamil. Hal ini sangat membantu bagi ibu hamil khususnya dalam menjalani kehamilannya. Pose-pose tersebut menghindarkan

diri dari sakit, pegel-pegel, kaki bengkak saat hamil, merilekkan dan mempertahankan elastisitas tubuh. Dalam melakukan pose-pose yoga tersebut diimbangi dengan *ahara*, *vihara* dan *nidra* yang cukup, niscaya dalam menjalani kehamilan tidak ada gangguan yang sangat berarti dan dapat melahirkan secara normal. Dengan pose yoga tersebut ibu-ibu tidak lagi cemas menghadapi persalinan karena kita sudah mempersiapkan diri melatih *asana* melalui yoga. Pengalaman telah membuktikan bahwa orang yang sering melatih *asana* dapat melewati rintangan –rintangan saat kehamilan dan persalinan dapat dilancarkan. Dengan latihan yoga (tubuh, pikiran, jiwa/atman menyatu dalam satu rangkaian gerakan akan membuat mental kita menjadi kuat dalam menghadapi suatu persoalan. Dalam hal ini adalah masalah kehamilan. Intinya adalah ketekunan dalam melatih diri. *Asana* dalam yoga tersebut mengharmoniskan tubuh .

Secara umum *asana* berfungsi untuk mengendorkan otot-otot dan menguatkan fisik sebagai persiapan untuk melakukan meditasi. Dengan sikap badan yang kuat dan kokoh akan sangat membantu dalam melaksanakan rangkaian *yoga* berikutnya. *Asana* bagi wanita hamil sangat penting karena dapat membantu menjalani kehamilannya dengan baik seperti kaki tidak bengkak karena sudah melatih *asana* dan sangat *enjoy* membawa kehamilan itu. Artinya keluhan-keluhan di masa kehamilan tidaklah menjadi beban. Adapun fungsi *asana* secara umum yaitu *asana* di setiap aspek fisik manusia tidak saja membuat kerja kelenjar tetapi juga membuat otot-otot giat dan santai. Sistem saraf menstimulir sirkulasi, mengendorkan otot dan memusatkan pikiran. Selama latihan *asana*, tenaga lebih banyak dikumpulkan daripada digunakan karena pada saat melakukan *asana* dibarengi dengan mengatur napas (*puraka*, *kumbhaka* dan *recaka*). Dalam melatih *asana* jaringan kelenjar endokrin yang penting tersebut dikendalikan dan diatur sehingga jumlah hormon yang berbeda dikeluarkan dari semua kelenjar dalam tubuh. Hal ini memiliki dampak secara tidak langsung pada kesehatan fisik dan sikap mental

dalam kehidupan. Organ-organ yang sakit dapat diperbaiki, diremajakan kembali dan didorong untuk melakukan tugas normal melalui latihan *asana* yang teratur. *Asana* membuat tubuh lentur dan mampu mengatur dirinya dengan mudah untuk mengubah lingkungan. Fungsi-fungsi pencernaan dirangsang agar jumlah yang tepat dari getah-getah pencernaan (air liur, enzim dan lain-lain) mengalir. Sistem simpati dan parasimpati dibawa ke dalam keadaan yang seimbang agar organ-organ dalam yang dikendalikan tidak terlalu aktif maupun kurang aktif. Dalam Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia oleh Azhari et all (2017) disebutkan bahwa pengaruh senam prenatalyoga terhadap penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III memberikan pengaruh yang signifikan sehingga kecemasan pada ibu hamil dapat diatasi. Demikian manfaat yoga terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh secara umum dan spesifik pada ibu hamil. Jadi dengan demikian dapat disampaikan bahwa:

- a. *Asana* secara fisik dapat memelihara tubuh /jasmani tetap ada dalam keadaan seimbang dan harmonis karena peredaran darah menjadi lancar.
- b. Secara mental: *asana* membuat pikiran kuat dan mampu menahan rasa sakit serta kemalangan. Pada wanita hamil perasaan menjadi lebih sensitif, karena pengaruh hormonal hingga perubahan bentuk tubuh serta beban tubuh. Dengan latihan yoga ini sangat membantu wanita hamil tetap fit, fokus, bahagia dan santai serta dapat membantu mempersiapkan persalinan menjadi lebih lancar, nyaman. Adapun manfaat atau fungsinya dari berlatih *asana* atau yoga secara keseluruhan (*yama*, *nyama*, *asana*, *pranayama* dan *samadhi* adalah sebagai berikut.
 1. Mengurangi stres : stres banyak sekali dialami apalagi oleh wanita yang hamil pertama kali. Ada rasa kecemasan, keraguan diri, khawatir dan emosi negatif lainnya semua dapat dilepaskan dengan *yoga asana*. Meningkatkan

kualitas tidur : Banyak wanita hamil merasa kesulitan untuk tidur karena stres, aktivitas bayi atau hanya karena perut yang semakin membesar dan terasa kurang nyaman. *Yoga* membantu untuk merelaksasi dalam pose *savasana* dan *matsya kridasana* (sikap ikan menggelepar) membuat kualitas tidur menjadi baik atau dapat tidur dengan nyenyak (susupti).

2. Mengurangi gejala yang tidak menyenangkan dari kehamilan seperti mual, sakit kepala, sesak napas dan nyeri punggung bawah. *Yoga* meningkatkan sirkulasi, pencernaan dan keseimbangan. *Asana* yang dilatih adalah *tadasana*, *dvikonasana* dan *padhahastasana*.
3. Meningkatkan kesejahteraan tubuh.
4. Memperkuat dan mengendorkan otot-otot yang digunakan saat melahirkan. *Asana* yang cocok dilatih adalah *butterfly*/sikap kupu-kupu atau *bhadrasana*, *kandarasana*
5. *Asana* yang dapat menurunkan kepala bayi dalam kandungan untuk menuju jalan lahir dari posisi bayi melintang yaitu *yoga mudra* atau *sasankasana*, *marjariasana* atau semua sikap membungkuk ke depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Departemen Pendidikan dan kebudayaan. Pusata Pembinaan dan pengembangan Bahasa. Penerbit Balai Pustaka.
- Anonim, 2005. *Kamus Bali Indonesia*. Balai Bahasa Denpasar. Penerbit Balai Bahasa Denpasar. Cetakan I
- Ananda Kusuma Sri Reshi, 1986. *Kamus Bahasa Bali*. CV. Kayumas.
- Anonim, 2005. *Kamus Istilah Agama Hindu*. Program Pengembangan Lembaga – Lembaga Sosial Keagamaan Dan Lembaga Pendidikan Agama.
- Anonim, 2005. *Kamus Bali Indonesia*. Balai Bahasa Denpasar. Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. Cetakan Pertama.
- Azhari et al. 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III*. vol.15. nomor.1. akses April 2020. eISSN 2356-4067.
- Dash Bhagawan Vaidya, Suhasini Ramaswami, 2006. *Ayurveda Ilmu Pengobatan tradisional India*. Penerbit Paramita Surabaya.
- Gorda, Ngurah, 2006. *Mendidik Suputra Dalam Kandungan Ibu*. Penerbit. Asta Brata Bali.

- Gede Prama, Kompas TV, tanggal 30 April 2020.
- Hakimah Ainun Indi, 2013, *150 Makanan dan Minuman*. Penerbit Surya Media Utama.
- Lorens Bagus, 2005. *Kamus Filsafat*. Cetakan keempat. PT Gramedia Jakarta.
- Leahy, Louis, 1993. *Manusia Sebuah Misteri*. Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Mantra, IB, 1997. .Milik Pemerintah Daerah Tingkat I Bali. Proyek peningkatan sarana dan prasarana Kehidupan beragama tersebar di 9 DATI II.
- Nala, 1993. *Usada Bali* . Penerbit PT. Upada Sastra, Denpasar.
-2001. *Ayurveda Ilmu Kedokteran Hindu I*. Penerbit PT Upada Sastra, Denpasar . Cet I
-2001. *Ayurveda Ilmu Kedokteran Hindu II* Penerbit PT Upada Sastra, Denpasar. Cet I
- Pudja, G, 1980. *Sarasamuscaya*. Teks-terjemahan komentar. Cetakan II.
- Pratignyo Tia, 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Penerbit Pustaka Bunda. Cetakan I Jakarta.
- Prawiroatmojo, 1981. *Kamus Jawa Kuna*. Cetakan kedua. Penerbit Express & Marfiah, Surabaya.
- Rafika, 2018. *Jurnal Kesehatan –Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III*. Vol.9 Nomor 1. 2018. Akses April 2020.
- S Pendit Nyoman, 2007. *Filsafat Hindu Dharma Sad Darsana* . Cetakan kedua. Penerbit Pustaka Bali Post.

- Sarasvati Svami Satyananda ,2002. *Asana, Pranayama, Mudra dan Bandha*. Penerbit Paramita Surabaya.
- Somvir, 2008. *Mari Beryoga*. Cetakan kedua. Penerbit Bali India Foundation.
- Sudharta,Tjok Rai,2003. *Slokantara*.Penerbit. Paramita Surabaya.
- Suka Yasa, 2006.*Teori Rasa : Memahami Taksu, Ekspresi &Metodenya*. Penerbit Widya Dharma Bekerjasama dengan Program magister Ilmu Agama dan Kebudayaan Universitas Hindu Indonesia.
- Suka Yasa,dkk.tt. *Roga Versus Yoga Perspektif Ayurveda*. Unit Kegiatan *Yoga* Mahasiswa Universitas Hindu Indonesia.
- Suka Yasa dan Sura, 2011. *Samkya dan Yoga*. Lembaga Penelitian Universitas Hindu Indonesia Denpasar.
- Soemargono,Soejono, 1988.*Berpikir Secara Kefilsafatan*. Penerbit Nur cahaya
- Surya Wijaya Prima AA.Ngurah, 2009. *Makanan Satwik & Kesehatan*. Penerbit Paramita Surabaya.
- Rajendra Menen,2007.*The Healing Power Of Mudras*.Pustak Mahal.
- Tim Penyusun,1987. *Kekawin Ramayana*.Dinas Pendidikan Dasar Propinsi DATI I
-,1990. *Kekawin Arjuna Wiwaha*. Dinas Pendidikan Dasar Propinsi DATI I .Cetakan II
- Triguna,2011. *Mengapa Bali Unik?*.PenerbitPustaka Jurnal keluarga. Cetakan I. ISBN. 978-979-18378-5-9

Wikipedia,Wiki/org tgl 12/1/2020.

Wiana,1997. *Beragama Bukan Hanya di Pura*. Yayasan Dharma Naradha.Cet I.

....., 2007.*Tri Hita Karana Menurut Konsep Hindu*.Penerbit Paramita

Surabaya.

INDEX

Istilah

Sagarbha/garbhini artinya kehamilan

Garbhasaya artinya peranakan

Bhruna artinya janin

Amertha anda artinya amertha hidup dan anda artinya telur. Jadi amertha anda artinya telur yang hidup dalam kandungan itulah disebut dengan bhruna/janin

Baskayini artinya melahirkan

Tri dosha , tri artinya 3 dan dosha artinya salah (vatta, Pitta dan kapha) unsur angina, api dan air bila hal ini berlebihan pada tubuh maka akan menimbulkan penyakit atau sesuatu yang salah dalam tubuh.

Tri upastambha artinya tiga pilar untuk menjaga kesehatan (ahara/makanan yang bergizi.vihara/perilaku sehat dengan yoga.olahraga dan nidra/tidur yang cukup).

Riwayat Hidup Penulis

SANG AYU MADE YULIARI, S.AG,M.SI. lahir 12 Juli 1968 di Banjar Semaagung, Banjarangkan, Klungkung. Pendidikan S1 diraih di Unhi th 1993 dan di Tahun 2009 menyelesaikan pendidikan S2 di Unhi. Adapun kegiatan yang pernah diikuti di masa remaja sebagai pengurus Sekha Truna Truni Banjar Semaagung, sebagai ketua PKK Perum Nuansa penatih, Banjar Poh Manis, Penatih, Denpasar Timur. Dan dengan sukarela mengajar kidung kepada anak-anak Perum Nuansa penatih serta melatih ibu-ibu PKK menari rejang. Melatih yoga Ibu-Ibu PKK, mengajar yoga pernah juga sebagai TKST (Tenaga Kerja Sukarela Terdidik) tahun 1993-1995. Sebagai asisten dosen, juga sebagai pegawai Yayasan Pendidikan Widya Kerthi dan tahun 2007 sampai sekarang menjadi dosen tetap Yayasan Pendidikan Widya Kerthi. Pada Tahun 2018 sebagai sekretaris prodi kesehatan Ayurveda dan tahun 2020 tanggal 1 September ditugaskan sebagai Kaprodi Kesehatan Ayurveda.

UNHI PRESS

ISBN 978-623-7963-13-4



9 786237 963134