



Meditasi untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan di Nuswantara Yoga Academy

Ni Kadek Syntia Wedari Udyani^{1*}, A. A. Putu Agung Mediastari¹, Sang Ayu Made Yuliari¹

Departemen Kesehatan Ayurveda, Fakultas Kesehatan, Universitas Hindu Indonesia, Jl. Sangalangit, Tembau, Penatih, Denpasar Timur, Kota Denpasar, 80236, Indonesia

* Corresponding author: Syntiawedari17@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Kesehatan mental, khususnya gangguan kecemasan, menjadi isu global dengan prevalensi yang terus meningkat. Data menunjukkan 4% populasi dunia mengalami gangguan kecemasan, sementara di Indonesia, 32 juta penduduk terdampak masalah psikis salah satunya kecemasan. Tingginya angka bunuh diri di Bali yaitu 113 kasus pada 2024 mempertegas urgensi penanganan gangguan kecemasan yang tidak terkelola. Salah satu upaya untuk mengatasi gangguan kecemasan dapat dilakukan dengan cara meditasi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui meditasi untuk mengatasi gangguan kecemasan di Nuswantara Yoga Academy. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan teori yoga, teori psikologi dan teori fungsionalisme struktural serta pendekatan *Ayurveda*, khususnya *Bhuta Vidya*. Metode pengumpulan data yang digunakan untuk penelitian ini yaitu studi kepustakaan, observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. **Hasil:** Berdasarkan hasil penelitian meditasi di Nuswantara Yoga Academy dapat mengatasi gangguan kecemasan karena meditasi mengalihkan perhatian pada pernapasan dan kesadaran penuh terhadap momen saat ini dengan penerimaan tanpa penghakiman, menurunkan gelombang otak dari *beta* ke *alfa/theta*, serta meningkatkan regulasi *neurotransmitter serotonin* dan *dopamin*. Tata cara meditasi diawali dengan *pre-talk*, *yoga asanas*, *pranayama*, *talk therapy*, *chakra healing*, dan *melukat*. Meditasi dapat dilakukan dengan dua teknik yaitu meditasi duduk dan berjalan. **Kesimpulan:** penerapan meditasi membantu fokus dan konsentrasi, meningkatkan kualitas tidur serta menstabilkan tekanan darah.

Kata Kunci: Gangguan Kecemasan, Meditasi, *Bhuta Vidya*

Abstract

Background: Mental health, particularly anxiety disorders, has become a global issue with increasing prevalence. Data show that 4% of the world's population suffers from anxiety disorders, while in Indonesia, 32 million people are affected by mental health issues, one of which is anxiety. The high suicide rate in Bali, with 113 cases in 2024, emphasizes the urgency of treating unmanaged anxiety disorders in Indonesia. One way to overcome anxiety disorders is through meditation. **Objective:** This study aims to determine the effectiveness of meditation in overcoming anxiety disorders at the Nuswantara Yoga Academy. **Method:** This study is a qualitative study using yoga theory, psychological theory, and structural functionalism theory, as well as the *Ayurveda* approach, specifically *Bhuta Vidya*. The data collection methods used for this study were literature study, observation, interviews, and documentation. Purposive sampling was used. Results: Based on the results of the study, meditation at the Nuswantara Yoga Academy can overcome anxiety disorders because meditation shifts attention to breathing and full awareness of the present moment with non-judgmental acceptance, lowers brain waves from *beta* to *alpha/theta*, and increases the regulation of *serotonin* and *dopamine*. The meditation procedure begins with a *pre-talk*, *yoga asanas*, *pranayama*, *talk therapy*, *chakra healing*, and *melukat* ritual. Meditation can be done using two techniques, namely sitting and walking meditation. **Conclusion:** the practice of meditation helps with focus and concentration, improves sleep quality, and stabilizes blood pressure.

Keywords: Anxiety Disorder, Meditation, *Bhuta Vidya*



Pendahuluan

Kesehatan mental (psikis) saat ini menjadi salah satu isu global yang semakin mendapat perhatian mengingat tingginya prevalensi gangguan mental baik di negara maju maupun berkembang. Data World Health Organization (WHO), pada tahun 2024 mengungkapkan 1 dari 8 orang di dunia atau sekitar 970 juta jiwa hidup dengan gangguan mental, 4% di antaranya menderita gangguan kecemasan (Huntington Psychological Services, 2024). Di Indonesia, Menteri Kesehatan RI mencatat sekitar 32 juta penduduk mengalami masalah psikis, seperti kecemasan, depresi, dan bipolar, di mana gangguan kecemasan menunjukkan prevalensi tertinggi, hal ini disebabkan karena adanya tekanan sosial, stres di lingkungan kerja, ketidakstabilan ekonomi serta akses terbatas terhadap layanan kesehatan mental (Detik Health, 2024). Dampak seriusnya terlihat pada kasus bunuh diri yang sangat mengkhawatirkan.

Berdasarkan data dari Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian Republik Indonesia, tercatat 4.715 kasus bunuh diri dari tahun 2016 sampai 2024, dengan 1.023 kasus terjadi pada tahun 2024. Bali, sebagai wilayah dengan angka tertinggi ketiga, melaporkan 638 kasus dalam kurun waktu serupa. (Nusa Bali, 2024). Banyak faktor yang mempengaruhi gangguan kecemasan yaitu faktor eksternal seperti lingkungan, ekonomi dan faktor internal yaitu pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman. Kecemasan dapat menimbulkan gejala-gejala psikosomatis yang merupakan masalah psikologis yang masih perlu diperhatikan. (Annisa, 2016). Menurut *Ayurveda* secara umum faktor penyebab ketidakseimbangan psikis (*Manasa Vyadhi*) salah satunya gangguan kecemasan (*Chittodvega*) yaitu *Parinama* (faktor waktu termasuk faktor musim yang tidak menentu), *Prajnaparadha* (penyalahgunaan kebijaksanaan atau kegagalan dalam intelegensia) dan *Asatmendriyartha Samyoga* (kontak yang tidak sesuai antara organ indera dengan objeknya). (S. Maral, *et al.*, 2024)

Salah satu upaya untuk mengatasi gangguan kecemasan dapat dilakukan dengan cara meditasi atau relaksasi agar pikiran selalu positif sehingga mengakibatkan organ tubuh menjadi rileks. Ketika seseorang melakukan meditasi, yang terjadi adalah frekuensi getaran gelombang otak turun, napas akan melambat, dan oksigen yang terpakai menjadi hemat. Selanjutnya gelombang otak akan mencapai alam bawah sadar dan gelombang otak akan mendatar dan berada pada keadaan *alpha*, keadaan ini dinamakan keadaan *homeostatis* atau keadaan yang seimbang, oleh karena itu otak akan mengeluarkan hormon *endorphin* dan terjadilah *self healing* (Ajahn chah, 2006). Maka dari itu, meditasi menjadi salah satu solusi untuk mengatasi gangguan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui meditasi untuk mengatasi gangguan kecemasan di Nuswantara Yoga Academy.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kearifan *Ayurveda* yakni *Bhuta Vidya*. *Ayurveda* merupakan sub kelompok dari kitab Upaweda dan bagian dari Veda Smriti kitab suci Agama Hindu yang berisikan ilmu pengetahuan yang membahas tentang kesehatan dan mencapai umur panjang (Nala, 1992). Dalam *Astangga Ayurveda* salah satu cabang yang membahas tentang psikologi, psikiatri dan demonologi adalah *Graha Chikitsa* atau *Bhuta Vidya* (Lata Suman, *et al.*, 2023). Digunakannya pendekatan *Bhuta Vidya* karena salah satu faktor penyebab *Manasa Vyadhi* (Ketidakseimbangan Psikis) termasuk gangguan kecemasan yaitu *Prajnaparadha* (penyalahgunaan kebijaksanaan atau kegagalan dalam intelegensia) yang ditandai dengan adanya gangguan pada *Dhi* (intelekt), *Dhriti* (kesabaran atau kekuatan pengendalian) dan *Smriti* (memori) yang menyebabkan seseorang menuruti keinginannya dan melakukan hal-hal yang tidak tepat. Dalam *Ayurveda* ada tiga jenis pengobatan yang ditujukan untuk mengatasi *Manasa Vyadhi* (Ketidakseimbangan Psikis) salah satunya yaitu *Sattvavajaya Chikitsa* dengan salah satu tekniknyanya adalah meditasi. Penelitian ini menggunakan data kualitatif yaitu pengumpulan data melalui kepustakaan, observasi, wawancara serta dokumentasi kegiatan penelitian. Pada penelitian ini prosedur pengumpulan data dilakukan secara langsung dari informan dengan teknik *purposive sampling* dan berlokasi di Nuswantara Yoga Academy yang beralamat di Jalan Bypass Ida Bagus Mantra No.666, Desa Gunaksa, Kecamatan Dawan, Kabupaten Klungkung, Provinsi Bali.

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara yang dilakukan sejak 20 Januari 2025 sampai 23 Februari 2025 di Nuswantara Yoga Academy terhadap informan baik praktisi dan klien mengenai meditasi untuk mengatasi gangguan kecemasan di Nuswantara Yoga Academy. Menurut informan I Wayan Wiase, M. Ag. sebagai pendiri sekaligus praktisi di Nuswantara Yoga Academy, menyatakan bahwa meditasi dipahami sebagai upaya mengarahkan kesadaran secara penuh pada aktivitas masa kini dengan penuh penerimaan dan kenyamanan. Meditasi tidak dimaknai sebagai praktik kekosongan pikiran, melainkan sebagai proses menikmati setiap momen secara utuh. Saat berlatih meditasi, perhatian dialihkan pada pernapasan dan kesadaran pada momen saat ini tanpa menghakimi. Proses meditasi diawali dengan penyeimbangan lapisan tubuh (*Panca Maya Kosha*) untuk mempermudah dan mengoptimalkan proses meditasi. Ketika tubuh, energi, dan pikiran selaras maka akan terjadi perubahan aktivitas gelombang otak sehingga tubuh dan pikiran menjadi tenang dan rileks yang dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan.

Menurut praktisi Nuswantara Yoga Academy yang bernama Putu Reny Rahmawati mengatakan bahwa kecemasan muncul akibat ketidakmampuan individu berada pada masa kini, sementara meditasi mengajarkan penerimaan atas realitas positif-negatif tanpa penolakan. Esensi meditasi terletak pada kemampuan menerima keadaan saat ini dan menikmati prosesnya dengan menyelaraskan tubuh dan pikiran. Ketika meditasi akan terjadi peningkatan gelombang otak menuju fase rileksasi (*alfa/ theta*) sehingga klien yang mengalami gangguan kecemasan menjadi tenang dan rileks.

Tata cara meditasi di Nuswantara Yoga Academy dilakukan secara privat. Terlebih dahulu dilakukan *pre-talk* atau diskusi singkat kepada klien untuk membahas penyebab, mencari akar permasalahan dan sejak kapan mulai mengalami gangguan kecemasan. Sebelum melakukan meditasi perlu mengatasi kesadaran pada lima lapisan tubuh yang disebut *Panca Maya Kosha* dengan melakukan *yoga asanas*, *pranayama* (latihan pernapasan), *talk therapy* atau terapi bicara untuk melepaskan emosi yang tidak tepat, perbaikan energi dengan pendekatan *chakra*, kemudian *melukat*. Setelah melakukan hal tersebut, akan berlanjut dengan melakukan meditasi sederhana. Dapat dilakukan dengan cara meditasi duduk atau meditasi berjalan dengan memperhatikan napas dan mengamati tubuhnya selama 10-15 menit.

Klien I Made Semaraputra merupakan seorang Mahasiswa yang datang ke Nuswantara Yoga Academy untuk meditasi menyatakan bahwa setelah meditasi ia merasa lebih tenang dan rileks. I Made Semaraputra juga menyatakan setelah melakukan 3x meditasi ia menjadi lebih mudah fokus dan berkonsentrasi saat belajar. Ni Made Shanti merasakan lebih mudah untuk tidur setelah melakukan meditasi. Hal yang sama juga dirasakan oleh Made Wira Ambari setelah melakukan meditasi, kualitas tidurnya mulai membaik. Ni Kadek Leni setelah melakukan meditasi merasa menjadi lebih tenang dan dapat mengelola emosi menjadi lebih baik. Ni Kadek Leni juga merasakan tekanan darahnya mulai stabil setelah 3x melakukan meditasi.

Pembahasan

Meditasi membantu menenangkan pikiran yang berlebihan dengan mengalihkan perhatian pada pernapasan dan kesadaran terhadap aktivitas atau momen saat ini (*present moment*), dengan penerimaan tanpa penghakiman sehingga dapat menikmati setiap momen secara utuh. Hal ini sejalan dengan pendapat (Bantara, 2024), yang menyatakan bahwa meditasi bekerja dengan menenangkan pikiran dan tubuh yang memungkinkan seseorang mencapai keadaan relaksasi yang mendalam. Dengan mengalihkan perhatian pada satu hal seperti napas dan mengamati pikiran yang muncul tanpa keterlibatan emosional atau penilaian. Sehingga dapat membantu mengurangi aktivitas mental yang berlebihan dan sistem saraf menjadi lebih stabil melalui peningkatan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala kecemasan.

Pada penderita gangguan kecemasan, gelombang otak yang awalnya ada pada gelombang otak *beta* mengalami penurunan aktivitas gelombang otak hingga gelombang otak *alfa* dan *theta* yang dipancarkan saat meditasi. Hal ini terlihat dari bahasa tubuh yang rileks tanpa adanya ketegangan berlebihan serta ekspresi wajah tenang, tanpa kerutan atau ketegangan otot. Pada keadaan ini terjadi regulasi neurotransmitter dan aktivitas saraf sehingga mengurangi respon stres dan terjadi

penyembuhan atau *self healing* (Kaushik, 2020). Untuk mencapai keseimbangan diri diperlukan penyeimbangan pada lapisan-lapisan kesadaran dalam diri manusia (*Panca Maya Kosha*) yang dapat dicapai dengan menempuh perjalanan ke dalam diri melalui meditasi.

Menurut (Krishna, Anand. 2000) menyatakan bahwa lapisan tubuh manusia yang lebih kasar dikendalikan dan dipengaruhi oleh lapisan tubuh berikutnya yang lebih halus. Sehingga untuk mempersiapkan dan mengoptimalkan proses meditasi maka perlu mengatasi dan menyeimbangkan lapisan-lapisan tubuh manusia yang disebut dengan *Panca Maya Kosha*, sebagai berikut. (1) *Annamaya Kosha* (lapisan fisik atau kesadaran jasmani). (2) *Pranamaya Kosha* (lapisan energi atau kesadaran psikis). (3) *Manomaya Kosha* (lapisan pikiran dan perasaan). (4) *Vijnanamaya Kosha* (intelegensi). (5) *Anandamaya Kosha* (lapisan kebahagiaan sejati) merupakan lapisan kebahagiaan sejati dimana tidak ada lagi kegelisahan, kekecewaan, kekhawatiran, rasa takut, dan lainnya.

Terdapat beberapa tahapan yang dilakukan saat melakukan meditasi di Nuswantara Yoga Academy seperti tahapan *pre-talk* hingga pelaksanaan meditasi. Sebelum melakukan meditasi, ada beberapa hal yang dilakukan untuk mempersiapkan dan mengoptimalkan proses meditasi dengan menyeimbangkan kesadaran pada lima lapisan tubuh manusia (*Panca Maya Kosha*) untuk mendapatkan kesehatan yang holistik/menyeluruh, diantaranya: (1) *Pre-talk*, klien yang melakukan meditasi pertama kali harus melakukan sesi *pre-talk* terlebih dahulu selama 30 menit yang bertujuan untuk membahas penyebab, mencari akar permasalahan dan sejak kapan mulai mengalami gangguan kecemasan dan juga untuk membangun kepercayaan antara klien dan praktisi; (2) *Yoga Asanas* dan *Pranayama*, latihan dilakukan selama 60 menit, berperan dalam meningkatkan kesehatan fisik melalui peningkatan fleksibilitas, keseimbangan, kekuatan dan fungsi sistem tubuh. *Yoga asanas* dapat menurunkan kadar hormon *kortisol* (pemicu stres) serta meningkatkan hormon *adrenalin* yang memperkuat sistem imun (Dayal, S., 2023).

(3) *Talk Therapy* (Terapi Bicara), dilakukan selama 90 menit bertujuan untuk melepaskan (*release*) emosi atau beban trauma masa lalu dengan membantu klien mengidentifikasi dan mengolah pikiran, emosi dan perilaku yang menyebabkan kecemasan; (4) *Chakra Healing* (Terapi *Chakra*) merupakan pusat energi digambarkan dengan bentuk roda di dalam tubuh yang masing-masing berhubungan dengan fungsi fisiologis dan emosional. Tubuh manusia dipercaya memiliki 7 *chakra* utama, apabila tidak seimbang dapat menyebabkan stres, kecemasan maupun depresi. *Chakra healing* dilakukan selama 90 menit, bertujuan untuk memperbaiki *prana* (energi) di dalam tubuh dengan energi yang disalurkan melalui tangan maupun menggunakan batu kristal yang sesuai untuk menyelaraskan energi pada *chakra* tubuh; (4) *Melukat* (pembersihan diri dengan media air), ritus pembersihan diri menggunakan air suci (*tirta*) yang dipercaya memiliki kekuatan spiritual. Sentuhan air di kulit saat *melukat* merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga meningkatkan rileksasi dan mengurangi hormon *kortisol*. *Melukat* diyakini dapat meningkatkan kekuatan (*power*), membersihkan energi negatif dan pikiran yang kacau sehingga secara psikologi dapat menimbulkan rasa nyaman dan damai (Seniwati, 2020).

Adapun persiapan yang dilakukan baik dari praktisi dan klien untuk meditasi adalah: Tahap persiapan sarana dan prasarana di Nuswantara Yoga Academy seperti Alas, sebuah alas yang diperlukan untuk tempat duduk saat meditasi. Alas ini dapat berupa matras maupun kursi; Wewangian, aroma wewangian dapat mempengaruhi energi di dalam diri maupun lingkungan sekitar sehingga menciptakan suasana yang menenangkan, seperti aroma kayu gaharu. Untuk meditasi, beberapa wewangian yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan rileksasi dan konsentrasi antara lain *sage smudge stick*, dupa, kayu aromaterapi, serta *essensial oil*; Tempat yang nyaman dapat berupa ruangan yang memiliki pencahayaan yang cukup dan sirkulasi udara yang bagus. Meditasi dapat dilakukan di dalam maupun di luar ruangan.

Pelaksanaan meditasi di Nuswantara Yoga Academy dapat dilakukan dengan dua teknik yaitu meditasi duduk dan meditasi berjalan. Dalam penelitian (Edward, M., 2018) menyatakan meditasi duduk dan meditasi berjalan dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan kognisi dan suasana hati dengan mengalihkan pikiran dari kekhawatiran pada pernapasan dan kesadaran tubuh. Meditasi berjalan dapat dilakukan apabila kurang nyaman dengan meditasi duduk, sementara meditasi duduk baik untuk rileksasi yang lebih mendalam. Meditasi duduk dilakukan dengan klien diarahkan untuk duduk dalam posisi yang nyaman dan stabil, bisa pada kursi maupun matras. Posisi duduk dapat dilakukan dengan sikap *sukhasana* yaitu kaki disilangkan dengan punggung

yang tegak karena sikap ini dapat membangkitkan suasana damai dan tenang. Kedua tangan diletakkan diatas lutut dengan sikap *jnana mudra* yaitu segel yang digunakan untuk meningkatkan fokus dengan melipat jari telunjuk kedua tangan sehingga menyentuh pangkal ibu jari, ketiga jari lainnya lurus tetapi rileks. Meditasi dapat dilakukan 10-15 menit. Perlahan mulai mengamati napas dengan bernapas perlahan-lahan melalui hidung sambil memfokuskan pada gerakan perut saat menghirup dan menghembuskan napas serta mengamati setiap sensasi tubuh dengan penerimaan tanpa penghakiman. Pengucapan afirmasi positif, yaitu kata - kata harapan yang diucapkan atau kalimat penegasan yang ditujukan untuk diri sendiri dengan melakukan pengulangan dapat mempengaruhi pikiran bawah sadar yang bertujuan memotivasi diri untuk menghilangkan rasa cemas yang berlebihan dan mengarahkan pikiran terhadap hal-hal yang positif. Pada akhir sesi dilakukan *pre-talk* yang bertujuan untuk membahas perasaan yang dirasakan klien saat melakukan meditasi. Meditasi berjalan dilakukan dengan memilih tempat yang tenang dan aman untuk berjalan perlahan. Berdiri dengan posisi yang nyaman dan rileks dengan mata terbuka. Meditasi berjalan dapat dilakukan 10-15 menit sambil memperhatikan napas dan memperhatikan setiap langkah kaki. Klien tetap menjaga kesadaran penuh pada pengalaman berjalan, termasuk sensasi fisik, suara di sekitar dan pernapasan.

Implikasi penelitian

(1) Melatih fokus dan konsentrasi

Fokus merupakan kemampuan kognitif untuk memilih dan mengarahkan perhatian secara selektif pada stimulus tertentu dan konsentrasi adalah kemampuan untuk mempertahankan perhatian yang berkelanjutan pada suatu objek dalam periode waktu tertentu. Hal ini merupakan keadaan pikiran yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh, untuk mengoptimalkannya diperlukan lingkungan yang kondusif, keadaan yang rileks dan suasana yang tenang agar seseorang dapat menggunakan otaknya dengan maksimal dan dapat meningkatkan konsentrasinya. Dalam keadaan tegang, fungsi kognitif cenderung terhambat karena pikiran menjadi kosong. Suasana menyenangkan berarti seseorang dalam keadaan yang rileks dan tidak ada ketegangan yang mengancam dirinya. Meditasi dapat membuat seseorang menjadi rileks sehingga dapat memaksimalkan kerja otaknya untuk fokus. Dengan melatih pikiran untuk berada pada saat ini, meditasi membantu mengurangi pikiran yang mengembara dan meningkatkan kemampuan untuk berkonsentrasi pada suatu objek yang dipelajari (Bantara, Bagus. 2024). Hal ini selaras dengan penelitian (Sharma, Priti, *et al.* 2022) bahwa meditasi meningkatkan aktivitas gelombang otak *alfa* yang terkait dengan relaksasi dan fokus.

(2) Meningkatkan kualitas tidur

Menurut Sharma (2024) meditasi melibatkan fokus, kesadaran diri dan relaksasi untuk mencapai keheningan pikiran sehingga dapat menekan produksi hormon stres seperti kortisol serta mengurangi kecemasan atau pikiran negatif, sehingga membantu tubuh dan pikiran mencapai relaksasi yang optimal dan mempermudah untuk tidur. Menurut Temuan ini sejalan dengan riset (Rusch, H., 2020) yang membuktikan bahwa praktik meditasi secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada individu dengan gangguan kecemasan.

(3) Menstabilkan tekanan darah

Menurut Ali *et al.* (2023) meditasi menjadi pilihan alternatif untuk mencapai keadaan rileks sehingga akan mengurangi stres dan kecemasan yang dialami. Saat meditasi akan terjadi penurunan hormon stres yaitu *katekolamin epinefrin (EP)* dan *norepinefrin* yang menyebabkan detak jantung melambat, tekanan darah menjadi normal dan pernapasan menjadi tenang. Hal ini juga didukung oleh penelitian (Sharma, *et al.* 2022) yang menunjukkan adanya perubahan yaitu penurunan tekanan darah pada penderita gangguan kecemasan yang melakukan meditasi dengan menstimulasi saraf vagus, dapat meningkatkan aktivitas parasimpatik dan mengurangi sekresi hormon stres (kortisol) sehingga tekanan darah stabil.

Simpulan

Meditasi di Nuswantara Yoga Academy dapat mengatasi gangguan kecemasan karena meditasi membantu menenangkan pikiran yang berlebihan dengan mengalihkan perhatian pada pernapasan dan kesadaran penuh terhadap momen saat ini (*present moment*) sehingga memutus

siklus pikiran negatif, meningkatkan penerimaan diri dan mengubah pola pikir. Selain itu, meditasi menurunkan gelombang otak dari gelombang otak *beta* ke gelombang otak *alfa* dan *theta* sehingga menimbulkan rileksasi, mengurangi ketegangan fisik, dan meningkatkan regulasi neurotransmitter yang mengurangi kecemasan. Tata cara pelaksanaan meditasi di Nuswantara Yoga Academy diawali dengan tahap *Pre-Talk*, *Yoga Asanas* dan *Pranayama*, *Talk Therapy* (Terapi Bicara), *Chakra Healing* (Terapi *Chakra*) dan *Melukat*. Kemudian persiapan sarana dan prasarana meditasi seperti alas duduk dan wewangian. Pelaksanaan meditasi dapat dilakukan dengan dua teknik yaitu meditasi duduk dan meditasi berjalan. Implikasi dari pelaksanaan meditasi di Nuswantara Yoga Academy adalah membantu lebih fokus dan berkonsentrasi, meningkatkan kualitas tidur serta menstabilkan tekanan darah.

Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dengan pihak manapun.

Pendanaan

Para penulis menyatakan tidak terdapat pendanaan yang diterima dari pihak manapun termasuk institusi internal dan eksternal.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan baik secara moril maupun materil yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut berkontribusi dalam penelitian ini.

How to cite this article:

Udyani, N. K. S. W., Mediastari, A. A. P. A., & Yuliari, S. A. M. (2025). Meditasi untuk mengatasi gangguan kecemasan di Nuswantara Yoga Academy. *Widya Kesehatan (Journal of Health Science)*, 7(2): 43-49. <https://doi.org/10.32795/z1ddqg98>

Daftar Pustaka

- Ajalin Chah, Ven. (2006). *Meditation samadhi bhavana*. Yogyakarta: Viyasena Production.
- Ali, Nooryouni Ita, Lassuuddin Hamra Youny, Trinawat. (2023). Pengaruh meditasi terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di Panti Jompo LKS.LU Beringin Hutou Limboto. *Jurnal Nurse*, 6(1), 76–85.
- Annisa, D.F., & Ifdil. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99.
- Bantara, Bagas. (2024). Kekuatan meditasi mengurangi stres dan meningkatkan produktivitas: Temukan keterampilan di Tengah Kesehatan. *Google Digital Inc.*
- Dayal, Shambhu. (2023). Role of yoga and pranayama in anxiety. *A Research Journal of Ayurveda and Yoga*, 6(1), 114–118.
- Edwards, M.K., Wade, B., Frith, E., Loprinzi, P.D. (2018). Mindfulness-based walking vs. seated meditation on anxiety, fatigue, and cognition. *Journal of Behavioral Health*, 7(4), 185–192.
- Kaushik, Medha, Jain, Akarshi, Agrawal, Puneet, Joshi, Shiv Dut, Parves, Suhel. (2020). Role of yoga & meditation as complementary therapeutic regime for stress related neuropsychiatric disorder: Utilization of brain waves activity as novel too. *Journal of Evidence Based Integrative Medicine*, (25-), 1–12.
- Krishna, Anand. (2004). *Meditasi untuk mengatasi stres & neo zen reiki untuk kesehatan jasmani dan rohani*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Lata, Sunita, Tyagi Vidushi, Parnoot. (2023). The Bhutavidya-The unrevealed branch of Ayurveda. *Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences*. 8(8), 125–130.
- Nala, Ngurah. (1992). *Usada Bali*. Denpasar: PT Upada Sastra.
- Priti, Sharma, Malhotra, Kripa Khanna, Ojha, Mohit Kumar, Gupta, Shipra. (2022). Impact of meditation on mental & physical health and thereby on academic

- performance of students: a study of higher educational institutions of Uttarakhand. *Journal of Medical Pharmaceutical and Allied Sciences*, 11(2), 4621–4644.
- Rutsch, H.L., Rosario, Olivera, L.M. (2020). The effect of mindfulness meditation on sleep quality: A systemic review and meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *HHS Public Access*. 1445(10), 15-16.
- S. Maral, A. Kavati, KK Sharma, A. Srivastava, M. Bishit. (2024). A review on Chittodvega W.S.R to generalized anxiety disorder and its management. *Journal of Natural and Ayurvedic Medicine*. 8(2), 1–5.
- Seniwati, D.N. (2020). Tradisi melukat pada kehidupan psiko-spiritual masyarakat Bali. *Vidya Wertta*, 3(2), 159–171.
- Sharma, Divya, Sharma, Br. (2024). The impact of yoga and meditation on mental and physical well-being. *Journal of Ayurveda Integrated Medical sciences*. 9(5), 144–153.
- Sharma, Prof. Ajay Kumar, Gupta, Dr. Rajika, Sharma, Dr. Amit Kumar. (2010). *Psychotherapy (Satwavajaya) and allied sciences*. (2) Ltd 351.