

---

**LITERASI****LITERASI****ISSN: 2085-0344****e-ISSN: 2503-1864****Journal homepage: [www.ejournal.almaata.ac.id/literasi](http://www.ejournal.almaata.ac.id/literasi)****Journal Email: [literasi.almaata@gmail.com](mailto:literasi.almaata@gmail.com)**

---

**Analisis Etnopedagogik Pada Kasepuhan Cipta Gelar Di Banten Kultur Ngabungbang**<sup>1</sup>Henny Setiani, <sup>2</sup>Sholeh Hidayat, <sup>3</sup>Suroso Mukti Leksono, <sup>4</sup>Ujang Jamaudin<sup>1</sup> [hennysetian@gmail.com](mailto:hennysetian@gmail.com), <sup>2</sup> [sholeh.hidayat@untirta.ac.id](mailto:sholeh.hidayat@untirta.ac.id), <sup>3</sup> [sumule56@untirta.ac.id](mailto:sumule56@untirta.ac.id),  
<sup>4</sup> [ujangjamaudin@untirta.ac.id](mailto:ujangjamaudin@untirta.ac.id)

Universitas Primagraha, Banten, Indonesia

**ABSTRAK**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis aspek etnopedagogis dari Kultur Ngabungbang di Kasepuhan Cipta Gelar. Pendekatan kualitatif menjadi pilihan untuk digunakan pada penelitian ini tepatnya pada studi literatur dan analisis lapangan untuk memperoleh data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek etnopedagogis yang ditemukan adalah pada tahapan Kultur Ngabungbang, yaitu mandi malam. Mandi malam yang dianalisis tidak menyebabkan rematik, melainkan menyehatkan tubuh. Mandi malam membantu pikiran pasien menjadi jernih dan lebih fokus beribadah untuk berserah diri kepada Allah SWT. Selain itu, terapi mandi malam dapat menurunkan tekanan darah pasien. Pandangan lingkungan sosial sekitar yang meyakini bahwa mandi menyebabkan rematik adalah sebuah kekeliruan yang pada akhirnya dapat diluruskan.

**KATA KUNCI:** etno pedagogik; kultur ngabungbang; kasepuhan cipta gelar**ABSTRACT**

*This research aims to analyze the ethnopedagogical aspects of the Ntengahbang Culture in Kasepuhan Cipta Gelar. A qualitative approach was chosen to be used in this research, specifically in literature studies and field analysis to obtain data. The results of the research show that the ethnopedagogical aspect found was at the Ntengahbang Culture stage, namely evening bathing. The analyzed night bath does not cause rheumatism, but rather makes the body healthy. Bathing at night helps the patient's mind become clear and more focused in worship to surrender to Allah SWT. In addition, night bath therapy can lower the patient's blood pressure. The view of the social environment that believes that bathing causes rheumatism is a mistake that can eventually be corrected.*

**KEYWORDS:** *ethno pedagogic; ngabungbang tradition; kasepuhan cipta gelar*

---

**PENDAHULUAN**

Kultur ialah hasil cipta, rasa, dan karsa orang dalam rangka kehidupan lingkungan sosial yang dijadikan milik diri orang dengan pembelajaran. Negara Indonesia ialah negara yang memiliki beragam kultur, kebiasaan istikebiasan, dan Kultur, yang dipertahankan hingga saat ini oleh setiap lingkungan sosial yang memiliki ikatan dengan kultur dan Kulturnya

(Madriani, 2021). Terciptanya kekulturan ialah hasil dari respon lingkungan sosial terhadap kejadian kehidupan, yaitu melalui tahapan pembelajaran kekulturan itu sendiri, yang terdiri dari tahapan pengenalan setiap individu, hubungan antara tahapan pembelajaran kekulturan dengan sistem sosial, dan tahapan akulturasi setiap kekulturan (Koentjaraningrat,

2017). Kejadian perubahan kultur lingkungan sosial biasanya terjadi pada lingkungan sosial Kulturonal yang bersikukuh mempertahankan warisan kultur kakek moyangnya. Adanya sikap kontra terhadap pengaruh dari luar bukan berarti mereka mengisolasi diri dan menutup diri dari pengaruh luar, tetapi lebih kepada kekhawatiran bahwa jika mereka menerima pengaruh dari luar, maka sistem nilai yang selama ini mereka pertahankan akan berubah dan kultur mereka akan terkikis habis (Darajat dkk., 2008). Kultur dan Kultur lingkungan sosial Kulturonal biasanya ialah kultur dan Kultur yang telah lama diturunkan dari garis nenek moyang. Jika Kultur suatu lingkungan sosial lebih kuat daripada pengaruh dari luar, maka terjadi akulturasi, tetapi jika keduanya sama kuat, maka terjadi percampuran kultur (Sztompka, 2013).

Realitas perubahan kultur seperti itu sedang terjadi pada lingkungan sosial kebiasaan Kasepuhan Kebiasaan Banten Kidul di wilayah Desa Sirnaresmi, salah satu bagian dari Kasepuhan Ciptagelar, sebuah kumpulan kebiasaan di Tatar Sunda yang terletak di Kecamatan Cisolok, Kabupaten Sukabumi, (Kasepuhan Ciptagelar terjadi di kumpulan kebiasaan Kasepuhan Kebiasaan Banten Kidul, sebuah kumpulan kebiasaan yang masih melestarikan kultur dan Kultur kakek moyangnya yang sudah generasi ke generasi selama 644 tahun dan tercatat keberadaannya sejak tahun 1368 Masehi. Hampir semua perbuatan yang dilakukan keseharian tidak lepas dari kepercayaan, kultur, dan Kultur mereka, terutama di sektor pertanian. Lingkungan sosial kebiasaan ini bermukim di kawasan hutan di ketinggian 800 hingga 1200 mdpl, yang terletak di bawah Gunung Halimun dan di sepanjang Sungai Cibang Reno Gilan (Hendarti, 2018).

Pada aspek etimologi, Kasepuhan mulai

dari sebuah kata sepuh yang artinya "tua", dan kata pada Kasepuhan berarti tempat tinggal para tetua. Karena situs ini terletak di desa Kulturonal Kasepuhan, diduga kuat ialah bagian dari reruntuhan Kerajaan Pajajaran. Menurut legenda, desa ini dulunya digunakan sebagai tempat pelarian para rumpun dan pengikut Kerajaan Pajajaran yang dikejar-kejar oleh Sultan Banten. Prabhu Siritwangi meminta rumpun dan pengikutnya untuk mencari jalan keluar untuk menyelamatkan diri, dan mereka memilih untuk berpencar. Ada yang mengungsi ke daerah Urug (Bogor), ada yang ke Sitrek (Banten), dan ada juga yang ke Sinalas dan Siganas (Sukabumi) (Prabowo & Sudrajat, 2021).

Kasepuhan Ciptagelar dipimpin oleh seorang yang disebut "aba" sebagai pemegang struktur kelembagaan kebiasaan berdasarkan garis rumpun. Aba diketahui memiliki sejumlah menteri kebiasaan yang membantu jalannya pemerintahan kebiasaan Kasepuhan Ciptagelar yang dikenal dengan sebutan Baris Korot (Dewan Kebiasaan). Pertanian adalah ritual kebiasaan yang sangat sakral, dan ada aturan kebiasaan tersendiri untuk tahapan pertanian. Kebiasaan Kasepuhan memiliki ungkapan "Mupusti pare, lain migusti", yang berarti memuji padi tetapi tidak mendewakannya (Hadziqi, 2021). Semua kegiatan lingkungan sosial Ciptagelar berpusat pada padi, dan dalam tahapan mengolah sawah, mereka tidak diperbolehkan menggunakan alat modern seperti traktor dan alat pertanian modern, melainkan hanya alat Kulturonal.

Dalam satu siklus penanaman padi, tahapani ritual seperti ngaseuk, mipit, nganyaran, pongokkan, dan serentaun diadakan. Selain itu, menurut kebiasaan Kasepuhan, lumbung padi dianggap sebagai simbol kemakmuran dan

kesejahteraan serta simbol status sosial di lingkungan sosial. Selain kultur di sektor pertanian, lingkungan sosial kebiasaan Kasepuhan Ciptagelar juga mempertahankan Kultur konservasi alam (hutan) dan membagi wilayah hutan/lyuun menjadi tiga zona (tanah titipan, tanah tutupan, dan tanah garapan) untuk penggunaan dan pengelolaan hutan yang didasarkan pada sistem hukum kebiasaan yang bertujuan untuk pelestarian hutan (Darajat dkk., 2014).

Lingkungan sosial kebiasaan Kasepuhan Ciptajeral menganggap hutan sebagai elemen terpenting bagi keberlangsungan hidup orang. Selain konservasi alam, lingkungan sosial kebiasaan telah melestarikan sistem pertanian Kulturonal mereka secara generasi ke generasi. Inilah cikal bakal lingkungan sosial kebiasaan Kasepuhan Ciptageral yang sangat lekat dengan sistem kultur dan Kultur pertaniannya yang khas, sekaligus penjaga keselarasan ekosistem alam di kaki Gunung Halimun (Hendarti, 2018). Kultur lain yang dilestarikan oleh penduduk setempat adalah Kultur Ngabumban. Menurut (Sondarika et al, 2017), Kultur ini diterapkan dengan cara keluar dimalam hari dari rumah dan setelah salat Maghrib hingga tiba salat subuh di mushola atau tempat ibadah lainnya untuk memanjatkan doa, meminta kepada Allah SWT agar diberi selamat di dunia dan akhirat. Salat ini dinamakan salat Qalahayyan. Menurut (Hadziqi, 2021), Ngabungbang juga ialah Kultur di lingkungan sosial etnis Sunda yang diterapkan secara generasi ke generasi pada malam 14 Rabiul Awal. Pendapat Mishabuddin, Hal ini karena selalu bertepatan dengan tanggal 12 Rabiul Awal, hari dimana Nabi Muhammad SAW datang ke bumi. Budaya ini diterapkan di daerah tertentu di Jabar. Namun, ada beberapa perbedaan dari satu daerah ke daerah lainnya. Budaya yang diterapkan di

Pondok Pesantren Cikarama tersebut pada mulanya diterapkan di salah satu daerah pondok di Kampung Cibalamp, Desa Cigagade Limbangan, Kabupaten Garut. Para leluhur Pondok Pesantren Cikarama belajar dan mencari ilmu di sana dan mengikuti upacara yang dikenal dengan Upacara Turunnya Ilmu Kalimbangan, atau Upacara Kaijazahan Ruhani, yang diturunkan oleh kyai padepokan pada malam 14 Rabiul Awal setiap tahunnya. Rituals ini dihadiri oleh banyak Gemers dari berbagai daerah. Belakangan, ritual ini dikenal dengan sebutan ngabumbang. Pertanyaan tentang kapan, siapa, dan di mana budaya ngabumbang dimulai masih belum terjawab. Padahal semua para leluhur tidak dapat menemukan budaya ini dalam kitab-kitab yang tertulis, namun diyakini bahwa setiap bulan Rabiul Awal, tepatnya tanggal 14, dimaknai sebagai cahaya bulan.

Saat itu terang Bulan tampak begitu terang sehingga mereka menganggap malam itu sebagai hari yang baik. Di masa lalu, kegiatan ini disebut berjemaat, dan beberapa orang menerapkan ibadah secara pribadi, memanjatkan doa, zikir, dan memperbanyak shodaqoh. Tidak semua lingkungan sosial dan pesantren dapat melaksanakan acara Kulturonal ini. Karena para leluhur Pondok Pesantren Chikarama adalah rumpun Limbangan, mereka mendapatkan izin untuk melaksanakan Kultur Ngabumbang di Pondok Pesantren Chikarama pada tahun 1985 dan mendapatkan izin tertulis secara resmi pada tahun 1990.

Di sisi lain, menurut (Sabela et al., 2022), Kultur ini hanya diterapkan oleh kelompok kecil dan santri. Seiring berjalannya waktu, banyak penduduk lokal mulai meghadiri Kultur ini. Bahkan saat ini, orang-orang dari penjuru daerah di Jabar datang dalam jumlah yang sangat banyak untuk meghadiri Kultur ini. Setiap tahun, jumlah

orang yang meghadiri Kultur ini semakin meningkat, dan jumlah orang yang berkumpul di pondok pesantren telah mencapai beberapa ribu orang. Setiap daerah memiliki karakteristik masing-masing. Seperti Kultur Ngabumbang adalah sebuah tradisi di Kota Banjar. Di wilayah ini, budaya Ngabumbang dianggap sebagai ritual Kota Banjar. untuk menghormati kakek moyang. Setelah magrib, anak-anak bermain ditaman depan rumah, sementara orang tua masuk dan mengisi isi teras untuk membahas pertanian dan perdagangan.

Selanjutnya, lingkungan sosial di daerah tersebut membersihkan semua pusaka kelompok kecil, seperti keris dan payung gungu, dan Mereka mandi dengan menggunakan 7 bunga di 7 sumur yang berbeda. Terakhir, mereka mandi di mata air atau tempat suci dengan tujuan untuk menyucikan semua kesalahan. Budaya Ngabumbang ini, orang-orang menciptakan dan mendekati dewa. Keseluruhan alam semesta lebih sejalan dengan pendekatan orang kepada sesamanya. Berbeda dengan budaya Ngabungu Nag di Kota Banjar, budaya Ngabungu di Pondok Pesantren Chilkarama lebih dikenal dengan acara Rabiul Awal 14 Rabiul Awal, yaitu sebuah acara silaturahmi yang dihadiri oleh para santri dan lingkungan sekitar dari berbagai komunitas. untuk berdoa bersama dengan penekanan pada istighosah.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini akan lebih berfokus pada penelitian sosiologis dan antropologis dan diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengayaan materi pendidikan sejarah di sekolah, baik dari segi isi maupun metode pengajaran, dengan menggunakan model-model praktik lokal. Tahap-tahap pada Teknik pengumpulan data yang dipakai pada penelitian ini pertama-

tama adalah tinjauan pustaka. Artinya, mencari buku-buku, hasil-hasil penelitian, dan referensi lainnya yang berkaitan dengan sejarah kultur Ngabumbang dan kearifan lokal. Langkah kedua adalah penelitian lapangan. Penelitian lapangan mengacu pada penelitian lapangan melalui observasi langsung di lokasi atau wawancara dengan tempat-tempat menarik dan lingkungan sosial setempat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kultur Ngabumbang ialah Kultur keagamaan yang dating dari persetujuan orang (perilaku religius) untuk menerapkan berbagai hal yang bertujuan untuk berhubungan dengan dunia gaib. Gunung, batu, sungai, lautan, angin, dan semua kejadian alam yang mereka saksikan terkadang mengganggu kehidupan orang. Menurut mereka, semua kejadian alam tersebut dihuni oleh makhluk halus, misalnya ruh kakek moyang yang sering ada untuk melihat keturunannya (Napilah & Albustomi, 2020).

Ngabumbang adalah Kultur yang pasti ada di pulau jawa Ngabumbang berarti “bari teu sare sapeuting jeput, utamana dina anu aya karamatan nu diterapkan pada malam bulan ke-14” (menyalakan lilin di luar bangunan pada malam bulan ke-14). Kultur ini sangat sakral dan diterapkan pada malam purnama, tanggal 14 setiap tahunnya, di mana lilin tersebut harus berada di luar bangunan sepanjang malam. Hanya sedikit orang yang tahu tentang Kultur ini, karena Kultur ini sudah mulai terkikis seiring berjalannya waktu. Selain itu, Ada beberapa daerah di Jawa yang tahu budaya ini, dan pada daerah tertentu memiliki gaya ritual ngabumbang yang berbeda-beda dalam penerapannya. meskipun ada kesamaan dalam makna yang mendefinisikan Kultur tersebut (Mutaqin & Iryana, 2018).

Dalam konteks lingkungan sosial Muslim pedesaan, ritual keagamaan tidak dapat dipisahkan dari identitas mereka. Para pemuka agama, tokoh lingkungan sosial seperti Ajengan, Wali, dan Kiai, selalu menjaga kultur tersebut sebagai media untuk mentransmisikan doktrin Islam. Kultur Ngabungbang berlangsung pada malam bulan purnama, yaitu pada tanggal 14 Maulud atau 14 Rabi'ul Awal. Warga yang menghadiri Kultur ini berkumpul di taman di luar pompe Chikarama tepat pukul 24.00 tengah malam untuk membaca amalan-amalan, wilid dan ijaza. Kalimat-kalimat tersebut berupa lafal dalam bahasa Sunda terdahulu dan tunduk pada syarat yang ada. Yakni, tidak boleh tertulis atau dituliskan atau direkam, harus dibaca pada saat diluar Tidak boleh dibaca oleh wanita yang sedang menstruasi. seorang wanita untuk pertama kalinya, harus ada udu, dan wajib dilanjutkan 7 kali secara beruntun. Mereka yang dapat menghafal diyakini akan mendapatkan kebaikan dan terlindungi dari hal-hal yang tidak diinginkan, misalnya membacanya saat mencoba menyembuhkan orang yang sedang sakit atau menderit (Hadziqi, 2021; Mujayapura & Asyahidda, 2018).

Ngabungbang muncul dari bahasa Sansekerta, Ngabingbing, yang berarti petunjuk. Di sisi lain, Ngabungbang secara etimologi berasal dari bahasa germeulap, kata bungbang yang berarti cahaya, pelita atau pelita, dan dalam bahasa Sunda berarti caang mabrak. Namun, meski secara umum Ngabungbang dapat diartikan sebagai budaya ziarah di malam bulan purnama, Ngabungbang juga memiliki makna lain, yaitu sebagai penghormatan kepada leluhur. Hal ini dibuktikan dengan adanya makam Mama Chikarama dan Syekh Abdul Jalil di daerah Chikarama, Desa Sindang Pakwan. Dalam lingkungan sosial setempat, gabumbang selalu

digunakan sebagai sarana untuk menimba ilmu dari kakek-kakeknya. kakek moyang. Karena Kultur ini, banyak orang yang meghadiri tahapani Ijaza dari upacara Gabumban ke desa Sindangpak Ong dengan tujuan untuk mendapatkan ilmu dari Karahayuan (Darajat et al.)

Untuk mendapatkan pengetahuan ini, lingkungan sosial harus menghadiri seluruh agenda kegiatan atau tindakan yang memerlukan kekuatan penuh, tekun dan sabar. Untuk melakukannya, Anda perlu kuat dan pengetahuan yang mumpuni bagi mereka yang menghadiri ritual ini. Selebihnya akan penulis jelaskan pada saat tahapani pelaksanaan Ngabungbang. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, Ngabungbang dalam bahasa Sansekerta berarti ngabingbing. Tahapa ini ritual Ngabungbang berisi semua keinginan dan harapan para jemaat. Upacara ini berlangsung setiap tahun ini. Keyakinan terhadap waktu dan bulan membawa hasil yang baik, dan banyak dari mereka yang percaya terhadap waktu dan bulan tidak menyadari kepenuhan ilmu orang yang menjadi pertapa selama bulan Maulud (Hermanto dkk.)

Menurut sejarahnya, ritual Ngabungbang sudah ada sejak abad ke-18 dan 19 Masehi dan dibawa oleh seorang wali bernama Eyan Sariinggi Ibrahim yang bertapa di Gunung Galunggung selama tujuh tahun. Adat Ngabungbang merupakan kegiatan yang berlangsung pada tempat dan waktu tertentu dengan tata cara tertentu. Ditafsirkan sebagai simbol sosial dari lingkungan sosial untuk berpartisipasi, tujuan Ngabungbang adalah untuk berziarah ke makam leluhur yang berjasa dalam penyebaran agama Islam di sekitar Sindang Taman Ong. Kedua, ada beberapa tahapan dalam pelaksanaan budaya Ngabungbang. Yakni,

melantunkan sholawat dan dzikir, mendengarkan nasihat dari penyelenggara, dan menunggu doa yang akan dipanjatkan. Ketiga, nilai-nilai yang dominan menunjukkan bahwa karakter budaya budaya Ngabungbang termasuk budaya ekspresif. Hal ini mengindikasikan bahwa budaya ini merupakan ungkapan perasaan dan ekspresi dari lingkungan sosial untuk berhubungan dengan para dewa, nabi, leluhur, dan kekuatan gaib yang mereka yakini.

Persyaratan untuk berpartisipasi dalam Kultur ini adalah sebagai berikut.

- a. Jemaat harus menghadiri Ijaja selama tujuh tahun berturut-turut dan tidak boleh absen sekalipun. Jika tidak hadir karena berhalangan atau alasan lain, maka pelaksanaan latihan akan dibatalkan dan prosesnya akan dimulai dari awal.
- b. Semua orang yang melakukan ijaja, baik pria maupun wanita, harus berwudhu terlebih dahulu.
- c. Pria dan wanita harus berada di ruangan yang terpisah.
- d. Wanita yang sedang haid atau nifas tidak diizinkan untuk berpartisipasi dalam Latihan.
- e. Latihan dimulai pukul 00:00 hingga akhir latihan.
- f. Latihan harus dihafalkan dan boleh diulang sampai pukul 17:00 keesokan harinya; setelah pukul 17:00, latihan tidak boleh diulang; setelah pukul 17:00, latihan tidak boleh diulang; setelah pukul 17:00, latihan tidak boleh diulang; setelah pukul 17:00, latihan tidak boleh diulang; setelah pukul 17:00, latihan tidak boleh diulang; setelah pukul 17:00, latihan tidak boleh diulang; setelah pukul 17:00, latihan tidak boleh diulang. Ijaja harus dilakukan di luar ruangan, yaitu di

tempat yang tidak terhalang oleh atap rumah, pepohonan, atau di dalam mobil. Ijarah tidak diperkenankan untuk ditulis atau direkam dalam bentuk apapun, kapanpun dan dimanapun.

g. Bagi yang tidak ikut serta dalam ijarah pada malam tanggal 14 Rabi'ul Awal, tidak boleh mengajak orang lain atau memberikannya kepada orang lain untuk menghafalkannya di rumah atau di tempat lain hingga pukul 17.00 WIB. Jika ada orang lain yang ingin ikut serta, ia harus menolaknya.

### **Etnopedagogik pada Kultur Ngabungbang Manfaat Air**

Dalam budaya Ngabumbang, ada tahap di mana para peserta budaya mandi. Air biasa digunakan dalam budaya ini. Air adalah senyawa anorganik, jernih, tidak berbau, tidak berasa, dan tersusun atas atom hidrogen dan oksigen dengan rumus molekul H<sub>2</sub>O. Air terdapat di hidrosfer bumi dan di semua makhluk hidup. Air adalah ciptaan Tuhan dan merupakan komponen utama organisme hidup. Air diperlukan untuk mandi, mencuci, memasak, dan yang paling penting adalah untuk minum.

Menurut definisi air menurut Menkes RI No. 492/Menkes/Per/IV/2010 (Salim & Taslim, 2021), air minum adalah air yang memenuhi syarat kesehatan dan dapat langsung diminum, baik melalui proses pengolahan maupun tidak. Jika memenuhi persyaratan fisik, mikrobiologis, kimiawi, dan radiologis yang terdapat pada butir wajib dan butir tambahan, maka air tersebut merupakan air minum yang aman untuk kesehatan (Permenkes No. 492/Th.2010, 2010). Air yang direkomendasikan oleh para ahli adalah air mineral. Air ini direkomendasikan karena mineral yang ada di dalam air membantu

memenuhi kebutuhan mineral masyarakat. Mineral yang ada di dalam air putih adalah magnesium, kalsium, natrium, dan selenium. Air mineral berbeda dengan air biasa. Air mineral ditemukan di daerah yang kaya akan mineral. Mineral dalam air dikenal sebagai habitat.

Menurut (Salim & Taslim, 2021), air yang mengandung mineral harus memenuhi standar yang disebut dengan total padatan terlarut (TDS). Air mineral dibagi menjadi air lunak dan air tawar sesuai dengan kandungan padatan terlarut (mineral). Air lunak didefinisikan sebagai air dengan TDS 100 mg/L atau kurang. Air lunak ditandai dengan tekstur yang ringan (lembut di lidah) dan mudah dicerna.

Air tawar adalah air dengan TDS antara 100 mg/L dan 500 mg/L. Air ini memiliki rasa yang lebih berat di lidah (lebih kasar saat melewati tenggorokan), dan beberapa orang mungkin merasa lapar setelah meminumnya, jadi disarankan untuk meminumnya kurang dari satu tegukan. Sangat dianjurkan untuk meminum air jernih ini setelah berolahraga, karena sangat ideal untuk mengisi kembali cadangan mineral tubuh, yang hilang bersama keringat. Mineral magnesium dalam air ini berperan dalam menstimulasi sistem pencernaan dengan merangsang usus, menetralkan asam lambung, dan melancarkan buang air besar; menurut WHO, TDS minimum untuk air yang layak diminum adalah 300 mg/L dan maksimum 500 mg/L (Anonim, tanpa tahun). Ini berarti bahwa kedua jenis air mineral tersebut layak untuk diminum karena karakteristik dan potensi kecocokannya. Setiap negara memiliki standar air mineral yang layak untuk dikonsumsi, yang diatur oleh masing-masing negara.

Di Indonesia, standar air mineral diatur dalam Peraturan Menteri Perindustrian Republik Indonesia No. 26 Tahun 2019. Selain air mineral,

dikenal juga air demineralisasi, air mineral alami, dan air minum dehidrasi. Air mineral adalah air minum dalam kemasan yang mengandung sejumlah mineral, oksigen, dan karbondioksida tanpa penambahan mineral, oksigen, atau karbondioksida dari luar.

Air mineral adalah air minum dalam kemasan yang telah dimurnikan melalui proses penyulingan, deionisasi, osmosis balik, dan/atau tahapan serupa tanpa penambahan oksigen atau karbondioksida dari luar. Air mineral alami adalah air minum yang diambil langsung dari mata air alami atau dari sumur dalam yang telah melalui tahapan yang terkendali untuk menghindari kontaminasi atau pengaruh luar terhadap sifat kimia, fisika, atau mikrobiologi air mineral alami. Air embun adalah air minum yang telah dikemas dengan cara mengembunkan uap air dari udara lembab menjadi tetesan-tetesan, yang selanjutnya distabilkan dan dikemas.

Menurut para ahli kesehatan di Indonesia, air minum yang dapat menghilangkan rasa haus, memberikan khasiat, dan memenuhi standar gizi dan asupan adalah air mineral. Air mineral yang beredar di Indonesia dikenal dengan sebutan air minum dalam kemasan (AMDK). Air ini mengandung minimal 100 mg/L dan maksimal 500 mg/L zat mineral. Selain kandungan mineral pada air minum, tingkat keasaman (pH) berperan penting dalam menetralkan asam di dalam tubuh, sehingga sangat cocok untuk menurunkan berat badan. Keasaman (pH) air mineral berkisar antara 6,5 hingga 8,5. Keasaman ini tidak mempengaruhi rasa air mineral. Karbon dioksida juga dapat ditambahkan ke dalam air mineral. Air mineral jenis ini dikenal sebagai air mineral bersoda dan dapat digunakan untuk keperluan kosmetik dan kesehatan. Air mineral dengan kandungan mineral 0 mg/L cocok digunakan sebagai pelarut susu dan makanan bayi.

## **Manfaat Mandi Malam pada Kultur Ngabumbang**

Meskipun mandi malam hari tidak menyebabkan rematik, namun air dan udara dingin mempengaruhi persendian dan membuatnya lebih sakit, sehingga mandi air dingin tidak dianjurkan untuk mandi malam hari, dan mandi air hangat lebih dianjurkan. Di sisi lain, lingkungan sosial di Indonesia mengakui bahwa mandi malam hari adalah penyebab rematik. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengedukasi lingkungan sosial mengenai definisi, penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, dan pencegahan rematik. (Menurut (Daniele, 2020), penyakit ini merupakan salah satu gangguan kekebalan tubuh yang paling sering terjadi pada persendian, dan tanda dan gejala yang sering muncul antara lain artralgia, nyeri sendi, dan nyeri sendi. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018, sebanyak 783 orang atau 7,5% dari total populasi mengidap penyakit ini.

Faktor risiko artritis reumatoid meliputi usia, jenis kelamin, pola makan, aktivitas, dan genetika, dengan tingkat pengetahuan yang juga memiliki dampak signifikan. Selain itu, tiga faktor utama yang memengaruhi kekambuhan artritis reumatoid adalah tingkat pengetahuan orang yang terkena, pekerjaan dan aktivitas sehari-hari, serta pola makan yang tinggi produk susu dan jeroan.

## **Manfaat Mandi Malam Bagi Tubuh**

Mandi malam juga meningkatkan sirkulasi darah dan menghilangkan racun dari dalam tubuh, menurut (Arni, 2020), terapi mandi malam ini bertujuan agar pasien selalu sadar akan kesalahan yang telah diperbuatnya. Terapi mandi nokturnal memiliki efek positif bagi pasien. Terapi ini membantu melancarkan peredaran

darah dan sistem saraf menjadi tidak terlalu tegang. Terapi mandi malam hari juga membuat tubuh menjadi lebih sehat dan tidak mudah terserang penyakit. Lebih lanjut, (Arni, 2020) menemukan bahwa terapi mandi malam hari membuat tubuh menjadi lebih segar dan sehat. Mandi malam hari membantu pasien untuk menjernihkan pikiran dan fokus beribadah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Selain itu, terapi mandi malam hari dapat menurunkan tekanan darah pasien. Analoginya, bayi yang tadinya rewel akan menjadi tenang dan tertidur setelah mandi.

## **KESIMPULAN**

Dalam Kultur Ngabumbang, fase mandi memiliki efek melancarkan peredaran darah dan mengeluarkan racun dari dalam tubuh dan tidak menimbulkan gejala rematik. Hal ini karena rematik tidak disebabkan oleh mandi, tetapi oleh tingkat pengetahuan pasien, pekerjaan dan aktivitas sehari-hari, serta pola makan yang tinggi susu dan jeroan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ancok, Djamaluddin, *Membangun Kompetensi Orang dalam Milenium Ke Tiga, Psikologika, Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Nomor: 6 Tahun III, (Yogyakarta: UII Press, 1998)
- Azra, Azyumardi, *Paradigma Baru Pendidikan Nasional, Rekonstruksi dan Demokratisasi*, (Jakarta: Kompas, 2006)
- Efendi, A. *Peran Strategis Lembaga Pendidikan Berbasis Islam di Negara Indonesia*, (Jurnal el Tarbawy No.I Volume 1, 2008)
- Faruqi, Ismail Razi al, *Islamization of Knowledge: Problems, Principles and Prospective dalam Islam: Source and porpuse of knowledge* (Proceedings &



Selected Papers of the Second Conference on Islamization of Knowledge 1402H/1982 AC), (International institute of Islamic Thought, 1998)

Karim, M. Rusli, Pendidikan Islam Sebagai Upaya Pembebasan Orang, dalam Buku: Pendidikan Islam di Negara Indonesia antara Cita dan Fakta (ed. Muslih Usa), (Yogyakarta: Tiara Wacana, 1991)

Tafsir, Ahmad, Ilmu Pendidikan Dalam

Perspektif Islam, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2005)

Tafsir, Ahmad, Ilmu Pendidikan Dalam Perspektif Islam, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2005) Thoha, Chabib, Kapita Selektta Pendidikan Islam, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996)

Usa, Muslih, Pendidikan Islam di Negara Indonesia; Antara Cita dan Fakta, (Yogyakarta: Tiara Wacana, 1991)