

## Tinjauan Pustaka

## Hubungan Melukat dengan Terapi Hipertensi dalam Kerangka *Wellness Tourism* di Bali

Komang Krisna Nugraha Wirasatya<sup>1</sup>, Ni Luh Putu Pranena Sastri<sup>2</sup>, Lufthansa Sami Wijaya, Ni Putu Ayu Desinta Maharani, Dzauzah Nurfajriati

<sup>1</sup>Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Bali

<sup>2</sup>Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Bali

\*Korespondensi: [putu.pranena@undiksha.ac.id](mailto:putu.pranena@undiksha.ac.id)

### Abstrak

**Pendahuluan:** Melukat merupakan ritual penyucian diri khas Bali yang semakin banyak dipraktikkan dalam konteks pariwisata kesehatan dan spiritual. Tradisi ini diyakini memberikan ketenangan psikologis, pengurangan stres, serta keseimbangan emosional bagi para peserta. Hipertensi sendiri berkaitan erat dengan stres kronis, sehingga intervensi berbasis relaksasi menjadi salah satu strategi non-farmakologis yang relevan. *Wellness tourism* di Bali menyediakan ruang untuk mengintegrasikan praktik budaya seperti melukat ke dalam program kesehatan holistik. Oleh karena itu, penting untuk meninjau potensi hubungan antara melukat dan manajemen hipertensi dalam kerangka *wellness tourism*.

**Metode:** Tinjauan literatur dilakukan dengan menelusuri artikel antropologi, studi kualitatif, serta penelitian medis terkait stres, intervensi relaksasi, dan tekanan darah. Data dianalisis secara naratif digunakan untuk mengidentifikasi mekanisme relevan dan peluang integrasi dalam *wellness tourism*.

**Pembahasan:** Temuan menunjukkan bahwa melukat berpotensi menurunkan stres melalui mekanisme psikologis, spiritual, dan aktivasi sistem saraf parasimpatis. Meskipun demikian, bukti klinis langsung terhadap penurunan tekanan darah masih terbatas dan memerlukan penelitian intervensional lebih lanjut.

**Simpulan:** Melukat memiliki nilai potensial sebagai bagian dari terapi adjuvan hipertensi berbasis pendekatan holistik dan budaya. Integrasinya dalam *wellness tourism* Bali menjanjikan, tetapi membutuhkan validasi ilmiah agar dapat diterapkan secara aman dan terstandar.

**Kata Kunci:** Melukat, hipertensi, stres, relaksasi, *wellness tourism*

# The Relationship of Melukat with Hypertension Therapy within the Framework of Wellness Tourism in Bali

## Abstract

**Introduction:** *Melukat is a Balinese purification ritual increasingly practiced in the context of wellness and spiritual tourism. This tradition is believed to provide psychological calm, stress reduction, and emotional balance for participants. Hypertension itself is closely related to chronic stress, making relaxation-based interventions a relevant non-pharmacological strategy. Wellness tourism in Bali provides a space to integrate cultural practices such as melukat into holistic health programs. Therefore, it is important to examine the potential relationship between melukat and hypertension management within the framework of wellness tourism.*

**Method:** *A literature review was conducted by examining anthropological articles, qualitative studies, and medical research related to stress, relaxation interventions, and blood pressure. The data was analyzed narratively to identify relevant mechanisms and opportunities for integration into wellness tourism.*

**Discussion:** *Findings suggest that melukat has the potential to reduce stress through psychological and spiritual mechanisms, as well as activation of the parasympathetic nervous system. However, direct clinical evidence for blood pressure reduction is limited and further interventional research is needed.*

**Conclusion:** *Melukat has potential value as part of a holistic and culturally based adjuvant therapy for hypertension. Its integration into Bali's wellness tourism is promising, but requires scientific validation for safe and standardized implementation.*

**Keywords:** *Melukat, hypertension, stress, relaxation, wellness tourism*

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah dalam kesehatan masyarakat khususnya di Indonesia. Hipertensi kebanyakan tidak bergejala sehingga orang yang mengalami hipertensi tidak sadar akan kondisinya tersebut. Di Indonesia, berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia 2023 prevalensi hipertensi pada usia  $\geq 18$  tahun masih tergolong tinggi berada di angka 30,8 %. Di Bali, prevalensi hipertensi masih cukup tinggi sebesar 29,97% dan ke-3 terbanyak dari 10 besar penyakit. Di Kabupaten Buleleng, hipertensi menduduki

urutan pertama dalam 10 besar penyakit pada tahun 2021 yang berjumlah 41.154 laporan kasus (Dita Arimbawa, 2025). Sebagian besar kondisi hipertensi tidak terdiagnosis atau tidak mendapatkan pengobatan yang memadai, kondisi ini sering disebut sebagai "silent killer" yang menjadi penyebab sebagian besar kasus kematian penyakit tidak menular di Indonesia (Ayu, 2025). Hipertensi secara perlahan menyebabkan kerusakan organ target melalui mekanisme vasokonstriksi kronis, peningkatan resistensi perifer, dan perubahan struktural pada pembuluh darah.

Faktor penyebab hipertensi bersifat multifaktorial, meliputi predisposisi genetik, pola makan tinggi natrium, obesitas, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol dan rokok, serta stres psikologis berkepanjangan (Wayan Artana, 2018). Di antara berbagai faktor tersebut, stres memiliki peran penting yang sering kali diabaikan. Aktivasi sistem saraf simpatis sebagai respon stres memicu pelepasan hormon katekolamin yang meningkatkan tekanan darah secara signifikan. Jika berlangsung terus-menerus, kondisi ini berkontribusi terhadap hipertensi kronis (Foguet-Boreu Q, 2025). Oleh karena itu, pendekatan pengelolaan hipertensi modern tidak hanya menitikberatkan pada terapi farmakologis, tetapi juga menekankan intervensi non-farmakologis yang menurunkan stres, seperti meditasi, mindfulness, teknik pernapasan, konseling psikologis, dan terapi relaksasi (Foguet-Boreu Q, 2021).

Dalam konteks ini, pendekatan-pendekatan berbasis budaya dan spiritual mulai dilirik sebagai bagian dari terapi komplementer. Ritual melukat yang umum dilakukan di Bali memiliki potensi untuk memberikan efek relaksasi dan keseimbangan emosional melalui suasana sakral, penggunaan air suci, doa, dan pengalaman spiritual yang mendalam (Dewi LPTA, 2025). Tradisi ini dapat mempengaruhi sistem saraf otonom dengan meningkatkan dominasi parasimpatis dan menurunkan aktivitas simpatis, sehingga secara fisiologis mendukung penurunan tekanan darah. Ketertarikan wisatawan untuk mencari pengalaman penyembuhan holistik

menjadikan melukat relevan dalam perkembangan *wellness tourism* yang menggabungkan kesehatan fisik, mental, dan spiritual (Harianja, 2024). Dengan demikian, menelusuri hubungan antara melukat dan terapi hipertensi menjadi kajian penting yang tidak hanya bernilai ilmiah, tetapi juga mendukung pengembangan pariwisata kesehatan berbasis kearifan lokal di Bali.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur naratif yang dirancang untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis temuan-temuan ilmiah terkait melukat, hipertensi, stres psikologis, intervensi relaksasi, serta perkembangan *wellness tourism* di Bali. Proses pencarian literatur dilakukan melalui beberapa basis data ilmiah seperti Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, DOAJ, dan repositori universitas di Indonesia. Artikel yang dipilih mencakup periode 2010–2025 untuk menangkap perkembangan penelitian kontemporer, khususnya yang terkait intervensi budaya dan kesehatan holistik, khususnya mengenai terapi hipertensi.

Kriteria inklusi meliputi artikel penelitian kualitatif maupun kuantitatif yang menyoroti aspek psikologis melukat, studi fisiologis yang membahas hubungan stres dan tekanan darah, serta penelitian mengenai integrasi terapi tradisional dalam pariwisata kesehatan. Literatur juga mencakup pedoman klinis hipertensi dan meta-analisis intervensi relaksasi sebagai pembandingan. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel opini

tanpa dasar ilmiah, tulisan populer tanpa metodologi jelas, serta publikasi yang tidak relevan dengan variabel utama kajian.

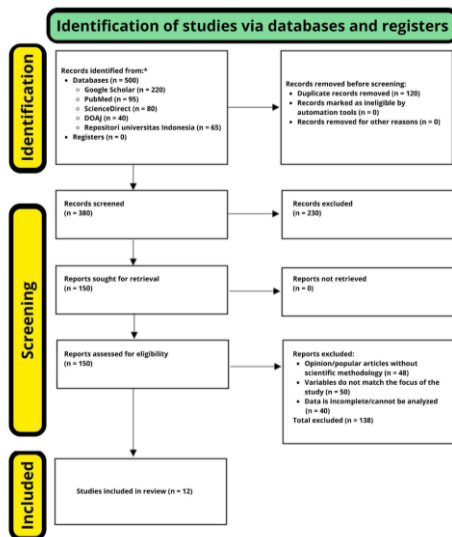
Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik (*thematic analysis*) untuk mengidentifikasi pola keterkaitan antara ritual melukat, mekanisme pengurangan stres, dan potensi dampaknya terhadap hipertensi. Seluruh temuan disintesis secara naratif dan disusun dalam kerangka hubungan logis antara perspektif medis, psikologis, antropologis, dan pariwisata.

biasanya berfokus pada pengendalian tekanan darah melalui farmakoterapi dan modifikasi gaya hidup (Angga Adnyana, 2022). Namun, perkembangan *wellness tourism* membuka peluang integrasi terapi komplementer berbasis budaya untuk mendukung pengelolaan hipertensi. Melukat sebagai ritual penyucian diri khas Bali muncul sebagai bentuk terapi holistik karena menggabungkan elemen spiritual, psikologis, dan fisiologis yang dapat berkontribusi terhadap penurunan stres dan tekanan darah.

Stres emosional diketahui sebagai faktor pencetus peningkatan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan hormon stres seperti kortisol (Franco C, 2022).

Sejumlah literatur menunjukkan bahwa praktik spiritual dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketenangan mental. Melukat, dengan serangkaian aktivitas ritual, doa, dan simbolik pembersihan diri, menciptakan suasana meditatif yang dapat menurunkan aktivitas simpatis. Hal ini sejalan dengan teori bahwa relaksasi mendalam dapat menurunkan denyut jantung serta vasodilatasi pembuluh darah, sehingga berpotensi menurunkan tekanan darah secara alami (Prahara, 2019).

Ritual melukat dilakukan di sumber mata air suci atau *pancoran*, yang memberikan efek fisiologis tambahan melalui paparan alam, suara air, dan suhu air yang relatif sejuk. Paparan lingkungan alam telah terbukti menurunkan tekanan darah dan memperbaiki variabilitas denyut jantung pada beberapa penelitian (Julia Purnama, 2019).



**Gambar 1.** Bagan PRISMA Proses Seleksi Data

### 3. PEMBAHASAN

Hipertensi merupakan gangguan kardiovaskular kronis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti gaya hidup, stres, pola makan, dan kondisi psikologis. Pendekatan medis konvensional

Selain itu, kontak dengan air dapat merangsang mekanisme *baroreflex* dan memberikan sensasi relaksasi pada tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa ritual melukat bukan hanya bersifat spiritual, tetapi juga memberikan stimulus fisik yang dapat berdampak pada keseimbangan sistem saraf otonom.

Industri *wellness tourism* di Bali memanfaatkan praktik melukat sebagai daya tarik wisata spiritual yang menawarkan pengalaman penyembuhan holistik. Wisatawan tidak hanya mengikuti ritual, tetapi juga diarahkan pada pola hidup sehat seperti aktivitas fisik ringan, diet lebih seimbang, dan manajemen stres. Tren ini sejalan dengan upaya promotif-preventif dalam pengendalian hipertensi, karena menggabungkan pendekatan spiritual dengan gaya hidup sehat selama kegiatan wisata. Kombinasi ini memberikan peluang besar bagi pengembangan intervensi non-farmakologis berbasis budaya lokal (Ayu Desy, 2023).

Beberapa penelitian yang menjadi sumber tinjauan literatur juga menguatkan hubungan antara intervensi berbasis relaksasi, aktivitas fisik, serta peningkatan pengetahuan dengan penurunan kejadian hipertensi. Misalnya, aktivitas fisik dan senam ergonomik terbukti menurunkan tekanan darah pada lansia, sedangkan peningkatan pengetahuan masyarakat terkait hipertensi mampu menurunkan risiko kejadian hipertensi. Jika dikaitkan, ritual melukat dapat berperan sebagai intervensi tambahan yang menurunkan stres dan meningkatkan kesadaran kesehatan, sehingga berpotensi mendukung strategi pengendalian hipertensi secara komprehensif.

Secara keseluruhan, literatur menunjukkan bahwa melukat memiliki potensi terapeutik terhadap aspek psikologis dan fisiologis yang berhubungan dengan hipertensi. Namun, bukti ilmiah langsung yang mengukur perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah melukat masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan desain eksperimental atau quasi-eksperimental sangat diperlukan untuk memvalidasi efek terapeutik melukat sebagai intervensi komplementer. Jika dibuktikan efektif, melukat dapat dikembangkan sebagai bagian dari program *wellness tourism* yang terintegrasi dengan edukasi kesehatan, manajemen stres, dan aktivitas fisik bagi penderita hipertensi maupun masyarakat umum.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan literatur, dapat disimpulkan bahwa integrasi ritual melukat dalam pendekatan *wellness tourism* di Bali berpotensi memberikan manfaat komplementer bagi pengelolaan hipertensi melalui mekanisme relaksasi psiko-spiritual, penurunan stres, dan peningkatan keseimbangan emosional. Berbagai penelitian terkait aktivitas fisik, edukasi kesehatan, dan praktik holistik menunjukkan bahwa pengendalian tekanan darah tidak hanya ditentukan oleh faktor biologis, tetapi juga pengaruh psikologis, gaya hidup, dan kesejahteraan spiritual. Melukat sebagai ritual pembersihan diri terbukti menyimpan nilai terapeutik yang relevan dengan pengurangan stres oksidatif, peningkatan kenyamanan batin, serta regulasi sistem saraf otonom yang berperan dalam stabilisasi tekanan darah.

Karena itu, integrasi melukat dalam kerangka pariwisata kesehatan dapat menjadi strategi inovatif untuk mendukung penanganan hipertensi secara holistik, selama tetap melibatkan pendekatan medis berbasis bukti dan mempertimbangkan aspek etika serta budaya sebagai komponen utama dalam pelaksanaannya.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Ayu, I., Widyantari, T., Intan, N., Wiguna, P., Komang, I., & Landra, G. (2025). HUBUNGAN HIPERTENSI DENGAN KEJADIAN KARDIOVASKULAR MAYOR PADA PASIEN SINDROM KORONER AKUT DI RSUD BULELENG. *Ganesha Medicina Journal* (Vol. 58).
2. Dewi LPTA, Yogiswari NMM. (2025). THE TRANSFORMATION OF "MELUKAT" IN CONTEMPORARY SPIRITUAL TOURISM: A NETNOGRAPHIC APPROACH. *TEAMS [Internet]* (Vol 10).
3. Foguet-Boreu Q, Abrines Bendayán V, Nadal R, Ayerbe García-Monzón L, Armario P. (2025). Relationship between psychosocial stressors and hypertension and vascular risk. *Hipertens Riesgo Vasc*. PMID: 40713385.
4. Foguet-Boreu Q, Ayerbe García-Morzon L. (2021). Estrés psicosocial, hipertensión arterial y riesgo cardiovascular [Psychosocial stress, high blood pressure and cardiovascular risk]. *Hipertens Riesgo Vasc*. PMID: 33060048.
5. Franco C, Sciatti E, Favero G, Bonomini F, Vizzarda E, Rezzani R. Essential Hypertension and Oxidative Stress: Novel Future Perspectives. *Int J Mol Sci*. 2022 Nov 21;23(22):14489. doi: 10.3390/ijms232214489. PMID: 36430967; PMCID: PMC9692622.
6. Harijana, 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>
7. I Kadek Dita Arimbawa, Nyoman Intan Permatahati Wiguna, I.P. Adi Wibowo. (2025). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA JARA MARA PATI. In *Ganesha Medicina Journal* (Vol. 41).
8. I Made Angga Adnyana Putra. 2022. HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG HIPERTENSI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BULELENG III. Rama Repository.
9. I Wayan Artana (2018). IDEOLOGI MELUKAT DALAM PRAXIS KESEHATAN. (Vol. 13, Issue 2).

10. Ni Luh Putu Julia Purnama Dewi; I Made Sutajaya; Ni Putu Sri Ratna Dewi. (2019). SENAM ERGONOMIK MENURUNKAN KELUHAN MUSKULOSKELETAL DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA JARA MARAPATI BULELENG. 6(3).
11. Ni Nyoman Ayu Desy Sekarini, Putu Irma Pratiwi, Anjar Triastuti. (2023). PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN KADER POSYANDU DALAM UPAYA PENCEGAHAN HIPERTENSI DALAM KEHAMILAN (HDK) DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKASADA I. In Jurnal Widya Laksana (Vol. 12, Issue 1).
12. Prahara, S. A. (2019). Employees: Occupational Self-Efficacy and Work Stress. *JPAI (Journal of Psychology and Instruction*, 3(3), 91–96. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JoPal>