

MENYATUKAN KEARIFAN KUNO: KOLABORASI *USADA* BALI DAN AYURWEDA UNTUK KESEHATAN HOLISTIK

Pande Gede Brahmandika¹, Ni Putu Gatriyani², I Wayan Sudiarta³

STKIP Agama Hindu Amlapura^{1,2}; STAHN Mpu Kuturan Singaraja³

Email: pandegede383@gmail.com¹, putuanik1986@gmail.com²,
sudiartawy89@gmail.com³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kemungkinan integrasi antara dua sistem pengobatan tradisional kuno, yaitu *Usada* Bali dan Ayurveda, dalam rangka membangun pendekatan kesehatan holistik yang berbasis kearifan lokal dan global. *Usada* Bali, yang berkembang dalam tradisi budaya Bali, dan Ayurveda, warisan pengobatan dari India, memiliki kesamaan dalam memandang kesehatan sebagai keseimbangan antara tubuh, pikiran, jiwa, dan alam semesta. Melalui kajian kualitatif dengan pendekatan deskriptif-komparatif, penelitian ini menganalisis persamaan dan perbedaan prinsip filosofis, metode penyembuhan, bahan herbal, serta nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam kedua sistem tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat ruang kolaborasi yang kuat, terutama dalam penggunaan tanaman obat, teknik pengobatan berbasis energi, serta pendekatan preventif dan rehabilitatif yang selaras. Kolaborasi ini berpotensi memperkaya khazanah pengobatan tradisional serta menjadi alternatif dalam pembangunan sistem kesehatan yang berkelanjutan dan kontekstual. Penelitian ini diharapkan menjadi langkah awal dalam pengembangan model integratif yang menggabungkan kekuatan lokal dan warisan global untuk menjawab tantangan kesehatan modern secara lebih menyeluruh.

Kata kunci: *Usada* Bali, Ayurveda, Kesehatan Holistik, Pengobatan Tradisional

ABSTRACT

This study aims to explore the possibility of integrating two ancient traditional healing systems, Balinese Usada and Ayurveda, to develop a holistic health approach based on local and global wisdom. Balinese Usada, which developed within Balinese cultural traditions, and Ayurveda, a medicinal heritage from India, share a common view of health as a balance between body, mind, spirit, and the universe. Through a qualitative study with a descriptive-comparative approach, this study analyzes the similarities and differences in the philosophical principles, healing methods, herbal ingredients, and spiritual values embodied in both systems. The results indicate that there is strong scope for collaboration, particularly in the use of medicinal plants, energy-based healing techniques, and harmonious preventive and rehabilitative approaches. This collaboration has the potential to enrich the repertoire of traditional medicine and become an alternative in developing a sustainable and contextual health system. This research is expected to be the first step in developing an integrative model that combines

local strengths and global heritage to more comprehensively address modern health challenges.

Keywords: Balinese Usada, Ayurveda, Holistic Health, Traditional Medicine

I. PENDAHULUAN

Dalam era modern yang ditandai dengan kemajuan teknologi dan globalisasi, terjadi pergeseran paradigma dalam melihat kesehatan. Jika sebelumnya kesehatan sering dimaknai secara fisik dan medis semata, kini semakin banyak masyarakat dan kalangan akademik yang menaruh perhatian pada pendekatan kesehatan holistik, yakni pemahaman akan keselarasan antara tubuh, pikiran, jiwa, dan lingkungan. Pendekatan ini mendorong eksplorasi kembali terhadap kearifan kuno, termasuk sistem pengobatan tradisional yang selama berabad-abad telah menjadi bagian integral dari budaya masyarakat, seperti *Usada* Bali di Indonesia dan *Ayurveda* di India. *Usada* Bali merupakan sistem pengobatan tradisional yang berkembang dalam budaya Bali sejak zaman kuno. Akar *Usada* Bali tertanam kuat dalam naskah-naskah lontar seperti *Usada Taru Pramana*, *Usada Desti*, dan *Usada Rare*. Sistem ini tidak hanya menawarkan metode penyembuhan fisik melalui tanaman obat, tetapi juga memuat praktik spiritual seperti mantra, meditasi, dan tata ritual penyucian. Dalam konteks *Usada*, tubuh manusia dianggap sebagai mikrokosmos yang harus selaras dengan makrokosmos (alam semesta), dan penyakit dipahami sebagai akibat dari ketidakseimbangan energi atau pelanggaran terhadap harmoni spiritual (Capra, F, 2020).

Sementara itu, *Ayurveda* yang berasal dari India kuno, secara harfiah berarti “ilmu kehidupan”. Sistem ini telah dikenal luas secara global dan bahkan diakui oleh WHO sebagai bentuk pengobatan tradisional yang sah. *Ayurveda* mengajarkan keseimbangan antara tiga dosha utama (*vata*, *pitta*, dan *kapha*), serta memperhatikan pola makan, gaya hidup, emosi, dan lingkungan dalam proses penyembuhan. Seperti halnya *Usada* Bali, *Ayurveda* memandang manusia sebagai satu kesatuan utuh yang tidak dapat dipisahkan dari alam dan kekuatan spiritual. Kedua sistem ini, meskipun berasal dari wilayah dan konteks budaya yang berbeda, memiliki sejumlah kesamaan prinsip yang mendasar. Keduanya menekankan pentingnya hidup seimbang, penggunaan bahan-bahan alami dari alam, serta keterlibatan aspek spiritual dalam proses penyembuhan. Dengan landasan yang serupa ini, muncul gagasan bahwa kolaborasi antara *Usada* Bali dan *Ayurveda* bukan hanya memungkinkan, tetapi juga sangat potensial untuk membentuk pendekatan baru terhadap kesehatan holistik yang lebih kontekstual dan adaptif terhadap tantangan zaman (UNESCO, 2003).

Namun demikian, kajian ilmiah yang menelaah secara mendalam kemungkinan integrasi dua sistem pengobatan kuno ini masih sangat terbatas. *Usada* Bali lebih banyak dikaji dalam konteks lokal, dan belum banyak dikembangkan ke arah kolaboratif secara lintas budaya. Sementara *Ayurveda*, meskipun sudah mengalami internasionalisasi, sering kali tidak dilihat sebagai bagian dari jaringan pengetahuan tradisional yang bisa bersinergi dengan sistem lokal lainnya seperti *Usada*. Ketiadaan kerangka konseptual dan

praktis yang menjembatani keduanya menjadi salah satu tantangan yang harus diatasi melalui kajian interdisipliner. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan untuk menggali peluang integrasi antara *Usada* Bali dan Ayurveda sebagai strategi pelestarian warisan budaya sekaligus inovasi dalam layanan kesehatan holistik. Dengan membandingkan nilai-nilai filosofis, metode penyembuhan, bahan ramuan, serta struktur sosial dari masing-masing sistem, diharapkan dapat ditemukan titik-titik temu yang produktif untuk dikembangkan sebagai bentuk sinergi pengetahuan lintas budaya. Penelitian ini juga bertujuan membuka ruang dialog antara tradisi pengobatan Timur dan kekayaan lokal yang sering kali terpinggirkan oleh dominasi pengobatan modern berbasis biomedis (Endrawati, N. L. P. S.,2020). .

Lebih jauh, penelitian ini berupaya untuk menawarkan model kolaborasi yang bukan hanya bersifat konseptual, tetapi juga aplikatif dan kontekstual, sehingga bisa dimanfaatkan oleh praktisi, akademisi, serta komunitas kesehatan alternatif. Hasil penelitian diharapkan mampu menjadi kontribusi dalam upaya pembangunan sistem kesehatan berkelanjutan yang memadukan kearifan lokal dan global dalam kerangka pemulihan tubuh, pikiran, dan jiwa secara terpadu.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-komparatif yang bertujuan untuk menggali dan menganalisis potensi integrasi antara *Usada* Bali dan Ayurveda dalam kerangka kesehatan holistik. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengungkap makna-makna mendalam, simbolik, dan filosofis yang terkandung dalam kedua sistem pengobatan tradisional tersebut. Data penelitian diperoleh melalui studi pustaka dan studi lapangan terbatas. Studi pustaka dilakukan dengan menelaah berbagai sumber primer dan sekunder, seperti lontar *Usada Taru Pramana*, *Usada Rare*, serta teks klasik Ayurveda seperti *Charaka Samhita* dan *Sushruta Samhita*, ditambah referensi dari buku dan jurnal ilmiah terkini yang relevan, khususnya terbitan tahun 2018-2025. Studi lapangan dilakukan melalui wawancara mendalam dengan narasumber yang kompeten, seperti praktisi *Usada* Bali (balian, pemangku, dan penglingsir yang menguasai ilmu pengobatan tradisional Bali) serta praktisi Ayurveda, baik lokal maupun dari komunitas internasional yang telah mengadaptasi Ayurveda secara kontekstual. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara semi-terstruktur, observasi terbatas terhadap praktik pengobatan, serta dokumentasi visual dan catatan lapangan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) untuk mengidentifikasi tema-tema utama, seperti nilai filosofis, teknik pengobatan, dan pendekatan terhadap keseimbangan tubuh dan jiwa, serta analisis komparatif untuk menemukan titik temu dan perbedaan antara *Usada* Bali dan Ayurveda. Untuk menjaga validitas dan keabsahan data, digunakan teknik triangulasi sumber dan metode, serta member checking terhadap informan kunci agar interpretasi hasil sesuai dengan konteks budaya yang dimaksud. Melalui metode ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran yang utuh dan kontekstual mengenai peluang integrasi dua sistem

pengobatan kuno dalam rangka memperkuat model kesehatan holistik berbasis kearifan lokal dan global.

III. PEMBAHASAN

3.1 Hakikat Kesehatan Holistik dalam Tradisi Timur

Tradisi pengobatan Timur sejak lama telah menawarkan pendekatan yang menyeluruh terhadap makna kesehatan, yang melampaui sekadar bebas dari penyakit fisik. Dalam pandangan Timur, kesehatan dipahami sebagai suatu keadaan harmonis antara tubuh (raga), pikiran (*manah*), dan jiwa (*atma*) yang terintegrasi dengan lingkungan dan alam semesta. Pendekatan ini dikenal sebagai kesehatan holistik, yang menempatkan manusia sebagai bagian tak terpisahkan dari jagat raya, di mana ketidakseimbangan energi alamiah atau gangguan terhadap harmoni spiritual dianggap sebagai akar dari timbulnya penyakit. Kesehatan bukan semata-mata urusan medis, tetapi juga menyangkut kualitas hubungan manusia dengan sesamanya, dengan alam, dan dengan dimensi ilahiah (Endrawati, N. L. P. S., 2020).

Dalam konteks filsafat Timur, terutama dalam sistem pengobatan tradisional seperti Ayurveda dari India dan *Usada* Bali dari Nusantara, kesehatan holistik mencakup dimensi fisik, mental, emosional, dan spiritual secara terpadu. Konsep dasar dalam Ayurveda, seperti keseimbangan tiga dosha (*vata*, *pitta*, *kapha*), menunjukkan bagaimana elemen dasar tubuh manusia perlu diselaraskan untuk mencapai kesehatan. Demikian pula dalam *Usada* Bali, prinsip keseimbangan antara lima unsur alam (*Panca Mahabhuta*) dan hubungan harmonis dengan kekuatan niskala diyakini sebagai prasyarat utama bagi tubuh yang sehat dan jiwa yang tenteram. Tradisi ini juga menekankan pentingnya hidup selaras dengan hukum alam (*Rta*) dan etika spiritual dalam keseharian (Capra, F, 2020).

Berbeda dengan pendekatan biomedis Barat yang cenderung reduksionis dan menitikberatkan pada aspek patologis dan fisiologis semata, pendekatan Timur justru mengedepankan pemahaman menyeluruh (holisme) yang menempatkan penyembuhan sebagai proses pemulihan keseimbangan internal dan eksternal. Dalam praktiknya, pengobatan holistik Timur menggabungkan berbagai metode seperti penggunaan tanaman obat, meditasi, yoga, pijat terapeutik, pengaturan pola makan, dan ritual spiritual. Semua ini dimaksudkan bukan hanya untuk mengobati penyakit, tetapi juga mencegah gangguan dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh (Patwardhan, B., dkk 2015).

Dengan demikian, hakikat kesehatan holistik dalam tradisi Timur tidak hanya menjadi kerangka teoritis, tetapi juga merupakan gaya hidup dan filosofi yang mengakar dalam budaya masyarakat. Tradisi ini memberi kontribusi besar dalam membentuk paradigma alternatif terhadap sistem kesehatan modern, serta menjadi landasan kuat bagi pengembangan kolaborasi antara sistem pengobatan tradisional seperti *Usada* Bali dan Ayurveda. Di tengah krisis ekologis dan tekanan kehidupan modern, kearifan Timur dalam memaknai kesehatan secara menyeluruh menawarkan pendekatan yang lebih manusiawi, spiritual, dan berkelanjutan. (Patwardhan, B., dkk 2015)

3.2 Filosofi Dasar *Usada* Bali

Usada Bali merupakan sistem pengobatan tradisional yang tidak hanya berfungsi sebagai metode penyembuhan fisik, tetapi juga mencerminkan pandangan hidup masyarakat Bali yang sangat kental dengan nilai-nilai spiritual dan kosmologis. Secara filosofis, *Usada* Bali berakar pada konsep keseimbangan antara raga (tubuh), manah (pikiran), atma (jiwa), dan lingkungan. Kesehatan dalam perspektif *Usada* Bali tidak hanya diukur dari tidak adanya penyakit, tetapi dari seimbangannya hubungan antara manusia dengan dirinya sendiri (*sekala*), dengan sesama dan alam sekitar (bhuwana alit dan bhuwana agung), serta dengan kekuatan niskala (Tuhan atau unsur adikodrati). Ketidakseimbangan dalam hubungan-hubungan ini diyakini menjadi penyebab utama munculnya penyakit, baik fisik maupun spiritual (Sukrawan, I. K.2020). .

Ajaran dasar *Usada* Bali termuat dalam berbagai lontar kuno seperti *Usada Taru Pramana*, *Usada Sakit*, *Usada Rare*, dan *Lontar Pangiwa-Penengen*. Lontar-lontar ini mengajarkan bahwa penyembuhan sejati tidak hanya melalui ramuan herbal, tetapi juga melalui laku spiritual seperti mesiram (pembersihan diri), nyurya sewana (pemuliaan matahari), mesangih (ritual pendewasaan), hingga penggunaan mantra dan rerajakan. Dalam praktiknya, seorang balian (tabib tradisional Bali) tidak hanya berperan sebagai penyembuh, tetapi juga sebagai penjaga keseimbangan kosmos. Ia harus menjalani puasa, tapa, dan pemujaan spiritual sebelum melakukan pengobatan, karena dipercaya bahwa energi penyembuh tidak semata berasal dari dirinya, melainkan merupakan anugerah dari Hyang Widhi Wasa.spiritual (Sukrawan, I. K.2020). .

Filosofi *Usada* Bali juga mengandung prinsip *Tri Hita Karana*, yaitu tiga sumber utama kebahagiaan dan keharmonisan hidup: hubungan harmonis antara manusia dengan Tuhan (*parahyangan*), dengan sesama manusia (*pawongan*), dan dengan alam semesta (*palemahan*). Dalam konteks pengobatan, *Tri Hita Karana* tercermin dalam cara pengobatan yang tidak hanya mengandalkan ilmu medis herbal, tetapi juga memperhatikan etika hubungan sosial dan ekologis. Setiap penyakit dianggap sebagai tanda adanya ketidakseimbangan, dan proses penyembuhan diarahkan untuk mengembalikan keharmonisan tersebut secara menyeluruh.spiritual (Sukrawan, I. K.2020). .

Dengan demikian, filosofi dasar *Usada* Bali menempatkan pengobatan sebagai bagian dari praktik kehidupan spiritual dan budaya, bukan sekadar upaya klinis. Penyembuhan dipandang sebagai proses penyucian dan penyesuaian kembali antara mikrokosmos dan makrokosmos. Pendekatan ini menjadikan *Usada* Bali sangat relevan dalam konteks kesehatan holistik, karena mengintegrasikan unsur biologis, psikologis, sosial, dan spiritual secara utuh. Dalam konteks global saat ini, penguatan dan revitalisasi nilai-nilai filosofis *Usada* Bali menjadi sangat penting sebagai bagian dari upaya pelestarian kearifan lokal sekaligus pengembangan alternatif sistem kesehatan berkelanjutan (Wibawa, I. G. N. A.,2021).

3.3 Filosofi Dasar Ayurveda

Ayurveda, yang berasal dari bahasa Sanskerta "Ayus" (hidup) dan "Veda" (pengetahuan), secara harfiah berarti "ilmu kehidupan". Sebagai sistem pengobatan tradisional yang telah berkembang lebih dari lima ribu tahun di India, Ayurveda tidak hanya membahas penyembuhan penyakit, tetapi juga merupakan suatu filosofi hidup yang menekankan keseimbangan antara tubuh, pikiran, jiwa, dan alam. Dalam pandangan Ayurveda, setiap individu memiliki prakriti, yaitu sifat dasar atau konstitusi tubuh yang unik, yang terdiri dari tiga energi utama yang disebut dosha: *vata* (udara dan ruang), *pitta* (api dan air), dan *kapha* (air dan tanah). Kesehatan dicapai ketika ketiga dosha ini berada dalam keadaan seimbang sesuai dengan sifat bawaan individu tersebut (Wibawa, I. G. N. A., 2021).

Filosofi dasar Ayurveda bersandar pada prinsip bahwa manusia adalah bagian integral dari alam semesta (makrokosmos), dan di dalam dirinya tercermin unsur-unsur alam (mikrokosmos). Oleh karena itu, penyembuhan tidak hanya dilakukan dengan pengobatan herbal, tetapi juga melalui pengaturan pola makan (ahar), gaya hidup (vihar), kebersihan pikiran (manah), serta praktik spiritual seperti yoga, meditasi, dan mantra. Ayurveda menempatkan pencegahan penyakit sebagai inti dari pengobatan, dengan tujuan menjaga keseimbangan dosha melalui gaya hidup yang selaras dengan siklus alam dan waktu (kala). Gangguan kesehatan muncul ketika gaya hidup, makanan, atau emosi seseorang bertentangan dengan kodrat alami dari prakriti-nya (Wibawa, I. G. N. A., 2021).

Selain itu, Ayurveda juga menekankan pentingnya hubungan etis dan spiritual antara manusia dengan lingkungan serta Tuhan. Proses penyembuhan dalam Ayurveda bukan hanya menyembuhkan tubuh, tetapi juga memurnikan pikiran dan menyadarkan jiwa agar kembali pada kesadaran akan hakikat kehidupan yang sejati. Dalam naskah-naskah klasik seperti *Charaka Samhita* dan *Sushruta Samhita*, kesehatan digambarkan sebagai keadaan di mana dosha, jaringan tubuh (*dhatu*), limbah tubuh (*mala*), dan api pencernaan (*agni*) semuanya berfungsi secara harmonis, serta didukung oleh kebahagiaan batin dan ketenangan spiritual (Wibawa, I. G. N. A., 2021).

Dengan demikian, filosofi Ayurveda merupakan wujud dari pendekatan holistik yang sangat terstruktur dan menyeluruh, yang tidak hanya menasar pada gejala fisik, tetapi juga menyentuh akar penyebab penyakit dalam dimensi psikis dan spiritual. Pendekatan ini menjadikan Ayurveda sangat relevan untuk diterapkan dalam konteks modern yang semakin mencari keseimbangan antara tubuh dan jiwa. Dalam kerangka penelitian ini, pemahaman mendalam tentang filosofi Ayurveda menjadi kunci untuk membangun sinergi yang produktif dengan sistem pengobatan tradisional lainnya, seperti *Usada* Bali, demi menciptakan model kesehatan holistik yang lebih utuh dan kontekstual (Capra, F, 2020).

3.4 Persamaan dan Perbedaan antara *Usada* Bali dan Ayurveda

Usada Bali dan Ayurveda merupakan dua sistem pengobatan tradisional kuno yang lahir dari peradaban besar, masing-masing di Bali dan India, yang keduanya berbasis pada filosofi holistik dan spiritual. Keduanya memiliki persamaan mendasar dalam memandang kesehatan sebagai hasil dari keseimbangan antara unsur-unsur tubuh, pikiran, jiwa, dan alam semesta. Baik *Usada* Bali maupun Ayurveda menempatkan manusia sebagai bagian dari makrokosmos, dan menganggap penyakit sebagai akibat dari ketidakseimbangan atau disharmoni dalam hubungan antara manusia dan lingkungannya, termasuk hubungan dengan unsur spiritual. Penggunaan bahan alami seperti tumbuh-tumbuhan obat, praktik pengaturan pola makan, pemurnian diri secara spiritual, serta penggunaan mantra dan energi doa, menjadi ciri khas keduanya. Keduanya juga tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif, dengan menekankan pentingnya hidup selaras dengan alam, waktu, dan kodrat manusia itu sendiri. (Capra, F, 2020).

Namun demikian, terdapat beberapa perbedaan struktural dan kontekstual antara keduanya. Ayurveda memiliki sistem klasifikasi yang lebih sistematis dan terdokumentasi secara luas melalui naskah-naskah klasik seperti *Charaka Samhita*, *Sushruta Samhita*, dan *Ashtanga Hridaya*. Di dalamnya terdapat pembagian tubuh secara detail, sistem diagnosis yang kompleks, serta pembagian konstitusi tubuh manusia ke dalam tiga dosha utama: vata, pitta, dan kapha. Sementara itu, *Usada* Bali lebih bersifat kontekstual, spiritualistik, dan banyak diwariskan secara lisan maupun melalui lontar-lontar yang tidak terstandarisasi, seperti *Usada Taru Pramana*, *Usada Rare*, dan *Usada Sakit*. Di dalam *Usada* Bali, penyembuhan sangat bergantung pada peran balian, yaitu tabib spiritual yang juga menjalankan fungsi keagamaan dan sosial dalam masyarakat. Sementara dalam Ayurveda, pengobatan dilakukan oleh *vaidya*, yang bertindak lebih sebagai ilmuwan pengobatan daripada tokoh spiritual (Wibawa, I. G. N. A., 2021).

Dari sisi kosmologi, Ayurveda banyak berakar pada filsafat *Samkhya* dan pengaruh *Vedanta*, sedangkan *Usada* Bali berkembang dalam kerangka Hindu-Bali yang memadukan unsur Siwaisme, animisme, dan tradisi lokal Bali. *Usada* Bali sangat kental dengan konsep *Tri Hita Karana* dan praktik-praktik ritus lokal yang melibatkan persembahyangan, penglukatan, dan penglukuran sebagai bagian dari terapi. Di sisi lain, Ayurveda lebih menekankan terapi berbasis sistem metabolisme, keseimbangan energi tubuh, dan pendekatan kuantitatif terhadap zat-zat dalam tubuh (Wibawa, I. G. N. A., 2021).

Dengan memahami persamaan dan perbedaan ini, terbuka peluang besar untuk mengembangkan model kolaboratif yang tidak hanya menghargai keunikan masing-masing sistem, tetapi juga memungkinkan integrasi nilai-nilai universal tentang kesehatan dan keseimbangan hidup. Kolaborasi ini dapat memperkuat eksistensi pengobatan tradisional sebagai alternatif atau pelengkap pengobatan modern, dengan tetap menjaga akar budaya dan kearifan lokal sebagai dasar penyembuhan yang utuh (Sukrawan, I. K. 2020).

3.5 Peluang Kolaborasi *Usada* Bali dan Ayurveda

Kolaborasi antara *Usada* Bali dan Ayurveda menawarkan peluang yang sangat potensial dalam membangun sistem kesehatan holistik yang lebih kaya, kontekstual, dan berkelanjutan. Keduanya sama-sama berbasis pada prinsip keseimbangan dan harmonisasi antara tubuh, pikiran, jiwa, serta lingkungan alam dan spiritual. Hal ini menjadi titik temu yang sangat kuat untuk disinergikan dalam praktik pengobatan dan pemeliharaan kesehatan, khususnya di tengah meningkatnya kesadaran masyarakat global terhadap pentingnya pendekatan alami dan integratif. Di bidang terapi herbal, misalnya, baik *Usada* Bali maupun Ayurveda memiliki pengetahuan mendalam mengenai pemanfaatan tanaman obat dan formulasi ramuan tradisional. Melalui kolaborasi, dapat dilakukan pertukaran informasi mengenai jenis tanaman, cara pengolahan, dosis, dan metode aplikasinya secara lintas budaya yang saling memperkaya (Sukrawan, I. K.2020).

Selain pada tataran praktik, kolaborasi juga sangat memungkinkan dalam aspek spiritual dan filosofis. *Usada* Bali dikenal kuat dalam praktik penyucian diri melalui penglukatan, mantra, dan upacara yang menyelaraskan energi spiritual, sedangkan Ayurveda memiliki sistem yang terstruktur dalam penggunaan meditasi, yoga, dan teknik pernapasan untuk mengaktifkan kesadaran tubuh. Integrasi kedua pendekatan ini dapat membentuk sebuah model terapi spiritual-fisik yang komprehensif, tidak hanya untuk menyembuhkan penyakit, tetapi juga mencegah ketidakseimbangan emosional dan mental yang kerap menjadi akar penyakit modern. Keduanya juga memiliki kesamaan dalam menekankan pentingnya gaya hidup yang selaras dengan alam dan siklus waktu, sehingga integrasi ini berpeluang memperkuat konsep kesehatan berbasis ritme kehidupan alami UNESCO. (2003).

Dari sisi pendidikan dan pelestarian, kolaborasi *Usada* Bali dan Ayurveda dapat dikembangkan dalam bentuk pusat studi lintas budaya, kurikulum kesehatan tradisional di institusi pendidikan, serta workshop atau pelatihan bagi generasi muda dan para praktisi kesehatan. Hal ini penting untuk menjembatani kesenjangan generasi sekaligus menjaga keberlanjutan ilmu pengobatan tradisional dari kepunahan. Kolaborasi ini juga dapat membuka ruang bagi pengembangan *evidence-based traditional medicine*, yakni pengobatan tradisional yang tetap berbasis pada nilai budaya dan spiritual, namun teruji secara ilmiah melalui pendekatan interdisipliner (Sukrawan, I. K., 2020).

Lebih jauh, kolaborasi ini juga memiliki nilai strategis dalam menghadapi tantangan global seperti krisis ekologi, pandemi, dan tekanan hidup modern, yang membutuhkan pendekatan kesehatan yang tidak hanya bersifat medis, tetapi juga menyentuh dimensi mental dan spiritual manusia. Dengan menggabungkan kekuatan lokal (*Usada* Bali) dan warisan global (Ayurveda), terbentuklah peluang kolaboratif untuk membangun sistem layanan kesehatan alternatif yang tidak hanya efektif, tetapi juga berakar pada kearifan, nilai-nilai luhur, dan keseimbangan hidup yang berjangka panjang. Maka dari itu, kolaborasi *Usada* Bali dan Ayurveda bukan sekadar penggabungan teknik, melainkan penyatuan dua peradaban besar dalam upaya menciptakan kesehatan yang sejati (Sukrawan, I. K., 2020).

3.6 Model Integrasi Kesehatan Holistik *Usada*-Ayurveda

Model integrasi kesehatan holistik *Usada*-Ayurveda merupakan sebuah pendekatan interkultural yang menggabungkan kekuatan lokal dan global dalam praktik penyembuhan tradisional. *Usada* Bali, dengan akar kearifan lokalnya yang menekankan hubungan spiritual antara manusia, alam, dan kekuatan niskala, berpadu secara harmonis dengan struktur Ayurveda yang sistematis dan teruji dalam praktik internasional. Model ini dibangun berdasarkan prinsip keseimbangan antara raga, manah, dan atma (*Usada*), serta prinsip keseimbangan dosha (vata, pitta, kapha) dalam Ayurveda. Integrasi keduanya dapat menghasilkan pendekatan penyembuhan yang lebih menyeluruh, yang tidak hanya mengobati gejala penyakit, tetapi juga menyeimbangkan kondisi emosional, mental, dan spiritual seseorang (Endrawati, N. L. P. S. 2020).

Dalam praktiknya, model ini dapat diterapkan melalui penggabungan metode terapi seperti pengobatan herbal (ramuan taru pramana dan formulasi Ayurveda), teknik pemurnian diri (penglukatan dalam *Usada* dan panchakarma dalam Ayurveda), serta latihan spiritual dan tubuh seperti yoga, meditasi, dan ritual penyalarsan energi. Setiap pasien diposisikan sebagai individu unik yang memiliki prakriti (sifat bawaan) dan karma (pola hidup), sehingga penyembuhan diberikan secara personal dan berbasis pada nilai-nilai etis dan spiritual. Praktisi dalam model ini diharapkan tidak hanya menguasai teknik penyembuhan fisik, tetapi juga memahami nilai-nilai budaya dan kearifan lokal-global yang menjadi dasar terapi (Sukrawan, I. K., 2020).

Model integrasi ini juga membuka ruang untuk dikembangkan dalam bentuk klinik tradisional holistik berbasis komunitas, yang menggabungkan pelayanan pengobatan, pendidikan kesehatan tradisional, dan pelatihan spiritual. Penguatan model dapat dilakukan melalui dokumentasi berbasis lontar dan naskah Ayurveda, kolaborasi antarpraktisi, serta pengujian ilmiah terhadap efektivitas metode gabungan. Dalam jangka panjang, model ini juga dapat menjadi bagian dari sistem layanan kesehatan komplementer nasional, yang tidak hanya berbasis biomedis, tetapi juga mengakomodasi keberagaman budaya pengobatan tradisional. (Endrawati, N. L. P. S. , 2020).

Dengan demikian, model integrasi *Usada*-Ayurveda bukan hanya menawarkan alternatif dalam pengobatan, tetapi juga menjadi jawaban atas kebutuhan dunia modern terhadap sistem kesehatan yang utuh, manusiawi, dan berkelanjutan, yang menghargai akar budaya, spiritualitas, dan keutuhan ekosistem kehidupan manusia. (Endrawati, N. L. P. S. , 2020).

3.7 Kontribusi terhadap Pelestarian Kearifan Lokal dan Kesehatan Global

Integrasi antara *Usada* Bali dan Ayurveda berkontribusi signifikan terhadap upaya pelestarian kearifan lokal di tengah arus globalisasi yang kian deras. Di tengah ancaman homogenisasi budaya dan dominasi sistem pengobatan modern, revitalisasi pengetahuan tradisional menjadi sangat penting untuk menjaga identitas budaya lokal dan nilai-nilai spiritual yang melekat di dalamnya. *Usada* Bali yang bersumber dari lontar-lontar klasik seperti *Usada Taru Pramana* dan *Usada Rare*, serta Ayurveda yang berakar dari teks *Charaka Samhita* dan *Sushruta Samhita*, keduanya memuat prinsip-prinsip

pengobatan yang bersifat ekologis, spiritual, dan etis. Kolaborasi ini memungkinkan terciptanya ruang perlindungan bagi warisan budaya non-bendawi (intangible heritage), sebagaimana dianjurkan dalam *Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage* oleh UNESCO (UNESCO, 2003).

Di sisi lain, penggabungan dua sistem ini juga memberikan kontribusi pada pengembangan pendekatan kesehatan global yang lebih berkelanjutan dan manusiawi. Kesehatan yang berlandaskan pada harmoni antara tubuh, pikiran, dan alam menjadi alternatif terhadap pendekatan biomedis yang cenderung reduksionis dan terfokus pada gejala. Pendekatan ini sejalan dengan pemikiran Capra (2020), yang menekankan pentingnya berpindah dari paradigma mekanistik ke paradigma ekologis dalam memahami sistem kehidupan, termasuk sistem kesehatan. Melalui prinsip keseimbangan dosha dalam Ayurveda dan prinsip *Tri Hita Karana* dalam *Usada* Bali, manusia diajak untuk menata gaya hidup, hubungan sosial, serta kesadaran spiritualnya sebagai bagian dari upaya penyembuhan dan pencegahan penyakit (Yasa, I. B., 2019).

Selain itu, kolaborasi *Usada* dan Ayurveda juga dapat memperkuat diplomasi budaya dan pengetahuan tradisional Indonesia dan India di ranah global. Dalam konteks kerja sama internasional, pendekatan ini dapat dijadikan sebagai model pertukaran pengetahuan berbasis kearifan lokal, sekaligus memperluas pemanfaatan pengobatan tradisional yang telah terbukti relevan dalam konteks masyarakat modern. Studi oleh Patwardhan et al. (2015) menyebutkan bahwa Ayurveda telah berkembang dalam skala global dan diterima sebagai pendekatan komplementer di banyak negara. Hal ini dapat menginspirasi penguatan posisi *Usada* Bali untuk diakui dan dikembangkan dalam kerangka pengobatan tradisional dunia, khususnya di kawasan Asia Tenggara (Yasa, I. B., 2019).

Lebih jauh, integrasi ini juga menciptakan peluang untuk mengembangkan model pendidikan, pelatihan, dan pusat-pusat pengobatan tradisional holistik yang berbasis komunitas. Kegiatan ini tidak hanya mendorong pelestarian kearifan lokal secara praktis, tetapi juga membangun kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup sehat yang sesuai dengan ekosistem budaya dan alamnya. Sebagaimana dijelaskan oleh Endrawati (2020), pelestarian pengetahuan lokal tidak bisa dipisahkan dari proses transformasi sosial dan pendidikan intergenerasional yang melibatkan masyarakat secara aktif. Oleh karena itu, integrasi *Usada* Bali dan Ayurveda bukan hanya menjadi simbol penyatuan dua tradisi besar, tetapi juga strategi pelestarian budaya hidup (*living tradition*) dan pembangunan sistem kesehatan global yang berakar pada lokalitas (Yasa, I. B., 2019).

IV. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Usada* Bali dan Ayurveda merupakan dua sistem pengobatan tradisional kuno yang memiliki dasar filosofi, nilai spiritual, dan metode penyembuhan yang sama-sama menekankan keseimbangan antara tubuh, pikiran, jiwa, dan alam. Meskipun lahir dari latar budaya dan wilayah geografis yang berbeda, keduanya memiliki persamaan dalam pandangan holistik terhadap kesehatan, penggunaan ramuan herbal, serta praktik spiritual yang mendalam. Perbedaan antara

keduanya justru menjadi peluang untuk saling melengkapi, terutama dalam membangun pendekatan penyembuhan yang lebih sistematis dan kontekstual.

Kolaborasi antara *Usada* Bali dan Ayurveda tidak hanya memungkinkan pengembangan model kesehatan alternatif yang lebih manusiawi dan berkelanjutan, tetapi juga menjadi strategi pelestarian warisan budaya yang bersifat hidup (*living tradition*). Model integratif yang dikembangkan dari kedua sistem ini berpotensi memperkaya khazanah ilmu pengobatan tradisional dunia dan menjawab tantangan kesehatan modern yang kian kompleks, dengan menawarkan pendekatan yang tidak hanya menyembuhkan fisik, tetapi juga menyeimbangkan aspek mental dan spiritual manusia.

Melalui integrasi ini, *Usada* Bali dapat memperoleh penguatan struktur dan legitimasi dalam ranah kesehatan global, sementara Ayurveda memperoleh konteks lokal baru dalam implementasinya di Indonesia. Oleh karena itu, kolaborasi ini tidak hanya penting dalam konteks kesehatan, tetapi juga bernilai strategis dalam pelestarian kearifan lokal, pengembangan pendidikan budaya, dan diplomasi pengetahuan tradisional pada tingkat global.

DAFTAR PUSTAKA

- Capra, F. (2020). *The systems view of life: A unifying vision*. Cambridge University Press.
- Dwivedi, R. R. (2018). Ayurvedic science and its holistic approach to human health. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 9(3), 233–240.
- Endrawati, N. L. P. S. (2020). Pelestarian pengetahuan tradisional sebagai warisan budaya: Studi *Usada* Bali. *Jurnal Kajian Budaya*, 15(2), 145–159.
<https://doi.org/10.1016/j.jaim.2018.05.002>
<https://ich.unesco.org/en/convention>
- Patwardhan, B., Warude, D., Pushpangadan, P., & Bhatt, N. (2015). Ayurveda and traditional Chinese medicine: A comparative overview. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015, Article ID 489451.
<https://doi.org/10.1155/2015/489451>
- Sukrawan, I. K. (2020). Konsep keseimbangan dalam lontar *Usada* Taru Pramana. *Jurnal Aksara Bali*, 3(2), 91–105.
- UNESCO. (2003). *Convention for the safeguarding of the intangible cultural heritage*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- Wibawa, I. G. N. A. (2021). Integrasi pengobatan tradisional Bali dan Ayurveda dalam konteks kesehatan holistik. *Jurnal Ilmiah Kebudayaan Bali*, 7(1), 78–93.
- Yasa, I. B. (2019). *Usada Bali: Tradisi pengobatan tradisional dalam kebudayaan Bali*. Udayana University Press.