

Menjaga Keseimbangan Imun Jasmani dan Rohani pada Masa Pandemi Covid-19 di Desa Batuan

I Wayan Sukarma
Universitas Hindu Indonesia Denpasar
perama.diksa@yahoo.com

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has broad implications for people's lives in Batuan Village and creates a paradoxical situation. Physical and social restrictions to minimize the risk of epidemic transmission have an impact on the obstruction of various productive activities of the community. This situation emphasizes the importance of maintaining a balance of physical and spiritual immunity so that people can avoid epidemics as well as the negative impacts they cause. The Real Work Lecture Activity - Community Service in Batuan Village indicates a strategic effort to maintain the balance of the community's physical and spiritual immunity. Physical immune strengthening is pursued through various activities to support the implementation of health protocols. Meanwhile, the strengthening of spiritual immunity is manifested by activities to increase the sraddha and devotional service of Hindus. The balance of physical and spiritual immunity is built by creating harmony between humans, the environment, and God.

Keyword: *Physical Immunity, Spiritual Immunity, The Covid-19 Pandemic*

1. Pendahuluan

Pandemi *Covid-19* menebarkan ancaman serius bagi kehidupan masyarakat. Wabah ini mengancam seluruh ruang dan waktu kehidupan masyarakat karena sulit mengenali sumber penyakit serta media penularannya. Protokol kesehatan diterapkan pemerintah untuk meminimalisasi risiko penularan wabah, seperti pembatasan jarak fisik, dan sosial, penggunaan masker, mencuci tangan, dan mandi sepulang bepergian. Penerapan protokol kesehatan ini memang efektif untuk mengurangi risiko penularan, tetapi juga berdampak luas terhadap berbagai bidang kehidupan masyarakat seperti sosial, politik, ekonomi, kebudayaan, dan keagamaan (Sukarma, 2020). Faktanya, nyaris seluruh kegiatan produktif masyarakat terhambat selama pandemi berlangsung, kecuali aktivitas yang berbasis virtual. Situasi ini menempatkan manusia pada pilihan

paradoks, ‘mengikuti protokol kesehatan, tetapi kehilangan produktivitas’ atau ‘tetap produktif, tetapi terancam kesehatannya’.

Situasi paradoks tersebut menegaskan bahwa pandemi *Covid-19* bukan saja mengancam kesehatan jasmani, melainkan juga keselamatan rohani manusia sehingga diperlukan upaya simultan untuk mengatasinya. Menurut Hindu, manusia merupakan kesatuan jasmani dan rohani, seperti dijelaskan dalam ajaran *samkhya* dan *waisiseka*. Jasmani manusia dibangun oleh elemen-elemen *panca mahabhuta*, sedangkan rohani bersumber dari *atman* yang berhubungan dengan *manas*, *ahamkara*, sekaligus *buddhi* sehingga membentuk *antahkarana* (alat batin) (Sukarma, 2020). Jasmani menjadi alat bagi rohani untuk mencapai tujuan tertinggi, yakni kembali ke asal muasal kehidupan. Akan tetapi, juga hubungan keduanya mengakibatkan rohani seolah-olah menikmati suka-duka, penderitaan-kesenangan, sakit, dan kematian.

Teks *Ayurveda* dan *Wrhaspattitattwa* menyatakan tiga penyebab penderitaan (*dukha*) termasuk penyakit, yakni *adhidaiwika dukha* (‘hukuman dari Tuhan dan leluhur atas *karma* buruk yang dilakukan manusia’), *adhyatmika dukha* (‘gangguan pikiran atau psikis’), dan *adhibhautika dukha* (‘makhluk-makhluk renik, seperti virus, bakteri, kuman, dan lain sebagainya). Walaupun demikian, Hindu memandang bahwa ketiga penyebab penyakit ini bekerja secara simultan sehingga diperlukan pendekatan holistik untuk mengatasinya (Suatama, 2020). Artinya, imun jasmani dan imun rohani harus dibangun secara holistik agar manusia mampu menangkal sekaligus mengatasi penyakit yang dideritanya termasuk dalam konteks pandemi *Covid-19*.

Imun jasmani dipandang efektif untuk menanggulangi risiko terburuk dari wabah *Covid-19*, sebagaimana pernyataan Baswara (23 Juni 2020)¹ berikut ini.

“Virus ini (*Covid-19*, pen.) secara cepat akan menyerang saluran pernafasan manusia. Jika telah terinfeksi dengan sistem kekebalan tubuh yang rendah, maka akan terjadi penumpukan cairan dalam sistem pernafasan. Inilah yang menyebabkan pasien mengalami sesak karena saluran pernafasan tersumbat dan sirkulasi udara dalam tubuh menjadi tidak normal. Namun apabila imun tubuh kuat dan mampu melawan virus yang ada dalam tubuh, maka ia akan kembali normal.”

¹ <https://baliexpress.jawapos.com/read/2020/06/14/199109/ada-lima-lontar-yang-membahas-wabah-dan-imunitas-tubuh>, diakses 20 Agustus 2020.

Dalam pendekatan holistik, imun jasmani bertalian erat dengan imun rohani sehingga membangun imun rohani menjadi bagian tidak terpisahkan dalam kesehatan Hindu. Kepercayaan ini juga ditemukan dalam berbagai naskah *lontar* yang berkaitan dengan wabah penyakit, seperti *Widhisastra*, *Rogha Sangara Bhumi*, dan *Panguntur Gring* bahwa selain upaya-upaya jasmani, juga upaya-upaya rohani menjadi langkah penting untuk mengatasi wabah misalnya, pemujaan dan persembahan (Pidada, 2020). Seturut dengan itu, Kuliah Kerja Nyata – Pengabdian pada Masyarakat (KKN-PM) Universitas Hindu Indonesia tahun 2020 yang bertemakan, “Pandemi *Covid-19*: *desa, kala, patra amerthaning bhuwana*” relevan dengan upaya menjaga keseimbangan imun jasmani dan rohani selama pandemi. *Desa, kala, patra* mencerminkan upaya menggali dan mengembangkan berbagai potensi masyarakat lokal untuk mewujudkan *amerthaning bhuwana* ‘kehidupan masyarakat yang sehat dan sejahtera’.

Berdasarkan hal tersebut studi tentang menjaga keseimbangan imun jasmani dan rohani di Desa Batuan relevan dilaksanakan. Studi ini bertujuan mengungkap, memahami, dan mendeskripsikan upaya-upaya strategis menjaga keseimbangan imun jasmani dan imun rohani selama pandemi *Covid-19* berbasis potensi lokal masyarakat (*desa, kala, patra*) di Desa Batuan. Hal ini sejalan dengan tujuan pelaksanaan KKN-PM sebagai salah satu kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi, yakni mengamalkan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) melalui partisipasi langsung di masyarakat. Dengan tercapainya tujuan tersebut studi ini diharapkan bermanfaat secara teoretis dan praktis bagi pihak-pihak berkepentingan, baik sebagai informasi, acuan, maupun rujukan ilmiah mengenai pentingnya menjaga keseimbangan imun jasmani dan rohani dalam konteks penanggulangan pandemi *Covid-19*.

Sistem imun (*immune system*) adalah sistem ketahanan alamiah tubuh untuk merespons masuknya substansi asing ke dalam tubuh, seperti virus, bakteri, fungi, dan organisme patogen lainnya. Selain faktor genetik, juga sistem imun dipengaruhi oleh sejumlah faktor, antara lain metabolik, lingkungan, gizi, anatomi, fisiologi, usia, dan mikroba (Suardana, 2017:1—10). Artinya, sistem imun dapat berubah-ubah sehingga diperlukan upaya-upaya untuk menjaganya agar tetap berfungsi secara optimal. Untuk itu, *Ayurveda* mengajarkan tiga prosedur yang dapat digunakan untuk menjaga imun

tubuh, yakni makanan dan minuman yang bergizi (*ahara*), beristirahat dan tidur yang cukup (*nidra*), serta menerapkan pola hidup bersih dan sehat (*vihara*) (Nala, 1993; Suatama, 2020). Selain itu, juga imunitas rohani secara simultan dapat meningkatkan imun jasmani sehingga menjaga keseimbangan imun jasmani dan rohani merupakan langkah yang direkomendasikan dalam kesehatan Hindu.

Menjaga keseimbangan imun jasmani dan rohani mensyaratkan kemampuan manusia berinteraksi serta beradaptasi dengan lingkungan, baik alam maupun sosial secara fungsional. Lingkungan menyediakan struktur dan pranata yang meniscayakan kebutuhan imunitas manusia terpenuhi, baik jasmani maupun rohaninya. Sebaliknya, juga perubahan lingkungan berpengaruh terhadap fungsi imun manusia. Oleh karena itu, teori fungsionalisme struktural dipandang tepat sebagai kerangka analisis untuk memahami hubungan imun jasmani dan rohani dengan interaksi dalam struktur bahwa satu elemen berhubungan dengan elemen lain secara fungsional. Perubahan pada satu elemen pada gilirannya juga berpengaruh terhadap elemen-elemen yang lain (Ritzer dan Goodman, 2005). Berkenaan dengan itu, pandemi *Covid-19* berpengaruh terhadap imun jasmani dan imun rohani manusia. Kendatipun demikian, masyarakat dipandang memiliki mekanisme tersendiri untuk menanggulangi perubahan lingkungan sehingga tetap berada dalam keseimbangan (*equilibrium*). Berdasarkan cara kerja teori tersebut dapat dipahami bahwa berbagai kegiatan yang dilaksanakan mahasiswa dalam KKN-PM di Desa Batuan dipandang sebagai mekanisme sosial dan kultural untuk menjaga keseimbangan imun jasmani dan rohani selama pandemi *Covid-19*.

Metode Pelaksanaan

Studi ini diarahkan untuk mendeskripsikan dan menganalisis kegiatan KKN-PM mahasiswa yang dilaksanakan di Desa Batuan pada tahun 2020 dalam kaitannya dengan menjaga imun jasmani dan rohani masyarakat selama pandemi. Oleh karena itu, data dikumpulkan melalui observasi lapangan yang dilakukan bersama-sama mahasiswa sejak proses awal pelaksanaan KKN-PM, pelaksanaan kegiatan, monitoring dan evaluasi kegiatan KKN-PM mahasiswa selaku dosen pembimbing. Dalam studi ini, kegiatan KKN-PM dari mahasiswa Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi,

Bisnis, dan Pariwisata Unhi Denpasar atas nama Ni Wayan Egayanti, Putu Ayu Mahatma Dilla, dan Ni Wayan Maidayanti menjadi sumber data primer. Sementara itu, sumber data sekunder berupa dokumen-dokumen terkait, seperti demografi Desa Batuan, laporan kegiatan KKN-PM mahasiswa, dan referensi-referensi ilmiah. Analisis data dilakukan secara kualitatif dalam tiga tahapan, yakni reduksi data, penyajian data, dan verifikasi atau penarikan simpulan (Milles dan Huberman, 1992).

2. Hasil dan Pembahasan

Desa Batuan sebagai lokasi KKN-PM Tahun 2020 merupakan bagian dari wilayah administratif Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar. Adapun batas-batas wilayah Desa Batuan adalah sebagai berikut, (a) sebelah utara berbatasan dengan Desa Batuan Kaler; (b) sebelah timur berbatasan dengan Desa Kemenuh; (c) sebelah selatan berbatasan dengan Desa Sukawati, dan (d) sebelah barat berbatasan dengan Desa Singapadu Tengah. Akses menuju Desa Batuan terbilang cukup mudah karena berada di jalur utama yang menghubungkan Kota Denpasar (Ibukota Provinsi Bali) dengan Kota Gianyar. Jarak Kantor Perbekel Batuan dengan Kantor Camat Sukawati adalah 2 Km; dengan Kantor Bupati Gianyar berjarak 13 Km, sedangkan dengan Kantor Gubernur berjarak 16 Km.

Luas wilayah Desa Batuan adalah 410 hektar dengan pemanfaatan lahan sebagai berikut, (a) lahan sawah seluas 135 hektar, (b) tegalan seluas 125 hektar, dan (c) pemanfaatan lainnya seluas 118 hektar. Tekstur tanah tergolong tanah datar (*clay*) berdebu berwarna coklat kelabu hingga kekuningan yang menunjukkan bahwa tanah di Desa Batuan tergolong subur sehingga cocok sebagai lahan pertanian khususnya padi dan palawija. Sementara itu, Desa Batuan merupakan daerah tropis dengan dua pergantian musim, yakni musim hujan dan kemarau. Musim hujan umumnya terjadi pada bulan September hingga Februari, sedangkan musim kemarau berlangsung dari bulan Maret hingga Agustus. Suhu di Desa Batuan berkisar antara 26° C hingga 30° C dengan tingkat kelembapan udara rata-rata 60 hingga 75%.

Saat KKN-PM dilaksanakan, Perbekel atau Kepala Desa Batuan dijabat oleh Ari Anggara dan dibantu Ni Nyoman Sulendri sebagai Sekretaris Desa. Perangkat desa lainnya terdiri atas Kepala Tata Usaha dan Umum, Kepala Urusan Perencanaan, Kepala

Urusan Keuangan, Kepala Seksi Kesejahteraan, Kepala Seksi Pemerintahan, dan Kepala Seksi Pelayanan. Desa Batuan membawahi 17 (tujuh belas) kewilayahan dusun atau *banjar dinas*, yakni (1) Banjar Dentiyis, (2) Banjar Dlodtunon, (3) Banjar Peninjoan, (4) Banjar Jungut, (5) Banjar Gede, (6) Banjar Geria, (7) Banjar Geria Siwa, (8) Banjar Tengah, (9) Banjar Pekandelan, (10) Banjar Jeleka, (11) Banjar Puaya, (12) Banjar Lantangidung, (13) Banjar Penida, (14) Banjar Bucuan, (15) Banjar Tegeha, (16) Banjar Penataran, dan (17) Banjar Gerih. *Banjar-banjar* tersebut memastikan pelayanan administratif di Desa Batuan mampu menyentuh masyarakat pada tingkat yang paling bawah.

Jumlah penduduk Desa Batuan menurut data tahun 2019 adalah 4.268 orang dengan rincian 4.268 orang laki-laki dan 4.170 orang perempuan, sedangkan jumlah kepala keluarga adalah 1.821 KK. Tingkat pendidikan masyarakat Desa Batuan dapat dikategorikan sedang karena lebih dari 40 % penduduknya menamatkan pendidikan dasar (SD – SMP), sekitar 35 % menamatkan pendidikan menengah (SMA), dan 10 % menamatkan pendidikan tinggi dari tingkat Diploma I hingga pascasarjana. Hanya ada sekitar 15 % penduduk Desa Batuan yang belum dan/atau tidak tamat sekolah dasar, tetapi ini lebih didominasi oleh kelompok usia Balita dan Lansia. Sementara itu, mata pencaharian penduduk Desa Batuan dapat dirinci sebagai berikut, petani (221 orang), pelukis (180 orang), peternak (117 orang), pemahat (1.151 orang), PNS (1.484 orang), dan wirausaha serta swasta (403 orang). Dari mata pencaharian penduduk ini dapat diketahui bahwa sebagian dari masyarakat Desa Batuan menekuni seni lukis dan seni patung sebagai pekerjaan utama. Sementara itu, jenis wirausaha yang paling banyak digeluti warga Desa Batuan adalah *artshop* dan usaha lainnya yang berkaitan dengan kerajinan dan kepariwisataan.

Suasana budaya di Desa Batuan pada umumnya tidak jauh berbeda dengan desa-desa lainnya di Bali bahwa mayoritas penduduknya beragama Hindu. Aktivitas keagamaan dan kebudayaan masyarakat Batuan dilaksanakan dalam wadah desa adat, yakni Desa Adat Batuan. Ikatan sosio-religius masyarakat adat Batuan ditandai dengan keberadaan *kahyangan tiga*, yakni Pura Desa, Pura Puseh, dan Pura Dalem Batuan sebagai pusat orientasi religius secara kolektif. Dalam dimensi wilayah yang lebih kecil

juga terdapat *banjar-banjar adat* sebagai wadah *pasukadukan* bagi *krama-nya*, sekaligus menjadi pengikat sosioreligius. Pada masing-masing *banjar* terdapat *sekaa-sekaa* atau kelompok-kelompok, seperti *sekaa taruna* (kelompok pemuda) dan *sekaa kesenian*, seperti *sekaa gong*, *bleganjur*, dan *sekaa santi*.

(1) Pelaksanaan KKN-PM

Pelaksanaan KKN-PM di Desa Batuan berlangsung melalui lima tahapan, sebagai berikut, (1) observasi awal, yakni melakukan kontak awal dan penyepakatan tahapan proses kegiatan, serta pengumpulan data dan informasi dengan Kepala Desa Batuan; (2) penyusunan program bersama masyarakat dilaksanakan dengan tahapan: identifikasi masalah, identifikasi potensi, identifikasi program, perumusan tujuan, dan penyusunan rencana kerja; (3) mensosialisasikan program dan kegiatan mahasiswa mencakup waktu, dana, dan cara pelaksanaannya; (4) pelaksanaan kegiatan bersama masyarakat berdasarkan program kerja yang disepakati bersama; dan (5) penyusunan laporan dan evaluasi kegiatan KKN-PM. Melalui tahapan-tahapan tersebut terlaksana program kerja KKN-PM mahasiswa di Desa Batuan, seperti tabel berikut.

Tabel 01.
 Pelaksanaan Program dan Kegiatan KKN-PM di Desa Batuan Tahun 2020

NO	NAMA MAHASISWA	NAMA KEGIATAN	WAKTU PELAKSANAAN	LOKASI KEGIATAN
1	Ni Wayan Egayanti	Pemeriksaan jentik dan pembagian bubuk Abate	4 September	Br. Bucuan
		<i>Plastic Exchange</i>	6 September	Br. Bucuan
		Pemberian vitamin dan masker kepada lansia	13 September	Perwakilan 17 <i>banjar</i> .
		Sembahyang bersama dan Dana Punia Masker	18 September	Pura Dalem Suka Luih dan Br. Dentiyis.
		Survey UMKM	20 September	6 UMKM di Desa Batuan
		Pembagian masker kepada masyarakat.	20 September	Desa Batuan
2	Putu Ayu Mahatma Dilla	<i>Plastic Exchange</i>	6 September	Br. Penataran
		Pembagian bubuk Abate	9 September	Br. Bucuan

		Pemberian vitamin dan masker kepada lansia	13 September	Perwakilan 17 <i>banjar</i> .
		Penyuluhan penggunaan masker dan <i>hand sanitizer</i>	20 September	Br. Bucuan
		Promosi UMKM	20 September	6 UMKM di Desa Batuan
3	Ni Wayan	<i>Plastic Exchange</i>	6 September	Br. Bucuan
	Maidayanti	Pembagian bubuk Abate	9 September	Br. Bucuan
		Pemberian vitamin dan masker kepada lansia	13 September	Perwakilan 17 <i>banjar</i> .
		Sembahyang bersama dan Dana Punia Masker	18 September	Pura Dalem Suka Laih dan Br. Dentiysis.
		Promosi UMKM	20 September	6 UMKM di Desa Batuan

Sumber: *Laporan Individu Mahasiswa KKN-PM Kelompok 8 di Desa Batuan.*

Plastic exchange adalah kegiatan yang bertujuan untuk mengurangi limbah plastik sebagaimana anjuran pemerintah. Dalam kegiatan ini, warga Desa Batuan dapat menukarkan sampah berbahan plastik dengan sejumlah uang atau barang yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Kegiatan ini adalah bentuk sinkronisasi program Desa Batuan dan KKN-PM sehingga mahasiswa turut terlibat di dalamnya. Pemeriksaan jentik nyamuk dan pembagian bubuk Abate dilaksanakan bersama dengan kader Jumantik dari Puskesmas Sukawati I yang bertujuan untuk menghindari adanya jentik nyamuk di rumah penduduk sehingga mengurangi risiko penyebaran penyakit Demam Berdarah. Pemberian vitamin dan masker gratis kepada para lanjut usia (lansia) adalah salah satu upaya pencegahan penularan wabah *Covid-19*. Demikian pula dengan penyuluhan mengenai pentingnya penggunaan masker dan *hand sanitizer* bertalian erat dengan upaya penanggulangan pandemi karena anak-anak dan lansia masuk kategori kelompok resiko tinggi tertular wabah. Sembahyang bersama dalam jumlah terbatas di Pura Dalem Suka Laih dan pemberian *dana punia*, berupa masker kepada umat Hindu merupakan salah satu bentuk sosialisasi penerapan protokol kesehatan pada ranah keagamaan. Sementara itu, promosi UMKM di Desa Batuan

bertujuan untuk pengembangan dan pemberdayaan ekonomi masyarakat Desa Batuan terutama di tengah kelesuan ekonomi akibat pandemi *Covid-19*.

(2) **Menjaga Imun Jasmani**

Corona (*Covid-19*) yang mewabah sejak akhir tahun 2019 merupakan jenis penyakit yang disebabkan oleh virus (*adhibhautika dukha*). Oleh karenanya, langkah pencegahan yang utama adalah mengikuti anjuran pemerintah dan otoritas kesehatan, seperti mencuci tangan pada air mengalir minimal 20 detik, menggunakan masker dan *hand sanitizer*, menjaga jarak fisik dan sosial, serta menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Protokol kesehatan ini dipandang efektif untuk meminimalisasi risiko penularan virus yang saluran utamanya adalah cairan tubuh yang sudah terinfeksi virus. Selain itu, juga meningkatkan imunitas tubuh menjadi langkah penting untuk menghindari risiko terburuk dari penularan virus ini. Akan tetapi, kesadaran masyarakat mengikuti protokol kesehatan tersebut belum sepenuhnya terbangun karena penerapan protokol ini menciptakan pola-pola kebiasaan baru yang tidak dapat dengan mudah dan cepat diadaptasi. Perubahan situasi menuju normalitas baru (*new normal*) ini memerlukan edukasi, sosialisasi, dan internalisasi secara intensif.

Mengacu pada berbagai kegiatan yang dilaksanakan mahasiswa KKN-PM di Desa Batuan dapat dipahami bahwa menjaga imun jasmani menjadi salah satu tujuan yang hendak dicapai. Imun jasmani dibangun dengan menjaga kesehatan badan yang ditandai oleh keseimbangan kelima unsur materi (*panca mahabhuta*) pembentuknya, yaitu tanah, air, api, udara, dan angkasa sehingga sistem metabolisme dalam berfungsi secara optimal. Keseimbangan kelima unsur ini menjadi penentu sehat dan tidaknya tubuh manusia. Dalam upaya tersebut teks *Ayurveda* mengajarkan tiga prosedur tetap ‘protap’ kesehatan, yakni menikmati makanan dan minuman yang bergizi (*ahara*), istirahat dan tidur yang cukup (*nidra*), serta menerapkan pola hidup bersih dan sehat (*vihara*) (Suatama, 2020; Sutrisno, 2020).

Makanan dan minuman dengan mineral serta vitamin yang cukup diperlukan agar sistem imun tubuh dapat berfungsi dengan baik. Perubahan sistem imun salah satunya dipengaruhi oleh faktor usia sehingga imun kelompok lanjut usia cenderung lebih lemah dibandingkan dengan kelompok usia muda. Penurunan sistem imun tubuh

para lansia tentu meningkatkan faktor risiko terserang *Covid-19*, rentan mengalami dampak terburuk dari virus, bahkan risiko kematian. Oleh karena itu, kegiatan pemberian vitamin kepada lansia dalam KKN-PM di Desa Batuan dapat dipandang sebagai upaya konkret untuk meningkatkan imunitas tubuh para lansia agar terhindar dari risiko terburuk wabah *Covid-19*. Dengan kata lain bahwa kegiatan ini langsung menysasar upaya peningkatan imun jasmani sehingga mampu meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat khususnya kelompok usia berrisiko tinggi.

Selain faktor makanan dan minuman, juga imun jasmani dipengaruhi oleh kebersihan dan kesehatan lingkungan. Lingkungan yang bersih dan sehat memberikan suasana yang nyaman sekaligus mengurangi kerentanan sebagai sarang pertumbuhan virus, kuman, dan bakteri misalnya, demam berdarah. Dalam konteks pandemi *Covid-19*, adanya penyakit penyerta merupakan faktor yang potensial meningkatkan risiko kematian bagi orang yang terpapar virus tersebut. Oleh karena itu, usaha memproteksi masyarakat agar tidak terserang penyakit lain menjadi bagian tidak terpisahkan dari upaya penanggulangan pandemi *Covid-19*. Di sinilah relevansi kegiatan pemeriksaan jentik nyamuk dan pembagian bubuk Abate kepada masyarakat Desa Batuan sebagai upaya mencegah penyebaran penyakit demam berdarah yang dapat memperburuk situasi kesehatan masyarakat di tengah pandemi ini.

Upaya penyadaran masyarakat mengenai makna penting penerapan protokol kesehatan selama masa pandemi juga menjadi bagian tidak terpisahkan dari langkah-langkah penanggulangan pandemi secara holistik. Hal ini juga telah dilaksanakan oleh mahasiswa KKN-PM di Desa Batuan dalam bentuk kegiatan edukasi dan penyuluhan pentingnya penggunaan masker dan *hand sanitizer*. Protokol kesehatan ini penting diterapkan masyarakat memasuki era normal baru (*new normal*), yakni pelonggaran pembatasan kegiatan sosial yang meniscayakan masyarakat beraktivitas kembali dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Penerapan *new normal* tentunya berpotensi meningkatkan risiko penularan *Covid-19* melalui interaksi antarpersonal sehingga diperlukan upaya proteksi di antaranya dengan penggunaan masker ketika berinteraksi di luar rumah dan *hand sanitizer* setelah bersentuhan dengan benda atau orang lain.

Pandemi *Covid-19* juga berdampak luas terhadap berbagai sektor kehidupan masyarakat, seperti ekonomi dan pariwisata. Masyarakat Desa Batuan yang mayoritas berprofesi sebagai pematung, pelukis, dan pengusaha *artshop* tentu bergantung pada sektor pariwisata untuk menggerakkan perekonomiannya. Oleh karenanya, kelesuan pariwisata selama pandemi tentu berdampak terhadap perekonomian mereka sehingga memberikan beban hidup dan psikis yang cukup berat. Mengingat susastra Hindu juga menegaskan bahwa tanpa *artha* manusia tidak akan mampu memelihara jasmaninya. Ketika perekonomian lesu dan masyarakat menurun penghasilannya, tentu akan sulit bagi masyarakat untuk memenuhi asupan gizi yang dibutuhkan untuk meningkatkan imun jasmaninya. Oleh karena itu, meringankan beban ekonomi masyarakat melalui kegiatan promosi UMKM di media sosial, seperti *instagram*, *facebook*, *twitter*, dan aplikasi jual beli *online* lainnya berkorelasi dengan upaya penguatan imun jasmani.

(3) Penguatan Imun Rohani

Aktivitas manusia bermula ketika indera '*dasendriya*' berhubungan dengan objek-objek, baik dari dalam maupun luar tubuh. Kerja *indriya* terhubung dengan pikiran '*manah*', yakni institusi mental yang menerima dan mengirimkan kesan dari *indriya* kepada institusi mental lainnya, seperti *mahat*, *buddhi*, dan *ahamkara*. *Mahat* memberikan kesadaran, *buddhi* mempertimbangkan, sedangkan *ahamkara* mengakui putusan sebagai miliknya. Putusan atas kesan tersebut kemudian dikirimkan kembali kepada *manah* dan *dasendriya* sehingga melahirkan tindakan pikiran, perkataan, serta perbuatan. Pikiran, perkataan, dan perbuatan sebagai putusan mental melahirkan ikatan *karma* yang membelenggu jiwa. Agar jiwa terbebas dari ikatan *karma*, maka seluruh *karma* harus dilandasi *dharma* karena *dharma* hakikatnya membebaskan. Pelaksanaan *dharma* inilah yang dinikmati jiwa sehingga menjaga kesehatan mental sama nilainya dengan membangun kesehatan jiwa. Mengarahkan aktivitas raga tetap berada di jalan *dharma* memerlukan imun rohani. Imun rohani terutama berhubungan dengan imun *antahkarana* (alat batin), yaitu *manah*, *buddhi*, dan *ahamkara* sehingga menjaga imun rohani harus dilakukan dengan menjernihkan *manah*, meneguhkan posisi *ahamkara*, serta menguatkan kesadaran *buddhi* (Sukarma, 2020).

Manah berhubungan dengan *atman* untuk menampakkan corak-corak rohani sehingga kualitas pikiran mencitrakan kekuatan rohani manusia. Pikiran yang *awidya* melemahkan imun rohani sehingga menjernihkan *manah* menjadi cara terbaik untuk menguatkan rohani. *Manusmerti* mengajarkan “*manah satyena sudhayanti*”, artinya pikiran disucikan dengan kebenaran (*satya*), sedangkan *Wrehaspatitattwa* menetapkan jalan *jnanabhyudreka*, ‘memahami pengetahuan yang benar’. Artinya, imun *manah* dapat dibangun dengan mengkonsumsi pengetahuan yang benar, baik pengetahuan rohani (*parawidya*) maupun pengetahuan jasmani (*aparawidya*). Kedua pengetahuan ini akan membebaskan *manah* dari *awidya* sehingga ia mengenali cita-cita kehidupan dan jalan mewujudkan kebahagiaan jasmani serta rohani. Oleh karena itu, edukasi dan penyuluhan tentang protokol kesehatan selama pandemi, seperti penggunaan masker serta *hand sanitizer* merupakan cara menjernihkan *manah* dengan pengetahuan yang benar terkait dengan upaya penanggulangan pandemi *Covid-19*.

Perangkat mental kedua yang berhubungan dengan rohani adalah *ahamkara*, yakni keakuan atau ego. Dalam struktur psikis manusia, *ahamkara* berupa ‘kehendak’ yang menggerakkan putusan mental dan tindakan untuk melayani rasa keakuan. Pada gilirannya, apa pun keputusan *buddhi*, juga *ahamkara* yang mengakuinya. Hubungan *ahamkara* dengan objek-objek bendani melalui informasi yang disampaikan *manah* mendorong lahirnya ‘kehendak memiliki’. Kehendak menikmati objek-objek tersebut menciptakan sifat serakah (*lobha*) yang justru melemahkan imun rohani. Oleh karena itu, penting meneguhkan posisi *ahamkara* untuk memperkuat imun rohani melalui pengendalian diri sebagaimana dianjurkan *Manusmerti*, “*widya tapobhyam bhutatma*” (‘*bhutatma*’ dimurnikan dengan pengetahuan dan pengendalian diri). *Bhutatma*, ‘diri yang gelap’ adalah nama lain *ahamkara*. *Bhutatma* dimurnikan dengan pengetahuan dan pengendalian diri terutama pengendalian indera ‘*indriya yogamarga*’.

Selanjutnya, *buddhi* adalah instansi moral tertinggi yang bertugas membuat putusan tentang baik atau buruk atas pilihan suatu tindakan. Hakikat *buddhi* adalah kesadaran, baik kesadaran *dharma* yang menuntun manusia ke jalan menuju *jagadhita* dan *moksa*, maupun kesadaran *karma* yang menggerakkan tindakan pemenuhan akan *dharma*, *artha*, *kama*, dan *moksa*. Artinya, seluruh tujuan hidup manusia dan jalan

untuk mewujudkannya terangkum dalam kesadaran *buddhi*. Kesadaran *buddhi* dipengaruhi oleh aktivitas *triguna* (*sattwam*, *rajas*, *tamas*) yang timbul tenggelam saat menentukan putusan moral. Putusan *buddhi* yang bertentangan dengan nilai moral melemahkan imun rohani karena putusan ini menjadi landasan bagi tindakan manusia. Oleh karena itu, menguatkan kesadaran *buddhi* merupakan perintah moral yang harus dilakukan untuk memperkuat imun rohani seperti anjuran *Manusmerti*, “*buddhirjnana suddyati*” bahwa *buddhi* disucikan dengan *jnana*.

Merangkai pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa imun rohani akan kuat ketika institusi mental yang terhubung dengan *atman*, yakni *manas*, *ahamkara*, dan *buddhi* dicerahi oleh *dharma*. Seturut dengan itu, *Wrehaspatitattwa* menyatakan bahwa menjaga pikiran terhindar dari ambisi yang berlebihan (*raga*), kemarahan (*dwesa*), dan kebingungan (*moha*) adalah cara merawat rohani. Salah satunya melalui *namapathi upapatya*, yakni meningkatkan kepercayaan (*sraddha*), ibadah (*bhakti*), dan memohon anugerah Tuhan (*nunas ica*) dengan pemujaan serta persembahan. Oleh karena itu, kegiatan persembahyangan bersama saat *piodalan* di Pura Dalem Suka Laih yang disertai dengan *dana punia* masker memiliki signifikansi penting dengan upaya penguatan imun rohani terutama melalui peningkatan *sraddha* dan *bhakti* umat Hindu selama pandemi berlangsung.

(4) Keseimbangan Imun Jasmani dan Rohani: Menuju Hidup Harmonis

Menjaga keseimbangan imun jasmani dan rohani secara holistik membangun pemahaman bahwa harmoni tiga ranah kehidupan, yakni *palemahan*, *pawongan*, dan *parhyangan* (*tri hita karana*) menjadi syarat utama. Harmoni jalinan *tri hita karana* bertumpu pada relasi selaras dan interaksi serasi antara manusia dengan sesama, alam, serta Tuhan. Jalinan ini melahirkan kebenaran alam, kebaikan moral, dan keindahan spiritual sebagai tuntunan untuk membangun kondisi lingkungan, situasi sosial, serta suasana budaya yang aman sekaligus nyaman. Dengan demikian, kehidupan menjadi harmoni dan produktif, baik bagi individu maupun masyarakat.

Harmoni merupakan kesatuan dari beranekaragam elemen atau komponen yang membentuk entitas keberadaan berdasarkan hubungan fungsional. Hubungan ini pula yang menyusun dan membentuk *palemahan* – lingkungan alam, tempat manusia

melangsungkan kehidupannya. Dalam lingkungan ini, virus Corona berjangkit dan menyebar serempak melintasi wilayah geografis di seluruh dunia. Pengaruhnya bukan hanya terhadap lingkungan alam, melainkan keseluruhan tatanan kehidupan, seperti lingkungan sosial dan budaya yang selanjutnya memberikan inspirasi untuk menjaga ketahanan dan kelestarian lingkungan alam. Bermula dari kemurnian alam, kemudian menuju ketahanan serta kelestarian lingkungan yang menjadi lahan subur bagi mekar berseminya nilai-nilai moral dan kemanusiaan. Dalam dimensi inilah memelihara kelestarian alam dan kesehatan lingkungan melalui kegiatan *plastic exchange* dan pemberantasan jentik nyamuk dalam KKN-PM di desa Batuan menjadi langkah nyata untuk membangun harmoni *palemahan*.

Lingkungan yang bersih dan sehat menjadi lahan penyemaian nilai-nilai moral dan kemanusiaan. Faktanya, lingkungan yang bersih dan sehat menghindarkan manusia dari berbagai penyakit sebagai salah satu sumber penderitaan. Kebersihan dan kesehatan lingkungan, juga menyajikan suasana yang aman dan nyaman bagi kelangsungan hidup manusia. Keamanan dan kenyamanan ini merupakan syarat ideal agar manusia mampu mengembangkan pikiran dan kesadarannya melalui pengalaman belajar. Edukasi dan sosialisasi penerapan protokol kesehatan yang dilaksanakan dalam KKN-PM di Desa Batuan menjadi salah satu upaya memberikan pengalaman belajar kepada masyarakat dalam menghadapi situasi pandemi. Dengan pengetahuan ini niscaya manusia mampu mengembangkan nilai-nilai moralitas dan kemanusiaan, paling tidak, memahami cara agar ia tidak menjadi penyebar virus bagi manusia yang lain. Di sinilah harmoni hubungan sesama manusia (*pawongan*) dapat dibangun ketika setiap individu dan masyarakat saling menjaga satu sama lain.

Mengasah nurani agar semakin tajam dan peka terhadap kondisi alam, situasi sosial, sekaligus suasana budaya menjadi tanggung jawab agama. Mengingat agama adalah inti kebudayaan yang menyediakan tata nilai *susila* dalam kehidupan bersama. Intensitas hubungan dengan Ida Sanghyang Widhi inilah esensi *parhyangan*, yakni kesadaran akan kerinduan pada Sang Pencipta, asal mula segalanya. Kesadaran akan keterbatasan diri memekarkan *sradha-bhakti* kesediaan mengandalkan diri kepada Yang Tidak Terbatas. Kepercayaan dan keyakinan pada Kemahakuasaan Sanghyang

Widhi menyebabkan umat Hindu mengandalkannya dalam memecahkan masalah kehidupan termasuk pandemi. Kesungguhan persembahan dan kesuntukan pemujaan menginspirasi perluasan makna *yadnya*, yakni mengharmoniskan interaksi manusia dengan Sanghyang Widhi (*dewa yadnya*), leluhur (*pitra yadnya*), guru (*rsi yadnya*), alam (*bhuta yadnya*), dan sesamanya (*manusa yadnya*). Tetap melaksanakan upacara keagamaan dengan mematuhi protokol kesehatan adalah jalan membangun harmoni *parhayangan* sebagai imun rohani yang dibutuhkan dalam situasi pandemi.

3. Penutup

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan kegiatan KKN-PM di Desa Batuan memiliki relevansi dan signifikansi dengan upaya menjaga keseimbangan imun jasmani dan rohani di tengah-tengah situasi pandemi *Covid-19*. Imun jasmani dibangun dengan menciptakan kondisi lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan sistem imun melalui asupan gizi dan vitamin yang cukup, serta penerapan protokol kesehatan. Sementara itu, imun rohani dibangun dengan cara menjernihkan *manah*, meneguhkan posisi *ahamkara*, menguatkan kesadaran *buddhi*, dan peningkatan *sraddha-bhakti* umat Hindu. Keseimbangan imun jasmani dan imun rohani mencitrakan jalan menuju harmoni pada tiga ranah kehidupan (*tri hita karana*), yakni *palemahan*, *pawongan*, dan *parhyangan*.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih diucapkan kepada Rektor Universitas Hindu Indonesia, Ketua Panitia KKN-PM Unhi tahun 2020, Perbekel Desa Batuan, dan mahasiswa atas segala fasilitas serta dukungan dalam penyelesaian studi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Nala, Ngurah. 1993. *Usada Bali*. Denpasar: Upada Sastra.
- Pidada, Ida Bagus Jelantik Sutanegara. 2020. “Lontar Panguntur Gering: Cara Selamat dari Pandemi”. *Makalah disampaikan dalam Webinar Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Udayana, 21 Juli 2020*.
- Ritzer, George dan Goodman, Douglas J. 2005. *Teori Sosiologi Modern*. Jakarta: Prenada Media
- Suardana, Ida Bagus Kade. 2017. *Dikta Immunologi Dasar: Sistem Imun*. Denpasar: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Suatama, Ida Bagus, 2020. “*Usada Bali* dalam Hubungannya dengan Pandemi Covid-19”. *Makalah disajikan dalam Webinar Fakultas Kesehatan UNHI Denpasar, 2 Juli 2020*.
- Sukarma, I Wayan. 2020. “Memperkuat Imun Rohani Hindu”. *Majalah Wartam Edisi 67/Th.6/September 2020, hal. 12—14*.
- _____. 2020. “Mencari Harmoni di Tepi Pandemi”. *Majalah Wartam Edisi 68/Th.6/Oktober 2020, hal. 12—14*.
- Sutrisno, Nanang. 2020. “Protap Kesehatan dan Protap Kejiwaan”. *Majalah Wartam Edisi 67/Th.6/September 2020, hal. 9—11*.