

## **ANALISIS DAMPAK MEDITASI METTA TERHADAP MIKROBIOMA USUS DAN KESEHATAN MENTAL**

**Evi Juliani<sup>1</sup> Lauw Acep<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Kegamaan Buddha, Fakultas Institut Nalanda, Indonesia

Corresponden E-Mail; [23031501297@nalanda.ac.id](mailto:23031501297@nalanda.ac.id), [Lauwacep@nalanda.ac.id](mailto:Lauwacep@nalanda.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini membahas tentang Meditasi-Analisis praktek terhadap Mikrobioma Usus dan Kesehatan Mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak dari praktik Meditasi Metta (Cinta Kasih) terhadap komposisi mikrobioma usus dan dampaknya pada kesehatan mental, khususnya gejala kecemasan dan depresi. Meditasi Metta, yang merupakan bentuk meditasi loving-kindness, dikenal efektif dalam meningkatkan emosi positif dan mengurangi psikopatologi. Desain penelitian menggunakan metode kuasi-eksperimental dengan pendekatan pra-pasca intervensi. Sebanyak 8 partisipan dengan tingkat kecemasan ringan hingga sedang dibagi menjadi kelompok intervensi Meditasi Metta dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi menjalani program Meditasi Metta selama delapan minggu. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi meliputi: 1) Analisis komposisi mikrobioma usus melalui sekuensing 16S rRNA pada sampel feses; dan 2) Pengukuran kesehatan mental menggunakan kuesioner standar (misalnya DASS-21). Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada genus bakteri yang dikaitkan dengan efek anti-inflamasi dan produksi asam lemak rantai pendek (misalnya, peningkatan *Faecalibacterium* dan *Megamonas*) pada kelompok intervensi, serta penurunan signifikan pada skor kecemasan dan depresi. Korelasi positif ditemukan antara perubahan komposisi mikrobiota dan perbaikan gejala mental. Ada beberapa keuntungan atau manfaat yang dapat di peroleh dari berlatih meditasi setiap hari, diantaranya dapat mengatasi Stres, Depresi dan rasa cemas, Membantu dalam mengontrol Emosi, Menjaga Kesehatan jantung, Meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan Mengurangi rasa sakit. Kebaharuan dari penelitian ini mencerminkan efek positif yang dapat diandalkan dari meditasi dalam mengatasi tantangan psikologis yang umum di masyarakat. Dalam konteks implikasi klinis, meta-analisis memberikan dasar yang kuat untuk mempertimbangkan meditasi sebagai komponen yang berharga dalam intervensi terapi mental.

**Kata Kunci:** Meditasi, Gut-Brain Axis Kesehatan mental, Praktek, Manfaat, Metta, Mikrobioma Usus

### **Abstract**

*This study discusses the practice of Metta Meditation on the Gut Microbiome and Mental Health. This study aims to analyze the impact of Metta Meditation (Loving-Kindness) on the composition of the gut microbiome and its impact on mental health, particularly symptoms of anxiety and depression. Metta Meditation, which is a form of loving-kindness meditation, is known to be effective in increasing positive emotions and reducing psychopathology. The research design used a quasi-experimental method with a pre-post intervention approach. A total of 8 participants with mild to moderate anxiety levels were divided into a Metta Meditation intervention group and a control group. The intervention group underwent an eight-week Metta Meditation program. Measurements were taken before and after the intervention, including: 1) Analysis of gut microbiome composition through 16S rRNA sequencing of fecal samples; and 2) Measurement of mental health using standard questionnaires (e.g., DASS-21). The results showed a significant increase in bacterial genera associated with anti-inflammatory effects and short-chain fatty acid production (e.g., an increase in *Faecalibacterium* and *Megamonas*) in the intervention group, as well as a significant decrease in anxiety and depression scores. A positive correlation was found between changes in microbiota composition and improvement in mental symptoms. There are several advantages*

*or benefits that can be obtained from practicing meditation every day, including overcoming stress, depression, and anxiety; helping to control emotions; maintaining heart health; boosting the immune system; and reducing pain. The novelty of this study reflects the reliable positive effects of meditation in overcoming common psychological challenges in society. In the context of clinical implications, the meta-analysis provides a strong basis for considering meditation as a valuable component in mental health interventions.*

**Keywords:** Meditation, Gut-Brain Axis, Mental Health, Practice, Benefits, Metta, Gut Microbiome

## **PENDAHULUAN**

Menurut kitab suci Metta Adalah suatu keinginan dan harapan agar semua makhluk hidup itu sehat Sejahtera dan bahagia. Metta ini sendiri memiliki manfaat bagi semua makhluk hidup. Metta ini dapat kita bandingkan dengan cinta kasi seorang ibu bagi anaknya (Astuti & Surya, 2024) Meditasi ini Adalah salah satu jenis Latihan relaksi yang digunakan untuk melatih perhatian dan fokus pikiran kita untuk dapat mencapai keadaan yang tenteram dan damai (RAPIADI, SENERU, SAPUTRI, PANNA, & KRISTIANTO, 2024).

Kesehatan mental ini merupakan suatu aspek penting dalam kesejahteraan manusai yang secara signifikan memengaruhi produktivitas, interaksi sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Meditasi dapat dikatakan sebagai suatu bentuk Latihan mental yang berfokus pada kesadaran dan keseimbangan (Dwinijanti & Japaries, 2021). Meta-analisis, sebagai metode penelitian ilmiah yang menggabungkan dan menganalisis hasil-hasil penelitian yang relevan dari berbagai sumber, memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai efek praktik meditasi terhadap kesehatan mental (Wirawan & Suryani, 2022).

Dalam proses meditasi ini sendiri hadir berbagai bentuk dan gaya. Meditasi tersebut merupakan suatu jenis meditasi yang berfokus terhadap Latihan yang mungkin akan mengajarkan pikiran kita untuk lenih memperhatikan keadaan yang ada dan menerimanya dengan jujur (Desyanti, 2024). Latihan meditasi yang teratur dapat memberikan beberapa manfaat diantaranya adalah, pengolahan stress, peningkatan kreativitas dan daya ingat, serta penguatan sistem kekebalan tubuh.

## **Tinjauan Literatur**

Meditasi adalah suatu jenis Latihan yang dilakukan dengan relaksasi. Aktivitas ini muda dilakukan dan hanya membutuhkan sedikit waktu. Orang yang bermeditasi setiap hari mungkin akan lebih rentan mengalami Lucid Dream (Sutioningsih, Suniawati, & Hamsanikeda, 2019). Dalam bermeditasi ini hadir berbagai bentuk dan gaya. Mindfulness Meditation adalah suatu gaya meditasi yang paling sederhana dan paling umum (Medan, 2022). Meditasi ini berfokus pada perhatian dan kesadarn diri. Latihan mungkin akan mengajarakn pikiran kita untuk lebih memperhatikan keadaan yang ada dan menerimanya dengan jujur. Siapa pun yang berlatih meditasi ini maka kesadaran tanpa peralatan atau persiapan khusus apa pun. Orang denga kondisi kejiwaannnya tertentu termasuk gangguan kecemasan, ADHD, dan depresi, harus meminta nasihat psikolog atau psikiater sebelum menggunakan Latihan meditasi (Paramita,

2021). Latihan meditasi yang teratur dapat memberikan beberapa manfaat, antara lain pengelolaan stress, peningkatan kreativitas dan daya ingat, serta penguatan sistem kekebalan tubuh (Sidharta et al., 2024)

Berikut beberapa manfaat meditasi bagi Kesehatan fisik dan mental:

### **Mengatasi stress**

Aktivitas fisik, termasuk olahraga atau meditasi, dapat menghasilkan endorphen yang berguna dalam pengolaan stress (Silva & al., 2020). Selain itu, praktik meditasi mindfulness dianggap dapat menurunkan kadar hormon kortisol yang tinggi saat meras melankolis atau stress (Sidharta et al., 2023)

### **Mengatasi depresi dan rasa cemas**

Menurut penelitian, praktik meditasi kesadaran membantu meringankan .

kecemasan dan kegelisahan yang berlebihan (*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., n.d.*)

### **Membantu dalam mengontrol emosi**

Meditasi dikenal dapat meningkatkan kinerja otak, yang membantu proses mengingat, belajar, dan fokus (Sun & al., 2023).

### **Menjaga Kesehatan jantung**

Dalam meditasi dapat membantu kita dalam mengurangi ketegangan sehingga tekanan darah menjadi lebih stabil

### **Meningkatkan sistem kekebalan tubuh**

Menurut penelitian tertentu, mereka yang bermeditasi setiap hari memiliki peningkatan antibody atau bahan kimia pembentuk kekebalan yang lebih besara (wisma sambodhi, 2021).

### **Mengurangi rasa sakit**

Ada peneliti yang menunjukkan bahawa praktik meditasi kesadaran dapat membantu pasien kanker mengurangi ketidaknyamanan.

Jika kita melakukan meditasi dengan tertaur dan mendalam maka kita akan merasakan manfaat tersebut bagi Kesehatan fisik dan mental.

### **Meditasi Metta (Loving-Kindness Meditation)**

Meditasi Metta adalah praktik meditasi Buddhis yang berfokus pada pengembangan perasaan cinta, kasih sayang, kegembiraan, dan ketenangan diri terhadap diri sendiri dan semua makhluk hidup tanpa syarat. Berbeda dengan mindfulness yang berfokus pada kesadaran saat ini tanpa penilaian, Metta secara aktif menumbuhkan emosi positif (Ardhiansyah, 2014).

### **Mikrobioma Usus dan Gut-Brain Axis**

Mikrobioma Usus adalah komunitas triliunan mikroorganisme yang hidup di saluran pencernaan. Gut-Brain Axis (sumbu usus-otak) adalah sistem komunikasi dua arah yang kompleks antara sistem saraf enterik (usus) dan sistem saraf pusat (otak).

## Keterkaitan Meditasi, Mikrobioma Usus, dan Kesehatan Mental

Dengan pengayaan bakteri baik (termasuk *Prevotella*, *Megamonas* dan *Faecalibacterium*) yang terkait dengan penurunan risiko kecemasan, depresi, dan peningkatan fungsi kekebalan (Farhatun Haya, Khaira Nisa, Rio Febrian Ladipasa, Ari Suriani, & Afriza Media, 2025). Hipotesis penelitian ini adalah bahwa Meditasi Metta, melalui pengurangan stres dan peningkatan emosi positif, akan memodulasi Gut-Brain Axis, menghasilkan komposisi mikrobioma yang lebih seimbang, yang pada gilirannya akan mengurangi gejala kecemasan dan depresi (Maharani & Aryanta, 2023).

**Tabel 1. Pengukuran Variabel**

Variabel	Instrumen Pengukuran	Metodologi Pengambilan Data
<b>Mikrobioma Usus</b>	Komposisi Feses Bakteri	Menganalisis sampel feses sebelum (T0) dan sesudah intervensi (T1). Dilakukan <b>sekuensing gen 16S rRNA</b> untuk mengidentifikasi genus dan spesies bakteri, dan diukur tingkat keanekaragaman.
<b>Kesehatan Mental</b>	Kuesioner <i>(Depression\ Anxiety\ Stress\ Scales - 21)</i>	Pengisian kuesioner sebelum (T0) dan sesudah intervensi (T1). Digunakan untuk mengukur skor depresi, kecemasan, dan stres.
<b>Emosi Positif</b>	Kuesioner <i>(Positive\ Negative\ Schedule)</i> <b>PANAS and Affect</b>	Pengisian kuesioner untuk mengukur peningkatan afek positif.

Wawancara Pemahaman mereka tentang Meditasi:

Pengertian meditasi: suatu kegiatan yang dilakukan dengan tenang dan penuh konsentrasi. Dilakukan dengan memejamkan mata dan duduk tenang merasakan apa yang sudah kita alami selama meditasi (Adi Rahayuni, 2020).

### **Meditasi Metta: adalah cinta kasih dan universal**

Yang dirasakan saat meditasi: nyaman baik, sehat, kuat, senang dan rileks Alasan untuk tetap tenang dan lebih baik: Karena bisa lebih tenang rileks senang serta bisa memikirkan sesuatu yang bahagia

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Meditasi tidak hanya sekedar duduk diam saja dan memejamkan mata, tetapi lebih dari itu. Meditasi adalah suatu Latihan yang dilakukan untuk melatih pikiran agar lebih tenang, fokus, dan seimbang. Aktivitas ini sudah sering di praktikan sejak ribuan tahun lalu, dan kini

terbukti secara ilmiah memiliki banyak manfaat, baik untuk Kesehatan fisik maupun kesehatan mental (Putri, 2023).

Di antara sekian banyak dampak baik gangguan kesehatan, salah satunya adalah yang berkaitan erat dengan mikrobioma, sejumlah bakteri baik dan tidak baik, jamur, dan virus yang hidup di berbagai tempat di tubuh kita. Fungsi mikrobioma untuk tubuh, terkait dengan metabolisme, regulasi sistem kekebalan, dan perlindungan terhadap invasi patogen. Jika bukan karena mikrobioma usus, tubuh manusia akan kekurangan sejumlah nutrisi, termasuk vitamin dan asam amino. Dalam sebuah jurnal yang diterbitkan National Library of Medicine, dijelaskan “meditasi membantu mengatur respons stres, sehingga menekan keadaan peradangan kronis dan mempertahankan fungsi penghalang usus yang sehat (Candra Darmawan et al., 2024). Tanpa adanya stres, mikrobioma yang sehat menghasilkan asam lemak rantai pendek yang memberikan efek antiinflamasi dan antitumor (Lin, Swanson, & Rogge, 2024). Selama stres, populasi mikroba yang berubah mempengaruhi regulasi neurotransmitter yang dimediasi oleh fungsi penghalang mikrobioma dan usus (Ramdani et al., 2024).

Praktisi meditasi transendental reguler dikaitkan dengan penurunan kadar kortisol yang lebih nyata dan berkelanjutan dibandingkan dengan praktisi baru. Pelatihan tubuh-pikiran integratif, yang mencakup pelatihan mindfulness, mengurangi kadar kortisol saliva baik saat istirahat maupun mengikuti tugas yang memicu stres (Boonmatun & Huttayavilaiphan, 2025). Secara keseluruhan, bukti menunjukkan bahwa praktik meditasi, terutama perhatian terfokus dan meditasi berbasis kesadaran, mungkin memiliki dampak positif pada kesehatan mental dengan mengatur kadar hormon stres. Namun, studi yang lebih kuat diperlukan untuk mengeksplorasi lebih lanjut hubungan ini dan menetapkan mekanisme spesifik yang terlibat (Simmali & Huttayavilaiphan, 2025).

Manfaat Meditasi bagi Kesehatan fisik:

Menurunkan tekanan darah

Beberapa peneliti menunjukkan bahwa meditasi dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan cara merilekskan tubuh dan menurunkan produksi hormon stres (Sutiyono, Saddhadika, Ayu, Pramono, & Julianti, 2024).

Meningkatkan kualitas tidur

Dengan pikiran yang lebih tenang, maka tubuh akan lebih mudah beristirahat, sehingga kualitas tidur meningkat (Thara, 2025).

Mengurangi nyeri kronis

Teknik mindfulness misalnya, terbukti dapat membantu penderita nyeri kronis agar lebih mampu mengendalikan rasa sakit yang dirasakan

Memperkuat sistem IMUN

Dengan meditasi yang dilakukan secara rutin, kadar stress berkurang dan sistem kekebalan tubuh menjadi lebih kuat dalam melawan penyakit.

Manfaat meditasi bagi Kesehatan mental:

Mengurangi stress

Meditasi efektif menurunkan kadar hormon kortisol yang menjadi penyebab stress. Pikiran menjadi lebih rileks, sehingga perasaan cemas dan tenag berkurang.

Membantu mengatasi kecemasan dan depresi

Beberapa riset medis menyatakan bhawa meditasi minfulness dapat mebanu menurunkan gejala kecemasan dan depresi dengan meningkatkan kesadaran diri dan mengurangi pikiran negatif berulang (admin., 2024).

Meningkatakn konsentrasi dan fokus

Meditasi melatih otak untuk lebih tererah pada satu hal.

Membuat pikiran lebih positif

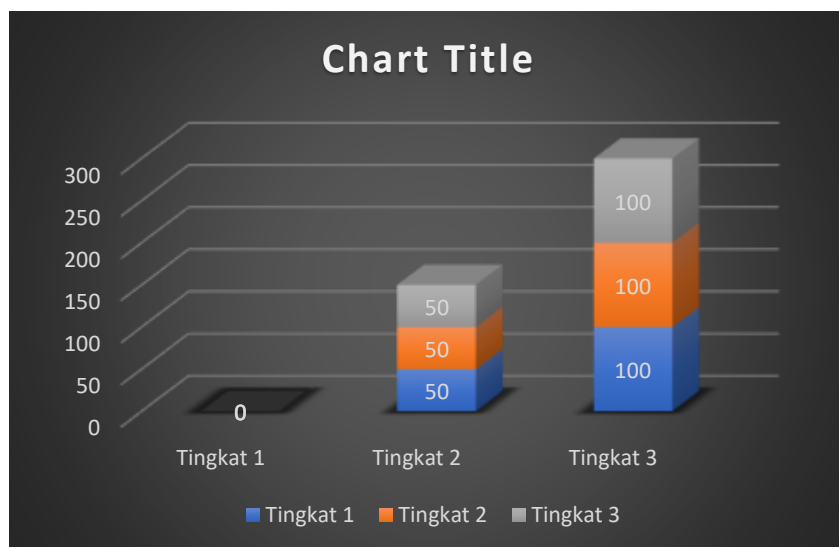
Meditasi dapat membantu seseorang untuk lebih memahami diri sendiri, mengendalikan emosi, serta meningkatkan rasa syukur.

**Tabel 2. Tekas hasil wawancara:**

<b>Perasaan yang dirasakan saat meditasi</b>	<b>Keterangan</b>
Merasa senagn, tidak merasa sakit, dan merasa bisa lebih konsentrasi	Karena melakukan nya dengan sungguh-sunggu

Dari data hasil yang telah diteliti adalah sebagai berikut:

<b>No</b>	<b>Tingkatan</b>	<b>Keterangan</b>
1.	0	Tingkat parah terhadap kesehatan fisik dan mental
2.	50	Tingkat sedang terhadap Kesehatan fisik dan mental
3.	100	Tingkat baik dan aman terhadap Kesehatan fisik dan metal



**Gambar 1. Tingkat Ganggu Kesehatan Fisik Dan Mental**

Apabila tingkat gangguan Kesehatan fisik dan mental mencapai 0 persen maka orang tersebut tidak benar-benar dan yakin akan meditasi yang dilakukan atau tidak pernah dilakukan. Apabila tingkatnya menjadi 50 persen maka seseorang sudah berusaha melakukan praktik meditasi tersebut meskipun terhenti akan pikiran yang tidak konsentrasi. Jika tingkatnya mencapai 100 persen maka seseorang tersebut benar-benar sungguh-sungguh melakukan praktik meditasi metta ini dengan benar baik dan yakin. Dari ketiga tingkat tersebut dapat dikatakan bahwa meditasi yang dilakukan dan dilatih dengan baik dan fokus maka akan memperoleh hasil yang kita inginkan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Meditasi adalah cara alami dan sederhana untuk dapat meningkatkan kualitas hidup. Dengan rutin bermeditasi, maka tubuh akan terasa sehat, pikiran lebih tenang, dan emosi lebih seimbang. Tidak perlu waktu lama, cukup beberapa menit setiap hari maka sudah mampu memberikan dampak besar bagi Kesehatan fisik dan mental. Temuan ini mencerminkan efek positif yang dapat diandalkan dari meditasi dalam mengatasi tantangan psikologis yang umum di masyarakat. Dalam konteks implikasi klinis, meta-analisis memberikan dasar yang kuat untuk mempertimbangkan meditasi sebagai komponen yang berharga dalam intervensi terapi mental. Penerapan meditasi dalam praktik klinis dapat memberikan alternatif atau pelengkap yang efektif terutama dalam mengelola gejala-gejala kesehatan mental.

Mari jadikanlah meditasi sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Ingat, menjaga Kesehatan bukan hanya soal tubuh yang kuat saja, tetapi juga pikiran yang damai. Dengan tubuh sehat dan pikiran tenang, hidup akan terasa lebih Bahagia dan bermakna.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa Mediasi Metta selama delapan minggu memiliki dampak positif dan signifikan pada peningkatan kesehatan mental dan perbaikan komposisi mikrobioma usus pada individu dengan gejala kecemasan dan depresi.

1. Perbaikan Kesehatan Mental: Kelompok intervensi Meditasi Metta menunjukkan penurunan skor kecemasan dan depresi yang jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.
2. Modulasi Mikrobioma Usus: Terjadi peningkatan signifikan pada genus bakteri penghasil SCFA seperti *Faecalibacterium* dan *Megamonas* pada kelompok intervensi. Bakteri ini dikaitkan dengan peningkatan fungsi sawar usus, penurunan inflamasi sistemik, dan peningkatan produksi neurotransmitter yang memengaruhi suasana hati.
3. Korelasi Fungsional: Perubahan positif pada kelimpahan bakteri spesifik berkorelasi dengan perbaikan pada skor kecemasan dan depresi, mendukung peran mikrobioma usus sebagai mediator biologis antara intervensi psikologis (Metta) dan hasil kesehatan mental.

Secara keseluruhan, hasil ini memberikan bukti ilmiah bahwa Meditasi Metta tidak hanya memengaruhi pikiran secara langsung, tetapi juga secara tidak langsung melalui Gut-Brain Axis dengan mempromosikan ekosistem usus yang lebih sehat. Ini mengukuhkan Meditasi Metta

sebagai intervensi non-farmakologis yang menjanjikan untuk manajemen gangguan kesehatan mental.

## REFERENCES

- Adi Rahayuni, I. G. A. (2020). Metode Membentuk Kesehatan Mental Siswa Melalui Kegiatan Ice Breaking. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 359–370. <https://doi.org/10.37329/cetta.v3i2.459>
- admin. (2024). *Meditasi: Rahasia Pikiran Damai dan Tubuh Sehat*. RSUD Dr. Mohamad Soewandhie. Opgehaal van <https://rs-soewandhi.surabaya.go.id/meditasi-rahasia-pikiran-damai-dan-tubuh-sehat/>
- Ardhiansyah, F. (2014). Pengaruh Mental Imagery Terhadap Hasil Belajar Bola Basket Teknik Dasar Lay Up Dalam Pembelajaran Penjasorkes (Studi Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kedungwaru Kabupaten Tulungagung). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(3), 722–727.
- Astuti, D., & Surya, J. (2024). Meta-Analisis Praktik Meditasi Untuk Kesehatan Mental. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(1), 423–429. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1991>
- Boonmatun, S., & Huttayavilaiphan, R. (2025). Intercultural Communication in the Temple: Challenges and Strategies for Thai Monks Using English to Share Buddhist Teachings. *World*, 15(5).
- Candra Darmawan, Nur Fadilah, Alya Fadhilla Rofa, Arien Firanda, Khairunisa, Anis Sintya, ... Anggi Widiawati. (2024). Peran Religiusitas dalam Membentuk Pola Komunikasi Interpersonal di Kalangan Komunitas Irmis. *Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies*, 3, 20–29. <https://doi.org/10.61994/cdcs.v3i1.87>
- Desyanti, A. (2024). *Meditasi Dapat Mendukung Kesehatan Microbiome, Benarkah?* Nusantics. Opgehaal van <https://nusantics.com/id/blog/meditasi-dapat-mendukung-kesehatan-microbiome-benarkah>
- Dwinijanti, L., & Japaries, W. (2021). Pengaruh Terapi Akupunktur dan Meditasi pada Wanita Kelebihan Berat Badan dan Obesitas: Studi Kasus: The Effects of Acupuncture and Meditation on Slimming Indices in Overweight and Obese Women: Case Series Study. *Indonesian Scholar Journal of Medical and Health Science*, 1(02), 44–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.54402/isjmhs.v1i02.41>
- Farhatun Haya, Khaira Nisa, Rio Febrian Ladipasa, Ari Suriani, & Afriza Media. (2025). Dampak Polusi Udara terhadap Kesehatan Manusia. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 3(2), 180–190. <https://doi.org/10.62383/wissen.v3i2.753>
- Lin, Y., Swanson, D. P., & Rogge, R. D. (2024). From zen to stigma: Buddhism, Taoism, Confucianism, and their cross-cultural links to mental health. *Journal of Counseling & Development*, 102(3), 264–278. <https://doi.org/10.1002/jcad.12514>
- Maharani, S., & Aryanta, W. R. (2023). Dampak Buruk Polusi Udara Bagi Kesehatan Dan Cara Meminimalkan Risikonya. *Jurnal Ecocentrism*, 3(2), 47–58. <https://doi.org/10.36733/jeco.v3i2.7035>

- Medan, R. M. (2022). *Manfaat Meditasi Bagi Kesehatan Fisik Dan Mental*. Rumah Sakit Manterna Medan. Opgehaal van <https://www.rsmaterna.com/manfaat-meditasi-bagi-kesehatan-fisik-dan-mental/>
- Paramita, P. R. (2021). Pola Komunikasi pada Praktik Meditasi di Sekolah Berbasis Buddhis. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(2), 197.
- 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. (n.d.).
- Putri, D. A. (2023). *Profil kesehatan mental anak usia 4–10 tahun di Kota Bandung* (Universitas Padjadjaran). Universitas Padjadjaran. Opgehaal van <https://repository.unpad.ac.id/handle/kandaga/220110170090>
- Ramdani, R. F., Herlambang, A. D., Falhadi, M. M., Fadilah, M. Z., Turnip, C. E. L., & Mulyana, A. (2024). Membangun Kesejahteraan Pikiran untuk Kesehatan Mental Melalui Gaya Hidup Sehat dan Olahraga. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2928–2936. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1186>
- RAPIADI, R., SENERU, W., SAPUTRI, V. A. M., PANNA, P., & KRISTIANTO, A. (2024). MEMPERKUAT IDENTITAS GENERASI BUDDHIS YANG UNGGUL BERLANDASKAN NILAI-NILAI BUDDHAYANA (BUDDHIS CAMP PEMUDA BUDDHAYANA SEPROVINSI NTB). *COMMUNITY: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 46–53. <https://doi.org/10.51878/community.v3i2.2726>
- Sidharta, M. V., Harto, S., Sujiono, S., Sudarto, S., Sadikah, A. A., Purnomo, D. T., & Maryani, D. (2023). Meditasi: Studi Perspektif Dan Pengaruhnya Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Buddhis. *Jurnal Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan*, 9(2), 152–157.
- Sidharta, M. V., Harto, S., Sujiono, S., Sudarto, S., Sadikah, A. A., Purnomo, D. T., & Maryani, D. (2024). MEDITASI: STUDI PERSPEKTIF DAN PENGARUHNYA TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL SISWA BUDDHIS. *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*, 9(2), 152–157. <https://doi.org/10.53565/abip.v9i2.1111>
- Silva, Y. P., & al., et. (2020). The role of short-chain fatty acids from diet-induced changes in the gut microbiota in cardiovascular disease. *Frontiers in Nutrition*, 7. <https://doi.org/10.3389/fnut.2020.571617>
- Simmali, J., & Huttayavilaiphan, R. (2025). Intercultural Communication Barriers and Strategies of Thai Buddhist Monks with Foreigners at an International Buddhist Center in Thailand. *วารสาร สังคมศาสตร์ ปัญญา พัฒนา*, 7(1), 223–240. <https://doi.org/https://so06.tci-thaijo.org/index.php/JSSP/article/view/281537>
- Sun, Y., & al., et. (2023). Alteration of faecal microbiota balance related to long-term deep meditation. *General Psychiatry*, 36(1). <https://doi.org/10.1136/gpsych-2022-100893>
- Sutioningsih, S., Suniawati, S., & Hamsanikeda, S. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 7(1). <https://doi.org/10.33650/jkp.v7i1.502>
- Sutyono, S., Saddhadika, A. K., Ayu, S., Pramono, E., & Julianti, M. (2024). Implementasi Nilai-

Nilai Buddhis dalam Pengembangan Kompetensi 4c Di Era Digital. *Jurnal Kajian dan Reviu Jinarakkhita Jurnal Gerakan Semangat Buddhayana (JGSB)*, 2(2), 53–63. <https://doi.org/10.60046/jgsb.v2i2.126>

Thara, T. (2025). Observing the Sabbath in Buddhist Cultures: A Cross-Cultural Perspective Between Thai and Burmese Practices. *วารสาร มจร โภ ศ์ ย ปริทรรศน์*, 3(1), 111–120. <https://doi.org/https://so12.tci-thaijo.org/index.php/jmkr/article/view/2631>

Wirawan, A., & Suryani, N. (2022). Implementasi Kegiatan Meditasi di Sekolah Minggu Buddha untuk Peningkatan Ketenangan Jiwa Anak. *Jurnal Spiritualitas dan Keagamaan*, 6(2), 77–89.

wisma sambodhi, K. (2021). *Praktek meditasi metta* (J. Whiteford, Red).