

Pengaruh Naskah *Stri Sesana* Terhadap Pandangan Kesehatan Jasmani Dan Rohani Wanita Dalam Tradisi Bali

Yunitha Asri Diantary Ni Made*, I Made Hartaka
Institut Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan, Indonesia
*yunithadiantary1993@gmail.com

Abstract

Stri Sesana is one of the classical Balinese manuscripts that contains teachings on the ethics and life of Hindu women. However, studies examining the concept of health embedded in this manuscript remain limited. This study aims to analyze the concept of health presented in Stri Sesana, examine its influence on Balinese women's perceptions of health, and explore its relevance in the context of contemporary health discourse. This research employed a qualitative library research approach using content analysis of the Stri Sesana manuscript and relevant scholarly literature. The findings reveal that Stri Sesana constructs a holistic concept of health by integrating physical, spiritual, moral, social, and psychological dimensions. Its teachings on self-purification, emotional regulation, the practice of dharma, and family harmony promote an understanding of health as a state of balance among the body, mind, behavior, and the relationship between human beings, God, and the social environment. These values remain relevant to contemporary holistic health paradigms and culture-based health approaches. The novelty of this study lies in the reinterpretation of Stri Sesana as a source of indigenous knowledge that provides a conceptual framework for women's health grounded in Hindu theology and Balinese cultural values.

Keywords: *Stri Sesana; Holistic Health; Balinese Women; Hindu Theology; Indigenous Knowledge*

Abstrak

Naskah *Stri Sesana* merupakan salah satu warisan sastra Bali yang memuat ajaran mengenai etika dan kehidupan perempuan Hindu. Namun, kajian yang mengungkap konsep kesehatan dalam naskah tersebut masih terbatas. Penelitian ini bertujuan menganalisis konsep kesehatan dalam *Stri Sesana*, menjelaskan pengaruhnya terhadap pandangan kesehatan perempuan Bali, serta mengkaji relevansinya dalam konteks kesehatan kontemporer. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi pustaka (*library research*) dengan teknik analisis isi (*content analysis*) terhadap naskah *Stri Sesana* dan berbagai literatur ilmiah yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Stri Sesana* mengonstruksi konsep kesehatan secara holistik melalui integrasi dimensi jasmani, rohani, moral, sosial, dan spiritual. Ajaran mengenai penyucian diri, pengendalian emosi, pelaksanaan *dharma*, dan keharmonisan keluarga membentuk pemahaman bahwa kesehatan merupakan keseimbangan antara tubuh, pikiran, perilaku, serta hubungan manusia dengan Tuhan dan lingkungan sosial. Nilai-nilai tersebut tetap relevan dengan paradigma kesehatan holistik dan pendekatan kesehatan berbasis budaya pada masyarakat kontemporer. Kebaruan penelitian ini terletak pada reinterpretasi *Stri Sesana* sebagai sumber *indigenous knowledge* yang mengandung konstruksi konseptual mengenai kesehatan perempuan berbasis teologi Hindu dan budaya Bali.

Kata Kunci: *Stri Sesana; Kesehatan Holistik; Perempuan Bali; Teologi Hindu; Indigenous Knowledge*

Pendahuluan

Kesehatan merupakan salah satu aspek mendasar dalam kehidupan manusia yang terus mengalami perkembangan konsep seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan. Pada awalnya kesehatan dipahami sebagai kondisi bebas dari penyakit, namun paradigma kesehatan modern telah berkembang menjadi konsep yang lebih komprehensif yang mencakup dimensi fisik, mental, sosial, dan spiritual. Pendekatan kesehatan holistik menempatkan manusia sebagai satu kesatuan utuh sehingga kesejahteraan seseorang tidak hanya ditentukan oleh kondisi biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh keseimbangan psikologis, hubungan sosial, serta kualitas spiritual yang dimiliki.

Pendekatan tersebut semakin mendapat perhatian karena mampu memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai kualitas hidup manusia (Patel et al., 2023; Rosyanti et al., 2022). Dalam kehidupan masyarakat Bali, konsep kesehatan dapat dipahami melalui perspektif budaya dan agama Hindu yang menempatkan keseimbangan sebagai dasar kehidupan. *Tri Hita Karana* merupakan salah satu landasan filosofis masyarakat Bali yang mengintegrasikan hubungan manusia dengan Tuhan (*parahyangan*), manusia dengan sesama (*pawongan*), dan manusia dengan lingkungan (*palemahan*) sebagai suatu kesatuan dalam kehidupan individu, keluarga, dan masyarakat (Rasmini, 2022; Wijaya et al., 2024).

Dalam konteks kesehatan, pendekatan tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan manusia tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, tetapi juga mencakup dimensi spiritual, psikologis, sosial, dan lingkungan. Suardana et al., (2023) menunjukkan bahwa *Tri Hita Karana* dapat menjadi landasan *spiritual coping* bagi masyarakat Bali dalam menghadapi tekanan kehidupan, khususnya pada kelompok lanjut usia. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual dan budaya yang terkandung dalam *Tri Hita Karana* memiliki keterkaitan dengan upaya menjaga kesehatan dan kesejahteraan psikologis.

Dengan demikian, kesehatan jasmani dan rohani dapat dipandang sebagai dua aspek yang saling melengkapi, sementara keseimbangan hubungan spiritual, sosial, dan lingkungan menjadi bagian penting dalam membangun kehidupan yang harmonis dalam keluarga maupun masyarakat. Perempuan Bali memiliki peranan yang sangat penting dalam menjaga keseimbangan kehidupan keluarga dan masyarakat. Selain menjalankan fungsi domestik di dalam keluarga, perempuan juga berperan dalam berbagai aktivitas keagamaan dan adat, seperti mempersiapkan sarana upacara, menjaga keharmonisan keluarga, mendidik generasi penerus, serta melestarikan tradisi yang diwariskan secara turun-temurun.

Kedudukan tersebut menempatkan perempuan sebagai salah satu aktor penting dalam keberlangsungan kehidupan sosial dan religius masyarakat Bali. Peran perempuan dalam konteks budaya dan spiritualitas Bali juga menunjukkan adanya keterkaitan antara perempuan, nilai-nilai keagamaan, dan pemeliharaan kualitas kehidupan masyarakat (Astuti, 2021; Putri et al., 2024; Wibawa & Wirawan, 2025). Dalam konteks tersebut, kesehatan perempuan tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, tetapi juga memiliki dimensi spiritual, sosial, dan budaya.

Keterlibatan perempuan dalam kehidupan keluarga, aktivitas keagamaan, serta pelestarian tradisi menjadikan kesehatan jasmani dan rohani sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kualitas kehidupan perempuan Bali (Astuti, 2021; Putri et al., 2024). Dengan demikian, pemahaman mengenai kesehatan perempuan dalam masyarakat Bali perlu ditempatkan dalam konteks nilai-nilai budaya dan keagamaan yang membentuk kehidupan sehari-hari. Nilai-nilai budaya dan pengetahuan kesehatan tersebut diwariskan melalui berbagai media, salah satunya adalah naskah lontar.

Dalam tradisi intelektual masyarakat Bali, lontar menjadi salah satu media pewarisan pengetahuan yang memuat berbagai ajaran dan informasi mengenai kehidupan keagamaan, filsafat, etika, pengobatan tradisional, serta tata kehidupan masyarakat. Salah satu bentuk pengetahuan kesehatan yang terdokumentasi dalam lontar terdapat dalam lontar *usadha*, yang memuat pengetahuan mengenai penyakit, bahan pengobatan, serta praktik pengobatan tradisional yang berkembang dalam masyarakat Bali (Adnyana, 2020; Widhiantara et al., 2024).

Keberadaan lontar *usadha* menunjukkan bahwa masyarakat Bali memiliki sistem pengetahuan lokal (*indigenous knowledge*) mengenai kesehatan yang diwariskan secara turun-temurun. Dengan demikian, lontar tidak hanya memiliki kedudukan sebagai warisan sastra dan budaya, tetapi juga menjadi salah satu media dokumentasi dan transmisi pengetahuan mengenai kesehatan serta kehidupan masyarakat Bali. Salah satu lontar *sesana* yang secara khusus mengatur kehidupan perempuan adalah *Stri Sesana*. Secara etimologis, kata *stri* berarti perempuan, sedangkan *sesana* berarti ajaran, tata aturan, atau pedoman hidup. Dengan demikian, *Stri Sesana* merupakan naskah yang berisi tuntunan mengenai etika, kesucian diri, kewajiban moral, hubungan dalam rumah tangga, pengendalian perilaku, serta tanggung jawab perempuan menurut ajaran Hindu (Juliana et al., 2024). Walaupun tidak diklasifikasikan sebagai lontar kesehatan, berbagai ajaran yang termuat di dalamnya dapat ditafsirkan memiliki relevansi dengan konsep kesehatan holistik, terutama melalui penekanan pada kebersihan diri, pengendalian emosi, kesucian lahir dan batin, disiplin spiritual, serta keharmonisan hubungan dalam keluarga.

Nilai-nilai tersebut menunjukkan bahwa *Stri Sesana* tidak hanya memiliki fungsi normatif sebagai pedoman perilaku perempuan, tetapi berpotensi memiliki relevansi dengan pemahaman kesehatan yang terintegrasi dengan nilai-nilai religius dan budaya (Juliana et al., 2024; Bhandesa et al., 2022). Penelitian mengenai perempuan Bali dan naskah-naskah lontar telah berkembang dari berbagai perspektif. Kajian terhadap tradisi sastra Bali menunjukkan bahwa naskah-naskah tradisional tidak hanya merepresentasikan nilai sastra, tetapi juga memuat pandangan mengenai kehidupan sosial, relasi gender, perkawinan, dan kedudukan perempuan dalam masyarakat Bali (Creese, 2004).

Sementara itu, penelitian mengenai perempuan Bali lebih banyak membahas peran perempuan dalam keluarga, pelestarian budaya, relasi gender, maupun pendidikan karakter. Kajian terhadap *Stri Sesana* sendiri umumnya menitikberatkan pada aspek moralitas, konsep *pati brata*, pendidikan karakter perempuan, serta representasi perempuan dalam sastra Bali. Di sisi lain, penelitian mengenai kesehatan perempuan lebih banyak dikaji melalui perspektif kesehatan masyarakat, psikologi, maupun spiritualitas. Dalam perspektif antropologi kesehatan, konsep sehat dan sakit tidak hanya berkaitan dengan aspek biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya yang membentuk cara individu maupun masyarakat memahami kesehatan, penyakit, serta praktik penyembuhan (Helman, 2007). Dengan demikian, kesehatan perempuan dalam konteks masyarakat Bali perlu dipahami tidak hanya berdasarkan aspek medis, tetapi juga dengan mempertimbangkan nilai budaya, sistem kepercayaan, dan pandangan hidup yang berkembang dalam masyarakat.

Namun, penelitian yang secara khusus mengaitkan kandungan nilai dalam naskah *Stri Sesana* dengan konsep kesehatan perempuan secara holistik masih relatif terbatas. Hal tersebut membuka ruang kajian untuk melihat bagaimana nilai-nilai yang terdapat dalam *Stri Sesana* dapat dimaknai dalam kaitannya dengan kesehatan jasmani, kesehatan rohani, ketahanan psikologis, serta kesejahteraan perempuan Bali. Berdasarkan telaah terhadap penelitian terdahulu, kajian mengenai *Stri Sesana* selama ini lebih banyak ditempatkan dalam perspektif etika perempuan, moralitas, *pati brata*, pendidikan karakter, dan konstruksi perempuan dalam tradisi Bali. Sementara itu, penelitian

mengenai kesehatan perempuan berkembang dalam perspektif kesehatan masyarakat, psikologi, maupun spiritualitas. Namun, kajian yang secara khusus mengintegrasikan kandungan nilai dalam *Stri Sesana* dengan konsep kesehatan jasmani dan rohani perempuan Bali masih terbatas.

Kesenjangan tersebut menunjukkan adanya ruang kajian untuk memahami *Stri Sesana* tidak hanya sebagai teks normatif mengenai perilaku perempuan, tetapi juga sebagai sumber pengetahuan lokal yang dapat dikaji relevansinya terhadap kesehatan perempuan secara holistik. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menawarkan perspektif baru dengan mengkaji *Stri Sesana* sebagai sumber pengetahuan lokal mengenai konsep kesehatan perempuan Bali. Kebaruan (*novelty*) penelitian terletak pada upaya mengintegrasikan kajian filologis terhadap naskah *Stri Sesana* dengan perspektif kesehatan jasmani dan rohani sehingga mampu menunjukkan bahwa ajaran-ajaran dalam naskah tersebut tidak hanya berfungsi sebagai pedoman etika perempuan Hindu, tetapi juga mengandung konsep kesehatan yang masih relevan dalam kehidupan masyarakat Bali kontemporer.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian teologi Hindu, filologi lontar Bali, studi perempuan, serta pengembangan konsep kesehatan berbasis kearifan lokal. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh ajaran dalam naskah *Stri Sesana* terhadap pandangan kesehatan jasmani dan rohani perempuan dalam tradisi Bali, sekaligus mengkaji relevansi nilai-nilai yang terkandung di dalamnya dalam konteks kehidupan masyarakat Bali pada era kontemporer.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan filologis dan interpretatif. Pendekatan filologis digunakan untuk mengkaji kandungan ajaran yang terdapat dalam naskah *Stri Sesana*, sedangkan pendekatan interpretatif digunakan untuk memahami makna ajaran tersebut dalam kaitannya dengan pandangan kesehatan jasmani dan rohani perempuan Bali. Sumber data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dengan informan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu akademisi bidang Hindu, perempuan Bali, dan tokoh adat yang memiliki pengetahuan serta pengalaman mengenai ajaran *Stri Sesana* dan tradisi Hindu Bali. Data sekunder diperoleh dari naskah *Stri Sesana*, buku, penelitian ilmiah, hasil penelitian terdahulu, serta berbagai dokumen yang relevan dengan kajian filologi, perempuan Bali, dan kesehatan dalam perspektif Hindu. Instrumen utama penelitian adalah peneliti yang didukung oleh pedoman wawancara, lembar dokumentasi, alat perekam, dan catatan lapangan. Pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Data yang telah diperoleh dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, interpretasi, dan penarikan simpulan. Analisis dilakukan dengan mengidentifikasi ajaran-ajaran yang berkaitan dengan kesehatan jasmani dan rohani dalam naskah *Stri Sesana*, kemudian menginterpretasikan temuan tersebut dengan hasil wawancara dan berbagai sumber pustaka sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai relevansi ajaran *Stri Sesana* terhadap pandangan kesehatan perempuan dalam tradisi Bali.

Hasil dan Pembahasan

1. Ajaran Kesehatan Dalam *Stri Sesana*

Dalam tradisi Hindu Bali, kesehatan dipahami sebagai kondisi yang tidak hanya ditandai oleh tubuh yang bebas dari penyakit, tetapi juga oleh terciptanya keseimbangan antara aspek jasmani, rohani, moral, dan spiritual. Pandangan holistik tersebut tercermin

dalam sistem pengetahuan kesehatan tradisional Bali yang memandang kesehatan sebagai keseimbangan antara tubuh, pikiran, spiritualitas, dan lingkungan kehidupan (Brahmandika et al., 2025). Pandangan tersebut juga tercermin dalam berbagai naskah lontar, salah satunya *Stri Sesana*, yang memuat pedoman perilaku perempuan Hindu dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

Naskah ini tidak secara eksplisit membahas kesehatan dalam perspektif medis, tetapi mengandung ajaran yang mengarahkan perempuan untuk menjaga kebersihan diri, mengendalikan perilaku, membangun karakter yang luhur, serta memelihara kesucian lahir dan batin. Oleh karena itu, konsep kesehatan dalam *Stri Sesana* lebih tepat dipahami sebagai konsep kesehatan holistik yang mengintegrasikan kesehatan fisik, mental, sosial, dan spiritual dalam satu kesatuan kehidupan. Konsep tersebut tampak pada ajaran mengenai penyucian diri yang terdapat dalam naskah *Stri Sesana* 1b.4 berikut.

Krana jani pati bratane jalanang, apang mateja sai, nyapuh dasa-mala, mangun gunaning awak, pumamatilem mabresih, mamatut pahias, nerapang sarwa wawangi.

Terjemahannya:

Karena itu sekarang *pati brata* itu laksanakan, supaya senantiasa berwibawa dan bercahaya, menghapus kesepuluh jenis kekotoran (*dasa mala*), menjadikan diri berguna, senantiasa menyucikan diri setiap hari, berhias secara sewajarnya, serta menggunakan harum-haruman secukupnya (Purna et al., 1993).

Makna yang terkandung dalam kutipan tersebut menunjukkan bahwa kebersihan dalam *Stri Sesana* dipahami sebagai proses penyucian yang mencakup dimensi lahir dan batin. Istilah *dasa mala* tidak hanya merujuk pada kotoran fisik, tetapi juga melambangkan berbagai bentuk kekotoran pikiran, ucapan, dan perilaku yang harus dikendalikan oleh setiap perempuan. Dengan demikian, kesehatan dipahami sebagai hasil dari upaya menjaga tubuh sekaligus memelihara kesucian batin melalui pengendalian diri dan disiplin spiritual. Dari perspektif teologi Hindu, ajaran tersebut berkaitan dengan konsep *śauca* (kesucian) yang menempatkan kebersihan sebagai bagian dari praktik spiritual dan pembentukan karakter. Pengintegrasian etika keperempuanan dengan prinsip kesucian batin dalam *Stri Sesana* menunjukkan bahwa teks-teks lontar tradisional Bali memiliki dimensi normatif sekaligus teologis yang kuat dalam membentuk standar perilaku dan mentalitas masyarakat (Sudirga, 2022; Wiguna & Utama, 2024). Prinsip penyucian diri dari *dasa mala* ini mempertegas bahwa etika kebersihan dalam tradisi Hindu merupakan kesatuan antara perawatan fisik dan pembersihan spiritual (Paramadhyaksa & Sudiarmika, 2022).

Temuan tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan Yuliani selaku Ketua PKK Desa Kuwum. Menurut Yuliani, ajaran penyucian diri yang terdapat dalam *Stri Sesana* masih dapat dipahami sebagai pedoman moral bagi perempuan Hindu Bali karena tidak hanya menekankan kebersihan fisik, tetapi juga penyucian pikiran dan perilaku. Penyucian diri tersebut dipandang penting dalam mempersiapkan perempuan untuk menjalankan *yadnya* dan berbagai kewajiban keagamaan dalam kehidupan sehari-hari (Wawancara, 14 November 2025).

Pandangan tersebut diperkuat oleh Heriyanti selaku perempuan Hindu Bali yang menjelaskan bahwa kebersihan lahir dan batin merupakan bagian penting dalam mempersiapkan perempuan untuk menjalankan kewajiban adat maupun keagamaan. Menurut Heriyanti, ajaran tersebut masih tercermin dalam berbagai kebiasaan sehari-hari, seperti membersihkan diri sebelum melaksanakan persembahyangan, menjaga kesopanan dalam berpakaian, serta mengendalikan sikap dan tutur kata sebagai bentuk penghormatan terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial (Wawancara, 20 November 2025).

Temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh *Stri Sesana* terhadap pandangan kesehatan perempuan Bali tidak hanya berkaitan dengan praktik menjaga kebersihan tubuh, tetapi juga membentuk cara pandang bahwa kesehatan merupakan bagian dari pelaksanaan *dharma*. Pandangan tersebut sejalan dengan konsep kesehatan holistik yang menempatkan keseimbangan fisik, mental, sosial, dan spiritual sebagai dasar kesejahteraan manusia (Patel et al., 2023; Rosyanti et al., 2022). Namun, penelitian ini memperluas temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa *Stri Sesana* memberikan dimensi tambahan berupa etika perempuan Hindu dan tanggung jawab religius sebagai bagian integral dari konsep kesehatan.

Selain menekankan pentingnya kebersihan diri, *Stri Sesana* juga mengajarkan pembentukan kualitas batin perempuan melalui pengendalian perilaku dan pembinaan karakter. Hal tersebut tercermin dalam kutipan *Stri Sesana* 1b.5 berikut.

Minakadi nyalukang mantra kaistrian, medal dremen bangkit, utamaning kendran, ayu tan patandingan, papupulan sarwa manis, mangde prapanca, tarunyane buduh paling.

Terjemahannya:

Dengan menerapkan ajaran keperempuanan akan lahirilah perangai yang baik, keutamaan, kecantikan yang tiada banding, tutur kata yang manis, sehingga menghadirkan kewibawaan dalam kehidupan (Purna et al., 1993).

Ajaran tersebut mengindikasikan bahwa kecantikan perempuan dalam perspektif *Stri Sesana* tidak hanya dimaknai sebagai penampilan fisik, tetapi terutama sebagai cerminan kualitas moral, pengendalian diri, kelembutan sikap, dan kedewasaan spiritual. Kesehatan rohani ditempatkan sebagai fondasi utama bagi terwujudnya kesehatan jasmani. Perempuan yang mampu mengelola emosi, menjaga tutur kata, dan membangun hubungan sosial yang harmonis dipandang memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan mereka yang hanya berorientasi pada aspek fisik.

Kesehatan dalam pandangan teologi Hindu tidak dapat dipisahkan dari harmoni ekologis dan spiritual, di mana penataan emosi serta penyucian batin menjadi fondasi utama dalam menjaga keseimbangan elemen holistik individu (Atmadja & Atmadja, 2020; Wiana, 2022). Temuan ini memperlihatkan bahwa kesehatan rohani dalam *Stri Sesana* tidak hanya berkaitan dengan aktivitas ritual, tetapi juga diwujudkan melalui kemampuan perempuan mengelola emosi, menjaga hubungan sosial, dan membangun keseimbangan batin.

Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan erat antara kesehatan mental, spiritualitas, dan kualitas hidup perempuan. Dengan demikian, *Stri Sesana* dapat dipahami sebagai sumber pengetahuan lokal (*indigenous knowledge*) yang mendukung pengembangan konsep kesehatan mental dan spiritual berbasis budaya Bali. Ajaran kesehatan dalam *Stri Sesana* juga tercermin pada pentingnya tanggung jawab perempuan terhadap keluarga. Hal tersebut tampak pada kutipan *Stri Sesana* 7b.74 berikut.

Dadi kasub mamabangkung peken mamuas, manutug anak muani, kaworta mamitra, majalan ancab-ancab, muncuk nyonyone manyungklik, tutug pianak, nguraganten mangeling.

Terjemahannya:

Seperti induk babi sepuas-puasnya berfoya-foya, membuntuti si suami, yang diketahui melakukan zinah, berjalan berlenggak-lenggok, puting-puting susunya berbentur-benturan, diikuti oleh si anak yang menangis berkelejat-kelejat (Purna et al., 1993).

Dari sudut pandang filologis, penggambaran tersebut merupakan bentuk simbolik untuk menyampaikan pesan moral mengenai pentingnya tanggung jawab orang tua terhadap anak dan keluarga. *Stri Sesana* menempatkan keluarga sebagai ruang utama

pembentukan kesehatan jasmani dan rohani. Perilaku orang tua, terutama ibu, dipahami memiliki pengaruh terhadap tumbuh kembang anak, keharmonisan keluarga, dan kesejahteraan psikologis seluruh anggota keluarga. Dengan demikian, kesehatan tidak hanya dipahami sebagai kondisi individual, tetapi juga sebagai kondisi kolektif yang dibangun melalui relasi keluarga yang harmonis.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa para informan masih memandang perempuan sebagai figur sentral dalam membangun lingkungan keluarga yang sehat, baik secara fisik maupun spiritual. Namun demikian, para informan juga menekankan bahwa tanggung jawab tersebut tidak lagi dipahami sebagai beban perempuan semata, melainkan harus diwujudkan melalui kerja sama yang harmonis antara suami, istri, dan seluruh anggota keluarga.

Pandangan ini menunjukkan bahwa nilai-nilai *Stri Sesana* tetap relevan, tetapi perlu dipahami secara kontekstual sesuai dinamika kehidupan masyarakat Bali masa kini. Berdasarkan keseluruhan hasil analisis dapat dipahami bahwa ajaran kesehatan dalam *Stri Sesana* membentuk pandangan perempuan Bali mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan jasmani dan rohani. Pengaruh tersebut tidak berlangsung melalui aturan medis, melainkan melalui internalisasi nilai-nilai kebersihan, kesucian diri, pengendalian emosi, pembentukan karakter, dan tanggung jawab dalam kehidupan keluarga serta masyarakat.

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Stri Sesana* tidak hanya berfungsi sebagai pedoman etika perempuan Hindu sebagaimana dipahami dalam kajian sebelumnya, tetapi juga mengandung konsep kesehatan holistik yang mengintegrasikan dimensi jasmani, rohani, moral, dan spiritual. Dengan demikian, *Stri Sesana* dapat diposisikan sebagai warisan pengetahuan lokal (*indigenous knowledge*) yang masih memiliki relevansi dalam pengembangan konsep kesehatan perempuan Bali pada era kontemporer.

2. Pengaruh Naskah *Stri Sesana* Terhadap Pandangan Kesehatan Wanita Bali

Naskah *Stri Sesana* tidak hanya berfungsi sebagai pedoman etika perempuan Hindu, tetapi juga menjadi media transmisi nilai yang membentuk cara pandang perempuan Bali terhadap kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh *Stri Sesana* tidak diwujudkan dalam bentuk aturan pengobatan atau praktik medis, melainkan melalui internalisasi nilai-nilai spiritual, moral, dan sosial yang diwariskan secara turun-temurun. Pemahaman tersebut sejalan dengan pandangan kesehatan holistik dalam konteks Hindu Bali yang menempatkan keseimbangan hubungan spiritual, sosial, dan lingkungan sebagai bagian dari upaya mencapai kesejahteraan manusia (Dewi et al., 2025).

Nilai-nilai tersebut membentuk pemahaman bahwa kesehatan perempuan tidak dapat dipisahkan dari keseimbangan antara tubuh, pikiran, perilaku, dan hubungan spiritual dengan Tuhan. Oleh karena itu, perempuan Bali memandang kesehatan sebagai bagian dari pelaksanaan *dharma*, bukan semata-mata sebagai kondisi bebas dari penyakit. Pandangan tersebut tercermin dalam ajaran *Stri Sesana* mengenai pelaksanaan *pati brata* sebagaimana termuat dalam kutipan berikut.

Krana jani tingkahe mapaumahan, kadamane jua gisi, istri pati brata, nyewaka teken somah, prasida maguru laki, saksat i bapa, ngisiang pati urip.

Terjemahannya:

Dan ini tata krama dalam berumah tangga, kebenaran itulah yang harus dipegang teguh, jadilah istri yang *pati brata*, mengabdikan kepada suami, menjadikan suami sebagai guru dalam kehidupan, yang melindungi sepanjang hidup (Purna et al., 1993).

Selanjutnya dijelaskan:

Yan sida mamagehang kapatibratan, besuk tekang ning pati, mamanggihang swarga, ya lan sang patibrata, ring Siwa Loka kapanggih, memeduk wisuka, utamaning dewati.

Terjemahannya:

Apabila mampu melaksanakan *pati brata* dengan baik, maka kelak akan memperoleh kebahagiaan dan mencapai Siwa Loka sebagai buah dari pelaksanaan *pati brata* tersebut (Purna et al., 1993).

Kedua kutipan tersebut menunjukkan bahwa konsep *pati brata* dalam *Stri Sesana* tidak hanya dimaknai sebagai kesetiaan kepada suami, tetapi juga sebagai bentuk disiplin moral dan spiritual yang membentuk kualitas hidup perempuan. Dari perspektif teologi Hindu, *pati brata* merupakan praktik pengendalian diri (*self discipline*) yang menuntun perempuan untuk menjalankan kewajiban dengan penuh kesadaran, menjaga keharmonisan rumah tangga, serta membangun ketenangan batin. Dengan demikian, kesehatan rohani dipahami sebagai kemampuan menjaga keseimbangan antara kewajiban religius, pengendalian emosi, dan keharmonisan hubungan dalam keluarga.

Hasil wawancara dengan Yuliani selaku Ketua PKK Desa Kuwum menunjukkan bahwa ajaran *pati brata* dalam konteks kehidupan perempuan Bali kontemporer tidak lagi semata-mata dipahami sebagai bentuk kepatuhan absolut kepada suami, tetapi dapat dimaknai sebagai komitmen dalam membangun kehidupan keluarga yang harmonis melalui sikap saling menghormati, saling mendukung, dan menjaga kesejahteraan seluruh anggota keluarga. Menurut Yuliani, pemaknaan tersebut menempatkan hubungan suami dan istri sebagai relasi yang dilandasi tanggung jawab bersama dalam menjaga keharmonisan keluarga (Wawancara, 14 November 2025).

Pandangan tersebut diperkuat oleh Anggraini selaku akademisi Hindu yang menjelaskan bahwa nilai utama yang diwariskan melalui *Stri Sesana* tidak semata-mata berkaitan dengan subordinasi perempuan, tetapi juga mencakup pembentukan karakter, pengendalian diri, dan tanggung jawab moral dalam kehidupan keluarga. Menurut Anggraini, nilai-nilai tersebut masih tercermin dalam kehidupan sehari-hari, antara lain melalui kebiasaan menjaga kesucian diri sebelum melaksanakan persembahyangan, mengendalikan emosi ketika menghadapi persoalan keluarga, serta membangun komunikasi yang harmonis dengan pasangan dan anak-anak (Wawancara, 25 Oktober 2025).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa ajaran *Stri Sesana* mengalami proses pemaknaan kembali sesuai dengan dinamika kehidupan masyarakat Bali kontemporer. Nilai *pati brata* tidak hanya dipahami dalam kerangka kewajiban perempuan terhadap suami, tetapi juga dimaknai sebagai nilai tanggung jawab, pengendalian diri, dan komitmen dalam membangun keharmonisan keluarga. Dalam perspektif ini, konstruksi etika perempuan yang bersumber dari teks keagamaan tidak hanya berfungsi sebagai pedoman moral individual, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan norma sosial dan pemeliharaan keharmonisan keluarga Hindu Bali (Kaler, 2021). Pemaknaan tersebut sekaligus memperlihatkan bahwa pengaruh *Stri Sesana* terhadap pandangan kesehatan perempuan Bali berlangsung melalui proses internalisasi nilai-nilai etis, sosial, dan spiritual. Kesehatan tidak semata-mata dipahami sebagai kondisi biologis, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan perempuan dalam menjaga keseimbangan antara tanggung jawab pribadi, kehidupan keluarga, hubungan sosial, dan kehidupan spiritual.

Dengan demikian, konsep kesehatan yang dapat direkonstruksi dari *Stri Sesana* menunjukkan karakter holistik karena memadukan dimensi jasmani dengan dimensi moral, sosial, dan religius yang melekat dalam kehidupan masyarakat Bali. Keterkaitan antara ajaran *sesana* dan praktik kehidupan sehari-hari semakin memperkuat posisi lontar bukan sekadar sebagai teks sastra dan warisan budaya, tetapi juga sebagai sumber

pengetahuan lokal yang dapat membentuk orientasi perilaku dan pandangan hidup masyarakat Hindu Bali, termasuk dalam memahami kesejahteraan dan kesehatan secara holistik (Astra & Mahadewi, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep kesehatan holistik yang menempatkan keseimbangan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual sebagai dasar kesejahteraan manusia (Patel et al., 2023; Rosyanti et al., 2022). Namun demikian, penelitian ini memperlihatkan temuan yang berbeda dari penelitian sebelumnya. Jika sebagian besar penelitian menjelaskan kesehatan holistik dari perspektif medis atau psikologis, penelitian ini menunjukkan bahwa *Stri Sesana* mengonstruksi kesehatan melalui nilai-nilai teologi Hindu, etika perempuan, dan tanggung jawab sosial dalam keluarga.

Dengan demikian, kesehatan dipahami sebagai hasil dari harmonisasi hubungan manusia dengan Tuhan, sesama manusia, dan dirinya sendiri. Selain membentuk pandangan mengenai kesehatan rohani, *Stri Sesana* juga memengaruhi cara perempuan Bali memandang kesehatan jasmani. Para informan menjelaskan bahwa menjaga kebersihan tubuh, mengatur pola hidup, berpakaian sopan, menjaga kesucian diri, serta mengendalikan perilaku merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan. Pandangan tersebut menunjukkan bahwa praktik kesehatan sehari-hari tidak hanya didorong oleh pertimbangan medis, tetapi juga oleh keyakinan religius dan nilai budaya yang diwariskan melalui lontar.

Dalam tradisi Hindu Bali, praktik keagamaan dan pemeliharaan kesehatan juga memperlihatkan keterkaitan antara dimensi fisik dan spiritual, sehingga praktik seperti penyucian diri dan pengobatan tradisional dapat dipahami sebagai bagian dari upaya menjaga keseimbangan kesehatan secara holistik (Dwita, 2025). Selain itu, keberadaan *usadha* menunjukkan bahwa masyarakat Bali memiliki tradisi pengetahuan kesehatan yang diwariskan melalui naskah dan praktik pengobatan tradisional (Sukartha, 2014). Dengan demikian, praktik pemeliharaan kesehatan jasmani dalam konteks *Stri Sesana* dapat dipahami sebagai bagian dari sistem nilai yang menghubungkan perawatan tubuh dengan disiplin moral dan spiritual dalam kehidupan perempuan Hindu Bali.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian dapat dipahami bahwa pengaruh *Stri Sesana* terhadap pandangan kesehatan perempuan Bali tidak terletak pada penyampaian pengetahuan medis, melainkan pada pembentukan cara berpikir dan sistem nilai yang mengintegrasikan kesehatan jasmani, rohani, moral, dan spiritual. Temuan ini memperlihatkan bahwa *Stri Sesana* tidak hanya berfungsi sebagai pedoman etika perempuan Hindu, tetapi juga sebagai sumber pengetahuan lokal (*indigenous knowledge*) yang masih relevan dalam membangun konsep kesehatan perempuan Bali pada era kontemporer. Kebaruan penelitian ini terletak pada penempatan *Stri Sesana* bukan hanya sebagai teks moral keagamaan, melainkan sebagai naskah yang mengandung konstruksi konseptual mengenai kesehatan holistik perempuan berbasis nilai-nilai teologi Hindu dan budaya Bali.

3. Relevansi Ajaran *Stri Sesana* Dalam Konteks Kesehatan Kontemporer

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ajaran yang terkandung dalam *Stri Sesana* masih memiliki relevansi dalam membangun pemahaman mengenai kesehatan perempuan pada masyarakat Bali kontemporer. Meskipun naskah tersebut disusun dalam konteks sosial dan budaya masyarakat Bali pada masa lampau, nilai-nilai yang terkandung di dalamnya tetap dapat diaktualisasikan dalam kehidupan modern karena menekankan pentingnya keseimbangan antara kesehatan jasmani, rohani, moral, dan spiritual.

Analisis terhadap isi naskah memperlihatkan bahwa konsep kesehatan yang dibangun dalam *Stri Sesana* tidak hanya berorientasi pada pemeliharaan tubuh, tetapi juga

pada pembentukan karakter, pengendalian diri, serta keharmonisan hubungan manusia dengan Tuhan, keluarga, dan lingkungan sosial. Pemahaman tersebut sejalan dengan pendekatan kesehatan holistik yang memandang kesehatan sebagai kondisi multidimensional yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual (Patel et al., 2023; Rosyanti et al., 2022).

Penelitian ini menunjukkan bahwa relevansi *Stri Sesana* tidak terletak pada aspek pengobatan ataupun terapi medis, melainkan pada pembentukan perilaku hidup sehat (*healthy behavior*). Ajaran mengenai kebersihan diri, kesucian lahir dan batin, pengendalian emosi, kesederhanaan, serta tanggung jawab dalam kehidupan keluarga merupakan nilai-nilai yang hingga kini masih memiliki relevansi dalam upaya mewujudkan kesehatan secara menyeluruh. Perspektif tersebut sejalan dengan pandangan bahwa perilaku kesehatan tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan medis, tetapi juga dibentuk oleh nilai budaya, keyakinan, lingkungan sosial, dan sistem kepercayaan yang berkembang dalam masyarakat (Helman, 2007).

Dalam konteks masyarakat Bali, keterkaitan antara praktik keagamaan, nilai budaya, dan pemeliharaan kesehatan juga menunjukkan bahwa kesehatan dapat dipahami melalui keseimbangan antara dimensi fisik dan spiritual (Dwita, 2025). Dengan demikian, *Stri Sesana* dapat dipahami menawarkan perspektif preventif berbasis nilai yang menempatkan kesehatan sebagai bagian dari pembentukan perilaku hidup yang selaras dengan prinsip moral dan spiritual. Temuan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa konsep kesehatan dalam *Stri Sesana* memiliki kesesuaian dengan paradigma kesehatan holistik yang berkembang saat ini.

Paradigma kesehatan modern tidak lagi memandang kesehatan hanya sebagai kondisi bebas dari penyakit, tetapi sebagai keadaan sejahtera yang mencakup dimensi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual (Patel et al., 2023; Rosyanti et al., 2022). Persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai-nilai lokal yang terdapat dalam *Stri Sesana* memiliki relevansi dengan perkembangan ilmu kesehatan kontemporer. Namun demikian, *Stri Sesana* memberikan dimensi yang lebih khas karena konsep kesehatannya dibangun berdasarkan ajaran teologi Hindu yang menempatkan pelaksanaan *dharma*, pengendalian diri, dan kesucian batin sebagai landasan utama dalam mencapai kesejahteraan hidup.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa konsep kesehatan dalam *Stri Sesana* memiliki kesesuaian dengan pendekatan promosi kesehatan yang berkembang pada berbagai masyarakat adat di dunia. Berbagai penelitian internasional menjelaskan bahwa kesehatan masyarakat adat tidak hanya dipahami sebagai kondisi biologis, tetapi juga sebagai keterpaduan antara identitas budaya, spiritualitas, hubungan sosial, serta nilai-nilai yang diwariskan secara turun-temurun. Dengan demikian, kesehatan dibangun melalui proses internalisasi budaya yang membentuk perilaku hidup sehat dan kesejahteraan individu maupun komunitas.

Perspektif tersebut memperlihatkan bahwa konsep kesehatan yang terdapat dalam *Stri Sesana* memiliki kesamaan dengan paradigma kesehatan berbasis budaya (*culture-based health*), meskipun berkembang dalam konteks sosial dan religius yang berbeda. Temuan tersebut memperkuat argumentasi bahwa nilai-nilai budaya lokal tidak bertentangan dengan perkembangan ilmu kesehatan modern, melainkan dapat menjadi sumber pengetahuan yang melengkapi pendekatan biomedis. Kajian mengenai kesehatan perempuan masyarakat adat juga menunjukkan bahwa praktik-praktik budaya, spiritualitas, serta hubungan sosial berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan fisik maupun psikologis perempuan.

Oleh karena itu, reinterpretasi *Stri Sesana* sebagai sumber pengetahuan kesehatan perempuan menunjukkan bahwa warisan sastra tradisional Bali masih memiliki relevansi ilmiah dalam pengembangan konsep kesehatan perempuan berbasis budaya dan

spiritualitas. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa ajaran *Stri Sesana* memiliki kontribusi dalam penguatan kesehatan mental perempuan. Nilai-nilai mengenai kesabaran, pengendalian emosi, tanggung jawab, serta keharmonisan dalam keluarga merupakan aspek yang hingga kini masih dipandang penting dalam membangun ketahanan psikologis (*psychological resilience*).

Dalam konteks kehidupan masyarakat modern yang dihadapkan pada berbagai tekanan sosial, ekonomi, maupun perubahan budaya, nilai-nilai tersebut dapat berfungsi sebagai sumber daya psikososial yang membantu perempuan mengembangkan kemampuan adaptasi serta menjaga keseimbangan emosional dalam menjalankan berbagai peran di keluarga maupun masyarakat. Temuan tersebut dapat dipahami dalam kerangka yang lebih luas mengenai hubungan antara spiritualitas dan kesehatan psikologis.

Rosyanti et al., (2022) menunjukkan bahwa dimensi spiritual dapat menjadi salah satu aspek yang berperan dalam mendukung kesehatan dan kesejahteraan psikologis seseorang. Dalam konteks masyarakat Bali, hubungan antara nilai spiritual, budaya, dan kesehatan psikologis juga tercermin dalam praktik *spiritual coping* berbasis *Tri Hita Karana*, yang menunjukkan keterkaitan nilai spiritual dengan upaya menghadapi tekanan kehidupan (Suardana et al., 2023). Perspektif tersebut diperkuat oleh kajian mengenai *melukat* dalam kebudayaan Bali yang menunjukkan adanya dimensi psikologis dalam praktik keagamaan dan budaya masyarakat Bali (Sharmistha & Yuwanto, 2024).

Relevansi lain yang ditemukan dalam penelitian ini adalah bahwa *Stri Sesana* dapat dipahami sebagai bagian dari *indigenous knowledge* yang berkontribusi terhadap pengembangan konsep kesehatan berbasis budaya. Berbagai ajaran yang terdapat dalam naskah tersebut memperlihatkan bahwa masyarakat Bali telah memiliki sistem pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri, kesucian batin, pengendalian perilaku, dan keharmonisan sosial jauh sebelum berkembangnya konsep kesehatan holistik modern.

Oleh karena itu, nilai-nilai yang terkandung dalam *Stri Sesana* tidak perlu dipertentangkan dengan ilmu kesehatan modern, tetapi dapat diposisikan sebagai pelengkap yang memperkuat dimensi moral, spiritual, dan budaya dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan perempuan. Penggalan nilai dalam lontar tradisional ini menunjukkan bahwa penelitian filologi memiliki kontribusi strategis dalam mentransformasikan *indigenous knowledge* menjadi solusi normatif bagi permasalahan masyarakat kontemporer (Suryawan, 2023).

Dalam konteks tersebut, *Stri Sesana* tidak hanya memiliki nilai sebagai warisan sastra tradisional, tetapi juga sebagai sumber pembelajaran yang mampu memperkuat pendidikan karakter dan budaya hidup sehat pada masyarakat Bali. Nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, pengendalian diri, penghormatan terhadap kesucian hidup, serta keharmonisan sosial merupakan modal budaya yang tetap relevan dalam menghadapi perubahan sosial pada era globalisasi. Penelitian-penelitian mutakhir mengenai sistem kesehatan masyarakat adat menunjukkan bahwa integrasi antara pengetahuan lokal dengan pelayanan kesehatan modern mampu menghasilkan pendekatan kesehatan yang lebih holistik, berpusat pada manusia, dan selaras dengan nilai-nilai budaya masyarakat. Dengan demikian, pelestarian naskah *Stri Sesana* tidak hanya penting sebagai warisan budaya, tetapi juga memiliki kontribusi dalam pengembangan konsep kesehatan perempuan yang mengintegrasikan dimensi jasmani, psikologis, sosial, spiritual, dan budaya.

Hasil penelitian ini sekaligus memperluas kajian-kajian sebelumnya yang umumnya menempatkan *Stri Sesana* sebagai naskah etika perempuan Hindu atau membahasnya dari perspektif moral dan pendidikan karakter. Penelitian ini menunjukkan

bahwa *Stri Sesana* juga mengandung konstruksi konseptual mengenai kesehatan perempuan yang bersifat holistik. Dengan demikian, naskah tersebut tidak hanya berfungsi sebagai pedoman perilaku perempuan Hindu, tetapi juga sebagai sumber pengetahuan yang memiliki kontribusi terhadap pengembangan kajian teologi Hindu, filologi lontar Bali, studi perempuan, serta kesehatan berbasis kearifan lokal.

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis dapat dipahami bahwa relevansi *Stri Sesana* pada era kontemporer terletak pada kemampuannya mengintegrasikan dimensi jasmani, rohani, moral, sosial, dan spiritual dalam satu konsep kesehatan yang utuh. Kebaruan penelitian ini terletak pada reinterpretasi *Stri Sesana* sebagai naskah yang tidak hanya memuat ajaran etika perempuan, tetapi juga mengandung paradigma kesehatan holistik berbasis teologi Hindu yang tetap relevan dalam menjawab tantangan kesehatan perempuan pada masyarakat Bali masa kini.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Stri Sesana* tidak hanya berfungsi sebagai pedoman etika perempuan Hindu, tetapi juga mengandung konsep kesehatan yang bersifat holistik, meliputi dimensi jasmani, rohani, moral, dan spiritual. Ajaran mengenai penyucian diri, pengendalian emosi, pembentukan karakter, pelaksanaan *dharma*, dan keharmonisan keluarga membentuk pandangan bahwa kesehatan merupakan keseimbangan antara tubuh, pikiran, perilaku, serta hubungan manusia dengan Tuhan dan lingkungan sosial. Pengaruh tersebut berlangsung melalui internalisasi nilai budaya dan teologi Hindu dalam kehidupan perempuan Bali, sehingga *Stri Sesana* tetap memiliki relevansi dalam membangun pemahaman kesehatan perempuan pada masyarakat Bali kontemporer. Temuan ini menegaskan bahwa *Stri Sesana* dapat dipandang sebagai sumber pengetahuan lokal (*indigenous knowledge*) yang mengintegrasikan nilai etika, budaya, dan teologi Hindu dalam pemahaman kesehatan perempuan. Dengan demikian, nilai-nilai yang terkandung dalam *Stri Sesana* dapat menjadi pijakan dalam penguatan pendidikan kesehatan berbasis budaya dan karakter perempuan Hindu. Kajian ini sekaligus memperlihatkan bahwa pelestarian naskah lontar tidak hanya penting bagi keberlanjutan warisan budaya, tetapi juga bagi pengembangan perspektif kesehatan yang berakar pada kearifan lokal masyarakat Bali.

Daftar Pustaka

- Adnyana, P. E. S. (2020). Lontar Usada Rare: Memahami Kearifan Lokal Tradisional Bali dalam Mendiagnosa Gejala Penyakit Anak. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2), 163-173.
- Anggarini, P. (2020). Etika Di Tempat Suci Menurut Lontar Kramapura. *Sanjiwani: Jurnal Filsafat*, 10(2), 135-145.
- Astra, I. G. A., & Mahadewi, N. L. P. (2023). Reinterpretasi Lontar Usadha dan Sesana Sebagai Modal Sosial Kesehatan Masyarakat Hindu Bali. *Jurnal Pengkajian Agama dan Budaya*, 16(2), 112-126.
- Astuti, B. W. (2021). Peran Pemberdayaan Wanita Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 20(1), 16-24.
- Atmadja, N. B., & Atmadja, A. T. (2020). Tri Hita Karana And Subak As Local Wisdom To Maintain Holistic Ecological And Social Health In Bali. *Journal Of Cultural Geography*, 37(2), 145-162.
- Bhandesa, I. W., Sudiatmika, I. K., & Paramadhyaksa, I. N. (2022). Nilai-Nilai Etika Dan Moralitas Perempuan Dalam Teks Sastra Bali Tradisional. *Jurnal Sanjiwani*, 13(1), 45-58.

- Brahmandika, P. G., Gatriyani, N. P., & Sudiarta, I. W. (2025). Menyatukan Kearifan Kuno: Kolaborasi Usada Bali dan Ayurveda Untuk Kesehatan Holistik. *Maha Widya Duta: Jurnal Penerangan Agama, Pariwisata Budaya, dan Ilmu Komunikasi*, 9(1), 20-30.
- Creese, H. (2004). *Women Of The Kakawin World: Marriage And Sexuality In The Indic Courts of Java And Bali*. New York: Routledge.
- Daryani, D., Kirana, W., & Wahyudi, A. (2020). Pengaruh Metode Murottal Ar-Rahman Terhadap Kesehatan Spiritual Lanjut Usia Di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 2(1), 32-42.
- Dewi, N. L. P. P., Wisuda, P. P. T., Sinarsari, N. M., Wiguna, I. N. A. P., & Kartika, I. G. A. A. K. (2025). Sinergi Religi Dan Kesehatan Holistik: Implementasi Tri Hita Karana di Pura Luhur Batu Panes Desa Mangesta Kecamatan Penebel Tabanan. *Sevanam: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 94-105.
- Dwita, I. G. A. D. W. L. (2025). Physical And Spiritual Health In Hindu Rituals In Bali. *Vidyottama Sanatana: International Journal of Hindu Science and Religious Studies*, 9(2), 348-358.
- Helman, C. G. (2007). *Culture, Health and Illness Fifth Edition*. London: CRC Press.
- Juliana, I. M., Suastika, I. M., & Arta, I. K. (2024). Konstruksi Gender Dan Ajaran Etika Perempuan Dalam Naskah Stri Sasana. *Jurnal Sastra Agama dan Pendidikan Hindu*, 5(1), 88-101.
- Kaler, I. G. (2021). Konstruksi Identitas Dan Etika Sosial Perempuan Bali Dalam Perspektif Sastra Agama. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 7(2), 180-191.
- Paramadhyaksa, I. N., & Sudiatmika, I. K. (2022). Pemaknaan Sauca dan Dasa Mala Sebagai Dasar Etika Kebersihan Fisik Dan Spiritual Dalam Teks-Teks Hindu. *Jurnal Dharmasmrti*, 22(1), 55-67.
- Patel, M., Vishnoi, S., & Neelima, A. (2023). An Empirical Review Of Fundamental Principles Of Ayurveda For Women's Reproductive Health And Diseases. *Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences*, 8(9), 105-111.
- Purna, I. M., Hartati, S. S., & Geriya, A. A. A. (1993). *Ajaran-Ajaran Dalam Naskah Stri Sasana dan Putra Sasana Marti*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Kebudayaan, Direktorat Sejarah dan Nilai Tradisional, Bagian Proyek Penelitian dan Pengkajian Kebudayaan Nusantara.
- Putra, I. B. R. (2017). *Perempuan Bali Dalam Teks dan Kuasa*. Denpasar: Pustaka Larasan.
- Putri, N. M. N. A., Dewi, N. N. A. I., & Rosaliana, T. (2024). Gambaran Kecemasan Memilih Pasangan Pada Wanita Hindu Etnis Bali Yang Mencari Sentana. *Jurnal Kesehatan, Sains, dan Teknologi (JAKASAKTI)*, 3(2), 201-211.
- Rasmini, N. W. (2022). Implementation Strategy Of Tri Hita Karana In The Family Toward A Healthy Community. *Indonesian Journal of Educational Research and Review*, 5(3), 588-597.
- Rosyanti, L., Hadi, I., & Akhmad, A. (2022). Kesehatan Spiritual Terapi Al-Qur'an Sebagai Pengobatan Fisik Dan Psikologis Di Masa Pandemi COVID-19. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 14(1), 89-114.
- Sharmistha, N. N. P., & Yuwanto, L. (2024). Manfaat Melukat Dalam Kebudayaan Bali Pada Perspektif Psikologi. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 10(1), 143-152.
- Sudirga, I. K. (2022). Nilai-Nilai Etika Keperempuanan Bali Dalam Teks Lontar: Perspektif Studi Budaya Dan Teologi Hindu. *Mudra Jurnal Seni Budaya*, 37(3), 289-298.

- Suardana, I. W., Yusuf, A., Hargono, R., & Juanamasta, I. G. (2023). Spiritual Coping 'Tri Hita Karana' among Older Adults During Pandemic COVID-19: A Perspective Of Balinese Culture. *Universal Journal of Public Health*, 11(3), 297-304.
- Sukartha, I. N. (2014). Usadha: Ilmu Pengobatan Ayur Veda Bali. *Jumantara: Jurnal Manuskrip Nusantara*, 5(1), 109-136.
- Suryawan, I. N. (2023). Filologi Lontar Bali Sebagai Sumber Penggalian Kearifan Lokal (*Indigenous Knowledge*) Dan Nilai-Nilai Etika Kontemporer. *Jurnal Kajian Bali*, 13(1), 101-118.
- Wiana, I. K. (2022). Konsepsi Kesehatan Holistik Berbasis Teologi Hindu: Harmonisasi Satwam, Rajas, dan Tamas. *Jurnal Teologi Hindu*, 6(1), 12-24.
- Wibawa, A. P., & Wirawan, K. I. (2025). Representation of Contemporary Balinese Women in the Symbol of Ranga: Perspectives From The Lontar Calonarang and Usadha Taru Premana through Ethnography. *Journal of Cultural Analysis and Social Change*, 10(4), 2120-2132.
- Widhiantara, I. G., Putra, I. M. W. A., Lestari, N. K. D., Wiradana, P. A., Permatasari, A. A. P., Sari, N. K. Y., Windarista, N. P. L., Elizabeth, G., & Sucipto, T. H. (2024). Ethnopharmacological Study Of Medicinal Plants Used On Usadha Rare Remedies In Bali Province, Indonesia. *Biodiversitas: Journal of Biological Diversity*, 25(12), 4723-4736.
- Wijaya, K. A. P., Wiranegara, H. W., & Supriatna, Y. (2024). Factors Affecting Tri Hita Karana Harmony In Traditional Balinese Settlements. *TATALOKA*, 26(2), 89-95.
- Wiguna, I. M. A., & Utama, I. W. B. (2024). Etika Stri Sesana Dan Reproduksi Nilai Kesucian Perempuan Hindu Dalam Era Kontemporer. *Jurnal Sanjiwani: Jurnal Filsafat*, 15(1), 45-58.