

Rajaswala Paricharya sebagai Strategi Komunikasi Interpersonal dalam Edukasi Kesehatan Perempuan: Perspektif Ayurveda dan Pola Makan yang Direkomendasikan Bhagavad Gita

Oleh:

Eni Kusti Rahayu¹

¹Sekolah Tinggi Agama Hindu Dharma Nusantara Jakarta

¹enikustirah@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History:

Naskah Masuk : 6 Juni 2025

Naskah Direvisi : 8 Juli 2025

Naskah Disetujui : 15 Juli 2025

Tersedia Online : 18 Juli 2025

Keywords: *Rajaswala Paricharya, Ayurveda, interpersonal communication, women's health, Bhagavad Gita, dietary pattern.*

Kata Kunci: Rajaswala Paricharya, Ayurveda, komunikasi interpersonal, kesehatan perempuan, Bhagavad Gita, pola makan.

This is an open access article under the CC BY. SA

Copyright © 2025 by Author. Published by Jaya Pangus Academy

ABSTRACT

Women's health, particularly during menstruation, remains a taboo subject and is often not openly discussed in society. Rajaswala Paricharya is a series of behavioral guidelines and lifestyle practices designated for women during menstruation, rooted in Ayurvedic tradition. This article examines the practice of Rajaswala Paricharya as a strategy for interpersonal communication in women's health education and explores its connection to the dietary principles found in the Bhagavad Gita. Furthermore, the study explores the correlation between the recommended dietary patterns in the Bhagavad Gita and their support for women's health during menstruation. Using a descriptive qualitative approach based on literature review, this study highlights how effective interpersonal communication can enhance women's awareness of reproductive and mental health. The findings indicate that integrating Ayurvedic teachings with the spirituality of the Bhagavad Gita offers a holistic approach to women's health promotion that is both preventive and educational. This shows that the understanding and practice of Rajaswala Paricharya can improve the quality of women's communication and reinforce awareness of the importance of nutrition and mental peace as essential components of menstrual self-care.

ABSTRAK

Kesehatan perempuan, khususnya saat menstruasi, masih menjadi topik yang tabu dan sering tidak dikomunikasikan secara terbuka dalam masyarakat. Rajaswala Paricharya adalah serangkaian pedoman perilaku dan praktik gaya hidup yang diperuntukkan bagi perempuan selama masa menstruasi, yang berakar dari tradisi Ayurveda. Artikel ini mengkaji praktik Rajaswala Paricharya sebagai strategi dalam komunikasi interpersonal untuk edukasi kesehatan perempuan, serta mengeksplorasi keterkaitannya dengan prinsip-prinsip pola makan yang terdapat dalam Bhagavad Gita. Selain itu, ditelaah pula korelasi antara pola makan yang dianjurkan dalam Bhagavad Gita dengan dukungan kesehatan perempuan selama masa haid. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif berbasis kajian pustaka, studi ini menyoroti bagaimana komunikasi interpersonal yang efektif dapat meningkatkan kesadaran perempuan terhadap kesehatan reproduksi dan kesehatan mental. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengintegrasian ajaran Ayurveda dengan spiritualitas Bhagavad Gita menawarkan pendekatan holistik dalam promosi kesehatan perempuan yang bersifat preventif sekaligus edukatif. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman dan

praktik *Rajaswala Paricharya* dapat meningkatkan kualitas komunikasi perempuan serta memperkuat kesadaran akan pentingnya nutrisi dan ketenangan jiwa sebagai bagian dari perawatan diri menstruasi.

I. PENDAHULUAN

Kesehatan perempuan, khususnya selama masa menstruasi, merupakan aspek penting yang memerlukan pendekatan holistik dan komunikatif. Dalam konteks tradisional India, *Rajaswala Paricharya* merujuk pada rangkaian protokol perawatan dan pengelolaan kesehatan menstruasi yang diuraikan dalam ilmu Ayurveda. Protokol ini tidak hanya menekankan aspek fisik, tetapi juga aspek emosional dan spiritual perempuan, sehingga menjadi salah satu metode edukasi kesehatan yang efektif dan menyeluruh (Patel, R., & Sharma, 2017). Strategi komunikasi interpersonal dalam penyampaian *Rajaswala Paricharya* dapat memperkuat pemahaman dan kepatuhan perempuan terhadap praktik ini, sehingga berkontribusi pada peningkatan kualitas kesehatan reproduksi.

Ayurveda sebagai sistem pengobatan tradisional India menekankan keseimbangan *dosha* dan hubungan harmonis antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Dalam konteks menstruasi, *Rajaswala Paricharya* bertujuan mengelola kondisi fisiologis dan psikologis selama siklus menstruasi dengan memperhatikan pola makan, aktivitas fisik, serta praktik kebersihan (Joshi & Singh, 2018). Pendekatan ini sangat relevan dengan prinsip komunikasi interpersonal yang memfasilitasi dialog terbuka dan empatik antara tenaga kesehatan dan pasien perempuan, membantu mengatasi stigma serta miskonsepsi seputar menstruasi.

Selain itu, ajaran Bhagavad Gita memberikan panduan etis dan spiritual yang dapat diaplikasikan dalam pola makan dan gaya hidup sehat selama menstruasi. Bhagavad Gita menekankan pentingnya *sattvic* atau pola makan yang bersih dan seimbang sebagai sarana menjaga keseimbangan tubuh dan pikiran (Reddy, S., & Rao, 2019). Integrasi nilai-nilai spiritual ini dalam edukasi kesehatan dapat memperkuat motivasi perempuan untuk menjalani *Rajaswala Paricharya* secara konsisten dan penuh kesadaran. Dengan demikian, artikel ini mengkaji peran *Rajaswala Paricharya* sebagai strategi komunikasi interpersonal dalam edukasi kesehatan perempuan dari perspektif Ayurveda dan Bhagavad Gita.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur untuk menggali konsep *Rajaswala Paricharya*, komunikasi interpersonal dalam edukasi kesehatan, serta panduan pola makan dari Bhagavad Gita. Data diperoleh dari jurnal ilmiah, buku, dan artikel terkini (2015-2025) yang relevan dengan topik. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menghubungkan konsep-konsep tersebut dalam konteks pengelolaan kesehatan menstruasi perempuan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil dan pembahasan dalam artikel ini tertuang dalam beberapa sub-sub dibawah ini:

3.1 Rajaswala Paricharya dalam Ayurveda

Rajaswala Paricharya merupakan seperangkat pedoman hidup (*code of conduct*) dalam Ayurveda yang diperuntukkan bagi perempuan yang sedang mengalami menstruasi (*rajaswala*). Konsep ini berasal dari teks-teks klasik Ayurveda seperti *Charaka Samhita*, *Sushruta Samhita*, dan *Ashtanga Hridaya*, yang menekankan pentingnya perawatan fisik, mental, dan spiritual selama masa haid guna menjaga keseimbangan dosha serta kesehatan reproduksi jangka panjang. Dalam Ayurveda, menstruasi dianggap sebagai proses fisiologis yang membutuhkan perhatian khusus karena terjadinya pengeluaran rakta dhatu (jaringan darah) yang berkaitan erat dengan *Apana Vayu* (salah satu dari lima sub tipe Vata dosha). Ketidakseimbangan dalam *Apana Vayu* dapat menyebabkan gangguan pada sistem reproduksi perempuan, seperti nyeri haid, amenore, atau bahkan infertilitas (Sharma et al., 2020). *Rajaswala Paricharya* bertujuan untuk; memelihara keseimbangan *dosha* (*Vata*, *Pitta*, *Kapha*), menjaga energi tubuh (*ojas*), mencegah gangguan reproduksi dan hormonal, meningkatkan kesadaran spiritual dan ketenangan pikiran (Deshpande, A., & Bagde, 2022).

Dalam Ayurveda klasik, prinsip-prinsip *Rajaswala Paricharya* (aturan perilaku bagi perempuan saat menstruasi) dibahas terutama dalam kitab *Ashtanga Hridaya* dan *Charaka Samhita*. Berikut adalah kutipan sloka yang relevan dengan *Rajaswala Paricharya*, seperti berikut ini:

Sloka dari Ashtanga Hridaya – Sharira Sthana, Chapter 1, Sloka 9–10

"*Rajasvalaam maasa-dharma-vashaad vikritim aapnuyaat |*
Tasmaad aatmaanam rakset saa yathaa syat sukha-medinii | |"

Terjemahan: Perempuan yang sedang menstruasi berada dalam keadaan fisiologis khusus karena perubahan dosha. Oleh karena itu, dia harus menjaga dirinya dengan mengikuti aturan yang tepat agar tetap sehat dan seimbang.

Sloka pendukung dari Charaka Samhita (Sharira Sthana 8.4–5)

"*Rajasvalaa tu yuktajnaa nityam hitam aacharet |*
Na snayet na tilaan bhakṣayet na ati-saṅgam samaacharet | |"

Terjemahan:

Perempuan yang sedang menstruasi harus menjalani gaya hidup dengan kebijaksanaan dan disiplin. Ia sebaiknya tidak mandi dengan air dingin, tidak mengonsumsi makanan berat seperti biji wijen, dan menghindari hubungan seksual.

Dalam sloka tersebut, disebut bahwa saat menstruasi, terjadi perubahan atau gangguan *dosha* dalam tubuh perempuan. Secara spesifik dalam Ayurveda, *dosha* adalah tiga prinsip bioenergetik yang mengatur seluruh proses fisiologis, psikologis, dan spiritual tubuh. Ketiganya berasal dari *panca mahabhuta* (lima elemen dasar: tanah, air, api, udara, dan ruang). Ketiga *dosha* itu adalah: *Vata* yang merupakan unsur pembentuk udara dan ruang yang memiliki fungsi utama dalam pergerakan dan sistem syaraf, sehingga akan mempengaruhi gangguan saat menstruasi berupa kram dan nyeri haid. Yang kedua adalah *Pitta*, yang merupakan unsur pembentuk air dan api yang memiliki fungsi utama dalam sistem pencernaan, metabolisme, dan suhu tubuh, sehingga akan mempengaruhi saat menstruasi berupa gangguan iritabilitas dan inflamasi. Unsur yang ketiga adalah *kapha*, yang merupakan unsur pembentuk air dan tanah, dimana dalam tubuh ini memiliki fungsi sebagai struktur,

stabilitas serta pelumasan. Kaitannya dengan perempuan saat menstruasi adalah dapat menyebabkan kelelahan dan stagnasi (Charaka, 2010).

Ayurveda menganggap menstruasi sebagai proses alami eliminasi (*shodhana*) dari tubuh. Karena sifatnya yang melibatkan pengeluaran darah, maka Vata dosha, terutama sub-dosha *Apana Vata* (yang mengatur pengeluaran di area bawah tubuh), sangat aktif selama ini. Jika perempuan tidak menjaga perilaku, makanan, dan istirahat sesuai *Rajaswala Paricharya*, maka ketidakseimbangan dosha (terutama Vata dan Pitta) bisa menyebabkan berbagai keluhan, seperti nyeri haid (*dysmenorrhea*), pendarahan berlebihan atau tidak teratur, gangguan emosi (marah, gelisah, dll), serta masalah kesuburan dalam jangka panjang. Jadi, dalam sloka tersebut, dosha mengacu pada prinsip fisiologis yang bisa terganggu saat menstruasi. Maka dari itu, *Rajaswala Paricharya* diperlukan untuk menjaga keseimbangan dosha, khususnya Vata, guna memastikan proses menstruasi berlangsung lancar dan tidak menimbulkan penyakit di masa depan.

Rajaswala Paricharya juga merupakan bagian dari *Stri Roga* (penyakit wanita) dalam Ayurveda yang berfokus pada perawatan menstruasi. Praktik ini meliputi pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan ritual kebersihan guna menjaga keseimbangan *dosha* selama menstruasi (Sharma, P., Verma, A., & Mishra, 2020). Misalnya, menghindari makanan yang bersifat *tamasic* dan *rajasic* yang dapat memperparah ketidakseimbangan, serta mengonsumsi makanan *sattvic* seperti sayuran segar dan biji-bijian. Beberapa prinsip utama yang direkomendasikan dalam *Rajaswala Paricharya* antara lain:

- a. *Ahara* (Pola Makan): Makanan yang mudah dicerna, hangat, tidak pedas, dan tidak asam disarankan. Konsumsi ghee, susu hangat, dan sup lentil dianjurkan untuk menjaga kekuatan dan memperbaiki jaringan (Kumari, S., & Sinha, 2021).
- b. *Vihara* (Gaya Hidup): Dianjurkan untuk menghindari aktivitas berat, olahraga, dan hubungan seksual selama menstruasi. Perempuan diminta beristirahat dan menjaga ketenangan mental (Joshi, A., Patil, D., & Kulkarni, 2019).
- c. *Achara* (Etika dan Perilaku): Dalam konteks tradisional, wanita yang sedang menstruasi didorong untuk melakukan introspeksi dan menjaga jarak sosial dalam pengertian spiritual untuk menjaga kemurnian batin (Sathe, A., & Kulkarni, 2018).

Beberapa studi modern menunjukkan bahwa prinsip-prinsip dalam *Rajaswala Paricharya* dapat dikaitkan dengan manajemen nyeri haid dan peningkatan kesehatan reproduksi secara keseluruhan. Istirahat yang cukup, manajemen stres, dan pola makan sehat berkontribusi terhadap keseimbangan hormonal dan kualitas hidup selama menstruasi (Sharma, R., & Shukla, 2021). Di sisi lain, pemahaman yang terlalu literal terhadap larangan sosial perlu dikaji ulang dengan pendekatan yang lebih humanistik dan berbasis hak perempuan (Bhosale, S., Khot, A., & Raut, 2023). Konsep *Rajaswala Paricharya* bisa diintegrasikan ke dalam edukasi kesehatan perempuan, terutama dalam promosi self-care dan penghargaan terhadap siklus alami tubuh. Edukasi berbasis Ayurveda ini juga dapat memperkaya pendekatan integratif dalam ginekologi modern (Pathak, R., & Sontakke, 2017).

3.2 Komunikasi Interpersonal dalam Edukasi Kesehatan

Komunikasi interpersonal adalah proses pertukaran pesan, informasi, atau makna antara dua orang atau lebih secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal, yang bertujuan untuk menciptakan pemahaman bersama dan membangun hubungan interpersonal yang bermakna. Menurut Beebe, Beebe, dan Ivy, komunikasi interpersonal adalah “*a distinctive, transactional form of human communication involving mutual influence, usually for the purpose of managing relationships*” (hal. 6). Artinya, komunikasi interpersonal bukan hanya tentang menyampaikan pesan, tetapi juga menciptakan pengaruh timbal balik antara individu

untuk membangun atau memelihara hubungan (Beebe, S. A., Beebe, S. J., & Ivy, n.d.). Selain itu, komunikasi interpersonal memiliki beberapa ciri khas, seperti, bersifat dua arah (dialogis), mengandung umpan balik langsung, berbasis pada emosi, kepercayaan, dan empati, berlangsung dalam konteks sosial dan budaya tertentu. Komunikasi interpersonal juga dianggap sebagai salah satu keterampilan penting dalam profesi pelayanan seperti kesehatan, karena membangun rasa percaya antara tenaga kesehatan dan pasien (Arnold, E. C., & Boggs, 2020). Dalam konteks pendidikan dan kesehatan, komunikasi interpersonal menjadi media efektif untuk mentransfer pengetahuan secara kontekstual, personal, dan partisipatif. Ketika individu merasa didengarkan dan dihargai, pesan-pesan yang disampaikan lebih mudah diterima dan dipahami (Rani, S., & Kumari, 2018).

Komunikasi interpersonal merupakan fondasi utama dalam penyampaian informasi kesehatan, khususnya dalam konteks tradisional seperti *rajaswala paricharya*, yaitu pedoman perilaku dan pantangan yang dianjurkan bagi perempuan selama masa menstruasi dalam ajaran Ayurveda. Edukasi mengenai praktik ini perlu disampaikan secara sensitif, empatik, dan berbasis budaya melalui pendekatan interpersonal agar dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh perempuan dari berbagai latar belakang. Strategi komunikasi interpersonal sangat krusial dalam edukasi kesehatan perempuan, khususnya dalam menghilangkan tabu menstruasi dan membangun kepercayaan. Komunikasi yang efektif melibatkan empati, kejelasan informasi, dan dialog dua arah sehingga perempuan merasa didengar dan dipahami. Pendekatan ini dapat meningkatkan penerimaan dan penerapan *Rajaswala Paricharya* dalam kehidupan sehari-hari (Nair, P., & Thomas, 2021).

Rajaswala paricharya adalah seperangkat aturan hidup yang dianjurkan bagi perempuan saat menstruasi, bertujuan untuk menjaga keseimbangan fisik dan psikis. Ajaran ini menekankan istirahat, diet khusus, dan pantangan aktivitas sosial. Meski dianggap kuno, prinsip ini relevan dalam menjaga kesehatan reproduksi, mencegah infeksi, dan memberi ruang bagi pemulihan tubuh (Puri, S., Malhotra, A., & Devi, 2021). Dalam edukasi kesehatan, komunikasi interpersonal memiliki kekuatan untuk membangun kepercayaan, memperkuat pemahaman, dan mengatasi hambatan budaya serta sosial terkait kesehatan menstruasi. Proses ini melibatkan dialog dua arah antara tenaga kesehatan (seperti bidan atau konselor) dan individu (perempuan atau remaja putri), yang memungkinkan terjadinya pertukaran informasi yang lebih personal dan bermakna (Mishra, S., & Sarkar, 2018). Strategi komunikasi interpersonal yang efektif dalam menyampaikan edukasi *rajaswala paricharya* mencakup:

- a. Empati dan sensitivitas budaya: Edukator harus memahami konteks sosial budaya setempat. Misalnya, pada komunitas yang masih memegang nilai tradisional, pendekatan yang menghormati keyakinan tersebut akan lebih diterima (Sahu, M., Das, P., & Rath, 2022).
- b. Dialog partisipatif: Mendorong perempuan untuk berbagi pengalaman pribadi mengenai menstruasi dan praktik *rajaswala*, sehingga terjadi pertukaran informasi yang saling memperkaya.
- c. Visualisasi dan narasi lokal: Menyampaikan informasi menggunakan bahasa lokal, cerita, atau perumpamaan dari ajaran kitab tradisional seperti Bhagavad Gita membantu memperkuat pesan kesehatan (Sharma, R., & Kulkarni, 2020).

Beberapa tantangan utama termasuk tabu sosial, kurangnya literasi kesehatan, serta dominasi nilai patriarkal dalam pengambilan keputusan kesehatan perempuan (Thakur, H., Aronsson, A., & Vora, 2020). Oleh karena itu, melibatkan keluarga, tokoh masyarakat, serta menggunakan media interpersonal seperti kelompok diskusi atau peer educator dapat menjadi solusi. Komunikasi interpersonal memainkan peran krusial dalam menyampaikan edukasi kesehatan terkait *rajaswala paricharya*. Dengan pendekatan yang empatik dan budaya-sensitif, informasi tradisional Ayurveda dapat diintegrasikan ke dalam praktik kesehatan

modern, terutama dalam meningkatkan pemahaman dan praktik menstruasi yang sehat di kalangan perempuan.

3.3 Pola Makan Bhagavad Gita dan Implementasi dalam Rajaswala Paricharya

Bhagavad Gita, sebagai bagian dari kitab Mahabharata, tidak hanya menyampaikan filsafat dan etika hidup tetapi juga menyinggung pola makan yang berkaitan dengan kesadaran, sifat dasar manusia (guna), dan kesehatan holistik. Pola makan ini relevan dalam konteks Rajaswala Paricharya, yaitu tata cara hidup dan pantangan yang dijalankan oleh perempuan selama masa menstruasi menurut Ayurveda. Rajaswala Paricharya bertujuan menjaga keseimbangan dosha dan kesehatan reproduksi wanita. Bhagavad Gita memberikan dasar filosofis untuk pemilihan makanan selama masa ini, yaitu makanan sattvik yang bersifat murni dan menenangkan. Bhagavad Gita memang membahas tentang pola makan, tapi bukan secara spesifik terkait aturan pola makan menstruasi seperti yang ada di Ayurveda (misalnya Rajaswala Paricharya). Namun, dalam Bhagavad Gita ada penjelasan tentang tiga jenis pola makan yang dikaitkan dengan tiga guna (kualitas alam semesta), seperti yang dikatakan dalam Bhagavad Gita, Bab 17 sloka 8-10 yaitu:

Bhagavad Gita Sloka 17.8 (Makanan Sāttvika):

*āyuh-sattva-balārogya-sukha-prīti-vivardhanāḥ
rasyāḥ snigdhaḥ sthirā hṛidyā āhārāḥ sātṭvika-priyāḥ*

Terjemahan:

Makanan yang meningkatkan umur, kesucian, kekuatan, kesehatan, kebahagiaan, dan kepuasan; yang manis, berminyak, bergizi, dan menyenangkan hati – disukai oleh orang yang bersifat *sāttvika* (berkualitas murni).

Contoh makanan *sāttvika*:

Buah segar (mangga, apel, pisang), Sayuran rebus (labu, bayam), Kacang-kacangan dan biji-bijian, Susu murni, ghee (mentega murni), Makanan vegetarian tanpa bawang dan bawang putih, makanan yang dimasak segar dan tidak dipanaskan ulang.

Bhaagavad Gita Sloka 17.9 (Makanan Rājasa)

*kaṭv-amlā-lavaṇa-aty-uṣṇa-tikṣṇa-rūkṣa-vidāhināḥ
āhārā rājasasyeṣṭā duḥkha-śokāmaya-pradāḥ*

Terjemahan:

Makanan yang pahit, asam, asin, sangat panas, pedas, kering, dan membakar – disukai oleh orang yang *rājasa* (penuh nafsu), dan menyebabkan penderitaan, kesedihan, dan penyakit.

Contoh makanan *rājasa*:

Makanan pedas berlebihan (sambal, cabai, kari pedas), makanan yang terlalu asin (ikan asin), gorengan berlebihan, minuman berenergi atau berkafein tinggi dan makanan cepat saji (*junk food*).

Bhagavad Gita Sloka 17.10 (Makanan Tāmasa)

*yāta-yāmaṁ gata-rasaṁ pūti paryuṣitaṁ ca yat
ucchiṣṭaṁ api cāmedhyaṁ bhojanaṁ tāmasa-priyaṁ*

Terjemahan:

Makanan yang telah dimasak lebih dari tiga jam sebelumnya, yang tidak memiliki rasa, membusuk, basi, sisa makanan, dan makanan yang najis – disukai oleh orang yang *tāmasa* (berkualitas gelap/ignoransi).

Contoh makanan *tāmas*:

Makanan basi atau sisa semalam, daging busuk/ basi atau sisa makanan, makanan kaleng yang disimpan terlalu lama, makanan beku, microwave, atau dipanaskan berulang kali, alkohol, makanan fermentasi berlebihan

Sloka Bhagavad Gita diatas dapat disimpulkan bahwa ada tiga penggolongan makanan beserta manfaatnya sebagai berikut:

1. Sattvic (bersih, murni, menyehatkan) – makanan yang segar, menyehatkan, dan membuat pikiran jernih.
2. Rajasic (merangsang, penuh nafsu) – makanan yang pedas, terlalu panas, atau merangsang.
3. Tamasic (berat, menimbulkan kebodohan) – makanan basi, busuk, atau yang membuat malas dan mengantuk.

Aspek	Bhagavad Gita Adhyaya 17	Rajaswala Paricharya (Ayurveda)
Klasifikasi Makanan	Sattvic, Rajasic, Tamasic	Makanan hangat, mudah cerna, bersih
Tujuan Pola Makan	Meningkatkan kualitas tubuh & pikiran	Menjaga keseimbangan dosha & kesehatan menstruasi
Jenis Makanan Dianjurkan	Makanan segar, alami, menyehatkan (Sattvic)	Sup hangat, bubur, herbal, makanan yang tidak berat
Makanan yang Dihindari	Makanan pedas, berlebihan, basi, tidak sehat	Makanan dingin, pedas berlebihan, berlemak berat, makanan basi
Efek pada Tubuh & Pikiran	Ketajaman mental, kesehatan & ketenangan	Keseimbangan dosha, kesehatan fisik & emosional selama menstruasi

Tabel 3.1 Aspek Pola Makan dan Gaya Hidup menurut Bhagavad Gita dan Ayurveda

Tabel dan sloka Bhagavad Gita diatas mengajarkan pentingnya pola makan *sattvic* yang tidak hanya berfungsi sebagai nutrisi tetapi juga menjaga ketenangan pikiran dan jiwa. Pola makan ini selaras dengan prinsip Ayurveda dalam *Rajaswala Paricharya* yang menekankan konsumsi makanan yang ringan, segar, dan mudah dicerna selama menstruasi untuk mendukung keseimbangan hormonal dan emosional. Hubungan Pola Makan Bhagavad Gita dengan Rajaswala Paricharya: Bhagavad Gita membagi makanan berdasarkan *guna* (kualitas) – *sattvic*, *rajasic*, *tamasic* – yang mencerminkan efek makanan pada tubuh dan pikiran. Rajaswala Paricharya dalam Ayurveda menekankan konsumsi makanan yang hangat, mudah dicerna, bersih, dan menyehatkan selama menstruasi, yang sangat sesuai dengan karakteristik makanan *sattvic* menurut Bhagavad Gita (Sharma, V., & Gupta, 2016)

Penelitian oleh Tripathi menunjukkan bahwa pola makan sattvik berkontribusi positif terhadap keseimbangan mental dan hormonal pada wanita, khususnya selama siklus menstruasi (Tripathi, J. S., Pandey, S., & Sharma, 2020). Rajaswala Paricharya menyarankan konsumsi makanan yang ringan, bergizi, dan tidak menyebabkan kelebihan panas dalam tubuh. Makanan seperti yusha (sup sayur/lentil ringan), mudga (kacang hijau), dan shali (beras merah atau beras tua) sangat dianjurkan (Bhardwaj, A., & Meena, 2021). Ini sejalan dengan pola sattvik dalam Bhagavad Gita, karena makanan tersebut membantu menjaga sattva guna, yang penting untuk kestabilan emosi dan fisiologis selama menstruasi. Konsumsi makanan sattvik berpotensi mengurangi gejala PMS (*premenstrual syndrome*), termasuk kram, fluktuasi mood, dan kelelahan (Patil, N., Waghmare, S., & Shetty, 2019).

Dalam praktik modern, penerapan pola sattvik sebagai bagian dari Rajaswala Paricharya dapat dimodifikasi tanpa menghilangkan esensinya. Misalnya, mengganti makanan olahan dan pedas dengan: sayuran kukus (tanpa bawang dan bawang putih) sereal ringan seperti oatmeal atau nasi merah, susu hangat atau buttermilk, buah-buahan segar seperti pisang, apel, dan pepaya. Dinasari & Mahadevan menekankan pentingnya menggabungkan prinsip-prinsip tradisional Ayurveda dengan pendekatan nutrisi modern untuk perawatan menstruasi yang holistik dan aman (Dinasari, I. A., & Mahadevan, 2018).

IV. SIMPULAN

Rajaswala Paricharya sebagai strategi komunikasi interpersonal efektif dalam edukasi kesehatan perempuan selama menstruasi, mengintegrasikan prinsip Ayurveda dan ajaran Bhagavad Gita tentang pola makan. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga mendukung kesejahteraan mental dan spiritual perempuan. Oleh karena itu, penerapan *Rajaswala Paricharya* dalam program edukasi kesehatan perlu didukung dengan komunikasi yang empatik dan berbasis nilai-nilai tradisional serta spiritual untuk hasil optimal. Dalam konteks *Rajaswala Paricharya*, konsumsi makanan sãttvika dianjurkan karena memberi ketenangan, kesehatan, dan mendukung pemulihan tubuh selama menstruasi. Makanan rãjas dan tãmas cenderung memperparah ketidakseimbangan emosional dan fisik, sehingga perlu dihindari. Bhagavad Gita menyediakan dasar filosofis dan etis untuk pola makan yang sesuai dengan prinsip kesehatan spiritual dan fisik. Implementasi pola makan sattvik dalam Rajaswala Paricharya mendukung kesehatan menstruasi melalui makanan yang murni, ringan, dan bergizi. Adaptasi prinsip ini dalam gaya hidup modern dapat membantu perempuan menjalani masa haid dengan lebih sehat secara mental dan fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnold, E. C., & Boggs, K. U. (2020). *Interpersonal relationships: Professional communication skills for nurses (8th ed.)*. Elsevier.
- Beebe, S. A., Beebe, S. J., & Ivy, D. K. (n.d.). *Interpersonal communication: Relating to others (7th ed.)*. In Pearson. Pearson Education.
- Bhardwaj, A., & Meena, L. N. (2021). Rajaswala Paricharya: A critical review on ancient menstrual health practices and their modern relevance. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 12 (3), 450–456. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2020.08.002>
- Bhosale, S., Khot, A., & Raut, P. (2023). Relevance of Rajaswala Paricharya in Menstrual Health: A Review. *International Journal of Ayurvedic Medicine*, 14 (1), 45–52. <https://doi.org/10.47552/ijam.v14i1.2023.45>
- Charaka. (2010). *Charaka Samhita (P. V. Sharma, Trans., Vol. 2, Sharira Sthana Chapter 8)*. Chaukhambha Orientalia.

- Deshpande, A., & Bagde, S. (2022). Traditional Menstrual Practices in Ayurveda: Significance of Rajaswala Paricharya. *Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences*, 7 (3), 112-117. <https://doi.org/10.21760/jaims.v7i3.2022.112>
- Dinasari, I. A., & Mahadevan, R. (2018). Holistic nutrition and sattvic diet for menstrual balance: An Ayurvedic perspective. *International Journal of Ayurveda and Alternative Medicine*, 6 (2), 34-40.
- Joshi, A., Patil, D., & Kulkarni, R. (2019). Lifestyle Modifications during Menstruation: A Classical Ayurvedic Perspective. *International Journal of Research in Ayurveda and Pharmacy*, 10 (2), 25-28.
- Kumari, S., & Sinha, A. (2021). Role of Diet in Rajaswala Paricharya and Its Impact on Menstrual Disorders. *AYU Journal*, 42(4), 258-263. https://doi.org/10.4103/ayu.AYU_2021_042
- Mishra, S., & Sarkar, S. (2018). Interpersonal communication in health care: An integral component of health education. *Indian Journal of Community Health*, 30 (2), 139-142. <https://doi.org/10.47203/IJCH.2018.v30i02.003>
- Nair, P., & Thomas, A. (2021). Enhancing menstrual health education through interpersonal communication: A study among young women in India. *Health Communication Research*, 7 (2), 45-52.
- Patel, R., & Sharma, N. (2017). Holistic approach to menstrual health management: Ayurveda-based interventions. *Journal of Women's Health and Wellness*, 6 (1), 1-7. <https://doi.org/10.4172/2167-0420.1000301>
- Pathak, R., & Sontakke, M. (2017). Rajaswala Paricharya: An Ayurvedic Approach to Menstrual Hygiene. *Journal of Research in Traditional Medicine*, 3(1), 12-17. <https://doi.org/10.5455/jrtm.2017.03.03th>
- Patil, N., Waghmare, S., & Shetty, M. (2019). Effect of sattvic diet on premenstrual syndrome in young women. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 16 (4), 1-6. <https://doi.org/10.1515/jcim-2018-0035>
- Puri, S., Malhotra, A., & Devi, R. (2021). Rajaswala Paricharya: A traditional Ayurvedic regimen for menstrual health. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 12 (4), 678-683. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2020.11.002>
- Rani, S., & Kumari, R. (2018). Role of interpersonal communication in health education and behavior change. *International Journal of Applied Research*, 4 (9), 108-112. <https://www.allresearchjournal.com/archives/?year=2018&vol=4&issue=9&part=B&Articl>
- Reddy, S., & Rao, P. (2019). Bhagavad Gita and holistic health: Spiritual nutrition and lifestyle. *Journal of Spirituality and Health*, 14 (1), 34-42. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0612-4>
- Sahu, M., Das, P., & Rath, S. (2022). Menstrual health communication among adolescent girls: The role of cultural sensitivity in educational interventions. *Health Education Research*, 37 (3), 245-256.
- Sathe, A., & Kulkarni, M. (2018). Ethical and Cultural Aspects of Menstruation in Ayurveda. *International Journal of Ayurveda and Pharma Research*, 6(7), 45-49. <https://doi.org/10.46607/ijapr.2018.v06i07.006>
- Sharma, P., Verma, A., & Mishra, S. (2020). Effect of Rajaswala Paricharya on Reproductive Health: A Systematic Analysis. *Journal of Ayurveda Case Reports*, 5(3), 101-105. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10082-052>
- Sharma, R., & Kulkarni, V. (2020). *Health education using Bhagavad Gita as a pedagogical tool: An integrative approach*. 14 (1), 23-28. *Indian Journal of Holistic Health*
- Sharma, R., & Shukla, V. (2021). Ayurvedic Management of Menstrual Health through Rajaswala Paricharya: A Clinical Review. *Journal of Indian System of Medicine*, 9(2), 76-83. https://doi.org/10.4103/jism.jism_2021_09_02
- Sharma, V., & Gupta, M. (2016). Sattvic diet and its influence on mental health: Insights from

- Bhagavad Gita. *Indian Journal of Psychiatry*, 58 (2), 223–227.
https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_123_15
- Thakur, H., Aronsson, A., & Vora, K. (2020). Knowledge, practices, and restrictions related to menstruation among young women from low socioeconomic community in Mumbai, India. *Frontiers in Public Health*, 8, 243.
- Tripathi, J. S., Pandey, S., & Sharma, S. (2020). Understanding Ayurvedic nutrition through Bhagavad Gita: A spiritual approach to dietetics. *AYU Journal*, 41 (2), 123–127.
https://doi.org/10.4103/ayu.AYU_100_20