



Terapi *Jalā Netī* sebagai Upaya Pembersihan Saluran Pernapasan Hidung

Yoga Wiyana¹, Made G. Juniarta²
Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar
e-mail: yogawiyana25@gmail.com¹, madejuni87@gmail.com²

Diterima tanggal 30 Juli 2021, diseleksi tanggal 12 Agustus 2021, dan disetujui tanggal 21 September 2021

ABSTRACT

The nose is a vital respiratory organ that has a role as the first organ that protects the body in the respiratory tract against microorganisms and other harmful substances that are inhaled along with the entry of air. Therefore, nasal hygiene is something that needs to be considered, especially if there are disturbances. One way that can be done is by means of Jalā Netī therapy. Jalā Netī therapy or nasal cleansing is a simple technique that can be used to treat symptoms of problems or diseases that occur in the nasal cavity. Jalā Netī therapy or nasal cleansing has benefits if done properly. Jalā Netī is part of the six body cleansing techniques in Hatha Yoga called Shatkarmā. There are four main texts of Hatha Yoga that describe Jalā Netī including Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita, Shiva Samhita and Hatharatnavali. Jalā Netī is performed by flowing warm water mixed with a little salt (Lavan Jalā) from one nostril to the other using a specially designed pot or tool. Jalā Netī has a cleansing effect on the nasal cavity by removing the remaining dirt and microorganisms in the nasal cavity and providing healing therapy for disorders or diseases of the nasal respiratory tract.

Keywords: nose; jalā netī; effect

ABSTRAK

Hidung merupakan organ vital pernapasan yang memiliki peran sebagai organ pertama yang melindungi tubuh pada saluran napas terhadap mikroorganisme dan bahan-bahan berbahaya lainnya yang terhirup bersamaan dengan masuknya udara. Oleh karena itu, kebersihan hidung merupakan hal yang perlu untuk diperhatikan, terlebih jika dijumpai adanya gangguan. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan cara terapi Jalā Netī. Terapi Jalā Netī atau pembersihan hidung merupakan teknik sederhana yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan atau penyakit yang terjadi pada rongga hidung. Terapi Jalā Netī atau pembersihan hidung memiliki manfaat jika dilakukan dengan benar. Jalā Netī merupakan bagian dari enam teknik pembersihan tubuh dalam Hatha Yoga yang disebut dengan Shatkarmā. Terdapat empat teks utama dari Hatha Yoga yang menjabarkan mengenai Jalā Netī diantaranya adalah Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita, Shiva Samhita dan Hatharatnavali. Jalā Netī dilakukan dengan cara mengalirkan air hangat yang dicampur dengan sedikit garam (Lavan Jalā) dari satu lubang hidung ke lubang hidung yang lain menggunakan pot atau alat yang dirancang khusus. Jalā Netī memiliki efek pembersihan terhadap rongga hidung dengan mengeluarkan sisa kotoran dan mikroorganisme yang berada di rongga hidung dan memberikan terapi penyembuhan pada gangguan atau penyakit pada saluran pernapasan hidung.

Kata kunci: hidung; jalā netī; efek.

I. PENDAHULUAN

Pada masa pandemic Covid-19 seperti yang terjadi saat ini, sangatlah penting untuk menjaga kesehatan dan kebersihan diri sendiri supaya tidak terjangkit penyakit. Hal ini juga untuk mendukung program pemerintah untuk mengatasi wabah pandemi saat ini. Indonesia merupakan salah satu negara di dunia yang terkena dampak wabah ini dan Pemerintah Indonesia menetapkan wabah Covid-19 ini menjadi krisis bencana nasional dan memberlakukan berbagai program dan kebijakan untuk mengatasi krisis di berbagai bidang yang diakibatkan oleh pandemi virus Korona ini salah satunya adalah dengan penggunaan teknologi alat kesehatan yang canggih dan penerapan protokol kesehatan yang sangat ketat serta menyelenggarakan vaksinasi Covid-19 masal yang bertujuan untuk mengatasi penyebaran virus tersebut. Vaksinasi Covid-19 sudah berlangsung beberapa bulan namun angka terjangkit dan yang meninggal akibat Covid-19 masih mencapai angka yang tinggi. Oleh karena itu, sambil menunggu teknik pengobatan yang tepat guna mengatasi wabah pandemic saat ini, melakukan tindakan preventif atau pencegahan adalah salah satu hal yang dapat dilakukan untuk meminimalisir penularan penyakit. Salah satu upaya preventif adalah dengan menjaga kebersihan. Masa pandemic menuntut masyarakat untuk senantiasa menjaga kebersihan mengingat sebuah penyakit muncul dari keadaan atau lingkungan yang tidak sehat atau tidak bersih.

Menjaga kebersihan dapat dilakukan dengan cara menjaga kebersihan lingkungan dan tubuh diri sendiri juga dapat dilakukan dengan menggunakan teknik Yoga. Dalam Yoga, kebersihan merupakan hal yang sangat penting dilakukan mengingat bahwa kebersihan adalah hal yang utama supaya seseorang atau masyarakat terbebas dari masalah kesehatan. Berdasarkan teks Yoga kuna, terdapat teknik *Kriya* yang disebut *Shatkarmā* atau *Shatkriya*. Menurut Svami Satyananda Sarasvati, *Ṣaṭ* atau *Shat* artinya enam dan *Karma* berarti pekerjaan atau kegiatan. Jadi, *Shatkarmā* merupakan enam teknik Yoga untuk membersihkan dan mendetoksifikasi tubuh, salah satu teknik *Shatkarmā* adalah *Jalā Netī* yang berarti pembersihan hidung dengan air (Sarasvati, 2002).

Secara fisiologis, hidung merupakan organ vital yang berfungsi sebagai alat respirasi berkaitan dengan imunologi tubuh, hidung merupakan organ vital yang memiliki peran sebagai organ pertama yang melindungi tubuh pada saluran napas terhadap mikroorganisme dan bahan-bahan berbahaya lainnya yang terhirup bersamaan dengan masuknya udara. Oleh karena itu, kebersihan hidung merupakan hal yang perlu untuk diperhatikan, terlebih jika dijumpai adanya gangguan (Soetjipto & Wardani, 2007).

Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan cara cuci hidung atau *Jalā Netī*. Terapi *Jalā Netī* atau pembersihan hidung merupakan teknik sederhana yang dapat dilakukan untuk mengatasi gejala permasalahan atau penyakit yang terjadi di rongga hidung. Terapi *Jalā Netī* atau

pembersihan hidung memiliki manfaat jika dilakukan dengan benar. Menurut Meera, Rani, Sreedhar, & Robin (2020) *Jalā Netī* dapat menghilangkan benda asing seperti alergen, debu dan meningkatkan saluran sinus dengan mencegah penyumbatan aliran lendir. *Jalā Netī* juga meningkatkan sirkulasi darah dan efisiensi fungsional mukosa pada hidung, memberikan efek relaksasi serta memiliki efek positif seperti meningkatkan daya ingat, konsentrasi dan bermanfaat dalam mengurangi kecemasan dan depresi. Dengan praktik *Jalā Netī* yang teratur dan konsisten, sehingga dapat membantu untuk menjaga kondisi kebersihan dan kesehatan saluran pernapasan serta dapat digunakan untuk terapi penyakit seperti pilek, batuk, sinusitis, rinitis, dan tidak peka terhadap bau.

II. PEMBAHASAN

2.1 *Jalā Netī*

Jalā Netī merupakan bagian dari enam teknik pembersihan tubuh dalam *Hatha Yoga* yang disebut dengan *Shatkarmā*. Terdapat empat teks utama dari *Hatha Yoga* yaitu *Hatha Yoga Pradipika*, *Gheranda Samhita*, *Shiva Samhita* dan *Hatharatnavali* yang menyebutkan mengenai teknik pembersihan. Namun, enam teknik pembersihan yang dijelaskan dalam *Hatha Yoga Pradipika* dari Maha Rsi Swatmarama yang paling populer di kalangan praktisi Yoga. Di dalam teks *Hatha Yoga Pradipika*, *Shatkarmā* dijelaskan sebagai berikut:

*Medaśleshmādhikah pūrvam shatkarmāni samācharet,
Anyastu nācharettāni dośhānām samabhāvatah*

(*Hatha Yoga Pradipika*. 2.21)

Terjemahan:

Ketika lemak atau lendir berlebihan, *Shatkarmā*: enam teknik pembersihan, harus dipraktikkan sebelumnya (*Pranayama*). Lainnya, di mana jika unsur *Tri Dosha* lendir (*Kapha*), empedu (*Pitta*) dan angin (*Vatā*) seimbang seharusnya tidak melakukannya (Muktibodhananda, 2006).

Berdasarkan kutipan teks *Hatha Yoga Pradipika*. 2.21 di atas dapat diketahui bahwa *Shatkarmā* dapat dilakukan sebelum melakukan teknik Yoga *Pranayama* atau pengaturan napas, sehingga sebelum melakukan latihan pernapasan tubuh sudah benar-benar dalam keadaan yang bersih, serta *Shatkarmā* juga dilakukan untuk tujuan menyeimbangkan unsur *Tri Dosha* dalam tubuh manusia. Menurut Nala (2001) dalam bukunya *Ayurveda Ilmu Kedokteran Hindu I* menyatakan bahwa *Tri Dosha* merupakan tiga unsur yang ada dalam tubuh manusia yang memengaruhi kesehatan tubuh, *Tri Dosha* terdiri dari unsur *Vatā* (unsur udara), *Pitta* (unsur api), dan *Kapha* (unsur air). Adapun bagian dari enam teknik pembersihan atau *Shatkarmā* menurut teks *Hatha Yoga Pradipika* dijelaskan dalam teks berikut:

Dhautirbastistathā netiṣṭrātakam naulikam tathā,

Kapālabhātīśchaitāni shatkarmāni prachakshate

(*Hatha Yoga Pradipika*. 2.22).

Terjemahan:

Dhautī, Basti, Netī, Trāṭaka, Naulī dan *Kapālabhātī*; ini dikenal sebagai *Shatkarmā* atau enam proses pembersihan (Muktibodhananda, 2006).

Bagian dari *Shatkarmā* berdasarkan teks *Hatha Yoga Pradipika* terdiri dari teknik *Dhautī, Basti, Netī, Trāṭaka, Naulī* dan *Kapālabhātī*. Hal tersebut juga senada dengan yang dijelaskan dalam teks *Gheranda Samhita*, yaitu sebagai berikut:

*Dhautirvastistatha netir, tratakam, naulikam tatha,
Kapalbhatiscaitani, satkarmani samacaret*

(*Gheranda Samhita*. 1. 12).

Terjemahan:

Tubuh dibersihkan dengan bantuan enam proses berikut: *Dhautī, Basti, Netī, Trāṭaka, Naulī* dan *Kapālabhātī*. Mereka harus dilakukan (Vasu, 1980).

Berdasarkan kutipan teks *Hatha Yoga Pradipika* dan *Gheranda Samhita* di atas dapat diketahui bahwa enam teknik *Shatkarmā* dapat dilakukan untuk membersihkan organ tubuh yang memiliki manfaat bagi tubuh jika dilakukan dengan benar dan konsisten. Di dalam teks *Hatha Yoga Pradipika* manfaat bagi tubuh juga dijelaskan dalam teks sebagai berikut:

*Karma shatkamidam ghopyam ghataśodhanakāarakam,
Vichitraghunasthanhāya pūjyate yoghipungavaih*

(*Hatha Yoga Pradipika*. 2.23).

Terjemahan:

Shatkarmā yang mempengaruhi pemurnian tubuh ini adalah rahasia. Mereka memiliki hasil yang berlipat ganda dan menakjubkan dan dijunjung tinggi oleh para Yogi terkemuka (Muktibodhananda, 2006).

Pelaksanaan dari teknik *Shatkarmā* ini dapat memberikan pembersihan dan pemurnian pada bagian organ tubuh manusia serta memiliki manfaat yang baik terhadap kesehatan. Svami Satyananda Sarasvati menyatakan bahwa *Shatkarmā* ini dilakukan untuk membersihkan tubuh yang kotor dan racun-racun yang ada dalam tubuh manusia, hanya dengan melakukan teknik *Shatkarmā* ini seseorang (Yogi) dapat membersihkan dirinya dari kekotoran dan racun dalam tubuhnya (Sarasvati, 2002).

Berdasarkan uraian dari bagian *Shatkarmā* di atas, *Jalā Netī* merupakan salah satu bagian dari teknik *Netī*. *Netī* adalah teknik untuk membersihkan saluran hidung yang berhubungan dengan bagian atas sistem pernapasan. Menurut Patra (2017) dalam referensi teks *Hatha Yoga Pradipika* hanya *Sūtra Netī* yang dijelaskan. Namun, secara umum terdapat empat jenis *Netī* yang dapat dipraktikkan, yang meliputi *Jalā* (air), *Sūtra* (benang atau kain), *Dugdha* (susu), dan *Ghritha* (ghee atau mentega yang dicairkan). Bentuk praktik *Netī* yang paling populer adalah *Jalā* dan *Sūtra Netī*.

Penjelasan tersebut dalam teks *Hatha Yoga Pradipika* dan *Gheranda Samhita* dijabarkan sebagai berikut:

Atha netīh

Sūtram vitastisusnighdham nāsānāle praveśayet,

Mukhānnirghamayechchaishā netih siddhairnighadyate

(*Hatha Yoga Pradipika*. 2.29).

Terjemahan:

Masukkan benang halus melalui hidung sepanjang satu rentangan tangan sehingga keluar dari mulut. Ini disebut *Netī* oleh para *siddha* (Muktibodhananda, 2006).

Vitastimānam sukshamsutram nāsanale parveshyet,

Mukhagnirgamayetpashchat prochyate netikarmam

(*Gheranda Samhita*. 1.50).

Terjemahan:

Ambil seutas benang tipis, berukuran setengah hasta, dan masukkan ke dalam lubang hidung, dan lewati, tarik keluar melalui, tarik keluar dengan mulut, ini disebut *Netī* kriya (Vasu, 1980).

Berdasarkan uraian teks *Hatha Yoga Pradipika* dan *Gheranda Samhita* di atas, dapat diketahui bahwa *Netī* hanya dijelaskan mengenai *Sūtra Netī* atau teknik pembersihan hidung menggunakan kain atau benang saja. *Sūtra Netī* dilakukan dengan cara memasukkan benang ke dalam lubang hidung dan mengeluarkannya dari mulut.



Gambar 1: *Sūtra Netī*
(Dok: Juniarta, 2021)

Praktik *Netī* dalam pelaksanaannya tidak hanya dapat dilakukan dengan menggunakan kain atau benang saja melainkan juga dapat dilakukan dengan *Jalā* (air), *Dugdha* (susu), dan *Ghritha* (*ghee* atau mentega yang dicairkan). *Jalā*, *Dugdha*, dan *Ghritha Netī*, dilakukan dengan cara

mengalirkan air hangat yang dicampur dengan sedikit garam asin (*Lavan Jalā*), *Dugdha* (susu), dan *Ghritha* (*ghee* atau mentega yang dicairkan) dialirkan dari satu lubang hidung ke lubang hidung yang lain menggunakan pot atau alat yang dirancang khusus.



Gambar 2: *Jalā Netī*
(Dok: Juniarta, 2021)

2.2 Alat dan Bahan *Jalā Netī*

Praktik *Jalā Netī* tidak memerlukan peralatan dan bahan yang banyak seperti terapi kesehatan lainnya. Peralatan dan bahan yang harus disiapkan sebelum melakukan *Jalā Netī* antara lain: 1). *Netī* pot atau *lota* yaitu sebuah alat khusus yang biasanya terbuat dari bahan keramik, plastik, besi *stainless* atau logam lain yang tidak mencemari air di dalamnya menyerupai teko kecil dengan cerat panjang meruncing dengan ujung berdiameter sukuran lebar lubang hidung dan memiliki kapasitas daya tampung air kira-kira 200 ml. *Netī* pot di pasaran memiliki bentuk yang beraneka ragam. 2). Air hangat (38 - 40°C), dan 3). Garam laut. *Jalā Netī* jika dilakukan di dalam ruangan maka dibutuhkan tempat air untuk menampung sisa air yang keluar dari hidung, namun jika dilakukan di luar ruangan boleh disediakan atau tidak sesuai dengan kondisi tempat masing-masing.



Gambar 3: *Netī* pot (Dok. Yoga Wiyana, 2021)

2.3 Cara Melakukan *Jalā Netī*

Menurut Svami Satyananda Sarasvati (2002) dalam bukunya yang berjudul *Āsana Prāṇāyāma Mudrā dan Bandha* menyatakan bahwa *Jalā Netī* sangat baik jika dilakukan di pagi hari setelah atau sebelum melakukan gerakan *Āsana*. Adapaun cara untuk melakukan *Jalā Netī* ini adalah sebagai berikut:

1. Posisi tubuh berdiri dengan kedua kaki sedikit dibuka selebar panggul.
2. posisi tangan kanan memegang *Netī* pot dan tangan kiri memegang lutut.
3. Condongkan badan kedepan, miringkan kepala dan masukkan ujung *Netī* pot ke dalam lubang hidung kanan.
4. Buka mulut lebar-lebar agar dapat bernafas dengan baik.
5. Ketika menarik napas, angkat neti pot ke atas sehingga airnya mengalir, dan ketika menghembuskan napas maka air keluar melalui lubang hidung kiri sampai air yang berada di dalam *Netī* pot habis.
6. Letakkan *Netī* pot dan kembali dengan air hangat.
7. Ulangi prosedur yang sama untuk lubang hidung yang lain.
8. Bersihkan hidung.
9. Setelah melakukan *Jalā Netī*, teknik *Kapālabhāti* harus wajib dilakukan untuk menghilangkan sisa air dari lubang hidung. *Kapālabhāti* merupakan teknik pernapasan yang menghembuskan nafas dengan cepat. Adapun teknik melakukan *Kapālabhāti* setelah melakukan *Jalā Netī* menurut Svami Satyananda Sarasvati (2002) adalah sebagai berikut:
 - a. Berdiri tegak dengan kedua kaki sedikit dibuka.
 - b. Genggamlah kedua tangan di belakang punggung.
 - c. Condongkan badan dan kepala kedepan sampai kepala posisinya terbalik di bawah.
 - d. Bertahanlah dalam posisi ini selama 30 detik supaya sisa air di hidung mengalir ke luar. Ketika dalam posisi ini, hembuskan napas dengan kuat sebanyak lima kali, kemudian berdiri tegak kembali.
 - e. Tutuplah salah satu lubang hidung dengan menekan salah satu sisinya secara lembut.
 - f. Tariklah napas secara pasif (tanpa usaha berarti, tidak terlalu dalam) dan menghembuskan napas dengan lebih cepat dan kuat sebanyak 30 kali berturut-turut untuk mengeluarkan sisa-sisa air yang berada dalam rongga hidung.
 - g. Ulangi proses yang sama dengan lubang hidung yang lain secara bergantian kemudian dengan kedua lubang hidung secara bersamaan.
 - h. Jika air dirasa masih ada, maka ulangi proses pengeringan sesuai langkah awal sampai hidung dirasa benar-benar kering.

B. K. S. Iyengar mendefinisikan *Kapālabhāti* sebagai sebuah teknik *Hatha Yoga* untuk membersihkan sinus (Iyengar, 1997).

2.4 Anatomi dan Fisiologi *Jalā Netī*

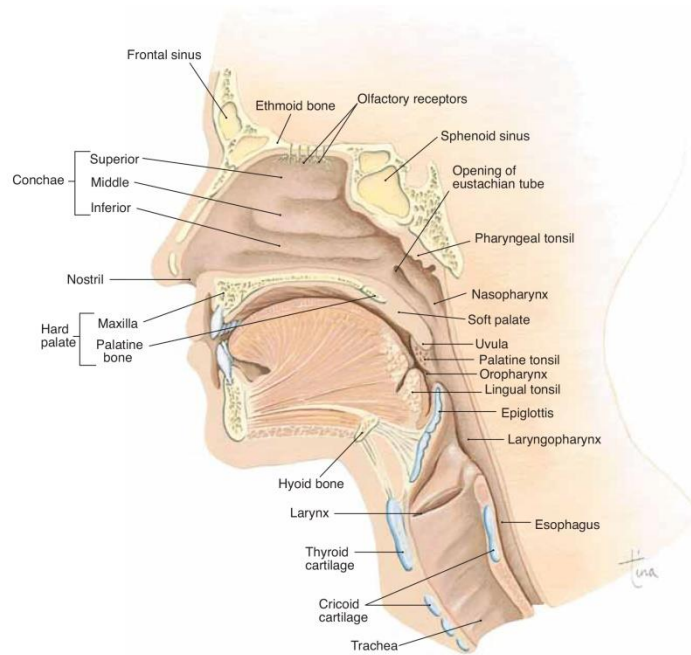
Mungkin terapi *Jalā Netī* bagi yang belum mengetahui tentang kinerjanya akan sedikit lebih aneh dan bahkan berasumsi *Jalā Netī* merupakan teknik yang berbahaya. Akan tetapi hal tersebut tidaklah benar adanya, ketika ditelaah menggunakan pendekatan ilmu anatomi dan fisiologi semua teknik yang dilakukan adalah ilmiah dan tidak berbahaya jika dilakukan dengan benar sesuai prosedur. Jala neti merupakan teknik pembersihan pada rongga hidung yang bertujuan mengeluarkan atau membersihkan kotoran dan mikroorganisme yang terdapat pada rongga hidung dengan sarana mengalirkan air dari lubang hidung ke lubang hidung lainnya. Hidung manusia secara anatomi menurut Scanlon dan Sanders (2007) dalam bukunya yang berjudul *Essentials of Anatomy And Physiology Fifth Edition*, menyatakan bahwa hidung dibagi menjadi dua bagian rongga yang sama besar yang disebut dengan nostril dan dipisahkan oleh dinding pemisah yang disebut dengan septum.

Pada rongga hidung terdapat rambut-rambut kecil yang disebut dengan silia yang berfungsi untuk menyaring partikel kecil dan mikroorganisme yang memasuki hidung. Semua saluran pernapasan, dari ujung hidung ke tenggorokan dan turun ke paru-paru, dilapisi dengan lapisan lendir. Lendir ini dikeluarkan dari dalam lapisan lendir dan fungsinya untuk menjebak partikel asing dan bakteri yang lebih kecil. Lendir yang kotor akibat penumpukan kotoran dan mikroorganisme biasanya dikeluarkan dengan cara dibatukkan atau bersin.

Menurut Pearce (2017) menyatakan bahwa rongga hidung dilapisi selaput lendir yang sangat kaya akan pembuluh darah, bersambung dengan lapisan faring dan selaput lendir semua sinus yang memiliki lubang masuk ke dalam rongga hidung. Daerah dilapisi epitelium silinder dan sel epitel yang mengandung sel cangkir atau sel lendir. Sekresi sel itu membuat permukaan nares basah dan berlendir. Di atas septum nasalis dan konka, selaput lendir ini paling tebal, yang diuraikan di bawah. Tiga tulang kerang (konka) yang diselaputi epitelium pernapasan, yang menjorok dari dinding lateral hidung ke dalam rongga, sangat memperbesar tampilan permukaan lendir tersebut.

Sewaktu udara melalui hidung, udara disaring oleh bulu-bulu yang terdapat di dalam vestibulum. karena kontak dengan permukaan lendir yang dilaluinya, udara menjadi hangat, dan karena penguapan air dari permukaan selaput lendir, udara menjadi lembap. Hidung menghubungkan lubang-lubang sinus udara yang masuk ke dalam rongga-rongga hidung, dan juga

menghubungkan lubang nasolakrimal yang mengalirkan air mata dari mata ke dalam bagian bawah rongga nasalis dalam hidung (Pearce, 2017).



Gambar 4: Anatomi Saluran Pernapasan Hidung (Sumber: Scanlon & Sanders, 2007).

Ketika melakukan *Jalā Netī*, air masuk dari satu lubang hidung depan mengalir ke saluran tengah dan kemudian keluar dari lubang hidung lainnya. Pada tahap ini seharusnya tidak ada aliran air masuk ke tenggorokan melainkan air mengalir sepenuhnya melalui semua saluran hidung, ke bagian belakang nasofaring dan melalui mulut. Melalui rute ini membersihkan saluran hidung posterior serta bagian depan dan tengah. Idealnya, pada tahap apa pun air tidak boleh benar-benar masuk ke rongga sinus atau ke saluran eustachius (saluran telinga). Lihat bagian sebelumnya tentang anatomi. Namun, hal ini dapat terjadi jika praktisi bernafas dengan tidak benar yaitu bernapas menggunakan hidung saat mengairi atau meniup terlalu kuat saat mengeringkan. Dalam peristiwa seperti itu, dapat dilakukan pengeringan saluran pernapasan hidung dengan melakukan *Kapālabhāti*. Ketika air memasuki rongga sinus atau ke saluran *eustachius* (saluran telinga) dapat menyebabkan ketidaknyamanan sesaat dan tidak berbahaya kecuali jika ada infeksi dan akhirnya menyebar ke tempat yang sebelumnya tidak ada. Oleh karena itu, praktisi yang melakukan *Jalā Netī* disarankan untuk berhati-hati dalam bernapas.

Aspek fisiologi *Jalā Netī* memiliki peran menghubungkan antara fungsi hidung dan sistem saraf tubuh. Menurut ilmu kedokteran, dua cabang sistem saraf yang disebut simpatis dan parasimpatis terus bekerja untuk mencoba menjaga keseimbangan fungsi tubuh manusia. Pada dasarnya, yang satu mengontrol fungsi stimulasi dan saraf parasimpatis mengontrol *homeostasis* dan metabolisme tubuh (Pearce, 2017).

2.5 Tindakan Pencegahan dan Efek Samping *Jalā Netī*

Selama latihan *Jalā Netī*, air hanya boleh melewati lubang hidung. Bahkan jika air masuk ke tenggorokan atau telinga tidak menyebabkan bahaya apa pun. Terlalu sedikit garam juga dapat menyebabkan rasa sakit dan terlalu banyak garam juga dapat menimbulkan sensasi panas pada rongga hidung. Setelah melakukan *Jalā Netī*, *Kapālabhāti* harus dilakukan untuk mengeringkan rongga hidung. Menurut Svami Satyananda Sarasvati (2002) *Jalā Netī* hanya dilakukan dengan cara bernapas melalui mulut saja untuk menghindari air masuk ke tenggorokan dan membuat tersedak, serta *Jalā Netī* hanya boleh dilakukan oleh orang yang tidak menderita pendarahan yang kronis pada hidungnya dan tidak boleh melakukan *Jalā Netī* tanpa arahan dokter atau ahlinya. Hal senada juga dikatakan oleh Swaranjal dan Anita (2020) yang menyatakan bahwa *Jalā Netī* juga tidak boleh dilakukan oleh orang-orang yang menderita penyakit parkinson, bibir sumbing, deviasi septum hidung, infeksi telinga, hidung berdarah dan selama pilek, flu atau sinusitis, ketika hidung tersumbat total.

2.6 Manfaat *Jalā Netī*

Pelaksanaan *Jalā Netī* sudah dilakukan sejak ribuan tahun yang lalu dan dipercaya dapat memberikan manfaat yang baik terhadap tubuh manusia, hal tersebut juga tertuang dalam penjelasan dalam teks *Hatha Yoga Pradipika* dan *Gheranda Samhita* sebagai berikut:

Kapālaśodhinī chaiva divyadrshṭipradāyini
Jatrūrdhvajātaroghaugam netirāśu nihanti cha

(*Hatha Yoga Pradipika*. 2.30)

Terjemahan:

Netī membersihkan tempurung kepala dan memberikan kewaskitaan. Itu juga menghancurkan semua penyakit yang bermanifestasi di atas tenggorokan (Muktibodhananda, 2006).

Sadhananetikarayasya khechrisiddhimapnuyat,
Kaphadosha vinshyanti divyadrishṭi parjayate

(*Gheranda Samhita*. 1. 51).

Terjemahan:

Dengan berlatih *Netī Kriya*, seseorang memperoleh *Khecari Siddhi* yaitu menghancurkan dahak dan memberikan penglihatan jelas

Berdasarkan kutipan teks di atas, *Jalā Netī* dapat memberikan manfaat bagi praktisi yang melakukannya antara lain dapat membersihkan dan mengobati penyakit saluran pernapasan. Hal tersebut menurut Meera et al., (2020) Bagi mereka yang memiliki kondisi lendir yang kental, serta mereka yang memiliki penyakit sinus atau flu, kelegaan tekanan sinus dapat dirasakan dalam hitungan detik. *Jalā Netī* juga memperlancar *Tuba Eustachius* (yang juga merupakan jalan buntu) menerima efek yang persis sama dengan sinus, yaitu menarik keluar kotoran dan lendir. Oleh

karena itu, *Jalā Netī* sangat bermanfaat untuk mengatasi penyumbatan dan infeksi saluran pernapasan dan telinga tengah dengan mengeringkan saluran untuk meredakan tekanan yang menumpuk serta menghilangkan kuman. Dalam pemeriksaan yang lebih rinci juga akan terlihat bahwa melalui efek osmosis dan aksi kapiler, pembuluh darah hidung dirangsang untuk dibersihkan juga (Meera et al., 2020).

Berdasarkan teks *Gheranda Samhita* 1. 51 menyatakan bahwa manfaat *Jalā Netī* juga dapat memberikan penglihatan yang jelas, hal tersebut senada dengan yang dikatakan oleh Kumar, Sharma, dan Kumar (2010) bahwa mata juga dipengaruhi oleh *Netī*. Saluran air mata, yang menghubungkan dari mata ke saluran hidung, mendapatkan efek penarikan yang sama seperti sinus, dan ini menghasilkan indera penglihatan yang lebih cerah dan jernih.

Menurut Aradhana A, G, dan Sumeeta (2020) *Jalā Netī* dapat bermanfaat untuk mengobati penyakit batuk, susah bernapas, sakit kepala, sakit tenggorokan, pilek, kehilangan rasa atau bau dll. *Jalā Netī* memberikan rasa nyaman akibat peradangan pada saluran pernapasan, membersihkan kelebihan lendir di lubang hidung, dekongestan, meningkatkan sistem pernapasan, juga *Jalā Netī* meningkatkan sensitivitas saraf penciuman, membantu memulihkan permasalahan serta menyeimbangkan fungsi pada indera penciuman.

Menurut pandangan Yoga, dengan menyeimbangkan fungsi pernapasan hidung, keseimbangan yang lebih baik dari sistem saraf simpatik dan parasimpatis (unsur *Yin* dan *Yang* atau *Rwabhinada*), ketika keseimbangan saraf tubuh tersebut baik maka fungsi saraf seluruh tubuh juga akan membaik. Jadi, dengan membersihkan dan menyeimbangkan dua kekuatan berlawanan yang saling melengkapi ini, kesehatan fisik dan mental yang lebih baik akan terjaga. Oleh karena itu, salah satu efek yang diketahui dari *Jalā Netī* adalah juga dapat memberikan efek relaksasi pada ketegangan mental, sakit kepala dan amarah, serta gangguan sistem saraf seperti epilepsi dan ketidakseimbangan psiko-emosional seperti skizofrenia.

III. PENUTUP

Terapi *Jalā Netī* jika dilakukan dengan teratur dan konsisten serta dilakukan sesuai dengan arahan atau anjuran dari ahlinya akan memberikan dampak yang baik terhadap tubuh khususnya saluran pernapasan atas yaitu pada bagian rongga hidung. *Jalā Netī* dengan air yang mengalir pada kedua lubang hidung mampu membersihkan sisa kotoran serta mengeluarkan mikroorganisme yang menempel pada rongga hidung. Ketika *Jalā Netī* dilakukan oleh seseorang yang mengalami gangguan atau mengidap penyakit saluran pernapasan, maka *Jalā Netī* dapat memberikan efek terapi penyembuhan dan mengoptimalkan fungsi organ pernapasan. *Jalā Netī* juga tidak boleh dilakukan oleh orang-orang yang menderita penyakit parkinson, bibir sumbing, deviasi septum

hidung, infeksi telinga, hidung berdarah dan selama pilek, flu atau sinusitis tanpa arahan dokter atau ahlinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aradhana A, B., G, P. V., & Sumeeta, J. (2020). *Jala neti as an effective measure on the prevention of upper respiratory tract infection w. s. r. to Covid 19: a review study*. 04(4), 1–11.
- Iyengar, B. K. . (1997). *The Illustrated Light On Yoga*. New Delhi: Harper Collins Publisher.
- Kumar, K., Sharma, C., & Kumar, A. (2010). Effect of " Jala Neti " on Optic Nerve Conduction Velocity. *Yoga Mimansa, XLII*(1), 34–39.
- Meera, S., Rani, M. V., Sreedhar, C., & Robin, D. T. (2020). A review on the therapeutic effects of Neti Kriya with special reference to Jala Neti. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine, 11*(2), 185–189. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2018.06.006>
- Muktibodhananda, S. (2006). *Hatha Yoga Pradipika*. Retrieved from www.yogavision.net
- Nala, N. (2001). *Ayurveda Ilmu Kedokteran Hindu I*. Denpasar: Upada Sastra.
- Patra, S. K. (2017). Physiological Effect of Kriyas: Cleansing Techniques. *Int J Yoga - Philosop Psychol Parapsychol 2017;5:3-5.*, 72(12), 405–414. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1959.tb44169.x>
- Pearce, E. C. (2017). *Anatomi Dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sarasvati, S. S. (2002). Asana Pranayama Mudra Bandha. In *Yoga Publications Trust*. Retrieved from <http://www.biharyoga.net/yoga-vision/satyananda-yoga/%0Ahttp://www.znakovi-vremena.net/en/Swami-Satyananda-Saraswati---Asana-Pranayama-Mudra-Bandha.pdf>
- Scanlon, V. C., & Sanders, T. (2007). *Essentials Of Anatomy And Physiology Fifth Edition*. Philadelphia: F.A Davis Company.
- Soetjipto, D., & Wardani, R. S. (2007). *Buku Ajar Ilmu Kesehatan Telinga, hidung, Tenggorokan, Kepala dan Leher. Edisi keenam*. Jakarta: FKUI.
- Swaranjal, D. J., & Anita, D. S. (2020). A Jal Neti: A Public Hygiene in Covid-19. *International Research Journal of Ayurveda & Yoga, 03*(10), 176–182. <https://doi.org/10.47223/irjay.2020.31015>
- Vasu, R. B. S. C. (1980). *The Gheranda Samhita*. New Delhi: Oriental Books Reprint Corporation. <https://www.yogaindailylife.org/system/en/hatha-yoga-kriyas/neti> (diakses tanggal 22 Agustus 2021).
- <https://sivananda.org.in/delhi/wp-content/uploads/2020/01/Nat-Shat.jpeg> (diakses tanggal 22 Agustus 2021).