

***Gitasanti* Sebagai Terapi Yoga Di Pasantian Dharma Usada Desa Adat Ubud**

Sang Ayu Made Yuliari¹, Desak Nyoman Seniwati², Ida Ayu Putu Sari³

¹²³Universitas Hindu Indonesia Denpasar, Indonesia

¹yuliari@unhi.ac.id

Abstract

Dharmagita activities, which is better known in the community as meshanti, are one form of offerings through singing sacred songs. Sacred song is one type of the five types of songs in Hinduism which are known as pancagita. Meshanti is also a form of yoga and closely related to catur marga yoga which is performed through yajna ceremonies. The aim of the research is to identify the implementation, the procedure, and benefit of using gitashanti as a yoga therapy. The present study was conducted with qualitative method and the data were collected using observation, interview, literature study, and documentation. The present study found that 1) Gitashanti is performed as a yoga therapy in Pasantian Dharma Usada since in its implementation it uses the action of ngunda napas (breathing regulation) and ngandet angkihan (holding breath). In yoga, the action of regulating breath is called pranayama and the sitting pose is called asana. For the female, the sitting pose is kneeling (bajrasana) and the male sitting pose is sitting cross-legged (ardha padmasana). 2) The procedure starts with worshipping the Goddess Saraswati. 3) The benefits are a) health benefits, the participants enjoyed a significant blood pressure decrease with the average of 33.3mmHg after joining gitashanti, ngayah (charity service)/community social activities/ menyama braya (familial activities), c) preserving Balinese culture trough nyastra (literary activities).

Keyword: *Gitasanti; Yoga Therapy; Pasantian Dharma Usada*

Abstrak

Kegiatan *dharmagita* di masyarakat lebih dikenal dengan *masanti* yang merupakan salah satu persembahan melalui nyanyian suci. Nyanyian suci merupakan satu diantara lima nyanyian dalam agama Hindu yang disebut *pancagita*. *Masanti* sebagai bentuk beryoga yang berkaitan erat dengan *catur yoga marga* dimana pelaksanaannya dalam kegiatan upacara *yadnya*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui *gitasanti* sebagai terapi yoga, tata cara dan manfaatnya. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pengumpulan data seperti observasi, wawancara, studi pustaka serta dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan sebagai berikut. 1) *Gitasanti* merupakan terapi yoga di *Pasantian Dharma Usada* karena di dalam pelaksanaannya terdapat *ngunda napas* (mengatur napas dan *ngandet angkihan* (menahan napas). Mengatur napas dalam yoga disebut dengan *pranayama* dan sikap duduk disebut dengan *asana*), sikap duduk perempuan bersimpuh (*bajrasana*) dan sikap duduk laki-laki *mesila* (*ardha padmasana*), 2) Tataranya didahului dengan pemujaan kepada *Dewi Saraswati*, 3) Manfaatnya adalah a) manfaat kesehatan, melalui pengecekan tensi diperoleh rata-rata 33.3mmHg, ada penurunan secara signifikan setelah melakukan *gitasanti*, b) *ngayah*/sosial masyarakat/ *menyama braya*, c) melestarikan budaya Bali dengan *nyastra*.

Kata Kunci: *Gitasanti; Terapi Yoga; Pasantian Dharma Usada*

Pendahuluan

Dharmagita di masyarakat lebih dikenal dengan *masanti/gitasanti*. *Magitasanti* dilakukan dalam rangkaian kegiatan keagamaan di Bali. Setiap hari umat Hindu di Bali tidak luput dengan *yadnya*, baik dalam tingkatan yang sederhana maupun tingkatan yang lebih besar. *Yadnya* di Bali dibagi menjadi lima yang disebut dengan *panca yadnya*. Setiap kegiatan *panca yadnya* itu, *masanti* selalu hadir di dalamnya untuk mengiringi suatu upacara. *Yadnya* adalah suatu persembahan yang tulus ikhlas, dapat berupa sajen, berupa *kidung* atau nyanyian suci yang dilantunkan saat upacara berlangsung. Persembahan disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki seperti pandai membuat sajen dan merangkai janur sehingga memiliki nilai keindahan demikian juga *magitasanti* dengan alunan suara yang merdu. Dalam kegiatan keagamaan yaitu upacara *yadnya* di Bali ada ketentuan tentang *panca gita*. *Panca* adalah 5 dan *gita* berarti nyanyian. *Panca gita* adalah lima nyanyian suci yang dilantunkan atau diperdengarkan pada saat upacara berlangsung. Menurut Gautama, bagian-bagian *panca gita* itu adalah 1) *puja mantra* dari *Sang Sulinggih*, 2) *Bebantenan* (sesajen), 3) *Kekidungan/nyanyian* suci, 4) tari wali/tari sakral, 5) *gamelan/tabuh-tabuh upacara* (Gautama, 2007). Sedangkan Kusniarti (2021) menyebutkan bagian *panca gita* itu antara lain; 1) suara mantram, 2) suara genta, 3) suara gamelan, 4) suara kidung, 5) suara kentongan/*kulkul*. Gautama (2007) selanjutnya juga menyebutkan 5 *gita* namun, dua diantaranya *bebantenan* dan tari sakral itu bukan sebagai *gita*, tetapi sebagai pelengkap sarana memuja, karena *gita* adalah suara yang bernada. Sedangkan Kusniarti (2021) menyebutkan 5 bebunyian yang disebut dengan *panca gita* dalam ritual keagamaan. Sajian tari sakral dan *panca gita* sama-sama berfungsi sebagai sarana persembahan kepada *Ida Sang Hyang Widhi*.

Membuat sajen, *magitasanti* dengan berbagai tembang membutuhkan konsentrasi yang mendalam sehingga menimbulkan daya rasa merasuk dalam jiwa bagi orang yang melakukannya. Tembang-tembang yang dinyanyikan pada umumnya dibagi menjadi 4 (empat) bagian. Keempat bagian itu adalah 1) *sekar rare*, 2) *sekar alit*, 3) *sekar madya*, dan 4) *sekar agung* (Gautama, 2007). Dalam *Pasantian Dharma Usada* Desa Adat Ubud, lagu yang dinyanyikan tiga tembang kecuali *sekar rare*. Ketiga tembang itu lebih populer karena berkaitan dengan upacara *yadnya*. *Sekar rare* jarang dinyanyikan karena berkaitan dengan anak-anak untuk diajak bermain seperti contoh nyanyian *meong-meong*. *Sekar rare*, *sekar alit*, *sekar madya* dan *sekar agung* mempunyai pesan spiritual yang lebih mendalam dapat dipahami dan sesuai dengan pengalaman orang yang melantunkan nyanyian tersebut. Dalam *magitasanti* tidak hanya sekedar menyanyi, tetapi ada mengolah napas. Mengolah napas merupakan bagian keempat dari *astangga yoga*. Mengolah napas dalam yoga disebut dengan *pranayama*. *Pranayama* terdiri atas *puraka* (menarik napas, *kumbhaka* (menahan napas) dan *recaka* (mengeluarkan napas) (Yasa & Wirawan, 2018). Yoga belakangan ini mulai populer di masyarakat, tetapi yang dikenal hanya *asana* saja atau olah tubuh dengan berbagai macam *asana*. Sesungguhnya yoga itu mempunyai pengertian yang luas. Setiap kegiatan yang dilakukan terhubung dengan pikiran, badan dan jiwa saat ini yang memberikan dampak kebahagiaan merupakan salah satu dari demikian banyak pengertian tentang yoga. Salah satu bentuk yoga itu adalah *magitasanti*. *Gitasanti* dalam *Pasantian Dharma Usada* Desa Adat Ubud kebanyakan *sekeha* atau anggotanya di atas 50 tahun. Walaupun kebanyakan anggota *pasantian* tersebut sudah berumur namun, tampak masih bugar dan sehat. Dan Ubud merupakan salah satu destinasi wisata di Bali yang banyak dikunjungi oleh tamu manca negara. Dengan adanya kunjungan tersebut berbagai kegiatan seni ditampilkan untuk memanjakan wisatawan, seperti tari kecak, tari topeng, gamelan bahkan ada tamu asing yang belajar *magambel*. Upacara *yadnya* yang sedang berlangsung diiringi dengan gamelan dan alunan *gitasanti* sehingga menambah suasana yang menakjubkan.

Kaitan *gitasanti* dengan yoga sangat erat sekali, dimana yoga dalam implementasinya pada aktivitas keagamaan Hindu di Bali tercermin dalam kegiatan upacara *yadnya*. Ada empat jalan untuk memuja Tuhan yang dikenal dengan *catur yoga marga*, dimana pelaksanaan *yoga marga* di Bali lebih menonjol pada *bhakti* dan *karma marga*. Dalam kegiatan *magitasanti* pikiran terhubung dengan Tuhan/*Ida Sang Hyang Widhi*. Terhubungnya pikiran dengan Tuhan merupakan bentuk beryoga karena di dalamnya terdapat latihan pengendalian diri dan ayat-ayat suci yang dilantunkan berkaitan dengan kemuliaan Tuhan/*Ida Sang Hyang Widhi*. Dengan sering melantunkan ayat-ayat suci tersebut maka pikiran dapat tercerahkan sehingga berproses menuju hidup spiritual. Dengan kegiatan *gitasanti* tersebut perasaan menjadi senang dan bahagia dan merupakan tujuan dari umat Hindu.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan datanya dimulai dari observasi, dimana dilakukan pengamatan perilaku orang yang melakukan *gitasanti*, selanjutnya wawancara dilakukan kepada anggota atau *sekeha santi* di *Pasantian Dharma Usada* Desa Adat Ubud. Adapun teknik penentuan informannya dengan *purposive sampling* yaitu orang yang diwawancarai sudah diketahui memiliki pengetahuan mengenai hal yang sedang diteliti. Selain itu juga dilakukan studi kepustakaan, berupa buku, jurnal yang berkaitan dengan penelitian. Melakukan dokumentasi berupa foto-foto kegiatan pada saat *masanti* dalam upacara *yadnya*. Untuk melengkapi data peserta *pasantian* itu sehat maka salah satu kriterianya adalah pengukuran tensi. Pengukuran tensi dilakukan dengan bantuan alat ukur tensi. Setelah data diperoleh selanjutnya dipilah atau direduksi dan dilakukan triangulasi data. Selanjutnya untuk tensi masing-masing peserta dianalisis dengan menggunakan *statistical program for social science* (SPSS). Setelah data dianalisis diadakan penarikan kesimpulan.

Hasil Dan Pembahasan

1. *Gitasanti* Sebagai Terapi Yoga di *Pasantian Dharma Usada* Desa Adat Ubud

Menurut Bajra (wawancara, 6 September 2022) *masanti* merupakan *bekal* atau persiapan menuju kepada *Ida Sang Hyang Widhi*, *masanti* membuat pikiran tenang, *seger* (sehat). "*Ane ngawinang tenang, rikala masanti nika wenten ngunda napas (panjang-pendek napas), yening di uger-uger wenten mewasta guru-lagu*". (yang membuat pikiran tenang, pada saat *masanti* itu ada mengatur napas (panjang-pendek napas), kalau dalam aturan *kakawin* ada yang disebut dengan *guru-lagu*. Bajra mengatakan salah satu pelajaran yang dapat diambil dari kegiatan *masanti* adalah pelajaran tentang hidup dan kehidupan, yaitu *belajar menerima*. "*Malih siki yen iraga masanti ten dados ngawag negak, iraga nganutin sesana, yen nak luh patut metimpuh, yen nak muani mesila*. (lagi satu jika kita melakukan kegiatan *gitasanti* tidak boleh sembarangan duduk, kita harus mengikuti aturan, kalau yang perempuan duduk bersimpuh, jika orang laki duduk bersila).

Hal yang sama juga disampaikan oleh Wiratmaja (wawancara, 10 September 2022) "*yen masanti nika nak wenten ngandet angkihan, dija angkihane bawak, lantang, nika nganutin uger-uger ring sekar agung*. (kalau di dalam kegiatan *masanti* itu ada yang namanya menahan napas, dimana napasnya pendek, panjang itu aturan dalam sekar agung). Berdasarkan analisis data diketahui bahwa para anggota *pasantian* merasa tenang, damai karena di dalam melakukan *gitasanti* ada *ngunda napas* (mengatur napas), *ngandet angkihan* (menahan napas), dan sikap duduk atau *asana*. Dilihat dari posisi duduk *metimpuh*/bersimpuh bagi perempuan Bali dalam kegiatan *gitasanti* di dalam ajaran yoga dikenal dengan *bajrasana* dan *masila* dikenal dengan *ardha padmasana*. *Bajrasana* dan *ardha padmasana* di dalam yoga adalah duduk yang sangat ideal karena dengan posisi

duduk seperti itu aliran napas dari tulang ekor, mengalir dengan baik sampai ke hidung kiri yang disebut dengan *ida nadi* dan ke hidung kanan disebut dengan *pinggala*. Aliran napas atau *prana* ini mengalir di sepanjang nadi yang paling penting dalam tubuh manusia yaitu *susumna*. *Ida* dan *pinggala nadi* keduanya ada dalam keadaan seimbang sehingga mencapai *susumna* yang membuat seseorang mendapatkan konsentrasi yang lebih mendalam. Posisi duduk *bajrasana* dan *ardha padmasana* di dalam kegiatan *gitasanti* sangat baik dalam mengatur napas. Mengatur napas dalam yoga disebut dengan *pranayama*. *Pranayama* adalah suatu rangkaian teknik yang merangsang dan meningkatkan energi yang sangat penting, pada akhirnya menimbulkan pengendalian yang sempurna pada aliran *prana* dalam tubuh (Saraswati, Bošković, Mudraropa, Bošković, & Omgyanam, 2002). Di dalam kegiatan *gitasanti*, *pranayama* dapat dilakukan dengan menarik napas terlebih dahulu, kemudian dikeluarkan secara perlahan melalui lantunan *gita* sampai napas itu habis dikeluarkan dan menahannya sebentar sesuai kemampuan yang melantunkan *gita* tersebut. Dalam yoga banyak teknik untuk melakukan *pranayama* seperti *sittali*, *sitkari*, *surya bheda* dan lain sebagainya yang mempunyai tujuan khusus dalam penyembuhan. Tetapi dalam *gitasanti* hanya secara umum saja. *Prana* adalah sangat penting dalam tubuh manusia. Di dalam Upanisad, Pippalada berkata ibarat seorang raja memerintahkan bawahannya dan menugaskan mereka agar bertugas di bagian-bagian tertentu kerajaannya atas nama Maharaja, Demikian itulah *prana* mengalokasikan jenis-jenis *prana* yang lain untuk melakukan fungsinya yang diberikan kepadanya

Berdasarkan bait sloka tersebut, Upanisad menyebutkan ada lima pembagian *prana* yang masing-masing mempunyai fungsi yang berbeda. Kelima *prana* tersebut adalah (1) *Prana* yaitu napas kehidupan yang bersumber dari paru-paru, (2) *Apana* bersumber dari tubuh bagian bawah, (3) *Samana* berpusat di sekitar pusat, (4) *Udana* berada di sekitar kerongkongan dan, (5) *Wyana* berada diseluruh tubuh (Sudharta, 2007). Kelima *prana* ini dipimpin oleh pikiran dan berfungsi tidaknya *prana* itu tergantung dengan pikiran. *Prana* sangat penting karena merupakan vitalitas dalam tubuh manusia. Bila *prana* ini mengalami gangguan maka berpengaruh pada kesehatan tubuh. Untuk menjaga hal tersebut pikiranlah yang harus dijaga karena hanya pikiran yang dapat mengarahkan aliran *prana*. Agar *prana* itu tidak boros di dalam yoga sudah diajarkan untuk mengatur napas melalui *pranayama*. Di dalam kegiatan *gitasanti* secara tidak langsung sudah melakukan pernapasan dengan menarik, mengeluarkan dan menahan napas. Menurut Polak (1996); Sugata & Juniarta (2022) menyebutkan bahwa *pranayama* dapat difungsikan mengatur aliran *prana* dengan teknik pernapasan. Dengan menahan napas atau disebut *kumbhaka* menimbulkan pengendalian *prana*.

Melalui *pranayama* mendapatkan rasa tenang dalam diri. Pikiran terkonsentrasikan pada objek yang dibaca yaitu dalam sesaat menimbulkan rasa *ngelangenin* (perasaan yang lebur dalam objek bacaan). Posisi duduk saat melakukan *gitasanti* yang perempuan duduk dengan *matimpuh* dan yang laki-laki duduk *masila*. Posisi duduk atau disebut *asana* yang artinya sikap badan berhubung erat dengan *prana*. Karena sikap yang baik aliran *prana* juga dapat mengalir dengan baik disertai dengan pikiran. Di dalam Yoga disebutkan bahwa aliran *prana* mengalir melalui *nadi*. Dalam tubuh psikhis nadi berjumlah 14, dari 14 itu disebutkan tiga yang penting. Ketiga nadi itu adalah *Ida*, *Pinggala* dan *Susumna*. *Nadi* adalah saluran halus tempat mengalirnya tenaga vital *prana* namun, diterjemahkan sebagai syaraf. *Nadi* juga disebut sungai di alam semesta tempat mengalirnya air, di dalam tubuh disebut dengan pembuluh darah, tempat mengalirnya darah. Di dalam yoga disebutkan semua *nadi* berada di bawah *susumna*. *Nadi susumna* mengalir dalam urat syaraf tulang belakang yaitu berawal dari *cakra dasar* sampai ke *cakra ajna*. Perjalanan *Ida nadi* mulai dari sisi kiri *muladara cakra* sampai ke sisi kiri *cakra ajna*. Sedangkan *nadi pinggala* mulai dari sisi kanan *muladara* sampai ke sisi kanan *cakra ajna* (Saraswati, 2002). Oleh

karena itu sikap duduk dalam *gitasanti* sangat penting untuk memudahkan konsentrasi pikiran. Menurut pandangan yoga, pikiran itu berfluktuasi ada 5 hal yang harus dilalui antara lain; (1) *ksipta* (pikiran yang liar tidak pernah diam), (2) *mudha* (pikiran yang egois), (3) *viksipta* (bingung), (4) *Ekagra* (pikiran terpusat/konsentrasi) dan (5) *nirudha* (pikiran tenang, sentosa) (Yasa & Wirawan, 2018). Dalam kitab *Sarasamuscaya* sloka 79 disebutkan tentang pikiran sebagai berikut.

kunang sangksepanya, manah nimittaning niscayajana, dadi pwang niscayajanana, lumekas tang ujar, lumekas tang maprawrtti, matangnyan manah ngaranika pradhanan mangkana.

Terjemahannya:

adapun kesimpulannya, pikiranlah yang merupakan unsur yang menentukan, jika penentuan perasaan hati telah terjadi, maka mulailah orang berkata atau melakukan perbuatan. Oleh karena itu pikiranlah yang menjadi sumber penentu (Pudja, 1980).

Berdasarkan uraian sloka tersebut bahwa kata kuncinya adalah pikiran yang menjadi sumber penentu sehingga Maharsi Patanjali menitikberatkan ajarannya dengan “*yogas citta vrtti nirudha*” yang artinya yoga adalah mengendalikan gerak-gerik pikiran. Untuk sampai pada *ekagra* dan *nirudha* para peserta *pasantian* dengan sangat keras melatih diri melalui *gitasanti* sehingga lambat laun mampu mengendalikan diri dan janji diri yang disebut dengan *yama* dan *nyama brata*. Secara terus-menerus melantunkan ayat-ayat suci sehingga merasa tergiring ke arah kesucian perlahan kesadaran mulai bangkit. Rene Descartes juga menyebutkan tentang pikiran dengan istilah “*co gi to ergosum*” yang artinya ketika saya berpikir, maka saya ada. Adanya yang dimaksudkan disini adalah kesadaran diri yang terdalam yaitu kesadaran roh/jiwa. Bila kesadaran jiwa ini bertumbuh keindahan rasapun dapat dialami oleh masing-masing individu. Pikiran sangat sulit untuk ditaklukkan namun, melalui sebuah proses hal itu dapat terjadi.

Para peserta *gitasanti* melalui sebuah proses latihan membaca ayat-ayat suci dan langsung mempraktekkan dengan menyanyikan sebagai sebuah persembahan. Rasa tenang itu diperoleh karena ketekunan dalam membaca ayat-ayat suci yang menggiringnya pikiran menjadi positif. Dalam kegiatan *gitasanti* pikiran dilatih agar tunduk, karena pikiran itu ibarat kuda liar. Untuk menundukkan kuda binal itu perlu cemeti dan juga elusan dengan rasa kasih sayang, maka kuda yang binal itu menjadi jinak (Yuliari, 2020). Dengan *gitasanti* pikiran yang liar dituntun pada akhirnya dapat dikendalikan. Harmonisnya pikiran dan tubuh serta jiwa merupakan tujuan dari yoga. Dalam sesaat seseorang yang melakukan *gitasanti* merasa lupa dengan sekelilingnya karena pikiran fokus pada objek bacaan. Hal ini sesuai dengan teori rasa pelaku *gitasanti* mengalami *sahrdaya* yaitu penyatuan dengan sumber bacaan larut dalam kalimat-kalimat yang dibaca menggiringnya ada dalam situasi yang membangkitkan rasa kesadaran yang terdalam. Pelaku *gitasanti* merasa tersentuh karena seringnya membaca ayat-ayat suci. Adapun contoh bacaannya sebagai berikut.

*Sasiwimbha haneng gata mesi banyu
Ndanasing suci nirmala mesi wulan
Iwa mangkana rakwa kiteng kadadin
Ring angambeki yoga kiteng sakala.*

Terjemahannya:

Bagaikan bulan di dalam tempayan yang berisi air, di dalam air yang suci jernih terdapat bulan, demikianlah konon Dikau pada makhluk, pada orang yang melakukan yoga Engkau menampakkan diri.

Berdasarkan untaian sloka di atas mengajarkan bahwa sebagai manusia sudah selayaknyalah berperilaku yang baik mengikuti ajaran-ajaran yang diajarkan Tuhan, karena Tuhan adalah bersifat suci, untuk sampai pada Beliau maka usaha manusia adalah

mensucikan diri melalui latihan-latihan salah satunya dengan kegiatan *gitasanti* ini. Dengan membaca ayat-ayat suci tersebut pelaku *gitasanti* berproses untuk sampai pada pengendalian diri. Dengan membaca ayat-ayat suci itu perasaan indah, damai, tenang dapat dirasakan. Pengalaman estetik ini oleh Abhinavagupta disebut dengan *santa rasa*. *Santa rasa* sebagai rasa dasar yang merupakan realisasi dari semua rasa Abhinavagupta (Sharma, 1978; Yasa, 2007). Pengalaman estetik yang dialami oleh pembaca *gitasanti* sejalan dengan teori resepsi yang dikemukakan oleh Hans Robert Jauss dan Wolfgang Iser di dalam bukunya *Receptie Esthetika* menyebutkan ada tiga factor yang dibangun pembaca yaitu: 1) pembaca sesungguhnya, 2) pembaca implisit 3) pembaca eksplisit (Jauss, 1970).

Terkait dengan *gitasanti*, pelaku *gitasanti* merupakan pembaca implisit. Bagi pelaku *gitasanti* peranan bacaan atau teks sangat penting. Jauss juga menyebutkan yang utama dalam teori rasa adalah adanya pengarang, karyasatra dan masyarakat pembaca. Jadi dengan demikian pembaca yang menilai, menikmati dan memahami karya sastra tersebut. Sehingga Suarka (2007) menyebutkan pengarang atau mengarang kidung untuk mencapai *panunggalan*. *Panunggalan* yang dimaksud adalah penyatuan rasa yang memberi dampak kedamaian melalui pengalaman dengan membaca ayat-ayat suci. Meminjam istilah Gede Prama yang mengajarkan tentang meditasi yaitu “kembali pulang ke rumah yang sebenarnya” yang artinya kembali ke dalam diri untuk berdialog sehingga kesadaran bangkit. Untuk dapat merasakan kesadaran yang murni itu dapat dilakukan dengan *tapa*. Yama dalam Upanisad menyebutkan sebagai berikut.

Kesadaran yang teguh itu disebut Yoga. Orang harus tetap waspada dan tanggap karena yoga itu datang dan pergi (Sudharta, 2007). Kesadaran yang murni itu didekati dengan *tapa*. *Tapa* adalah latihan dan pengendalian diri. Melalui *gitasanti* dan teks bacaan yang mampu memberikan pengaruh yang baik untuk mengikis noda-noda yang ada dalam diri. Bila noda-noda itu dapat dikikis maka kesadaran murni itu tampak dengan jelas. Kesadaran murni yang dimaksud adalah *atman* yang bersemayam dalam diri. Dengan latihan yang tekun sedikit demi sedikit kemelekatan itu perlahan sirna. Pengalaman spirit yang dialami oleh peserta *gitasanti* itu, tidak tetap karena kesadaran *atman* itu datang dalam sekejap. Seperti disebutkan dalam bait sloka di atas yoga itu datang dan pergi. Artinya pengalaman rasa bahagia yang dirasakan pelaku *gitasanti* tidak dapat bertahan lama dan tidak dalam bingkai berkesinambungan. Namun demikian pengalaman yang sekejap itu dapat diketahui oleh orang yang tekun latihan. Latihan yang dimaksudkan adalah berusaha menjaga kebahagiaan yang pernah diperoleh dan dirasakan dalam diri. Seperti dijelaskan dalam bait kakawin Arjuna Wiwaha pada *pupuh Mredukomala* sebagai berikut.

*Om sembah ninganata tinggalana de triloka sarana
Wahyadyatmika sembahing ngulun ijeng ta ta hana waneh
Sang lwir Agni sakeng tahen kadi minyak sakeng dadi kita
Sang saksat metu yan hana wwan amuter tutur pinahayu.”*

Terjemahannya:

Ya Tuhan sembah hamba yang hina ini mohon lihatlah dari ketiga dunia ini,

Nyata tidak nyata bhakti hamba kepadaMu tidak ada yang lain,

Engkau bagaikan api yang terdapat pada kayu kering, bagaikan minyak yang terdapat pada santan, Engkau menampakkan diri bila ada orang yang tekun belajar sastra dengan baik.

Untaian sloka di atas memberikan pemahaman bahwa sebagai manusia tidak berarti apa-apa dihadapan Tuhan, oleh karena itu melakukan kewajiban sebagai jalan menuju kepadaNya. Walaupun Tuhan itu tidak tampak dengan kasat mata tetapi itu ada. Diibaratkan seperti api yang ada di dalam kayu yang kering, demikian juga terdapat pada santan ada minyak. Untuk mendapatkan minyak dengan segala usaha dikerahkan sehingga

pada akhirnya usaha yang keras membuahkan hasil. Sebagai manusia dalam hidup ini terus belajar dan belajar. Dengan demikian pengalaman estetik baik pembaca atau pengarang yang mampu menimbulkan rasa damai itulah *sahrdaya* (sehati dengan bacaan yang dibaca). Pengalaman estetik yang dirasakan oleh pembaca atau pelantun *gitasanti* dapat dirasakan yang di dalam Taittiriya Upanisad disebut dengan *Raso vai sah* yang artinya *Brahman* adalah kebahagiaan. Perasaan yang senang atau bahagia ini yang timbul pada saat tercapainya pengalaman yang mendalam tentang kasih sangat sulit diungkapkan dengan kata-kata. Rasa kasih yang muncul dari benak hati yang terdalam itu akibat latihan yang tekun oleh Rabindranath Tagore menyebutkan yaitu: Kasih adalah misteri abadi, Karena Dia tidak mempunyai yang lain untuk menjelaskannya. Ketika semua penjelasan dari pikiran menjadi kabur, barulah orang sadar akan misteri penting tentang kasih. (Sudharta, 2007). Ketika rasa kasih itu muncul perasaan yang dengki, iri pun menjadi sirna dan dapat menerima diri seperti apa adanya. Perasaan yang bahagia dan kasih itu disebut dengan *ananda*. Gambar 1. menunjukkan orang yang sedang melantunkan *gitasanti* penuh hikmat. Membaca teks dan melantunkan *gitasanti* pada saat upacara yadnya berlangsung.



Gambar 1. Peserta Membaca Teks Dan Melantukan *Gitasanti*
(Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2022)

Selanjutnya Katha Upanisad menyebutkan bahwa ketika keinginan yang menempel di hati itu lenyap, maka yang tidak kekal itu menjadi kekal. Inilah ajaran keramat itu. Apabila semua belunggu jiwa itu dilonggarkan, ketika itulah yang tidak kekal menjadi kekal. Inilah ajaran yang keramat itu (Sudharta, 2007). Bait sloka tersebut menegaskan bahwa sebagai manusia harus dapat menghilangkan selubung yang ada pada diri. Karena hal itu membuat jiwa terbelunggu. Semakin jiwa terbelunggu semakin jauh dari yang kekal. Demikian juga bila keinginan itu selalu dipenuhi kita dibawa ke jalan yang sengsara, jauh dari kebahagiaan. Mengetahui hal itu kegiatan positif dengan *gitasanti* sebagai latihan pengendalian diri, merupakan upaya untuk menuju ke jalan kebahagiaan. Walaupun demikian tidak semua peserta *gitasanti* dapat mengalami *sahrdaya* ada yang belum mendapatkan *wirasanya* (rasa mendalam yang ditimbulkan setelah membaca atau melantunkan teks/ ayat-ayat suci tersebut).

2. Tata Cara *Gitasanti* sebagai Terapi Yoga di *Pasantian Dharma Usada Desa Adat Ubud*.

Menurut Bajra dan Wiratmaja (wawancara, 10 September 2022) *sedurung iraga nglaksanayang magitasanti, patut nunas icha ring Ida Bhatara Saraswati, mangda Ida nuntun*, yang artinya sebelum nyanyian suci dilantunkan wajib mohon ijin kepada *Ida Dewi Saraswati* agar memberi tuntunan. *Dewi Saraswati* adalah dewanya ilmu

pengetahuan, agar dalam belajar selalu dituntun oleh Beliau. Adapun urutan yang dilakukan dalam *magitasanti* adalah sebagai berikut.

- a. Mempersiapkan buku bacaan seperti buku kekawain Ramayana, Arjuna Wiwaha, Bharatayudha, buku kidung, buku sekar alit
- b. *Banten Pejati*
- c. Salah seorang anggota mempersembahkan *banten pejati*
- d. Setiap anggota akan menyanyi atau membaca buku kidung, kekawain dan buku lainnya pertama harus memuja *Ida Sanghyang Widhi yaitu Dewi Saraswati* melalui *banten pejati*
- e. Duduk bersila atau *ardha padmasana* bagi yang laki-laki
- f. Bagi perempuan duduk *bajrasana* atau *matimpuh*
- g. Mengucapkan mantra *om awignam mastu nama sidham* yang artinya semoga tidak ada aral melintang, buku dibuka barulah mulai membaca dan melantunkan ayat-ayat suci tersebut.
- h. Terakhir dengan penutup mengucapkan mantra *paramashanti* secara bersama-sama disertai dengan *nglungsur banten pejati* tadi.

Tata cara dalam *magitasanti* didahului dengan melakukan persembahyangan bagi orang yang akan melantunkan bacaan suci itu sebagai tanda mohon ijin seperti gambar di bawah ini.



Gambar 2. Memuja Tuhan Sebelum Membaca Teks
(Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2022)

Berdasarkan analisis data diketahui bahwa tata cara dalam kegiatan *gitasanti* para peserta *gitasanti* terlebih dahulu melakukan pemujaan kepada *Dewi Saraswati* yaitu manifestasi dari Tuhan. Dalam keyakinan agama Hindu *Dewi Saraswati* adalah symbol dari ilmu pengetahuan. Pemujaan kepada *Dewi Saraswati* menggunakan sarana *banten pejati*. *Pejati* dari kata *pe* dan *jati*. *Jati* artinya sungguh-sungguh. Dengan demikian *banten pejati* adalah sarana persembahan dengan sungguh-sungguh melalui pemujaan kepada *Dewi Saraswati* agar diberi tuntunan. Dalam kegiatan *gitasanti* terdapat ajaran tentang Ketuhanan. Agama Hindu meyakini adanya Tuhan Yang Maha Esa yaitu *Ida Sanghyang Widhi* namun, Tuhan yang satu itu diberi banyak nama sesuai tugas dan fungsinya masing-masing. Hal ini disebutkan dalam kitab Rg Veda I,164.46 sebagai berikut.

Indram mitram, Varunam agni ahur atho divyah sa suparno Garutman, Ekan Sad Vipra bahuda vadanty agnim, yamam, matarisvanam ahuh.

Terjemahannya:

Mereka telah menyebutnya (Dia Tuhan/matahari) *Indra* (maha cemerlang), *Mitra* (penyelidik), *Varuna* (patut dihormati) *Agni* (maha mulia patut dipuja) dan Dia yang bercahaya yaitu *Garutman* bersayap elok, Satu itu Tuhan orang bijaksana menyebut dengan banyak nama seperti *Agni*, *Yama* (pengatur) *Matarisvan* (napas kosmis) (Maswinara, 2008).

Begitu juga Tuhan yang satu itu disebutkan di dalam Tri sandhya pada bait kedua yaitu: *Om Narayanad evedham sarvam yadbhutam yasca bavyam, niskalonko niranjanonirvikalpo, nirakyathah sudho devoeka, narayanad nadvityoastikascit*, yang artinya Om Sanghyang Widhi Tuhan Yang maha Esa yang diberi gelar Narayana, segala makhluk yang ada berasal dari Tuhan, Dikau bersifat gaib, tak berwujud tak terbatas oleh waktu, menguasai segala kebingungan, tak termusnahkan, Dikau Maha cemerlang, maha suci Maha Esa tidak ada duanya disebut *Narayana* dipuja oleh semua makhluk.

Namun demikian pada bait ketiga disebutkan berbagai macam sebutan seperti *Isvara*, *Brahma* dan *Wisnu*. Demikian juga halnya di dalam kegiatan *gitasanti* Tuhan yang dipuja dalam manifestasinya sebagai *Dewi Saraswati* yang bertugas menuntun umat manusia dengan simbol ilmu pengetahuan. Tuhan sebagai aspek *Dewi Saraswati* yaitu mampu berkata-kata, sebagai Ibu suara, aksara, Beliau menganugerahkan kemampuan manusia untuk berucap yang baik. Dan dapat juga mengekspresikan kebenaran, kebajikan dan keindahan yang sempurna (Yasa & Wirawan, 2018). Di Bali *Saraswati* disimbolkan dengan Cicak, karena suara cicak yaitu cek.cek.cek. dari cecek (titik) inilah kemudian berkembang menjadi aksara yang di dalam bahasa Bali menjadi 18 aksara yaitu *A, na, ca, ra, ka, da, ta, sa, wa, la, ma, ga, ba, nga, pa, ja, ya, nya*. Berawal dari sinilah sehingga timbulah kata, bersuara kemudin menjadi kumpulan kalimat sehingga turunlah ilmu pengetahuan. Ilmu pengetahuan dimiliki oleh manusia sehingga menjadi *widya*. Di dalam istilah agama Hindu disebut *wiyadara widyadari* yaitu orang yang berpengetahuan. Karena pengetahuan memberikan pencerahan bagi umat manusia, sehingga manusia mampu menjalani hidup dan kehidupan di dunia ini. Beliau dipuja dengan *Saraswati Stawa* sebagai berikut.

Om saraswati namastubhyam

Warade kama rupini

Widyarambham karisyami

Siddhir bhawantu mesada.

Terjemahannya:

Ya Tuhan dalam wujud sebagai *Dewi Saraswati* hamba menghormat, berikanlah pencerahan kepada hamba, tuntunlah hamba agar berhasil dalam belajar.

Dalam bait sloka tersebut bahwa *Dewi Saraswati* sebagai inspirasi untuk memotivasi diri agar mendapat pencerahan. Melalui ilmu pengetahuan orang belajar sehingga pengetahuan secara fisik itu diperoleh. Dalam Rg Veda mandala I.3.11 disebutkan sebagai berikut ”*Codayitri sunrtanam cetanti sumatinam, yajnam dadhe sarasvati*”, yang artinya adalah Wahai kata-kata ilahi, Engkau mengilhami mereka yang senang akan kebenaran, Engkau memerintahkan mereka yang rajin, mohon bantu kami dalam usaha melaksanakan kegiatan suci yang terorganisir ini (Maswinara, 2008).

Saraswati kalau dilihat dari katanya dapat dibagi menjadi *saras* dan *wati*. *saras* diartikan mengalir dan *wati* artinya sifat yang melekat. Jadi *Saraswati* artinya sesuatu yang mengalir. Sifat-sifat baik yang mengalir dalam kata-kata yang mampu memberikan kebahagiaan. Pengertian *Saraswati* yang mendalam adalah sebuah kekuatan yang turun sebagai inspirasi untuk menghancurkan kekuatan ketidak kekaln, kebodohan sehingga memperoleh *widya* (pengetahuan). Untuk menghormati *Dewi Saraswati* maka di dalam agama Hindu dirayakan dengan Hari raya *Saraswati*. Tuhan di Bali dikenal dengan banyak sebutan salah satunya adalah *Dewi Saraswati*. Dengan adanya banyak sebutan untuk

Tuhan Yang Maha Esa, bukan berarti Umat Hindu di Bali penganut polytheisme tetapi monotheisme yang berbeda dengan monotheisme agama abrahamik seperti Islam, Kristen, dimana pemahaman Hindu tentang Tuhan yang tidak terbatas itu, untuk memudahkan memahaminya maka diilustrasikan bagaikan matahari yang satu namun memiliki banyak sinar. Ada yang namanya sinar ultra violet, sinar infra merah dan lain sebagainya semuanya bersumber dari yang satu yaitu matahari. Seperti halnya seorang ibu oleh anaknya dipanggil mama, suaminya memanggil istri, oleh temannya dipanggil sahabat. Apakah ibu ini banyak? Tentu tidak. Ibu yang satu mempunyai banyak sebutan karena tugasnya berbeda-beda. Demikian cara Hindu untuk memudahkan memahami Tuhan transenden yang tidak dapat dipikirkan. Demikian juga dalam pemujaan untuk memudahkan berkonsentrasi. Dalam Rg Veda I.139.10 sebagai berikut.

Hota Yaksad vanino vanta varyam

Brhaspatir yajati vena uksabhii

Jagrbhma dura adisam

Sloka adreradha tmana

Adharayad ararindani

Sukratuh puru samani sukratuh.

Terjemahannya.

Biarlah para pemanggil kelahiran menghaturkan pemujaan. Dan semoga mereka yang menginginkan persembahan, menikmati persembahan yang menyenangkan itu. Semoga guru pemurah sendiri, yang menginginkan persembahan, memuji pemujaan dengan ucapan utama dan banyak. Sekarang kami mendengar dari kejauhan, suara nyanyian, dimana pelaksanaan kegiatan saleh sendiri telah memastikan banyak hadiah dan pelaksana kegiatan saleh memastikan sejumlah tempat kediaman (Maswinara, 2008).

Berdasarkan bait sloka tersebut diketahui bahwa barang siapa yang melakukan pemujaan, persembahan dan nyanyian suci yang dinyanyikan oleh pemuja kepada yang dipuja dipastikan mendapatkan kesenangan. Jadi dengan demikian melantunkan *gitasanti* sebagai terapi yoga merupakan salah satu bentuk persembahan diantara banyak persembahan yang ada, dilakukan atas dasar ketulusan dan sungguh-sungguh melahirkan rasa kedamaian. Dengan rasa kedamaian itu roh mulai bertumbuh.

3. Manfaat *Gitasanti* Sebagai Terapi Yoga di *Pasantian Dharma Usada Desa Adat Ubud*

Untuk mengetahui bahwa peserta *pasantian* dalam keadaan baik atau sehat maka sebelum mulai kegiatan *pasantian* dilakukan pengecekan tensi dan sesudah kegiatan juga dilakukan pengecekan tensi. Pengecekan tensi dilakukan sebagai salah satu kriteria bahwa peserta *pasantian* tersebut dalam keadaan sehat pada waktu melakukan *gitasanti*. Pengecekan tensi dengan alat tensi yang bernama omron otomatis.

Tabel 1. Nama Peserta *Gitasanti* yang Diukur Tensinya

No	Nama	Tahun/ Umur	Tensi sebelum	Tensi Sesudah	Pekerjaan
1	Ni Nyoman Murniati	1960/62	135/85	130/85	Pensiunan guru
2	Ni Wayan Tjatri	1955/67	110/85	110/85	Pensiunan bidan
3	Desak Nyoman Murtini	1955/67	112/75	112/75	Ibu rumah tangga
4	I Gusti Ketut Bajra	1942/80	112/80	112/80	Pensiunan PNS
5	I Ketut Lami	1950/72	112/75	112/76	Ngempu cucu
6	Ni Ketut Dani	1968/54	140/90	130/85	Ibu rumah tangga
7	IA. Made Widnyani	1972/50	120/88	115/85	Pedagang

8	AA. Gede Anom	1965/57	110/80	110/80	Guide
9	I Gusti Ketut Alit	1964/58	120/88	115/85	Pramuwisata
10	IB. Suastika	1960/62	120/88	110/85	Walaka
11	I Nym Ngretu	1950/72	110/75	110/75	Ngempu cucu
12	Ibu Aptini	1947/75	110/79	110/80	Pensiunan guru
13	AA. Wiratmaja	1962/60	130/90	120/85	Pensiunan guru
14	I Ketut Mantri	1966/56	120/85	112/80	Pecalang
15	I Nyoman Dana	1967/55	110/80	110/80	Swasta

(Sumber: Data Diolah Hasil Penelitian 2022)



Gambar 3. Alat Tensi

(Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2022)

Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan gitasanti dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh frekuensi masing-masing kategori hipertensi dan dianalisis secara statistik menggunakan uji *Paired T-Test* dengan tingkat kepercayaan 95% dan nilai probabilitas ($p < 0.05$) dengan bantuan SPSS Inc. versi 25.0. Uji tersebut digunakan untuk menganalisis perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah serta besar penurunan tekanan darah *sistole* dan *diastole* guna merumuskan kesimpulan dan rekomendasi (Darwin et al., 2021).

a. Kriteria Rujukan/ Pedoman

Klasifikasi tekanan darah didasarkan atas *The seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNC-7)*

Tabel 2. Kriteria Tekanan Darah

Rujukan	Tekanan Darah Sistolik	Tekanan Darah Diastolik
Normal	< 120	< 80
Prehipertensi	120 – 139	80 – 89
Hipertensi derajat I	140 – 159	90 – 99
Hipertensi derajat II	≥ 160	≥ 100

(Sumber: National High Blood Pressure Education Program Coordinating Committee)

b. Hasil Pengujian

Tabel 3. Klasifikasi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan *Gitasanti*

Kategori	Nilai Rujukan (mmHg)		Sebelum perlakuan				Sesudah perlakuan			
	Sistole	Diastole	Sistole		Diastole		Sistole		Diastole	
			f	%	f	%	F	%	f	%
Normal	< 120	< 80	8	53,3	4	26,7	12	80,0	3	20,0
Prehipertensi	120–139	80–89	6	40,0	9	60,0	3	20,0	12	80,0
Hipertensi derajat I	140–159	90–99	1	6,7	2	13,3	0	0	0	0
Hipertensi derajat II	≥ 160	≥ 100	0	0	0	0	0	0	0	0

Singkatan: f = frekuensi; % = persentase; mmHg = milimeter air raksa

(Sumber: Data Hasil Penelitian, 2022)

Hasil uji *Paired T-test* perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan *gitasanti* diperoleh nilai t sebesar 2.646 dengan probabilitas Sig. (2-tailed) 0.019 ($p < 0.05$) dengan demikian, terdapat perbedaan signifikan secara statistik antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan *gitasanti* dengan nilai penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 33,3 mmHg dan penurunan berkorelasi positif signifikan sebesar 63%. Sedangkan, pada tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan *gitasanti* diperoleh nilai t sebesar 0.564 dengan probabilitas Sig. (2-tailed) 0.582 ($p > 0.05$) dengan demikian, tidak terdapat perbedaan signifikan secara statistik antara tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan *gitasanti* dan berkorelasi negatif signifikan sebesar 18, 7% dengan *level of evidence* 95%.

Tabel 4. Hasil Uji *Paired T-Test* Terhadap Tekanan Darah Peserta *Gitasanti*

Tekanan Darah	Mean ± SD	95% Confidence Interval of the Difference		Correlation	T	df	Sig. (2-tailed)
		Lower	Upper				
		Sistole sebelum sesudah	0.333±0.488				
Diastole sebelum sesudah	0.067±0.458	-.187	.320	-0.187	0.564	14	0.582

Keterangan: * = Terdapat perbedaan signifikan ($p < 0.05$)

(Sumber: Data Hasil Penelitian, 2022)

Berdasarkan wawancara dengan Bajra (wawancara, 19 September 2022) mengatakan sebagai berikut “*Liyu anak dueg kewala sing bisa nganggo keduegane tur dini tongos ngalih ubad, yen masanti wenten lelima W (wirama, wirasa, wiraga, wareg, waras)*”, yang artinya banyak orang pintar tetapi tidak dapat menggunakan kepintarannya dengan baik dan disini tempat mencari obat, di dalam *masanti* ada lima W yaitu *wirama* (tembang), *wirasa* (daya rasa), *wiraga* (sikap), *wareg* (perut kenyang) dan *waras* (sehat). Sejalan dengan hal tersebut, Wiratmaja (wawancara, 10 September 2022) juga menyatakan *Tiyang sujatine demen ngurukang semetone melajah gitasanti, mangda wenten nerusang budaya nyastra. Tiyang nak ngelah sakit gagal ginjal kewanten yen sampun polih masanti jeg liyang ten merasa dewek gelem, anggen nyelimurang manah*”, yang artinya “Saya sungguh senang dapat memberikan pelajaran tentang *gitasanti* kepada saudara, supaya ada

yang meneruskan budaya *nyastra*. Saya punya sakit gagal ginjal sejak tahun 2017 namun, kalau dapat *masanti* terasa senang tidak ingat punya sakit, *magitasanti* dipakai sebagai hiburan. hal yang sama juga disampaikan oleh Kemiri (wawancara, 12 September 2022) yang mengatakan bahwa awal belajar *masanti* merasa takut yaitu takut sakit asmanya kambuh, tetapi karena keinginannya kuat untuk belajar *gitasanti* dan mempunyai tujuan untuk bisa *ngaturang ayah* maka rasa takut itu dilawan. “Pada mulanya belajar *gitasanti* memang napas saya terengah-engah dan sesak di dada. Namun, ketika terus dilatih ternyata napas saya tidak sesak lagi bahkan sakit asma yang saya derita berangsur-angsur membaik dan jarang kambuh semenjak mengikuti latihan *gitasanti* dan fasih membaca aksara Bali”

Berdasarkan analisis data diketahui bahwa peserta *gitasanti* dalam keadaan bugar saat melakukan kegiatan terbukti dengan hasil pengukuran tensi seperti yang telah disebutkan di atas. Manfaat kesehatan yang dirasakan karena dalam kegiatan itu menimbulkan rasa senang, gembira, bahagia dan rasa damai. Hal ini menurut kitab *Sushruta Samhita*. 15.41 disebutkan sebagai berikut.

Samadhosa samaagnischa samadhatu malakriyah prasanna atmendriya manah svastha ithiabhidiyate

Terjemahannya:

Keseimbangan *dhosa*, *agni* (api pencernaan), seimbangnya *dhatu* (jaringan tubuh), *mala* (limbah) yang dibuang setiap hari kebahagiaan atma, indriya, pikiran semua itulah disebut dengan sehat (Yuliari, 2020).

Sehat menurut Ayurveda sangat menyeluruh termasuk di dalamnya tentang kebahagiaan atma dan pikiran yang dirasakan oleh peserta *gitasanti* sebagai salah satu kriteria sehat. Menurut teori rasa oleh Abhinavagupta (Yasa, 2007) yaitu adanya objek (*wibhava*) yang dalam hal ini adalah teks bacaan yang kemudian membangkitkan rasa (*stayibhava*), ketika rasa ini muncul diekspresikan dengan wajah *semringah/ berseri-seri* menandakan rasa bahagia yang dialami pembaca sehingga disebut dengan *anubhava*. Rasa bahagia yang ditimbulkan dari melantunkan teks itu membangkitkan kesadaran jiwa inilah disebut dengan panunggalan menurut Suarka dalam *Kidung Tantri Pisacarana*. Dilihat dari teori resepsi sastra yang dikemukakan oleh Hans Robert Jauss (1921-1997) (Holub, 1984) menyebutkan bahwa pembaca sebagai konsumen. Jadi dengan demikian karya sastra itu berfungsi tidaknya tergantung pada konsumen karena hanya pembaca yang mampu menilai, memahami dan mengekspresikan teks tersebut. Pemahaman tersebut tentu tidak sama satu dengan yang lain sesuai pengalaman pembaca. Semakin banyak pembaca membaca teks dan memiliki pengalaman yang banyak pula sehingga pengalaman itu mampu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Subagiasta (Gatriyani & Jatiyasa, 2022) menyebutkan bahwa orang yang terbiasa melantunkan nyanyian suci, mampu menjadi orang yang lebih berpengertian, berkesabaran dan memahami orang lain. Dari pernyataan tersebut jelas dalam kegiatan *gitasanti* yang dilakukan di *Pasantian Dharma Usada* Desa Adat Ubud menunjukkan bahwa proses beryoga dimulai. Menurut yoga kegiatan fisik dan rohani merupakan satu kesatuan yang dapat membangkitkan kebahagiaan terdalam yang disebut dengan *ananda*. Rasa bahagia itu dapat menumbuhkan hormon *endhorpin*.

Menurut Aptini (wawancara, 10 September 2022) menyatakan ”*Masanti anggen tiyang ngaturang ayah, tiyang mula demen, dija ja nak ngelah gae ,karya napi malih ring pura jeg egar manah tiyange, tur rikala masanti ngelangenin, semaliha saenun tiyange maurip bisan tiyange masanti nika anggen tiyang ngaturang bhakti*”, yang artinya kegiatan *gitasanti* sebagai sarana bermasyarakat, saya memang senang, dimana saja orang membutuhkan saya untuk *masanti*, orang punya kerja, *yadnya*, apalagi di pura/tempat suci, saya merasa gembira dan pada saat *masanti* perasaan terbawa dengan yang dibaca/teks, dan lagi semasih hidup, saya bisa *magitasanti* itu saya gunakan sebagai sarana memuja Tuhan. Lain halnya dengan Murniati (wawancara, 30 Agustus 2022) mengatakan bahwa

“umur sudah semakin tua apalagi yang dicari? *Jani ane penting nyakupang tangan mangda setata inget, eling ring raga tur nyalanang demen magitasanti.* (sekarang ini yang utama adalah bhakti kepada Tuhan supaya tetap ingat pada diri sendiri dan melaksanakan hobi *magitasanti*). Diakui pula bahwa dalam *ngayah masanti* perasaannya menjadi senang, tenang, bahagia

Ngretu (wawancara, 15 September 2022) mengatakan bahwa awalnya merasa malu ikut belajar *gitasanti* karena diledek oleh teman-temannya. Karena niatnya ingin belajar dan ingin mengetahui kegiatan *gitasanti* tersebut, ledekan teman-temannya tidak ditanggapi. "Ternyata setelah terjun dalam *gitasanti* banyak hal yang dapat dipelajari, dari tidak bisa membaca aksara Bali, dan dapat *ngaturang ayah* rasanya sangat senang sekali, dimana setelah membaca isi teks, sangat luar biasa di dalamnya terdapat tentang hidup dan kehidupan yang membuat saya kagum dan pengalaman yang luar biasa yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata. Diusia yang semakin senja ini hanya satu keinginan saya yaitu mendekatkan diri dengan Tuhan dan menjadi diri sendiri"

Berdasarkan pernyataan tersebut di atas diketahui bahwa dalam *magitasanti* disamping memperoleh manfaat kesehatan juga manfaat *menyama braya/ngayah* (sosial masyarakat). Sebagai makhluk sosial tidak lepas dari kehidupan bermasyarakat. Dalam kehidupan bermasyarakat khususnya di Bali banyak sekali kegiatan yang dapat dilakukan. Seperti adanya *suka duka*. *Suka* yaitu bilamana ada anggota masyarakat yang menikah dan menyelenggarakan upacara manusa yadnya, masyarakat khususnya di Bali saling tolong menolong. Demikian juga halnya dengan *duka* yaitu bilamana salah satu anggota masyarakat ada yang meninggal dunia. Masyarakat berduyun-duyun datang ke rumah salah satu anggota masyarakat yang mempunyai musibah kematian dengan membawa dua kilo beras dan uang sepuluh ribu rupiah yang disebut dengan *patus* sebagai pertanda ikut berbelas sungkawa. Dengan adanya tolong-menolong terkandung nilai social di Bali disebut dengan *menyama braya*. *Menyama braya* diartikan bahwa seluruh anggota masyarakat adalah saudara (Kurniawati, 2018). *Menyama braya* adalah bentuk *yadnya*. *Yadnya* adalah sebuah persembahan yang dilakukan dengan tulus ikhlas sebagai dasar untuk memelihara hubungan antara manusia dengan Tuhan, manusia dengan manusia serta manusia dengan lingkungan. Upacara *yadnya* dilandasi oleh keyakinan bahwa dengan *yadnya* para Dewa memelihara manusia dan dengan *yadnya* pula manusia memelihara Dewa (Reg Veda X.90) (Triguna 2011). *Ngayah* adalah sebagai wujud bhakti yang dapat mempersembahkan segala sesuatu yang dimiliki sesuai kemampuan dan skil yang dimiliki oleh masing-masing orang.

Disamping manfaat *menyama braya* atau sosial masyarakat dalam kegiatan *gitasanti* ditemukan juga tentang pelestarian budaya Bali dengan *nyastra*. Seperti yang diungkapkan oleh peserta *pasantian* bahwa dengan ikut *magitasanti* dapat membaca *aksara* Bali yang pada awalnya merasa takut. *Aksara* Bali dengan bahasa Bali merupakan bahasa Ibu yang seharusnya tidak dilupakan. Hal ini sesuai dengan Peraturan Gubernur Bali Nomor 80 tahun 2018 tentang Perlindungan dan Penggunaan Bahasa, Aksara Dan Sastra Bali serta Penyelenggaraan Bulan Bahasa Bali. Berbagai kegiatan dilakukan untuk mengajegkan bahasa Bali misalnya dengan lomba *mesatwa* Bali, *nyurat aksara* Bali, lomba *dharmagita* yang diupayakan oleh sekolah dan pemerintah Bali. Walaupun demikian anak-anak zaman melenial ini masih kurang perhatiannya terhadap bahasa Bali.

Kesimpulan

Berdasarkan penjabaran di atas maka dapat disimpulkan bahwa *gitasanti* sebagai terapi yoga di *Pasantian Dharma Usada* Desa Adat Ubud karena dalam pelaksanaannya terdapat *ngunda napas* (mengatur napas) dan *ngandet angkihan* (menahan napas) serta sikap duduk *bajrasana* dan *silasana* atau *ardha padmasana* sangat baik untuk aliran

prana dengan teknik *pranayama*. Adapun tata cara dalam kegiatan *gitasanti* itu diawali dengan pemujaan kepada *Dewi Saraswati*. Pelaksanaan kegiatan *Gitasanti* sebagai terapi yoga di *Pasantian Dharma Usada* Desa Adat Ubud mempunyai manfaat sebagai berikut: 1) manfaat kesehatan melalui pengecekan tensi diperoleh rata-rata 33.3 mmHg, ada penurunan secara signifikan setelah melakukan *gitasanti*, 2) manfaat *ngayah* atau sosial masyarakat/ *menyama braya*, 3) melestarikan budaya Bali dengan *nyastra*.

Daftar Pustaka

- Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, Y., Tambunan, H., Sylvia, D., ... Gebang, A. A. (2021). *Quantitative approach research method* (1st ed.; T. S. Tambunan, Ed.). Bandung: CV Media Sains Indonesia.
- Gatriyani, N. P., & Jatiyasa, I. W. (2022). Pembinaan Keterampilan Dharmagita Pada Sekaa Teruna Teruni Di Banjar Dinas Pura Desa Sebudi Kecamatan Selat Kabupaten Karangasem. *Jurnal Dharma Jnana*, 2(2), 73–84.
- Gautama, W. B. (2007). *Penuntun pelajaran gending Bali*. Denpasar: Kayumas Agung.
- Holub, C. R. (1984). *Reception Theory. A Critical Introduction*. London and New York: Methuen.
- Jauss, H. R. (1970). *Literaturgeschichte als Provokation*. Frankfurt: Suhrkamp Verlag.
- Kurniawati, N. S. E. (2018). Penerapan banjar suka duka sebagai efisiensi biaya di desa Buduk Bali. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 21(1), 159–174.
- Kusniarti, A. S. (2021). Mengenal Panca Gita, Lima Macam Bebunyian Dalam Ritual Keagamaan Menurut Hindu Bali. *Tribun Bali.Com*. Retrieved from <https://bali.tribunnews.com/2021/07/16/mengenal-panca-gita-lima-macam-bebunyian-dalam-ritual-keagamaan-menurut-hindu-bali>
- Maswinara, I. W. (2008). *Veda Sruti RGVEDA Samhita*. Surabaya: Paramita
- Polak, M. (1996). *Patanjali Raja Yoga*. Surabaya: Paramita.
- Prastika, N. (2017). Yoga Sastra. *Dharmasmrti: Jurnal Ilmu Agama Dan Kebudayaan*, 17(2), 11–19.
- Saraswati, S. N., Bošković, M., Mudraroupa, J., Bošković, O., & Omgyanam, J. (2002). *Prana, pranayama, prana vidya*. India: Yoga Publications Trust Bihar
- Saraswati, S. S. (2002). *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Paramita. Retrieved from <https://pustakabali.baliprov.go.id/opac/detail-opac?id=23938>
- Suarka, I. N. (2007). *Kidung Tantri Pisacarana: Suntingan teks, terjemahan, dan pendekatan semiotik*. Universitas Gadjah Mada.
- Subagiasta, I. K. (2012). *Praktek Agama Hindu*. Denpasar: Pustaka Bali Post.
- Sudharta, T. R. (2007). Bertemu Tuhan Dalam Diri. In *Sarada Majalah Budaya Bali* (Alih Bahas). Denpasar: Sarada Majalah Budaya Bali.
- Sugata, I. M., & Juniarta, M. G. (2022). Implementasi Ajaran Hatha Yoga Pada Gheraṇḍa Samhitā Dalam Kehidupan Praktis. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 6(4), 255–271.
- Triguna, I. B. G. Y. (2011). *Mengapa Bali unik?*. Denpasar: Pustaka Jurnal Keluarga.
- Yasa, I. W. S. (2007). *Teori rasa: memahami taksu, ekspresi & metodenya* (Cet. 7). Denpasar: Widya Dharma bekerjasama dengan Program Magister Ilmu Agama dan Kebudayaan.
- Yasa, I. W. S., & Wirawan. (2018). *Yoga Marga Rahayu*. Denpasar: Pasca Sarjana Universitas Hindu Indonesia.
- Yuliari, S. A. M. (2020). *Ibu Hamil Beryoga?* (Ida Bagus Putu Eka Suadnyana, Ed.). Denpasar: Denpasar: UNHI PRES.