

ASPEK SPIRITUAL DAN BIOLOGIS TERAPI MALUKAT : SEBUAH TINJAUAN PUSTAKA

LUH NYOMAN TRIWIDAYANI ARYDA¹, I MADE WEDA STRA²

¹KSM Umum Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali, ²KSM Psikiatri Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali

e-mail: triwidayaniaryda@gmail.com

ABSTRAK

Malukat merupakan proses pembersihan yang bertujuan untuk mencapai pemurnian spiritual dan kejernihan mental untuk kemajuan rohani. Keyakinan masyarakat Bali bahwa gangguan atau penyakit mental merupakan salah satu “leleh” yang terjadi dalam tubuh manusia sehingga malukat ini berperan besar dalam penanganan penyakit mental secara budaya di Bali. Malukat ini juga mampu mengurangi stigma pada masyarakat di Bali tentang penyakit mental. Desain penelitian ini adalah tinjauan pustaka atau *literature review*. Manusia modern saat mengalami guncangan atau stres akan mengalami perubahan psikologis yang sangat cepat yang membuat mereka terjerumus ke dalam ketidakpastian sehingga memilih jalan keluar tanpa logika yang berakhir dengan gangguan mental. Manusia modern banyak yang beralih pada kekuatan psikis, mereka mulai mengakui adanya kekuatan psikis dan berusaha mencarinya. Rasa sakit emosional yang menjadi penyebab utama rasa sakit fisik dan penyakit fisik. Ritual malukat untuk pembersihan jasmani dan rohani untuk mengembalikan keseimbangan dari jiwa yang sakit atau *spiritual pain*. Malukat menyebabkan keseimbangan kerja antara saraf simpatis dan parasimpatis sehingga mampu mengurangi stres psikis dan juga mengurangi nyeri psikis serta nyeri fisik. Aromaterapi membantu tubuh menjadi relaks sehingga keseimbangan simpatis dan parasimpatis mampu terjaga dengan baik.

Kata Kunci: malukat, spiritual, air

ABSTRACT

Malukat is a cleansing process that aims to achieve spiritual purification and mental clarity for spiritual progress. The belief of the Balinese people that mental disorders or illnesses are one of “dirts” that occur in the human body so that malukat plays a major role in handling mental illness culturally in Bali. This is also able to reduce stigma in the community in Bali about mental illness. The research design is a literature review. Modern man when experiencing shock or stress will experience very rapid psychological changes that make them fall into uncertainty so that they choose a way out without logic that ends in mental disorders. Many modern men turn to psychic powers, they begin to recognize the existence of psychic powers and try to find them. Emotional pain is the main cause of physical pain and physical illness. Malukat ritual for physical and spiritual cleansing to restore balance of the sick soul or spiritual pain. Malukat causes a balance of work between sympathetic and parasympathetic nerves so as to reduce psychic stress and also reduce psychic and physical pain. Aromatherapy helps the body relax so that sympathetic and parasympathetic balance can be maintained properly.

Keywords: malukat, spiritual, water

PENDAHULUAN

Malukat merupakan salah satu tradisi yang sudah menjadi budaya dalam masyarakat Hindu di Bali. Malukat adalah rentetan kegiatan yang bertujuan untuk melepas sesuatu yang dinilai tidak baik yang melekat pada diri manusia melalui upacara keagamaan (Astuti, Ginaya & Susyarini, 2019). Konsep bersih dan leleh (kotor) sangat melekat pada sosial budaya masyarakat Bali yang membentuk etika dan perilaku masyarakat Bali (Sudiana & Prabawa, Copyright (c) 2024 CENDEKIA : Jurnal Ilmu Pengetahuan

2021). Keyakinan masyarakat Bali bahwa gangguan atau penyakit mental merupakan salah satu leteh yang terjadi dalam tubuh manusia sehingga malukat ini berperan besar dalam penanganan penyakit mental secara budaya di Bali. Malukat dapat membantu memberikan impresi psikologis bahwa badan dan jiwa mereka menjadi bersih and keadaan ini dapat memberi efek positif terhadap perkembangan kepercayaan diri bahwa mereka mampu sembuh dan bebas dari roh jahat. Malukat ini juga mampu mengurangi stigma pada masyarakat di Bali tentang penyakit mental karena dengan malukat maka individu tersebut sudah bersih dari kotoran jasmani dan leteh (Mantra, Suparsa & Handayani, 2023).

Malukat mungkin asing terdengar bahkan di masyarakat Bali karena lebih sering mendengar kata melukat, namun dalam kamus Basa Bali yang ada adalah Malukat. Malukat merupakan bentuk lain dari lukat yang mengacu pada kegiatan menyucikan diri, pergi ke sumber air untuk meminta izin kepada Tuhan, dan menggunakan air untuk menyucikan diri (BasabaliWiki). Prosesi malukat ini sejatinya tidak hanya ada di Bali namun juga ada beberapa daerah di Indonesia dengan nama berbeda tapi maksud yang hampir sama (Mutmainah, Ardiningrum & Oktarina, 2023). Ruwatan terkenal di daerah Jawa dengan pembersihan menggunakan media air (Reksosusilo, 2006)), tradisi mandi Berdimbar di Melayu (Nurhaliza, Dardanila & Ritonga, 2024), Air Belangiran di Lampung (Perdana et al., 2022), Mandi Safar di Lombok serta tradisi lainnya (Zulhadi, 2019).

Malukat ini kini menjadi perjalanan spiritual seseorang dalam menemukan jati dirinya untuk mencapai kedamaian dalam diri dan mendekati diri pada Tuhan atau *mindfulness*. Tradisi malukat di Bali kini juga diikuti wisawatan luar negeri dan mereka tertarik mendalami dan mengikuti tradisi ini. Malukat menjadi sarana wisatawan untuk mampu merasakan kearifan lokal Indonesia (Mantra et al., 2023).

Peran yang penting dalam menjaga keseimbangan psikologis, jasmani, serta sosial budaya manusia sehingga manusia perlu mengetahui tentang malukat ini. Teori yang selama ini ada lebih banyak mengulas malukat dari sisi agama dan sosial budaya, belum banyak yang membahas malukat dari aspek ilmu kejiwaan dan kaitannya secara biologis dalam ilmu kedokteran. Tinjauan berikut akan membahas malukat dari aspek psikiatri dan aspek biologis pada tubuh manusia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain tinjauan pustaka atau *literature review*. *Literature review* adalah proses penelitian yang melibatkan peninjauan serta evaluasi kritis terhadap sumber-sumber literatur yang telah ada. Metode yang umum digunakan diantaranya identifikasi sumber literatur yang relevan, pengumpulan data dari sumber-sumber tersebut, analisis dan sintesis data, serta penulisan *literature review* yang komprehensif.

Pencarian sumber literatur dalam database jurnal penelitian yaitu *Google Scholar* pada rentang waktu tahun 2004 – 2024. Pada pencarian artikel menggunakan kata kunci “Malukat, Melukat, *Spiritual Pain*, Spiritual, *Cold Water Immersion*, *Dive Reflex*, *Hydrotherapy*, dan *Aromatherapy*”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Ritual Malukat

Malukat merupakan proses pembersihan yang bertujuan untuk mencapai pemurnian spiritual dan kejernihan mental untuk kemajuan rohani atau dengan kata lain penyucian diri dari roh jahat dan energi negatif. Malukat memiliki arti simbolis untuk mengembalikan keseimbangan dari jiwa yang sakit sehingga malukat berperan dalam penyembuhan penyakit mental (Octaviyani, Antara & Suryawardani, 2022).

Malukat akan memberikan manfaat positif jika dilakukan dengan benar dan rutin pada hari suci tertentu seperti Purnama, Tilem, atau Kajeng Keliwon (Muthmainah et al., 2023). Ritual malukat menggunakan sarana air dan dilaksanakan pada sumber air alami seperti sungai, mata air, persimpangan dua sungai (campuhan), laut, dan tempat lainnya yang disucikan oleh umat Hindu Bali. Peserta malukat menyiapkan sarana dan persembahan seperti banten, canang, bunga, dupa atau wewangian, dan pakaian pengganti. Pendeta akan memimpin ritual malukat, membacakan mantra-mantra dan memercikkan air suci. Pendeta memasukkan kepala atau seluruh badan peserta malukat ke dalam air atau membasuhnya di sumber air (Meranggi, 2018). Malukat juga mencakup meditasi dan refleksi pribadi. Malukat memiliki komponen teknik penyembuhan pikiran (*mind healing*) yaitu berdoa, berdoa, dan melepas energi negatif. Teknik penyembuhan pikiran dapat membantu seseorang mengatasi masalah fisik dan psikologis, seperti stres, kecemasan, kebingungan, sedih berkepanjangan, ketakutan, dan kekecewaan (Muthmainah et al., 2023).

B. Masalah Spiritual Manusia Modern

Manusia modern adalah manusia yang memiliki kesadaran yang sangat tinggi, manusia masa kini, sadar penuh akan keberadaannya sebagai manusia, dengan tingkat ketidaksadaran yang minimal. Manusia modern adalah orang yang menyendiri dan tidak tertarik lagi dengan nilai-nilai dan perjuangan masa lalu. Manusia modern telah mengasingkan diri dari orang-orang yang hidup sepenuhnya dalam batas-batas tradisi. Manusia masa kini menganggap semua yang berkaitan dengan tradisi sebagai sesuatu yang ketinggalan jaman atau kolot (Jung, 1933).

Manusia modern terlalu berpegang teguh pada kehebatan ilmu pengetahuan dan teknologi, mereka tidak mengakui kekuatan psikis serta spiritual. Manusia modern saat mengalami guncangan atau stres akan mengalami perubahan psikologis yang sangat cepat yang membuat mereka terjerumus ke dalam ketidakpastian sehingga memilih jalan keluar tanpa logika yang berakhir dengan gangguan mental (Jung, 1933).

Ketidaksadaran diri manusia juga merupakan salah satu penyebab munculnya kejahatan sosial di dunia ini. Tindak kejahatan bisa ditekan dan dikendalikan jika manusia sadar akan dirinya, mampu untuk memahami dirinya, mampu mengendalikan dan menekan emosi yang ada. Manusia modern saat ini setelah pergolakan yang terjadi banyak yang beralih pada kekuatan psikis, mereka mulai mengakui adanya kekuatan psikis dan berusaha mencarinya namun mereka melupakan spiritual. Spiritual tidak sama dengan agama, karena spiritual bersifat universal. Kemampuan spiritual ini mampu membangkitkan mereka dari kegelapan dan ketidakpastian dalam hidup karena mengajarkan untuk merasakan cinta, cinta pada diri sendiri dan cinta dengan sesama dan lingkungan yang membuat kehidupan seimbang antara jiwa dan raga manusia (Jung, 1933).

C. Mengurangi Spiritual Pain Dengan Jalan Pembersihan (Malukat)

Eckhart Tolle (2004) dalam buku *Power of Now* menjelaskan bahwa emosi muncul pada tempat pertemuan antara pikiran dan tubuh. Pikiran ada di kepala dan emosi akan muncul menjadi komponen fisik yang dirasakan di tubuh. Emosi itu sangat kuat mewakili pola pikir yang diperkuat dan diberikan energi. Pikiran dan emosi ibarat saling memberi makan dan saling membutuhkan dan akan memunculkan suatu lingkaran setan.

Emosi positif seperti cinta dan kegembiraan sering muncul saat terjadi kesenjangan pikiran dan keheningan batin. Momen tersebut biasanya terjadi singkat karena pikiran secara cepat melanjutkan aktivitas berpikir. Kegembiraan adalah kesenangan yang berumur pendek dan merupakan bagian dari siklus sakit/senang yang muncul berselang-seling. Kekuatan yang memberi kesenangan hari ini akan memberikan kesakitan besok, karena hal tersebut akan meninggalkan kita dan ketiadaannya memberikan rasa sakit (Tolle, 2004).

Rasa sakit sulit dihindari selama kita memiliki pikiran dan selama diri tidak sadar secara spiritual. Rasa sakit yang diciptakan saat ini adalah suatu bentuk penolakan terhadap sesuatu

yang ada tanpa disadari. Rasa sakit emosional yang menjadi penyebab utama rasa sakit fisik dan penyakit fisik. Prinsip yang harus dikuatkan adalah berhenti menciptakan rasa sakit di masa sekarang dan menghilangkan rasa sakit di masa lalu (Tolle, 2004).

Ritual malukat untuk pembersihan jasmani dan rohani untuk mengembalikan keseimbangan dari jiwa yang sakit atau *spiritual pain*. Kondisi dimana keadaan mental dan tubuh dalam keadaan bersih, maka orang tersebut tidak akan mudah terganggu jiwanya. Manusia yang jiwa dan raganya kotor akan menyebabkan jiwa seseorang lemah and tidak stabil secara emosional, sehingga akan mudah diganggu oleh energi negatif sehingga muncul nyeri spiritual.

D. Efek Biologis Perendaman Dalam Air Dalam Terapi Malukat

Mammalian diving reflex atau refleks menyelam adalah refleks primitif berupa reaksi fisiologis protektif pada mamalia termasuk manusia sebagai respon terhadap perendaman air yang mencegah dari tenggelam. Refleks menyelam pertama kali dijelaskan untuk lumba-lumba pada tahun 1941. Refleks menyelam merupakan suatu contoh ideal fisiologi integratif yang melibatkan sistem saraf, kardiovaskuler, dan pernapasan (Choate et al., 2014).

Mamalia dapat bertahan hidup saat berada di dalam air sangat bergantung pada penyimpanan oksigen intrinsik yang sebagian besar terikat dalam darah (hemoglobin) dan otot (myoglobin) untuk mempertahankan metabolisme aerob. Mamalia telah mencapai batas penyelaman aerob yang ditandai dengan peningkatan konsentrasi asam laktat dalam darah di atas tingkat istirahat saat simpanan oksigen habis. Sistem kardiovaskuler membantu masalah anoksia dengan refleks terkontrol dari bradikardia dan respon parasimpatis untuk mengurangi curah jantung dan kemudian menurunkan tekanan darah arteri. Sistem saraf simpatik melawan penurunan tekanan berikutnya dengan vasokonstriksi perifer mulai mendistribusikan kembali dengan mengurangi aliran darah pada sirkulasi kulit, otot, dan splanknik, dan mempertahankan atau menambah aliran darah ke sistem saraf pusat dan jantung (Panneton, 2013).

Pasien gangguan panik menunjukkan kelainan pernapasan yang cukup umum terjadi yaitu peningkatan sensitivitas CO₂ yang menyebabkan monitor mati lemas di otak memberikan sinyal yang salah mengenai kekurangan oksigen dan memicu alarm mati lemas yang salah. Tindakan menyelam sambil menahan napas dapat menurunkan sensitivitas CO₂. Perubahan fisiologis yang dialami selama refleks menyelam, perasaan tenang dan rileks adalah hal kebalikan yang dialami selama serangan panik (Kyriakoulis, 2019).

Bradikardia pada refleks menyelam dapat dimanfaatkan dalam manuver sederhana dan non-invasif untuk menghentikan paroxysmal supraventricular tachycardia (PSVT) melalui peningkatan tonus vagal. Rangsangan baroreseptor di badan karotis dan lengkung aorta memicu peningkatan tonus vagal oleh refleks menyelam (Smith et al., 2012).

Hidroterapi dikenal sebagai pengobatan penyakit atau terapi kesehatan dengan menggunakan berbagai sifat air. Efek kesehatan dari terapi air dingin didapat melalui efek vasokonstriksi dan pengurangan nyeri. Efek mekanis dapat dijelaskan dari sifat-sifat air, seperti daya apung, tekanan hidrostatis, dan resistensi yang muncul melalui perendaman. Mekanisme yang terjadi saat tubuh terbenam sebagian atau seluruhnya adalah pengurangan rasa nyeri dan peningkatan kemampuan berolahraga terjadi akibat pengurangan stres atau penerapan beban pada bagian tubuh tertentu. Tekanan hidrostatis memvariasikan tekanan pada tubuh sesuai kedalaman perendaman yang mengakibatkan peningkatan aliran darah ke organ-organ utama (jantung, otak, dan paru-paru) (An, Lee & Yi, 2019).

Hidroterapi dapat meringankan gejala pada pasien dengan muskuloskeletal seperti arthritis dan fibromyalgia, perbaikan fungsional pada gangguan aneurologis seperti kelumpuhan otot dan stroke, dan rehabilitasi kasus cedera akut dalam kedokteran olahraga. Hidroterapi memiliki efek psikologis seperti relaksasi mental, kelelahan mental, kualitas hidup, dan depresi atau stres (An, Lee & Yi, 2019).

Peningkatan aktivitas saraf simpatis terjadi selama latihan fisik sedangkan selama periode pasca latihan terjadi aktivasi saraf parasimpatis serta penghambatan simpatis. Keseimbangan antara aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis menandakan pemulihan otonom dan pemulihan homeostasis kardiovaskuler yang merupakan komponen penting dari seluruh aktivitas pemulihan (Almeida et al., 2017).

Perendaman dalam air pasca latihan fisik menunjukkan peningkatan adaptasi terhadap beban latihan atau setidaknya mengurangi gejala terkait stres yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan pemulihan stres dan dapat memberikan efek kardioprotektif yang besar (Almeida et al., 2017).

Modulasi otonom jantung yang lebih tinggi pada pemulihan pasca latihan setelah dilakukan perendaman dalam air pada suhu $11 \pm 2^\circ\text{C}$ selama 6 menit dengan indeks parasimpatis yang lebih tinggi dibandingkan dengan teknik penyembuhan lainnya (Bastos et al., 2012). Perendaman air dingin selama 5 menit suhu 14°C setelah latihan supramaksimal dapat mereaktivasi parasimpatis lebih cepat daripada kondisi kontrol (tanpa perendaman) (Buchheit et al., 2009).

Variabilitas detak jantung (*Heart Rate Variability/HRV*) digunakan sebagai metode non-invasif untuk mengukur fungsi saraf otonom jantung pada manusia. Pada perendaman wajah dengan air dingin dapat meningkatkan interval RR. Bradikardia yang ditimbulkan disebabkan oleh stimulasi aktivitas parasimpatis, dan sedikit kontribusi faktor lain seperti tekanan intrapleural dan kemoreseptor. Perendaman air dingin secara signifikan dapat memulihkan gangguan indeks HRV dimana perendaman air dingin mempercepat reaktivasi parasimpatis segera setelah latihan supramaksimal (Kinoshita et al., 2006).

Perendaman air menginduksi tekanan hidrostatik yang menggeser darah tepi ke dalam pembuluh darah toraks, sehingga meningkatkan volume darah sentral dan tekanan vena, volume sekuncup, dan curah jantung. Peningkatan tekanan vena sentral menstimulasi tekanan arteri yang tinggi dan barorefleksi tekanan kardiopulmoner yang rendah, yang dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis. Perendaman air dingin dapat menurunkan denyut jantung (heart rate/HR) yang signifikan dan peningkatan interval RR yang signifikan. Perendaman dalam air efektif secara mengurangi HR secara signifikan (Silva et al., 2019).

Penelitian yang mengukur konektivitas otak dan keadaan emosi sebelum dan sesudah berendam air dingin (suhu 20°C selama 5 menit), partisipan merasa lebih aktif, waspada, penuh perhatian, bangga, terinspirasi dan berkurang rasa tertekan dan gugup. Perendaman air dingin berkaitan dengan bertambahnya pengaruh positif dan berkurangnya pengaruh negatif yang terjadi secara independent, mendukung model bivalensi pemrosesan afektif (Yankouskaya, 2023). Perendaman air dingin dapat mengurangi atau mengubah jaringan adiposa tubuh, serta mengurangi resistensi insulin dan meningkatkan sensitivitas insulin. Hal tersebut memberikan efek perlindungan pada kejadian kardiovaskuler, penyakit obesitas dan metabolik lainnya. Beberapa studi menunjukkan paparan dingin secara teratur secara efektif membantu pengobatan peradangan autoimun kronis, mengurangi hiperkolesterolemia dengan aktivasi jaringan adiposa coklat dan efek positif pada regulasi stress (Espeland, Weerd & Mercer, 2022).

Perendaman air dingin dapat bekerja sebagai kejutan listrik ringan yang diterapkan pada korteks sensorik, dan mungkin memiliki efek antipsikotik, mirip dengan terapi elektrokonvulsif. Perendaman air dingin juga dapat memberikan efek analgesia yang disebabkan oleh stres dan dapat menekan transmisi neurotransmisi terkait psikosis dalam sistem mesolimbik (Shechchuk, 2008). Laporan kasus seorang wanita post partum, usia 24 tahun dengan gangguan depresi mayor dan kecemasan sejak usia 17 tahun, mengikuti program renang mingguan di perairan dingin. Hasilnya terjadi perbaikan segera pada suasana hati setelah setiap kali berenang dan penurunan gejala depresi yang berkelanjutan dan bertahap, dan kemudian pengurangan dosis obat dan akhirnya bebas pengobatan (Tulleken et al., 2018).

E. Aromaterapi Sebagai Komponen Malukat

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan sari minyak murni untuk membantu menjaga kesehatan, meningkatkan semangat, menyegarkan, dan membangkitkan jiwa raga (Kozier et al., 2004). Bau yang menyenangkan menstimulasi talamus untuk mengeluarkan enkefalin yang menghasilkan perasaan tenang dan dapat membengaruhi bagian otak yang berhubungan langsung dengan suasana hati, rasa emosi, dan memori (Medforth et al., 2017). Berbagai jenis wewangian aromaterapi yang memiliki efek bermacam-macam, seperti *rosemary*, *lavender*, *jasmine*, *sandalwood* (kayu cendana), *peppermint*, *ginger*, *lemon*, *orange*, *ylang-ylang*, dan sebagainya (Manuel et al., 2014).

Lavender memiliki efek relaksasi, sedasi, penyembuhan stres, dan menenangkan (Manuel et al., 2014). Lavender memiliki kandungan linalool asetat dan linalyl yang dapat meningkatkan mood dan memberi efek relaksasi (Widayani, Sutrisno & Riniasih, 2016). Aromaterapi lavender secara inhalasi dapat menyebabkan relaksasi yang dibuktikan dengan hasil CT-Scan yaitu peningkatan aktivitas sel alpha pada otak (Sayorwan et al., 2012). Aroma lavender dari hasil pembakaran dapat menimbulkan perasaan senang, rileks, dan menurunkan stres (Howard & Hughes, 2007). *Rosemary* meningkatkan atensi dan kewaspadaan. *Peppermint* membantu mempertahankan performa kerja dan peningkatan memori. *Ylang-ylang* sebagai media relaksasi (Yoshiko & Purwoko, 2016).

Aromaterapi mawar dapat merangsang memori dan respon emosional yang menyebabkan perasaan tenang dan rileks serta melancarkan aliran darah. Aromaterapi mawar dapat menumbuhkan perasaan tenang pada jasmani, pikiran, dan rohani, dan menjauhkan diri dari perasaan cemas dan gelisah (Jaelani, 2009). Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi mawar terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia (Mariza & Kalsum, 2016).

KESIMPULAN

Malukat yang bermakna pembersihan jasmani dan rohani menggunakan media air yang sudah disucikan memiliki manfaat dalam ilmu kejiwaan. Malukat mampu memberikan keseimbangan jiwa dan raga dan membuat ketenangan dalam diri seseorang sehingga mampu memahami dirinya serta membantu pasien yang sedang penyembuhan dari gangguan mental. Stigma pasien gangguan mental juga dapat dikurangi dengan malukat karena dipercaya pasien sudah bersih dari kekotoran dalam badan dan pikiran. Malukat menyebabkan keseimbangan kerja antara saraf simpatis dan parasimpatis sehingga mampu mengurangi stres psikis dan juga mengurangi nyeri psikis serta nyeri fisik. Aromaterapi membantu tubuh menjadi relaks sehingga keseimbangan simpatis dan parasimpatis mampu terjaga dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Almeida, A.C., Machado, A.F., Albuquerque, M.C., Netto, L.M., Vanderlei, F.M., Vanderlei, L.C.M., Junior, J.N., Pastre, C.M. (2017). The effects of cold water immersion with different dosages (duration and temperature variations) on heart rate variability post-exercise recovery: A randomized controlled trial. *J Sci Med Sport*; 19(8):676-81.
- An, J., Lee, I., Yi, Y. (2019). The Thermal Effects of Water Immersion on Health Outcomes: An Integrative Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*; 16(1280): 1-21.
- Astuti, N. N., Ginaya, G., & Susyarini, N. P. (2019). Designing Bali Tourism Model Through the Implementation of Tri Hita Karana and Sad Kertih Values. *International Journal of Linguistics, Literature, and Culture*, 5, 12-23. <https://doi.org/10.21744/ijllc.v5n1.461>
- Bastos, F.N., Vanderlei, L.C.M., Nakamura, F.Y., Bertollo, M., Godoy, M.F., Hoshi, R.A., Junior, J.N., Pastre, C.M. (2012). Effects of Cold Water Immersion and Active
- Copyright (c) 2024 CENDEKIA : Jurnal Ilmu Pengetahuan

- Recovery on Post-Exercise Heart Rate Variability. *International Journal of Sports Medicine*; 33(11): 873-9.
- Buchheit, M., Peiffer, J.J., Abbiss, C.R., Laursen, P.B. (2009). Effect of cold water immersion on postexercise parasympathetic reactivation. *Am J Physiol Heart Circ Physiol*; 296(2): 421-7.
- Choate, J.K., Denton, K.M., Evans, R.G., Hodgson, Y. (2014). Using stimulation of the diving reflex in humans to teach integrative physiology. *Adv Physiol Educ*; 38(4): 355-65.
- Espeland, D., Weerd, L., Mercer, J.B. (2022). Health Effects of Voluntary Exposure to Cold Water – A Continuing Subject of Debate. *International Journal of Circumpolar Health*; 81: 1-16.
- Howard, S., Hughes, B.M. (2007). Not aroma, explain impact of lavender aromatherapy. *New England Journal of Medicine. Journal of Health Psychology (2008)*, 13, 603-617.
- Jaelani. (2009). *Aroma Terapi* (Ed. 1). Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Jung, C.G. (1933). *Modern Man in Search of a Soul*. from <https://www.thenile.com.au/books/cg-jung/modern-man-in-search-of-a-soul/9780156612067>.
- Kinoshita, T., Nagata, S., Baba, R., Kohmoto, T., Iwagaki, S. (2006). Cold-Water Face Immersion Per Se Elicits Cardiac Parasympathetic Activity. *Circ J*; 70(6): 773-6.
- Kozier, B., Erb, G.L., Berman, A., Snyder, S. (2004). *Fundamental of Nursing: Concepts, Process and Practice*. Pearson Education South Asia Pte Ltd., Philippines.
- Kyriakoulis, P. (2019). The efficacy of cold facial immersion and the diving response in treating panic disorder. Disertasi. School of Psychology, Faculty of Arts, Health and Design, Swinburne University of Technology. Australia.
- Mantra, I.B.N., Suparsa, I.N., Handayani, N.D. (2023). Cultural and Wellness Tourism: The Potential of Yoga, Meditation and Self-Purification Ceremony. *Journal Sosial dan Humaniora*; 13(2): 109-119.
- Manuel, S.J., Syazwan, M., Han, C.W., Fazliyana, W.N. (2014). Peppermint and Lavender Essential Oils: Are They Therapeutic Aromas for Attention and Memory? *Internet J Altern Med*; 9(1): 6-11. <https://ispub.com/IJAM/9/1/19905>.
- Mariza, A., Kalsum, A.U. (2016). Pemberian Aromaterapi Bunga Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Lanjut Usia di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. Skripsi. Universitas Malahayati. Lampung.
- Medforth, J., Battersby, S., Evans, M., Marsh, B., Walker, A. (2017). *Oxford Handbook of Midwifery*. Oxford University Press.
- Meranggi, Y. (2018). Melukat: purification by water. *Bali Tourism Journal*; 2(1): 6-9.
- Muthmainah, F., Ardinigrum, A.A.F., Oktarina, L.Z. (2023), "The Tradition of Melukat in Trauma Healing" in *International Conference of Psychology 2023*, KnE Life Sciences, pages 207–219. DOI 10.18502/kss.v8i19.14365
- Nurhaliza, S.S., Dardanila, D., Ritonga, P. (2024). Pepatah-Petitih dalam Tradisi Mandi Berdimbar Pernikahan Adat Melayu Kecamatan Medang Beras: Kajian Antropolinguistik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*; 8 (1): 10175-10198.
- Octaviyani, P.E., Antara, M., Suryawardani, I.G.A.O. (2022). Balinese Purification (*Melukat*) Ritual: Motivation, Satisfaction, and Loyalty of Visitors. *International Journal of Applied Research in Tourism and Hospitality*; 1(2): 145-155.
- Panneton, W.M. (2013). The Mammalian Diving Response: An Enigmatic Reflex to Preserve Life? *Journale of Physiology*; 28: 284–297.
- Perdana, Y., Oktavia, M., Istiqomah, Sari, N. (2022). Kontribusi Muli Mekhanai dalam Melestarikan Kearifan Lokal Tradisi Belangiran di Kota Banda Lampung. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*; 6(3): 817-824.

- Reksosusilo, S. (2006). Ruwatan Dalam Budaya Jawa. *Studia Philosophica et Theologica*; 6(1): 32-53.
- Sayorwan, W., Siripornpanich, V., Piriyaupunyaporn, T., Hongratanaworakit, T., Kotchabhakdi, N., Ruangrunsi, N. (2012). The Effects of Lavender Oil Inhalation on Emotional States, Autonomic Nervous System, and Brain Electrical Activity. *J Med Assoc Thai* 2012; 95 (4): 598-606.
- Shecchuk, N.A. (2008). Hydrotherapy as a Possible Neuroleptic and Sedative Treatment. *Medical Hypotheses*; 70(2): 230-238.
- Silva, G.C., Conceicao, R.R., Herdy, C.V., Silveira, A., Masi, F. (2019). Acute Effects of Cold Water Immersion on Cardiovascular and Autonomic Responses. *RIAA. Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 3(5), 8-13.
- Smith, G., Morgans, A., Taylor, DM., Cameron, P. (2012). Use of the human dive reflex for the management of supraventricular tachycardia: a review of the literature. *Emergency Medicine Journal*; 29: 611-616.
- Sudiana, I.K., & Prabawa, A. (2021). Development of Tirta Penglukatan Tourism in order to improve the Community's Economy in Sambangan Village, Buleleng Regency, Bali, *Proceeding Senadimas Undiksha*. 2299. <https://www.balitoursclub.net/penglukatan>
- Tolle, E. (2004). *The Power of Now*. Australia: Hachette Livre Australia Pty Limited.
- Tulleken, C., Tipton, M., Massey, H., Harper, C.M. (2018). Open Water Swimming as a Treatment for Major Depressive Disorder. *BMJ Case Rep*; 21.
- Widayani, N.K.T., Sutrisno, Riniasih, W. (2016). Pengaruh Aromaterapi Dupa Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Stress Saat Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes An Nur Purwodadi. Skripsi. STIKES An Nur Purwodadi. Semarang. *Sciences and Humanities*; 13 (2): 109-119.
- Yankouskaya, A.; Williamson, R.; Stacey, C.; Totman, J.J.; Massey, H. (2023). Short-Term Head-Out Whole-Body Cold-Water Immersion Facilitates Positive Affect and Increases Interaction between Large-Scale Brain Networks. *Biology* 2023, 12, 211. <https://doi.org/10.3390/biology12020211>.
- Yoshiko, C., Purwoko, Y. (2016). Pengaruh Aromaterapi *Rosemary* Terhadap Atensi. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*; 5 (4): 619 – 630.
- Zulhadi. (2019). Islamic Education Value in Mandi Safar Tradition. *Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Kependidikan*; 10(2): 119-126.