



Laku Darma: Strategi Dalang Sepuh dan Laris dalam Mengelola Kesehatan pada Masa Padat Tanggapan

Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar Bidang Ilmu Antropologi Pedalangan
Pada Fakultas Seni Pertunjukan
Institut Seni Indonesia Yogyakarta

Oleh:

Prof. Dr. St. Hanggar Budi Prasetya, S.Sn., M.Si.

Disampaikan di depan Sidang Senat Terbuka
Institut Seni Indonesia Yogyakarta
Pada Hari Rabu, 18 Oktober 2023

Laku Darma: Strategi Dalang Sepuh dan Laris dalam Mengelola Kesehatan pada Masa Padat Tanggapan

Yang terhormat:

Ketua, Sekretaris, dan Anggota Senat Institut Seni Indonesia Yogyakarta,

Rektor dan Pembantu Rektor Institut Seni Indonesia Yogyakarta,

Para Rektor Perguruan Tinggi di lingkungan Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta atau yang mewakili,

Para Dekan dan Pembantu Dekan, Direktur dan para Asisten Direktur Pascasarjana, serta Ketua Lembaga di lingkungan Institut Seni Indonesia Yogyakarta,

Para Dosen, Tenaga Kependidikan, dan Mahasiswa Institut Seni Indonesia Yogyakarta,

Para hadirin dan tamu undangan yang berbahagia.

Assalamu'alaikum Warahmatullahi wabarakatuh.

Salam Sejahtera bagi kita semua.

Om swastiastu

Namo budaya,

Rahayu

Syukur kepada Tuhan yang Maha Kasih yang telah menganugerahkan kasih, kekuatan, dan kesehatan sehingga kita bisa hadir di Gedung Concert Hall ISI Yogyakarta. Saya dan keluarga mengucapkan terima kasih kepada tamu undangan sekalian yang telah berkenan untuk hadir dan memberikan doa restu pada acara pidato pengukuhan saya sebagai Guru Besar dalam bidang Antropologi Pedalangan, dengan judul "**Laku Darma:**

Strategi Dalang Sepuh dan Laris dalam Mengelola Kesehatan pada Masa Padat Tanggapan”.

Judul ini saya pilih berawal dari keprihatinan saya pada dunia pedalangan akhir-akhir ini. Pada lima tahun terakhir ini dunia pedalangan berduka. Banyak dalang muda berpotensi yang terserang penyakit jantung lalu meninggal dunia. Beberapa diantaranya adalah Ki Sutono Hadi Sugito, Ki Entus Susmono, Ki Seno Nugroho, dan lain-lain. Berdasarkan pengamatan dapat dikatakan mereka telah meninggalkan ‘kebiasaan-kebiasaan sehat’ (yang dapat kita sebut pola hidup sehat) yaitu *cegah dhahar lan guling* (‘mengutamakan kebutuhan bukan keinginan’) para dalang pendahulunya. *Cegah dhahar lan guling* para dalang senior dapat disebut merupakan metode para dalang sepuh dalam mengelola kesehatannya

Hadirin yang saya hormati,

Secara etimologi kata *laku darma* berasal dari kata *laku* yang berarti proses menjalankan kewajiban atau cara mencapai, dan *darma* berarti kewajiban yang melekat pada diri seseorang yang harus diselesaikan. Dengan demikian *laku darma* dapat dipahami sebagai proses menjalankan kewajiban sesuai dengan kewajiban yang melekat pada dirinya dengan ikhlas dan pemahaman akan tugasnya sebagai manusia. Dengan kata lain *laku darma* dalam konteks pedalangan merupakan proses yang dilakukan oleh dalang dalam mengelola pemahaman akan kebutuhan jiwa dan raga.

Dalang memang merupakan profesi yang memiliki resiko tinggi terserang sakit jantung. Ia bekerja pada malam hari, duduk bersila berjam-jam tanpa ada system atau mekanisme yang mengendalikan. Memang banyak pekerja yang bekerja pada malam hari, antara lain para perawat yang bertugas malam hari, pegawai tambang atau pabrik, sopir bus malam, dan lain-lain. Namun mereka ini semua dikontrol oleh system. Misalnya, seorang perawat yang bekerja di rumah sakit telah diatur dengan system sift dengan aturan piket sebagai berikut: sift malam – libur – sift pagi – sift siang – sift malam – libur – dst. Demikian juga dengan pekerja pabrik yang piket malam telah diatur mengikuti jadwal tertentu. Hal ini tentu sangat berbeda dengan seorang dalang yang selalu bekerja dengan duduk bersila berjam-jam pada malam hari. Pada masa padat tanggapan, seorang dalang laris dapat mendalang selama sehari-hari tanpa istirahat yang cukup. Sebagai contoh, dalang Eko Suwaryo, selama bulan Juli sampai September 2023 hampir tiap malam mendalang

(<https://jadwalbudaya.com>). Selama 3 bulan itu, Ki Eko Suwaryo hanya 5 hari tidak mendalang.

Tabel 1. Jumlah Pementasan Ki Eko Suwaryo tahun 2023 (sampai bulan Oktober)

No	Bulan	Jumlah Pentas
1	Januari	11
2.	Februari	8
3.	Maret	9
4.	April	8
5.	Mei	18
6.	Juni	20
7.	Juli	28
8.	Agustus	31
9.	September	29
10	Oktober	15

Sumber: <https://jadwalbudaya.com/jadwal-wayang-kulit-ki-eko-suwaryo>

Sejauh ini masalah kesehatan dalang belum menjadi perhatian para peneliti. Penelitian tentang dalang memang telah dilakukan oleh para peneliti terdahulu, antara lain Gronendael (1987) yang menulis *Dalang di Balik Wayang* yang memfokuskan pada peranan dalang dalam masyarakat di wilayah Jawa Tengah dan Yogyakarta atau Mimi Herbert (2002) yang menulis *Voices of the Puppet Masters* yang memfokuskan pada kehidupan dan peran dalang di Jawa Barat. Namun kedua peneliti tersebut belum menyinggung masalah kesehatan dalang. Satu-satunya penelitian tentang kesehatan dalang dilakukan oleh Pinem (2019) yang meneliti tentang hubungan antara postur dan beban kerja dalang di Yogyakarta. Untuk itulah penelitian tentang strategi dalang dalam mengelola kesehatan ini masih relevan dilakukan.

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab permasalahan penting bagaimana para dalang mengelola kesehatan jasmani dan rohaninya agar tetap sehat pada waktu padat tanggapan. Saya menduga bahwa para dalang memiliki strategi sehingga mereka tetap sehat dan mampu mendalang pada usia tua.

Hadirin yang saya hormati,

Penelitian dilakukan dengan pengamatan dan wawancara mendalam dengan sejumlah informan dalang. Ada 10 informan biasa dan 4 informan kunci. Keempat informan kunci adalah tiga dalang sepuh, pernah laris, dan sehat yaitu Ki Ghoib Wido Pandoyo (86 tahun) (<https://www.youtube.com/watch?v=g3Gzyez-XRA&t=2797s>), Ki Simun Cermojoyo (85 tahun) (<https://www.youtube.com/watch?v=CgTbh9a2pxs>), Ki Giono (71 tahun), satu orang dalang muda, laris, dan sehat yaitu Ki Eko Suwaryo (42 tahun) (<https://www.youtube.com/watch?v=GeVcoXkKUKs>). Wawancara juga dilakukan pada istri dalang yaitu Ni Samiyem (istri Ki Simun). Pengamatan dan wawancara difokuskan pada kegiatan setelah pentas semalam suntuk, pola tidur, pola makan, dan olahraga yang dilakukan oleh para dalang.

Berdasarkan penelitian dapat ditemukan bahwa semua dalang lebih mengutamakan kesehatan jiwa. Menurutnya, kesehatan fisik akan mengikuti kesehatan jiwa. Untuk mencapai kesehatan jiwa, mereka semua menjalani profesi dalang sebagai darma atau kewajiban yang melekat sebagai dalang. Menjadi dalang adalah suatu darma yang dijalani dengan ikhlas, tanpa beban dan target serta senang hati. Ada tiga hal yang dilakukan para dalang untuk memperoleh kesehatan jiwa, yaitu melakukan puasa dan mengatur pola makan, mengatur pola tidur, dan menjalani profesi dalang dengan ikhlas, tanpa beban dan target serta senang hati.

Semua informan menyampaikan bahwa hingga saat ini mereka selalu melakukan puasa, baik puasa rutin maupun puasa terkait dengan persiapan karena akan menampilkan lakon tertentu. Masing-masing dalang memiliki cara puasa rutin. Ki Ghoib dulunya selalu menjalani puasa *ngapit*, yaitu berpuasa selama tiga hari berturut-turut pada hari yang memiliki jumlah hitungan *neptu* 40 (table 2). Sejak dua tahun terakhir, Ki Ghoib menjalani puasa *Senin – Kamis*, yaitu puasa tiap hari Senin dan Kamis. Ki Simun dan Ki Giono juga sering menjalani puasa *ngapit*. Bagi Ki Simun, melakukan puasa merupakan hal yang mudah, karena sejak kecil sudah terbiasa hidup prihatin dan alam lingkungan Wonosari mendukungnya untuk hidup sederhana atau *ora nengenke panganan* (tidak mengutamakan makan).

Biasanya dalang memilih waktu puasa *ngapit* yang bersamaan dengan *weton-nya* (hari kelahirannya). Pada saat tidak padat tanggapan,

setidaknya dalam *selapan dina* (35 hari) para dalang melakukan puasa 3 hari. Pada saat padat tanggapan, mereka puasa bisa lebih dari itu karena ketika mempergelarkan lakon tertentu, terutama lakon wayang yang dianggap sakral, misalnya lakon-lakon serial Baratayuda diikuti dengan puasa. Setiap lakon dalam serial Baratayuda memiliki model puasa yang berbeda. Sebagai contoh, sebelum mempergelarkan lakon dalam serial Baratayuda, Ki Giyono akan puasa *ngapit* 3 hari. Khusus untuk mempergelarkan lakon *Dursasana Gugur* (Kematian Dursasana) diikuti dengan puasa *ngebleng* 1 hari 1 malam, dan khusus untuk lakon *Ranjapan* atau *Abimanyu Gugur* diikuti puasa *ngebleng* 3 hari 3 malam. Puasa juga dilakukan ketika dalang akan melakukan upacara / ritual ruwatan.

Tabel 2. Model pilihan puasa *ngapit* yang dilakukan dalang

Model	Hari puasa
1	Selasa Kliwon, Rabu Legi dan Kamis Pahing
2	Rabu Pon, Kamis Wage, Jum'at Kliwon
3	Kamis Wage, Jum'at Kliwon, Sabtu Legi.
4	Sabtu Kliwon, Minggu Legi, Senin Pahing
5	Jum'at Pahing, Sabtu Pon, Minggu Wage.
6	Jum'at Legi, Sabtu Pahing, Minggu Pon

Hadirin yang saya hormati

Pada saat padat tanggapan, tentu waktu tidur para dalang sangat sedikit, apalagi kalau tempat pentas berjauhan. Meskipun demikian, beberapa dalang tidak langsung tidur setelah selesai mendalang. Mereka akan tidur setelah sekitar jam 09.00. Para dalang ini sampai di rumah masih menunggu dan memastikan alat-alat yang digunakan (wayang dan gamelan) sampai rumah dengan keadaan baik. Sambil menunggu alat-alat ini sampai di rumah, para dalang ini melakukan kegiatan fisik antara lain menyapu atau membersihkan rumah. Setelah wayang dan gamelan sampai di rumah, mereka lalu merapikannya atau memastikan alat-alat tersebut telah pada tempatnya. Dengan cara tersebut, para dalang melakukan pendinginan setelah semalam melakukan aktivitas yang memeras tenaga dan otak. Ki Ghoib menceritakan bahwa jika langsung tidur selesai mendalang, dia akan mimpi yang jelek dan badan terasa pegal-pegal. Selain pendinginan dengan cara melakukan kegiatan fisik ringan yang menyenangkan hati, ada bentuk pendinginan yang lain. Seperti misalnya diceritakan oleh Ki Eko Suwaryo, setelah selesai

mendalang ia melakukan pendinginan dengan mempersiapkan lakon atau pertunjukan malam berikutnya. Sambil berbaring di kursi, mereka browsing *you tube* atau sumber lain. Dengan cara seperti ini mereka akan mengantuk lalu tertidur. Mereka biasanya terbangun jam 12-an, dan yang dilakukan adalah minum air jeruk nipis hangat.

Dalang harus sehat

Bagi seorang dalang, kesehatan sangat penting. Karena apa? Bisa dibayangkan, seorang dalang yang sedang pentas sedang flu, pilek. Apa yang terjadi? Wayang satu kotak akan ikut pilek. Untuk mencapai kesehatan jasmani, ada tiga hal yang dilakukan dalang, yaitu mengusahakan kesehatan rohani, mengenali tubuh dan makan tidak berlebihan, berolahraga, serta pada saat tidak banyak tanggapan melakukan mandi tengah malam atau *kungkum*.

Agar tetap sehat, seorang dalang perlu mengenali tubuhnya. Misalnya mengenali bahwa tidak semua jenis makanan bisa dimakan oleh orang tertentu. Ini dialami oleh Eko Suwaryo. Ia merasa dan mengalami sehat dengan tidak makan nasi, cabai, petai, emping, dan ikan. Ia pernah memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan dengan makanan tersebut. Suatu saat sebelum mendalang di wilayah Kuningan, dia makan masakan pedas yang dihidangkan oleh tuan rumah. Ketika mendalang, ia diare dan dengan terpaksa meninggalkan panggung. Untungnya dia cepat tanggap, agar dalang tidak terkesan meninggalkan panggung saat mendalang, dia memerintahkan penjaga *genset* untuk mematikannya agar penonton menganggap ada gangguan listrik. Sejak peristiwa tersebut dia tidak mengkonsumsi cabai lagi. Pengalaman lain terhadap makanan juga dialami ketika ia makan ikan sebelum mendalang, ada banyak lendir dalam rongga mulut sehingga tidak nyaman ketika mendalang. Demikian juga ketika makan petai dan emping. Sejak saat itu, ia tidak makan - makanan tersebut dan menghindari makan di rumah pengundang.

Untuk menghindari salah makan makanan yang tidak diterima tubuh, para dalang akan makan dulu di rumah sebelum berangkat mendalang. Ketika pertunjukan wayang masih lebih berperan sebagai bagian dari upacara ritual, seorang dalang telah diatur oleh aturan-aturan atau norma atau etika yang mengatur dalang secara tidak langsung. Salah satu contoh, seorang dalang tidak diperkenankan makan di tempat

pasamuhan atau di rumah tuan rumah yang punya hajat. Bahkan saat pentas, menjadi tabu apabila seorang dalang menyindir tuan rumah terkait dengan hidangan atau makanan yang disajikan. Dalam dunia pedalangan tradisi Yogyakarta, hal seperti ini harus dihindari karena dapat dikategorikan sebagai *cacating dalang* (Mudjanattistomo, et al, 1977). Para dalang yang menjadi informan masih mengikuti norma-norma tersebut. Apabila lakon wayang yang akan dipergelarkan tidak mengharuskan dalang berpuasa, maka untuk menghindari salah makan di tempat *pasamuhan*, mereka akan makan dulu di rumah atau warung makan yang dilewati. Dengan makan di rumah atau jauh sebelum menggelar pertunjukan wayang, akan memberi waktu perut untuk istirahat dan perut akan nyaman saat mendalang.

Mengenalinya dan memahami apa yang dibutuhkannya, merupakan cara mengendalikan nafsu (bahasa Jawa *lerem*) yang akan berdampak pada rasa tenang dan jernih berpikir.

Hadirin yang saya hormati

Selama ini kita menerima pemahaman yang meyakini bahwa salah satu usaha untuk memperoleh kesehatan jiwa adalah dengan berolahraga. Begitu juga dengan para dalang, mereka sadar bahwa profesinya yang menuntut tidak tidur malam sambil duduk semalaman membutuhkan penyeimbang gerak, sebagai penataan kondisi tubuh di kala libur tanggapan. Seperti halnya Ki Anom Suroto misalnya. Sebagaimana dalam tayangan salah satu program acara Metro TV bertajuk Maestro (2004), Ki Anom Suroto selalu menyempatkan untuk berolahraga lari pagi atau jalan sehat ketika libur tanggapan mendalang (<https://youtu.be/3JXxike2H6Q?si=HTuGBIw4jC0PTY1f> [menit ke 14:22]).

Senada dengan Pak Anom, Ki Eko Suwaryo pun mengaku bahwa ia sesekali menyempatkan lari keliling pekarangan rumah, ketika libur mendalang. Namun seiring jumlah tanggapan yang semakin padat, ia kemudian melakukan olah raga dengan cara menabuh instrumen kendang pada saat *uyon-uyon* sebelum memulai mendalang. Dengan *ngendhang*, ia merasa tubuhnya hangat dan berkeringat, otot-otot yang kencang kemudian terasa kendur dan rileks, sehingga merasa lebih enak dan lebih siap, ketika memulai mendalang.

Berbeda dengan Ki Anom dan Eko Suwaryo, Ki Ghoib dan Ki Giyono mengaku tak pernah melakukan olahraga khusus semacam lari pagi atau olahraga lainnya. Mereka merasa bahwa olahraga yang mereka lakukan adalah bekerja di sawah sebagai petani yang benar-benar melakukan pekerjaan menggarap sawah, mulai dari mencangkul tanah, menanam benih, membersihkan rumput, memupuk tanaman, hingga panen. Keduanya betul-betul melakukan pekerjaan tani dengan tubuhnya sendiri, bahkan hingga masa tuanya. Namun demikian ada hal-hal yang kiranya menjadi bertolak belakang dengan pemahaman orang modern mengenai pengelolaan makan minum ketika melakukan pekerjaan fisik berat. Jika selama ini masyarakat menerima pemahaman dan meyakini jika akan melakukan pekerjaan fisik berat perlu sarapan cukup dengan menu bergizi yang diatur jumlah kalorinya, kemudian setelah pekerjaan selesai juga melakukan makan dengan pola yang sama, tidak berlaku bagi Ki Ghoib dan Ki Giyono. Menurut pengakuan keduanya ketika bekerja di sawah, mereka justru menghindari makan, mereka hanya minum air putih. Mereka baru akan makan sekitar pukul 14.00 atau 15.00 yaitu pada saat pekerjaan telah selesai dilakukan. Sehingga dapat dikatakan ketika melakukan pekerjaan bertani sejak pagi hari, mereka berdua nyaris seperti berpuasa setengah hari lebih. Pun begitu, mereka mengaku tidak pernah mengalami sakit gara-gara pola yang dilakukan tersebut.

Pola pengaturan tidur, makan, minum, dan olahraga yang bisa dikatakan bertolak belakang dengan konstruksi pemahaman medis sebagaimana dipaparkan di atas, hingga kini masih terus dilakukan oleh para narasumber dalang yang diwawancarai. Mengapa mereka mengaku tidak pernah mengalami sakit yang berarti padahal melakukan rutinitas yang berbeda dengan orang kebanyakan yang teratur menurut konstruksi pemahaman medis. Barangkali hal ini erat berkaitan dengan keyakinan, kepercayaan, dan pemahaman filsafat hidup yang mereka selalu sebut sebagai, "*tinggalane simbah-simbah*". Mereka para dalang sepuh yang diwawancarai, masih meyakini "*Kawruh Jawa*", yang terjabarkan dalam setiap kalimat-kalimat sakti yang terus mereka hidupi mengenai pola-pola keseharian hidup mulai dari: bangun tidur, makan, minum, hingga tidur kembali. Kalimat-kalimat sakti yang terus mereka *ugemi*, di antaranya: *ora nengenake panganan; aja mangan yen during luwe; yen mangan aja tanduk; aja turu yen durung wayahe; nggayuh kamulyan urip tinebus kanthi laku linambaran sarana tapa brata; dsb.* Kiranya, kalimat-kalimat yang berasal dari *Kawruh Jawa* itulah yang menjadi dasar atau landasan sebagai keyakinan, yang kemudian menjadi sugesti dan kekuatan mengalir dalam jiwa dan raga para dalang. Mereka kuat dengan

asupan kalimat sakti, yang dialirkan ke seluruh tubuh menjadi karya dan dharma sebagai seorang dalang. Kesederhanaan dan sikap *nrima*, menjadi ciri utama, yang telah sejak muda mereka terlatih untuk menjalaninya. Hal tersebut barangkali juga karena kondisi saat mereka muda (tahun 1960-1970an) adalah masa-masa sulit, di mana orang-orang di pedesaan hampir rata-rata mengalami keterbatasan dan kesulitan pangan. Bahan pangan yang dijumpai untuk konsumsi keseharian belum tentu beras atau nasi, melainkan ubi-ubian dan bahan-bahan lain yang terdapat di alam. Kondisi ini boleh dikatakan menjadi salah satu habituasi yang membentuk mereka menjadi orang-orang yang terlatih *nrima*, sederhana, apa adanya, dan ngugemi *Kawruh Jawa*. Berbanding terbalik dengan kondisi sekarang, era serba ada, di mana makanan menjadi sangat mudah dan banyak varian. Sehingga pola pengaturan tubuh dalang era sekarang, memiliki tantangan tersendiri.

Hadirin yang saya hormati,

Semua dalang informan menyampaikan bahwa ketika masih muda dulu, saat tidak banyak tanggapan, mereka sering melakukan *kungkum* atau berendam pada sumber air atau *tempuran* (pertemuan dua sungai) pada tengah malam kurang lebih 3 jam. Cara seperti ini cukup beralasan karena pada pengobatan modern, sudah mulai dikembangkan terapi untuk pengobatan penyakit jantung dan asma dengan berendam dalam air bersih. *Kungkum* (berendam dalam air di atas jam 12 malam) akan berdampak pada rasa rileks dan mengasah kepekaan. Dalam kegiatan *kungkum* tersebut, dalang sedang belajar berdialog dengan semesta. Dengan demikian dalang akan lebih bijaksana menanggapi berbagai persoalan.

Temuan saya terhadap praktek yang dilakukan dalang agar tetap sehat dengan cara berpuasa membawa saya untuk menelusuri berbagai literatur yang membahas antara puasa dan kesehatan. Ternyata ada ratusan hasil penelitian yang telah membahas manfaat puasa dengan kesehatan. Sebagian besar artikel membahasnya dari sudut agama. Diantara ratusan hasil penelitian tersebut saya mendapatkan artikel tentang *autophagy*. Konsep ini ditemukan oleh ilmuwan Jepang Yoshinori Ohsumi, yang akhirnya mengantarnya mendapat hadiah nobel tahun 2016 di bidang medis. Ternyata praktek yang dilakukan oleh para dalang sama dengan temuan penelitian Yoshinori Ohsumi, pemenang Nobel tahun 2016 di bidang medis.

Hasil penelitian Yoshinori Ohsumi menunjukkan bahwa dengan puasa antara 16 sampai 24 jam, sel-sel tubuh yang sehat akan kelaparan dan akan memakan sel-sel tubuh yang rusak, termasuk sel kanker, bakteri, virus, dan lain-lain yang ada di dalam tubuh. Saat berpuasa, tubuh akan kehabisan glukosa sebagai sumber energi. Tubuh akan berusaha memenuhi kebutuhan energi dengan mengambil lemak dan bahan-bahan tidak terpakai di dalam sel, termasuk sel-sel mati, sel tumor, dll. Jika ada sumber glukosa lain (*ngemil*, makan buah, minuman manis, dll), maka tubuh akan mengambil glukosa dari bahan-bahan tersebut sehingga konsep *autophagy* tidak terjadi.

Penelitian tentang puasa *autophagy* ini diikuti oleh ilmuwan-ilmuwan dari berbagai bidang antara lain ahli nutrisi, ahli jantung, dan lain-lain. Beberapa diantaranya Ahmad, L et al (2018), Choi, Y. et al (2018), Kudchodkar, et al (2009), dan Mao, J. et al.(2019). Kesimpulan dari penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa berbagai macam penyakit antara lain jantung coroner, diabetes melitus tipe II, kanker, dan lain-lain dapat disembuhkan tanpa obat, hanya dengan puasa *autophagy* disertai makan makanan yang diperbolehkan tubuh. Puasa *autophagy* juga efektif untuk menyembuhkan peradangan, menurunkan berat badan, dan meningkatkan fungsi otak.

Praktek puasa yang dilakukan oleh para dalang ternyata tidak jauh berbeda dengan puasa *autophagy* ini. Kini model puasa *autophagy* ini juga sudah mulai dilakukan oleh banyak orang. Salah satunya adalah anggota SKK (Serikat Konfigurasi Kasih) yang berpusat di Kupang dan memiliki ribuan anggota. Anggota SKK sebagian besar mengikuti puasa tidak makan selama 16 – 24 jam. Para anggota berpuasa dengan makan satu kali selama waktu 16 – 24 jam. Selama puasa hanya minum air putih lebih dari 3 liter dan kopi pahit. Puasa *autophagy* yang dilakukan anggota SKK ini bertujuan membersihkan tubuh dari toksin dan berbagai komponen sel mati, sel rusak, dan sel kanker yang mempengaruhi kesehatan. Minum air putih banyak sangat penting bagi tubuh untuk menghindari terjadi dehidrasi. Selama berpuasa juga disarankan minum kopi hitam tanpa gula. Kandungan air di dalam tubuh rata-rata di atas 60%, namun ada bagian tubuh tertentu dengan konsentrasi 90% (plasma darah). Kekurangan air menyebabkan dehidrasi, infeksi saluran kemih, dan gangguan ginjal, syok karena turunnya tekanan darah, turunnya kadar oksigen dalam darah, dan lain-lain. Kopi hitam tanpa gula mengandung sangat sedikit kalori dan dapat meningkatkan manfaat puasa yaitu mengatur kadar glukosa dan insulin, mengurangi peradangan, dan

meningkatkan fungsi otak. Ratusan anggota SKK yang semula sakit dan sudah tidak bisa ditangani secara medis menjadi sembuh tanpa obat dengan cara menjalani puasa *autophagy* dan tidak makan *racun* atau makanan yang tidak diterima tubuh.

Hadirin yang saya hormati

Corpus Sanum in Mentem Sanam

Temuan terpenting dari penelitian ini bahwa praktik yang dilakukan dalang yang sering disebut *laku prihatin* antara lain puasa dan mengurangi tidur, ternyata tidak hanya bertujuan untuk latihan rohani atau pengendalian jiwa tetapi juga berdampak pada kesehatan jasmani. Pepatah “*mens sana in corpore sano*” atau dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat tidak berlaku bagi dalang. Pepatah yang lebih tepat bagi dalang adalah “*corpus sanum in mentem sanam*” atau tubuh yang sehat (terdapat) dalam jiwa yang sehat.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal jumlah informan, dan masih membutuhkan pengujian mengenai terapi air terhadap kesehatan dalang. Para informan menekankan perlunya dekat dengan air yaitu pada saat-saat tidak mendalang perlu melakukan mandi *kungkum* atau mencelupkan kepala dalam air setelah jam 12 malam.

Praktik yang dilakukan oleh para dalang sepuh dan laris seperti dipaparkan di depan, seperti yang telah saya sebut sebagai praktik dari *kawruh Jawa* yang mereka nafasi di atas, selaras dengan *Kawin Sekar Durma* yang berasal dari *tembang macapat pupuh Durma* berikut:

dipunsami ambanting sariranira

cêgah dhahar lan guling

darapon sudaa

napsu kang ngambra-ambra

rêrêma ing tyasirèki

dadi sabarang

karsanira lêstari

(Paku Buwana IV: *Serat Wulang Reh*)

[Jika ingin mengolah jiwa dan raga, mulailah dengan mengatur makan dan tidur, juga kenali dan pahami antara kebutuhan dan keinginan, serta

jernihkan fikiran agar semua yang difikirkan dan dilakukan dapat berjalan baik].

Pengalaman para dalang sepuh dan laris ini dapat diterapkan para seniman muda agar selalu sehat dan memiliki kesempatan yang lebih lama untuk berkarya dan melakukan *laku darma* pedalangan.

Hadirin yang saya hormati,

Sebelum menutup pidato ini izinkan saya mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya pada Pemerintah Republik Indonesia, khususnya Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang telah memberikan jabatan Guru Besar dalam Antropologi Pedalangan. Ucapan terima kasih juga kami kepada Rektor beserta jajarannya, baik rektor periode 2019 – 2023 maupun 2023-2027 dan Senat Institut Seni Indonesia Yogyakarta yang telah menyetujui dan mengusulkan diri saya sebagai Guru Besar. Ungkapan terima kasih yang tulus juga saya sampaikan pada Dekan dan Senat Fakultas Seni Pertunjukan, serta Ketua Jurusan Pedalangan yang telah menyetujui usulan kenaikan jabatan saya.

Kepada para guru dan dosen yang telah mendidik saya sejak dari SD Negeri Suru II, SMP Negeri Sooko, Sekolah Peternakan Menengah Atas (SNAKMA) Negeri Malang, SMA Mahaputra Ampel Gading, Jurusan Pendidikan Fisika IKIP Sanata Dharma, Jurusan Pedalangan ISI Yogyakarta, Program Studi Antropologi Universitas Indonesia, dan Program Studi Pengkajian Seni Pertunjukan dan Seni Rupa - UGM saya menghaturkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya. Kepada dosen pembimbing akademik saya Dr. Junaidi, Skar, dan dosen pembimbing skripsi Siti Cholimah Subalidinata dan alm. Drs Marsono, MS dari Jurusan Pedalangan, dosen pembimbing tesis saya, keduanya sudah almarhum, Iwan Tjitradjaja, Ph.D dan Anto Achadiat, MA dari PSA Universitas Indonesia, serta Promotor dan ko-promotor saya Prof. Dr. Timbul Haryono, MSc., Prof. Adhi Susanto, Ph.D, dan Lono L Simatupang, Ph.D dari Program Studi Pengkajian Seni Pertunjukan dan Seni Rupa – Sekolah Pascasarjana UGM saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bimbingannya.

Terima kasih juga saya sampaikan pada rekan sejawat di Jurusan Pedalangan, FSP ISI Yogyakarta. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Pimpinan dan Staf di LPPM ISI Yogyakarta, yang

memberi kesempatan untuk melakukan penelitian dengan pembiayaan lembaga. Terima kasih juga saya ucapkan kepada para pustakawan, tenaga kependidikan di bagian kepegawaian, di Fakultas dan di Institut atas semua bantuan dalam mengurus kenaikan pangkat GB dan untuk semua kesabarannya.

Terima kasih juga saya sampaikan kepada Romo Budi Susanto, SJ., Ph.D yang telah mengenalkan saya pada dunia Antropologi dan memberikan rekomendasi sehingga saya punya kesempatan belajar di Universitas Indonesia.

Saya juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Irwan Abdulah, MA., Ph.D., beserta para Mentor dari IA Foundation, yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk belajar menulis artikel sehingga memungkinkan saya menghasilkan beberapa publikasi internasional. Demikian juga terimakasih kepada teman-teman Pejuang Scopus, mari tetap tetap semangat untuk memproduksi pengetahuan.

Terima kasih yang tidak terhingga juga saya sampaikan kepada Bapak Anton Porat beserta keluarga besar SKK yang telah digunakan oleh Tuhan untuk mengajari saya hidup sehat tanpa racun dan tanpa obat.

Ungkapan terima kasih yang tidak terhingga dan hormat saya sampaikan kepada kedua orang tua saya almarhum Bpk. Ach. Soehardi dan Ibu Susiani yang telah mengasuh dan mendidik dengan penuh kasih, dan senantiasa mendoakan sehingga saya bisa meraih pendidikan dan pekerjaan dua tingkat dari beliau. Kepada keluarga alm. Pak Eko Winarto, keluarga yang mendidik saya di Malang, saya mengucapkan terima kasih atas perhatian, kasih sayang, dan dukungan do'a untuk saya. Kepada Mas Wisma Nugraha Christianto sekeluarga atas penerimaan saya di tengah keluarga, saya juga mengucapkan terima kasih. Kepada saudara-saudara sekandung Mas Hanto, Mas Silo, Mas Heru, Le Wid, Nduk Niken beserta keluarga, saya mengucapkan terima kasih atas cinta kasih, rasa kebersamaan, persaudaraan dan keguyubannya.

Terakhir saya ucapkan terima kasih kepada istri saya yang telah bersabar dan memberikan cinta, perhatian, serta dukungan kuat kepada saya selama ini.

Kepada para hadirin yang terhormat, perkenankan saya mengucapkan terima kasih atas kesabarannya dalam mengikuti pidato pengukuhan ini.

Saya mohon maaf apabila ada sesuatu yang kurang berkenan. Semoga Tuhan selalu melimpahkan kasih dan karunia kepada kita semua. Aamiin.

Wassalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh.

Salam sejahtera bagi kita semua,

Shalom,

Om, santi, santi, santi om

Rahayu

Daftar Pustaka

- Aditya, NR. (2017) "Ki Simun: Wayang Klasik, Darah Seni, dan Perjuangan", *Kompasiana.com*, 26 Maret.
https://www.kompasiana.com/nichoryan/58d62b47ba9373794a1a63a6/ki-simun-wayang-klasik-darah-seni-dan-perjuangan?page=3&page_images=1
- Ahmad, L., Mostowy, S. and Sancho-Shimizu, V. (2018) 'Autophagy-virus interplay: From cell biology to human disease', *Frontiers in Cell and Developmental Biology*, 6(Nov), pp. 1–8. doi: 10.3389/fcell.2018.00155.
- Choi, Y., Bowman, J. W. and Jung, J. U. (2018) 'Autophagy during viral infection -A double-edged sword', *Nature Reviews Microbiology*. Springer US, 16(6), pp. 341–354. doi: 10.1038/s41579-018-0003-6.
- Gronendaal, VMC. (1987). *Dalang di Balik Wayang*. Jakarta: Grafiti
- Halid, Wildan. (2023) Puasa Dan Kesehatan Mental (Psikologi Konseling), *AL-INSAN*, 3(2), 33-47.
<https://ejournal.iainh.ac.id/index.php/alinsan/article/view/328/174>

- Herbert, Mimi. (2002). *Voices of the Puppet Masters*. Honolulu: University of Hawaii Press
- Iman. (2019) Mengenal Lebih Dekat Dalang Ki Eko Suwaryo dalam Telusur Seniman Bersama Mas Iman.
<https://www.youtube.com/watch?v=GeVcoXkKUKs>
- Jadwal Budaya. (2023) <https://jadwalbudaya.com/jadwal-wayang-kulit-ki-eko-suwaryo-bulan-september-2023/>
- Kabar Saka Sedulur (2023) Wayang Kulit Semalam Suntuk Lakon Kresno Gugah oleh Ki Wedono Cermo Joyo
<https://www.youtube.com/watch?v=CgTbh9a2pXS>
- Kudchodkar, S. B. and Levine, B. (2009) 'Viruses and autophagy', *Reviews in Medical Virology*, 19(6), pp. 359–378. doi: 10.1002/rmv.630.
- Mao, J. et al.(2019) Autophagy and viral infection, *Advances in Experimental Medicine and Biology*. Singapore: Springer. doi: 10.1007/978-981-15-0606-2_5.
- Mudjanattistomo, RM., Tjiptowardoyo, RAS., Radyomardowo, RL., Hadisumarto, MB. (1977). *Pedhalangan Ngayogyakarta*. Yogyakarta: Yayasan Habirandha
- Nuraini, N. S., Asari, F. A., Nur'Aini, R., & Habibah, S. S. (2023). Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh Dan Mental Dalam Islam. *JIS: Journal Islamic Studies*, 1(2), 235–241. Retrieved from <https://qjournal.my.id/index.php/jis/article/view/260>
- Pinem, RI. (2019) Analisis Postur dan Beban Kerja Dalang di Yogyakarta. *Skripsi UAJY*. <https://e-journal.uajy.ac.id/20520/>
- Rahmi, Aulia. (2015). Puasa dan Hikmahnya terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual. *Serambi Tarbawi: Jurnal Studi Pemikiran, Riset dan Pengembangan Pendidikan Islam*, 3 (1), 89-106. DOI: <https://doi.org/10.32672/tarbawi.v3i1.1242>
- SKK. (2021). *Sekilas Autophagy & Implementasi pada SKK*.
- SKK. (2020). *Memaknai Autophagy*.
- SKK. (2018). *Bimbingan Hidup Sehat*. Kupang: BHS

Taman Budaya Jawa Tengah. (2022) Pergelaran wayang kulit "Gandarwa Kaca" Oleh Ki Ghoib Wido Pandoyo

<https://www.youtube.com/watch?v=g3Gzyez-XRA&t=2797s>

Tantawi, Rafiqi. (2019). Manfaat Puasa Untuk Kesehatan Rohani dan Jasmani, By Prof. Dr. H. A., M.S Universitas Medan Area 8 Mei 2019

Daftar Riwayat Hidup



Prof. Dr. St. Hanggar Budi Prasetya, S.Sn., M.Si.

A. Identitas Diri

1.	Nama	Prof. Dr. St. Hanggar Budi Prasetya, SSn., M.Si
2.	Jabatan Fungsional	Guru Besar, Pembina Utama Muda /IVc
3.	NIP	196801021999031002
4.	NIDN	0002016802
5.	Tempat Tanggal Lahir	Ponorogo, 2 Januari 1968
6.	Alamat Rumah	Jln. Kahyangan No. 7 RT 04 Kembangputihan, Guwosari, Pajangan, Bantul 55751
7.	Telpon/Faks/HP	081228334645
8.	Alamat Kantor	Jln. Parangtritis KM 6,5 Sewon, Bantul, Yogyakarta 55001
9.	Telpon/Faks/	0274 375380
10.	Alamat e-mail	hanggar@isi.ac.id
12.	Lulusan yang telah dihasilkan	S1: 15 orang, S2: 3 orang, S3: 3 orang
13	Mata Kuliah yang Diampu	Antropologi Pedalangan (S1) Sosioantropologi Seni (S2) Sosiologi Pedalangan (S1) Antropologi Seni (S2) Metode Penelitian (S1 + S2) Kapita Seleкта (S1)

B. Riwayat Pendidikan

Pendidikan	S1	S1	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	IKIP Sanata Dharma	ISI Yogyakarta	Universitas Indonesia	UGM
Bidang Ilmu	Pendidikan Fisika	Pedalangan	Antropologi	PSPR
Tahun Selesai	1995	1995	1996-2001	2011
Judul skripsi/tesis	Diode	Pertunjukan Wayang Malem Jumat Kliwon di Taman Budaya Raden Saleh Semarang: Tinjauan Sosiologi	Sebuah Komunitas Baru	Mlesed dan Nggandhul dalam Karawitan Pedalangan Gaya Yogyakarta: Tinjauan Budaya, Karawitanologi, dan Fisika Bunyi
Pembimbing	Fr. Kartika Budi, SU	Marsono,MS Siti Cholimah SD	Iwan Tjitradjaja, Ph.D Anto Achadiyat, MA	Promotor: Prof. Dr. Timbul Haryono, Co Pro: Prof. Adhi Susanto, PhD dan L. Simatupang, Ph.D

C. Pengalaman Penelitian

No	Tahun	Judul	Pendanaan	
			Sumber Dana	Jumlah Dana (Rp)

1	2023	Wayang Beber Wonosari	DIPA UNS	40.000.000
2	2023	Estetika Bedhahan Wayang Kulit untuk Pertunjukan	DIPA ISI Yogyakarta	12.500.000
3	2022	Wayang Beber Priangan: Alihwahana Cerita Kamandaka ke dalam Wayang Beber	DIPA ISI Yogyakarta	12.500.000
4	2020	Revitalisasi Budaya Bahari Pantai Utara Jawa untuk Pengembangan Ekonomi Kreatif: kasus Klenteng Chu Ang Kiong, Klenteng Poo An Bio, dan Klenteng Gie Yong Bion di Lasem	LPDP	50.000.000
5	2017 - 2018	NSTRUMEN SEMBUNG (SLENTHEM-PANEMBUNG): Perancangan, Penciptaan, dan Cara Memainkan untuk Menghasilkan Rasa Musikal Garap Lirihan Karawitan Gaya Yogyakarta	DRPM Kemristek	180.000.000
6	2016 - 2017	Wayang Cina Jawa	DRPM Kemristek	180.000.000
7	2014- 2015	Membaca Kembali Relief Ramayana Prambanan	DRPM Kemristek	200.000.000

D. Pengalaman Sebagai Visiting Scholar

No	Tahun	Kegiatan	Keterangan
1	2008	Asia Research Fellow di Asia Research Institute - National University of Singapore	April – Juli
2	2008	Visiting Scholar Asia Research Institute - National University of Singapore	Oktober - Desember

3	2014 - 2015	Visiting Scholar Tainan National University of the Art (TNNUA) Taiwan	Oktober - Januari
---	-------------	--	-------------------

D. Pengalaman Penulisan Artikel Ilmiah dalam Jurnal

No	Tahun	Judul	Volume	Nama Jurnal
1	2023	Revealing the Eco-aesthetics of the Pangium Edule Tree: A natural sources of spices in a time of dendrophobia	10(9)	ISVS e journal
2	2023	Audience Participation in Virtual Wayang Performances of Post-Pandemic Covid - 19 in Indonesia	50(4) (under review)	<i>Dirasat: Human and Social Sciences</i>
3	2023	Cultural Hybridization in the Veneration of a Javanese Local Hero as a Kongco at Lasem's Gie Yong Bio Chinese Temple During Indonesia's Reformation Era	10(1)	<i>Cogent Art & Humanities</i>
4	2023	Shortage of Sculptors of Shadow Puppets' Facial Features (Bedhahan) for Wayang Performances a Concern	10(8) (fortcoming)	ISVS e journal
5	2023	Substituting The Synthetic For The Authentic: The Contribution of Rudolf Steiner's Biodynamic Innovations in Advancing Yos Suprpto's Traditional Knowledge of Local Agriculture	38(4)	Mudra
6	2023	To Fulfil Promises is To Die: A Study of Gatutkaca Falls in Javanese Shadow Puppet Canon	12(6)	<i>Information Sciences letters</i>
7	2023	Wayang Beber Priangan: Alih Wahana Cerita Lutung Kasarung ke dalam Wayang Beber	33(1), 14 - 27	<i>Panggung Jurnal Seni dan Budaya</i>

8	2022	Mithologization of The Goddess Mazu: Readings through Spacial Setting and Activity in the Interior of Cu An Kiong Temple	2022(2),381-391	<i>Harmonia: Journal of Arts Research and Education</i>
9	2021	Maria Zaitun: The Journey from a Novel to Razak Abdul Aziz's Opera	2021 (3), 12-122	<i>Music Scholarship</i>
10	2019	The Mamaca Text with a Pandawa Story	ISBN: 978-989-758-450-3	ScitePress
11	2019	The Head Iconography of the Chinese - Javanese Shadow Puppet (Wacinwa) Collection of the Sonobudoyo State Museum of Yogyakarta, Indonesia	ISBN: 978-989-758-450-3	ScitePress
12	2019	<u>Opening melody for patet sound space on shadow puppet theatre</u> 21st Century Innovation in Music Education,	395-410	CRC Press
13	2019	Mlesed and Nggandhul in Gamelan Music	17(1), 45-56	Asian Musicology
14	2017	Rama sebagai penjaga kehidupan dalam relief ramayana prambanan	6(3), 300-308.	<i>Jurnal Kawistara</i>

E. Pengalaman Penulisan Buku

No.	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1	Kajian Wacinwa: Silang Budaya Cina Jawa	2015	95	Museum Sonobudoyo
2	Meneliti Seni Pertunjukan	2013	150	BP ISI
3	Fisika Bunyi Gamelan: Laras, Tuning, dan Spektrum	2012	120	BP ISI
4	Ki Hadi Sugito: Guru yang tidak Menggurui	2011	120	BP ISI

F. Pengalaman Sebagai Kurator Pameran

No	Tahun	Kegiatan	Keterangan
1	2014	Pameran Wayang Cina Jawa	3 – 10 Oktober 2014 Didanai oleh Museum Negeri Sonobudoyo, Yogyakarta
2	2017	2017 Exchanging Exhibition of Intangible Cultural Heritage,	20 Januari – 9 April 2017 Didanai oleh Bireau of Cultural Heritage, Ministry of Culture, Taiwan

G. Perolehan Paten/HKI

No	Tahun	Judul/Jenis	No. Sertifikat
1	2017	Laire Punakawa	

H. Penghargaan yang Pernah Diraih dalam 10 tahun Terakhir

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1	Satyalancana Karya Satya XX Tahun	Pemerintah/Presiden RI	2021

I. Pengalaman Pengelolaan Jurnal

No	Tahun	Pekerjaan
1	2023	Reviewer Jurnal Panggung (ISBI Bnadung)
2.	2019 - sekarang	Reviewer Jurnal Kawistara (UGM)
3.	2019-sekarang	Reviuwer Jurnal Paradigma – FIB UI
4.	2005- sekarang	Penyunting Jurnal Resital – FSP ISI Yogyakarta
5.	2014 - sekarang	Penyunting Journal of Urban Society”s Art – ISI Yogyakarta

6.	2016 - sekarang	Board Member Jurnal Harmonia - Universitas Negeri Semarang
7.	2019 - sekarang	Board Editor HASSS - Thailand

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima risikonya.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, 12 Oktober 2023

Hanggar Budi Prasetya