BRAHMA WIDYA
JURNAL ILMU AGAMA

Volume 01, Nomor 02, Juni 2026

Ajaran *Ahara Yoga* dalam Lontar *Tattwa Aji Bratha*

Kadek Agus Ardi Astawa Radiana[1], I Wayan Redi[2], I Made Dwitayasa[3]
Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar
E-mail: ardiastawaradiana12@gmail.com

Keywords:
Food, Ahara Yoga, Bratha

Abstract

Food was one of mankind's principal needs as an effort to preserve its life. In the modern era a great variety of foods are available, but not all are healthy to be consumed continually by humans. Unhealthy foods cause a variety of diseases that affect body health. One who points to diabetes, which is the disease that kills many people in the world. In Hinduism, there are doctrinal concepts that teach about good food and drink to be consumed by humans. It's called a yoga ahara which is defined as control over food and drink that will enter the body. One of them is included in a lontar known as the lontar tattva aji bratha. It is the study of the teachings of ahara yoga in lontar tattwa aji bratha, and of how ahara's teachings relate to health. The study isa qualitative study presented with interpretive deskriftive or presentation of research in the form deskrifsi. Researchers in an effort to solve the problem have employed two theories: the theory of hermeneucts and the theory of intekstual. Well, in this study we use an impressive. sampling in data collection. The result of research being done has taken some steps to yield a result. As for the sequence, it includes data collection, data reduction, data analysis, and a deduction. The study found that in lontar tattwa aji bratha there is a bratha concept associated with yoga yoga. The bratha concept described in this tar is about the regulation of foods to eat only on terra-day days as well as of the use of upawasa or fasting. Lontar tattwa aji bratha also described the concept of bratha in a sleeping, sleeping, bathing. There are approximately 110 types of bratha found in the lontar tattwa aji bratha, which can be divided on the purpose of the bratha's performance, some of which are intended for health purposes, for the purpose of wealth, for intelligence, for good looks, and for love or love. This concept explains the value of health that physical or human health has to do with the arrangement of food and drink to which the body is transferred. Next came the spiritual health benefits associated with mind, behavior, and also with the health of the human soul.

BRAHMA WIDYA JURNAL ILMU AGAMA

Spiritual health to carry out the application of religious teachings in the bratha process.

Abstrak

Makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia sebagai sebuah upaya untuk mempertahankan kehidupanya. Pada era modern banyak sekali jenis makanan yang ada, namun tidak semuanya sehat untuk dikomsumsi secara berkelanjutan oleh manusia. Adanya makanan yang tidak sehat menyebabkan berbagai jenis penyakit yang menyerang kesehatan tubuh. WHO menyebutkan salah satunya adalah diabetes yang menjadi penyakit yang membunuh banyak orang di dunia. Dalam ajaran agama Hindu terdapat konsep ajaran yang mengajarkan tentang makanan dan minuman yang baik untuk dikomsumsi oleh manusia. Ajaran ini disebut dengan ahara yoga yang dimana dapat diartikan sebagai pengendalian akan makanan dan minuman yang akan masuk kedalam tubuh. Salah satunya termuat dalam lontar yang disebut dengan Lontar Tattwa Aji Bratha. Penelitian ini bertujuan untuk mengulas tentang bagaimana konsep ajaran ahara yoga dalam Lontar Tattwa Aji Bratha, serta untuk mengetahui apa hubungan ajaran ahara yoga dengan kesehatan. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang disajikan dengan deskriftive interpretatif atau penyajian hasil penelitian dalam bentuk deskrifsi. Peneliti dalam upaya memecahkan rumusan maslah mengunakan dua teori yakni mengunakan teori hermeneutikan dan teori intekstual. Dalam penelitian ini mengunakan tehnik purposive sampling dalam pengumpulan data. Hasil dari penelitian yang dilakukan telah melalui beberapa tahapan sehingga menghasilkan sebuah hasil penelitian. Adapun tahapan tersebut meliputi pengumpulan data, reduksi data, analisis data, dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini menemukan bahwa dalam Lontar Tattwa Aji Bratha terdapat konsep ajaran bratha yang berkaitan dengan ahara yoga. Konsep bratha yang dijelaskan dalam lontar ini adalah tentang mengatur makanan yang hanya boleh dimakan pada hari-hari tertenti serta adanya konsep upawasa atau puasa. Lontar Tattwa Aji Bratha juga menjelaskan tentang adanya konsep bratha yang dilakukan dengan tidur berdiri, dan mandi. Terdapat kurang lebih 110 jenis bratha yang termuat dalam Lontar Tattwa Aji Bratha yang dapat terbagi atas tujuan dari pelaksanaan bratha tersebut, diantaranya adalah dengan tujuan kesehatan, tujuan meraih kekayaan, meraih kecerdasan, meraih tubuh yang rupawan, dan mendapatkan kasih sayang atau dikasihi. Konsep ini menjelaskan tentang adanya manfaat yang diberikan dalam aspek kesehatan yakni kesehatan secara fisik atau tubuh manusia yang dilakukan dengan pengaturan makanan dan minuman yang akan masuk

Kata kunci:
Makanan, Ahara Yoga, Bratha

BRAHMA WIDYA JURNAL ILMU AGAMA

ke dalam tubuh. Berikutnya adalah manfaat kesehatan secara rohani yang berkaitan dengan pikiran, prilaku, dan juga kesehatan jiwa manusia. Kesehatan Rohani yang dilakukan dengan penerapan ajaran-ajaran agama untuk dilakukan dalam proses bratha.

PENDAHULUAN

Perkembangan dunia yang semakin cepat, segala kebutuhan manusia baik sandang, pangan, serta papan dibutuhkan begitu instan dan dengan jumlah yang sangat banyak. Salah satunya adalah bagaimana manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makanan, ditengah kesibukannya manusia sering membutuhkan makanan yang harus cepat saji atau instan. Kebutuhan manusia akan makanan instan yang cepat saji ini dikarenakan keinginan untuk tidak perlu bersusah payah dalam menyiapkan makanan ditengah tingginya aktivitas yang dilakukanya.

Hal ini juga didukung dengan perkembangan berbagai industri makanan yang berusaha untuk menyiapkan produk yang cepat saji. Berkat kecanggihan teknologi pada zaman modern saat ini, kehadiran makanan cepat saji semakin memanjakan manusia dalam memenuhi kebutuhan primer sehari-hari. Pola konsumsi masyarakat Indonesia dapat terganti akibat makanan cepat saji. Semakin banyak restoran cepat saji dapat mengubah gaya hidup masyarakat. Masyarakat menginginkan semua dilakukan secara instan, praktis, serta cepat dalam mengonsumsi makanan tanpa memikirkan kandungan makanan yang mereka konsumsi. Makanan cepat saji memiliki banyak sekali ragam jenis, dari makanan ringan hingga berat. Hal ini tentunya seperti dua sisi mata uang yang di satu sisi memberikan kemudahan bagi manusia dalam pemenuhan kebutuhan pangan namun disisi lain memberikan dampak buruk bagi kesehatan manusia. Kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji secara konstan dapat berdampak buruk bagi kesehatan anak-anak, remaja, maupun dewasa. Makanan cepat saji yang dikonsumsi secara berlebihan dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti hipertensi, obesitas, diabetes, dan gangguan pada lemak darah. Selain itu makanan cepat saji juga dapat merusak kesehatan gigi.

Salah satu penyakit paling berbahaya yang disebabkan oleh makanan cepat saji adalah obesitas. Obesitas dapat memicu berbagai penyakit lain seperti penyakit jantung, asma, stroke, diabetes, serta radang pada tulang dan persendian. enurut data dari Riskesdas pada tahun 2018, jumlah masyarakat

BRAHMA WIDYA JURNAL ILMU AGAMA

yang mengalami obesitas pada orang-orang dengan umur lebih dari 18 adalah 21,8%. Selain itu, terdapat 31,0% obesitas sentral pada orang-orang dengan umur lebih dari 15 tahun. (Kementerian Kesehatan RI. 2018). Menurut survei yang dilakukan oleh Nielsen di tahun 2008, diketahui bahwa ada 69% masyarakat kota Indonesia yang gemar mengkonsumsi makanan cepat saji, dengan 33% menyantap sebagai makan siang, 25% makan malam, 9% makanan ringan, dan 2% menyantapnya untuk sarapan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Heryanti tahun 2009 menyatakan bahwa kelompok pelajar memiliki tingkat konsumsi makanan cepat saji tertinggi dengan angka 83,3% (Erwin 2015). Berdasarkan kepada data tersebut maka dapat dilihat bahwa bagaimana tingkat kebutuhan manusia akan makanan cepat saji.

Dampak negatif yang diakibatkan dari makanan cepat saji adalah dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan gangguan lemak darah atau dislipidemia. Selain itu, makanan cepat saji dalam waktu yang lama juga akan mempengaruhi kesehatan gigi. Makanan cepat saji yang memiliki kandungan gula yang tinggi dapat menyebabkan karies gigi atau gigi berlubang. Hipertensi adalah penyakit nomor tiga dari sepuluhpenyakit yang mempunyai persentase besar dan yang sering di jumpai pada semua daur hidup. Berdasarkan data WHO dari 50% penderita hipertensi yang diketahui hanya 25% yang mendapat pengobatan, dan hanya 12,5% yang diobati dengan baik (*adequately treatedcases*). Berdasarkan Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2001, kematian akibat penyakit jantung dan pembuluh darah di Indonesia sebesar 26,3%, sedangkan data kematian di rumah sakit tahun 2005 sebesar 16,7 (Ruhayana 2007).

Di Indonesia banyaknya penderita hipertensi diperkirakan 15 juta orang tetapi hanya 4% yang merupakan hipertensi terkontrol. Prevalensi 6-15% pada orang dewasa, 50% diantaranya tidak menyadari sebagai penderita hipertensi sehingga mereka cenderung untuk menjadi hipertensi berat karena tidak menghindari dan tidak mengetahui faktor risikonya, dan 90% merupakan hipertensi esensia. Hipertensi merupakan “silent killer” sehingga menyebabkan fenomena gunung es. Prevalensi hipertensi meningkat dengan bertambahnya usia. Kondisi patologis ini jika tidak mendapatkan penanganan secara cepat dan secara dini maka akan memperberat risiko. Hal ini karena makanan cepat saji kurang mengandung serat, namun tinggi gula dan lemak. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa pria yang terlalu sering makan makanan yang digoreng lebih

BRAHMA WIDYA JURNAL ILMU AGAMA

dari dua kali dalam satu bulan telah menunjukkan peningkatan risiko kanker prostat.

Pola makan yang salah seperti makan makanan cepat saji dapat memicu terjadinya stroke pada usia muda. Hal ini disebabkan karena kandungan kolesterol yang tinggi. Kolesterol tidak baik bagi kesehatan, yaitu apabila terjadi penyumbatan pembuluh darah. Apabila mengenai pembuluh darah otak, maka akan mengakibatkan stroke. Kasus stroke di negara maju meningkat akibat kejadian kegemukan dan semakin banyaknya konsumsi makanan cepat saji pada masyarakat. Peningkatan jumlah penderita stroke di Indonesia juga identik dengan kegemukan akibat pola makan makanan yang mengandung tinggi lemak atau kolesterol.

Dalam ajaran agama Hindu telah memberikan ajaran tentang bagaimana manusia dalam mengantur pola makan yang disebut dengan *Ahara* Yoga. *Ahara* merupakan segala sesuatu yang dimakan dan diminum masuk ke dalam saluran pencernaan dapat menyehatkan badan. Sehingga minuman tergolong juga ke dalam kelompok makanan. Kriteria makanan yang sehat meliputi rasa, bau, warna yang menyehatkan. Memakan makanan sebaiknya adalah yang segar, artinya segalanya dimakan dalam kondisi segar. Seperti buah yang sudah matang baru dipetik sebaiknya langsung dimakan. Dalam ayurweda, makanan yang sehat dibutuhkan tubuh bukan hanya untuk kepentingan jasmaniah saja namun makanan potensial akan mempengaruhi kondisi mental dan dapat memperkuat kondisi psikologis seorang. Memakan makanan dan meminum minuman segar dan alamiah membuat tubuh menjadi kuat, saluran pencernaan menjadi terawat dengan baik dan pada akhirnya mendorong kekuatan energi prana. Berdasarkan sifat- sifat makanan diantaranya adalah rasa, substansinya, efeknya terhadap kesehatan. Serta Yoga yang berasal dari bahasa sansekerta *yuj* yang berarti menyatu. Penyatuan yang dimaksud bermakna penyatuan dengan Sang Pencipta dan atau penyatuan dengan alam atau juga dapat diartikan dengan pengendalian diri. Yoga terdiri atas berbagai cabang dan bentuk aktivitas seperti, meditasi atau tapa, latihan postur, hingga kekuatan fisik.

Sehingga dapat diartikan bahwa *ahara* yoga merupakan sebuah pengendalian diri dalam memakan makanan bagi mereka yang menjalankan ajara yoga atau disebut dengan yogi. Aturan makan dalam Hindu dan tuntunan cara hidup sehat termuat dalam kitab *ayurweda*. Dalam kitab tersebut terdapat ajaran dan kewajiban umat Hindu untuk mencintai hidup sehat agar dapat berumur

BRAHMA WIDYA JURNAL ILMU AGAMA

panjang dalam ajaran agama Hindu, makanan yang baik dan bermanfaat disebut *satvika ahara*. Dalam arti harfiahnya, ahara berkaitan dengan makanan yang kita konsumsi dan cara kita menyehatkan tubuh kita. Tradisi yoga menekankan pentingnya makan dengan penuh kesadaran, menekankan makanan yang murni, alami, dan *sattvic* (seimbang) yang meningkatkan kejernihan dan vitalitas.

Agama Hindu yang berkembang di Bali khususnya mempunyai ajaran terkait dengan aturan tentang makanan dan pola hidup sehat yang disebut dengan *brata. Brata* adalah pengendalian dan pantangan indria yang bertujuan untuk dapat melatih kesabaran menuju kehidupan yang baik, dan menentukan hakekat sebagai manusia sejati yang terlepas dari belengu kegelapan batin. Pelaksanaan *brata* ini berkaitan dengan bagaimana *ahara yoga* dalam Hindu di Bali. Hal ini dapat ditemukan dalam berbagai teks lontar di Bali yang dimana salah satunya adalah Lontar *Tattwa Aji Brata.* Berdasarkan pada uraian diatas terlihat adanya hubungan antara hubungan *Ahara Yoga* sebagai salah satu pengendalian diri melalui mengatur pola makan dengan adanya Lontar *Aji Brata* yang didalamnya sama-sama berkaitan dengan makanan yang sehat, maka dari itu peneliti ingin mengkaji terkait dengan ajaran *Ahara Yoga* dalam Lontar *Aji Brata.*

METODE

Penelitian dengan judul Ajaran *Ahara Yoga* Dalam Lontar *Tattwa Aji Bratha* merupakan sebuah penelitian Kualitatif yang menghasilkan hasil penelitian berupa deskriftive interpretatif yakni penyajian hasil penelitian dalam bentuk deskrifsi atau uraian. Pada Penelitian ini menggunakan teori Hemerneutika dan teori Intertekstual untuk mengkaji tentang konsep ajaran *Ahara Yoga* dalam Lontar *Tattwa Aji Bratha* dan juga untuk mengetahui fungsi *Ahara Yoga* dalam Lontar *Tattwa Aji Bratha* untuk kesehatan. Menggunakan teknik Wawancara *purposive Sampling* dalam menentukan informan. Pada penelitian ini menggunakan metode analisis data berupa pengumpulan data, reduksi data, analisis data, serta penarikan kesimpulan.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Lontar Tattwa Aji Bratha

Lontar Tattwa Aji Bratha merupakan salah satu teks lontar yang ada di Bali yang masih tergolong kedalam teks lontar Bali Anyar. Lontar ini disusun oleh Ida

BRAHMA WIDYA JURNAL ILMU AGAMA

Pedanda Gede Wayahan Wanasari yang berasal dari grya Gede Wanasari Sanur yang beralamat di Jl. Danau Beratan, Sanur, Denpasar Selatan, Kota Denpasar, Bali. Teks Lontar Tattwa Aji Bratha tersusun menggunakan bahasa Bali Tengahan. Lontar ini berisi tentang ajaran bratha yang mengedepankan pada pengaturan pola makan pada manusia yang didasarkan kepada ajaran agama Hindu. Adapun gambaran umum Lontar Tattwa Aji Bratha dijelaskan secara lebih rinci sebagai berikut:

1.1 Struktur Lontar Tattwa Aji Bratha

Lontar Tattwa Aji Bratha hanya terlihat tersusun atas korpus dan epilog, sedangkan untuk bagian manggala tidak terdapat dalam lontar Tattwa Aji Bratha. Manggala pada umumnya merupakan bagian pembuka karya sastra yang merupakan perbuatan, ucapan, atau kata yang bertujuan untuk menjadi doa serta menjamin kelancaran dalam kegiatan yang akan dilakukan. Manggala dalam sebuah karya sastra kakawin biasanya berisikan hal-hal (1) doa kepada dewa, (2) pemuliaan seorang raja yang memerintah, (3) perendahan diri oleh penyair yang sekaligus merupakan pembelaan diri sendiri (Teeuw 1969). Dalam Lontar Tattwa Aji Bratha diawali dengan penjelasan dari isi dari Lontar Tattwa Aji Bratha sehingga tidak memiliki bagian manggala dalam lontar ini. Lontar Tattwa Aji Bratha pada bagian awal langsung menjelaskan tentang apa isi dari lontar tidak ditemukan adanya manggala sebagai pembuka dalam karya sastra ini. Korpus dalam Lontar Tattwa Aji Brata langsung dijelaskan pada bagian pertama lontar yang menjelaskan bahwa Tattwa Aji Bratha adalah lontar yang berisi tentang tata cara dalam melaksanakan pengedalian diri atau bratha. Epilog merupakan bagian penutup dalam sebuah karangan atau karya sastra yang juga disampaikan dalam sejumlah bait. Epilog dalam Lontar Tattwa Aji Bratha terlihat dari penggunaan kata “tlas” pada bagian akhir teks. Kata “tlas” memiliki arti “habis” atau “berakhir” sehingga dapat dijelaskan bahwa Lontar Tattwa Aji Bratha memiliki bagian epilog di dalamnya. Dapat ditarik benang merah bahwa Lontar Tattwa Aji Bratha secara naratif Lontar Tatta Aji Bratha adalah karya sastra yang dapat dikatakan kurang sempurna dikarenakan tidak memiliki manggala pada bagian pembukanya.

Lontar Tattwa Aji Bratha tersusun atas 118 alenia yang peneliti terjemahkan ke dalam bahasa Indonesia untuk mempermudah peneliti dalam menyajikan hasil analisis data. Dalam proses penelitian yang dilakukan peneliti masih menemukan adanya kata-kata yang digunakan dalam penulisan Lontar Tattwa Aji Bratha ini yang sulit untuk dimengerti. Penggunaan kata dan penyebutan akan sarana-sarana yang digunakan masih terlalu awan untuk bisa peneliti melakukan

BRAHMA WIDYA JURNAL ILMU AGAMA

pengkajian. Sehingga peneliti masih terkendala dalam melakukan penelitian secara mendalam khususnya pada istilah yang belum dimengerti. Penggunaan kata yang sulit peneliti mengerti seperti kata “undan”, “bira” “be kabul”. Dalam analisis peneliti diduga terjadi kesalahan dalam penulisan maupun pengalihan aksara dan penerjemahan isi dari Lontar Tattwa Aji Bratha sehingga terjadi kesalahan dalam penulisan ulang isi dari Lontar Tattwa Aji Bratha atau memang pengunaaan kata tersebut merupakan suku kata yang tumbuh dan berkembang yang digunakan oleh masyarakat setempat dimana lontar ini ditulis.

2. Konsep Ajaran Ahara Yoga

Dalam Lontar Tattwa Aji Bratha Ahara Yoga merupakan salah satu ajaran agama Hindu yang merupakan bagian dari tri upastambha. Tri Upastambha dapat diartikan sebagai 3 (tiga) landasan atau pilar utama untuk menguatkan kesehatan diri. Tri upastambha juga dapat diartikan sebagai 3 (tiga) acuan untuk menciptakan ketahanan tubuh, mempertahankan kondisi tubuh agar tetap sehat, atau mempertahankan konsistensi dari stabilitas kesehatan pada tubuh manusia (Arsana 2023). Tri upastambha terdiri atas tiga bagian yakni ahara, nindra, dan brahmacarya. Nidra berhubungan dengan pola tidur termasuk juga didalamnya adalah pengaturan waktu istirahat tubuh. Brahmacarya adalah tentang pengendalian energi sensual dalam tubuh manusia. Serta ahara yang merupakan pengendalian akan makanan dan gizi pada Tubuh.

Ahara merupakan sebuah tindakan yang dilakukan dengan tujuan untuk memperkuat kesehatan tubuh dengan cara melakukan hal selektif pada makanan. Ahara dapat juga diartikan sebagai segala sesuatu yang dimakan dan diminum yang masuk kedalam saluran pencernaan yang memberikan efek menyehatkan badan. Makanan merupakan salah satu asupan energi yang dibutuhkan oleh mahluk hidup dalam kehidupan sehari-harinya. Pentingnya untuk memilih makanan yang segar dan sehat tentunya menjadi sebuah hal yang penting dalam tujuan untuk menciptakan kesehatan dari segi makanan. Dalam memilih makanan haruslah makananan yang memiliki rasa, bau, dan warna, rasa yang segar makan dalam ajara agama Hindu disebut sebagai makanan yang satwika. Ranade (2007) menjelaskan bahwa Maha Rsi Caraka telah memberikan klasifikasi makanan dan minuman menjadi 12 (dua belas) bagian atau varga yang terdiri atas:

2.1 *Shakavarga*

Shakavarga adalah kelompok sayuran yang di dalamnya termasuk jenis akar, batang, daun, bunga, dan jamur. Ayurveda menjelaskan bahwa makan

BRAHMA WIDYA JURNAL ILMU AGAMA

dengan jenis-jenis ini aman sebagai makanan. Sistem Pencernaan mampu untuk mengolah enzim-enzim yang terdapat dalam sayuran yang dimakan secara teratur akan memberikan sistem pencernaan yang kuat serta memberikan efek untuk mengelementasi toksin.

2.2 *Phalavarga*

Phalavarga merupakan pengelompokan buah-buahan yang memiliki sifat di uritik dan laxatif yang memiliki manfaat untuk tubuh dalam mengolah sisa makanan dalam pencernaan hingga menjadi feses. Makanan yang termasuk dalam golongan phalavarga adalah jenis buah-buahan seperti buah delima dan buah jeruk.

2.3 *Haritavarga*

Haritavarga merupakan makanan yang merupakan kelompok dari umbi-umbian yang memiliki manfaat untuk memberikan nafsu makan serta menurunkan aktivitas pada pencernaan tubuh yang berlebihan serta mengurangi rasa mual dan muntah seperti kentang.

2.4 *Jalavarga*

Jalavarga merupakan air dapat terbagi atas dua yakni air sungai (Ganggajanggala) dan air laut (samudrajanggala).

2.5 *Gorasavarga*

Gorasavarga merupakan susu yang dihasilkan oleh sapi, kambing serta berbagai olahan susu seperti keju dan yogurt serta santan juga termasuk kedalam kelompok gorasavarga. Kelompok susu dan santan yang dikomsumsi dengan seimbang akan memberikan efek pencernaan yang baik dan memudahkan dalam membuang feses, memperbaiki plasma darah serta organ reproduksi.

2.6 *Mamsavarga*

Mamsavarga adalah pengelompokan makanan yang bersumber dari mahluk hidup atau makanan yang berupa daging. Mamsavarga dapat membatu untuk pertumbuhan jaringan otot yang cepat.

2.7 *Shamidhanyavarga*

Shamidhanyavarga merupakan kelompok makanan yang berupa kacang-kacangan yang dijelaskan dapat untuk meningkatkan vata (elemen udara dalam tubuh manusia). Khusus pada beberapa jenis kacang-kacangan seperti kacang yang berwarna hitam seperti balck tila (sesame) akan meningkatkan kapha (elemen air dalam tubuh) yang memberikan manfaat seperti merangsang nafsu seksual, membentuk feses yang baik, meningkatkan sekresi semen dalam sperma. Kacang

BRAHMA WIDYA JURNAL ILMU AGAMA

yang berwarna hijau berfungsi untuk meningkatkan fungsi hati dan kulit dikarenakan mengandung banyak protein nabati.

2.8 *Shukadhanyavarga*

Shukandhanyavarga merupakan kelompok biji-bijian seperti beras, beras hitam (Shastika), jagung, dan gandum. Kelompok makanan dari biji-bijian memiliki khasiat untuk meyeimbangakan dan memelihara tri dosha (vata elemen udara, pitta elemen api atau panas, dan kapha elemen air atau bumi).

2.9 *Ikshuvarga*

Ikshuvarga adalah makanan yang memiliki fungsi sebagai pemanis seperti gula dan madu. Kelompok ikshuvarga seperti madu baik digunakan untuk memelihara semua tri dosha, penuh gizi, dan dapat diminum dalam segala musim.

2.10 *Kritannavarga*

Kritannavarga merupakan kelompok makanan yang sudah dioleh dan bersifat campuran yang dimana makanan ini telah melalui proses memasak seperti megoreng, dipanggang, maupun direbus. Kelompok makanan yang telah melalui proses memasak dan pencampuran wajib untuk disimpan dalam tempat yang bersih tidak mengunakan pengawet dan tidak menyimpan dalam kurun waktu yang lama.

2.11 *Aharayogin*

Aharayogin merupakan kelompok makanan tambahan penyempurna rasa, makanan yang tergolong kedalam jenis ini adalah minyak, garam, dan merica. Makanan yang termasuk dalam kelompok ini salah satunya adalah minyak kelapa yang dimana minyak kelapa memiliki manfaat untuk memelihara usus, meningkatkan postensi kekebalan tubuh atau juga disebut dengan sukradhatu.

2.12 *Madyavarga*

Madyavarga adalah kelompok makanan atau minuman yang mengandung alkohol. Dalam Ayurveda dijelaskan bahwa makanan dan minuman yang mengandung alkohol sebagai makanan atau minuman disebut dengan rajasikaahara. Makanan atau minuman yang disebut dengan rajasikaahara adalah makanan atau minuman yang dapat membangkitkan energi yang lebih banyak.

Dalam upaya untuk meningkatan diri dalam sebuah kesucian maupun hanya untuk menjaga kesehatan dirinya. Ahara merupakan kunci akan hal tersebut dikarenakan ahara merupakan makanan- makanan atau minuman yang masuk ke dalam tubuh yang akan memberikan dampak langsung kepada Tubuh. Dalam teks Bhagwangita XVII.7-10 dijelaskan tentang jenis-jenis makanan yang dimana dijelaskan sebagai berikut:

BRAHMA WIDYA JURNAL ILMU AGAMA

"Aharastvapi sarvasya trivindho bhavati priyah, yajnastapastastatha danam tesam bhedamimam srnu"

Terjemahannya:

"Bahkan makanan yang di senangi oleh semu, adalah tiga macam juga, demikian juga yajna-yajna, tapaa, dan derma (dana punia). dengarkanlah perbedaan dari semua itu" (Vedanuvada Samiti 2021:395)

"Ayuh sattvabalarogyasukha pritivivardanah, rasyah snigdhah sthira aharah sattvikapriyah"

Terjemahannya:

"Makanan-makanan yang meningkatkan hidup, tenaga, kekuatan, kesehatan, kebahagiaan, dan suka cita, yang manis, yang lunak, banyak mengandung zat-zat makanan dan rasa enak adalah yang disukai oleh orang yang baik (sattwika)" (Vedanuvada Samiti 2021:395)

"Katvamlalvanatyusnatiksnaruksav idahinah, ahara rajasasyesta dukhasokamayapradha"

Terjemahannya:

"Makanan-makanan yang terlalu pedas, masam, asin, sangat panas, rasa tajam, keras, dan hangus dan menimbulkan kesakitan, duka cita dan penyakit disukai oleh orang yang bernafsu (rajasika)" (Vedanuvada Samiti 2021:396)

"Yatayamam gatarasam puti paryusitam ca yat, ucchistamapi camedhyam bhojanam tamasapriyam"

Terjemahannya:

"Makanan yang basi, hambar, berbau busuk, dingin, sisanya kemarin dan kotor adalah yang disukai oleh orang yang bodoh (tamasika)" (Vedanuvada Samiti 2021:396)

Berdasarkan dengan kutipan sloka- sloka tersebut dijelaskan bahwa ahara (makanan) yang satvika akan memberikan dampak positif bagi mereka yang memakanya. Makanan Satvika akan memberikan dampak meningkatkan kehidupan, tenaga, kekuatan, meningkatkan kesehatan, memberikan kebahagiaandan rasa suka cita. Dalam artian makanan yang satvika akan

BRAHMA WIDYA JURNAL ILMU AGAMA

memberikan dampak yang sangat positif bagi mereka yang memakanya sehingga makanan yang satvika merupakan makanan yang diajurkan bagi mereka yang akan meningkatkan kesucian dalam dirinya.

Pemilihan Makanan yang Satvika juga mempengaruhi Tubuh manusia yang dijelaskan bahwa tubuh manusia memiliki tiga bagian yang saling keterkaitan dan sangat vital akan nilai keseimbangan. Para Maha Rsi menerapkan pengetahuan praktis yang dimiliki untuk penyembuhan dan menemukan titik aksioma, para Maha Rsi ini mengunakan Tri Dosha. Secara Etimologi Tri Dosha berasal dari dua suku kata yakni "tri" dan "dosha" yang dimana berasal dari bahasa Sansekerta. "Tri" diartikan sebagai tiga dan "Dosha" dapat diartikan sebagai azas, sehingga tri dosha dapat diartikan sebagai ajaran tentang tiga azaz (Vasant 2007). Tri dosha terdiri atas vata (azas angin), pitta (azas api), dan kapha (azas air). konsep vata, pitta, dan kapha dalam dunia medis modern dapat juga diartikan dengan katabolik, metabolik, dan anabolik.

Ketiga azas dalam ayurveda ini merupakan pernyatanan fisik dari tiga kecenderungan alam semesta atau juga disebut dengan Triguna dari kosmos; dimana tamas (intertian) yang dalam konsep tri dosha adalah kapha yang mencerminkan cairan-cairan yang berada di dalam tubuh seperti cairan yang berada pada sistem syaraf, otak, lendir, usus dan yang lainya. Rajas (bergerak terus) dalam tri dosha adalah vata, pada tubuh manusia adalah yang menyebabkan semua kekuatan yang mengerakan badan, semua rasa yang mendorong Gerak dari tubuh.

Pada umumnya vata terkumpul pada paru-paru, jantung, tulang, dan persendian. Bagian yang ketiga adalah sattva (keseimbangan) dimana pada konsep tri dosha adalah pitta yakni azas yang berkaitan dengan panas yang terpusat pada pencernaan manusia seperti pada hati, empedu, kulit, dan otak. Ketiga azas ini akan terus berubah secara dinamis yang menyesuaikan dengan perubahan pada lingkungan hidup manusia. Keseimbangan antara vata, pitta dan kapha akan menyebabkan tubuh manusia menjadi sehat, namun jika salah satu lebih dominan dan yang lainya lebih rendah maka akan menimbulkan sakit pada tubuh manusia itu sendiri (Vasant 2007). Dalam ayurveda dijelaskan bahwa terdapat faktir- faktor yang mempengaruhi dari ketiga azas yang diantaranya adalah makanan.

Ayurveda menempatkan aturan-aturan yang paling banyak mengenai makanan sebagai sebuah persyaratan untuk bisa manusia hidup dengan baik.

BRAHMA WIDYA JURNAL ILMU AGAMA

Ayurveda menjelaskan bahwa setiap makanan memiliki "sifatnya" tersendiri. Makanan akan mempengaruhi sifat dari mereka yang memakanya, maka dari itu makana dibagi atas beberapa bagian yang memperhitungkan akan kecenderungan untuk mempengaruhi bertambahnya atau berkurangnya salah satu dari tri dosha yang ada dalam tubuh manusia. Makanan merupakan salah satu faktor kunci dalam upaya untuk hidup dalam keadaan sehat dikarenakan makanan akan mempengaruh mereka yang memakannya, meskipun makanan tersebut merupakan makanan yang paling sehat yang tidak berbahaya pada tubuh namun jika tidak mengerti akan aturan-aturan makan maka makanan tersebut dapat menyebabkan penyakit pada tubuh manusia.

Sebagai sebuah implementasi dari konsep ajaran tri dosha dalam ayurveda mengenai faktor-faktor yang mempengaruhinya, salah satunya adalah makanan dan pola makan. Maka dari itu dalam ajaran agama Hindu di Bali yang dimuat dalam sebuah lontar memiliki konsep ajaran yang disebut dengan bratha. Bratha merupakan sebuah konsep tentang aturan-aturan tentang makanan sehat serta memberikan penjelasan tentang hal-hal yang akan didapatkan jika mengikuti ajaran bratha tersebut. Ahara yoga yang merupakan salah satu bentuk ajaran dalam bratha merupakan sebuah konsep yang begitu ketat akan mengantur segala makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh manusia. Bratha tidak hanya terbatas pada pengendalian pada makanan, melainkan juga berkaitan dengan pengendalian diri, pikiran, dan prilaku yang dilakuan. konsep ini termuat dalam lontar- lontar yang ada di Bali dimana salah satunya adalah Lontar Tattwa Aji Bratha.

Lontar Tattwa Aji Bratha telah mengajarkan tentang bagimana ajaran ahara yoga serta memberikan penjelasan tentang manfaat dari melaksankan bratha tersebut. Secara etimologi Tattwa Aji Bratha dapat diartikan sebagai hakikat pengetahuan tentang pengendalian diri (Wanasari 2020). Penjelasan mengenai tentang ahara terlihat jelas dalam alenia pertama pada Lontar Tattwa Aji Bratha sebagai berikut:

"Nihan kramaning anaken bratha, aywa bratha jyana kewalya saproj¬nanata, kunang kramaniya, met asakaya kang nista madhya utama, budhi sadesa, aywa maletuh, kang ambek aywa mityha budhi, aywa cawuh, rahasya temen, tan pageleh- geleh, tan kareketan karna sula, mwang rajah tamah,

BRAHMA WIDYA JURNAL ILMU AGAMA

lilamahning nirawarana, kadi rajeg turus, nguniweh jnyana wisesa, weruh kraman ira sowang sowang." (Tattwa Aji Bratha 1)

Terjemahan:

"Inilah (beginilah) adalah tata cara melaksanakan pengendalian diri, janganlah hanya berupaya melaksanakan pengendalian batin saja tujuanmu, cara selanjutnya, ambil langkah kecil sedang besar, arahkan perasaanmu, jangan kotor, pikiran jangan mengingkari hati, jangan sembarangan dibicarakan, rahasiakanlah, tidak gelisah, tidak terikat (kata-kata) yang menyakitkan telinga, dan emosional maupun rasa malas, (hanya) hati riang hening tanpa ganjalan suatu apapun, bagaikan pagar kayu yang lurus, didukung pikiran yang kuat, dan pemahaman tentang tata caranya." (Rema 2024:1)

Pada Bagian pertama dijelaskan bahwa lontar ini berisikan tentang ajaran pengendalian diri. Pengendalian diri menjadi sebuah penekanan dalam lontar ini diajarkan bahwa pengendalian diri penting untuk dilakukan bukan hanya saja melakukan pengendalian pada batin saja yang menjadi sebuah tujuan. Pengendalian diri harus dilakukan secara seimbang baik secara lahir dan batin. Dalam Lontar Tattwa Aji Bratha terdapat kurang lebih 110 jenis bratha yang dimana kesemua ajaran bratha tersebut memiliki tujuan akhir yang berbeda-beda yang dimana dapat dikelompokan menjadi beberapa kelompok yang diantaranya adalah sebagai berikut:

No	**Lontar *Tattwa Aji Bratha***	**Terjemahan**
	***Bratha* dengan Sarana Makanan**	
1.	*Ana bratha mangan sekul putih kuning, nangken kaliwon marep wetan, kita mangan mewak bira, mangan pisan, 9 kaliwon, samaya niya, utama, 9, wulan, Bhatara Siwa turun bratha, papalihan Sanghyang Anta dewaniya, pinaka rupanira, pinaka dirghayusa. Yan lanang pekikan, pinaka polah, pinaka rawas. Yan wadon pinaka kayon, pinaka ibon, 9, mulih ing swargha Bhatara Siwa, sasarniya mangjadnma ring prabhu anyakrtiwerti, wiku, Bhu jangga sogata, sugih malengker ing mas pinarak, sarwa sasoca, rare tulun, kebo, sapi, ayam angsa, bebek,*	Ada brata makan nasi putih kuning, setiap kliwon enghadap timur, engkau makan berdaging bira (?), makan sekali, 9 kliwon, lama waktunya, utama 9 bulan, Bhatara Siwa turun brata, pembagiannya Sang Hyang Anta dewanya, sebagai wujudnya, sebagai umur panjang. Jika laki-laki akan lebih tampan, sebagai perilaku, sebagai rawas (penglihatan?). Jika perempuan sebagai kayon (kayonan?), sebagai ibon (ibu?), 9, pulang di surganya Bhatara Siwa, jika menjelma terlahir pada raja yang berkuasa, orang

BRAHMA WIDYA JURNAL ILMU AGAMA

	mregadi, wrediputra, tinunggwing bapebu, kaki, nini, ma., "Ong Hrang Erisah Parama Siwa ditya ya namah ahyas.	suci, bhujangga sogata, kaya diitari emas perak, segala jenis permata, rare tulun (?), kerbau, sapi, ayam, angsa, bebek, binatang buruan dan yang lainnya,banyak keturunan, ditunggu bapak ibu, kakek, nenek, mantra, "Ong Hrang Erisah Parama Siwa ditya ya namah ahyas".
2.	*Ana bratha, amangan saga putih sasigar, kuning sasigar. Sekul putih tunjung bulan pinarapah. Iwakniya kuning, bhira sinarapah, milet candana. Pangan putih rumuhun, marep wetan kita mangan. Lawasniya 9, ka. Bhatara Siwa Hyangniya, pinaka rupa, pinaka suluh, dhirghayusa. Yan wadon listwayu, yan lanang apekik, pinaka raras. Mulih maring kadaton, mangjanma ring Sang Prabhu muwang Wiku, bahu-sisya, sugih tan ilang takonakna, mas pirak, muwang rare ulun, kebo, sapi, kuda. cambra, culung, undan, sakeh ing patik wenan*	Ada brata, makan nasi putih sebagian dan sebagian kuning. Nasi putih terong bulan diserapah, dagingnya kuning, dagingnya bhira diserapah disertai cendana, agar putih terlebih dahulu, menghadap ke timur engkau makan. Lamanya 9 ka (kaliwon). Bhatara Siwa dewanya, pa (phalanya/hasilnya?) sebagai wajah, sebagai cermin, panjang umur. Jika perempuan cantik, jika laki-laki tampan, sebagai penampilan. Pulang ke istana, terlahir di keluarga kerajaan dan orang suci yang banyak muridnya, kaya tidak hilang yang ditanyakan, emas perak, dan anak-anak maupun hamba, kerbau, sapi, kuda, anjing, babi, undan (?), segala yang dianggap mulia oleh sesamamu, banyak mempunyai anak, putu, dan buyut, dijaga oleh ayah ibu, demikianlah yang didapatkan.
3.	*Ana bratha, amangan tupat lepat, 3, 7, kaliwon, ulam saglenta, pa, aramping lemes ing rambut.*	Ada brata, makan ketupat lepat, 3, 7, kaliwon, daging saglenta (tidak menyebabkan sakit, kasar?), hasilnya, rambut lebat lurus lembut.
4.	*Ana bratha, amangan kupat lepet, 3, kalan ing, ka, genep, 7, ka, pa, apekik kita, tur lemes ing rambut kita ring niskala.*	Ada brata, memakan ketupat lepet 3 ketika keliwon, lengkap 7 kaliwon, hasilnya tampan engkau, dan rambut yang lembut di niskala.
5.	*Ana bratha, amangan katambat, 3, 7, denta marupanta, tur lemes ing rambut, saparipolih ta pantes. Ana bratha, amangan bantal, 3, 7, ka, pinaka sarira.*	Ada brata, memakan ketupat 3, 7 olehmu, menjadi rupawan dan rambut lembut, segala perilaku mu pantas. Ada brata, makan jajan bantal 3, 7, kaliwon, sebagai badan.

BRAHMA WIDYA JURNAL ILMU AGAMA

6.	*Ana bratha, amangan bantal, 1, 7, ka, pinaka ambu arum.*	Ada brata, memakan jajan bantal, 1, 7, kaliwon, sebagai bau harum.
7.	*Ana bratha, amangan raka, nangken, ka, patra nga. Hyang Aruna turun bratha, pinaka irung, pinaka rupa, sidan ing wang sugih, lemah sima, pa.*	Ada brata, makan raka (jajanan/raka- raka?), setia kaliwon, patra (daun?) namanya, Hyang Aruna turun pada brata, sebagai hidung, sebagai wajah, berhasil menjadi orang kaya tanah sima (tanah dengan batas-batas tertentu yang terbebas dari pajak) hasilnya.
8.	*Nihan aji bratha, anut saptawara, nga, asisirih. Coma 5, asisirih. Anggara 4, asisirih. Budha 3, asisirih. Wrehspati 7, asisirih. Sukra 8, asisirih. Saiscara 6, asisirih. Radite 9, asisirih. Pa, suka sugih, wenang kita sakama-kama.*	Ini adalah pengetahuan tentang brata, sesuai dengan saptawara, namanya memakan sirih. Hari senin 5 makan sirih, selasa 4 makan sirih, rabu 3 makan sirih, kamis 7 makan sirih, jumat 8 makan sirih, sabtu 6 makan sirih, minggu 9 makan sirih. Hasilnya, senang dan kaya, mampu dalam segala hal.
9.	*Berikut adalah teks tersebut yang telah dirapikan, disatukan dari pemenggalan kata yang terputus, dan disusun menjadi satu paragraf yang utuh:*	Ada brata, makan nasi sakepal, minggu umanis, minggu paing, sejuk melahirkan, terus sampai putu buyut, senang dan kaya tidak mendapatkan masalah.
10.	*Ana bratha, nga, nangken ra, matihara satahun samayaniya. Pa, wakbajra, sidhi mantra, jayeng satru.*	Ada brata, namanya setiap minggu tidak makan, setahun batas waktunya. Hasilnya, kata-kata bertuah, ucapan mantra bertuah, menang dan musuh kalah.
11.	*Ana bratha, nilem nangken. Ana bratha, nangken purnamaning 9, amangan nasi sakepel 3, purnamaning kasanga. Pa, mantuk ing swarga Bhatara Indra, sasarnya manjanma maring wang listwayu, teher sugih sangkan rare.*	Ada brata, setiap nilem (bulan mati). Ada brata, setiap purnama kesembilan, makan nasi tiga kepal pada bulan purnama kesanga (kesembilan). Hasilnya, pulang ke surganya Bhatara Indra, sejelek-jeleknya (paling sialnya) menjelma menjadi orang rupawan dan kaya sejak kecil.
12.	*Ana bratha, amangan raka pur, limang raka, sira Sang Hyang Tutasih, turun abratha, ginanjaran sakti lima pinarama, pinaka lalakon suka sugih, tan panambut karya.*	Ana bratha, amangan raka (jajanan?), purnama, lima raka (5 jenis jajanan?), beliau Sang Hyang Tutasih turun pada pelaksana brata, dibalas dengan lima kekuasaan diterimanya, sebagai pelaksanaannya bahagia kaya tanpa mengambil pekerjaan.

BRAHMA WIDYA JURNAL ILMU AGAMA

13.	*Ana bratha, amangan sekul langgi, ananggap 7 pur, sira Sang Hyang Wisesha turun bratha ginanjaran salwir ing lima, wadon Wisnu anemu, tan alawas tur prajnyan, wicaksana, suka sugih, dleha.*	Ada brata, makan nasi langgi, dilaksanakan 7 purnama, beliau Sang Hyang Wisesa turun pada pelaksana brata dibalas dengan segala lima, perempuan Wisnu menemuinya, tidak lama serta pandai, bijaksana, bahagia dan kaya di kemudian hari.
Bratha Dengan Sarana Mandi		
1.	*Ana bratha, nisag, nga. ring purnama, adyus ping, 6, sarahina, ping, 6, sawengi.*	Ada brata, nisag, namanya, ketika bulan purnama, mandi 6 kali sehari, 6 kali semalam.
2.	*Ana bratha, nrus unjung, nga, adyus ping 7, sarahina, ping, 7, sawengi*	Ada brata, nerus tunjung, namanya, mandi 7 kali sehari, 7 kali semalam.
3.	*Ana bratha, nrus unjung, nga, madyus ping, 30, sarahina, ping, 3, sawengi, yan aturu sumandah, pa, weruh sagunan ing wong kabeh, apekik tan amadani, tur prajurit pinaka ulun ing sanjata.*	Ada brata, nerus tunjung namanya, mandi 30 kali sehari, 3 kali semalam, jika tidur tungadah. Hasilnya, tahu tentang keterampilan orang banyak, rupawan tidak ada yang menyamai, prajurit sebagai tuannya senjata.
4.	*Ana bratha, nerus tunjung, nga, ring tanggal ping 5 ning kapitu, amati geni, tan pamangan, tan paturu, Bhatara Ngasih-prana sira turun bratha, pa, ginanjaran sakti kita, amupu sarin ing kabeh.*	Ada brata, nerus tunjung, namanya, ketika tanggal ke 5 bulan ketujuh, tidak menyalakan api, tidak makan, tidakmtidur, Bhatara Ngasihprana turun pada pelaksana brata, hasilnya, dibalas sehingga engkau menjadi sakti, menikmati segala sari-sari.
5.	*Ana bratha, nring sada, nga, madyus, ping, 3, sarahina, muwang ring wengi, pa, listwayu, lewih saking wijil ing tapa bratha, ma. Ong Ang Ung Mang ahyus.*	Ada brata nringsada, namanya, mandi 3 kali sehari, dan malam hari, hasilnya, rupawan utama yang dihasilkan dalam tapa brata, mantra, Ong Ang Ung Mang ahyus.
6.	*Ana bratha, ngracak, nga. Madyus arahina muwang wengi, lenga sipatniya. Pa, swarga mantuk ring kendran, mangjanma wicaksana anulus, tur apekik anwas, tan pawicara.*	Ada brata, ngracak namanya, mandi sekali sehari dan malam hari, bagaikan karakter minyak. Hasilnya, kembali ke surga di istananya Dewa Indra (Kendran), terlahir kembali menjadi orang yang bijaksana luar dalam, serta rupawan sampai ke hati, tidak terkendala permasalahan.
7.	*Ana bratha, trisandya, nga. Ping 3 dyus arahina mwang wengi, wus ing madyus masisiga, salek samayaniya. Pa, mantuk ing Kendran, sasaraniya mangdadi listwayu paripurna prajnyan.*	Ada brata, trisandya namanya, 3 kali mandi dalam sehari dan semalam, setelah mandi masisig, sebulan batas waktunya. Hasilnya, pulang ke surga Dewa Indra (Kendran), paling jelek

BRAHMA WIDYA JURNAL ILMU AGAMA

		terlahir kembali menjadi orang yang rupawan sempurna dan cerdas.
Bratha Dengan Cara Puasa		
1.	*Ana bratha, mapowasa nangken dwasashi suklapaksha, kalan ing kapitu juga, bratha Bhatara Bhima iki. Ma, Ong Bang Bhimaya namah, pamit. Pa, wiryawan, kapintuhu den ing rat, sugih mas pirak, rare ulun putra wredi, karya.*	Ada brata, berpuasa setiap hari ke-12 paro terang (penanggal), ketika bulan ketujuh pula, brata Bhatara Bima ini. Mantranya: *Ong Bang Bhima ya namah, pamit.* Hasilnya, pemberani, digugu oleh masyarakat, kaya emas perak, anak, hamba, banyak anak dan pekerjaan.
2.	*Ana bratha, amurnasasada, nga, tan pamangan ing purnama, teken ing pangelong apisan, tilem, teken ing tanggal apisan, sang prajurit ing bumi Hyangning bratha. Pa, sugih manerus, katekan asa pinaksan ira ring bumi.*	Ada brata, amurnasasada namanya, tidak makan ketika purnama hingga panglong satu, tilem hingga tanggal satu, sang prajurit di bumi dewanya brata. Hasilnya, kaya terus-menerus, tercapai apa yang diharapkannya di bumi.
3.	*Ana bratha, wekasan tan panginum banyu, saglem ing abratha. Pa, kinasihan ing rat kita, sida sadya.*	Ada brata, kemudian tidak meminum air, dengan sukacita melakukan brata. Hasilnya, dikasihi oleh masyarakat engkau, berhasil apa yang diharapkan.
4.	*Ana bratha, nilem nangken nilem, angupawasa, 7 lek samayaniya, Bhatari Ratri Dewi Hyangniya, Ong Ratri dewya namah, pamit. Pa, kinasihan ing rat, Dewa Bhuta asih iri kita.*	Ada brata, nilem setiap tilem (bulan mati), melaksanakan upawasa (puasa), 7 bulan batas waktunya, Bhatari Ratri Dewi dewanya. Mantranya: Ong Ratri dewya namah, pamit. Hasilnya, dikasihi di dunia, Dewa Bhuta sayang kepadamu.
5.	*Ana bratha, nga, nangken ra, matihara, satahun samayaniya. Pa, wakbajra, sidhi mantra, jayeng satru.*	Ada brata, namanya, setiap minggu tidak makan, setahun batas waktunya. Hasilnya, kata-kata bertuah (wakbajra), ucapan mantra bertuah, menang dan musuh kalah.
Bratha Dengan Cara tidur		
1.	*Ana bratha, aturu ngadeg, 7 wengi lawasniya, sebagyan angekapada, sakepel olihamangan. Yan toya sahled, 3 wengi, 3 samayaniya. Pa, sapocapan kita lawan Dewata, byakta yan tekeng kamokshan, sidhi pinaka polihaniya.*	Ada brata, tidur berdiri selama 7 malam, sangat baik mendengkleng (berdiri dengan satu kaki), makan nasi sakepal, jika air cuma sateguk, selama 3 malam batas waktunya. Hasilnya, dapat bercakap-cakap dengan dewata, tentu saja jika datangnya kamoksan,

BRAHMA WIDYA JURNAL ILMU AGAMA

		keberhasilan itu yang didapatkannya.

3. Hubungan Ahara Yoga Dengan Kesehatan

Kesehatan merupakan suatu hal yang didambakan oleh setiap manusia yang ada di muka bumi. Hal ini didasarkan kepada jika manusia berada dalam keadaan sakit maka akan mengurangi tingkat produktifitas dari seseorang dan dapat menyebabkan resiko kematian pada manusia. Pada Undang-Undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan dijelaskan bahwa sehat dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk dapat hidup secara produktif secara sosial dan ekonomis (Kemenkes 2021). Kesehatan merupakan bagian terpenting dalam kehidupan manusia, sehat secara jasmani dan rohani.

Menurut World Health Orgaanization (WHO) menjelaskan bahwa kesehatan merupakan keadaaan dimana badan, jiwa dan sosial manusia berada dalam keadaan sejahtera yang memungkinkan untuk setiap orang untuk hidup secara lebih produktif secara sosial dan ekonomi. Hal ini menjelaskan kesehatan orang tidak hanya diukur pada aspek fisik mental dan sosial saja, tetapi juga dapat diukur dari aspek produktifitasnya dalam arti mempunyai pekerjaan atau menghasilkan secara ekonomi (Notoatmodjo 2012). Dalam penelitian ini dapat diuraikan bahwa manfaat kesehatan yang ditemukan dalam ajaran ahara yoga dalam Lontar Tattwa Aji Bratha dapat dibagi menjadi dua yakni manfaat kesehatan secara rohani, dan manfaat secara jasmani, yang diuraikan secara lebih mendetail sebagai berikut:

3.1 Kesehatan Rohani

Kesehatan Rohani merupakan kesehatan roh yang bertalian atau berkenaan dengan roh itu sendiri. Roh adalah nama bagi nafsu yang denganya mengalir kehidupan, gerakan, dan upaya untuk mencari kebaikan dan upaya untuk menghindarkan keburukan dari dalam manusia (Zohriah 2009). Kesehatan secara Rohani adalah kesehatan yang berkaitan dengan prilaku, dan psikis manusia. Dalam implementasinya kesehatan secara rohani akan berkaitan dengan prilaku religius. Prilaku religius dilakukan dengan adanya hubungan antara manusia dengan Tuhan melalui cara-cara seperti melakukan persembahyangan.

Lontar *Tattwa Aji Bratha* memberikan jalan tentang bagaimana tatacara manusia untuk bisa menghubungkan dirinya dengan Tuhan dalam berbagai

BRAHMA WIDYA JURNAL ILMU AGAMA

manifestasinya. Sarana yang digunakan dalam konsep lontar *Tattwa Aji Bratha* adalah konsep dimana mempersiapkan Tubuh untuk dijadikan sarana untuk menghadirkan kekuatan Tuhan melalui pembersihan badan dengan jalan *bratha. Bratha* yang dimaksudkan jika didasarkan kepada ajaran yang dimuat dalam *ayurveda* adalah ajaran tentang *Tri Dosha* yakni *vata, pitta,* dan *kapha* yang dimana ketiganya memiliki keterikatan satu dengan yang lainya yang jika terjadi ketidak keseimbangan antara ketiganya akan berakibat pada kesehatan dari tubuh manusia itu sendiri.

Konsep religi sebagai upaya untuk menjaga kesehatan rohani juga ditemukan dalam Lontar *Tattwa Aji Bratha* yakni berdasarkan munculnya konsep-konsep manifestasi Tuhan yang dimunculkan dalam wujud Dewa dan Tuhan dalam gelar loka masyarakat Hindu di Bali yang terlihat dalam konsep melaksanakan *bratha* maka akan menurunkan Tuhan dalam pelaksanaan *Bratha.* Dalam Lontar *Tattwa Aji Bratha* menjelaskan diantara dewa- dewa tersebut diantaranya adalah *Sang Hyang Anta dewanya, Hyang Aruna, Sang Hyang Ayu Dewa Buta, Sang Hyang Tutasih* dan masih banyak lainya yang disebutkan dalam lontar ini.

Berikutnya juga ditemukan tentang konsep perhitungan hari yang menggunakan perhitungan kalender Bali dalam penentuan hari untuk melaksanakan sebuah bratha. Dalam Lontar Tattwa Aji Bratha dijelaskan bahwa pelaksanaan bratha dilakukan pada hari-hari tertentu yang diantaranya disebutkan antara lain adalah hari kedua belas pangelong yakni hari kedua belas setelah bulan purnama, berikutnya adalah pada hari pertama pinanggal yakni satu hari setelah bulan purnama. Berikutnya juga ditemukan perhitungan pelaksanaan bratha yang dilakukan pada hari umanis yakni perhitungan hari yang didasarkan kepada pancawara dan juga dijelaskan juga sebagai berikut: "*ra, u, ra, pa,*" yang jika diartikan "minggu umanis, minggu paing" yang didasarkan pada perhitungan pancawara dan saptawara dalam kalender Bali seperti dijelaskan dalam salah satu bait lontar Tattwa Aji Bratha sebagai berikut:

"Ana bratha, manca-warna, umanis, marep angetan, pahing, marep kidul, pon, marep angulon, wage, marep angalor, yan amangan samangkana arepa¬niya, kaliwon, marep ring madya, duluraniya lalab kabeh, muwang kembang anut kadi warnan ing sega, 5, warna, putih, kuning, ireng, abang, ring tengah, 5, warna, Dewa Ratu Hyangniya, ma; "Ong Ong Sri jagat guru paduka byo nama swaha",

BRAHMA WIDYA JURNAL ILMU AGAMA

pamit,pa, mantuk ing swargan Bhatara Siwa sasarniya manjanma ring Ratu, nyekra- warti, tan ana madani." (Tattwa Aji Bratha:54)

Terjemahannya:

"Ada brata, manca warna, umanis, menghadap ke timur, pahing menghadap selatan, pon menghadap ke barat, wage, menghadap ke utara, jika makan demikianlah arah hadapnya, kaliwon, menghadap ke tengah, diserta dengan lalab (jenis makanan tidak dimasak seperti dedaunan atau sayuran), dan kembang sesuai warna nasi 5 warna, putih, kuning, hitam, merah, di tengah 5 warna, Dewa Ratu dewanya, mantra, "Ong Ong Sri jagat guru paduka byo nama swaha", pamit, hasilnya, pulang ke surganya Bhatara Siwa nyasarnya menjelma menjadi raja berkuasa tidak ada yang menyamai." (Rema 2024:54)

Fungsi Religi berikutnya ditemukan dalam Lontar Tattwa Aji Bratha yakni dalam tujuan dari pelaksaan bratha yang bertujuan untuk mecapai alam surga dari para dewa dan juga mencapai kemoksan atau keterlepasan dengan hukum punarbhawa dan menyatunya kembali atman dengan Tuhan. Alam-alam para dewa yang dijelaskan dalam Tattwa Aji Bratha diantaranya adalah sebagai berikut:

"*Ana bratha, ngracak, nga. madyus arahina muwang wengi, lenga sipatniya, pa, swarga mantuk ring kendran, mangjanma wicaksana anulus, tur apekik anwas, tan pawicara.*" (Tattwa Aji Bratha:31)

Terjemahannya:

"Ada brata, ngracak, namanya, mandi sekali sehari dan malam hari, bagaikan karakter minyak, hasilnya, surga kembali ke istananya Dewa Indra, terlahir kembali menjadi bijaksana luar dalam, rupawan sampai kehati, tidak terkendala permasalahan." (Rema 2024:31)

Dalam salah satu bait Lontar Tattwa Aji Bratha dijelaskan bahwa jika melaksanakan bratha ini dengan mandi sekali sehari dan sekali di malam hari maka nantinya akan kembali ke istananya dewa indra (Indraloka). Konsep Religi yang termuat dalam Lontar Tattwa Aji Bratha terlihat dalam berbagai asfek yang seperti telah diuraikan di atas.

3.2 Kesehatan Jasmani

Kesehatan secara jasmani adalah suatu kebutuhan yang wajib untuk dipenuhi oleh tubuh manusia. Kesehatan secara Jasmani dapat diartikan dengan

BRAHMA WIDYA JURNAL ILMU AGAMA

tingkat produktivitas tubuh manusia dalam melakukan suatu hal atau berkaitan dengan kemampuan fisik untuk melakukan suatu kegiatan. Dalam Lontar Tattwa Aji Bratha ditemukan tentang kesehatan dimana dalam pelaksanaan brata sebagai sebuah jalan kesehatan yang mengajarkan utnuk makan tidak berlebihan dan secukupnya saja. Konsep lainya yang ditemukan dalam ajaran bratha yang termuat di dalam Lontar Tattwa Aji Bratha adalah adanya ajaran tentang upawasa atau puasa yang dilakukan. Ajaran Agama Hindu mengajarkan tentang puasa yang dimana merupakan lelaku spiritual atau sadhana yang juga merupakan proses penyucian jiwa. Berdasarkan kepada kitab suci Veda ada lima jenis puasa yang diajarkan dalam Hindu yang masing-masing puasa memiliki tujuan rohani tertentu dan dilaksanakan pada hari tertentu, adapun jenis-jenis puasa tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Eksadari* Upavasa, yakni puasa yang berpatangan makan makanan dari biji-bijian yang dilakukan pada hari ke empat sebelum bulan purnama dan tilem (bulan mati);
2. *Brahma Janma***,** adalah puasa yang dilakukan pada hari suci tertentu seperti dilakukan pada hari suci Hindu purnama dan tilem;
3. *Janma Deha Upavasa,* adalah berpuasa pada hari lahir;
4. *Sradha Karya Upawasa*, adalah berpuasa untuk menguatkan keyakinan pada suatu tujuan;
5. *Pitara Pinda* Upavasa, adalah puasa yang dilakukan pada hari yang disucikan untuk memuja para leluhur (Maharta 2022).

Puasa yang dilakukan juga berguna untuk kesehatan yang dimana dalam pandangan Agama Islam dijelaskan bahwa puasa adalah memberikan tubuh khususnya adalah perut (bagian pencernaan) untuk beristirahat sejenak dalam mengolah makanan yang masuk ke dalam tubuh. Tujuanya adalah agar tubuh mampu untuk memproses dan mengeluarkan sisa makanan yang mengendap di dalam pencernaan (Nuralim 2020). Puasa juga mendorong untuk meningkatkan kualitas- kualitas diri yang istimewa yang ada konsep self-transformation dan self- discipline sehingga puasa bukan hanya dipandang sebagai upaya untuk menahan lapar.

Puasa juga merupakan sebuah media untuk meningkatkan kesehatan secara spiritual dan mental pada manusia. Tujuan puasa juga bukan semata-mata hanya pada penurunan berat badan tetapi juga peningkatan pada

BRAHMA WIDYA JURNAL ILMU AGAMA

kualitas diri manusia itu sendiri. Dalam artian puasa memberikan dampak yang besar pada kesehatan manusia secara jasmani dan rohani. Sehingga dapat dijelaskan bahwa ajaran yang terdapat dalam Lontar Tattwa Aji Bratha memberikan fungsi kesehatan pada manusia yang melaksanakan ajarannya. Selain Puasa atau upawasa ahara yoga dalam Lontar Tattwa Aji Bratha merupakan sebuah konsep ajaran yang bagus untuk diterapkan Ahara yoga merupakan sebuah konsep yang sangat bermanfaat yang dimana memberikan sebuah acuan dalam hidup manusia untuk mengatur tentang pola makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh manusia serta memberikan sebuah gambaran tentang tatacara pelaksanaan pola hidup sehat. Ahara yoga yang termuat dalam Lontar Tattwa Aji Bratha merupakan salah satu bentuk konsep ajaran ahara yoga yang berkembang secara lokal genius di Bali. Konsep pelaksanaan bratha yang berkembang dari ajaran leluhur yang memberikan pengetahuan dan acuan tentang bagaimana konsep pelaksanaan dari sebuah bratha yang dipadukan dengan ajaran agama Hindu di Bali.

PENUTUP

Penelitian kualitatif ini mengindikasikan bahwa di tengah eskalasi konsumsi makanan cepat saji pada era modern yang memicu berbagai patologi kronis seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi, ajaran Hindu menawarkan instrumen preventif komprehensif melalui konsepsi Ahara Yoga. Melalui telaah hermeneutika dan intertekstual terhadap teks Lontar Tattwa Aji Bratha karya Ida Pedanda Gede Wayahan Wanasari, ditemukan bahwa naskah ini mengelaborasi pilar Tri Upastambha khususnya pada aspek asupan satvika ahara (makanan murni dan seimbang) serta mengkodifikasi kurang lebih 110 variasi bratha (regulasi diri/pantangan). Secara empiris-tekstual, penerapan pola makan selektif, modifikasi perilaku hidup, dan ritus puasa (upawasa) yang diatur secara periodik dalam lontar tersebut terbukti memberikan implikasi signifikan terhadap pemeliharaan kesehatan secara holistik. Manfaat tersebut mencakup dimensi jasmani berupa optimalisasi sistem metabolisme tubuh (Tri Dosha), sekaligus dimensi rohani yang memanifestasikan stabilitas psikologis, penguatan perilaku religius, serta pencapaian kesadaran spiritual yang lebih tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Pendek. Jakarta: Rhineka Cipta, 2010.

BRAHMA WIDYA JURNAL ILMU AGAMA

—. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek (Edukasi V). Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
Aristana, G.N. “Tradisi Mapeed Dalam Piodalan Nadi Di Pura Kahyangan Tiga Desa Pakraman Sukawati Kecamatan Sukawati Kabupaten.
Gianyar (Kajian Bentuk Fungsi Dan Makna.” IHDN Denpasar, 2018. Arsana, I Made. “Tri Upastambha:
Formulasi Penguat Kesehatan Di Era New Normal (Perspektif Ayurveda).” Pangkaja, 2023.
Azwar, Z. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001. Badriyah, Siti. “Mengenal Manfaat
Teoritis Dan Praktis Dalam Karya Ilmiah.” Gramedia Blog, 2021. Bugin, B. Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif. Yogyakarta: UNS Press, 2001.
Dewi, Anak Agung Eza Laksmi, Sang Ayu Made Yuliari, Ida Bagus Wiryanatha. “Yoga Lansia Perspektif Ayurveda Di Taman
Jepun Denpasar.” Prodi Kesehatan Ayurveda, 2019. Effendi, Maning. Metode Penelitian- UPI (Universitas Pendidikan Indonesia). Bandung: Ropositori, 2012.
Erwin, Hanum TSL, Dewi AP,. “Hubungan Antara Pengetahuan Dan Kebiasaan Mengkonsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Remaja.” Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan., 2015.
Hasan, M. Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitiaan Dan Aplikasinya. Ghalia Indonesia, 2002.
Kaelan. Metode Penelitian Agama Kualitatif Interdisipliner. Yogyakarta: Paradima, 2012.
Kemenkes. “Mengenal Makna Kesehatan.”Pusat Krisis Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2021. Kementerian Kesehatan RI. “Hasil Utama Riskesdas 2018. Badan Penelitian.
Dan Pengembangan Kesehatan.” 2018. Komariah, A, Djam’an Satori. Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta, 2009.
Maharta, Nengah. “Puasa Dalam Agama Hindu.” Pasraman Indonesia, 2022.
Moleong, L.J. Metodologi Penelitian Kualtitatif. Bandung: PT Remaja Rodaskarya, 2012.
Moleong, R.J. Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012.
Muhajir, P.D. Metodologi Penelitian Kualitatif. Yogyakarta: Rake Sarasisn, 1996.
Nasution, S. Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif. Bandung, 2003.
Notoatmodjo. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta, 2012.

Nuralim, Muslim. “Belajar Mengendalikan Diri Dalam Agama-Agama Dengan Berpuasa.” SUKA UIN, 2020.
Rahardjo, Mudjia. “Antara Konsep, Proposisi, Teori, Variabel, Dan Hipotesis Dalam Penelitian.” 2018.
Ranade, Subhash. A Textbook Of Svasthavritta. New Delhi: AK Lithographers, 2007.
Ratna, Nyoman Kutha. Teori, Metode, Dan Teknik Penelitian Sastra. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012. Ruhayana. “Hipertensi Penyebab Utama
Penyakit Jantung.” 2007. Sinarsari, Ni Made. “Ahara Yoga Bagi Penderita Hipertensi.” E-Journal Widya Kesehatan, 2021.
Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta, 2015.
—. Metode Penelitian Kulitatif. Bandung: Alfabeta, 2015.
—. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D). Bandung: Alfabeta, 2013.
—. Theory Is A Set Of Systematically Consepts Defination And Proposition That Are Advance To Explain Aadn Predict Phenomena Statistic. Bandung: Tako Buku Bandung, 2019.
Sumaryono. Hermeneutika Sebuah Metode Filsafat. Yogyakarta: Kanisius, 1999.
Sumaryono, E. Hermeneutik Sebuah Metode Filsafat. Yogyakarta: Kanisius, 1999.
Suprayoga. Metodologi Penelitian Sosial- Agama. 2001. Swandi, Basrawi Dan. Penelitin Kualitatif.
Jakarta: Rhineka Cipta, 2008. Teeuw, A. Siwaratrakalpa Of Mpu Tan Akung. The Haouge: Martinus Nijhoff, 1969.
Vasant, Lad. Svoboda, Robert. Ayurveda. Surabaya: Paramita, 2007.
Vedanuvada Samiti, Tim Pengkaji Dan Penerjemah Pustaka Suci Veda. Bhagavadgita Dan Terjemahanya. Jakarta: Direktorat Jenderal
Bimbingan Masyarakat Hindu Kementerian Agama RI, 2021. Wanasari, Ida Pendanda Gede Wayahan.
Tattwa Aji Bratha. 2020. Wiryanatha, Ida Bagus. “Sehat Dalam Ayurveda.” Prodi Kesehatab Ayurveda Fak. Kesehatan, 2019.
Zohriah, Anis. “Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Kesehatan Jasmani Dan Rohani.” Jurnal UIN Banten, 2009.