

## **Pelatihan Kesehatan Kerja Kepada Pemangku Di Kota Denpasar**

**<sup>1\*</sup>Made Sri Putri Purnamawati, <sup>2</sup>I Made Dwitayasa, <sup>3</sup>I Made Wika, <sup>4</sup>Ni Ketut Sinarsih,  
<sup>5</sup>Ni Made Umi Kartika Dewi, <sup>6</sup>I Nyoman Agus Pradnya Wiguna,  
<sup>7</sup>I Kadek Darmo Suputra, <sup>8</sup>Ni Made Diaris, <sup>9</sup>I Gusti Agung Ayu Kartika**  
Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar<sup>1-9</sup>  
\*Email: [srimate525@gmail.com](mailto:srimate525@gmail.com)

Naskah Masuk: 16 Januari 2023 Direvisi: 13 Pebruari 2023 Diterima: 18 Pebruari 2023

### **ABSTRAK**

Kesehatan kerja sangat diperlukan oleh pemangku karena maraknya penyakit menular akibat meluasnya globalisasi. Pemangku sangat rentan dengan penularan penyakit karena berhadapan langsung bahkan bersentuhan dengan masyarakat. Selain itu pemangku perlu pemahaman ilmu agama karena pada umumnya pemangku menjalani profesi karena keturunan sehingga perlu diberikan pembinaan agar memiliki pemahaman tentang fungsi, makna profesi dan upacara yadnya. Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh program studi yoga kesehatan bertujuan untuk memberikan pembinaan serta pelatihan kepada pemangku di Kota Denpasar baik dari aspek sosial, agama dan kesehatan sehingga pemangku dapat mengikuti standar modernitas terutama di bidang kesehatan tanpa menghilangkan kesucian dan makna dari upacara agama atau yadnya. Metode pelaksanaan pada kegiatan ini adalah dengan metode I (presentasi), metode II (peragaan), metode III (Peragaan dan pembagian bahan/alat) dan metode IV (pembuatan percontohan). Hasil evaluasi pada akhir kegiatan ini, terdapat peningkatan pengetahuan secara signifikan pada peserta dengan rata-rata nilai setelah posttest diatas 90 poin. Secara umum, pelaksanaan pengabdian ini mendapat sambutan baik dan berjalan dengan lancar. Kendala-kendala seperti jadwal kegiatan yang berbenturan dengan hari raya suci serta terbatasnya ruang tempat pelaksanaan dapat diatasi melalui kerjasama yang baik dari semua pihak. Selama pengabdian ditemukan bahwa antusiasme peserta untuk memperdalam ajaran agama Hindu dan pengetahuan terkait kesehatan sangat tinggi.

**Kata kunci:** pengabdian masyarakat, kepemangkuan, pelatihan kesehatan kerja

### **ABSTRACT**

*Occupational health is very much needed by stakeholders because of the prevalence of infectious diseases due to the spread of globalization. Stakeholders are very vulnerable to disease transmission because they are face to face and even come into contact with the community. In addition, stakeholders need an understanding of religious knowledge because in general stakeholders carry out professions because of heredity so that they need to be given guidance so that they have an understanding of the function, meaning of the profession and ritual ceremonies. Community service carried out by the health yoga study program aims to provide guidance and training to stakeholders in Denpasar City both from the social, religious and health aspects so that stakeholders can follow modernity standards, especially in the health sector without losing the sanctity and meaning of religious ceremonies or yadnya. The implementation methods for this activity are method I (presentation), method II (demonstration), method III (demonstrations and distribution of materials/tools) and method IV (demonstration). The results of the evaluation at the end of this activity, there was a*

*significant increase in knowledge of the participants with the average posttest score above 90 points. In general, the implementation of this service was well received by the participants and went smoothly. Obstacles such as the schedule of activities that clash with holy holidays and the limited space for the implementation can be overcome through good cooperation from all parties. During the service, it was found that the enthusiasm of the participants to deepen the teachings of Hinduism and knowledge related to health was very high.*

**Key words:** *community service, kepemangkuan occupational health training*

## PENDAHULUAN

Tri Dharma Perguruan Tinggi merupakan poin penting dalam mewujudkan visi dan misi Perguruan Tinggi yang terdiri dari pendidikan, penelitian dan pengabdian pada masyarakat. Dalam mendekatkan hubungan lembaga yaitu Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, khususnya Jurusan Yoga dan Kesehatan dengan masyarakat ataupun pengguna lulusan maka program pengabdian pada masyarakat merupakan bagian Tri Dharma Perguruan Tinggi sangat strategis untuk diprioritaskan guna menjalankan tugas dan fungsi tersebut maka disen maupun mahasiswa perlu memperoleh pengalaman di lapangan guna mengalkan ilmu dan mengaktualisasikan teori-teori yang telah di terima dalam pembelajaran di kelas. Salah satu kegiatan yang perlu dilaksanakan adalah pengabdian kepada masyarakat. Pengabdian pada masyarakat yang dilakukan UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia Hindu di seluruh wilayah Indonesia serta mengamalkan ilmu dan mengaktualisasikam teori-teori yang telah diterima dalam pembelajaran di kelas. Pengabdian masyarakat ini direalisasikan untuk memberi pelayanan memfasilitasi dan mengkonsumsikan suatu masalah serta isu dan fenomena sosial keberagaman yang berkembang di masyarakat sehingga tidak terjadi kesenjangan permasalahan. Tahun ini pengabdian masyarakat berbasis prodi khususnya di jurusan Yoga dan Kesehatan mengusung tema kesehatan kerja bagi para pemangku khususnya di Kota Denpasar. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh adanya permintaan dari kelompok pemangku di Desa Dangin Puri Kaja kepada UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar agar memberikan pelatihan kepemangkuan. Desa Dangin Puri kaja merupakan desa yang berada di lingkungan yang sama dengan lokasi kampus di UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar sehingga pengabdian masyarakat ini menjadi sangat penting untuk menjalin kerjasama dengan melakukan pembinaan sesuai dengan keahlian dosen yang melakukan pengabdian masyarakat. Pelatihan yang diberikan diprioritaskan untuk memperkuat pelayanan terhadap umat Hindu yang melaksanakan yadnya disamping itu pada pengabdian ini juga diberikan pengetahuan terkait dengan kesehatan secara umum maupun mengkhusus terkait dengan kesehatan kerja. Kesehatan kerja sangat diperlukan oleh pemangku karena maraknya penyakit menular akibat meluasnya globalisasi. Pemangku sangat rentan dengan penularan penyakit karena berhadapan langsung bahkan bersentuhan dengan masyarakat.

Tabel 1. Analisis Situasi

No	Bidang	Permasalahan	Solusi
1	Ilmu agama hindu	Sebagian besar pemangku menjalani profesi karena keturunan	Memberikan pembinaan agar memiliki pemahaman tentang fungsi, makna profesi dan upacara yadnya
2	Kepemangkuan	Sebagian besar pemangku menjalankan profesi hanya berdasarkan tradisi	Memberikan pemahaman terkait dengan dasar-dasar

			kepemangkuan serta pelatihan dalam penggunaan genta
3	Kesehatan kerja	Kurangnya pemahaman pemangku terkait dengan kesehatan khususnya kesehatan kerja serta merebaknya penyakit menular di masyarakat	Memberikan pemahaman tentang kesehatan meliputi pemahaman terkait Gerakan masyarakat sehat (GERMAS), pencegahan penyakit menular, pembuatan tirta secara higienis, penggunaan genta secara ergonomis untuk menghindari pegal-pegal maupun cedera akibat kesalahan penggunaan genta pada saat pemberian pelayanan keagamaan, pelatihan pijat refleksi dan pelatihan pembuatan boreh sebagai upaya pencegahan maupun pengobatan secara mandiri cedera akibat menjalankan profesi sebagai seorang pemangku.

## RUMUSAN MASALAH

Desa Dangin Puri Kaja adalah desa yang berada di lingkungan yang sama dengan lokasi kampus UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, sehingga pengabdian masyarakat menjadi sangat penting untuk menjalin kerjasama dengan melakukan pembinaan sesuai dengan keahlian dosen yang melakukan pengabdian masyarakat. Adanya Permintaan dari kelompok Pemangku agar UHN I Gusti Bagus Sugriwa membantu untuk melakukan Pelatihan Pemangku di kota Denpasar. Pelatihan yang diberikan diprioritaskan untuk memperkuat pelayanan terhadap umat Hindu yang melaksanakan yadnya disamping itu pada pengabdian ini juga diberikan pengetahuan terkait dengan kesehatan secara umum maupun mengkhusus terkait dengan kesehatan kerja. Kesehatan kerja sangat diperlukan oleh pemangku karena maraknya penyakit menular akibat meluasnya globalisasi. Pemangku sangat rentan dengan penularan penyakit karena berhadapan langsung bahkan bersentuhan dengan masyarakat. Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh program studi yoga kesehatan bertujuan untuk memberikan pembinaan serta pelatihan kepada pemangku di Kota Denpasar baik dari aspek sosial, agama dan kesehatan sehingga pemangku dapat mengikuti standar modernitas terutama di bidang kesehatan tanpa menghilangkan kesucian dan makna dari upacara agama atau yadnya.

## METODE

Pengabdian kepada masyarakat berbasis Program Studi oleh Prodi Yoga Kesehatan tahun 2022 mengambil tema “Pelatihan Kesehatan Kerja Kepada Pemangku di Kota Denpasar” yang di selenggarakan di Pasraman Sri Maha Yogi Jl. Ratna Gang Siulan K1-K2 Denpasar dengan jumlah peserta 30 orang pemangku. Kegiatan ini berlangsung selama 5 kali yaitu dilaksanakan pada bulan juni- juli tahun 2022 dengan durasi 360 menit per sesi yang dilakukan oleh tim pengabdian yang berjumlah 5 orang dosen dan 10 mahasiswa di lingkungan Program Studi oleh Prodi Yoga Kesehatan, Fakultas Brahma Widya. Adapun materi yang diberikan pada kegiatan pengabdian ini meliputi bidang ilmu agama, bidang kepemangkuan dan bidang kesehatan kerja. Metode yang diterapkan pada kegiatan ini berupa pendidikan masyarakat atau penyuluhan dan juga pelatihan dengan menggunakan empat metode yaitu metode I

(presentasi), metode II (peragaan), metode III (Peragaan dan pembagian bahan/alat) dan metode IV (pembuatan percontohan). Untuk meningkatkan pengetahuan pemangku terkait dengan ilmu agama, kepemangkuan dan kesehatan kerja tim pengabdian memberikan dengan cara presentasi yang merupakan metode kegiatan pengabdian pada masyarakat berupa pemaparan dengan membagikan materi pada powerpoint, hand out maupun leaflet. Selain itu pada pengabdian ini juga memberikan pelatihan dengan menggunakan beberapa metode pengabdian yaitu pertama, metode peragaan yang merupakan metode kegiatan pengabdian pada masyarakat berupa pemberian presentasi dan demonstrasi dengan menggunakan alat dan bahan peraga yang diperlukan. Metode ini dilakukan pada pemberian materi kepemangkuan sekaligus peragaan penggunaan genta. Kedua, metode peragaan dan pembagian bahan atau alat merupakan metode pengabdian pada masyarakat yang dilakukan melalui presentasi, peragaan dan pemberian bahan/alat kepada khalayak sasaran. Metode ini digunakan saat memaparkan materi terkait dengan pijat refleksi dan manfaat boreh yang kemudian dilanjutkan dengan membagikan bahan-bahan pembuatan boreh dan cara pembuatan serta pengaplikasiannya pada tubuh. Untuk mengetahui keberhasilan kegiatan pada pengabdian ini dilakukan teknik pengumpulan data dengan cara menyebarkan kuesioner terkait materi yang disampaikan. Kuesioner “pres test” diberikan sebelum kegiatan sedangkan kuesioner “post test” diberikan setelah kegiatan selesai dilaksanakan.

## PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh tim pengabdian Jurusan Yoga dan Kesehatan Fakultas Brahma Widya UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar di Pasraman Sri Maha Yogi dimulai dari tanggal 17 April 2022 hingga 15 Mei 2022 mendapatkan hasil sebagai berikut. Secara umum kegiatan pengabdian berjalan sesuai dengan rencana dan jadwal seperti yang telah dirancang sebelumnya. Dari lima kali pertemuan yang dilaksanakan dengan bersentuhan langsung dengan para pemangku, tim dapat mengidentifikasi permasalahan yang selama ini dihadapi oleh pemangku. Permasalahan yang selama ini dihadapi terkait dengan Kesehatan kerja dan perlunya pemahaman mengenai Ilmu Agama. Pemangku merupakan seorang pemuka agama yang melayani umat agama Hindu pada saat pelaksanaan upacara yadnya. Sebagian besar pemangku menjalani profesi karena keturunan sehingga membutuhkan pemahaman tentang fungsi dan makna profesi serta pengetahuan mengenai upacara yadnya dan kepemangkuan. Sebagian besar kegiatan pemangku yang berhubungan dengan orang banyak secara tidak langsung mengharuskan para pemangku untuk menjaga higienitas dalam setiap proses pelaksanaan upacara yadnya. Selain itu para pemangku juga membutuhkan pemahaman terkait dengan pengetahuan kesehatan karena merebaknya penyakit menular di masyarakat. Pemangku sangat rentan terhadap penularan penyakit karena berhadapan dan bahkan bersentuhan langsung dengan masyarakat.

Jumlah peserta pengabdian pada masyarakat melibatkan unsur pemangku di kota Denpasar yang berasal dari berbagai kecamatan, kurang lebih sebanyak 30 orang dengan 5 kali pertemuan atau kegiatan. Metode kegiatan digunakan dengan beberapa tahapan yaitu Metode I meliputi presentasi yaitu metode kegiatan PPM berupa pemaparan dengan membagikan materi yaitu *hand out*. Pada presentasi ini pemangku diberikan informasi mengenai ilmu agama hindu secara umum kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan terkait dengan kesehatan maupun higienitas secara khusus terutama yang berkaitan dengan keprofesian pemangku dalam memberikan pelayanan keagamaan bagi masyarakat hindu.





Gambar 1. Pemberian informasi melalui metode presentasi

Metode II peragaan, yaitu metode kegiatan PPM yang dilakukan melalui presentasi dan demonstrasi dengan menggunakan alat dan bahan peraga yang diperlukan. Metode ini dilakukan dengan memberikan demonstrasi dan peragaan penggunaan genta secara ergonomis untuk menghindari pegal-pegal maupun cedera akibat kesalahan penggunaan genta pada saat pemberian pelayanan keagamaan. Selain demonstrasi dan peragaan penggunaan genta secara ergonomis, peserta juga diberikan pelatihan terkait dengan kesehatan kerja berupa pelatihan pijat refleksi dan pelatihan pembuatan boreh sebagai upaya pencegahan maupun pengobatan secara mandiri cedera akibat menjalankan profesi sebagai seorang pemangku.



Gambar 2. Pelatihan penggunaan genta dan kesehatan kerja melalui metode peragaan

Metode III Peragaan dan pembagian bahan/alat yaitu metode kegiatan PPM yang dilakukan melalui presentasi, peragaan dan pemberian bahan/alat kepada khalayak sasaran. Metode IV pembuatan percontohan yaitu metode kegiatan PPM yang dilakukan melalui presentasi, peragaan, kepada khalayak sasaran dan pembuatan percontohan di lapangan. Pelaksanaan metode III dan IV dilakukan dengan memberikan pemahaman terlebih dahulu terkait dengan pijat refleksi dan manfaat boreh. Kemudian dilanjutkan dengan membagikan bahan-bahan pembuatan boreh dan cara pembuatan serta pengaplikasiannya pada tubuh.



Gambar 3. Peragaan pembuatan boreh dan pembagian bahan-bahan

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan ini. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pretest dan posttest berupa kuisioner kepada peserta pengabdian. Hasil analisis dari Pretest dan Posttest menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan secara signifikan pada peserta pengabdian masyarakat ini mengenai ilmu agama, kepemangkuhan, dan kesehatan kerja, rata-rata nilai setelah posttest diatas 90 poin. Diharapkan dengan peningkatan pengetahuan ini dapat menjadi pondasi bagi para pemangku untuk tetap memperhatikan kesehatan saat memberikan pelayanan keagamaan serta meningkatkan kualitas pelayanan keagamaan bagi masyarakat.



Gambar 4. Evaluasi kegiatan dengan pemberian kuesioner *pre* dan *post test*

### Materi Pengabdian

Adapun ringkasan materi yang disampaikan pada kegiatan pengabdian pada masyarakat yang berjudul “Pelatihan Kesehatan Kerja Pada Pemangku di Kota Denpasar” yang diselenggarakan oleh Prodi Yoga Kesehatan tahun 2022 adalah sebagai berikut:

#### 1. Ilmu agama hindu (tattwa)

Konsep Agama Hindu yang dapat klasifikasikan menjadi tiga bagian yang dikenal dengan Tri Kerangka Dasar. Bagian yang satu dengan yang lainnya saling isi mengisi dan merupakan satu kesatuan yang bulat untuk dihayati, serta diamalkan guna mencapai tujuan agama yang disebut Jagadhita dan Moksa. Tri Kerangka dasar tersebut ialah; Tattwa, Susila, dan Acara. (Titib, 1998). Menurut Titib (1998:157) Tattwa merupakan istilah lain dari darsana. Kata Tattwa berasal dari kata “tat” yang artinya “itu”, maksudnya hakekat atau kebenaran. Sedangkan kata darsana berasal dari urat kata “drs” yang artinya melihat, darsana artinya pengelihatatan atau pandangan. Darsana adalah pandangan terhadap kebenaran ajaran weda dan



alam semesta. Darsana menjadikan weda sebagai sumber kajiannya. Tujuan yang ingin dicapai darsana adalah untuk memudahkan pemahaman terhadap ajaran yang terkandung dalam kitab suci (Trisdyani & Suadnyana, 2019). Kesusastaan Bali khususnya Geguritan, pada umumnya mengandung ajaran Tattwa. Ajaran tersebut memiliki kedudukan yang penting dalam kehidupan manusia. Dengan Tattwa, manusia dapat menghadapi penomena alam semesta. Selain itu juga dapat menentukan perilaku dalam menghadapi masalah duniawi. Darsana dapat membantu, mendidik serta membentuk pribadi manusia agar mampu berfikir lebih mendalam, dalam usaha meningkatkan kewaspadaan untuk mengatasi kehidupan sehari-hari (Gunawijaya, 2020)

Dalam keseluruhan sistem religius agama Hindu, tattwa mengisi ruang Ide, susila mengisi ruang norma dan acara mengisi ruang praktek keberagamaan tersebut sehingga jika diformulasikan secara lebih spesifik lagi, Sradha yang merupakan jiwa dari agama Hindu ditopang oleh 3 unsur yaitu tata pikir ideologi atau tattwa, tata nilai atau susila dan tata laksana atau acara (Rao, 2006). Jika hal ini sudah dipahami maka kita akan sampai pada perbedaan kedua dari tattwa dan sraddha yaitu Sraddha berangkat dari hati dan tattwa berangkat dari buah ide pemikiran frame work berpikir. Untuk memahami perbedaan antara sraddha dan tattwa tersebut nyatanya memang diperlukan agar pada kontekstualisasinya di masyarakat. Masyarakat dapat membedakan yang mana sraddha dan yang mana disebut sebagai tattwa, meskipun titik temu keduanya sesungguhnya ada pada fungsi yang saling menguatkan layaknya jiwa yang memerlukan badan untuk menunjukkan eksistensinya (Gaduh, 2022).

## 2. Kepemangkuan dan upakara yadnya

Kata pemangku berasal dari 3 kata yaitu Pa-Mang-Ku. “Pa” berarti paham akan hakekat penyucian diri, “Mang” berarti paham pelaksanaan ajaran agama dan “Ku” berarti konsisten terhadap dharma (Suhardana, 2006). Seorang pemangku harus senantiasa menyucikan diri dengan melakukan tapa brata (pengendalian diri). Selain itu pemangku juga harus memahami wewenang, hak, kewajiban dan pantangan untuk menjaga kesuciannya. Wewenang pemangku adalah nganteb (menyelesaikan) upacara yajña di pura yang diemponnya serta nganteb upacara yajña yang tidak dipuput oleh sulinggih pada tingkatan tertentu. Hak seorang pemangku diatur dan disesuaikan oleh desa adat setempat. Kewajiban seorang pemangku menjaga pura yang diemponnya, nganteb upacara yajna, dan menuntun umat. Pantangan bagi seorang pemangku adalah tidak melanggar ajaran dharma, tidak melakukan sumpah, tidak terlibat kasus hukum, tidak terkena cemer (kotor) dan ketika meninggal harus dibakar (Suhardana, 2006).

Acara adalah bagian dari tiga kerangka dasar agama Hindu yang saling melengkapi satu dengan yang lainnya. Acara berarti perbuatan, tingkahlaku, adat istiadat, dan tradisi yang diikuti oleh masyarakat secara turun-temurun dan menjadi landasan pelaksanaan ajaran agama Hindu (Sanjaya, 2008). Acara menjadi sumber hukum agama Hindu termuat dalam Manawa Dharmasastra II.6. Acara agama Hindu memuat ajaran tentang yajña, hari suci, tempat suci dan orang suci. Dewasa ini, sering muncul wacana untuk meninggalkan ranah acara dan memperdalam tattwa. Wacana tersebut tentu baik, namun tidak semua orang siap untuk itu. Bagaimanapun, acara menjaga agar susila dan tattwa tetap utuh. Begitupula tentang upacara yajña di Bali yang dianggap rumit dan pemborosan. Yang perlu dipahami adalah upacara yajña di Bali adalah bentuk bhakti umat yang dibalut dengan estetika sehingga menghasilkan produk yang tidak hanya bermakna namun juga indah. Upacara yajña di Bali tidak hanya tentang persembahan, namun juga penyucian, penebusan, pengorbanan, permohonan, dan penyelamatan.

## 3. Pembuatan tirta secara higienis

Dalam pelaksanaan upacara keagamaan oleh umat Hindu ada berbagai elemen yang wajib ada di setiap kegiatan, salah satunya air. Air memiliki berbagai fungsi dari perspektif

Religius dalam menjaga kemakmuran kehidupan, memelihara kedamaian hati, dan ketenteraman pikiran, sehingga air disebut tirtha panglukatan (air sebagai pembersihan), dan tirtha amrta sanjiwani (air sebagai sumber kemakmuran) (Anadhi, 2016). Tirtha berasal dari bahasa Sansekerta yang memiliki makna “air suci”. Jadfi secara harfiah Tirtha adalah air yang telah diskralkan dengan tujuan untuk memberikan unsur nilai spritual terhadap sarana obyek yang diacarakan (Gede & Paramita, 2021). Tirtha diyakini memiliki kekuatan spiritual oleh umat Hindu karena proses yang dilakukan dalam memperoleh Tirtha melibatkan proses yang erat kaitannya dengan keagamaan. Proses tersebut secara umum ada dua yaitu Tirtha yang diperoleh dari air yang dimantrai oleh Pendeta atau orang suci (Tirtha yang didapat melalui puja) dan Tirtha yang diperoleh dari air yang dimohonkan kepada Tuhan/Bethara-Bethari di tempat yang dianggap suci (pelinggih), dimana Tirtha ini dianggap sebagai anugrah karena kekuatan spritualnya dipercaya berasal dari Ida Sang Hyang Widhi Wasa dalam berbagai manifestasiNya (Luh dan Sudaryati, 2018). Sebelum diproses secara spiritual, air bersih, wadah, dan sarana yang digunakan untuk membagikan Tirtha harus diupayakan kesterilannya. Proses sterilisasi tersebut dilakukan dengan memahami sifat dasar dari ketiga elemen tersebut. Sterilisasi adalah suatu proses untuk membunuh semua mikroorganisme dalam suatu media tertentu (Zubaidah et al. 2017). Secara sederhana sterilisasi terhadap suatu bahan/alat tertentu dapat dilakukan dengan beberapa teknik yaitu merebus dan sterilisasi uap panas. Berdasarkan teori mengenai sterilisasi maka Langkah-langkah yang perlu dilakukan saat mempersiapkan pembuatan Tirtha adalah:

- . Melakukan Sterilisasi wadah untuk Tirtha serta sarana yang digunakan sebagai pemercik. Dari dua teknik sterilisasi maka yang mudah dilakukan adalah dengan Teknik merebus. Selain itu sarana yang digunakan untuk pemercik diusahakan yang panjang misalnya menggunakan alang-alang (ambengan). Hal ini dibutuhkan untuk mengurangi kontak antara tangan dengan Tirtha.
- . Wadah Tirtha yang telah disterilisasi ditutup rapat sebelum digunakan, atau jika tidak memiliki tutup hal paling sederhana yang dapat dilakukan adalah dengan memasukkan ke dalam kantong plastik yang steril/baru.
- . Melakukan sterilisasi air bersih (toya anyar). Sterilisasi air yang paling sederhana yang dapat dilakukan adalah dengan pemanasan hingga mendidih, dan dibiarkan mendidih selama 5-20 menit. Dalam disinfeksi/sterilisasi air ini harus ditutup rapat dan diusahakan dipersiapkan sedekat mungkin dengan waktu air tersebut digunakan sehingga meminimalisir adanya kontak kembali dengan udara yang tidak steril.
- . Setelah ketiga elemen baik air, wadah, dan pemercik steril maka air dapat dimasukkan ke dalam wadah dan ditutup rapat kembali sebelum digunakan.

#### 4. Kesehatan msayarakat, kesehatan kerja dan pencegahan penyakit

Modernisasi dan globalisasi menyebabkan terjadinya perubahan gaya hidup manusia yang berimplikasi terhadap meningkatnya kejadian Penyakit Tidak Menular (PTM). Salah satu bentuk upaya pemerintah dalam menurunkan angka penyakit menular maupun tidak menular adalah melalui intruksi presiden no.01 tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), yang merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secarabersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Faktor risiko PTM meliputi merokok, kurang aktifitas fisik, diet tidak seimbang, dan konsumsi minuman beralkhohol. Pengendalian faktor risiko PTM dapat dilakukan oleh masyarakat dan individu itu sendiri dengan menjalankan gaya hidup sehat. Berdasarkan dari Germas atau Gerakan masyarakat yang dicanangkan oleh pemerintah, pencegahan penyakit tidak menular dapat dilakukan dengan menerapkan perilaku CERDIK yaitu cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok,



rajin aktifitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup dan kelola stress (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Selain sebagai perilaku pencegahan, perilaku CERDIK juga merupakan langkah awal untuk mendeteksi dini adanya penyakit tidak menular sehingga dapat dilakukan penanganan dengan cepat dan pengobatan dengan tepat.

#### 5. Pijat refleksi

Dalam melakukan tugas dan kewajibannya, seorang pemangku juga harus memperhatikan kesehatan fisik agar dapat menjalankan tugas dan kewajiban dengan baik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan ialah dengan memperhatikan postur tubuh yang baik saat melaksanakan tugas dan kewajiban. Sebagai contoh menjaga postur tubuh yang baik ketika melakukan pemujaan dalam sikap silasana (sikap duduk untuk laki-laki), menjaga postur tubuh yang baik disaat melakukan aktivitas *menyangging* (bagian dari upacara *mepandes*/potong gigi), ataupun menjaga postur tubuh yang baik disaat memberikan *tirta* (air suci yang telah diberikan doa). Menjaga postur tubuh yang baik, diberbagai aktivitas kepemangkuhan merupakan salah satu upaya penting dalam mencegah berbagai keluhan muskuloskeletal, seperti nyeri pada leher, punggung ataupun ekstremitas atas atau bawah. Gangguan muskuloskeletal atau *Work-related Musculoskeletal Disorder* adalah gangguan pada struktur muskuloskeletal pada leher, punggung, ekstremitas atas dan bawah yang disebabkan oleh mikro-trauma kumulatif akibat biomekanikal atau pajanan lain dari berbagai aktivitas di dalam pekerjaan. Gangguan ini muncul bila kapasitas adaptif dan reparasi dari struktur muskuloskeletal telah terlampaui (Salsabila & Wartono, 2020). Gangguan ini jarang mengancam jiwa, tetapi dapat meningkatkan absenteisme sehingga menurunkan produktivitas kerja, menurunkan kualitas hidup, meningkatkan beban finansial dan masalah kesehatan masyarakat. Di Amerika Serikat, Washington mencatat bahwa dari tahun 1999-2013, 40% klaim kompensasi dari semua pekerja adalah berhubungan dengan *Work-related Musculoskeletal Disorder*, sedangkan di Inggris menurut the *Labour Force Survey* sekitar 6.6 juta hari seseorang kehilangan kerja karena *Work-related Musculoskeletal Disorder* (Salsabila & Wartono, 2020).

#### 6. Boreh

Pengobatan tradisional termasuk salah satu bentuk pelayanan kesehatan yang sudah berkembang sejak jaman nenek moyang. Sistem pengobatan tradisional Bali yang disebut dengan Usada, selain berkaitan erat dengan aspek religious-magis, juga menggunakan unsur-unsur alamiah berupa tumbuhan, hewan dan mineral, yang ditujukan untuk meningkatkan kualitas derajat kesehatan masyarakat (Anom Kumbara, 2017). Menurut Tantra dan Rasna (2016): ada lima jenis cara penggunaan obat tradisional di Bali yaitu : (1). Loloh (jamu) untuk diminum (2). Boreh (param) atau lulur, (3). Tutuh (tetes), (4). Simbuh (sembur) dan (5). Oles. Selain itu, terdapat pula penggunaan tanaman obat dengan cara dipukul-pukulkan, ditempel, ses, dikompreskan, ditempelkan (3). Boreh adalah salah satu ramuan yang digunakan masyarakat Bali secara turun-temurun untuk kesehatan. Boreh yaitu ramuan yang diperoleh dengan cara menghaluskan campuran bahan-bahan dan dalam penggunaannya dicampur dengan cairan seperti air, cuka, atau arak (Arsana, 2019).

Boreh sudah dikenal oleh masyarakat Bali sejak dahulu yaitu sejak abad ke-13 dan secara turun temurun dibawa oleh keluarga bangsawan keturunan Majapahit. Bagi sebagian orang masyarakat di Bali masih banyak yang menggunakan boreh (meboreh) untuk memberikan kehangatan pada tubuh dan banyak dikembangkan untuk bahan herbal tradisional Bali. Boreh dibuat dengan cara mencampurkan satu per satu bahan ke dalam cobek. Semua bahan diulek sampai halus dan tercampur merata. Untuk mempermudah pekerjaan dan mendapatkan hasil yang lebih maksimal, semua bahandapat dicampur menjadi satu di dalam mesin penggiling (blender) dan digiling sampai halus menjadi bubuk (Nisa, 2019). Boreh

digunakan dengan terlebih dahulu mencampurkan serbuk boreh dengan air cucian beras. Sebelum boreh digunakan, bisa dilakukan pemijatan tubuh terlebih dahulu untuk membuat tubuh lebih relaks. Setelah itu, boreh dibalurkan ke tubuh secara merata. Tubuh dapat dibungkus dengan plastik atau kain untuk mendapatkan hasil yang maksimal, kurang lebih selama 30 menit. Selama proses berlangsung, sensasi rasa hangat akan dapat dirasakan di tubuh dan dapat membuat tubuh merasa nyaman dan sirkulasi darah menjadi lancar. Setelah boreh mengering, bagian tubuh yang dibalur dapat diurut untuk membersihkannya. Mandi dengan air hangat setelah menggunakan boreh adalah hal yang dianjurkan. Hal yang perlu diperhatikan ketika menggunakan boreh anget yaitu menghindari bagian tubuh yang sensitif. Boreh anget biasanya diperuntukkan bagi orang dewasa karena cenderung lebih hangat (panas). Jatuhnya serpihan boreh ketika mulai mengering menjadi salah satu ketidaknyamanan dalam penggunaan boreh. Hal ini perlu diantisipasi dengan menyiapkan stoking halus atau membungkus bagian yang dibalur dengan boreh. Boreh anget lebih nyaman kalau digunakan segera setelah diracik meskipun dapat disimpan di kulkas selama 24 jam. Hal ini terkait dengan kestabilan dalam penyimpanan dari bahan aktifnya.

Boreh masih lumrah digunakan oleh masyarakat di Bali. Menurut Usada Taru Premana, boreh dapat dimanfaatkan untuk mengatasi pegal, ila, obat saraf, cacar, kutil, rematik, eksim, sakit pinggang, anyang-anyangan, gelisah, bengkak, patah tulang, penyejuk perut orang yang sedang hamil, muntaber, luka bernanah, diare, jewawat, bahkan hingga mengobati gigitan ular. Pegal merupakan salah satu jenis penyakit yang biasa dialami oleh pemangku dikarenakan aktivitas fisik rutin yang dikerjakan.

Komposisi boreh yang direkomendasikan oleh Usada Taru Premana untuk mengatasi pegal-pegal adalah campuran daun pohon Bodhi, buah pala, kulit kayu masoyi, dan bunga cengkeh. Masing-masing bahan tersebut telah terbukti memiliki aktivitas sebagai pereda nyeri. Nyeri yang dirasakan ini yang dikaitkan dengan kondisi pegal. Semua bahan telah dibuktikan memiliki aktivitas sebagai pereda nyeri. Oleh karena itu, dalam prakteknya, boreh dari campuran bahan-bahan itu diharapkan mampu mengatasi pegal yang dirasakan utamanya oleh pemangku.

#### 7. Genta

Genta Merupakan salah satu symbol suci dalam Agama Hindu yang tidak dapat dipisahkan dengan Ketuhanan serta Kegiatan Yadnya (Adnyani, 2020). Fungsi dan peranan genta tertuang dalam Mantra Ngaskara Genta. Dalam mantra Ngaskara Genta menyiratkan bahwa alunan suara genta adalah tempat Ida Sang Hyang Widhi Wasa Berstana sehingga seorang pemangku atau pinandita seharusnya percaya bahwa dalam melakukan pemujaan menggunakan genta maka Ida Sang Hyang Widhi berada di sampingnya dan oleh karena itu maka dalam menjalankan tugas kepemangkuannya dilakukan tanpa rasa ragu. Genta dipandang sebagai senjata Dewa Iswara secara religius sehingga sangat disakralkan dan tidak boleh dipergunakan oleh sembarang orang. Genta hanya boleh digunakan oleh orang yang sudah disucikan secara niskala oleh pendeta (*mewinten*).

Genta ditabuhkan menggunakan tangan kiri di depan dada memiliki makna bahwa genta selalu berada dekat dengan jantung manusia yang berada dalam rongga dada sebelah kiri setinggi susu dan sebesar genggam tangan. Suara genta dalam pelaksanaan Yadnya dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis yaitu (1) suara genta *tabuh siki*, (2) suara genta *tabuh kalih*, dan (3) suara genta *tabuh tiga*.

#### SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat kepada pemangku di Kota Denpasar yang dilaksanakan di Pasraman Sri Maha Yogi oleh tim pengabdian Prodi Yoga Kesehatan tahun 2022 secara umum telah berjalan sesuai dengan rencana. Materi pelatihan dan

penyuluhan yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan masyarakat yang membutuhkan pendalaman ilmu tentang ilmu agama, kepemangkuan dan kesehatan khususnya kesehatan kerja. Para pemangku sangat menyambut dengan baik dan penuh dengan antusias pelaksanaan pengabdian ini. Tantangan yang ditemukan oleh tim pengabdian adalah jadwal kegiatan yang benturan dengan kegiatan adat dan juga bertepatan dengan hari raya namun permasalahan tersebut dapat ditanggulangi. Dampak kegiatan adalah bertambahnya wawasan dan keterampilan para pemangku terkait ajaran agama hindu, kepemangkuan dan kesehatan. Hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dapat dijadikan acuan dalam melaksanakan pengabdian berikutnya. Perbaikan perlu dilakukan pada durasi kegiatan yang perlu diperpanjang, melibatkan pihak ketiga seperti PHDI, peningkatan ketersediaan sarana dan prasarana penunjang pengabdian, serta peningkatan anggaran untuk literatur keagamaan.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam kelancaran pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu Pimpinan Fakultas Brahma Widya, LPPM Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, pengurus Pasraman Sri Maha Yogi serta seluruh peserta pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, N. K. S. (2020). Suara Genta dalam Ajaran Kediatmikan. *Jnanasiddhanta: Jurnal Teologi Hindu*, 2(1), 71-80.
- Anggitasari W. Uji Efek Analgetik Minyak Daun Cengkeh (*Syzygium aromaticum*) Terhadap Mencit Jantan Galur Balb/C. 6(2):5.
- Arsana, I. (2019). Keragaman Tanaman Obat Dalam Lontar “Taru Pramana” Dan Pemanfaatannya Untuk Pengobatan Tradisional Bali. *Jurnal Kajian Bali (Journal Of Bali Studies)*.
- Gaduh, Acyutananda Wayan. (2020). Meningkatkan Kualitas Masyarakat Hindu melalui Pelatihan Kepemangkuan dan Pemahaman Ajaran Agama Hindu di Desa Adat Yehembang Kangin, Kabupaten Jembrana. *Sevanam Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, I (1) 13-25
- Gde, A. A., & Paramita, K. (2021). Filosofi Tirtha Sebagai Air Suci Dalam Implementasi Upacara Dewa Yadnya. *Widya Katambung*, 12(2), 32–40. <https://doi.org/10.33363/WK.V12I2.719>
- Gunawijaya, I Wayan Titra (2020). Konsep Teologi Hindu dalam Geguritan Gunatama (Tattwa, Susila dan Acara). *Jñānasiddhānta: Jurnal Teologi Hindu*, 1(2),
- Hayfaa AAS, Sahar AMAS, Awatif MAS. Evaluation of analgesic activity and toxicity of alkaloids in *Myristica fragrans* seeds in mice. *J Pain Res*. 2013;6:611-615. doi:10.2147/JPR.S4559
- IPI KHASIAT ANALGETIKA KULIT BATANG MASOYI (*MASSOIA AROMATICUM* BECC.) PADA MENCIT PUTIH: View Article. Accessed February 10, 2023. <http://portalgaruda.fti.unissula.ac.id/index.php?ref=browse&mod=viewarticle&article=8745>

- Kementerian Kesehatan, RI. (2022). Direktorat P2PTM: Mari Kita Mulai Hidup Kita dengan Perilaku CEKDIK Agar Terhindar dari Penyakit Tidak Menular. <Http://p2ptm.kemkes.go.id/>
- Kultural, J. S., Udayana, U., Kunci, K., Melukat, W., & Kontemporer, P. A. (2016). I Made Gede Anadhi Wisata Melukat: Perspektif Air Pada Era Kontemporer Laporan Riset Wisata Melukat: Perspektif Air Pada Era Kontemporer I Made Gede Anadhiu. *Jurnal Studi Kultural*, I(2), 105–109. <http://journals.an1mage.net/index.php/ajsk>
- Luh, N., & Sudaryati, G. (2018). Pemanfaatan Dan Makna Air Dalam Veda. *Vidya Wertta : Media Komunikasi Universitas Hindu Indonesia*, 1(2), 107–116. <https://doi.org/10.32795/VW.V1I2.194>
- Marasini DR, Pandey J, Sharma LP, et al. ANALGESIC ACTIVITY OF BARK AND LEAVES OF FICUS RELIGIOSA L. FROM NEPAL. *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*. Published online July 1, 2020:32-35. doi:10.22159/ijpps.2020v12i7.37783
- Mishra S, Jadhav SA, Khanwelkar CC, Sadanandan S, Pakale PV, Bharambe MM. evaluation of analgesic activity of leaf and stem bark extracts of ficus religiosa in wistar rats. *ijhs*. Published online April 9, 2022:4026-4034. doi:10.53730/ijhs.v6nS1.5737
- Nisa, K. (2014). Program Studi Sarjana Farmasi Fakultas Farmasi Dan Kesehatan Institut Kesehatan Helvetia Medan 2019.
- Rao, K. L. S. (2006). Konsep Sraddha (dalam Kitab Brahmana, Upanisad dan Gita). Surabaya: Paramita
- Salsabila, Q. R., & Wartono, M. (2020). Hubungan sikap tubuh saat bekerja dengan keluhan muskuloskeletal akibat kerja pada karyawan. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3(4), 169–175. <https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2020.v3.169-175>
- Sanjaya, P. (2008) Acara Agama Hindu. Surabaya: Paramita.
- Suhardana, K. . (2006) Dasar-Dasar Kepemangkuhan Suatu Pengantar dan Bahan Kajian Bagi Generasi Mendatang. Surabaya: Paramita.
- Titib, I Made, 1998, Veda Sabda Suci Pedoman Praktis Kehidupan, Surapaya : Paramita
- Zaheer I, Rahman SZ, Khan RA, Parveen M, Sharma P. Evaluation of dose dependent analgesic response by extracts of Myristica fragrans on albino wistar rats: an experimental study. Published online 2019. Accessed April 24, 2022. <http://imsear.searo.who.int/handle/123456789/200344>
- Zubaidah, T., & Santoso. (2017). Efektivitas Sterilisasi Metode Panas Kering pada Alat Medis Ruang Perawatan Luka Rumah Sakit dr. H. Soemarno Sosroatmodjo Kuala Kapuas. *Jurnal Kesehatan Lingkungan: Jurnal Dan Aplikasi Teknik Kesehatan Lingkungan*, 14(1), 425–430. <https://doi.org/10.31964/JKL.V14I1.56>