



---

## TRI UPASTAMBHA: FORMULASI PENGUAT KESEHATAN DI ERA NEW NORMAL (Perspektif Ayurveda)

I Made Arsana

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar<sup>1</sup>

[makmurjm@yahoo.com](mailto:makmurjm@yahoo.com)

### ABSTRACT

*The Covid 19 pandemic has sparked various complex problems in human life, requiring preventive measures to break the chain of spread. We have now entered a new normal era, which is a new habit after being hit by a pandemic. Maintaining health remains one of the important actions that must be cultivated to prevent the spread of Covid 19, even in new habits. This article analyzes Tri Upastambha as a health strengthening formulation from an Ayurvedic perspective, which can be a solution to maintain health stability in the Covid 19 era. The data in this paper was collected using observation, interviews and literature study techniques. Conceptually, Tri Upastambha is the three main pillars that can be used as a habitus to strengthen health in the Ayurvedic view, namely, Ahara, Nidra, and Brahmacharya. Ahara emphasized the importance of serving fresh food, to strengthen Pranic energy in the body. Nidra emphasizes quality sleep to balance the Tri Dosha elements in the body. Brahmacharya emphasizes sexual control and nutritional knowledge leading to Ojakshaya (body immunity). It is hoped that this review of Tri Upastambha can contribute to efforts to build a healthy life as one of the key disciplines in preventing Covid 19 transmission from occurring again.*

**Keyword:** *Tri Upastambha, Health Strengtheners, New Normal*

### ABSTRAK

Pandemi Covid 19 telah memantik berbagai problem kompleks dalam kehidupan manusia, sehingga memerlukan tindakan preventif untuk memutus rantainya. Saat ini telah masuk pada era new normal yang merupakan pembiasaan baru pasca dilanda pandemi. Menjaga kesehatan tetap menjadi salah satu tindakan penting yang harus dibudayakan untuk mencegah penyebaran Covid 19, meski dalam kebiasaan baru. Tulisan ini menganalisis tentang Tri Upastambha sebagai formulasi penguat kesehatan dalam perspektif Ayurveda, yang dapat menjadi solusi menjaga stabilitas kesehatan di era Covid 19. Data dalam tulisan ini dikumpulkan dengan teknik observasi, wawancara, dan studi kepustakaan. Secara konseptual Tri Upastambha adalah tiga pilar utama yang dapat dijadikan habitus untuk memperkuat kesehatan dalam pandangan Ayurveda yakni, Ahara, Nidra, dan Brahmacharya. Ahara menekankan tentang pentingnya sajian makanan segar, untuk menguatkan energy Prana dalam tubuh. Nidra menitik beratkan tentang tidur berkualitas untuk menyeimbangkan unsur Tri Dosha dalam tubuh. Brahmacharya mengedepankan tentang pengendalian seksual dan nutrisi pengetahuan menuju Ojakshaya (kekebalan tubuh). Ulasan tentang Tri Upastambha, diharapkan dapat berkontribusi bagi upaya membangun hidup sehat sebagai salah satu kunci disiplin mencegah penularan Covid 19 terjadi kembali.

**Kata Kunci:** Tri Upastambha, Penguat Kesehatan, New Normal

## **I. PENDAHULUAN**

Pandemi Covid 19 memunculkan problem kompleks dalam kehidupan masyarakat. Coronavirus Disese 2019 atau yang disingkat dengan Covid 19 ini, menjadi penyakit menular dan sangat berbahaya. Banyak orang di berbagai belahan dunia yang sudah terjangkit virus ini. Secara fisik (kesehatan), Covid 19 menyebabkan permasalahan atau gangguan dalam sistem pernafasan, pneumonia akut, hingga menyebabkan kematian. Eksistensi Covid 19 sebagai virus yang berpotensi menyebabkan kematian, menjadi dasar bagi lahirnya permasalahan ekonomi masyarakat. Terjadi pembatasan ruang gerak aktivitas ekonomi, yang menyebabkan hilangnya produktifitas ekonomi dan sumber pendapatan.

Upaya menjaga kondisi kesehatan dapat dilakukan dengan menjajaki solusi kesehatan yang termuat dalam teks suci agama Hindu Ayurveda. Mengingat, Ayurveda sebagai klasifikasi dari Veda yang secara spesifik memberikan berbagai ulasan tentang penyembuhan termasuk strategi berbasis religus guna menjaga kesehatan diri. Hal ini memberikan penekanan bahwa, upaya menjaga kesehatan tidak saja bertumpu pada ilmu kesehatan secara umum. Namun, juga dapat didasarkan pada solusi praktis yang termuat dalam teks suci agama Hindu. Hal ini membawa fungsi positif secara ganda yakni, mengaktualisasikan pengetahuan ilmu agama dan kesehatan dalam Ayurveda sekaligus memberikan tuntunan menguatkan kesehatan ketika berusaha menepis Covid 19.

Tri Upastambha adalah konsep dalam Ayurveda yang menjelaskan tentang cara memperkuat kesehatan. Tri Upastambha menawarkan tentang praktik disiplin diri yang dapat memacu kekebalan tubuh atau penguatan kesehatan itu sendiri. Konsep Tri Upastambha termuat dalam beberapa teks pustaka Ayurveda. Kondisi ini menandakan bahwa, Tri Upastambha berkedudukan sebagai tindakan mendasar yang harus dipedomani ketika mempelajari kesehatan dan untuk menumbuhkan kesehatan dalam aspek lain pada diri (tubuh) manusia. Tri Upastambha juga dapat dikatakan sebagai kerangka dasar untuk mengkonstruksi tubuh sehat yang seutuhnya.

Tulisan ini secara terfokus menganalisis tentang Tri Upastambha dengan sisi sentralnya sebagai formulasi penguat kesehatan dalam perspektif Ayurveda. Analisis terhadap aspek-aspek penguat kesehatan sangat penting, untuk menambah solusi atau tawaran yang dapat ditempuh masyarakat dalam menjaga kesehatan tubuh ketika meghadapi Covid 19. Hal ini segaris dengan gerakan pemerintah di era Covid, yang mengarahkan masyarakat agar selalu mempertahankan stabilitas kesehatan diri ditengah ancaman Covid 19. Strategi memperkuat kesehatan sebagaimana digariskan dalam Tri Upastambha, dapat dilakukan oleh semua pihak. Sehingga, mampu berkontribusi secara universal dalam usaha mencegah penyebaran pandemic Covid 19 tersebut.

## **II. METODE**

Data dalam tulisan ini dikumpulkan dengan teknik observasi, wawancara, dan studi kepustakaan. Teknik analisis data yang diterapkan adalah : reduksi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

## **III. PEMBAHASAN**

### **3.1 Konsep Tri Upastambha**

Tri Upastambha terkonstruksi atas dua kata yakni “Tri” dan “Upastambha”. Masing-masing kata penyusun dari Tri Upastambha memiliki arti tersendiri. Kata “Tri” memiliki arti tiga. Sedangkan “Upastambha” berarti pilar penguat. Berdasarkan arti masing-masing kata tersebut, maka secara sederhana Tri Upastambha dapat didefinisikan sebagai tiga landasan atau pilar utama untuk menguatkan kesehatan diri (Wiryanatha, 2019: 5-6). Tri Upastambha

juga dapat diartikan sebagai tiga acuan untuk menciptakan ketahanan tubuh, mempertahankan kondisi sehat, atau mempertahankan konsistensi dari stabilitas kesehatan. Merujuk arti kata tersebut dapat dikatakan pula bahwa, Tri Upastambha adalah sebuah konsep yang dapat dijadikan acuan untuk menumbuhkan disiplin diri guna mencapai kondisi tubuh selalu sehat.

Konsep Tri Upastambha memiliki tiga klasifikasi strategi dalam merawat atau mempertahankan kesehatan. Hal ini selaras dengan arti kata dari Tri Upastambha itu sendiri. Tiga klasifikasi Tri Upastambha tersebut banyak disinggung dan termuat dalam beberapa klasifikasi teks Ayurveda. Mengingat, Ayurveda adalah teks tentang pengetahuan pengobatan dalam Hindu, yang mencakup teknik pengobatan operasi, tanaman obat, terapi aroma, warna, termasuk didalamnya adalah strategi pola hidup sehat (Azizah dkk, 2020: 141). Adapun tiga klasifikasi Tri Upastambha antara lain Ahara, Nidra dan Brahmacharya.

Merujuk pengertian klasifikasi Tri Upastambha di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa, Tri Upastambha menekankan tentang kesadaran diri dalam menjaga kesehatan secara internal dan eksternal. Upaya menjaga kesehatan secara eksternal dalam Tri Upastambha dapat dilakukan dengan selektif dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Sedangkan, tindakan menjaga kesehatan secara internal dilakukan dengan memberikan ketenangan syaraf melalui istirahat dan mempertahankan kekuatan tubuh melalui pengendalian nafsu seksual. Sekilas, hal ini memiliki kesamaan dengan pola pemulihan dan perawatan kesehatan yang disarankan dalam dunia medis. Jadi, Tri Upastambha adalah konsep yang menawarkan praktik penguat kesehatan secara menyeluruh dan segaris dengan visi merawat kesehatan dalam perspektif medis.

### **3.2 Ahara (Makanan Segar)**

Ahara adalah tindakan memperkuat kesehatan dengan cara selektif memilih menu makanan segar. Makanan menjadi sumber energy pada tubuh, sehingga memerlukan jenis makanan yang baik sebagai menu konsumsi. Makanan yang diolah dari bahan-bahan segar dan terjadi secara baik, menjadi pilihan utama ketika berusaha menciptakan kesehatan dari segi makanan. Konteks segar dalam hal ini juga mengarah pada sajian makanan baru atau makanan yang masih segar. Pentingnya makanan segar dalam memperkuat kondisi kesehatan, pada dasarnya banyak diulas dalam berbagai diskusi mengenai upaya menjaga kesehatan. Disisi lain, memang menjadi salah satu syarat menjaga stabilitas kesehatan dalam perspektif kesehatan secara medis. Oleh sebab itu sangat beralasan apabila Aidha (2020: 17) menyatakan bahwa, konsumsi makanan segar dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, optimalisasi fungsi sel, dan menurunkan resiko penyakit kronis maupun penyakit infeksi. Ahara atau makanan ini tidak saja terpaku pada jenis makanan padat, namun juga mencangkum minuman sebagai aspek pokok dalam aktivitas konsumsi manusia. Sehingga dapat dikatakan bahwa, Ahara merupakan segala sesuatu yang dimakan dan diminum masuk ke dalam saluran pencernaan dapat menyehatkan badan.

Memperhatikan rasa, bau, dan warna makanan menjadi langkah sederhana untuk memilih makanan dalam usaha mempertahankan kesehatan. Makanan yang tergolong baik (Satwika) tentunya memiliki rasa, bau dan warna yang segar. Hal ini berlaku bagi sebagian besar jenis makanan, baik lauk pauk, buah dan lain sebagainya. Makanan yang masih memiliki bau, rasa, serta warna yang segar hendaknya menjadi pilihan utama. Seperti buah yang sudah matang baru dipetik misalnya, hendaknya dicuci dan langsung dimakan. Ayurveda memandang makanan dengan warna, rasa, dan baik yang segar adalah makanan yang sehat serta dibutuhkan oleh tubuh. Bahkan Ranade (2007: 86) menyatakan bahwa, pentingnya makanan segar dan sehat tidak saja dipergunakan untuk memenuhi kepentingan jasmaniah, namun juga menyeimbangkan kondisi mental dan dapat memperkuat kondisi psikologis seseorang.

Maha Rsi Caraka (dalam Ranade, 2007) juga memberikan dua belas kelompok (Varga) makanan yang dapat dikonsumsi dalam memperkuat kesehatan. Masing-masing dari dua belas kelompok makanan tersebut, memiliki kasiat dan kontribusi positif bagi kesehatan tubuh manusia. Adapun dua belas jenis makanan tersebut antara lain:

(1) Shakavarga, adalah kelompok sayur-sayuran termasuk akar, batang, daun, bunga, jamur dan buah untuk sayuran. Ayurveda memandang makanan dalam jenis ini sebagai makanan aman dalam pencernaan. Pencernaan mampu mengolah enzim-enzim dengan teratur sehingga seorang akan memiliki sistem pencernaan yang kuat, dapat mengeleminasi toksin, serta berefek pada diurutika yaitu dapat memproduksi urine untuk menurunkan sembab pada tubuh;

(2) Phalavarga, yakni buah-buahan. Buah-buahan bersifat diurutik dan laxatif yang berfungsi untuk mempermudah membuang feses. Jenis buah yang baik untuk kesehatan seperti, mangga (Amra) dan papaya yang berfungsi untuk mengurangi efek daging bagi seseorang yang gemar makan daging. Disisi lain, ada pula jeruk nipis (vitamin C) yang memiliki kasiat baik bagi pencernaan dan melindungi ginjal. Pisang juga tergolong sebagai buah utama karena dapat memelihara pencernaan, mengurangi keluhan wasir, desentri dan diare;

(3) Haritavarga, adalah makanan yang berasal dari umbi-umbian. Umbi-umbian yang baik digunakan sebagai makanan antara lain jahe dan bawang. Jahe (Shunthi) berkasiat untuk meningkatkan nafsu makan, menurunkan aktivitas pencernaan yang berlebihan, dan mengurangi keluhan mual muntah, menurunkan ketiga Tri Dosha (Vata, Pitta, Kapha). Sementara itu, berkasiat sebagai Antiseptikexpectoran dan Antibiotika;

(4) Jalavarga, yaitu air. Air dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis yakni, air sungai (Ganggajanggala) dan air laut (Samudrajanggala). Air hujan pada prinsipnya masuk dalam kategori Ganggajanggala. Ayurveda berpandangan bahwa, air hujan yang tidak terkontaminasi oleh polusi dan zat negatif lain, memiliki sifat sejuk dan mampu memperbaiki pencernaan;

(5) Gorasavarga, adalah susu (susu sapi, kambing, keju, mentega, yogurt) santan. Susu dan santan yang diminum dalam porsi seimbang, dapat meningkatkan Pitta (elemen api), memperbaiki pencernaan, memudahkan membuang feses, memperbaiki plasma darah serta organ reproduksi seperti ovarium dan testis. Susu terkadang dicampur dengan bahan lain seperti Ghee, yang dapat berfungsi sebagai tonikum dan memperbaiki proses peremajaan sel;

(6) Mamsavarga, adalah kelompok makanan yang bersumber dari kelompok daging dan telur. Makanan dengan olahan daging dan telur mampu mendorong pertumbuhan jaringan otot dengan cepat. Makanan jenis ini juga mampu meningkatkan Kapha, Pitta dan mengurangi Vata. Daging dan telur baik untuk penderita anemia, kelainan saraf dan otot, dan kekurangan asam amino esensial;

(7) Shamidhanyavarga, yakni makanan berupa kacang-kacangan. Secara umum, kacang-kacangan dapat meningkatkan Vata. Khusus untuk kacang berwarna hitam, dipercaya dapat meningkatkan Kapha, merangsang nafsu seksual, membentuk feses yang baik dan meningkatkan sekresi semen dalam sperma. Sementara itu, kacang hijau (Mudga) mengandung banyak protein nabati dan baik untuk memelihara fungsi hati dan kulit pada musim panas;

(8) Shukadhanyavarga, yaitu makanan berupa biji-bijian seperti beras, beras hitam (Shastika), jagung, dan gandum. Makanan dengan jenis biji-bijian mampu menyeimbangkan dan memelihara Tri Dosha yang terdiri dari Vata (elemen udara), Pitta (elemen api) dan Kapha (elemen air atau bumi);

(9) Ikshuvarga, adalah makanan yang berfungsi sebagai pemanis seperti gula dan madu. Mengonsumsi gula dapat meningkatkan Kapha merangsang nafsu seksual, dan laxative. Sementara itu, madu baik digunakan untuk memelihara semua Tri Dosha, penuh gizi, dan dapat diminum dalam segala musim;

(10) Kritannavarga, adalah makanan yang sudah di olah dan bersifat campuran. Makanan jenis ini adalah makanan yang melalui poroses memasak seperti, di goreng, dipanggang, maupun direbus. Makanan yang melalui proses pengolahan atau pencampuran, wajib di simpan dalam tempat bersih, tidak memakai pengawet dan tidak menyimpan dalam waktu lama;

(11) Aharayogin, adalah makanan tambahan penyempurna rasa. Makanan yang tergolong dalam jenis ini adalah minyak, garam, merica, serbuk jahe, sesameoil dan penyempurna rasa lainnya. beberapa penyedap rasa itu memiliki manfaat yang baik bagi tubuh. Sesameoil (Tilataila) misalnya, baik untuk mengurangi Vata dan Kapha, kesehatan kulit, menghilangkan ketegangan otot saraf, laxative, dan peremajaan sel. Sedangkan minyak kelapa baik untuk Pitta, memelihara usus, meningkatkan potensi kekebalan tubuh (Sukradhatu). Begitu juga minyak bunga matahari yang mampu melindungi saluran pernafasan pada kondisi seorang dalam keadaan radang saluran pernafasan;

(12) Madyavarga, merupakan makanan atau minuman yang mengandung alkohol. Ayurveda memandang makanan atau minuman beralkohol sebagai golongan Rajasikaahara yaitu dapat minuman yang dapat membangkitkan energi lebih banyak. Meski memiliki manfaat bagi kesehatan, namun minuman beralkohol tidak boleh dikonsumsi dalam jumlah berlebihan. Ayurveda memberikan batasan sebanyak 30-40 cc untuk meminum minuman alcohol. Ayurveda juga berpandangan bahwa, minum alcohol dalam porsi yang benar dapat memelihara energi dan melindungi pencernaan (Nishteswar, 2016: 4)

Ahara (makanan segar) mampu menjaga kekuatan energy Prana dalam diri. Makanan dan minuman segar membuat tubuh menjadi kuat, pencernaan sehat, sehingga menopang kekuatan energy Prana seseorang. Hal ini terkadang juga dilakukan oleh praktisi kesehatan tradisional yang mengerti dan aktif dalam menyeimbangkan energi Prana dalam diri maupun dalam aktivitas penyembuhan. Makanan segar yang dikonsumsi oleh seseorang, memberikan sumber energi yang baik dalam tubuhnya. Terciptanya energy yang baik dalam diri, secara langsung menjadi landasan penguat bagi kuatnya kondisi energy Prana dalam diri. Sehingga dapat dikatakan bahwa, orang yang hendak mengetahui, mengendalikan, dan memperkuat energy Prana dalam diri wajib membiasakan diri untuk memakan makanan sehat.

Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa, Ahara berkedudukan sebagai langkah menguatkan kesehatan melalui konsumsi sehat dan seimbang, yang nantinya mampu memperkuat energy Prana sebagai kekuatan utama dalam diri. Pola makan seimbang dengan menu sehat, memang menjadi syarat pokok menjaga kesehatan diri baik secara medis, tradisional, maupun dalam perspektif sastra suci. Kekuatan tubuh yang muncul dari makanan sehat, pada prinsipnya juga sangat diperlukan ditengah ancaman Covid 19 saat ini (Kemenkes, 2020). Pola konsumsi yang salah dapat merusak sistem pencernaan, sehingga mampu melemahkan sistem lain dalam tubuh. Tubuh yang mengalami gangguan kesehatan, sangat mudah terserang Covid 19. Oleh sebab itu, strategi memperkuat kesehatan melalui Ahara dapat menjadi salah satu alternative dalam upaya memperkuat kondisi tubuh, sehingga terhindar dari potensi tertular Covid 19.

### **3.3 Nidra (Tidur Ideal)**

Nidra adalah langkah memperkuat kesehatan dengan tidur yang ideal. Tidur ideal dapat memberikan relaksasi dan waktu istirahat bagi seluruh sistem syaraf dalam tubuh. Orang yang konsisten memelihara kesehatannya, selalu berusaha tidur ideal. Begitu juga halnya dengan orang yang masih mengidap penyakit, pasca penyembuhan atau pengobatan, maka tidur yang ideal akan menjadi saran wajib untuk dilaksanakan. Secara mendasar dapat dikatakan bahwa, tidur ideal merupakan langkah yang bertujuan untuk memberikan jeda istirahat pada seluruh aktivitas kerja sistem tubuh, sehingga tubuh selalu bugar dalam

menjalani rutinitas sehari-hari. Realitas ini menekankan eksistensi tidur sebagai salah satu aspek yang berpengaruh pada perjalanan hidup seseorang. Oleh sebab itu, sangat tepat apabila Prajapati (2019: 241) menyatakan sebagai berikut:

“...Happiness, misery, nourishment, emaciation, strength, weakness, virility, sterility, knowledge, ignorance, life and death-all these occurs depending on the proper and improper sleep...”

Terjemahannya:

“...Kebagaaian, kesengsaraan, makanan, emaciation, kekuatan, kelemahan, kejantanan, sterilitas, pengetahuan, ketidaktahuan, kehidupan dan kematian-semua ini terjadi tergantung pada tidur yang tepat dan tidak tepat...”

Menjaga kesehatan dengan tidur ideal dapat dilakukan dengan tidur tepat waktu. Tidur sesungguhnya memiliki rentang waktu tersendiri agar mampu memberikan fungsi maksimal bagi tubuh. Konteks tidur tepat waktu dalam hal ini, juga mengarah pada tidur ketika tubuh sudah merasakan ngantuk di malam hari. Waktu maksimal untuk memulai tidur di malam hari adalah pukul 22:00. Oleh sebab itu, aktivitas bergadang (menunda waktu tidur di malam hari) wajib dikurangi. Ayurveda berpandangan bahwa, tidur ketika mengantuk di malam hari adalah pola tidur yang ideal. Suwarna (2016: 88) berpendapat bahwa, kebutuhan tidur pada malam hari bukan saja menjauhkan manusia dari lingkungan yang berbahaya, tetapi juga memenuhi kebutuhan manusia untuk istirahat dan menyimpan energy. Upaya untuk tidur tepat waktu di malam hari, dapat ditunjang dengan melaksanakan aktivitas olah raga secara rutin (Tracey Kelly, 2005: 6).

Tidur ideal juga memiliki relevansi dengan umur. Hal ini menandakan bahwa, konteks tidur tepat waktu bersifat fleksibel sesuai usia seseorang. Bayi baru lahir, usia produktif, dan usia non produktif akan memiliki rentang waktu tidur yang berbeda. Secara lebih lanjut, hal tersebut dapat disimak melaui ulasan tabel di bawah ini.

| <b>Umur</b>       | <b>Alokasi Waktu Tidur</b> |
|-------------------|----------------------------|
| 0 - 1 Bulan       | 8 - 20 Jam                 |
| 1 - 6 Bulan       | 15 - 18 jam                |
| 6 Bulan - 1 Tahun | 14 - 16 Jam                |
| 1 Tahun - 2 Tahun | 12 - 14 Jam                |
| 2 - 5 Tahun       | 10 - 12 Jam                |
| 5 - 16 Tahun      | 9 - 10 Jam                 |
| Dewasa            | 8 Jam                      |
| Lanjut Usia/Tua   | 4 - 6 Jam                  |

Tabel 1 Waktu Tidur Berdasarkan Umur

(Sumber: Ranade, 2017: 14)

Tabel 1 di atas menunjukkan perbedaan alokasi waktu tidur sesuai umur. Alokasi waktu tidur paling lama adalah bayi yang berusia 0-1 Bulan. Penyebab bayi memerlukan waktu tidur lebih lama adalah terjadinya proses pertumbuhan otak dan sel-sel saraf. Bayi yang baru lahir, cenderung tidur selama 3 jam terus menerus dan sesekali hanya bangun untuk makan, bermain, dan membuang urine. Setelah itu, bayi akan kembali tidur dan secara berulang melakukan aktivitas yang sama. Hal inilah yang menyebabkan alokasi waktu tidur bayi menjadi lebih lama.

Waktu tidur seseorang juga tidak terlepas dari sifat Tri Guna (Satwika, Rajas, dan Tamas) dalam dirinya. Tiga sifat tersebut ada dalam diri seseorang dan masing-masing memiliki kekuatan untuk mendominasi. Dominasi dari tiga sifat tersebut, sangat bergantung pada kesadaran pengendalian diri seseorang. Jika seseorang didominasi oleh sifat Satwika, maka memerlukan waktu tidur 4-6 jam perhari. Sementara itu, orang yang didominasi oleh sifat Rajas akan memerlukan waktu tidur mencapai 8 jam perhari. Sedangkan orang yang lebih banyak di pengaruhi oleh budhi Tamas, cenderung memerlukan waktu tidur 10 hingga

12 jam perhari. Sehingga, seseorang perlu mengendalikan Tri Guna untuk mendapatkan tidur ideal dan berkualitas dalam hidupnya. Selain Tri Guna, maka kualitas tidur juga dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik dan pikiran, sakit, maupun dominasi unsur tertentu dalam tubuh.

Manfaat tidur ideal adalah menyeimbangkan Tri Dosha. Tri Dosha adalah tiga elemen dalam tubuh yang terdiri dari Vata (elemen udara), Pitta (elemen api) dan Kapha (elemen air atau bumi). Orang yang sedang dalam keadaan tidur, akan mengalami penurunan tekanan darah secara perlahan. Basal Metabolism Rate (BMR) mencapai 10-20%, ketegangan otot menurun, pembuluh darah pada permukaan kulit akan mengembang (Dilatasi), dan aktivitas Gastro Intestinal seperti pencernaan akan meningkat. Hal inilah yang menjadikan tidur sebagai kondisi istirahat yang berkualitas serta dibutuhkan oleh tubuh dalam mencapai keseimbangan Tri Dosha. Keseimbangan Tri Dosha merupakan dasar terbentuknya kesehatan fisik maupun pikiran. Oleh sebab itu, khusus untuk orang yang memiliki rutinitas fisik dan pikiran yang berat, maka tidur (Nidra) cenderung melebihi standar waktu sebagaimana diuraikan dalam tabel. Sehingga, tidur siang (Dipasvapah) tidak disarankan bagi orang yang memiliki kesehatan normal dan tidak memiliki beban kerja fisik maupun pikiran terlalu berat. Ketika mengupayakan tidur berkualitas, maka diharapkan seseorang mampu menghindari gangguan tidur seperti terjaga di malam hari (Ratri-Jagaranam), susah tidur atau insomnia (Anidra) maupun kelebihan tidur (Ati-Nidra).

Merujuk pada ulasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa, Nidra dapat menyeimbangkan Tri Dosha sebagai aspek harmonisasi penting untuk memperkuat kesehatan. Nidra memberikan relaksasi pada seluruh sistem yang terkait dengan Tri Dosha sehingga unsur Vata (elemen udara), Pitta (elemen api) dan Kapha (elemen air atau bumi) dapat seimbang. Secara lebih lanjut, maka Lad (2002: 30) menyatakan bahwa, Vata mengatur mengenai pernapasan, gerakan otot serta jaringan segala gerakan sitoplasmaserta membran sel, bahkan denyut jantung juga, Pitta mengatur mengenai metabolisme, pencernaan, nutrisi, penyerapan, serta asimilasi, sedangkan Kapha mengatur mengenai pemertahanan kekebalan tubuh, pelumasan sendi, serta juga pelembaban pada kulit. Hal ini sejalan dengan usaha seseorang dalam mencapai kenyamanan tubuh. Kenyamanan tubuh menjadi tanda dari kuatnya kesehatan seseorang.

### **3.4 Brahmacharya (Pengendalian dan Pengetahuan)**

Brahmacharya merupakan usaha memperkuat kesehatan dengan berpegang pada pengendalian dan internalisasi pengetahuan dalam diri. Brahmacharya berasal dari kata “Brahma” dan “Acarya”. Kata “Brahma” berarti Tuhan atau ilmu pengetahuan Ketuhanan. Sedangkan kata “Acarya” diartikan sebagai tugas-tugas. Oleh sebab itu, Ayurveda mendefinisikan Brahmacharya sebagai aturan dan tugas-tugas yang harus ditaati, dijadikan pedoman, ketika berada pada masa menuntut ilmu (Sisya). Secara mendasar, aturan pokok yang berlaku pada seorang penuntut ilmu adalah pengendalian diri dan memperbanyak wawasan pengetahuan. Konteks pengendalian dalam hal ini tertuju pada kontrol terhadap nafsu duniawi. Sedangkan internalisasi wawasan pengetahuan merupakan tindakan untuk memberikan nutrisi pada otak (pikiran) sehingga kritis dalam melakukan pengendalian diri maupun menghadapi problem hidup. Pengendalian dan pengetahuan tersebut sangat penting dalam menunjang konsistensi kondisi sehat dari seseorang. Sehingga dapat dikatakan bahwa, Brahmacharya menggariskan tentang langkah memperkuat kesehatan dengan berpegang pada etika dan norma seorang siswa.

Merujuk pengertian dasar dari Brahmacharya, maka langkah memperkuat kesehatan dalam hal ini dapat dilakukan dengan mengendalikan nafsu seksual. Nafsu seksual adalah keinginan duniawi yang cenderung mendominasi seseorang. Orang yang akan melakukan rutinitas berat, cenderung menghindari aktivitas seksual. Mereka menyadari bahwa, aktivitas seksual memerlukan tenaga yang cukup dan dapat menguras tenaga jika dilakukan. Oleh

sebab itu, pengendalian aktivitas seksual terlebih dahulu dilakukan dengan mengontrol nafsu atau keinginan untuk melakukan hubungan seksual. Kesadaran diri untuk mengendalikan nafsu seksual, dapat berkontribusi sebagai langkah awal dalam menyimpan energy, stamina atau kekuatan dalam tubuh. Kondisi seperti itu, sangat diperlukan dalam upaya melindungi diri dari berbagai ancaman penyakit.

Praktik Brahmacharya ini pada dasarnya menjadi inspirasi dan langkah yang dapat dilakukan di era Covid 19. Covid 19 banyak memunculkan regulasi yang mengintruksikan seseorang untuk “di rumah saja”. Intruksi tersebut pada intinya menyarankan masyarakat produktif di rumah dan tidak melakukan mobilitas sosial. Intruksi untuk beraktivitas di rumah, sebagian besar menjadikan seluruh pasangan atau keluarga berkumpul. Hal ini terkadang menjadikan seks sebagai kesempatan maupun alternative menghilangkan kejenuhan menjalani aktivitas kerja dari rumah. Sehingga, diperlukan sebuah pengendalian aktifitas seksual melalui pengendalian nafsu seksual sebagaimana digariskan oleh Brahmacharya. Berdasarkan hal tersebut maka dapat ditarik sebuah pemahaman bahwa, pengendalian nafsu seksual dalam Brahmacharya menjadi sebuah praktek Susila yang dapat berfungsi sebagai penguat stamina secara fisik di era Covid 19.

Memperkuat kesehatan melalui Brahmacharya juga dapat dilakukan dengan menambah pengetahuan. Pengetahuan tidak saja berfungsi sebagai peningkatan kualitas akademis seseorang. Pengetahuan terletak pada otak atau alam berpikir. Secara berlanjut, pikiran adalah sumber penggerak badan atau pikiran memajemen gerak badan. Pengetahuan notabene memberikan kejernihan atau kesehatan pikiran. Pikiran yang sehat, secara otomatis berkontribusi bagi pembentukan badan yang kuat. Pikiran yang dipenuhi dengan pengetahuan, dapat menghindarkan diri dari psikosomatis (penyakit akibat gangguan pikiran). Melalui pengetahuan, seseorang dapat menganalisis cara-cara mempertahankan kesehatan. Disisi lain, pengetahuan berguna untuk filter informasi dan menepis adanya benih penyakit fisik maupun psikologis yang disebabkan oleh kesalahan menyerap informasi. Hal seperti ini selaras dengan permasalahan di tengah pandemic Covid 19.

#### **IV. SIMPULAN**

Tri Upastambha merupakan formulasi penguat kesehatan dalam Ayurveda yang dapat dijadikan alternative kesehatan untuk mencegah penyebaran Covid 19. Tri Upastambha menawarkan tiga solusi untuk memperkuat kesehatan yakni, Ahara (makan makanan sehat), Nidra (membiasakan diri tidur ideal), dan Brahmacharya (mengendalikan nafsu duniawi dan menambah pengetahuan). Tiga formulasi tersebut dapat memperkuat kesehatan melalui mengharmoniskan Prana, Tri Dosha, Ojakshaya yang secara totalitas memberikan kekebalan tubuh ketika menghadapi Covid 19. Tri Upastambha dapat diposisikan sebagai praktek etika Ayurveda, yang mengarahkan manusia pada kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Tri Upastambha berpotensi sebagai aduksi etika kesehatan dari Ayurveda, yang dapat direalisasikan ditengah pandemi Covid 19 dan berlaku dalam lintas zaman.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aidha, Zuhrina., Akbar, Dara Maulidini. 2020. Perilaku penerapan gizi seimbang masyarakat kota binjai pada masa pandemi covid-19 tahun 2020. *Jurnal Menara Medika*, III (1), hlm. 15-21.
- Azizah, Imamatul., Syafitri, Riska., Kalsum, Umy. 2020. Sejarah teknik pengobatan kuno india (ayurveda). *Sundang*, II (2), hlm. 139-146.
- Kemenkes. 2020. Panduan gizi seimbang pada masa pandemi covid-19. Kemenkes.
- Lad D. V. (2002). *Textbook of Ayurveda Fundamental Principles of Ayurveda Volume One*. Malaysia : The Ayurvedic Press.



- Made, T. (2001). Pengantar Veda. Jakarta: Hanuman Sakti.
- Muhyiddin. 2020. Covid-19, new normal dan perencanaan pembangunan di Indonesia. *The Indonesia Journal of Development Planning*, IV (2), hlm. 240-252.
- Nair, Thanusree N., Shukla, Akhilesh., Chandran, Haritha., Nair, Leena P. 2018. Review of ayurvedic strategies to overcome nidranasha and improve quality of life. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, I (XII), hlm. 1-5.
- Nishteswar, Karra. 2016. Ayurvedic concept of food and nutrition. *Journal of Nutrition & Food Sciences*, VI (4), hlm. 1-8.
- Prajapati, Seema., Paliwal, M. 2019. Significance of sleep: ayurvedic perspective. *International Journal of Health Sciences & Research*, IX (1), 240-245.
- Ranade, Subhash. 2007. *A Textbook Of Svasthavritta*. New Delhi : AK Lithographers.
- Sukarma, I Wayan. 2021. Menjaga keseimbangan imun jasmani dan rohani pada masa pandemic covid-19 di desa batuan. *Jurnal Sewaka Bhakti*, VI (1), hlm. 104-119.
- Suwarna, Harif Hidayat., Widiyanto. 2016. Perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan tidak terlatih. *Medikora*, VX (1), hlm. 85-95.
- Tracey, Kelly. 2005. *50 Rahasia Alami Tidur Yang Berkualitas*. Jakarta: Erlangga.
- Wiryanatha, Ida Bagus. 2019. Sehat dalam ayurveda. *Widya Kesehatan*, I (1), hlm. 1-10.