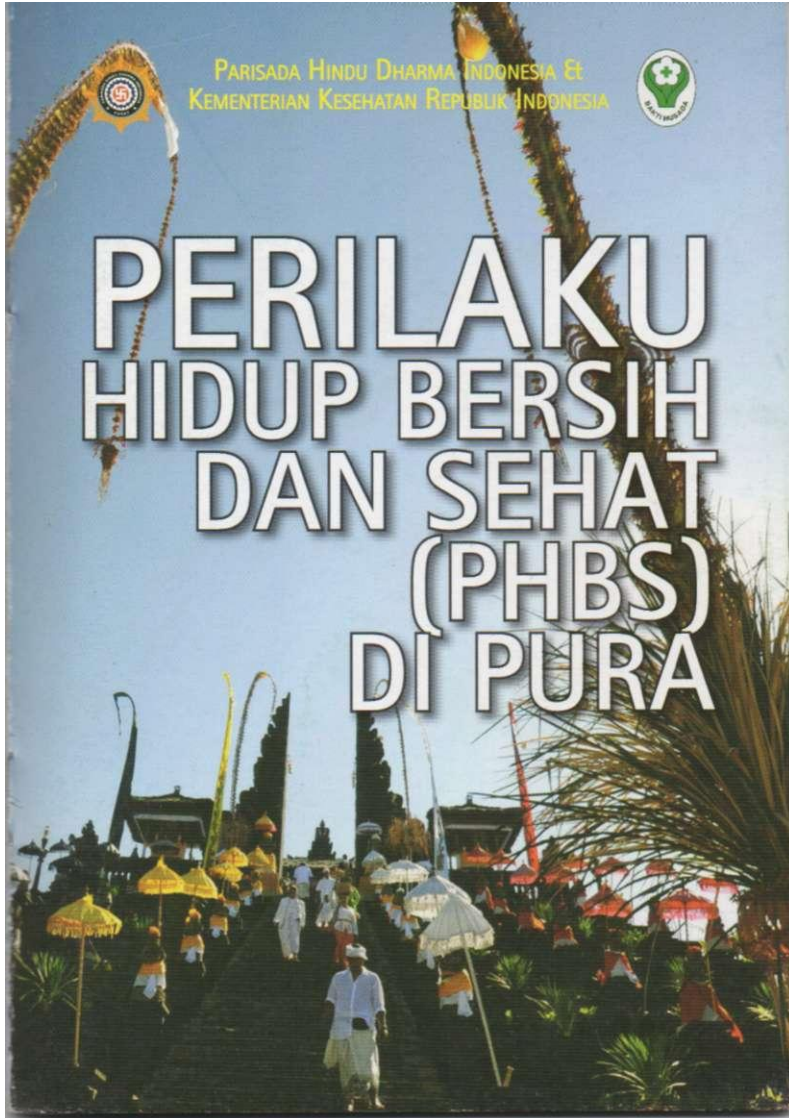


PARISADA HINDU DHARMA INDONESIA Et
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA



PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI PURA



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Pura



PARISADA HINDU DHARMA INDONESIA Et
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

**Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
(PHBS) di Pura**

Pengarah : Ida Pedanda Gede Panji Sogatha

Penyusun : Ni Made Jendri, SKM, MSi.

Cetakan kedua, Oktober 2012

Daftar Isi

Kata Pengantar.....	vii
Pendahuluan.....	1
Apa yang dimaksud dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Pura?.....	5
Apakah tujuan dari PHBS di Pura?.....	6
Siapakah yang harus menerapkan PHBS di Pura?.....	6
Apa saja Sarana dan Prasarana Pura Sehat itu?.....	7
Bagaimanakah cara menerapkan PHBS di Pura?.....	7
SEJARAH SINGKAT PARISADA	45



Parisada Hindu Dharma Indonesia Pusat
Hindu Dharma Council of Indonesia

Sekretariat: Jl. Anggrek Nelly Mumi Blok A/ 3 Sllpl. Jakarta 11480
Phone : (021) 5330414, Fax. (021) 5485181
Email: sekretariat@parisado.org Website : www.parisada.org

KATA PENGANTAR
KETUA UMUM PENGURUS HARIAN
PARISADA HINDU DHARMA INDONESIA (PHDI)

Om Swastyastu.

Asung Kerta Wara Nugraha senantiasa kita panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang karena kita masih diberikan kesehatan sehingga dapat menyelesaikan buku Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Pura.

Pura di samping sebagai tempat untuk beribadah juga merupakan tempat berkumpul banyak orang untuk bermasyarakat, bersosialisasi, mengembangkan kebudayaan dll, sehingga Pura juga merupakan tempat yang efektif dan efisien untuk memberikan berbagai informasi keagamaan, keumatan, budaya, adat, termasuk informasi-informasi penting seperti pendidikan dan kesehatan. Oleh karena itu kita semua sudah sepatutnya memelihara dan mempertahankan kesucian pura dengan menerapkan perilaku baik, bersih, rapi dan sopan di pura.

Saya menyambut baik dan Terimakasih juga kepada penyusun dan kepada badan Kesehatan Parisada Hindu Dharma Indonesia (PHDI) atas tersusunnya Buku Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Pura, semoga buku ini dapat menjadi panduan pelaksanaan PHBS di lingkungan Pura sehingga kesbersihan dan kesucian pura terjaga dan masyarakat/umat terhindar dari penyakit, selanjutnya diharapkan derajat kesehatan umat Hindu pada khususnya meningkat.

Terimakasih kepada Menteri Kesehatan dan segenap jajaran Pusat Promosi Kesehatan yang telah melakukan terobosan peningkatan peran serta organisasi kemasyarakatan dalam promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat dan PHDI diikutsertakan dalam program tersebut.

Om Santhi, Santhi, Santhi, Om

Ketua Umum

Mayjen TNI (Purn) S.N. Suwisma

Pendahuluan

Perilaku merupakan faktor utama yang mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat. Banyaknya masalah kesehatan yang terjadi di Indonesia, akar permasalahannya adalah ketidakmampuan masyarakat untuk ber-Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). PHBS mencakup lima tatanan yaitu PHBS tatanan di Rumah Tangga, tatanan di Sekolah, tatanan di Institusi Kesehatan, tatanan Tempat Kerja serta tatanan di Tempat-tempat Umum (TTU). PHBS merupakan salah satu komponen Desa dan Kelurahan Siaga Aktif. Desa dan Kelurahan Siaga Aktif adalah Desa yang penduduknya dapat mengakses dengan mudah pelayanan kesehatan dasar, terbina dan berkembangnya Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat (UKBM) dan masyarakatnya ber-PHBS.

Parisada adalah Majelis Tertinggi Umat Hindu Indonesia, bersifat keagamaan dan independen. Parisada bertujuan untuk mewujudkan masyarakat Hindu dengan keyakinan, komitmen dan kesetiaan yang tinggi terhadap ajaran agama Hindu menuju kesejahteraan lahir dan bathin. Cita-cita kehidupan setiap manusia adalah *Moksartham Jagadhita Ya Ca Iti Dharmah*, yang artinya kebahagiaan lahir bathin di dunia dan akhirat berlandaskan dharma. Kebahagiaan lahir adalah terpenuhinya kebutuhan

akan *artha* dan *kama* dan kebahagiaan bathin adalah kedamaian.

Sesuai dengan siklus "*rwa bhineda*" perbuatan manusia dapat ditinjau dari dua sisi/dimensi yang berbeda, yaitu antara perbuatan yang baik (*subha karma*) dan perbuatan yang tidak baik/buruk (*asubha karma*). Perputaran/siklus *subha* dan *asubha karma* ini selalu saling bertautan dan silih berganti satu sama lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Sikap dan perilaku manusia selama hidupnya berada pada dua jalur yang berbeda itu, sehingga patut dengan kesadaran budhi nuraninya (manusia) harus dapat menggunakan kemampuan berpikirnya kearah yang lebih baik dan benar. Apabila manusia sebagai makhluk berpikir (punya *manah*) mau dan mampu mengarahkan pikirannya ke arah yang baik akan mengakibatkan ucapan dan perilakunya menjadi baik (*subha karma*).

Dalam *Sarasamuscaya* disebutkan bahwa hakekat penjelmaan sebagai manusia adalah untuk meningkatkan/menyempurnakan diri dari perbuatan buruk (*asuba karma*) menjadi perbuatan baik [*subha karma*].

**"manusah sarwabhutesu, vartate vai
Subhasubhe asubhesu samavistam,
subhesveva vakarayet"**

(Sarasamuscaya,2).

n

Artinya:

Di antara semua makhluk hidup hanya yang dilahirkan sebagai manusia sajalah yang dapat berbuat baik ataupun buruk, Leburlah ke dalam perbuatan baik segala perbuatan buruk itu; Demikianlah gunanya (pahalanya) menjadi manusia

*Apan iking dadi wwang uttamajuga ya,
nimittaning mangkana wenang ya
tumulung awaknya sakeng sangsara,
makasadhanang subha karma,
hinganing kottamaning dadi wwang ika*
(Sarasamuscaya,4)

Maksudnya:

Menjelma menjadi manusia itu adalah sungguh-sungguh utama, sebabnya demikian karena ia dapat menolong dirinya dari keadaan sengsara (lahir dan mati berulang-ulang) dengan jalan berbuat baik, demikianlah keutamaan/keuntungan dapat menjelma menjadi manusia.

Salah satu aplikasi dan perbuatan baik [*subha karma*] secara etimologi adalah *Tri Kaya Parisudha* (bahasa Sanskerta) dari kata *Tri* berarti tiga, *Kaya* berarti perbuatan/

B

perilaku dan *Parisudha* berarti (amat) disucikan. Adapun rinciannya (*Tri Kaya Parisudha*) terdiri dari:

- a. *Manacika*, yaitu berpikir yang bersih dan suci
- b. *Wacika*, yaitu berkata yang baik, sopan dan benar
- c. *Kayika*, yaitu berperilaku/berbuat yang jujur, baik dan benar.

Perilaku yang baik dan benar dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan disebut dengan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat). Hidup sehat dalam pandangan agama Hindu dapat diwujudkan dengan adanya kesatuan yang harmonis antara manusia dengan alam lingkungan (*palemahan*), manusia dengan manusia lainnya (*pawongan*), dan manusia dengan sang Pencipta [*Parahyangan*] sesuai dengan Pedoman *Tri Hita Karana*. Dengan menerapkan *Tri Hita Karana* diharapkan manusia dapat mencapai kesehatan jasmani, rohani, sosial, spiritual dan menjaga dan memelihara kesehatan lingkungan.

Walaupun banyak pedoman terkait kesehatan terdapat dalam kitab-kitab suci agama Hindu, namun masalah kesehatan umat Hindu umumnya cukup kompleks, menyangkut pengetahuan, sikap dan perilaku. Derajat kesehatan senantiasa harus ditingkatkan atau dipromosikan sehingga kita terhindar dari penyakit, oleh karena mencegah lebih baik dari pada mengobati penyakit.

Dengan menerapkan PHBS secara harus terus menerus maka akan menjadi suatu kebiasaan, sehingga kita mampu memelihara kesehatan dan terhindar dari penyakit.

PHBS sangat penting disosialisasikan, disebarluaskan dan diterapkan di mana berkumpul banyak orang. Pura adalah tempat yang efektif dan efisien untuk memberikan informasi-informasi kesehatan, karena Pura adalah tempat ibadah umat Hindu, di mana Pura juga merupakan tempat berkumpulnya umat dalam rangka beribadah juga dalam rangka mendapatkan informasi-informasi penting dari Tokoh-tokoh masyarakat yang dipercaya dan disegani. Slogan yang tepat untuk diingat dan diterapkan "**Mulailah ber-PHBS di Pura**".

Apa yang dimaksud dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Pura?

- PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) dibidang keseharan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. PHBS dikembangkan di tatanan Rumah Tangga , Institusi Pendidikan, Tempat Kerja, Tempat Umum dan Sarana Kesehatan.

- Pura adalah tempat ibadah umat Hindu. Selain sebagai sarana ibadah, Pura juga sebagai pusat berbagai kegiatan umat Hindu seperti bidang pendidikan, seni budaya, sosial kemasyarakatan, persembahyangan serta tempat untuk sosialisasi berbagai informasi baik dari tokoh masyarakat, tokoh agama, dan institusi Pemerintah. Oleh karena itu Pura sangat strategis dipergunakan sebagai tempat/ rumah perubahan perilaku untuk menuju PHBS
- Pura Sehat adalah tempat ibadah umat Hindu dimana Pengelola dan Umat yang datang beribadah dapat menerapkan PHBS. Pura adalah tempat ibadah yang merupakan bagian dari Tatanan Tempat-tempat Umum.

Apakah tujuan dari PHBS di Pura?

Meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku umat Hindu dalam melaksanakan PHBS dan terciptanya lingkungan Pura yang bersih dan sehat melalui pemberdayaan umat.

Siapakah yang harus menerapkan PHBS di Pura?

- Pengelola Pura
- Pandita/Pinandita
- Umat Hindu pada umumnya
- Pengunjung pura

Apa saja Sarana dan Prasarana Pura Sehat itu?

1. Tempat cuci tangan dengan air mengalir dan sabun cuci tangan;
2. Jamban yang bersih dan tersedia air bersih dan sabun
3. Tempat sampah tertutup dan ada sarana pemilahan sampah
4. Tempat/wadah tirta yang bersih dan tertutup
5. Alat pemercik tirta khusus (dari alang-alang)
6. Mading atau pojok informasi.
7. Sarana Perpustakaan (Taman Bacaan) terkait kesehatan
8. Lingkungan yang hijau, bersih, sehat dan asri
9. Kantin harus bersih dan sehat dengan makanan bersih, sehat dan memperhatikan kaidah gizi seimbang.

Bagaimanakah cara menerapkan PHBS di Pura?

1. Mengenakan pakaian yang bersih, rapi dan sopan;
2. Mencuci tangan dengan sabun pada air bersih yang mengalir;
3. Menggunakan jamban dan kebersihannya terpelihara;
4. Membuang sampah pada tempatnya sesuai jenis sampah;
5. Tidak merokok di areal pura;
6. Tidak meludah sembarangan;

D

7. Memberantas jentik dan sarang nyamuk;
8. Pengelolaan Pura yang bersih, rapi dan asri (ada penghijauan) serta menjaga kebersihan lingkungan, sarana dan prasarana Pura;
9. Mencegah hewan peliharaan berkeliaran di lingkungan Pura;
10. Menggunakan air bersih;
11. Saat sembahyang sebaiknya perut dalam keadaan kosong;
12. Penyiapan dan penyimpanan tirta menggunakan air bersih dalam wadah tertutup dan memercikan tirta dengan menggunakan alat pemercik tirta /bunga yang bersih;
13. Persembahan/Penyediaan sesajen yang bersih dan segar;
14. Diupayakan agar Pandita dan Pinandita menjaga kebersihan diri melakukan pemeriksaan kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan secara berkala/ sewaktu-waktu bila diperlukan;
15. Diupayakan agar Pandita dan Pinandita memiliki JPK (Jaminan Pemeliharaan Kesehatan);
16. Mengonsumsi makanan/jajanan bersih, sehat dikantin pura;
17. Menyampaikan pesan-pesan Kesehatan khususnya PHBS pada berbagai kesempatan misalnya Dharma

Wacana, Pertemuan Warga, Sosial, Arisan dll;

18. Berpedoman hidup pada ajaran Weda terkait PHBS.

1. Mengenakan busana/pakaian yang bersih, rapi dan sopan

Dalam lontar Purwaka Buda disebutkan

"Om tas mawastra mami budha ya namah swaha"

Artinya:

Ya Tuhan kami telah berbusana dengan rapi dan bersih

Pada saat kita memasuki areal pura sudah tentu kita menampilkan perilaku terbaik mulai dari cara berpikir, berkata dan berperilaku yang sopan, baik dan benar. Cara berpakaian adalah kebebasan berkreasi dari masing-masing individu



tapi perlu diketahui, pakaian atau busana yang dikenakan tersebut haruslah bersih, rapi dan sopan.

Bersih maksudnya terbebas dari segala kotoran dan bau yang tidak sedap, rapi artinya sesuai dengan peruntukan, wajar dan tidak berlebihan dan sopan artinya berbusana sesuai dengan situasi dan tempat, berbusana yang pantas, tidak menimbulkan reaksi negatif orang lain, dan tidak mempertontonkan tubuh atau menjadikan diri pusat perhatian.

Mencuci tangan dengan sabun pada air bersih yang mengalir

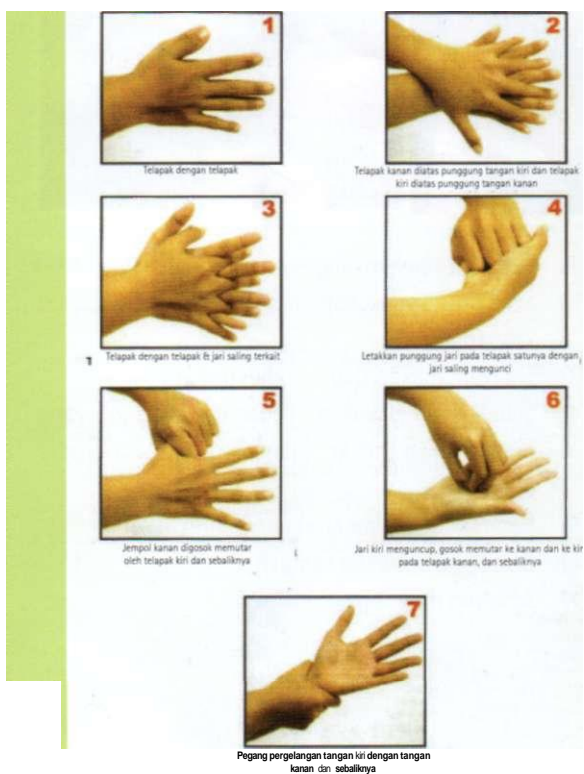
Mencuci tangan adalah Membersihkan tangan dari segala kotoran dimulai dari ujung jari sampai siku dan lengan dengan cara tertentu sesuai kebutuhan, dengan tujuan membebaskan tangan dari kuman dan mencegah kontaminasi, mencegah atau mengurangi peristiwa infeksi (diare, kecacingan, typhus, flu burung dll.

Doa sehari-hari membersihkan tangan "*Om ang agrha dewa ya namah*" yang artinya Oh Hyang Widhi semoga kedua tangan hamba bersih.

Saat-saat dibutuhkan untuk cuci tangan pakai sabun dan air mengalir:

- 1) Sebelum sembahyang;
- 2) Sebelum melakukan memulai ritual upacara keagamaan;
- 3) Sebelum makan dan sesudah makan;
- 4) Sebelum melakukan kegiatan apapun yang memasukkan jari ke dalam mulut, hidung atau mata;
- 5) Sesudah buang air kecil dan buang air besar;
- 6) Setelah membuang sampah;
- 7) Sebelum menyiapkan makanan.

Tujuh langkah mencuci tangan menurut Kemenkes RI.



Mantram membersihkan tangan sebelum sembahyang

Om Suddha Mam Swaha

Artinya:

Ya Tuhan, bersihkanlah tangan hamba (bisa juga pengertiannya untuk membersihkan tangan kanan).

Lalu, posisi tangan dibalik. Kini tangan kiri ditengadahkan di atas tangan kanan dan ucapkan mantram:

Om AtiSuddha Mam Swaha

Artinya:

Ya Tuhan, lebih dibersihkan lagi tangan hamba (bisa juga pengertiannya untuk membersihkan tangan kiri).

Menggunakan jamban sehat

Setiap pura diharapkan memiliki sarana buang air kecil (BAK) atau buang air besar (BAB) atau jamban yang bersih. Ditempatkan pada areal jaba pura atau *Nista Mandala* di mana *Nista Mandala* adalah

halaman bebas yang bisa dipakai untuk dapur umum, kamar mandi/ wc, tempat parkir kendaraan, tempat istirahat, dan lain-lain.



4. Membuang sampah pada tempatnya dan ada pemilahan sampah.

Meningkatnya jumlah sampah setelah piodalan atau hari-hari raya Hindu akan menimbulkan masalah kesehatan jika tidak tertangani dengan baik. Kebiasaan membuang sembarangan, baik di dalam pura maupun di luar pura misalnya di areal parkir, sepanjang jalan dan got-got, serta sampah setelah piodalan, akan membuat pura kelihatan kotor, jorok, dan bau. Sampah plastik terutama dapat mengakibatkan kerusakan lingkungan. Hal ini memunculkan masalah dalam penanganan kebersihan dan membuat *image* buruk

bagi umat Hindu. Salah satu unsur *Tri Hitta Karana* menjaga hubungan manusia dengan lingkungan belum di aplikasikan secara optimal.

Cara yang bisa dilakukan untuk menjaga kebersihan Pura antara lain menyediakan tempat sampah 3 jenis dan membuang sampah sesuai jenis sampah. Umat/pengunjung Pura diharapkan ikut bertanggung jawab untuk mendukung kebersihan Pura, antara lain mengambil canang/bunga sehabis sembahyang dan membuangnya pada tempat sampah yang telah disediakan.

Pemilahan sampah merupakan langkah sederhana yang dapat dilakukan setiap Pura meliputi pengurangan jumlah sampah, penggunaan kembali

dan mendaur ulang sampah yang dikenal dengan istilah 3R (*reduce, reuse, recycle*). Secara umum, pemilahan dapat dilakukan berdasarkan jenis sampahnya, yaitu sampah organik, sampah anorganik dan sampah bahan berbahaya dan beracun (B3). Sampah organik di antaranya adalah sampah dari dedaunan, sampah sehabis upacara, sampah sisa makanan, sayur mayur serta sampah yang mudah membusuk lainnya dimana bisa dijadikan pupuk kompos. Sedangkan sampah anorganik pada umumnya terdiri atas kertas, plastik, botol kaca, kaleng dan sebagainya bisa di daur ulang atau diberikan kepada pemulung. Dan sampah B3 antara lain bekas batere, benda tajam/mudah berkarat, pecah belah dan sampah dari zat-zat kimia lainnya.

Tidak merokok dan tidak mengonsumsi narkoba di Pura

Dalam satu batang rokok yang diisap akan dikeluarkan sekitar 4000 bahan kimia berbahaya, di antaranya nikotin, tar, karbon monoksida (CO). Nikotin menyebabkan



ketagihan dan merusak jantung dan aliran darah. Tar menyebabkan kerusakan sel paru-paru dan kanker. CO menyebabkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen, sehingga sel-sel tubuh akan mati.

Pendekatan melalui bahasa agama dapat meningkatkan kesadaran dan kewaspadaan generasi muda terhadap bahaya penyalahgunaan narkotika. Masalah narkotika dan obat terlarang menuntut peningkatan peranan para pemuka agama, guru agama, dan penyuluh agama untuk memberikan bimbingan, penyuluhan dan motivasi melalui pendekatan bahasa agama Hindu tentang bahaya narkotika dan obat-obat terlarang lainnya. Agama Hindu mengajarkan umatnya untuk selalu berpegang teguh pada *Dharma*, siapa yang dapat hidup sesuai dengan *Dharma* ia akan selamat, bahagia dan damai

selamanya, demikian pula sebaliknya jika perbuatan itu melanggar *Dharma* maka penderitaan adalah hasilnya dan itu pasti.

Ada enam musuh utama manusia (*Sad Ripu*), yaitu **Kama** artinya sifat penuh nafsu indriya, **Lobha** artinya sifat loba dan serakah, **Krodha** artinya sifat kejam dan pemaarah, **Mada** artinya sifat mabuk, madat dan kegila-gilaan, **Moha** artinya sifat bingung dan angkuh dan **Matsarya** adalah sifat dengki dan iri hati. Kitab Veda mengajarkan agar manusia selalui memerangi keenam musuh ini. Veda mengajarkan agar umat Hindu menghindarkan diri dari 5 M, yaitu: Madat (narkoba), Mabuk (minuman keras), Main (judi), Malin (mencuri), Madon (berzina). Jika kita dapat menghindarkan diri dari kelima hal tersebut di atas niscaya kita akan menemukan kedamaian, kesehatan dan kebahagiaan.



Tidak meludah sembarangan

Pada prinsipnya apa saja yang keluar dari badan manusia di Pura adalah "leleh" misalnya selain ludah, kencing, ingus, juga: darah, keringat dan air susu. Jika dalam keadaan terpaksa hanya boleh dilakukan di *Nista Mandala* (areal paling luar pura



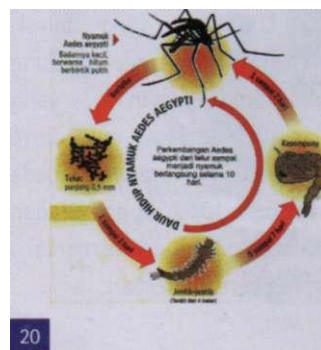
Ketika kita melihat seseorang meludah disembarang tempat, pasti terkesannya menjijikan, jorok karena meludah adalah kebiasaan yang buruk. Ludah nengak-kumar yang menyebabkan munculnya berbagai penyakit, bila meludah, usahakan pada tempat yang sudah ada seperti toilet, di got dll, dan bila menemukan anak atau siapapun berperilaku demikian agar ditegur dan diberi pengertian.

Sebelum sembahyang sebaiknya juga melakukan kumur-kumur agar mulut bersih. Doa sehari-hari untuk berkumur adalah "Om jang jihwa ya namah" yang artinya Oh Hyang Widhi semoga mulut (lidah) hamba bersih.

7. Memberantas jentik nyamuk



Penyakit Demam Berdarah disebabkan oleh *Virus Dengue*, yang penularannya dari satu orang ke orang lain dengan perantara nyamuk *Aedes Aegypti*. Dalam lontar disebut Adhibhautika yaitu penyakit disebabkan oleh faktor fisik dan luar tubuh, seperti bibit penyakit atau binatang/mahluk lain yang menyerang tubuh yaitu VIRUS lewat perantara Gigitan Nyamuk AEDES AEGIFTY



Untuk berkembang biak, nyamuk bertelur di air, menetas menjadi jentik, kemudian jadi bayi nyamuk (larva), baru kemudian keluar dari air, terbang menjadi nyamuk dewasa.

Nyamuk yang menularkan Demam Berdarah (*Aedes Aegypti*) punya kebiasaan/sifat yang unik, yaitu :

- Menggigit hanya pada pagi sampai menjelang siang hari.
- Hanya bertelur di tempat genangan/penampungan air jernih (tidak bersarang di air got dan sebagainya)
- Mulai telur, menetas jadi jentik2, kemudian jadi larva sampai menjadi nyamuk dewasa, semua terjadi dalam air dan butuh waktu 10 hari.
- Kemampuan terbangnya maksimal 100m.

Untuk memberantas nyamuk *Aedes Aegypti* tidak cukup hanya dengan foging (pengasapan) dengan pestisida, karena :

- foging hanya bisa membunuh nyamuk dewasa, sedang telur dan jentik2nya tidak akan mati.
- Foging terlalu sering akan menimbulkan pencemaran lingkungan.
- Ada asumsi nyamuk mulai kebal dengan pestisida yang digunakan untuk foging.

Agama Hindu mempunyai ajaran tidak membunuh yang disebut 'AHIMSA'

Namun Dalam ajaran agama Hindu (lontar Wrtti Sesana) dijelaskan tentang Himsa (perbuatan

D

membunuh) yg dapat dilakukan.yaitu sbb :

- *Dewa Puja*, Membunuh binatang untuk dipersembahkan pada Dewa.
- *Pitra Puja*, Membunuh binatang untuk dipersembahkan pada Leluhur.
- *AtitiPuja*, Membunuh binatang untukdisuguhkan pd para tamu.
- *Dharma Wigata*, Membunuh binatang yg membawa penyakit.

Pembunuhan seperti diatas dapat dibenarkan.tapi kita tidak boleh lupa mendoakan binatang tersebut sebelum dibunuh agar rohnya mendapat peningkatan. Pilihan yang tepat dan murah adalah dengan Gerakan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) **minimal 1x dalam seminggu**, dengan kegiatan :

- Menguras bak mandi dan atau tempat penampungan air jernih/ bersih.
- Membersihkan lingkungan dari wadah (tempat2 yang bisa menampung air hujan) yang

			i
		4	

berserakan, misalnya : gelas aqua, kaleng bekas, dsb.

- Menutup rapat penampungan air seperti penampungan air suci, agar tidak dijadikan tempat bertelur nyamuk.

Pengelolaan Pura yang bersih, rapi dan asri dan menjaga kebersihan lingkungan, sarana dan prasarana Pura

Didalam melaksanakan persembahyangan kondisi Pura harus bersih dan asri sehingga umat yang melaksanakan persembahyangan terasa tenang, hening secara lahir dan batin. Pura yang bersih adalah Pura yang pura yang lingkungan, sarana dan prasarananya terbebas dari kotor, debu dan sampah. Sedangkan Pura yang rapi dan asri adalah lingkungan pura yang tertata serasi antara bangunan, taman, dan prasarana lainnya, ada penghijauan dari tanam-tanaman yang bermanfaat bagi proses keagamaan. Konsep Tri Hita Karana tepat dilaksanakan di Pura.

Mencegah hewan piaraan berkeliaran di lingkungan pura

Mencegah hewan piaran berkeliaran di lingkungan pura perlu diperhatikan karena mempengaruhi kesehatan. Jenis hewan piaraan yang sering kita lihat berkeliaran di lingkungan pura anjing, kucing, unggas dll.



Penyakit-penyakit yang dapat ditularkan dari hewan piaraan ke manusia adalah: Rabies, Toxoplasma, Flu burung dll

- 1) Penyakit Rabies (penyakit anjing gila) adalah penyakit yang dapat ditularkan melalui gigitan anjing, kucing, kera. Hewan peliharaan tersebut sebaiknya divaksinasi.
- 2) Penyakit Toxoplasma. Penyakit ini disebabkan oleh parasit yang ditularkan melalui makanan yang terkontaminasi oleh kotoran kucing, anjing dan burung yang dibawa oleh lalat. Penyakit ini dapat mengakibatkan gangguan kehamilan dan janin.

- 3) Penyakit Flu Burung. Flu Burung adalah penyakit yang disebabkan oleh unggas yang terinfeksi oleh virus H5N1. Penularannya melalui cairan tubuh unggas yang kontak dengan tubuh manusia. Gejala Flu burung mirip dengan flu biasa, sulit dibedakan flu burung dan flu biasa. Jika ada penderita yang batuk, pilek dan demam yang tidak kunjung turun, maka disarankan untuk segera mengunjungi fasilitas pelayanan kesehatan terdekat

Dihimbau kepada warga yang memelihara hewan piaraan tinggal disekitar pura untuk selalu menjaga hewannya agar tidak memasuki area pura seperti disebutkan dalam lontar berikut:

*Sato agung ngawitsaking bawi lantur ring satone
agengan (suku pat) sajawaning kalaning kabuatan
yadnya tan dados ngeranjing ring Kahyangan
Panyiwian Desa/Banjar. (ADABTK-Pawos 12-3e)'*

Artinya :

Hewan besar mulai babi sampai dengan hewan yang lebih besar (berkaki empat, kecuali untuk upacara tidak boleh masuk ke pura desa/banjar'

*Tan wenang ngalumar wewalungan (pamekas saking wewalungan bawi ngelantur luwire: banteng, kambing, kebo, kuda, lan sekannyane).
(ADABTK-Pawos 42-1)'*

Artinya :

Tidak boleh melepas hewan (utamanya dari hewan babi sampai dengan sapi, kambing, kerbau, kuda dan sejenisnya)'

10. Penggunaan air bersih

Air Bersih adalah air yang dipergunakan untuk keperluan sehari-hari dan kualitasnya memenuhi persyaratan kesehatan air bersih sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Ada beberapa persyaratan yang perlu diketahui mengenai kualitas air tersebut baik secara fisik, kimia dan juga mikrobiologi.

Syarat fisik air bersih, antara lain:

- Air harus bersih dan bening (tidak berwarna), tidak berasa, tidak berbau
- Tidak meninggalkan endapan
- Tempat penampungan yang bersih terhindar dari

debu, kotoran, bibit penyakit dan atau binatang dan tumbuhan seperti lumut, jamur dll

- Untuk air minum harus dimasak terlebih dahulu sampai mendidih.
- Jika menggunakan air mineral atau kemasan isi ulang yang sudah terjamin kualitasnya.

"Apasca visua bhesajih (rw.i.23.20)"

artinya :

air adalah obat air menyembuhkan segala penyakit

"Sauca "

artinya

kebersihan lahir batin, fisik, spiritual

"Sarua pavitra vitata adhyasmat (a.w.vi. 124.3)

artinya

semoga semua yang suci mengelilingi kita

m

lupa memastikan bahwa perut tidak mengembang. Dengan perut dalam keadaan kosong semua proses pranayama akan lebih mudah dilakukan.

12. **Penyiapan dan penyimpanan tirta menggunakan air bersih dalam wadah tertutup dan memercikan tirta dengan menggunakan alat pemercik tirta / bunga yang bersih.**

Proses Penyiapan Tirta



- a. Tirta adalah air yang di sucikan, di *arga* (dibuat) melalui permohonan oleh Pandita dengan Weda mantra berdasarkan kesucian lahir batin sang Pandita.

b. Bahan-bahannya :

- 1) Air yang suci dan bersih
- 2) Tempatnya yang bersih dan suci/sukla (bersih berdasarkan kesehatan dan suci yaitu kesakralan)
- 3) Biji dengan beras yang utuh (galih-galihnya) dibersihkan dengan air bersih 3 sampai beberapa kali dicuci, direndam dengan air cendana (sebaliknya)
- 4) Kembang yang harum dan segar (tidak layu/ tidak mayang) baru dipetik dan dibersihkan dengan air bersih dan suci.
- 5) Air asahan cendana (kayu cendana) yang bersih diasab lalu ditempatkan pada tempat yang bersih dan suci.
- 6) Samsam (kembang ura) dibuat dari bunga yang segar dan bersih, lalu di cuci dengan air yang bersih.

c. Cara/proses membuat tirtha :

- 1) Air untuk tirtha terlebih dahulu di "ukup" (dipanaskan) melalui tempayan khusus untuk membuat tirtha dengan bara api dari tempurung (kau-kau) kelapa, dinyalakan

diisi gula merah, menyan, astanggi, dan onem. Hal ini dilakukan berulang-ulang, (mungkin maksudnya mensteril air)

- 2) Setelah habis di ukup ditempatkan pada tempayan/payuk yang bersih dan di tutup diinapkan satu malam.
- 3) Pagi-pagi setelah semuanya disiapkan air ukupan, bija, kembang, samsam/kembang ura, air cendana lalu dipujain dengan mantram-mantram pemujaan oleh Pandita (sulinggih) sampai selesai kurang lebih satu jam baru menjadi tirtha, air suci, karena telah disakralkan oleh sulinggih, baru bernama tirtha.
- 4) Tempat dan sarana untuk tirtha dibersihkan dan disucikan (disakralkan), tidak boleh ditaruh sembarang tempat, dan khusus untuk pembuatan tirtha, ditempatkan pada tempat yang bersih dan aman serta suci.
- 5) Pembuatannya juga harus sehat, bersih dan aman.
- 6) Sedapat mungkin bahannya, air yang bersih seperti air pancuran, air kelebutan dll. (air kemasan)
- 7) Menyimpan tirtha pada tempat yang bersih,

suci dan tertutup. Kembang dan biji dipisah supaya tirthanya tidak rusak/bau oleh kembang dan biji tersebut (bila ditaruh lama)

- 8) Membawa tirtha harus pantas tidak "ditenteng" (dijinjing) harus "ditampa" (di tangan agak ke atas) atau "disuun" (di junjung) diatas kepala.



Penggunaan alat pemercik tirta /bunga yang bersih.

Alat pengetisan "tirtha" sedapat mungkin memakai alang-alang yang masih segar dan bersih, jangan dipakai berulang-ulang sampai mingguan, jangan direndam pada tirtha, bila sudah kering harus diganti dengan yang baru.

Bila memercikan tirtha dengan kembang harus kembang katihan yang ada tangkainya dan dipegang tangkainya, tangan tidak ikut masuk ke tirtha.

Tangan yang memercikan tirtha harus bersih dan sehat, kuku-kuku harus bersih, pakaian bersih dan rapi.

13. Persembahan / penyediaan sesajen yang bersih dan segar.

Sesajen adalah suatu persembahan dihadapan Ida Sanghyang Widhi Wasa, sebagai ungkapan rasa syukur dan terimakasih atas segala karunia yang



telah dilimpahkan kepada kita sekalian. Sesajen terdiri dari unsur alam; *patram puspam*, *palam*, *toyam dandupam* atau daun, buah, bunga, tirta/air dan api. Sesajen sebaik dibuat dari bahan-bahan yang segar, bersih, tidak bau/busuk, dan tidak dari bahan sisa.

Manfaat bahan yang baik, bersih dan sehat adalah:

1. Memperpanjang hidup (*ayun*)
2. Mensucikan Atma (*Satvika*)
3. Memberikan kekuatan fisik (*bala*)
4. Menjaga kesehatan (*arogya*)
5. Memberi rasa bahagia (*sukha*)
6. Meningkatkan status kehidupan (*viva dhayah*)

*Dalam (Bhagawad Gita. 1X26) disebutkan
Patram pushpam phalam toyam
yo me bhaktya prayachchati
tad aham bhaaktyahritam
asnami prayatatmanah.*

Artinya:

Siapa yang sujud kepada-Ku dengan persembahan setangkai daun, sekuntum bunga, sebiji buah-buahan atau seteguk air, Aku terima sebagai bakti persembahan dari orang yang berhati suci.

- 14. Diupayakan para Pandita dan Pinandita menjaga kebersihan diri dan melakukan pemeriksaan kesehatan di layanan kesehatan secara berkala/ sewaktu-waktu bila diperlukan.**

Beberapa cendekiawan Hindu berpendapat bahwa membersihkan tubuh, pikiran, jiwa (*atman*) dan akal (*budi*) dilaksanakan bersama-sama, seperti yang disebutkan dalam salah satu *sloka Silakrama*:



*Adbhir Gatrani Sudyanthi,
Manah Styena Sudyanthi,
Widyattapobhyam Bhrtatma,
BudhirJnanena Sudyati*

Artinya:

Tubuh dibersihkan dengan air, pikiran dibersihkan dengan kejujuran, jiwa (*atman*) dibersihkan dengan ilmu, dan akal (*budi*) dibersihkan dengan kebijaksanaan.

Pola Hidup Bersih dan Sehat pada aspek niskala dapat digambarkan sebagai kesucian *atman* (jiwa/rohani), pikiran, dan akal (*budi*) yang diperoleh dari upaya yang terus menerus mempelajari dan melaksanakan ajaran-ajaran Agama Hindu dalam kehidupan sehari-hari (kehidupan spiritual), dengan menekankan pada keyakinan yang kuat adanya Hyang Widhi.

Dalam upaya menjaga kesehatan ada 3 (tiga) hal yang wajib dikelola dengan sebaik-baiknya sebagaimana dijelaskan dalam kitab Yajurveda antara lain :

- 1) *Ahara* : menjaga makanan
- 2) *Wihara* : gaya hidup yang harus diperhatikan
- 3) *Ausadha* : menjaga kesehatan dengan sebaik-baiknya.

Jika semua itu dilakukan dengan penuh disiplin, hidup sehat dan sejahtera nicaya dapat diwujudkan.

PINANDITA adalah mereka yang sudah mawinten sebagai : Jero Mangku, Jero Dalang, Tukang banten, Undagi, dll. PANDITA adalah mereka yang menjalani kehidupan sebagai pendeta. Secara resmi PHDI menggunakan gelar PANDITA.

Para Pandita dan Pinandita merupakan bagian penting dalam tata kehidupan Agama Hindu. Peran penting Para Pandita dan Pinandita antara lain: menyebarkan ajaran Weda kepada umat Hindu, menyelesaikan upacara-upacara yadnya baik yang dilakukan di Pura maupun di kediaman masing-masing umat, selain itu Para Pandita dan Pinandita juga memiliki peran aktif di dalam memecahkan masalah-masalah yang

ada hubungannya dengan keagamaan, misalnya penentuan hari baik untuk melakukan yadnya, memulai pekerjaan-pekerjaan penting dan lain sebagainya.

Kehadiran para Pandita dan Pinandita dalam pelaksanaan setiap pelaksanaan setiap upacara keagamaan di Pura sangatlah vital. Oleh karenanya sangat penting untuk memperhatikan kesehatan Para Pandita dan Pinandita agar beliau senantiasa dapat dan siap untuk melayani umat hindu baik dalam pelaksanaan upacara yadnya di Pura maupun dalam pelaksanaan tugas-tugas lainnya.

15. Diupayakan agar Pandita dan Pinandita memiliki JPK (Jaminan Pemeliharaan Kesehatan).

Menyediakan Jaminan Pemeliharaan Kesehatan kepada para Pandita dan Pinandita adalah bagian dari Rsi Yadnya yang merupakan kewajiban umat kepada para pendeta atau para pemimpin upacara keagamaan dengan tujuan sebagai tanda terima kasih kepada para pendeta karena beliau telah menyelesaikan upacara yadnya. Di samping mentaati dan mengamalkan ajaran orang-orang suci, membantu segala usaha

para *Sulinggih*, turut memajukan pendidikan terutama dibidang keagamaan, membangun tempat pemujaan untuk orang-orang suci atau *sulinggih*, semuanya itu juga termasuk pelaksanaan *RsiYadnya*.

Memberikan JPK kepada Pandita dan Pinandita adalah suatu sistem pengelolaan dan pemeliharaan fasilitas kesehatan kepada Para Pandita dan Pinandita, yang mengintegrasikan antara sistem pembiayaan kesehatan dengan sistem mutu layanan kesehatan, dengan tujuan memberikan pelayanan kesehatan yang dirancang khusus untuk Pandita dan Pinandita yang memberikan jaminan fasilitas kesehatan berupa manfaat dasar (rawat jalan secara berjenjang dan rawat inap) serta manfaat pemeliharaan kesehatan lainnya.

Di dalam Manawa Dharmasastra pasal 21, disebutkan:

*Rsi yajnam devayadnam bhuta yajnam ca sarvada,
nryajnam pitryajnam ca yathacakti na hapayet*

Artinya :

"Hendaknya janganlah sampai lupa, jika mampu melaksanakan yadnya untuk para Rsi, para Dewa,

kepada unsur-unsur alam (Bhuta), kepada sesama manusia dan kepada para leluhur."

16. Mengonsumsi makanan/jajanan bersih, sehat di kantin pura. Kantin Pura sebaiknya menyediakan makanan yang bersih dan sehat serta memperhatikan kaidah gizi seimbang

Di dalam (*Atharvaveda VI. 135.7*) disebutkan
Yad asnami balam kurve Ittham vajram a dade

Artinya:

Kami makan makananku dengan hati-hati, supaya makanan itu bisa memberikan kekuatan kepada kami.

Ayusattwabalarogya
Sukhaprittwiwardnahan
Rasyah snigdha sthira hridya
Aharah sattwikapriyah
(Bhagavadgita XVII.8)

Artinya:

Makanan yang memberi hidup, kekuatan, kesehatan, kebahagiaan dan kesenangan yang terasa lezat, lembut, menyegarkan dan enak adalah sangat disukai

oleh *sa 11 wika* (orang baik).

Dalam ajaran Panca Nyama Brata (lima cara pengendalian untuk mencapai kesucian dan kesempurnaan batin) disebutkan tentang pengaturan cara makan yang disebut *Aharalagawa* yang artinya makan secukupnya (tidak berlebihan, tidak kekurangan dan tidak berfoya-foya). Begitu besarnya pengaruh makanan sehingga harus diatur agar dapat meningkatkan spiritual dan mencapai kesucian serta kesempurnaan bathin.

17. Bepedoman hidup pada ajaran Weda terkait PHBS.

Dalam *Sarasamuscaya 777* ada disebutkan"
phalaning Sang Hyang Weda inaji
kinawruhaning ayuning sila muang acara"

artinya:

Tujuan mempelajari Weda adalah untuk mendapatkan pengetahuan guna memperbaiki (ayuning) Perilaku (sila) dan berbagai kebiasaan hidup (acara), Weda bukan hanya mengatur hubungan manusia dengan Tuhan melainkan juga mengatur seluruh aspek kehidupan manusia.

D

18. Menyampaikan pesan-pesan Kesehatan khususnya PHBS pada berbagai kesempatan misalnya Pertemuan Warga, Sosial, Arisan dengan menggunakan berbagai metode antara lain Dharma wacana, Dharma Tula, Dharma Gita, Dharma Yatra, Dharma Santhi, dll;

Di dalam Bhagawadgita IV pasal 33, disebutkan :

*Sreyan dravyamayad yajnaj,
jnanayajnah paramtapa,
sarvam karma khilam partha,
jnane parisamapyate*

artinya:

'Persembahkan korban berupa ilmu pengetahuan adalah lebih agung sifatnya dari korban benda yang berupa apapun, sebab segala pekerjaan dengan tiada kecuali memuncak dalam kebijaksanaan yang diperoleh melalui pengetahuan.'

Dharma Wacana adalah metode penerangan Agama Hindu yang disampaikan pada setiap kesempatan Umat Hindu yang berkaitan dengan kegiatan keagamaan. Kegiatan penerangan semacam ini dimasa lalu disebut

Upanisada. Pendharma
wacana disebut *Dharma*
pracaraka. Dharma
pracaraka memiliki
tugas meyebarakan ajaran
agama yang terdapat
dalam kitab suci weda.



Di dalam kitab suci disebutkan bahwa persembahan ilmu pengetahuan lebih tinggi nilainya dari pada persembahan materi.

Dharma tula adalah metode pendalaman agama melalui diskusi agama untuk mendapatkan kesamaan persepsi dalam meningkatkan penghayatan pada nilai-nilai yang dianut. Kata *Tula* berasal dari bahasa Sansekerta artinya perimbangan, keserupaan, dan bertimbang. Secara harpiah dharma tula dapat diartikan dengan bertimbang, berdiskusi atau berembug atau temu wicara tentang ajaran agama Hindu dan Dharma. Secara tradisional *dharma tula* itu dilaksanakan berkaitan dengan dharma gita.

Dharma Yatra mempunyai pengertian yang hampir sama dengan *Tirta Yatra* yakni usaha untuk meningkatkan pemahaman dan pengamalan

ajaran Agama Hindu melalui kunjungan untuk persembahyangan ketempat-tempat suci, patirtan baik yang bertempat di pegunungan atau di tepi pantai.

Dharma Shanti adalah suatu ajaran untuk mewujudkan perdamaian diantara sesama umat manusia. Acara *dharma shanti* ini dapat dilaksanakan sesuai dengan keperluan situasi dan relevansinya dengan kegiatan keagamaan dan kemasyarakatan.

Dharma gita artinya nyanyian keagamaan atau kenyanyanian kebenaran. Disebut nyanyian kebenaran karena *Dharma gita* mengajarkan ajaran Weda. *Dharma gita* secara tradisional telah dilaksanakan di seluruh Indonesia. Kegiatan ini di Bali disebut *makidung*, *makakawin*, *magaguritan*, atau *mamutru*. Disamping itu lagu-lagu keagamaan ini dikaitkan pula dengan kesenian tradisional seperti halnya: Arjaat.au topeng di Bali.

SEJARAH SINGKAT PARISADA

Parisada didirikan pada tanggal 23 Pebruari 1959 dilandasi oleh suatu keinginan Umat Hindu untuk menghimpun diri dalam sebuah organisasi yang memiliki integritas. Pada tahun lima puluhan merupakan fase penting perjuangan Umat Hindu di Indonesia, khususnya di Bali mengingat pengakuan pemerintah terhadap kehadiran Agama Hindu di Indonesia terlambat datangnya.

Keinginan untuk membentuk Badan Keagamaan diharapkan dapat menggantikan peranan raja-raja di Bali yang sejak tahun 1957 tidak ada lagi dan kekuasaannya yang diganti oleh para bupati di tiap-tiap daerah bagian tidak termasuk menggantikan peranan di bidang keagamaan.

Dalam rangka memperlancar roda organisasi, khususnya bidang administrasi, Sekretariat Parisada pertama masih menumpang di Fakultas Sastra Universitas Airlangga Denpasar (kini Udayana), kemudian di lokasi Pura Jagatnata Denpasar dengan kondisi yang sangat memperhatikan. Kemudian atas usaha para pengurus, Parisada dapat membeli tanah untuk dibangun Sekretariat Parisada di Jalan Ratna Tatasan, Denpasar yang akhirnya menjadi kantor pusat Parisada Hindu Dharma Indonesia. Tetapi sesuai dengan keputusan pada Maha Sabha tahun 1980 ditetapkan bahwa di Ibu kota Negara (di Jakarta) juga ada

Perwakilan Kantor Pusat Parisada dengan maksud supaya memudahkan hubungan dengan pemerintah. Selanjutnya sejak tahun 1991 Parisada Pusat berkedudukan di Jakarta, pertama menumpang di daerah Pondok Bambu Jakarta Timur, kemudian di Jalan Anggrek Nelly Murni Slipi, Jakarta Barat sampai sekarang.

Visi Parisada adalah terwujudnya masyarakat Hindu Dharma Indonesia yang sejahtera dan bahagia (*moksadan jagadhita*) bersumber dari Pustaka Suci Veda.

Parisada mengemban Misi sebagai berikut:

- a. Meningkatkan perilaku (habit) pelaksanaan keyakinan dan filsafat (*tattva*), etika (*susila*), dan ritual (*acara*) Hindu dalam kehidupan beragama yang modern;
- b. Meningkatkan kesadaran masyarakat untuk membangun sumberdaya manusia yang maju, unggul, mandiri, berbudaya berdasarkan Dharma;
- c. Menumbuhkembangkan wawasan, solidaritas, dan keharmonisan internal dan eksternal;
- d. Melestarikan nilai-nilai budaya Hindu berdasarkan Veda;
- e. Memasyarakatkan pelaksanaan upacara dan upacara yang disesuaikan dengan kemampuan umat Hindu.