



MODEL GAYA HIDUP BERBASIS KEARIFAN LOKAL DALAM UPAYA MENINGKATKAN HARAPAN HIDUP MASYARAKAT ADAT MIDUANA

Yoga Bagus Satatagama
Pascasarjana Institut Seni Indonesia Yogyakarta
satatagamastudio@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji model gaya hidup berbasis kearifan lokal dalam meningkatkan harapan hidup masyarakat Kampung Adat Miduana. Kampung Adat Miduana merupakan komunitas Suku Sunda yang terletak di Desa Balegede, Kecamatan Naringgul, Kabupaten Cianjur, Jawa Barat. Masyarakat ini dikenal memiliki angka harapan hidup yang tinggi, dengan beberapa individu mencapai usia lebih dari 100 tahun, lebih tinggi dari rata-rata nasional Indonesia (73-75 tahun). Namun, masih sedikit penelitian yang secara spesifik meneliti bagaimana kearifan lokal berperan dalam meningkatkan kualitas hidup dan ketahanan sosial masyarakat ini. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-analitis dengan pendekatan fenomenologi untuk mengeksplorasi strategi bertahan hidup masyarakat Miduana. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap masyarakat lanjut usia dan pemuka adat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kearifan lokal seperti *tetekon* (aturan adat dalam pertanian), *mayor* (tradisi berkumpul dan makan bersama), serta Sanksi *katulak* (aturan adat yang menjaga harmoni sosial) berperan dalam menciptakan lingkungan sosial yang stabil dan minim stres. Selain itu, pola makan berbasis hasil bumi organik, aktivitas fisik yang intens, serta kondisi lingkungan yang masih asri turut menjadi faktor utama yang mendukung harapan hidup masyarakat. Dengan demikian, model gaya hidup berbasis kearifan lokal terbukti berkontribusi terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial, serta dapat menjadi referensi bagi pemerintah, akademisi, dan masyarakat dalam menyusun strategi peningkatan kualitas hidup berbasis budaya.

Kata kunci: Kearifan Lokal, Harapan Hidup, Kampung Adat Miduana, Pola Hidup Sehat.

Abstract

This study aims to examine a lifestyle model based on local wisdom in enhancing the life expectancy of the Miduana Indigenous Village community. Miduana is a Sundanese ethnic community located in Balegede Village, Naringgul District, Cianjur Regency, West Java, Indonesia. The community is known for its high life expectancy, with some individuals living beyond 100 years—significantly higher than the national average in Indonesia (73–75 years). However, limited research has specifically explored how local wisdom contributes to improving the quality of life and social resilience within this community. This research employs a descriptive-analytical method with a phenomenological approach to explore the

survival strategies of the Miduana people. Data were collected through participatory observation, in-depth interviews, and documentation involving elderly residents and traditional leaders. The findings reveal that local wisdom practices such as tetekon (customary agricultural regulations), mayor (communal gatherings and meals), and punishment katulak (customary sanctions maintaining social harmony) contribute to creating a stable and low-stress social environment. Additionally, a diet based on organic produce, intense physical activity, and a pristine natural environment are key factors supporting the community's life expectancy. Thus, the lifestyle model grounded in local wisdom has been proven to support physical, mental, and social health and may serve as a valuable reference for governments, academics, and society in developing culturally-based strategies to improve quality of life.

Keywords: Local Wisdom, Life Expectancy, Miduana Indigenous Village, Healthy Lifestyle.

PENDAHULUAN

Model gaya hidup berbasis kearifan lokal berkontribusi dalam meningkatkan harapan hidup masyarakat melalui pola hidup sehat dan keseimbangan sosial. Winkelmann (2008) juga mengatakan budaya adalah perbedaan antar kelompok dalam perilaku kesehatan dan kepercayaan, budaya adalah penentu utama kondisi kesehatan. Oleh karena itu, studi yang membahas model gaya hidup yang diterapkan oleh Masyarakat lokal dalam konteks budaya merupakan studi yang sangat penting untuk dilakukan sebagai sebuah lesson learned. Masyarakat lokal Miduana memiliki warisan budaya dan tradisi yang kuat, mereka mengembangkan pola hidup yang diwariskan secara turun-temurun dan berpotensi menjadi faktor utama dalam meningkatkan harapan hidup mereka.

Kearifan lokal dalam masyarakat Miduana mencakup berbagai aspek, seperti pola makan berbasis bahan alami, aktivitas fisik berbasis tradisi, praktik kesehatan holistik, serta hubungan sosial yang erat dalam komunitas. Studi terdahulu menunjukkan bahwa budaya sebagai kearifan lokal dan faktor intrapersonal secara signifikan mempengaruhi pola pemanfaatan pelayanan kesehatan (Damayanti, 2023). Namun, di tengah arus globalisasi dan modernisasi, pola hidup ini mulai mengalami perubahan yang dapat berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

Beberapa penelitian telah membahas hubungan antara kearifan lokal dan berbagai aspek kehidupan, seperti resiliensi sosial, pendidikan karakter, dan kesejahteraan ekonomi (Hidayat, 2025). Namun, masih sedikit penelitian yang secara komprehensif mengkaji bagaimana model gaya hidup berbasis kearifan lokal dapat berkontribusi dalam meningkatkan harapan hidup masyarakat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi dan menganalisis model gaya hidup berbasis kearifan lokal dalam konteks masyarakat Miduana, serta melihat sejauh mana praktik-praktik tersebut dapat meningkatkan harapan hidup mereka. Selain untuk melengkapi kekurangan studi-studi yang ada, studi ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi model gaya

hidup berbasis kearifan lokal yang diterapkan oleh masyarakat adat Miduana. Menganalisis dampak model gaya hidup tersebut terhadap peningkatan harapan hidup masyarakat. Menyusun rekomendasi berbasis hasil penelitian untuk mempertahankan dan mengembangkan gaya hidup berbasis kearifan lokal dalam rangka meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Kearifan lokal didefinisikan sebagai nilai-nilai, norma, dan praktik yang berkembang dalam suatu komunitas berdasarkan pengalaman turun-temurun dan berfungsi sebagai pedoman dalam kehidupan sehari-hari (Jumriani, 2021). Dalam konteks gaya hidup, kearifan lokal mencakup berbagai aspek seperti pola makan tradisional, aktivitas fisik yang berbasis budaya, serta sistem pengobatan tradisional. Kearifan lokal juga berperan sebagai filter dalam menyaring pengaruh budaya luar yang dapat berdampak negatif terhadap kehidupan masyarakat (Pesurnay, 2018).

Menurut penelitian sebelumnya, pola hidup tradisional yang berbasis kearifan lokal dapat membantu membangun ketahanan sosial, memperkuat identitas budaya, serta meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat (Sumardi, 2021). Studi Armaidy (2022) menunjukkan bahwa pada masa pandemi COVID-19, masyarakat dengan pola hidup berbasis kearifan lokal lebih mampu beradaptasi terhadap perubahan karena memiliki mekanisme sosial dan budaya yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Harapan hidup didefinisikan sebagai rata-rata usia yang diharapkan dapat dicapai oleh individu dalam suatu populasi berdasarkan kondisi sosial, ekonomi, dan kesehatan yang ada (WHO, 2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi harapan hidup antara lain. Faktor Kesehatan seperti pola makan, aktivitas fisik, akses terhadap layanan kesehatan. Faktor sosial seperti solidaritas komunitas, hubungan sosial yang harmonis. Faktor ekonomi seperti kesejahteraan ekonomi, akses terhadap sumber daya.

Beberapa studi menunjukkan bahwa komunitas yang mempertahankan pola hidup tradisional cenderung memiliki usia harapan hidup yang lebih tinggi dibandingkan masyarakat yang mengadopsi pola hidup modern yang kurang sehat (Pratiwi, 2022). Selain itu, nilai-nilai kearifan lokal juga berkontribusi dalam membentuk perilaku sehat yang berkelanjutan dalam suatu masyarakat (Ayu, 2019).

Meskipun berbagai studi telah membahas hubungan antara kearifan lokal dan aspek kehidupan lainnya, penelitian yang secara khusus membahas bagaimana model gaya hidup berbasis kearifan lokal dapat meningkatkan harapan hidup masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini berkontribusi dengan memberikan perspektif baru tentang bagaimana masyarakat Miduana dapat memanfaatkan warisan budaya mereka untuk meningkatkan kualitas hidup dan harapan hidup.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, karena bertujuan untuk memahami pengalaman hidup masyarakat Kampung adat Miduana dalam menjaga gaya hidup berbasis kearifan lokal yang berkontribusi terhadap tingginya angka harapan hidup mereka. Pendekatan

fenomenologi dipilih untuk mereduksi pengalaman individu menjadi deskripsi esensi universal (Creswell, 2013, p. 76).

Pendekatan ini dilakukan dengan mengamati, menganalisis, dan menggambarkan fenomena yang dialami oleh masyarakat Kampung Adat Miduana, terutama dalam strategi bertahan hidup mereka yang berdampak pada tingginya angka harapan hidup. Dengan demikian, metode ini relevan dalam menggali makna mendalam dari praktik kehidupan sehari-hari yang berbasis kearifan lokal.

Penelitian ini menggunakan data kualitatif yang diperoleh melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Sumber data terdiri dari:

1. Data Primer, diperoleh langsung dari informan utama, yaitu:
 - a. Bapak Rustiman (Dewan Adat Kampung Miduana).
 - b. Aki Sahria (140 tahun).
 - c. Nini Icih (120 tahun).
 - d. Aki Uyet (115 tahun).
2. Data Sekunder, berupa literatur, dokumen, dan penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini mencakup:

1. Observasi Partisipatif: Mengamati langsung kehidupan sehari-hari masyarakat Kampung Adat Miduana, termasuk praktik pertanian organik, kebersihan lingkungan, serta ritual budaya yang mempengaruhi pola hidup sehat.
2. Wawancara Mendalam: Melakukan wawancara semi-terstruktur dengan tokoh adat dan warga lanjut usia untuk menggali pengalaman serta nilai-nilai kearifan lokal yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Dokumentasi: Mengumpulkan data berupa foto, catatan lapangan, dan dokumen sejarah yang berkaitan dengan gaya hidup masyarakat Kampung Adat Miduana.

Analisis data dalam penelitian ini mengikuti tahapan yang dikembangkan oleh Creswell (2013) sebagai berikut:

1. Menyiapkan Data: Mengorganisir data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi.
2. Membaca Seluruh Data: Menelaah data untuk mendapatkan pemahaman umum dan merumuskan ide awal.
3. Coding Data: Mengelompokkan data berdasarkan tema-tema utama yang relevan dengan penelitian.
4. Mendeskripsikan Temuan: Menyusun laporan deskriptif terkait pola dan makna yang ditemukan dalam data.
5. Menafsirkan Data: Membandingkan temuan penelitian dengan teori atau penelitian sebelumnya untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam.

Untuk memastikan validitas dan kredibilitas data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan metode. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara dari berbagai informan, mengkonfirmasi temuan dengan observasi langsung, serta memverifikasi data melalui dokumentasi. Dengan demikian, hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

PEMBAHASAN

Dalam menganalisis data kualitatif, diperlukan pedekatan yang sistematis agar interpretasi terhadap temuan dapat lebih akurat. Miles dan Huberman (1994) menyatakan bahwa analisis data kualitatif terdiri dari tiga tahapan utama : reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih informasi penting dari wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk memperoleh inti sari dari temuan penelitian. Penyajian data dilakukan melalui narasi deskriptif, tabel, atau diagram untuk memperjelas pola yang ditemukan.

Penarikan kesimpulan dilakukan dengan menghubungkan temuan dengan teori yang relevan, sehingga hasil penilitian memiliki dasar akademik yang kuat. Selain itu, teori interpretatif dari Creswell (2013) menekankan bahwa dalam memahami fenomena sosial, peneliti perlu memahami makna yang diberikan oleh partisipan terhadap pengalaman mereka. Dengan demikian, pembacaan data dalam penelitian ini tidak hanya sekadar mendeskripsikan fakta, tetapi juga memahami nilai-nilai budaya yang melandasi praktik kehidupan masyarakat Miduana.

Masyarakat Kampung Adat Miduana mempertahankan gaya hidup berbasis kearifan lokal yang diwariskan turun-temurun sebagai strategi bertahan hidup. Kearifan ini tidak hanya berbentuk tradisi, tetapi juga mencakup pola hidup sehat, keamanan sosial, dan pelestarian lingkungan.

Menurut Nurhalimah (2018), kearifan lokal merupakan bagian dari budaya masyarakat yang tidak dapat dipisahkan dari bahasa dan tradisi, diwariskan secara turun-temurun melalui cerita lisan dan praktik kehidupan sehari-hari. Hal ini tercermin dalam pola kehidupan masyarakat Miduana yang bersifat komunal dan holistik, termasuk dalam desain rumah adat, sistem pertanian, dan pola konsumsi pangan.

Salah satu kearifan lokal yang masih diperlakukan adalah *tetekon*, yaitu aturan tata kelola pertanian tradisional yang dijalankan turun-temurun. Sistem ini memastikan keberlanjutan pangan dengan menghindari penggunaan pupuk kimia sintetis seperti NPK dan Urea. Menurut Rustiman (Dewan Adat Kampung Miduana), hasil pertanian di Miduana bersifat alami atau sering disebut "organik" dalam istilah masyarakat urban.

Selain itu, masyarakat Miduana juga mempertahankan tradisi *kuramasan*, yaitu mandi bersama di sungai tanpa melepas pakaian yang dilakukan secara gotong royong. Tradisi ini bukan sekadar aktivitas kebersihan, tetapi juga berfungsi untuk menjaga ekosistem sungai yang menjadi sumber air dan pangan bagi masyarakat. Setelah *kuramasan*, mereka mengadakan tradisi *mayor*, yaitu makan bersama sebagai simbol kebersamaan dan rasa syukur.

Keterkaitan antara pola konsumsi alami dengan umur panjang juga diperkuat oleh penelitian Sharif (2017), yang menyatakan bahwa aktivitas kimiawi dan mikroba dari makanan olahan dapat menyebabkan kerusakan kesehatan, sementara konsumsi makanan alami lebih baik bagi tubuh. Masyarakat Miduana menghindari makanan yang mengandung pengawet dan bahan kimia sejak proses tanam hingga penyajian.

Tabel berikut menyajikan beberapa praktik kearifan lokal yang berkaitan dengan pola hidup sehat di Kampung Adat Miduana:

Kearifan Lokal	Deskripsi	Dampak terhadap Kesehatan
Tetekon (Pertanian Tradisional)	Sistem pertanian tanpa pupuk kimia dan pestisida	Menghasilkan makanan organik, bebas bahan berbahaya
Kuramasan (Pembersihan Sungai)	Tradisi mandi bersama di sungai dan membersihkan ekosistemnya	Menjaga kebersihan sumber air dan ekosistem
Mayor (Makan Bersama)	Kebiasaan makan bersama setelah kerja bakti	Meningkatkan kebersamaan sosial dan kesejahteraan mental
Sanksi Katulak (Sistem Keamanan Sosial)	Kepercayaan bahwa kejahatan akan mendapat balasan dari leluhur	Menurunkan tingkat kriminalitas dan stres masyarakat

Tabel 1. Pola Hidup Sehat di Kampung Adat Miduana

Selain aspek pola hidup sehat, Kampung Adat Miduana juga menerapkan sanksi *katulak* sebagai bagian dari sistem sosial mereka. Sonjaya et al. (2022) menjelaskan bahwa sanksi *katulak* merupakan kepercayaan turun-temurun bahwa setiap tindakan kriminal akan mendapatkan balasan langsung dari leluhur. Kepercayaan ini menciptakan rasa aman dan damai di masyarakat.

Tingkat stres yang rendah di Miduana juga didukung oleh penelitian Elissa (2014), yang menyatakan bahwa respons stres psikologis mendorong perubahan regulasi dalam tubuh yang mempercepat penuaan. Keamanan sosial yang tinggi membuat masyarakat Miduana tidak mengalami tekanan psikologis yang tinggi, sehingga berimplikasi pada umur yang lebih panjang.

Kondisi Geografis Kampung Miduana

Kampung Adat Miduana memiliki kondisi alam yang terbebas dari polusi karena terletak di wilayah pegunungan dengan akses terbatas.

Faktor Lingkungan	Deskripsi
Ketinggian	700 mdpl
Lokasi	Perbatasan Cianjur-Bandung
Jarak dari Kota Bandung	122 km
Jarak dari Cianjur Selatan	172 km
Akses Transportasi	Hanya bisa ditempuh dengan motor atau berjalan kaki 90 menit

Tabel 2. Geografis Kampung Miduana

Berdasarkan studi Alex Janin (2023), polusi udara memiliki efek jangka panjang terhadap kesehatan, termasuk peningkatan risiko penyakit degeneratif dan penurunan fungsi kognitif. Namun, kondisi Kampung Adat Miduana yang sulit diakses kendaraan bermotor menjadikannya terisolasi dari polusi industri dan transportasi, sehingga kualitas lingkungannya tetap terjaga.

Selain itu, aktivitas fisik masyarakat Miduana yang banyak berjalan kaki untuk keperluan sehari-hari juga berkontribusi terhadap umur panjang. Fortes (2013) dalam studinya menemukan bahwa berjalan kaki memiliki efek protektif

terhadap mortalitas dan dapat meningkatkan angka harapan hidup. Masyarakat Miduana secara rutin berjalan kaki untuk berladang, mencari air, dan menyadap aren, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan jantung dan kebugaran tubuh. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori kearifan lokal yang dikemukakan oleh Koentjaraningrat (2009), yang menyatakan bahwa nilai-nilai budaya lokal berperan dalam menjaga keseimbangan sosial dan kesehatan masyarakat. Temuan tentang peran *tetekon*, *mayor*, dan sanksi *katulak* dalam kehidupan masyarakat Miduana menunjukkan bahwa kearifan lokal berfungsi sebagai mekanisme adaptasi sosial yang memperkuat kohesi sosial dan mengurangi stress.

Selain itu, teori habitus dari Pierre Bourdieu (1984) mendukung temuan bahwa pola makan alami, aktivitas fisik dan interaksi sosial masyarakat Miduana merupakan bagian dari kebiasaan yang terinternalisasi dan diwariskan dari generasi ke generasi. Hal ini menjelaskan bagaimana praktik hidup sehat masyarakat Miduana terbentuk secara structural dan terus berlanjut dalam kehidupan sehari-hari.

Dari perseptif kesehatan masyarakat, temuan penelitian ini juga dapat dikaitkan dengan model determinan kesehatan dari Lalonde (1974), yang menekankan bahwa lingkungan sosial, pola hidup, dan faktor biologis berkontribusi terhadap harapan hidup yang lebih tinggi. Dalam konteks masyarakat Miduana, pola hidup berbasis hasil bumi alami dan aktivitas fisik yang tinggi menunjukkan bahwa gaya hidup sehat berperan besar dalam meningkatkan kualitas hidup dan umur harapan hidup. Dengan demikian, temuan penelitian ini memperkuat konssep bahwa kearifan lokal tidak hanya berfungsi sebagai warisan budaya, tetapi juga sebagai faktor penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

Hasil penelitian ini juga dapat dianalisis melalui perseptif antropologi kesehatan. Menurut Helman (2007), antropologi kesehatan mempelajari bagaimana faktor budaya, sosial, dan lingkungan memengaruhi pola kesehatan dan penyakit dalam suatu masyarakat. Dalam konteks masyarakat Miduana, kearifan lokal seperti *tetekon* dan *mayor* tidak hanya berfungsi sebagai warisan budaya, tetapi juga sebagai strategi kesehatan preventif yang membantu masyarakat menghindari stres dan mempertahankan keseimbangan hidup.

Good (1994) dalam teorinya mengenai *meaning-centered medical anthropology* menekankan bahwa konsep kesehatan dalam suatu masyarakat dibentuk oleh makna yang diberikan oleh individu terhadap praktik kesehatannya. Hal ini selaras dengan temuan bahwa masyarakat Miduana memahami kesehatan bukan hanya dalam aspek fisik tetapi juga dalam konteks keseimbangan sosial dan spiritual. Dari sudut pandang *critical medical anthropology* yang dikembangkan oleh Baer, Singer dan Susser (1997), faktor sosial-ekonomi dan budaya memainkan peran penting dalam menentukan kesehatan masyarakat. Dalam kasus masyarakat Miduana, pola hidup yang berbasis kearifan lokal dapat dipahami sebagai bentuk resisntensi terhadap modernisasi yang sering kali membawa perubahan gaya hidup yang kurang sehat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa model gaya hidup berbasis kearifan lokal di Kampung Adat Miduana memiliki kontribusi dan dampak besar dalam meningkatkan harapan hidup masyarakat. Kearifan lokal yang masih dijaga, seperti *tetekon* (pertanian organik), *kuramasan* (pelestarian sungai), *mayor* (makan bersama), dan Sanksi *katulak* (keamanan sosial) berperan dalam menciptakan kehidupan yang sehat dan harmonis. Minimnya paparan polusi, baik dari industri maupun kendaraan bermotor, menjadikan lingkungan Miduana bersih dan bebas dari zat berbahaya yang dapat menurunkan angka harapan hidup. Pola makan alami tanpa bahan kimia dan gaya hidup aktif (berjalan kaki) telah terbukti secara ilmiah mendukung kesehatan dan umur panjang. Keamanan sosial yang tinggi akibat sistem Sanksi *katulak*, menjadikan masyarakat Miduana hidup dalam ketenangan, sehingga menurunkan tingkat stres yang berpotensi memperpendek usia. Keberlanjutan kearifan lokal ini memerlukan kerja sama antara masyarakat, pemerintah, dan akademisi untuk menjaga keseimbangan antara pelestarian budaya dan pembangunan ekonomi (pariwisata) tanpa mengorbankan kesehatan dan keberlanjutan lingkungan.

Adapun implikasi dan rekomendasi yang dapat dipertimbangkan: 1) Bagi Masyarakat : Masyarakat lokal perlu mempertahankan praktik-praktik tradisional yang terbukti mendukung kesehatan dan kesejahteraan sosial, seperti pola makan alami, aktivitas fisik teratur, dan nilai-nilai kebersamaan; 2) Bagi Pemerintah : Pemerintah daerah dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar kebijakan dalam program pelestarian budaya dan kesehatan masyarakat berbasis kearifan lokal; 3) Bagi Akademisi : Penelitian lebih lanjut dengan pendekatan kuantitatif dapat dilakukan untuk mengukur secara lebih spesifik hubungan antara gaya hidup berbasis kearifan lokal dengan faktor kesehatan tertentu.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, Pamadhi Nimas. Nimas Ayu Pramesti, Hajar Pamadhi, Anom Garbo (2019). *Local Wisdom Values in Kawung Batik and Its Relevance to Moral Education.* Atlantis Press. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/icaae-18/125910465>
- Baer, H. A., Singer, M., & Susser, I. (1997). *Medical Anthropology and the World System.* Oxford University Press.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste.* Harvard University Press.
- Creswell, J. W. (2017). Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and Research Design : Choosing Among Five Approaches 3rd edi'on.* 3 Church Street: Sage Publica@ons Asia-Pasific Pte, Ltd.
- Cristina Fortes. (2013). *Walking four times weekly for at least 15 min is associated with longevity in a Cohort of very elderly people.* Elsevier Ireland Ltd. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378512212004008>
- Damayanti, Nyoman Anita, Ratna Dwi Wulandari and Ilham Aksanu Ridlo. (2023). *Maternal Health Care Utilization Behavior, Local Wisdom, and Associated Factors Among Women in Urban and Rural Areas, Indonesia.* International Journal of Women's Health Dovepress. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37163191/>
- Elissa S. (2014). *Stress Biology and Aging Mechanisms: Toward Understanding the Deep Connection Between Adaptation to Stress and Longevity.* The Gerontological Society of America, Oxford University Press. https://academic.oup.com/biomedgerontology/articleabstract/69/Suppl_1/S10/586943?redirectedFrom=fulltext
- Good, B. (1994). *Medicine, Rationality, and Experience: An Anthropological Perspective.* Cambridge University Press.
- Helman, C. G. (2007). *Culture, Health and Illness.* Hodder Arnold.
- Janin, Alex. (2023). *Is Poor Air Quality Taking Years Off Your Life?* The Wall Street Journal. <https://www.wsj.com/health/wellness/air-quality-life-expectancy-1db62d94>

- Jumriani, Mutiani Mutiani, Muhammad Adhitya Hidayat Putra. (2021). *The Urgency of Local Wisdom Content in Social Studies Learning: Literature Review*. The Innovation of Social Studies Journal (ISSJ). www.researchgate.net/scientificcontributions/JumrianiJumriani2142062873?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19
- Koentjaraningrat. (2009). Pengantar Ilmu Antropologi. Rineka Cipta.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. SAGE Publications.
- Pesurnay, Althien John. (2018). *Local Wisdom in a New Paradigm: Applying System Theory to the Study of Local Culture in Indonesia*. Published under licence by IOP Publishing Ltd. www.researchgate.net/publication/326591791_Local_Wisdom_in_a_New_Paradigm_Applying_System_Theory_to_the_Study_of_Local_Culture_in_Indonesia
- Pratiwi, Magvira Ardhia. (2022). *Local Wisdom as Cultural Resilience on Tourism Activities*. *Local Wisdom*. Jurnal Ilmiah Kajian Kearifan Lokal. https://www.researchgate.net/publication/359302834_Local_Wisdom_as_Cultural_Resilience_on_Tourism_Activities_Case_Study_Penglipuran_Bali_Traditional_Village
- Sharif , Z.I.M. Alia Musthapa, Junaidah Jai, M.Y Noorsuahana. (2017). *Review on methods for preservation and natural preservatives for extending the food longevity*. Chemical Engineering, Bangladesh University of Engineering and Technology (BUET) https://www.researchgate.net/publication/319620370_Review_on_methods_for_preservation_and_natural_preservatives_for_extending_the_food_longevity
- Scott, J. C. (1998). *Seeing Like a State: How Certain Schemes to Improve the Human Condition Have Failed*. Yale University Press.
- Sonjaya, T., Kuspiana, Y., Hamid, H., & Haekal, F. (2022). Konsep Sanksi Katulak Dalam Kepercayaan Masyarakat Adat Miduana Di Hubungkan Dengan Tingkat Stabilitas Keamanan Di Desa Balegede Kecamatan Naringgul Kabupaten Cianjur Jawa Barat. *Justitia : Jurnal Ilmu Hukum Dan Humaniora*, 9(1), 614–623. <http://jurnal.umtapsel.ac.id/index.php/Justitia/article/view/6960>
- Sumardi, Lalu. (2021). *Using Local Wisdom to Foster Community Resilience During the Covid-19 Pandemic: A Study in the Sasak Community, Indonesia*. Advances in Social Science, Education and Humanities

Research.

https://www.researchgate.net/publication/351902303_Using_Local_Wisdom_to_Foster_Community_Resilience_During_the_Covid19_Pandemic_A_Study_in_the_Sasak_Community_Indonesia

Winkelman, Michale. (2008) *Culture Health, Applying Medical Anthropology*. Wiley. the University of Michigan.