



<http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JYK>

**Pengaruh Yoga Asanas
dalam Meredakan Nyeri Haid Sebelum Menstruasi
pada Remaja Putri Ekstrakurikuler Yoga
SMK Negeri 2 Denpasar**

Anak Agung Sagung Mahadewi Darmayanti¹, I Ketut Gunarta², I Wayan Nerta³

^{1,2,3}Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

e-mail: sagungmahadewi11@gmail.com¹, toetgoen@gmail.com², wayannerta3@gmail.com³

Diterima 17 Januari 2022, direvisi 17 Februari 2022, disetujui 20 Maret 2022

ABSTRAK

Yoga merupakan sebuah ilmu yang menjelaskan mengenai hubungan fisik, mental, dan, spiritual untuk mencapai sistem kesehatan menyeluruh dalam tubuh. Ini membuat penulis ingin mengangkat tentang “Pengaruh Yoga Asanas Dalam Meredakan Nyeri Haid Sebelum Menstruasi Pada Remaja Putri Ekstrakurikuler Yoga SMK Negeri 2 Denpasar “. Dengan tujuannya melalui dua poin pertanyaan yakni: 1. Bagaimana praktek dari pelaksanaan yoga asanas untuk meredakan nyeri haid sebelum menstruasi pada remaja putri ekstrakurikuler yoga SMK Negeri 2 Denpasar?, 2. Bagaimana pengaruh yoga asanas dalam meredakan nyeri haid sebelum menstruasi pada remaja putri ekstrakurikuler yoga SMK Negeri 2 Denpasar ? Hasil penelitian ini dilihat dari praktek dari pelaksanaan yoga asanas dan pengaruh yoga asanas dalam meredakan nyeri haid sebelum menstruasi pada remaja putri ekstrakurikuler yoga SMK Negeri 2 Denpasar. Penelitian ini menggunakan metode observasi dan instrumen yang digunakan berupa kuesioner *pretest* dan *post test*, dengan tipe *non Equivalent Control Group Design*. Untuk pengumpulan data dengan cara mengisi partisipasi kunjungan latihan setiap melakukan latihan selama 2 bulan lamanya. Setelah melalui tahap analisis, pada *Crosstabulation* memaparkan hasil bahwa, terdapat hubungan di dalam pengaruh yoga asanas pada nyeri haid sebelum menstruasi. Selain itu karakteristik siswi SMK Negeri 2 Denpasar memiliki umur 15 -18 tahun, dan beberapa siswi SMK pernah mengalami Nyeri haid. Dari penilaian dalam penelitian ini dilihat gerakan yoga asana yang mampu meredakan nyeri haid sebelum menstruasi antara lain: *Halasana, Sarvangasana, Bhujangasana, Chakrasana, Janu Sirsasana, Marjariasana, Ustrasana, Ardha Matsyendrasana, Trikonasana, dan Padahastasana*.

Kata kunci: Yoga Asana, Nyeri Haid, Remaja Putri, Menstruasi.

ABSTRACT

Yoga is a science that explains the physical, mental, and spiritual relationships to achieve a comprehensive health system in the body. This makes the writer want to raise about "The Effect of Yoga Asanas in Relieve Menstrual Pain Before Menstruation in Young Women Extracurricular Yoga at SMK Negeri 2 Denpasar". With the aim of going through two question points, namely: 1. How is the practice of implementing yoga asanas to relieve menstrual pain before menstruation in extracurricular yoga girls at SMK Negeri 2 Denpasar? , 2. How is the influence of yoga asanas in relieving menstrual pain before menstruation in extracurricular girls? yoga at SMK Negeri 2 Denpasar?. The results of this study are seen from the practice of implementing yoga asanas and the effect of yoga asanas in relieving menstrual pain before menstruation in adolescent girls yoga extracurricular at SMK Negeri 2 Denpasar. This study uses observation methods and the instruments used are pretest and posttest questionnaires, with non-equivalent control group design type. For data collection by filling out the participation in practice visits every time you do the exercise for 2 months. After going through the analysis stage, the Crosstabulation describes the results that there is a relationship in the influence of yoga asanas on menstrual pain before menstruation. In addition, the characteristics of SMK Negeri 2 Denpasar students are 15 -18 years old, and some SMK students have experienced menstrual pain. From the assessment in this study, it was seen that yoga asana movements that were able to relieve menstrual pain before menstruation included: Halasana, Sarvangasana, Bhujangasana, Chakrasana, Janu Sirsasana, Marjariasana, Ustrasana, Ardha Matsyendrasana, Trikonasana, and Padahastasana.

Keywords: Yoga Asana, Menstrual Pain, Adolescent Girls, Menstruation.

I. PENDAHULUAN

Yoga merupakan sebuah ilmu yang menjelaskan mengenai hubungan fisik, mental, dan, spiritual untuk mencapai sistem kesehatan menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari india kuno, didalam artian umum, kata yoga berasal dari kata yujiorge, yang berarti bergabung, bersatu atau persatuan dari dua benda atau teknik dari istilah yoga di peroleh dari yuj yang lain, dimana kata yoga disini menunjukkan keadaan diam dan cara atau praktik yang membawa pada keadaan itu. Yoga merupakan salah satu dari enam ajaran filsafat hindu mengenai aktivitas meditasi dimana seseorang memusatkan pikiran untuk mengendalikan panca indera dan tubuhnya secara keseluruhan, dengan tujuan untuk mencapai penyatuan dengan sang pencipta. Yoga telah dipraktekkan selama lebih dari 5000 tahun, dan digunakan untuk kepentingan spiritual, yoga dimanfaatkan juga sebagai salah satu pengobatan yang mudah dalam kehidupan sehari – harinya, (Suamba, 2003: 5-6).

Di dalam latihan yoga terdapat beberapa gerakan yoga asanas yang dikatakan mampu untuk meredakan atau mengurangi rasa nyeri haid sebelum menstruasi yang dialami oleh remaja putri. Gejala nyeri haid sebelum menstruasi biasanya muncul 5 hingga 11 hari sebelum haid, biasanya ini terjadi seringkali disertai dengan rasa sakit kepala, emosi yang naik turun, kelelahan,

nyeri pada bagian payudara, keputihan, munculnya jerawat, dan perut kembung. Kebanyakan perempuan biasanya mengatasi hal tersebut melalui minum obat – obatan penghilang rasa nyeri sebelum menstruasi, namun justru berakhir semakin sakit. Didalam yoga terdapat beberapa asanas yang dapat meredakan rasa nyeri haid sebelum menstruasi, gerakan – gerakan ini merupakan bagian dari yoga yin itu sendiri yang memiliki hubungan dengan sensasi tubuh dan juga pikiran. Yoga asanas menjadi salah satu bentuk pelayanan tradisional yang komplementer yang menggunakan keterampilan gerak. Pada setiap pose asanas memberikan rangsangan atau stimulus pada daerah nyeri yang menghasilkan hormon yang mampu merilekskan yang disebut dengan hormone endorphin. Dalam melakukan yoga ada delapan tahapan yang disebut dengan “astangga yoga” yaitu; yama, nyama, asanas, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, dan samadhi. Sehubungan dengan hal tersebut penelitian mengenai pengaruh yoga asanas dalam meredakan nyeri haid sebelum menstruasi belum begitu banyak, maka menarik untuk diteliti dan dikaji lebih jauh tentang yoga asanas. Untuk itu dilakukan penelitian melalui dua rumusan permasalahan yakni: 1. Bagaimana praktek dari pelaksanaan yoga asanas untuk meredakan nyeri haid sebelum menstruasi pada remaja putri ekstrakurikuler yoga SMK Negeri 2 Denpasar?, 2. Bagaimana pengaruh yoga asanas dalam meredakan nyeri haid sebelum menstruasi pada remaja putri ekstrakurikuler yoga SMK Negeri 2 Denpasar ?

II. METODE

Penelitian skripsi ini merupakan penelitian kuantitatif, yang menggunakan rancangan penelitian pra eksperimental, dengan tipe *non Equivalent Control Group Design*. Tipe ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan suatu kelompok penelitian, kelompok penelitian tersebut nantinya akan di observasi sebelum diberikan intervensi, kemudian akan di observasi kembali setelah diberikannya perlakuan dari kegiatan yang akan diteliti. Adapun tempat dan waktu sebagai aspek pendukung di dalam penelitian skripsi ini, sebagai berikut; 1. Tempat penelitian ini bertempat di SMK Negeri 2 Denpasar yang berlokasi di jalan pendidikan, sidakarya kota Denpasar. Lokasi tersebut dipilih karena memiliki semua aspek pendukung, agar penelitian dapat berjalan dengan baik. 2. Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2021 yaitu antara bulan Juli sampai dengan Agustus 2021.

Menurut (Creswell, John W., 2016) populasi adalah besaran yang dapat ditentukan atau tidaknya jumlah individu yang dapat di indentifikasi sebagai pemilihan teknik sampling untuk penelitian. Populasinya yaitu melibatkan remaja putri yang merupakan siswa SMK Negeri 2 Denpasar kelas X dan kelas XI yang mengikuti ekstrakurikuler yoga karena di sekolahnya terdapat ekstrakurikuler yoga, sesuai dengan kebutuhan peneliti. Dari segi batasan populasi maka

penelitian ini termasuk menggunakan populasi terbatas atau terhingga. Alasannya populasinya memiliki batas kuantitatif yang jelas dan memiliki karakteristik yang terbatas pula yakni populasi dari seluruh remaja putri ekstrakurikuler yoga SMK Negeri 2 Denpasar yang berjumlah 20 orang yang meredakan rasa nyeri haid sebelum menstruasi. Untuk pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, yaitu dengan cara memilih sampel antara populasi yang dikehendaki peneliti (Nursalam, 2010). Maka peneliti mengambil sampel remaja putri ekstrakurikuler yoga SMK Negeri 2 Denpasar.

Untuk pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan pendekatan secara eksperimen, pendekatan eksperimen dilakukan untuk menyelidiki ada tidaknya hubungan sebab akibat serta berapa besar hubungan sebab akibat tersebut. Untuk metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode purposive sampling. Dalam penelitian ini, yang merupakan sumber ancaman validitas internal adalah historis (history), kematangan (maturity) dan pengujian (testing). Sedangkan untuk eksperimen yang dilakukan oleh peneliti untuk mendapatkan dan mengumpulkan data atau informasi sebanyak-banyaknya yaitu dengan cara yang paling relevan dengan masalah yang diangkat serta bisa diatasi subjek, tempat, dan ekologi (Latipun, 2010). Sedangkan untuk metode pengumpulan datanya menggunakan metode seperti: metode dokumentasi, angket (kuesioner), metode interview (wawancara), dan metode pengamatan. Dalam metode dan Teknik Analisa data menggunakan metode: pengolahan data seperti: editing, coding, tabulating, data entry, dan penyajian. Untuk penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat.

III. PEMBAHASAN

3.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

3.1.1 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli dan Agustus tahun 2021 di SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) Negeri 2 Denpasar selama 2 bulan. Subyek pada penelitian ini adalah siswi ekstrakurikuler yoga yang berusia 15 – 18 tahun dalam kategori remaja putri berjumlah 20 orang, sesuai dengan kriteria inklusi. Penelitian ini diawali dengan cara observasi dan cara penentuan sampel yang memenuhi kriteria inklusi. Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti meminta izin kepada kepala sekolah SMK Negeri 2 Denpasar dan pembina ekstrakurikuler yoga SMK Negeri 2 Denpasar, dengan memberikan surat ijin penelitian dari Fakultas Brahma Widya. Dilanjutkan dengan mengumpulkan sampel untuk diberikan informasi mengenai tujuan penelitian serta untuk mendapat persetujuan sampel. Dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti menerapkan aturan sesuai dengan protokol penelitian. Diawali dengan menentukan dan mendapat persetujuan responden,

penerapan protokol kesehatan dan dilanjutkan dengan *pretest*, perlakuan yoga asanas sebelum menstruasi, dan pengumpulan *pretest posttest*. Untuk yoga asanas yang diberikan 12 yoga asanas yaitu asanas duduk, berbaring, dan berdiri. Adapun jadwal latihan yoga asanas adalah 1 kali dalam seminggu sehingga didapatkan 8 kali pertemuan.

3.1.2 Sejarah Ektrakurikuler Yoga di SMK Negeri 2 Denpasar.

Ektrakurikuler yoga di SMK Negeri 2 Denpasar ini mulai berdiri pada bulan Agustus tahun 2017. Pada awal berdirinya ekstrakurikuler yoga, dimulai dari seorang guru agama yang melatih siswa dan siswinya latihan ekstrakurikuler yoga. Kemudian pada tahun 2018, pada bulan Desember guru agama ini digantikan oleh seorang mahasiswa, yang masih tetap mengajar sampai sekarang, kemudian pada tahun 2019. Ektrakurikuler yoga ini pernah mengikuti lomba pertama kali di Lumintang dan memperoleh juara 3 dalam lomba yoga tingkat SMA/SMK se- Denpasar.

3.2 Praktek Pelaksanaan Yoga Asana Untuk Meredakan Rasa Nyeri Haid Sebelum Menstruasi

Variabel Independen dalam penelitian ini adalah variabel yang memberi pengaruh terhadap variabel dependen yaitu *Yoga asanas*. Variabel independen dalam penelitian ini berupa pemberian perlakuan *Yoga Asanas* sebanyak 12 jenis asanas. Adapun 12 jenis *Yoga Asanas* seperti; *Vrksasana, Pada Hastasana, Tadasana, Trikonasana, Ardha Matsyendrasana, Marjariasana, Ustrasana, Janu Sirsasana, Chakrasana, Halasana, Sarvangasana, Bhujangasana.*

3.2.1 Rangkaian Latihan Yoga Asanas

Adapun rangkaian latihan sebelum memulai latihan yoga asanas seperti; pangananjali umat atau salam sebelum memulai latihan yoga, doa pembuka latihan, pavanamuktasana (peregangan), yoga asanas, savasana, dan doa penutup latihan.

3.2.1 Sistem Latihan Yoga Asanas Untuk Meredakan Nyeri Haid Sebelum Menstruasi

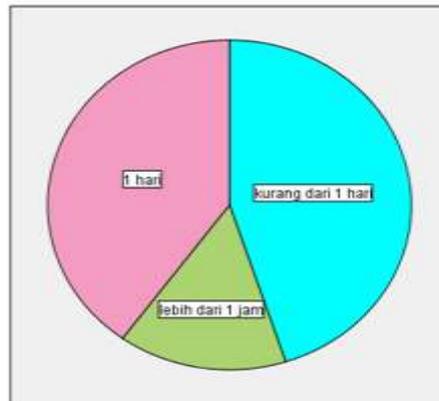
Adapun sistem pelatihan yoga asanas untuk meredakan nyeri haid sebelum menstruasi pada siswi ekstrakurikuler yoga dilakukan secara langsung, sesuai dengan cara pelatihan yoga yang sebelumnya pernah dilakukan di SMK Negeri 2 Denpasar.

3.3 Pengaruh Yoga Asana Dalam Meredakan Nyeri haid

3.3.1 Karakteristik Responden Lama Nyeri Haid

Untuk karakteristik responden yang mengalami keadaan lama nyeri haid sebelum menstruasi selama satu hari pada remaja putri ekstrakurikuler yoga SMK Negeri 2 Denpasar, menunjukkan lebih dari 1 jam mengalami nyeri haid 4 orang (20%), kurang dari 1 jam yang mengalami nyeri haid 9 orang (45%), sedangkan yang mengalami nyeri haid sebelum menstruasi

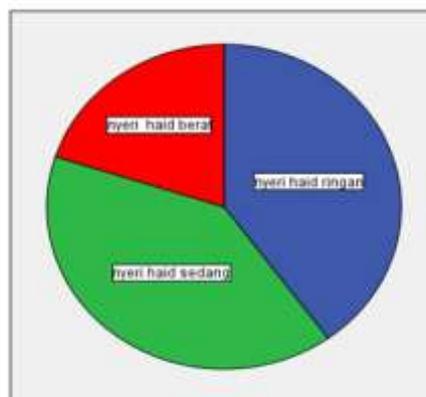
selama 1 hari 7 orang (35%). Seperti gambar 3.3.1 diagram lingkaran responden lama menstruasi dibawah ini:



Gambar 3.3.1
Diagram lingkaran responden lama menstruasi
Sumber: data primer 2021

3.3.2 Karakteristik Responden Mengalami Nyeri Haid Sebelum Latihan Yoga Asanas

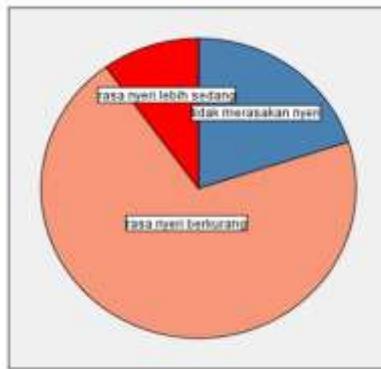
Untuk karakteristik responden yang mengalami nyeri haid sebelum menstruasi, menggunakan tingkatan skala *categorical scales* untuk yang mengalami nyeri ringan sebanyak 8 orang (40%), untuk yang mengalami nyeri haid sedang sebanyak 9 orang (45%), dan untuk yang mengalami nyeri haid berat 3 orang (30%). Seperti pada gambar 3.3.2 diagram lingkaran responden yang mengalami nyeri haid sebelum menstruasi, dibawah ini :



Gambar 3.3.2
Diagram lingkaran responden yang mengalami nyeri haid sebelum menstruasi
Sumber: data primer 2021

3.3.3 Karakteristik Responden Nyeri Haid Setelah diberikan Pelatihan Yoga Asanas

Untuk responden setelah diberikan pelatihan yoga asanas. Untuk yang mengalami nyeri haid berat setelah diberikan pelatihan yoga asanas sebanyak 0 (tidak ada). Untuk yang mengalami nyeri haid sedang setelah diberikan pelatihan yoga asanas sebanyak 2 orang (10%). Sedangkan untuk yang mengalami nyeri haid ringan setelah diberikan pelatihan yoga asanas 15 orang (75%), dan untuk yang tidak mengalami nyeri haid sebanyak 3 orang 15 %. Seperti pada gambar diagram 3.3.3 diagram lingkaran responden nyeri haid setelah diberikan pelatihan yoga asanas di bawah ini ;



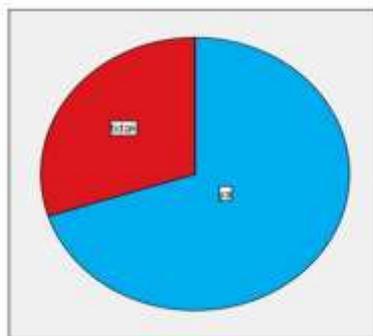
Gambar 3.3.3

Diagram lingkaran Responden Nyeri Haid Setelah diberikan Pelatihan Yoga Asanas

Sumber: data primer 2021

3.3.4 Karakteristik Responden Dapat Melakukan Latihan Yoga Asanas

Untuk responden yang dapat melakukan latihan yoga asanas saat mengalami nyeri haid sebelum menstruasi, responden yang mengatakan iya dapat melakukan yoga asanas saat mengalami nyeri haid 18 orang (90%), dan yang mengatakan tidak dapat melakukan latihan yoga saat 2 orang (10%). Ini dapat dilihat pada gambar 3.3.4 diagram responden yang dapat melakukan latihan yoga dibawah ini;



Gambar 3.3.4

Diagram Responden yang dapat melakukan latihan yoga

Sumber: data primer 2021

3.3.5 Hasil Analisis Data

3.3.5.1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Dalam uji validitas pada penelitian ini menggunakan uji statistik *Spearman Rank* dengan bantuan program SPSS 25, yang didapatkan hasil *Sig (2- Tailed)* adalah 0,000 dengan dasar pengambilan yang sesuai dengan cara pengambilan melalui kuesioner. Jika hasil perhitungan *p value* adalah $0,000 < \alpha (0,05)$, berarti ada pengaruh latihan yoga asanas dalam meredakan nyeri haid sebelum menstruasi. Maka hal ini menunjukkan bahwa 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka berkesimpulan valid atau sesuai dengan data yang berkorelasi.

Untuk dasar dari pengambilan keputusan yaitu hasil dari data *Correlations* sebesar 0,876 dimana jika nilai *Correlations* adalah 0,76 -0,87 berarti korelasi pengaruh gerakan yoga asanas dalam meredakan nyeri haid pada anak SMK dengan alat ukur kuesioner berkorelasi dengan kuat. Di dalam pengambilan keputusan, dimana dalam uji validitas ini arah dalam kedua variabel ini positif yang berarti kedua variabel ini searah.

Dalam uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan uji *Case Processing Summary*, dari hasil uji *Reliability Statistics* yang didapat 0,80 karena nilainya $> 0,05$ maka dapat disimpulkan nilainya berdistribusi normal.

3.3.5.2 Hasil Uji Univariat

Dalam analisis univariat dengan menggunakan rumus persentase terkait dengan tingkat keaktifan responden dalam berlatih yoga asanas menunjukkan data nilai aktif siswi sebanyak 20 orang (100,0%), ini berarti seluruh responden yang berjumlah 20 orang aktif di dalam mengikuti latihan ekstrakurikuler yoga asanas. Hasil uji univariat berdasarkan kuesioner sebelum diberikan perlakuan menunjukkan keadaan siswi yang mengalami nyeri haid sebelum menstruasi, untuk yang mengalami nyeri ringan sebanyak 8 orang (40%), untuk yang mengalami nyeri haid sedang sebanyak 9 orang (45%), dan untuk yang mengalami nyeri haid berat 3 orang (15%). Setelah diberikan perlakuan yoga asanas didapat jawaban kuesioner sebanyak 3 orang (15%) yang mengatakan tidak nyeri, 15 orang (75%) yang mengatakan nyeri haid ringan, dan nyeri sedang sebanyak 2 orang (10%).

3.3.5.3 Hasil Uji Bivariat

Merupakan analisis yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara 2 hubungan variabel. Pada penelitian ini terdapat 2 cara pengukuran dilakukan untuk masing – masing observasi pada penelitian ini, yaitu dengan mengukur tingkat nyeri haid sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan dari pelatihan yoga asanas. Setelah melalui tahap analisis, pada *Crosstabulation*

memaparkan hasil bahwa ada hubungan di dalam pengaruh yoga asanas pada nyeri haid sebelum menstruasi dengan nilai *pretest* 4,1 dan nilai rata – rata *posttest* adalah 5,0.

IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh Yoga Asanas di dalam Meredakan Rasa Nyeri Haid Sebelum Menstruasi pada remaja putri ekstrakurikuler yoga SMK Negeri 2 Denpasar dapat disimpulkan sebagai berikut:

5.1.1 Adapun praktek dari pelaksanaan yoga asanas untuk meredakan nyeri haid sebelum menstruasi pada remaja putri ekstrakurikuler yoga SMK Negeri 2 Denpasar dilakukan sebelum menstruasi terjadi. Untuk asana yang dilakukan oleh siswi SMK terdapat 12 yoga asanas yang terdiri dari 4 asanas duduk, 4 asanas berdiri, dan 4 asanas berbaring. Pada penelitian ini peneliti hanya menggunakan 12 yoga asanas mengingat situasi dan jumlah siswi yang mengikuti penelitian ini sangat terbatas. Adapun rangkaian latihan gerakan yoga asanas: Penganjali umat atau Salam, Doa Pembuka Latihan, Pavanamuktasana (Peregangan), Yoga Asanas, Savasana, Doa Penutup Latihan, dan 12 (dua belas) yoga asanas untuk mengatasi nyeri haid sebelum menstruasi pada penelitian ini, yaitu: *Halasana, Sarvangasana, Bhujagasana, Cakrasana, Janu Sirsasana, Marjariasana, Ustrasana, Ardha Masyendrasana, Tadasana, Vrksasana, Trikonasana, dan Pada Hastasana.*

5.1.2 Adapun pengaruh yoga asanas dalam meredakan nyeri haid sebelum menstruasi pada remaja putri ekstrakurikuler yoga SMK Negeri 2 Denpasar, dengan jumlah responden 20 orang, menunjukkan bahwa hampir setengah jumlah siswi SMK mengalami penurunan nyeri haid setelah dilakukan pelatihan yoga asanas. Untuk tingkat responden yang mengalami nyeri haid ringan sebelum menstruasi sebanyak 8 orang, untuk responden yang mengalami nyeri haid sedang sebanyak 9 orang, sedangkan untuk yang mengalami nyeri haid berat sebanyak 3 orang dan yang tidak merasakan nyeri sebanyak 3 orang. Berdasarkan data untuk uji statistik *spearman rank* dengan bantuan program SPSS 25, yang didapatkan hasil *Sig (2-Tailed)* adalah 0,000 dengan dasar pengambilan yang sesuai dengan cara pengambilan. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka berkesimpulan valid atau sesuai dengan data yang berkorelasi. Untuk dasar dari pengambilan keputusan yaitu hasil dari data *Correlations* sebesar 0,876 dimana jika nilai *Correlations* adalah 0,76 -0,87 berarti korelasi pengaruh gerakan yoga asanas dalam meredakan nyeri haid pada anak SMK dengan alat ukur kuesioner berkorelasi dengan kuat dan H_a (dapat diterima) karena memiliki pengaruh di dalam meredakan rasa nyeri haid sebelum menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, Jhon W. 2016. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*
- Latipun. (2010). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Nursalam. (2010). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian ilmu Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika.
- Suamba, Putu. 2003. *Dasar- Dasar Filsafat India*, hlm: 5-6. Denpasar: PT. Maa bhakti.