



LITERATURE REVIEW : POTENSI INTEGRASI PRAKTEK SPIRITUAL DAN SOUND HEALING BERBASIS TRADISI HINDU BALI SEBAGAI PENDEKATAN HOLISTIK DALAM MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN

Putu Masayu Cahyaning Lestari, Nyoman Intan Permatahati Wiguna, Made Yuda Rindawan*, Daud Hasangapon Karsen Purba, I Gusti Ayu Agung Adelia Maharani, I Gde Pramana Gangga Bendesa
Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Jl. Udayana No.11, Banjar Tegal, Singaraja, Kabupaten Buleleng, Bali 81116, Indonesia

*yuda.rindawan@student.undiksha.ac.id

ABSTRAK

Gangguan kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang prevalensinya terus meningkat dan menimbulkan dampak terhadap aspek fisik, psikologis, serta sosial. Upaya penanganan nonfarmakologis berbasis budaya, seperti praktik spiritual dan sound healing dari tradisi Hindu Bali, menawarkan potensi sebagai terapi komplementer yang aman dan efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui potensi penggunaan ritual spiritual seperti melukat, upacara penyucian diri, serta penggunaan musik tradisional Bali seperti rindik, gamelan selonding, dan semar pegulingan dalam menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan database Google Scholar dan PubMed. Data yang diperoleh sebanyak sepuluh artikel dengan kriteria inklusi, yakni dalam rentang tahun 2015 -2025, relevan dengan kata kunci, dapat diakses lengkap, jurnal atau skripsi, sumber dan institusi jelas, ditulis dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Hasil telaah menunjukkan bahwa praktik spiritual dan sound healing mampu menurunkan kecemasan, meningkatkan relaksasi, serta memperkuat kesejahteraan emosional dan spiritual, bahkan pada kelompok rentan seperti ibu hamil, pasien kanker, dan lansia. Walaupun belum ditemukan kajian yang secara langsung meneliti integrasi praktik spiritual dan sound healing sebagai satu kesatuan, hasil yang diperoleh menunjukkan potensi sinergi keduanya sebagai pendekatan holistik. Dengan demikian, integrasi tradisi lokal berbasis spiritual dan musik dapat dipertimbangkan sebagai alternatif terapi komplementer dalam tatalaksana gangguan kecemasan di Indonesia.

Kata kunci: hindu bali; kecemasan; melukat; musik tradisional bali; praktek spiritual; sound healing; terapi komplementer

LITERATURE REVIEW: POTENTIAL INTEGRATION OF SPIRITUAL PRACTICES AND SOUND HEALING BASED ON BALINESE HINDU TRADITION AS A HOLISTIC APPROACH TO REDUCING ANXIETY LEVELS

ABSTRACT

Anxiety disorders are a mental health problem with increasing prevalence and impacting physical, psychological, and social aspects. Culturally based non-pharmacological treatments, such as spiritual practices and sound healing from the Balinese Hindu tradition, offer potential as safe and effective complementary therapies. This study aims to determine the potential use of spiritual rituals such as melukat, a self-purification ceremony, and the use of traditional Balinese music such as rindik, gamelan selonding, and semar pegulingan in reducing anxiety levels. This study used a literature review method using the Google Scholar and PubMed databases. Data obtained consisted of ten articles with the following inclusion criteria: between 2015 and 2025, relevant keywords, fully accessible, journals or theses, clear sources and institutions, and written in both Indonesian and English. The results of the review indicate that spiritual practices and sound healing can reduce anxiety, increase relaxation, and strengthen emotional and spiritual well-being, even in vulnerable groups such as pregnant women, cancer patients, and the elderly. Although no studies have been found that directly examine the integration of spiritual practices and sound healing as a single entity, the results obtained demonstrate the potential synergy of the two as a holistic approach. Thus, the integration of local spiritual and music-based traditions can be considered as an alternative complementary therapy in the management of anxiety disorders in Indonesia.

Keywords: anxiety; balinese hinduism; complementary therapy; melukat; traditional balinese music; spiritual practices; sound healing

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini memiliki tantangan yang umum dihadapi dalam dunia kesehatan tetapi jarang dibicarakan baik dalam bentuk suatu gaya hidup yang dapat diamati perubahannya seperti beban gizi ganda atau double burden yaitu obesitas dan stunting (Intan et al., 2024) ataupun yang mengalami perkembangan yang diam – diam seperti kanker terutama kanker payudara yang dalam beberapa dekade terakhir mengalami pelonjakan kasus terutama di daerah Asia (Intan et al., 2014). Disamping hal tersebut, ternyata masalah kesehatan terkait dengan gaya hidup juga dapat berbentuk kejiwaan, masalah tersebut adalah kecemasan. Kecemasan adalah tipe emosi yang dapat dikenali dengan adanya kekhawatiran serta gejala somatis yaitu ketegangan, pada saat mengalami hal ini orang akan mengantisipasi bahaya, bencana maupun kemalangan yang akan menyimpannya. Pada kondisi cemas, tubuh memiliki mekanisme untuk menghadapi ancaman tersebut, diantaranya otot menegang, durasi nafas lebih singkat, serta detak jantung yang cepat (American Psychological Association, 2018). Kecemasan termasuk dalam kelompok gangguan mental dan emosional yang dapat menimbulkan implikasi buruk pada penderitanya, beberapa diantaranya adalah gangguan tidur, kelelahan, peningkatan risiko menderita penyakit kardiovaskular, penurunan fungsi sistem imun, hingga peningkatan mortalitas serta defisit fungsional pada pasien dengan penyakit arteri coroner (Udawiyah et al., 2019). Selain itu, depresi dan kecemasan dapat memproyeksikan terkait dengan rendahnya kepatuhan terhadap pengobatan farmakologis pada pasien dengan riwayat penyakit seperti artritis reumatoid, hipertensi arteri, nyeri punggung bawah, dan penyakit jantung. Hal ini disebabkan karena pasien melaporkan gejala depresi sebagai penyakit yang bersifat komorbid (Carneiro et al., 2017). Hal ini pula dapat menimbulkan masalah sosial kepada masyarakat sekitarnya. Bila penderita tidak bisa mengontrol kecemasannya, maka ia bisa saja melakukan hal yang berisiko seperti percobaan bunuh diri (Artana et al., 2020a). Diperkirakan kematian karena bunuh diri terjadi karena korban atau keluarga masih kurang menyadari mengenai gangguan kejiwaan sehingga tidak dapat ditangani dengan baik, selain hal tersebut gangguan kecemasan dapat berkembang ke arah depresi. Agar aksi bunuh diri tidak terjadi, sepatutnya kecemasan yang dialami ditangani dengan baik dan benar serta hingga tuntas.

Melalui lingkup dunia ditemukan bahwa 1 dari 14 orang di seluruh dunia dapat mengalami masalah kecemasan dan 1 dari 9 orang akan mengalami masalah kecemasan setiap tahunnya. Pada tahun 2019, 970 juta orang, atau 1 dari setiap 8 orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental, dengan gangguan kecemasan dan depresi yang paling banyak terjadi. Sedangkan pada tahun 2020, jumlah orang yang hidup dengan gangguan kecemasan dan depresi meningkat secara signifikan karena pandemi COVID-19 (Khaqul Ilmy et al., 2024). Prevalensi masalah kecemasan di Indonesia menunjukkan bahwa 10% penduduk usia 15 tahun ke atas dari 14 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang bermanifestasi sebagai masalah kecemasan dan depresi (Rabiatul Udawiyah et al., 2020). Bali sebagai salah satu primadona dalam bidang pariwisata yang terkenal dengan wisata dan tradisi relaksasinya pun juga memiliki masalah serupa terkait dengan kecemasan di kalangan orang tua hingga lansia, prevalensi depresi di kalangan lansia di Bali cenderung tinggi dengan angka di 42,3% dan meningkat seiring bertambahnya usia (Suriastini et al., 2021). Di Buleleng, sebagai lokasi pembuatan artikel ini pun, tidak lepas kaitannya dari banyaknya penyakit mental yang berkembang berawal dari kecemasan. Menurut data dari Laporan Provinsi Bali tahun 2019 milik Riskesdas, ditemukan bahwa prevalensi gangguan mental dan depresi yang berkembang dari kecemasan ini ada di angka 11,91% (tertinggi dan di atas prevalensi provinsi 5,08%), dan gangguan mental emosional sebesar 18,09% (tertinggi dan di atas prevalensi provinsi sebesar 8,43%) (Khaqul Ilmy et al., 2024).

Saat ini pengobatan dengan pendekatan bersifat farmakologi dan berbasis teknologi sudah umum digunakan serta menjadi standar utama bagi pengobatan gangguan mental termasuk gangguan kecemasan. Namun sebuah studi dengan pendekatan berbasis budaya dalam terapi kesehatan mental mendapat perhatian signifikan dalam literatur ilmiah. Penelitian meta - analisis yang dilakukan oleh Zhang et al. (2021) menunjukkan bahwa terapi berbasis budaya memiliki efektivitas yang lebih tinggi dan tingkat dropout yang lebih rendah (15%) dibandingkan dengan pendekatan konvensional (Artana et al., 2020a). Bali sebagai salah satu lokasi dengan budaya dan pariwisata relaksasi yang telah terkenal memiliki beragam tradisi yang dapat dimanfaatkan sebagai spiritual healing dan sound healing. Sebuah laporan mengenai spiritual healing dan juga sound healing menunjukkan hasil yang positif terhadap gangguan kecemasan dengan penurunan skor kecemasan dan ketegangan otot yang signifikan dan peningkatan kesejahteraan pada spiritual healing (Carneiro et al., 2017).

Di Bali terdapat sebuah praktek pembersihan diri secara tradisional yang telah menjadi tradisi sejak zaman dahulu yang dikenal dengan melukat. Melukat merupakan cara umat Hindu di Bali untuk menyucikan diri secara mental serta spiritual. Melukat memiliki potensi yang bersifat menyembuhkan secara signifikan. Selain itu, melakukan praktek rutin melukat dapat mengurangi tingkat stress hingga 45% dan meningkatkan kesejahteraan mental hingga 38%. Temuan ini tentunya telah diperkuat oleh penelitian di bidang neurobiologis. Ditemukan bahwa terdapat peningkatan aktivitas gelombang alfa dan teta di area prefrontal cortex selama prosesi dari melukat, hal ini mengindikasikan kondisi relaksasi mendalam serta regulasi emosi yang lebih baik (Harianja et al., 2024). Dari segi klinis, praktek spiritual healing mampu menyeimbangkan kerja kelenjar dan juga merelaksasi otot sehingga berdampak kepada pola pikir yang seimbang dan ketahanan mental yang kuat yang menghasilkan pikiran yang terbebas dari kecemasan (Kurnia Widiastuti Giri et al., 2021).

Bukan hanya tradisi yang berbentuk upacara ritual saja yang dapat dimanfaatkan untuk keperluan medis, musik Bali memiliki musik rindik yang merupakan alat musik tradisional khas Bali yang mempunyai alunan melodi yang indah dan bernuansa alam semesta. Alunan melodi yang pelan membuat pendengarnya menjadi lebih tenang. Dengan melodi yang pelan ini diharapkan bisa membantu dalam mengurangi kecemasan pada penderita kanker serviks serta bisa membuat tubuh menjadi rileks. Berdasarkan hasil kuesioner ditunjukkan bahwa musik rindik bisa membuat pasien kanker serviks menjadi lebih rileks, tenang dan tidak gelisah sehingga dapat mengurangi rasa pusing sakit kepala dan gemetar (Wiwiek Hita, 2022).

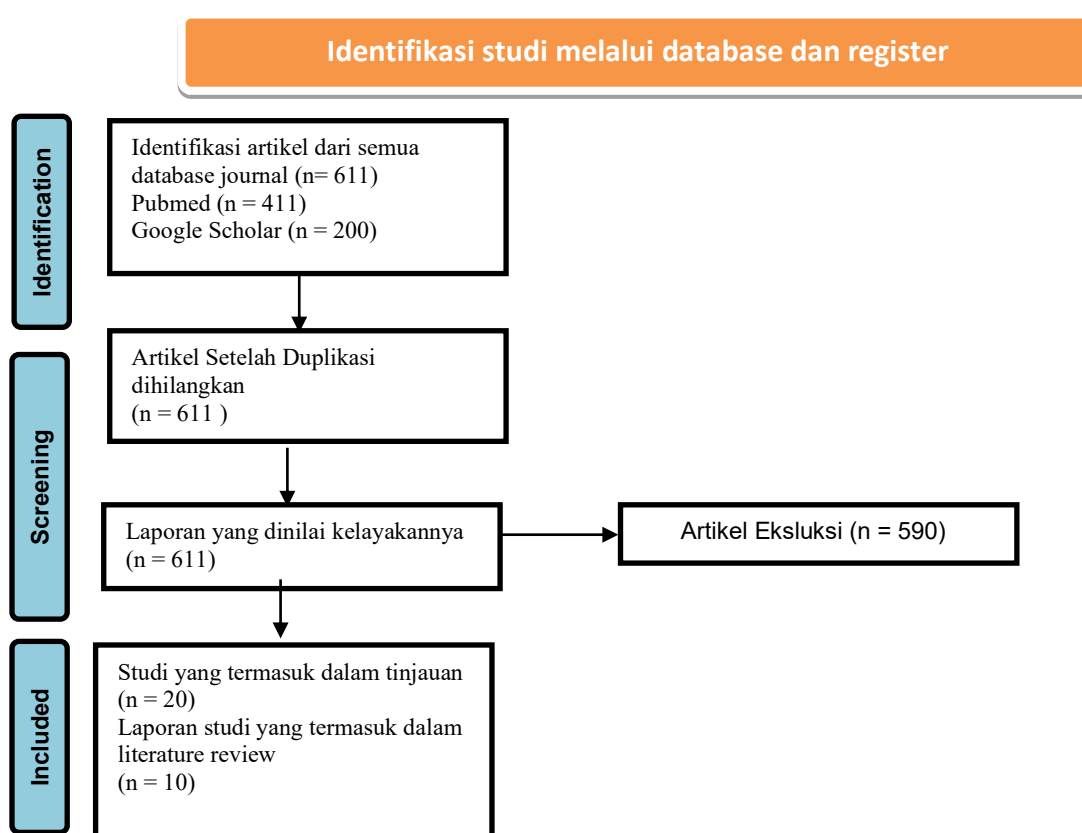
Latar belakang tersebut telah memberikan fakta bahwa memang benar bahwa sound healing atau spiritual healing yang termasuk dalam tradisi Agama Hindu di Bali dapat memberikan efek terapeutik yang dapat mengurangi tingkat kecemasan. Namun penelitian yang dilakukan memberikan hasil dari penggunaan salah satu media terapi tersebut, bukan kombinasi dari kedua terapi tersebut. Oleh karena itu studi literature review ini dilakukan untuk menelusuri serta menganalisis potensi apabila terapi sound dan spiritual healing dapat digunakan sebagai sebuah pendekatan yang holistik dalam mengurangi tingkat kecemasan serta apakah dampak yang diberikan oleh kolaborasi dari kedua metode healing tersebut lebih baik daripada penggunaan salah satu metode healing berbasis tradisi Agama Hindu Bali tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode literature review untuk melakukan pengumpulan data, identifikasi dan interpretasi peran praktik spiritual dan *sound* healing berbasis tradisi Hindu Bali dalam mengurangi tingkat kecemasan (*anxiety*). Sumber data didapatkan melalui data sekunder dapat berupa jurnal dan skripsi. Pengumpulan data melalui penelusuran Google Scholar dan Pubmed dengan menggunakan aplikasi Publish or Perish dengan *keyword* pada Pubmed adalah *Sound Healing, Spiritual Healing, Sound Healing *AND* Anxiety, Spiritual Healing *AND**

Anxiety . Sound Healing *AND* Spiritual Healing *AND* Anxiety, Sound Healing *AND* Spiritual Healing *AND* Anxiety *AND* Bali. Pada Google Scholar *keywords* yang digunakan adalah “Musik” AND “Bali” AND “Kecemasan” dan “Ritual” AND “Bali” AND “Kecemasan”.

Adapun kriteria inklusi penelitian ini yaitu memberikan gambaran mengenai dampak dari adanya pengaruh tradisi agama Hindu di Bali khususnya di dalam spiritual dan musik atau media suara lainnya yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan, berupa jurnal atau skripsi, metode penelitian dibebaskan, dipublikasikan pada tahun 2015 – 2025, sumber tercantum jelas (jurnal), terdapat nama institusi perguruan tinggi (skripsi), artikel dengan bahasa Indonesia dan Inggris serta dapat diunduh. Adapun kriteria eksklusi penelitian ini yaitu artikel tidak tersaji fulltext, dan tidak mencantumkan analisis data yang jelas, selain itu tidak membahas mengenai topik utama dari penelitian mengenai potensi integrasi antara praktek spiritual dan sound healing berbasis tradisi Hindu Bali sebagai bentuk pendekatan holistik dalam mengurangi tingkat kecemasan. Seluruh alur pemilihan artikel disajikan dalam Diagram PRISMA yang dapat dilihat pada Gambar berikut:



Berdasarkan hasil penelusuran Google Scholar ditemukan 200 artikel penelitian yang terdiri dari jurnal dan skripsi, tetapi jurnal beserta skripsi yang memenuhi penelitian berjumlah 18 jurnal dan 3 skripsi. Pada Pubmed ditemukan 411 jurnal, tetapi tidak terdapat jurnal yang memenuhi kriteria penelitian. Setelah artikel-artikel yang sesuai kriteria didapatkan, dilakukan analisis data. Adapun tahapan analisis data terdiri dari data reduction, data display, and verification/conclusion dengan sintesis hasil menggunakan dimensi psikologis yang dipengaruhi oleh adanya penggunaan tradisi musik dan spiritual yang bersifat Hindu Bali.

HASIL

Penelitian ini menggunakan artikel - artikel yang sebagian besar berbahasa Indonesia. Hal ini disebabkan *keywords* atau kata kunci yang digunakan ketika mencari aartikel ditemukan banyak dalam berbahasa Indonesia. Berdasarkan uraian kriteria inklusi yang telah ditetapkan, artikel-artikel internasional ataupun berbahasa asing tidak dimasukkan kedalam kajian literature ini. Hal ini dikarenakan saat dilakukan penelusuran, meski dilakukan perubahan kata kunci ke bahasa inggris

tetap tidak ditemukan artikel yang relevan dengan topik utama kajian literatur. Berikut ini adalah sintesis hasil temuan artikel-artikel yang tersaji dalam tabel.

Tabel 1.
Analisis Artikel

No	Sumber Artikel	Author (Tahun Publikasi)	Metode Penelitian	Temuan Hasil Penelitian
1	Jurnal Kebidanan dan Keperawatan 'Aisyiyah	(Wiyani et al., 2021)	Quasy experiment dengan desain pretest-posttest nonequivalent control group	Terapi musik tradisional Bali mampu mengatasi stres dan tidak memiliki resiko maupun efek samping. Manfaat yang didapatkan setelah terapi musik yaitu rasa tenang dan rileks. Oleh karena itu, terapi ini dapat meningkatkan proses pemulihan seseorang ditinjau dari aspek fisik, psikologis, dan spiritual.
2	Jurnal Riset Kesehatan Nasional	(I Ketut Sukawati et al., 2022)	Penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian Quasy pre eksperimental.	Berdasarkan hasil pada tabel dapat diketahui terjadinya perubahan tingkat kecemasan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan melukat. Hal ini terlihat dari hasil analisis statistik yang menggunakan uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> didapatkan p value pada tingkat nyeri yaitu $0,000 < \alpha 0,05$.
3	CENDEKIA : Jurnal Ilmu Pengetahuan	(Luh Nyoman Triwidnyani Aryda & Made Wedastra, 2024)	Desain tinjauan pustaka atau literature review	Melukat menyebabkan keseimbangan kerja antara saraf simpatis dan parasimpatis sehingga mampu mengurangi stres psikis dan juga mengurangi nyeri psikis serta nyeri fisik.
4	HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan	(Mulyati et al., 2024)	Kualitatif deskriptif	Dalam perspektif psikiatri, upacara ini berfungsi sebagai terapi spiritual yang memperkuat ketenangan batin dan keseimbangan emosional. Hal ini membantu individu dan keluarganya untuk mengurangi kecemasan dan stigma yang mungkin terkait dengan kelahiran mereka.
5	HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan	(Harianja et al., 2024b)	Tinjauan literatur (literature review)	Studi komparatif oleh Santoso dan Wong (2023) menunjukkan bahwa Melukat lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dibandingkan dengan <i>mindfulness</i> konvensional. Kelompok yang mengikuti ritual Melukat menunjukkan penurunan kecemasan yang lebih signifikan ($52\% \text{ vs } 38\%$, $p < 0.01$) serta tingkat dropout yang lebih rendah ($15\% \text{ vs } 28\%$, $p < 0.05$).
6	SEGARA WIDYA Jurnal Penelitian Seni	(Putu et al., 2021)	Penelitian kuantitatif eksperimental dengan desain true eksperimental pretest-posttest with kontrol	Terapi musik semar pegulingan dapat menurunkan Tingkat kecemasan pasien pre operasi di Ruang Persiapan Siloam Hospitals Bali $p(0.01) < \alpha(0,05)$.
7	Open Journal Systems	(Putu Eka Wirawan, 2025)	Pendekatan kualitatif dengan studi fenomenologi	Penelitian ini menyimpulkan bahwa wisata spiritual di Ubud memiliki peran yang signifikan dalam mendukung proses pemulihan diri wisatawan dari stres, tekanan emosional, dan kelelahan mental.
8	Dunia Keperawatan :Jurnal Keperawatan dan Kesehatan	(Artana et al., 2020b)	Penelitian eksperimental dengan desain one group prepost test.	Penelitian ini menyimpulkan bahwa musik gamelan Selonding Bali memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecemasan lansia.
9	Jurnal Ilmu Agama	(Putu Agus Windu Yasa Bukian et al., 2024)	Kuantitatif dengan pendekatan one group pre post test design	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.
10	Repository Poltekkes Denpasar	(Ni Putu Wiwiek Febrianti)	Penelitian kuantitatif dengan desain	Setelah dilakukan pengukuran tingkat kecemasan sebelum pemberian terapi musik rindik selanjutnya diberikan terapi musik rindik pada pasien kanker serviks

No	Sumber Artikel	Author (Tahun Publikasi)	Metode Penelitian	Temuan Hasil Penelitian
		Yusmini, 2022)	penelitian pre-eksperimental	setiap 2x seminggu selama 15 menit. Penelitian ini membuktikan bahwa intervensi terapi musik rindik efektif mengurangi gejala dan kecemasan pada pasien kanker serviks di wilayah kerja puskesmas badung

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur yang telah dilakukan, ditemukan bahwa peran praktek terapi spiritual dan juga musik dalam Hindu Bali dapat berperan positif dalam kecemasan. Hal ini dibuktikan dari perbandingan antara kelompok intervensi dan juga kelompok kontrol yang diberikan perlakuan terapi musik tradisional Bali yang menyatakan bahwa sejalan dengan hal tersebut responden pada kelompok intervensi menunjukkan respon baik setelah diberikannya terapi, terbukti sebagian responden menyatakan secara lisan merasa lebih relaks dan nyaman, dapat tidur dengan nyenyak serta pikiran menjadi lebih lebih santai setelah diberikannya intervensi. Selain itu pula hasil menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan intervensi dalam penurunan skor stres kerja. Meskipun tidak terdapat hubungan, dilihat dari penurunan skor stres kerja saat pretest-posttest kelompok intervensi lebih banyak dibandingkan kelompok kontrol yaitu sebanyak 1,00., hal ini mengindikasikan bahwa adanya penurunan tingkat stress dari yang sebelumnya dalam kondisi stress berat ataupun parah menjadi stress sedang ataupun ringan (Wiyani et al., 2021).

Rindik sebagai salah satu alat musik tradisional Bali juga memiliki potensi untuk menurunkan kecemasan terhadap individual, hal ini dijelaskan melalui sebelum pemberian intervensi terapi musik rindik di wilayah kerja Puskesmas Badung kepada 32 pasien dengan kanker serviks dengan mayoritas responden merasakan kecemasan sedang yaitu sebesar 40,6%. Selanjutnya setelah diberikan terapi musik rindik pada pasien kanker serviks setiap 2x seminggu selama 15 menit, didapatkan bahwa sebagian besar responden merasakan kecemasan ringan yaitu sebesar 40.6% (Ni Putu Wiwiek Hita Febrianti Yusmini, 2022). Potensi terapeutik praktek spiritual terhadap remediiasi kecemasan seseorang juga telah terbukti melalui sebuah kajian yang menyertakan 28 orang ibu hamil dengan usia sebagian besar mencakup umur 21 – 25 tahun, dengan jumlah usia kehamilan trimester I sebanyak 12 orang, trimester II sebanyak 9 orang serta trimester III sebanyak 7 orang dengan intervensi yang akan diberikan adalah kegiatan melukat. Sebelum dilaksanakan kegiatan melukat, mayoritas dari ibu hamil dalam persentase didominasi oleh kecemasan dengan kategori sedang dan berat sebanyak 53,6% dan 10,7%. Namun hasil ini berubah setelah dilaksanakan kegiatan penglukutan dengan hasil yang berubah menjadi 53,6% termasuk dalam kategori cemas ringan, serta 10,7% masuk dalam kategori cemas sedang serta tidak terdapat hasil cemas berat dari hasil pelaporan (Putu Agus Windu Yasa Bukian et al., 2024).

Hasil – hasil sebelumnya juga didukung kembali oleh artikel lainnya yang menyatakan hal yang serupa bahwa praktek terapi dengan menggunakan metode spiritual dan suara atau musik dapat menjadi terapi komplementer yang efektif bagi gangguan mental termasuk kecemasan, lebih dari pada hal tersebut hal ini bisa juga meringankan nyeri fisik maupun spiritual yang menyebabkan adanya stress ataupun kecemasan. Ritual melukat untuk pembersihan jasmani dan rohani untuk mengembalikan keseimbangan dari jiwa yang sakit atau spiritual pain. Kondisi dimana keadaan mental dan tubuh dalam keadaan bersih, maka orang tersebut tidak akan mudah terganggu jiwanya. Manusia yang jiwa dan raganya kotor akan menyebabkan jiwa seseorang lemah and tidak stabil secara emosional, sehingga akan mudah diganggu oleh energi negatif sehingga muncul nyeri spiritual. Secara biologis, melukat termasuk dalam hidroterapi yang dapat meringankan gejala pada pasien dengan muskuloskeletal seperti arthritis dan fibromyalgia, perbaikan fungsional pada gangguan aneurologis seperti kelumpuhan otot dan stroke, dan rehabilitasi kasus cedera akut dalam kedokteran olahraga. Hidroterapi memiliki efek psikologis seperti relaksasi mental, kelelahan mental, kualitas hidup, dan depresi atau stress (Luh Nyoman Triwidnyani Aryda & Made Wedastra, 2024).

Dalam terapi komplementer terdapat hal yang harus dipertimbangkan agar efek terapis dan risiko terapi bisa diminimalisir. Faktor usia merupakan sebuah hambatan dalam lingkup pengobatan. Kelompok usia lansia ialah termasuk dalam kelompok rentan dalam hal pengobatan. Jika kelompok ini diberikan suatu terapi, maka perlu diperhitungkan antara efek terapis maupun risiko yang ditimbulkan dari terapi yang bersifat komplementer, tetapi hal ini bisa diatasi oleh penggunaan praktik musik yang memiliki efek samping yang sangat minim. Sebuah studi dengan usia responden berkisar 60 tahun hingga 70 tahun ke atas saat mendengarkan alat musik selending, rata-rata tingkat kecemasan lansia sebelum diintervensi dengan musik gambelan selending adalah 26,99, sedangkan setelah intervensi rata-rata kecemasannya menjadi 17,51. Secara angka dapat dilihat terjadi penurunan kecemasan sebesar 9,48 (Artana et al., 2020b).

Masyarakat luar dan dalam Pulau Bali tentu sudah tidak asing dengan melukat sebagai tradisi penyucian yang umum digunakan oleh umat Hindu, tetapi melukat bukan merupakan satu – satunya tradisi yang terdapat di Pulau Bali yang berfungsi sebagai metode untuk menyucikan diri. Upacara Bayuh Oton Sapuh Leger merupakan upacara sebagai pembersihan spiritual untuk melindungi individu dari pengaruh buruk dan sifat negatif yang mungkin melekat pada mereka sejak lahir. Ritual ini dipercaya mampu menetralkan pengaruh Bhuta Kala, sosok kekuatan negatif dalam kepercayaan Hindu Bali, serta menghilangkan energi negatif yang dapat memengaruhi kehidupan dan kepribadian individu. Dari segi kejiwaan, upacara ini dianggap sebagai bentuk perawatan spiritual yang penting untuk kesejahteraan mental. Ritual tersebut membantu individu dan keluarganya mengatasi kecemasan atau stigma terkait dengan kelahiran pada Wuku Wayang. Walaupun pelaksanaan upacara sapuh leger dilakukan secara massal dan gotong royong oleh masyarakat Bali, upacara ini dinilai mampu memberikan keseimbangan dan ketenangan antara batin dengan emosional (Mulyati et al., 2024). Menurut pembahasan yang telah dijabarkan, maka dapat diambil suatu intisari bahwa meskipun tidak terdapat literatur yang menyatakan secara langsung mengenai hasil positif dari perpaduan antara terapi musik serta spiritual yang berbasis Agama Hindu Bali, tetapi dapat dinyatakan bahwa hasil yang mungkin didapat jika terapi spiritual dan juga musik ini bila disatupadukan akan menciptakan suasana yang menyebabkan relaksasi fisik dan mental sehingga akan menurunkan tingkat stress yang dialami dan dapat berimplikasi kepada penurunan tingkat kecemasan yang dialami suatu individu atau kelompok.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, dapat disimpulkan bahwa praktik spiritual seperti melukat dan upacara penyucian diri, serta sound healing melalui musik tradisional Bali seperti rindik, gamelan selending, dan semar pegulingan memiliki potensi signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan. Intervensi tersebut terbukti memberikan efek terapeutik berupa peningkatan relaksasi, keseimbangan emosional, dan ketenangan batin, baik pada kelompok sehat maupun rentan seperti ibu hamil, pasien kanker, hingga lansia. Meskipun belum terdapat kajian yang secara langsung menguji integrasi antara praktik spiritual dan sound healing sebagai satu pendekatan holistik, temuan dari masing-masing metode menunjukkan hasil positif yang konsisten. Oleh karena itu, integrasi keduanya berpotensi memperkuat manfaat terapeutik, menjadikannya alternatif komplementer yang relevan dan adaptif untuk diterapkan dalam tatalaksana gangguan kecemasan di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2018). APA Dictionary of Psychology Definition of Anxiety. <https://dictionary.apa.org/anxiety>
- Artana, I. W., Widiyani, Y., & Dewi, S. P. A. A. P. (2020a). Musik Tradisional Gamelan Selending Bali Mengurangi Kecemasan Lansia. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(2), 253. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i2.8504>

- Artana, I. W., Widiyani, Y., & Dewi, S. P. A. A. P. (2020b). Musik Tradisional Gamelan Selending Bali Mengurangi Kecemasan Lansia. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(2), 253. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i2.8504>
- Carneiro, É. M., Barbosa, L. P., Marson, J. M., Terra, J. A., Martins, C. J. P., Modesto, D., Resende, L. A. P. R. de, & Borges, M. de F. (2017). Effectiveness of Spiritist “passe” (Spiritual healing) for anxiety levels, depression, pain, muscle tension, well-being, and physiological parameters in cardiovascular inpatients: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 30, 73–78. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.11.008>
- Harianja, S. H., Antika, S., & Dewi, O. O. (2024). Melukat Sebagai Ritual Penyucian Diri Dalam Budaya Bali: Tinjauan Literatur tentang Potensi Terapeutik Dalam Kesehatan Mental. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(4). <https://jurnalp4i.com/index.php/healthy>
- Intan, N., Wiguna, P., Made, I., Wijaya, K., Purnomo, K. I., Krishna, P., Dewi, K., & Kedokteran, F. (2024). Upaya Pencegahan Stunting Melalui Edukasi Pengasuhan Anak Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan di Desa Tembok (Vol. 9).
- Intan, N., Wiguna, P., Tjakra, I. B., & Manuaba, W. (2014). Karakteristik Pemeriksaan Immunohistokimia pada Pasien Kanker Payudara Di Rsup Sanglah Periode 2003-2012.
- Khaqul Ilymy, S., Komang, I., Landra, G., Udawiyah, R., Oka Widiarta, M. B., Pratiwi, P. I., Armadhira, G. A., Adi, I., Candra, K., Anindhita, D., & Pitriyani, K. D. (2024). Deteksi Dini Dan Edukasi Kesehatan Jiwa Pada Masyarakat Desa Kalibukbuk (Vol. 9).
- Kurnia Widiastuti Giri, M., Wayan Muderawan, I., Hendra Setiawan, K., Indra Purnomo, K., & Arya Nugraha, P. (2021). Improve Immunity by Doing Yoga Asanas as Spiritual Healing A Review.
- Luh Nyoman Triwidnyani Aryda, & Made Wedastra. (2024). Aspek Spiritual Dan Biologis Terapi Malukat : Sebuah Tinjauan Pustaka. *Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 4(2).
- Mulyati, P., Smf, B. /, & Jiwa, I. K. (2024). Tradisi Budaya Upacara Bayuh Oton Sapuh Leger Pada Masyarakat Hindu Bali. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(3). <https://jurnalp4i.com/index.php/healthy>
- Ni Putu Wiwiek Hita Febrianti Yusmini. (2022). Pengaruh Terapi Musik Rindik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker Serviks Di Wilayah Kerja Puskesmas Badung.
- Putu Agus Windu Yasa Bukian, I Wayan Sujana, & Putu Sabda Jayendra. (2024). Tradisi Melukat Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di Desa Bunggulan. 25(1), 137–147. <https://doi.org/10.19109/jia>
- Rabiatul Udawiyah, Cokorda Bagus Jaya Lesmana, & Lely Setyawati. (2020). Relationship of anxiety with emotional and behavioral problem in Madrasah Tsanawiyah Hidayatullah islamic boarding school students, Denpasar. *Journal of Clinical & Cultural Psychiatry*, 40(3), 326. <https://doi.org/10.1111/cch.12101>
- Suriastini, N. W., Suryani, L. K., Sikoki, B., Umaroh, R., & Qaimamunazzala, H. (2021). Depression among older people in bali. *Asian Journal of Gerontology and Geriatrics*, 16(1), 22–29. <https://doi.org/10.12809/ajgg-2020-400-0a>
- Udawiyah, R., Ariani, N. K. P., & Lesmana, C. B. J. (2019). Prevalensi kecemasan pada caregiver pasien kanker di RSUP Sanglah Periode Januari 2019. *Medicina*, 50(3). <https://doi.org/10.15562/medicina.v50i3.701>
- Wiwiek Hita. (2022). Pengaruh Terapi Musik Rindik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker Serviks Di Wilayah Kerja Puskesmas Badung.
- Wiyani, C., Widayati, R. W., Dewi, N. K. R. N. S., & Fadlilah, S. (2021). Kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik tradisional Bali efektif menurunkan stres kerja petani. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 17(2), 245–253. <https://doi.org/10.31101/jkk.2339>