

Tradisi *Melukat* Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di Desa Bungkulan

Putu Agus Windu Yasa Bukian^{1*}, I Wayan Sujana², Putu Sabda Jayendra³

¹Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng

²Universitas Pendidikan Ganesha

³Prodi Manajemen Perhotelan, Fakultas Vokasi, Institut Pariwisata dan Bisnis Internasional Bali

*Corresponding email: jrowindu@gmail.com

Abstrak

Third trimester pregnant women are very vulnerable to experiencing anxiety, this is because pregnant women are not yet mentally, spiritually and physically ready to face the birthing process. Pregnant women who are anxious will affect the mother's readiness for childbirth and can even affect the condition of the fetus in the womb if the mother's anxiety continues. The aim of this study was to analyze the differences in anxiety of pregnant women in the third trimester before and after the *melukat* tradition was carried out. This research method uses quantitative with a onegroup preposttest design approach. The population is all pregnant women in Bungkulan Village with a minimum sample size of 78 pregnant women. The sampling technique was purposive sampling and the research instrument used an anxiety questionnaire. Furthermore, the analysis used was univariate and bivariate using Wilcoxon because the data was not normally distributed. The results of this study found that the difference in the average anxiety felt by mothers before and after being injured was with a Z value of 4.65. These results are also statistically significant in that *melukat* is an activity that can reduce maternal anxiety before the third trimester birth process. The conclusion is that there are differences in anxiety before and after wounding pregnant women.

Keywords: *Melukat*; worry; pregnant mother; labor

Abstract

Ibu hamil trimester III sangat rentan mengalami kecemasan, hal ini dikarenakan bahwa ibu hamil belum siap secara mental, spiritual dan fisik untuk menghadapi proses persalinannya. Ibu hamil yang cemas akan mempengaruhi kesiapan ibu dalam persalinan bahkan dapat mempengaruhi keadaan janin dalam kandungan jika kecemasan ibu berlanjut. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan tradisi *melukat*. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan pendekatan *onegroup preposttest design*. Populasinya adalah seluruh ibu hamil di Desa Bungkulan dengan jumlah sampel minimal sebanyak 78 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* dan instrumen penelitiannya menggunakan kuesioner kecemasan. Selanjutnya analisis yang digunakan secara univariat dan bivariat menggunakan *wilcoxon* dikarenakan data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat perbedaan rata-rata kecemasan yang dirasakan oleh ibu sebelum dan sesudah *melukat* dengan nilai Z 4,65. Hasil ini juga signifikan secara statistik bahwa *melukat* merupakan kegiatan yang dapat menurunkan kecemasan ibu menjelang proses melahirkan trimester III. Simpulannya bahwa terdapat perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah *melukat* pada ibu hamil.

Keywords: *Melukat*; kecemasan; ibu hamil; persalinan

Pendahuluan

Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan diri secara keseluruhan. Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik yang sama-sama harus diperhatikan. Tidak menutup kemungkinan juga ibu hamil dapat merasakan kecemasan dan kesehatan mental yang terganggu saat proses kehamilan. Sesuai kepercayaan agama hindu di Bali ibu hamil diharapkan sering melakukan pembersihan untuk meningkatkan kesiapan selama kehamilan, lebih rileks yang mana sangat berpengaruh terhadap proses kehamilannya. *Melukat* adalah ritual penyucian tradisional yang sangat penting dalam agama Hindu Bali, yang didasarkan pada Agama Tirtha, perpaduan antara agama Hindu, Budha, dan Tantra. Proses pembersihan diyakini sebagai sarana untuk mencapai pemurnian spiritual dan kejernihan mental, yang penting untuk kemajuan spiritual. Upacara ini dilakukan di bawah bimbingan seorang pendeta atau brahmana. Ritual tersebut telah diturunkan dari generasi ke generasi dan tetap menjadi bagian penting dari warisan agama dan budaya Bali.¹

Di luar makna keagamaannya, *Melukat* memiliki nilai pendidikan dan sebuah konsep kesucian yang berarti dapat memberikan efek *wellness* kepada ibu hamil. Konsep kemurnian dan pencemaran sangat tertanam dalam budaya dan masyarakat Bali dan berperan penting dalam membentuk perilaku dan sikap masyarakat Bali. Melalui *Melukat*, ibu hamil akan belajar lebih banyak terkait dengan kesiapan menjadi orang tua, prinsip-prinsip kesucian, disiplin diri, dan refleksi diri, yang dianggap penting untuk pertumbuhan spiritual.² Selain itu, hal ini sangat penting dalam budaya Hindu Bali, yang sangat menekankan tanggung jawab komunitas dan sosial. Ritual ini sering dilakukan di sumber air alami, seperti sungai atau mata air, yang dianggap suci oleh umat Hindu Bali. Selain memiliki nilai pendidikan spiritual dan moral, *Melukat* juga memiliki aspek terapeutik.³ Ritual tersebut diyakini memiliki khasiat penyembuhan dan sering digunakan untuk mengobati penyakit fisik dan mental apalagi pada ibu hamil yang memiliki tekanan psikologis lebih dari yang lainnya.⁴

¹ P.R.J Sari, N.N.S Wisudawati, and N.M.D.R Yulianti, "The" Melukat" Tradition as Millennial Religious Tourism in Badung, Bali," *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya* 24, no. 2 (2022): 241–48, <https://doi.org/10.25077/jantro.v24.n2.p241-248.2022>. Y Meranggi, "Melukat: Purification by Water," *Bali Tourism Journal* 2, no. 1 (2018): 6–9, <https://bitly.co/I0hk>. L.N Luntungan, C Widjaja, and E Djonata, "Melukat: The Journey of Soul Purification," 2022.

² N.N Astuti, G Ginaya, and N.P Susyarini, "Designing Bali Tourism Model Through the Implementation of Tri Hita Karana and Sad Kertih Values," *International Journal of Linguistics, Literature, and Culture* 5 (2019): 12–23, <https://doi.org/10.21744/ijllc.v5n1.461>. M Hynson, "A Balinese 'Call to Prayer': Sounding Religious Nationalism and Local Identity in the Puja Tri Sandhya," *Religions* 12, no. 8 (2021): 668, <https://doi.org/10.3390/rel12080668>.

³ Maria Ioannis Kellis Kamvysselis, "Melukat: Exploring the Educational Significance of Purity in Balinese Ritual Practices and Religious Leadership Development," *Journal of Education and Learning* 12, no. 5 (2023): 102, <https://doi.org/10.5539/jel.v12n5p102>.

⁴ Maria Ioannis Kellis Kamvysselis, "Melukat: Exploring the Educational Significance of Purity in Balinese Ritual Practices and Religious Leadership Development," *Journal of Education and Learning* 12, no. 5 (2023): 102, <https://doi.org/10.5539/jel.v12n5p102>.

Seiring dengan berkembangnya *Wellness Tourism* di dunia, Indonesia pun ikut berkembang salah satu destinasi wisata dunia juga telah mengembangkan destinasi *Wellness Tourism*. Salah satu destinasi di Indonesia yang cukup populer adalah kawasan Ubud, Bali. Ubud, Gianyar yang memiliki wisata air suci seperti *melukat*. Hal ini merupakan pengakuan dunia atas keberhasilan Indonesia dalam menyediakan destinasi Spa dan Wellness Terbaik. Banyaknya objek wisata berbasis Health and Wellness berupa mineral/sumber air panas atau pembersihan diri di Pulau Bali masih sangat jarang ditemui. Fenomena ini cukup menarik karena di Pulau Bali banyak sekali potensi alam dan budaya seperti Air Terjun Sebatu Tegallalang Gianyar, dan Pura Tirta Sudamala Blahbatuh Bangli yang dapat dikelola sebagai tempat wisata Kesehatan dan Kebugaran lainnya, salah satunya potensinya adalah Pura Mata Air Suci Tirta Empul. Pura Tirta Empul merupakan salah satu pura yang menjadi sarana pembersihan diri bagi '*Melukat*' yang terkenal di Pulau Bali.⁵

Tradisi *melukat* dianggap dapat membersihkan jiwa dan raga, *melukat* juga dianggap sebagai gaya hidup modern dan *melukat* dianggap sebagai alternatif penyembuhan di ruang praktik kedokteran.⁶ Asumsi terkait efikasi yang diperoleh menjadi motivasi untuk menghilangkan kecemasan atau trauma. Kecemasan adalah respons emosional tubuh terhadap apa yang dialami saat ini pada ibu hamil mulai dari persiapan diri menghadapi proses persalinan, persiapan menjadi orang tua bahkan persiapan dalam proses memantau tumbuh dan kembang anak menjadi generasi penerus yang diharapkan. Hal ini juga dapat terjadi sebagai respons terhadap peristiwa yang merugikan secara fisik atau emosional.

Manusia sebagai titik sentral dalam pelestarian kesucian alam semesta, apabila terbangun secara sempurna maka alam pun akan sempurna. Dengan kesempurnaan alam semesta, siklus tersebut akan terus berlanjut sehingga kehidupan akan sejahtera. Begitu pula dengan mata air yang disucikan di Bali. Salah satu kegiatan yang dilakukan untuk pembersihan diri di mata air yang disucikan khususnya masyarakat Hindu di Bali adalah dengan *melukat*. *Melukat* sudah menjadi tradisi masyarakat Hindu Bali. Wisata spiritual *Melukat* kemudian menjadi ikon yang dipromosikan melalui berbagai media dan proses dalam berbagai bentuk sebagai wujud komodifikasi air. Jika kearifan lokal mampu dipertahankan secara turun-temurun, maka sumber daya air di Bali akan tetap terjaga.⁷

Hasil penelitian terdahulu menemukan bahwa faktor yang menyebabkan terjadinya tingginya kecemasan pada ibu hamil sudah dimulai sejak trimester III, dimana ibu semakin cemas mendekati proses persalinannya. Adapun faktor yang menyebabkan terdiri dari

⁵ Ni Ketut Wiwiek Agustina and Putu Gde Arie Yudhistira, "Analysis of Tirta Empul Development Strategy as Wellness Tourist Attraction in New Normal Era," *Journal of Business on Hospitality and Tourism* 7, no. 1 (2021): 114, <https://doi.org/10.22334/jbhost.v7i1.279>.

⁶ Fenika Gabriella et al., "Eksplorasi Nilai Budaya Melukat Dalam Pariwisata Berkelanjutan, Perspektif Komunikasi," *JKOMDIS: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial* 3, no. 3 (2023): 730–33, <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v3i3.1248>.

⁷ Made Novia Indriani, "The Existence Local Wisdom in The Dimension of Water Sources Washed in Bali," in *Religion and Beliefs in the Modern World: Harmony and Conflict in Asia and Europe* (Denpasar: UNHI Denpasar, 2019), 101–11.

berbagai hal mulai dari usia, pengetahuan, paritas, dukungan suami.⁸ Hasil penelitian sebelumnya juga memberikan informasi bahwa *melukat* dapat secara otomatis menurunkan kecemasan ibu saat menjelang persalinan.⁹ Kecemasan juga dapat berpengaruh terhadap keadaan janin dalam kandungan mulai dari kesehatan, pertumbuhan dan perkembangannya.¹⁰ Hasil ini dianalisis dan dikumpulkan melalui instrument kecemasan menggunakan *Zung Self Rating Anxiety Scale* (ZSAS). Banyak metode yang digunakan untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil salah satunya adalah melalui senam prenatal. Dimana senam memiliki efektifitas untuk dapat menurunkan kecemasan ibu menjelang proses persalinan.¹¹ Masih banyak metode yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan. Jika dilihat pendekatannya secara Agama Hindu yoga bahkan *melukat* bisa menjadi pilihan pendekatan yang dapat dilakukan.

Melukat sebagai kegiatan spiritual umat Hindu yang diyakini untuk pembersihan jiwa dan raga dari unsur negatif, kecemasan bahkan dipercaya dapat menyembuhkan beberapa jenis penyakit tertentu. Ada beberapa tempat yang bisa dijadikan lokasi *melukat*, antara lain di sungai, mata air, pura, laut, pancuran hingga air yang diracik oleh pendeta Hindu. Kegiatan religi Hindu kemudian berkembang turun temurun hingga menyebar ke masyarakat daerah lain bahkan wisatawan asing yang ingin melakukan kegiatan *melukat* atas rekomendasi beberapa sumber yang dianggap meyakinkan. *Melukat* sebagai simbol pada sistem ritual masyarakat di Bali yang dipercaya untuk memohon keselamatan, kesehatan, kesejahteraan dan membersihkan jasmani dan rohani sehingga manusia dapat memurnikan dirinya untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan tentram dan nyaman.

Tingginya motivasi pengunjung dipengaruhi oleh faktor pendorong yang berhubungan kekuatan internal pengunjung untuk melakukan ritual *melukat* atau pengaruh faktor penarik berupa kekuatan eksternal yang berasal dari atribut destinasi atau daya tarik wisata di lokasi ritual.¹² Motivasi dianggap sebagai upaya yang mendorong pengunjung mencapai kepuasan. Upaya pengunjung dalam memenuhi kebutuhan akan kesehatan dan kesejahteraan merupakan suatu dorongan untuk mencapai kepuasan. Dalam konteks ini secara sederhana dapat dikatakan bahwa pengunjung yang mempunyai motivasi untuk melaksanakan ritual dan

⁸ Ika Septiana Saputri and Ika Yudianti, "Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Kelompok Faktor Resiko Kehamilan," *Jurnal Midwifery Update (MU)* 2, no. 1 (2020): 16, <https://doi.org/10.32807/jmu.v2i1.72>. Nilda Yulita Siregar et al., "Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan," *Jurnal Bidan Cerdas* 3, no. 1 (2021): 18–24, <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.131>.

⁹ Ni Ketut Sukawati, Pande Putu Indah Purnamayanti, and Ni Made Risna Sumawati, "Pengaruh Melukat Terhadap Kecemasan Selama Hamil Pada Ibu Hamil Di Desa Sibang Kaja, Kec Abiansemal, Kab. Badung," *Jurnal Riset Kesehatan Nasional* 6, no. 2 (2022): 146–50.

¹⁰ Ika Puspitasari and Evi Wahyundari, "Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III," in *Proceeding of The 11th University Research Colloquium 2020: Bidang MIPA Dan Kesehatan*, 2020, 116–20.

¹¹ Puspitasari and Wahyundari.

¹² I Gusti Agung Ayu Gita Pritayanti Dinar, Kade Richa Mulyawati, and Indah Permatasari, "Pengembangan Daya Tarik Wisata Melukat Sebagai Intangible Heritage Di Kabupaten Gianyar KERTHA" 17, no. 1 (2023): 123–30, <https://doi.org/10.22225/kw.17.2.2023.123-130>.

merasa kebutuhan dan harapannya terpenuhi maka biasanya pengunjung akan melakukan hal tersebut. menunjukkan tanggapan atau perilaku positif di masa depan sebagai bentuk kesetiaan untuk pengaruh jangka panjang terhadap keberadaan ritual. *Melukat* dimulai dari persiapan dan penetapan kegiatan hingga proses pengambilan Keputusan.¹³

Ibu hamil yang dengan sengaja merupakan pembentukan motivasi terhadap dirinya sendiri. Motivasi dianggap sebagai upaya yang mendorong ibu hamil mencapai kepuasan. Dalam konteks ini secara sederhana dapat dikatakan bahwa ibu hamil yang mempunyai motivasi untuk melaksanakan ritual dan merasa kebutuhan dan harapannya terpenuhi maka biasanya ibu hamil akan melakukan hal tersebut. menunjukkan respon atau perilaku yang positif di kemudian hari sebagai bentuk kesetiaan untuk memberikan pengaruh jangka panjang terhadap keberadaan ritual *melukat*.

Kecemasan pada ibu hamil khususnya banyak terjadi pada trimester III, Dimana hal ini berdampak pada kesiapan ibu dalam proses persalinan, perasaan tegang, berdebar dan sensitive. Sehingga ini yang menyebabkan ibu cemas mendekati proses persalinan. Ibu juga merasa cemas menjelang proses persalinannya dan perlu adanya intervensi mendalam yang dapat dilakukan oleh ibu hamil agar tidak mempengaruhi Kesehatan ibu serta janinnya¹⁴. *Melukat* menjadi pilihan yang baik untuk dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi proses persalinannya. Tingkat kecemasan ini secara tidak langsung akan berpengaruh juga terhadap Kesehatan, komplikasi dan kesejahteraan ibu serta janin di dalam kandungan¹⁵.

Jika dilihat studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Bungkulan Dimana tradisi *melukat* adalah merupakan pembersihan dari segala mala yang dirasakan oleh ibu hamil menjelang persalinannya. Tujuh dari Sepuluh ibu hamil melaporkan bahwa dengan *melukat* sebelum persalinan ibu merasa lebih tenang untuk mempersiapkan persalinannya. Sehingga hal inilah yang menjadi dasar dari penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah melakukan analisis perbedaan sebelum dan sesudah ibu hamil dilakukan *wellness therapy* berupa *melukat* selanjutnya diukur tingkat kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil tersebut

Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan secara *onegroup pre-post test design*, waktu pelaksanaan penelitian adalah bulan Februari-Maret 2024. Studi ini dilakukan untuk menilai perbedaan kecemasan yang dirasakan ibu sebelum dan sesudah melaksanakan *melukat* secara berkala sebagai bentuk tradisi yang dilakukan di Desa Bungkulan sebelum ibu hamil mengalami proses melahirkan. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di Desa Bungkulan. Berdasarkan dengan rumus besar sampel yang telah

¹³ Putu Ellis Octaviani, Made Antara, and I Gusti Ayu Oka Suryawardani, "Balinese Purification (Melukat) Ritual: Motivation, Satisfaction, and Loyalty of Visitors," *International Journal of Applied Research in Tourism and Hospitality* 1, no. 2 (2023): 145–55, <https://doi.org/10.52352/ijarthy.v1i2.813>.

¹⁴ Irma Isnaini, Elli Nur Hayati, and Khoiruddin Bashori, "Identifikasi Faktor Risiko, Dampak Dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga," *Analitika* 12, no. 2 (2020): 112–22, <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3382>.

¹⁵ Isnaini, Hayati, and Bashori.

dihitung tampak bahwa jumlah sampel minimal yang diambil sebanyak 78 ibu hamil trimester III yang akan menghadapi proses bersalin. Metode pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan non-probability sampling dengan menggunakan purposive sampling. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan penuh dengan memberikan kuesioner kecemasan selanjutnya memberitahukan prosesi *melukat* yang dapat dilakukan di Sanggah/merajan masing-masing, Pura Tirta Sudamala dan Pura Negara Gambur Anglayang. Selanjutnya Kembali menilai kecemasan dengan menggunakan kuesioner. Selanjutnya dinilai perubahan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan selanjutnya. Penelitian ini telah mendapat izin dari Dinas Perizinan Kabupaten Buleleng dan telah dilakukan uji kelayakan etik di STIKES Buleleng. Setelah data dikumpulkan selanjutnya adalah melakukan input data, tabulasi dan melakukan analisis menggunakan analisis univariat, bivariat dengan menggunakan *compare mean* yaitu melihat perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan tradisi *melukat*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Desa Bungkulan menjadi salah satu desa yang dipilih dalam pengumpulan data karena merupakan Desa yang memiliki keagamaan yang masih kental dan terus dilaksanakan secara turun temurun. Desa bungkulan terletak di Bali Utara dengan batas dari demografinya sebelah utara adalah Laut Bali, sebelah timur berbatasan dengan Desa Kubutambahan, sebelah selatan dengan Desa Sawan dan sebelah barat dengan Desa Sangsit. Pelaksanaan tradisi keagamaan di Desa Bungkulan masih sangat kental akan tradisi keagamaan mulai dari upacara Manusia Yadnya, Dewa Yadnya, Bhuta Yadnya, Pitra Yadnya. Ibu hamil di Desa Bungkulan juga masih percaya akan tradisi megedong-gedongan, di mana tradisi ini salah satunya dengan melakukan pelukatan pada ibu hamil di usia 7-8 bulan.

Hasil analisis yang dilakukan pada penelitian ini dimulai dari melakukan penilaian karakteristik baik dilihat dari usia, Pendidikan terakhir, pekerjaan, paritas dari ibu hamil di Desa Kubutambahan. Hasilnya tampak pada table 1 dibawah ini.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	F (%)
Usia (mean±SD)	26,8±4,5
Pendidikan	
Rendah	29 (37,2)
Tinggi	49 (62,8)
Pekerjaan	
Tidak bekerja	37 (47,4)
Bekerja	41 (52,6)
Paritas	
Multigravida	36 (46,2)
Primigravida	42 (53,8)

Hasil analisis secara univariat melaporkan bahwa rata-rata usia responden berada pada usia 27 tahun. Sebagian besar responden ibu hamil di Desa Bungulan memiliki Pendidikan tinggi (SMA dan PT). Kemudian sebanyak 52,6% ibu bekerja dan 53,8% ibu hamil merupakan seorang primigravida. Selanjutnya dilakukan analisis uji normalitas data untuk menentukan analisis statistic yang digunakan secara parametrik atau non paramterik. Hasil analisis uji normalitas data menemukan bahwa nilai $p < 0,05$ pada uji *Kolmogorov smirnof*. Artinya bahwa data tidak berdistribusi normal. Sehingga anlisis *compare mean* menggunakan Wilcoxon. Adapun hasil analisis uji beda dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 2. Hasil uji beda 1 kelompok sebelum dan sesudah melakukan tradisi *melukat*

Variabel	Z	Nilai p
Sebelum-Sesudah <i>Melukat</i>	-4,65	<0,0001

Hasil analisis secara bivariat menemukan bahwa secara bivariat terdapat perbedaan rata-rata kecemasan yang dirasakan oleh ibu sebelum dan sesudah *melukat* dengan nilai Z 4,65. Hasil ini juga signifikan secara statistik bahwa *melukat* merupakan kegiatan yang dapat menurunkan kecemasan ibu menjelang proses melahirkan trimester III.

Pembahasan

Melukat secara tradisi hindu merupakan pembersihan secara menyeluruh badan yang dapat menenangkan pikiran, memberikan efek ketenangan dan merupakan salah satu wisata *wellneess tourism*. Melalui pengelukatan diharapkan masyarakat khususnya ibu hamil mendapatkan pengalaman dan memberikan jawaban dari berbagai keluhan yang dirasakan. Sehingga pengalaman *melukat* ini akan memberikan kesan yang berbeda-beda di setiap individunya. Penglukatan dilakukan didasarkan pada kepercayaan dan keyakinan seseorang akan mendapatkan pengalaman baru dan dapat membantu penyembuhan seluruh sakit dan tekanan yang dirasakan.¹⁶ Eksistensi *melukat* juga menjadi *trend* di Bali tidak hanya dilakukan oleh masyarakat Bali namun wisatawan yang berkunjung juga ingin merasakan pengalaman mereka ikut dalam tradisi *melukat*.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa kecemasan ibu hamil menjelang proses persalinan yang diberikan informasi terkait dengan *melukat* dan menjalankan prosesi tradisi *melukat* baik sesuai dengan kepercayaan dapat *melukat* di Pura bahkan di Merajan sendiri berpengaruh terhadap penurunan kecemasannya. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu bahwa ibu hamil yang cemas setelah diinformasikan untuk melakukan prosesi pembersihan atau *melukat* dapat menurunkan kecemasan yang dirasakannya menjelang persalinan.¹⁷ Kecemasan pada trimester III sangat lumrah dirasakan oleh ibu hamil baik yang

¹⁶ Sang Ayu Made Yuliari, "Panglukatan Sapta Gangga Perspektif Usada Bali," *VIDYA WERTTA : Media Komunikasi Universitas Hindu Indonesia* 2, no. 2 (2019): 178–91, <https://doi.org/10.32795/vw.v2i2.398>.

¹⁷ Saputri and Yudianti, "Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Kelompok Faktor Resiko Kehamilan."

sudah berpengalaman dalam proses kehamilan maupun yang belum. Kecemasan ini merupakan sesuatu yang wajar terjadi dimana ibu mulai merasa khawatir akan sakit saat proses persalinan yang dirasakannya. Prosesi *melukat* yang dilakukan ibu hamil dimulai dengan mempersiapkan diri dengan menggunakan pakaian kain putih, mandi dan mulai membersihkan dirinya secara keseluruhan, *nunas lugra*, *melukat*, dan selanjutnya adalah *ngaturang bakti*.¹⁸

Prosesi dan tahapan ini sudah menjadi sebuah tradisi yang lumrah dilakukan sebelum ibu hamil mendapatkan tirta penglukatan, sehingga dengan diberikan tirta ini ibu hamil mulai merasa lebih tenang dan lebih siap menghadapi proses persalinan yang akan datang. Kekuatan spiritual di Bali menyebabkan bahwa tradisi *melukat* ini juga tidak hanya digunakan oleh ibu hamil trimester III, tetapi dapat dilakukan juga oleh wisatawan yang berkunjung ke Bali. Penyajian praktik budaya ini memberikan kesan spiritual yang dinamis klasik dengan berbau modern dan sakral.¹⁹

Saat trimester III, kecemasan ibu hamil semakin meningkat yang dapat menyebabkan ibu hamil tidak siap dalam menghadapi proses persalinan. Kegiatan *melukat* identik dengan ritual mandi yang dimaknai sebagai ritual pemandian air suci oleh pemuka agama. Dalam prosesinya, air suci mulai dipercikkan dari kepala, kemudian diminum dan diguyur ke ubun-ubun, yang selanjutnya diusapkan ke seluruh badan hingga kaki. *Melukat* pada keadaan ibu hamil juga dapat menggunakan media air kelapa gading dengan dilengkapi bersamaan dengan pemberian upakara yang sesuai.²⁰ *Melukat* membutuhkan waktu yang tepat untuk bisa dilakukan saat hari kelahiran, purnama, saat menghadapi kecemasan/masalah, sehingga perlu sebuah ketenangan dan kenyamanan dalam menyelesaikan permasalahan yang menjadi penyebab kecemasan.

Jika dinilai secara mendalam, *melukat* dapat juga diartikan dengan mandi air suci yang diiringi oleh orang suci Hindu dimana ada sarana serta prasarana yang disiapkan agar *pemedek* yang ingin mendapatkan pengalaman spiritual *melukat* menjadi lebih baik. Begitupula ibu hamil trimester III, sarana dan prasarana yang disiapkan hampir sama berupa banten pejati, dupa bunga pakaian yang digunakan sesuai dengan ketentuan masing-masing tempat.²¹ Hal inilah yang menyebabkan bahwa tradisi *melukat* secara langsung dan tidak langsung mengubah perspektif ketakutan ibu menghadapi persalinan menjadi lebih siap dalam proses persalinannya.

¹⁸ Dewa Made Gepu, "Eksistensi Ritual Melukat Di Pura Suranadi Pada Masa Pandemi Covid-19," *Widya Sandhi: Jurnal Kajian Agama, Sosial Dan Budaya*, 2021, 24–30, <https://doi.org/10.53977/ws.v0i0.310>.

¹⁹ Faliha Muthmainah, Alike Aldora Fahira Ardiningrum, and Lola Zein Oktarina, "The Tradition of Melukat in Trauma Healing," *KnE Social Sciences* 2023 (2023): 207–19, <https://doi.org/10.18502/kss.v8i19.14365>.

²⁰ Ni Wayan Mekarini, "Dinamika Teks Melukat Sebagai Bentuk Wisata Religius Masyarakat Bali," *Jurnal Manajemen Pelayanan Hotel* 4, no. 2 (2020): 84–91, http://mapindo.ejurnal.info/index.php/manajemen_pelayanan_hotel/article/view/106%0Ahttp://mapindo.ejurnal.info/index.php/manajemen_pelayanan_hotel/article/download/106/51.

Sebelumnya, *melukat* diidentikkan sebagai cara keluar dari sebuah rasa yang dikarakan berdosa, kotor, deraan sakit dan penyakit. Namun, saat ini pembersihan atau *melukat* menjadi sebuah kegiatan wisata bagi para *pemedek*. Peserta *melukat* bukanlah orang yang sedang sedih, tertimpa masalah atau sejenisnya, namun dapat juga mereka melakukan *wellness tourism* berupa berwisata sambil mandi dan sembahyang. Kegiatan *melukat* ini dimaksudkan agar dapat mendapatkan ketenangan, badan segar, pikiran tenang, sehingga tidak emosional dan tidak mudah marah. Kesegaran tubuh tentu tercapai karena guyuran air pancuran yang dingin dan menyejukkan. Tubuh yang segar diharapkan memberi ketenangan pikiran, santun dalam berucap dan bertindak sesuai norma.²²

Sesuai dengan ajaran Ayurveda, salah satu bentuk pengobatan adalah dengan air dengan melakukan *panglukatan*. Air menjadi sarana atau bahkan menjadi sebuah penyambung yang dapat merespon apapun yang disampaikan oleh manusia karena air itu hidup. Air setelah diberikan mantra maka dapat mengubah partikel air menjadi lebih suci, membuat kristal dan sangat indah jika dilihat dari mikroskopik. Saat ini, pengobatan Usada atau tradisional di Bali kebanyakan bersumber pada Ayurveda, di mana kitab suci Hindu, Ayurveda, banyak membahas tentang system pengobatan tradisional dan alamiah (*naturalis*) dengan bergantung pada air sebagai salah satu sarana yang digunakan. Usada sendiri merupakan turunan dari Ayurveda, di mana Ayurveda merupakan bagian dari kitab suci Veda.²³

Sesuai dengan syair di dalam Ayurveda, ajarannya dapat memberikan ketenangan jiwa, pikiran, dan dapat meningkatkan kesegaran tubuh seseorang yang melakukan proses *melukat*. Hal ini juga menjadi sebuah keyakinan pada ibu hamil trimester III, yakni dapat memberikan kesegaran pada tubuhnya yang secara otomatis dapat merangsang hormon kebahagiaan pada tubuh ibu. Ditambah lagi keyakinan ibu saat melakukan *pelukatan* menyebabkan turunnya berkah dan dapat mengatasi kecemasan serta rasa ketakutan ibu sebelum mempersiapkan persalinannya.

Kesimpulan

Terdapat perbedaan rata-rata kecemasan yang dirasakan oleh ibu sebelum dan sesudah *melukat* dengan nilai Z 4,65. Hasil ini juga signifikan secara statistik bahwa *melukat* merupakan kegiatan yang dapat menurunkan kecemasan ibu menjelang proses melahirkan trimester III. *Melukat* memberikan efek atau pengaruh yang signifikan secara statistik dengan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinannya. *Melukat* juga dapat memberikan efek ketenangan, pengobatan dan rekreasi pada ibu hamil. Selain *melukat* memiliki fungsi ritual saat proses melahirkan, ia dapat juga digunakan sebagai tempat rekreasi air yang dapat meningkatkan kebahagiaan ibu dan ketenangan ibu sebelum proses persalinannya. Saran untuk penelitian kedepannya adalah *melukat* ini dapat diberikan tidak hanya pada ibu hamil,

²² Mekarini, "Dinamika Teks Melukat Sebagai Bentuk Wisata Religius Masyarakat Bali."

²³ Yuliari, "Panglukatan Sapta Gangga Perspektif Usada Bali."

tetapi siapa saja yang percaya dan ingin untuk menikmati kesucian dan efek dari tirta suci pelukatan dapat untuk mencobanya.

Daftar Pustaka

- Astuti, N.N, G Ginaya, and N.P Susyarini. "Designing Bali Tourism Model Through the Implementation of Tri Hita Karana and Sad Kertih Values." *International Journal of Linguistics, Literature, and Culture* 5 (2019): 12–23. <https://doi.org/10.21744/ijllc.v5n1.461>.
- Gabriella, Fenika, Nikita Rasyidin, Roxanne Roxanne, and Rizaldi Parani. "Eksplorasi Nilai Budaya Melukat Dalam Pariwisata Berkelanjutan, Perspektif Komunikasi." *JKOMDIS: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial* 3, no. 3 (2023): 730–33. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v3i3.1248>.
- Gepu, Dewa Made. "Eksistensi Ritual Melukat Di Pura Suranadi Pada Masa Pandemi Covid-19." *Widya Sandhi: Jurnal Kajian Agama, Sosial Dan Budaya*, 2021, 24–30. <https://doi.org/10.53977/ws.v0i0.310>.
- Gusti Agung Ayu Gita Pritayanti Dinar, I, Kade Richa Mulyawati, and Indah Permatasari. "Pengembangan Daya Tarik Wisata Melukat Sebagai Intangible Heritage Di Kabupaten Gianyar KERTHA" 17, no. 1 (2023): 123–30. <https://doi.org/10.22225/kw.17.2.2023.123-130>.
- Hynson, M. "A Balinese 'Call to Prayer': Sounding Religious Nationalism and Local Identity in the Puja Tri Sandhya." *Religions* 12, no. 8 (2021): 668. <https://doi.org/10.3390/rel12080668>.
- Indriani, Made Novia. "The Existence Local Wisdom in The Dimension of Water Sources Washed in Bali." In *Religion and Beliefs in the Modern World: Harmony and Conflict in Asia and Europe*, 101–11. Denpasar: UNHI Denpasar, 2019.
- Isnaini, Irma, Elli Nur Hayati, and Khoiruddin Bashori. "Identifikasi Faktor Risiko, Dampak Dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga." *Analitika* 12, no. 2 (2020): 112–22. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3382>.
- Kamvysselis, Maria Ioannis Kellis. "Melukat: Exploring the Educational Significance of Purity in Balinese Ritual Practices and Religious Leadership Development." *Journal of Education and Learning* 12, no. 5 (2023): 102. <https://doi.org/10.5539/jel.v12n5p102>.
- Luntungan, L.N, C Widjaja, and E Djonata. "Melukat: The Journey of Soul Purification," 2022.
- Mekarini, Ni Wayan. "Dinamika Teks Melukat Sebagai Bentuk Wisata Religius Masyarakat Bali." *Jurnal Manajemen Pelayanan Hotel* 4, no. 2 (2020): 84–91. http://mapindo.ejurnal.info/index.php/manajemen_pelayanan_hotel/article/view/106%0Ahttp://mapindo.ejurnal.info/index.php/manajemen_pelayanan_hotel/article/download/106/51.
- Meranggi, Y. "Melukat: Purification by Water." *Bali Tourism Journal* 2, no. 1 (2018): 6–9. <https://bityl.co/I0hk>.
- Muthmainah, Faliha, Alike Aldora Fahira Ardiningrum, and Lola Zein Oktarina. "The Tradition of Melukat in Trauma Healing." *KnE Social Sciences* 2023 (2023): 207–19. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i19.14365>.
- Octaviyani, Putu Ellis, Made Antara, and I Gusti Ayu Oka Suryawardani. "Balinese

- Purification (Melukat) Ritual: Motivation, Satisfaction, and Loyalty of Visitors.” *International Journal of Applied Research in Tourism and Hospitality* 1, no. 2 (2023): 145–55. <https://doi.org/10.52352/ijarthy.v1i2.813>.
- Puspitasari, Ika, and Evi Wahyundari. “Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III.” In *Proceeding of The 11th University Research Colloquium 2020: Bidang MIPA Dan Kesehatan*, 116–20, 2020.
- Saputri, Ika Septiana, and Ika Yudianti. “Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Kelompok Faktor Resiko Kehamilan.” *Jurnal Midwifery Update (MU)* 2, no. 1 (2020): 16. <https://doi.org/10.32807/jmu.v2i1.72>.
- Sari, P.R.J, N.N.S Wisudawati, and N.M.D.R Yulianti. “The” Melukat” Tradition as Millennial Religious Tourism in Badung, Bali.” *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya* 24, no. 2 (2022): 241–48. <https://doi.org/10.25077/jantro.v24.n2.p241-248.2022>.
- Siregar, Nilda Yulita, Cici Fitrayanti Kias, Nurfatimah Nurfatimah, Fransisca Noya, Lida Widiyanti Longgupa, Christina Entoh, and Kadar Ramadhan. “Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan.” *Jurnal Bidan Cerdas* 3, no. 1 (2021): 18–24. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.131>.
- Sukawati, Ni Ketut, Pande Putu Indah Purnamayanti, and Ni Made Risna Sumawati. “Pengaruh Melukat Terhadap Kecemasan Selama Hamil Pada Ibu Hamil Di Desa Sibang Kaja, Kec Abiansema, Kab. Badung.” *Jurnal Riset Kesehatan Nasional* 6, no. 2 (2022): 146–50.
- Wiwiek Agustina, Ni Ketut, and Putu Gde Arie Yudhistira. “Analysis of Tirta Empul Development Strategy as Wellness Tourist Attraction in New Normal Era.” *Journal of Business on Hospitality and Tourism* 7, no. 1 (2021): 114. <https://doi.org/10.22334/jbhost.v7i1.279>.
- Yuliari, Sang Ayu Made. “Panglukatan Sapta Gangga Perspektif Usada Bali.” *VIDYA WERTTA: Media Komunikasi Universitas Hindu Indonesia* 2, no. 2 (2019): 178–91. <https://doi.org/10.32795/vw.v2i2.398>.