

Systematic Literature Review (SLR): Dampak Meditasi Terhadap Kesehatan

Sakawana¹ Partono Nyanasuryanadi²

Progrma Magister Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia^{1,2}

Email: sakawana18@gmail.com¹ psanadi@smaratungga.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi dampak meditasi terhadap kesehatan mental. Pendekatan yang digunakan meliputi analisis literatur dari 6 penelitian, baik nasional maupun internasional, yang dikaji secara sistematis. Kajian literatur berasal dari berbagai sumber seperti Science Direct, Scispace, dan Google Scholar dalam enam tahun terakhir. Temuan review 6 artikel penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan meditasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan, termasuk dalam menjaga kestabilan tubuh serta menurunkan tingkat kecemasan dan stres. Kesimpulan dari tinjauan literatur ini menguatkan peran meditasi dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan individu yang berlatih meditasi.

Kata Kunci: Meditasi dan Kesehatan



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Kaligis, dkk. (2021) ditemukan periode kritis kesehatan mental remaja yang perlu diperhatikan berada di usia 16 sampai 24 tahun. Pada riset tersebut juga dijelaskan bahwa pada remaja di Indonesia mengalami masa peralihan dari remaja menuju dewasa mulai menghadapi tantangan dalam hidup untuk beradaptasi terhadap perubahan yang akan dialami. Riset tersebut diperkuat dengan temuan dari WHO (Martel & Fuchs, 2017) yang menjelaskan bahwa satu dari empat remaja pada usia tersebut menderita gangguan kesehatan jiwa (Lesmana, 2023). Penelitian Ferdina (2019) menemukan bahwa meditasi efektif dalam mengurangi stres, meditasi dapat mengurangi ketegangan otot dengan menurunkan respon stres, dan pernafasan yang dalam akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otak, mengendurkan otot-otot yang menegang dan melancarkan peredaran darah (Artaguna & Sukmandari, 2022).

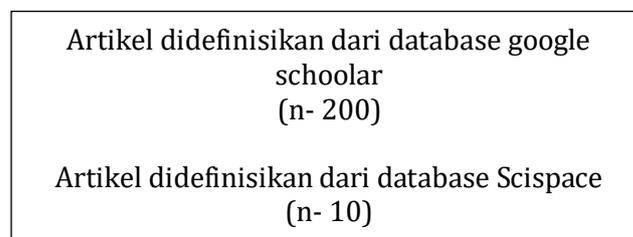
Meditasi merupakan praktik pikiran dan tumbuh yang ditemukan dalam berbagai budaya dan tradisi diseluruh dunia. Meditasi diakui sebafei salah satu pengobatan alternatif pendamping dan telah menunjukkan memiliki efek yang bermanfaat dalam pengobatan banyak penyakit, walaupun ada banyak variasi dalam melakukan teknik meditasi, namun semuanya berdasarkan pada kesunyian dan keadaan sekarang yaitu berhenti dan cukup hanya menyadari keadaan sekarang, meditasi merupakan metode latihan pelatihan yang dikenal luas masyarakat indonesia maupaun mancanegara, meditasi merupakan metode ysng sudah luas diteliti dan terbukti banyak manfaatnya (Japaries et al., 2023). Meditasi memiliki manfaat yang sangat besar dalam pengobatan gejala kecemasan seperti depresi. Saat ini meditasi dipraktikan diseluruh dunia dan depresi. Latihan meditasi juga berkaitan dengan peningkatan fungsi kekebalan tubuh, penurunan tekanan psikologis, peningkatan kesejahteraan, mengurangi kecemasan dan meningkatkan empati dan kasih sayang, Ada beberapa terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan salah satunya dengan melakukan meditasi (Sari et al., 2023). Berdasarkan urain di atas, peneliti ingin mengkaji peran

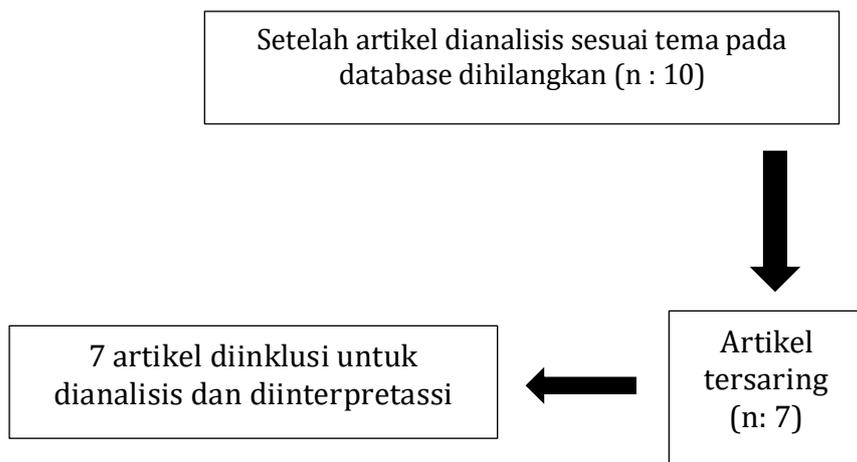
mindfulness terhadap kesehatan mental. Yang mana dalam penelitian ini menggunakan kajian literatur untuk menemukan sumber yang mendukung dan menegaskan dampak meditasi terhadap kesehatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi Literatur dengan metode yang dipakai yaitu Systematic Review (SR) atau secara umum disebut Systematic Literature Review (SLR) merupakan sebuah Teknik sistematis untuk mengumpulkan, menguji secara kritis, mengintergrasikan dan mengumpulkan hasil bermacam kajian penelitian terhadap pertanyaan penelitian atau topik yang ingin didalami. Penelitian dimulai dengan menemukan artikel yang berkaitan dengan topik penelitian yang nantinya akan diteliti. Tinjauan sistematis adalah metode meninjau suatu masalah tertentu dengan cara mengidentifikasi, mengevaluasi, dan memilih masalah tertentu dan mengajukan pertanyaan yang diselesaikan dengan jelas berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Hal ini mengikuti penelitian sebelumnya yang berkualitas baik dan relevan dengan pertanyaan penelitian. Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) sebuah metode yang sistematis, eksplisit dan reproduibel untuk melakukan identifikasi, evaluasi dan sintesis terhadap karya-karya hasil penelitian dan hasil pemikiran yang sudah dilakukan oleh para peneliti dan praktisi yang bertujuan untuk mengenali, meninjau, dan mengevaluasi semua penelitian ditetapkan penelitian ini terdiri beberapa tahapan diantaranya:

1. Pertanyaannya adalah bagaimana dampak meditasi terhadap kesehatan?
2. Populasi data dalam penelitian ini adalah jurnal yang berfokus pada dampak meditasi terhadap kesehatan. Pencarian study literatur dimulai dengan menggunakan data yang terdapat, pada google scholar, Scispace yang didapatkan dengan menggunakan aplikasi Google. Kata kunci yang digunakan adalah dampak meditasi terhadap kesehatan dengan membatasi artikel dari tahun 2020 sampai 2023.
3. Setelah mendapatkan berbagai artikel. Peneliti mendapatkan 9.390 artikel yang berhubungan dengan tema dampak meditasi terhadap kesehatan pada pencarian Database Google Scholar dan 10 artikel dari Scispace, lalu memilih 10 artikel yang berkaitan dengan topik yang diteliti dari beberapa artikel. Kemudian mempelajari artikel tersebut secara mendetail dan yang sesuai dengan materi Dampak meditasi terhadap kesehatan, pada 10 artikel di inklusi dan diteliti secara mendetail menjadi 6 artikel yang sesuai dengan tema pembahasan, lalu 180 tidak mencakup dalam pembahasan atau pencarian. 6 artikel didapatkan terutama selaras dengan tema yang diteliti yang akan disajikan pada bagian pembahasan dan kesimpulan. Berikut diagram alur proses eskultasi dan inklusi pada tahap Systematic Review (n: jumlah artikel)





Gambar 1. Diagram Alir Terkait Langkah Systematic Literature Review

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dengan menggunakan kata kunci dan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, peneliti berhasil mengidentifikasi 6 artikel dari database yang memenuhi persyaratan dan akan dianalisis. Hasil analisis jurnal tersebut kemudian disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1.

| No | Aoutur | Metode | Metode Yang di Gunakan |
|----|---|---|--|
| 1 | Priti Sharma ¹ , Rupa Khanna Malhotra ¹ , Mohit Kumar Ojha ¹ , Shipra Gupta ² , 2022. <i>Impact of meditation on mental & physical health and thereby on academic performance of students: A study of higher educational institutions of Uttarakhand</i> | Bersifat deskriptif berdasarkan primer data | Hasil utama menunjukkan bahwa meditasi mempunyai dampak positif dalam meningkatkan kondisi mental dan emosional siswa, sekaligus mengarah pada kesehatan fisik dan psikologis yang lebih baik. Dengan demikian, prestasi akademik siswa juga meningkat, dimana mereka mampu berprestasi lebih baik dalam bidang akademiknya. Kesimpulan dan Implikasinya meditasi adalah metode yang bermanfaat untuk mengurangi stres dan meningkatkan kreativitas. Ini juga meningkatkan stamina fisik untuk melawan penyakit. Hal ini juga menyebabkan peningkatan prestasi akademik siswa; tingkat kepercayaan diri, tingkat konsentrasi, kekuatan ingatan, fokus, kemampuan belajar dan aspek terkait lainnya meningkat setelah aktivitas meditasi dan perhatian. |
| 2 | Aneeque Jamil ¹ , Sai Dheeraj Gutlapalli ² , Marya Ali ³ , Mrinal J. P. Oble ¹ , Shamsun Nahar Sonia ⁴ , Sherie George ⁵ , Srushti R. Shahi ⁶ , Zahra Ali ⁷ , Abdelrahman Abaza ⁸ . 2023. <i>Meditation and Its Mental and Physical Health Benefits in 2023</i> | | Manfaat meditasi bagi kesehatan yang dibahas dalam artikel ini berdampak positif pada sistem kekebalan dan genetika. Perhatian penuh telah menunjukkan peningkatan respons anti-inflamasi dan penuaan yang sehat melalui regulasi telomerase yang tepat. Ada juga manfaat bermanfaat yang terlihat pada kesehatan fisik dan mental, yang positif. Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan ukuran sampel yang lebih besar untuk mengetahui besarnya pengaruhnya. Seperti yang ditunjukkan oleh penelitian, penyakit yang saat ini digunakan dan bermanfaat adalah praktik meditasi, harus dilanjutkan dan direkomendasikan. Agar praktik reflektif mempunyai manfaat klinis, keragaman penyakit yang diteliti harus ditingkatkan untuk memberikan lebih banyak informasi tentang dampaknya. Selain itu, harus ada profesional terlatih yang harus mengajari orang cara bermeditasi agar produknya lebih jelas dan akurat. Lebih banyak penelitian harus dilakukan mengenai topik ini di |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | | | masa depan untuk mendapatkan lebih banyak manfaat klinis. |
| 3 | Sari, Dewi Keumala ¹ Nababan, Riko Hengki Daulay ² , Wardiyah ³ , 2023. Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Perubahan Cemas The Effect of Mindfulness Meditation on Anxiety Changes | <i>pre eksperimental dengan rancangan One group Pra purposive sampling.</i> | Hasil uji didapatkan rerata kecemasan pre test sebesar 23,96 dan post test sebesar 9,65. Hasil Paired t Test didapatkan nilai t hitung = 19,200 > 2,069 dan nilai p value 0,001 < 0,05 menunjukkan ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan perawat sebelum dan setelah melakukan meditasi, Kesimpulan Meditasi berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan perawat yang bertugas di ruang Isolasi. Disarankan kepada Rumah Sakit agar menggunakan latihan meditasi sebagai kolaborasi dalam rangka menurunkan tingkat kecemasan dan perlu ditingkatkan promosi agar tatalaksana tingkat kecemasan dengan menggunakan latihan meditasi semakin dikenal masyarakat. |
| 4 | I Made Artaguna ¹ , I Made Sukmandari ² , Ni Made Ari ³ , 2022. Pengaruh Latihan Meditasi Dengan Tingkat Kecemasan Perawat Yang Bertugas Di Ruang Isolasi Covid-19 Rumkit Tk. Ii Udayana | <i>pre eksperimental dengan rancangan One group Pra purposive sampling.</i> | Hasil uji didapatkan rerata kecemasan pre test sebesar 23,96 dan post test sebesar 9,65. Hasil Paired t Test didapatkan nilai t hitung = 19,200 > 2,069 dan nilai p value 0,001 < 0,05 menunjukkan ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan perawat sebelum dan setelah melakukan meditasi, Kesimpulan Meditasi berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan perawat yang bertugas di ruang Isolasi. Disarankan kepada Rumah Sakit agar menggunakan latihan meditasi sebagai kolaborasi dalam rangka menurunkan tingkat kecemasan dan perlu ditingkatkan promosi agar tatalaksana tingkat kecemasan dengan menggunakan latihan meditasi semakin dikenal masyarakat. |
| 5 | Lesmana, Teguh, 2023. Menjaga Kesehatan Mental Siswa SMA melalui Meditasi Berbasis Mindfulness (Maintaining the Mental Health of High School Students through Mindfulness-Based Meditation) | Kuantitatif | Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah pelatihan meditasi mindfulness diberikan. Dengan demikian, meditasi mindfulness yang diberikan terbukti signifikan dapat meningkatkan mindfulness pada siswa SMA |
| 6 | Willie Japaries ¹ , Suminah Suminah ² , Stella Maris Bakara ³ , Frisca Desma Ayu ⁴ , Shally Joncicilia ⁵ . 2023. Pengaruh Latihan Meditasi Terhadap Perkembangan Kejiwaan Dan Kecerdasan Anak-Anak | kajian sistematis | |

Tinjauan literatur ini mencakup enam artikel yang membahas dampak meditasi terhadap kesehatan. enam artikel yang digunakan dalam literatur review ini melibatkan penelitian dengan berbagai pendekatan yakni pendekatan kuantitatif dan kajian sistematis, eksperimen, deskriptif systematic reviews and meta-analyses. Tujuan dari pemilihan artikel dengan metode penelitian yang berbeda diharapkan dapat menguatkan dampak dari meditasi terhadap kesehatan. Dari enam penelitian yang sudah ada, terdapat beberapa obyek terikat yang

digunakan baik kesehatan mental secara umum, maupun kecemasan dan stres secara khusus. Kesembilan artikel itu berfokus pada dampak meditasi terhadap kesehatan. Dan secara garis besar memiliki memiliki peranan yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi kecemasan dan stres. Meditasi berasal dari kata “Bhāvanā” di dalam bahasa Pāli. Definisi dari kata meditasi adalah pengembangan mental, dari keadaan yang buruk menjadi baik, dari yang berkualitas rendah menjadi tinggi (Sikkhānanda, 2015:19). Sang Bhagavā menjelaskan bahwa konsentrasi yang disertai moralitas, akan menghasilkan buah dan manfaat besar. Kebijakan, ketika disertai konsentrasi, akan menghasilkan buah dan manfaat besar (Pranata, Joni; Wijoyo, 2020) Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Aneeqe Jamil dan kawan-kawan tentang dampak meditasi terhadap kesehatan menunjukkan bahwa meditasi memberikan hasil yang positif untuk kesehatan fisik (Jamil et al., 2023), Sedangkan penelitian yang dilakuakn oleh In Novriyanti Ali dan kawan-kawan tentang dampak meditasi terhaap penurunan tingkat stress, memberikan baahwa meditasi memberikan hasil yang positif dalam penurunan stress (Ali et al., 2023).

KESIMPULAN

Hasil dari kajian literatur ini menguatkan bahwa meditasi memiliki dampak dalam meningkatkan kesehatan bagi siapapun yang menerapkannya, baik itu remaja, orang dewasa, mahasiswa maupun para pekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, I. N., Lasanuddin, H. V., & Firmawati, F. (2023). Pengaruh Meditasi Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di Panti Jompo Lks. Lu Beringin Hutuo Limboto. *Jurnal Nurse*, 6(1). <http://ejournal.stikeskesosi.ac.id/index.php/Nurse/article/view/168>
- Artaguna, I. M., & Sukmandari, N. M. A. (2022). Pengaruh Latihan Meditasi Dengan Tingkat Kecemasan Perawat Yang Bertugas Di Ruang Isolasi Covid-19 Rumkit Tk. Ii Udayana. *Jurnal Medika Usada*, 5(2), 1–11. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i2.130>
- Jamil, A., Gutlapalli, S. D., Ali, M., Oble, M. J. P., Sonia, S. N., George, S., Shahi, S. R., Ali, Z., Abaza, A., & Mohammed, L. (2023). Meditation and Its Mental and Physical Health Benefits in 2023. *Cureus*, 15(6). <https://doi.org/10.7759/cureus.40650>
- Japaries, W., Suminah, S., & ... (2023). Pengaruh Latihan Meditasi Terhadap Perkembangan Kejiwaan Dan Kecerdasan Anak-Anak. *Jurnal ...*, 5(2), 29–36. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/JUFDIKES/article/view/428>
- Lesmana, T. (2023). *Menjaga Kesehatan Mental Siswa SMA melalui Meditasi Berbasis Mindfulness (Maintaining the Mental Health of High School Students through Mindfulness-Based Meditation)*. 2(2), 11–17.
- Pranata, Joni; Wijoyo, H. (2020). Meditasi Cinta Kasih untuk Mengembangkan Kepedulian dan Percaya Diri Siswa Sekolah Minggu Buddha Taman Lumbini. *Jurnal Maitreyawira*, 1(2), 1–7.
- Sari, D. K., Nababan, R. H., & Daulay, W. (2023). Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Perubahan Cemas The Effect of Mindfulness Meditation on Anxiety Changes. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 19–25. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.118>