

## MEDITATION FOR A BETTER LIFE AS A POTENTIAL WELLNESS TOURISM IN BALI

dr. Putu Indah Budi Apsari, S.Ked, M.Si  
e-mail: putuindah51@yahoo.com

### Abstrak

Meditasi merupakan teknik latihan konsentrasi yang digunakan untuk dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya dapat membawa proses-proses mental dapat lebih terkontrol secara safar. Saat orang melakukan meditasi, frekuensi getaran gelombang otak turun, nafas akan melambat, dan oksigen yang terpakai menjadi hemat. Gelombang otak tersebut akan mencapai alam bawah sadar dan gelombang otak akan mendatar dan berada pada keadaan alpha keadaan ini dinamakan keadaan homeostatis atau seimbang, sehingga otak akan mengeluarkan hormon endorphin dan terjadilah *self healing*. Meditasi selain bisa digunakan untuk mengurangi stres dan hipertensi tentunya bisa sebagai perkembangan *wellness tourism*. *Wellness tourism* saat ini perlahan sudah mulai muncul dan menjadi trend di masyarakat salah satunya yang dilakukan di Thailand dengan *walking meditation*. *Wellness tourism* adalah sebuah produk berupa jasa pariwisata yang dapat dikembangkan atau dikreasikan ragamnya sesuai dengan kondisi sebuah destinasi baik dari sisi sosial maupun lingkungan. *Wellness tourism* memiliki banyak cabang diantaranya spa, yoga, dan meditasi. Banyak negara yang mulai mengembangkan *wellness tourism* salah satunya di Thailand dan di Bali. Thailand dan Bali memiliki keunggulannya masing-masing. Meditasi di Thailand dimasukkan ke dalam paket tour sehingga wisatawan yang belum pernah mencoba meditasi sebelumnya bisa mencoba hal tersebut. Berbeda dengan di Bali meditasi biasanya jarang dimasukkan ke dalam paket tour sehingga tempat meditasi di Bali membutuhkan pemasaran yang lebih baik. Selain itu untuk masalah akses informasi mengenai meditasi di Bali sendiri masih kurang baik dibandingkan Thailand sehingga perlu ditingkatkan untuk akses informasi sehingga wisatawan akan lebih mudah mengetahui informasi. Harga meditasi di Bali juga cenderung lebih mahal dibandingkan Thailand.

### PENDAHULUAN

Stres merupakan keadaan dimana tuntutan dari lingkungan yang dialami oleh individu menyebabkan individu berpikir terlalu berat dan memiliki emosi tidak stabil. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Apabila seseorang tidak mampu

memenuhi kebutuhan, maka akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam dirinya. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stress.

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 450 juta orang di dunia mengalami stres. Contohnya di Amerika,

sekitar 75% orang dewasa mengalami stres berat dan jumlahnya cenderung meningkat dalam satu tahun terakhir. Sementara itu di Indonesia, sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. (Depkes RI, 2015)

Stres yang terjadi pada seseorang akibat dari pemicu stres atau *stressor* yang membuat keadaan dalam tubuh tidak beraturan sehingga akan membuat mekanisme dalam tubuh mengeluarkan hormon kortisol dan hormon adrenalin yang membuat saraf tubuh menegang dan terjadilah stress dan hipertensi. Kondisi stress dan hipertensi yang dirasakan oleh penderita tersebut perlu dikurangi dengan menggunakan metode penurunan tingkat stress yaitu dengan meditasi.

Meditasi merupakan teknik latihan konsentrasi yang digunakan untuk dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya dapat membawa proses-proses mental dapat lebih terkontrol secara sadar. Saat orang melakukan meditasi, frekuensi getaran gelombang otak turun, nafas akan melambat, dan oksigen yang terpakai menjadi hemat. Gelombang otak tersebut akan mencapai alam bawah sadar dan gelombang otak akan mendarat dan berada pada keadaan alpha keadaan ini dinamakan keadaan homeostatis atau seimbang, sehingga otak akan mengeluarkan hormon endorphen dan terjadilah *self healing*.

Kegiatan meditasi dapat meningkatkan konsentrasi pada subjek, dimana meditasi digunakan untuk menurunkan tingkat stress melalui penurunan metabolisme tubuh. Dengan teknik meditasi yang baik akan

menyebabkan konsentrasi terhadap suatu hal untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi sehingga individu dapat merasa lebih positif yang pada akhirnya memperbaiki kondisi tubuh, memberikan kenyamanan secara psikologis dan menurunkan tingkat stress pada individu, dan pada akhirnya bisa menurunkan hipertensi. Pengalaman saat melakukan meditasi akan meningkatkan kemampuan berpikir, berperasaan dan berkehendak kearah positif, cerdas serta kreatif secara alamiah akan dapat mengatasi setiap permasalahan dengan baik, sesuai hukum alam dan selalu damai.

Meditasi selain bisa digunakan untuk mengurangi stres dan hipertensi tentunya bisa sebagai perkembangan *wellness tourism*. *Wellness tourism* saat ini perlahan sudah mulai muncul dan menjadi trend di masyarakat salah satunya yang dilakukan di Thailand dengan *walking meditation*. Orang Thailand menemukan bahwa mereka secara alami tertarik pada meditasi jalan, karena mereka merasa lebih mudah dan lebih alami dari pada meditasi duduk. Ketika mereka duduk, mereka merasa tegang, mudah terganggu dan pikiran mereka tidak tenang. Di bali sendiri sudah ada beberapa yang mulai mengembangkan *wellness tourism* seperti Bali Usada Health Meditation memiliki lebih dari 127.000 sahabat meditasi, kegiatan meditasi Bali Usada sudah tersebar ke seluruh Indonesia seperti Bali, Jakarta, Medan, Palembang, bahkan ke luar Indonesia seperti Inggris, Jerman, dan Selandia Baru.

*Wellness tourism* saat ini telah menjadi trend masyarakat dunia untuk mewujudkan kebugaran dan kesehatan “health prevention”

serta mendapatkan kepuasan diri dari konsumen. Konsumen *wellness tourism* tidak terbatas pada wisatawan asing saja tetapi telah menjadi “lifestyle” khususnya masyarakat atau konsumen dalam negeri. Sejauh ini, untuk perkembangan *well tourism* belum banyak disadari sebagai potensi bisnis yang sangat potensial di Indonesia, padahal Indonesia memiliki potensi yang sangat besar sebagai asset untuk pengembangan *wellness tourism* tersebut. Berdasarkan hal tersebut perlu pengkajian aspek untuk mengembangkan *wellness tourism* khususnya di Bali selain untuk daya tarik wisata juga untuk kesehatan seperti mengurangi stres, hipertensi dan kelelahan.

## KERANGKA TEORI

### 2.1 Stress

Stress adalah interaksi antara individu dan lingkungan yang ditandai oleh ketegangan emosional dengan berpengaruh terhadap kondisi mental dan psikis seseorang. Karena pada masa dewasa awal merupakan masa penyesuaian diri bagi para pemuda dan pemudi. Melihat banyaknya aktifitas, hubungan sosial, penyesuaian lingkungan, tekanan kerja dan hubungan pribadi, hal ini akan menjadi pemicu stres. Disamping padatnya aktifitas yang memicu stres, hal ini kurang didukung dengan pemahaman mereka tentang stres dan bagaimana cara menurunkannya, sehingga diperlukan cara penanganannya. Orang yang mengalami stres perlu melakukan management stres agar tidak berlarut-larut dan tidak

berdampak terhadap kondisi fisik maupun psikisnya yang lebih buruk.

Menurut Selye (dalam Hawari, 2006) stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Bila seseorang setelah mengalami stres mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut mengalami distres. Pada gejala stres, gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan somatik (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis. Kendall dan Hammen (dalam Safira dan Saputra, 2009) menjelaskan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Ketika individu tidak dapat menyelesaikan atau mengatasi stres dengan efektif maka stres tersebut berpotensi untuk menyebabkan gangguan psikologis.

### 2.2 Meditasi

Meditasi merupakan metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian untuk dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya dapat membawa proses-proses mental dapat lebih terkontrol secara sadar. Efek dari meditasi antara lain meningkatkan

gelombang alpha gelombang otak yang terdapat pada kondisi tubuh yang rileks. Salah satu cara management stres adalah dengan melakukan terapi relaksasi dengan meditasi. Relaksasi merupakan salah satu treatment untuk menurunkan stres yang telah diteliti oleh Henny Regina Salve dan Hendro Prabowo dari Pasca Sarjana Universitas Gunadarma dengan judul “Tritment Meta Music Untuk Menurunkan Stres”, hasilnya treatment tersebut dapat menurunkan stres. Ada macam-macam bentuk dari terapi relaksasi diantaranya: relaksasi otot, relaksasi indera, relaksasi melalui hipnosa, yoga dan meditasi. Tujuan meditasi adalah menemukan keheningan di dalam diri, melepaskan stres eksternal, dan mengakses ketenangan, ketenangan, dan perasaan bahwa semuanya baik-baik saja dari dalam serta dapat menuai manfaat dari merasa lebih baik (Melnick, 2016).

Ada banyak jenis dan metode meditasi sebagai berikut:

1. Posisi duduk: kaki bersila di lantai, di kursi (atau kursi roda), kaki di tanah.
2. Fokus: pada nafas, lilin, Mantra Sansekerta (I Am or So Hum dalam bahasa Sansekerta).
3. Meditasi berjalan: dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja. Fokus bisa pada napas dan gerakan.
4. Yoga nidra atau meditasi tidur: posisi berbaring di lantai dan melalui CD atau guru, dibimbing ke dalam keadaan relaksasi yang mendalam dengan kesadaran.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Maghfiroh (2015) tentang Efektivitas Terapi

Relaksasi Meditasi Dalam Menurunkan Tingkat Stres didapatkan bahwa selama melakukan proses terapi ketiga subyek merasakan kenyamanan dan ketenangan, walaupun pada awalnya salah satu responden mengalami kesulitan konsentrasi, namun akhirnya responden dapat melakukan dengan baik. Setelah terapi selesai dilakukan, responden merasakan keadaannya masing-masing jauh lebih baik, baik dalam kondisi kesehatan mereka maupun dari segi psikis seperti dapat berfikir lebih tenang dan fokus. Selain itu responden dapat mengendalikan emosionalnya seperti amarahnya dan merasakan tenang batinnya. Secara fisiologis responden merasakan pusing mereka jauh berkurang, serta nyeri yang berkurang, pernafasan menjadi lancar.

### **2.3 Wellness Tourism (Pariwisata Kesehatan)**

Wellness tourism adalah sebuah produk berupa jasa pariwisata yang dapat dikembangkan atau dikreasikan ragamnya sesuai dengan kondisi sebuah destinasi baik dari sisi sosial maupun lingkungan menurut Kaspar dalam Mueller dan Kaufmann (2007). Wellness dapat digambarkan sebagai sebuah proses di mana individu membuat pilihan dan terlibat dalam kegiatan dengan cara mempromosikan mengarahkan gaya hidup yang sehat, yang pada gilirannya berdampak positif bagi kesehatan individu itu sendiri. Wellness tourism pada konsep bisnis pariwisata adalah sub bagian dari health tourism sederajat

dengan bisnis pariwisata lainnya. Health tourism dikategorikan menjadi illness prevention tourism dan spa/convalescence tourism. Health and wellness tourism termasuk pada illness prevention tourism yang didalamnya dikategorikan menjadi jasa kesehatan dan jasa kebugaran (Kaspar dalam Mueller dan Kaufmann, 2007).

Tren yang semakin meningkat bagi pertumbuhan dan perkembangan health and wellness tourism tidak dapat diragukan lagi. Pada tingkat global dan regional untuk health and wellness (medical service, leisure and recreation Spas, medical surgical clinic, medical wellness centers or spa) tourism menyebar merata di beberapa kawasan seperti Eropa, Amerika, Asia, dan Australia serta Selandia Baru (Smith and Puczko (2009). Salah satu penerapan wellness tourism yaitu meditasi dalam membantu mengurangi masalah kesehatan khususnya stress. Program pelatihan meditasi bervariasi dalam beberapa cara, termasuk jenis kegiatan mental yang dipromosikan, jumlah pelatihan yang direkomendasikan, penggunaan dan kualifikasi seorang instruktur, dan tingkat penekanan pada agama atau kerohanian. Beberapa teknik meditasi diintegrasikan ke dalam pendekatan alternatif yang lebih luas yang mencakup terapi diet dan/atau gerakan (ayurveda atau yoga). Teknik meditasi dikategorikan sebagai penekanan perhatian, konsentrasi, dan transendensi diri otomatis (Goyal et al, 2014).

Sejauh ini, untuk perkembangan health and wellness tourism belum banyak disadari

sebagai potensi bisnis yang sangat potensial di Indonesia, padahal Indonesia memiliki potensi yang sangat besar untuk kedua jenis asset untuk pengembangan health and wellness tourism tersebut. Sehingga perlu adanya perhatian khusus serta pengembangan mengenai wellness tourism.

#### **2.4 Daya Tarik Wisatawan Terhadap Meditasi**

Beberapa penulis tentang Bali, menyatakan bahwa Bali adalah tempat untuk bernostalgia, mengenang masa lalu dunia timur. Masa lalu dunia timur adalah tempat belajar agama, bermeditasi, dan yoga, sehingga Bali adalah tempat yang damai. Citra masa lalu ini berbenturan dengan geliat pariwisata yang penuh keramaian, dan perkembangan modern yang penuh keramaian. Di tengah perkembangan seperti itu, citra nostalgia masa lalu itu terus dibangun untuk mendatangkan wisatawan. Magis, spiritualitas dan kedamaian adalah kondisi yang terdapat dalam yoga. Karena itu, yoga adalah bagian dari pencarian romantisme dunia timur. Hal itu tampak dalam penelitian Schedneck (2014) yang melakukan penelitian tentang meditasi untuk wisatawan di Thailand. Disebutkan, pencarian meditasi ke Thailand merupakan bagian dari pencarian romantisme dunia timur. Pencarian ini didukung oleh suasana alam, dan masyarakat Thailand yang merupakan penganut Buddha, yang aktif melaksanakan meditasi. Penelitian di Bali yang dilakukan Susanti (2009), dan Ariawan (2009) terhadap aktivitas spiritual

untuk wisatawan di Pasraman Ratu Bagus dan Seruling Dewata menyatakan bahwa daya tarik utamanya adalah guru spiritual. Hal ini mungkin berdekatan dengan Thailand yang melakukan aktivitas interaksi dengan bhiksu untuk menarik wisatawan. Guru dan pusat kegiatan adalah pendukung suasana spiritual yang bisa disebutkan sebagai masyarakat penganut. Dengan demikian, ini akan dekat sekali dengan unsur masyarakat pendukung yang masih hidup, yang mengundang suasana romantisme.

### **ANALISIS KONDISI DI BALI**

Sebagai daerah tujuan wisata, keberadaan health dan wellness tourism, di Bali telah dikenal di dunia sebagai salah satu destinasi spa terbaik. The Jakarta Post (2009), memberitakan bahwa Thermes Marins Bali, Indonesia mendapat penghargaan sebagai “Best Destination SPA in Asia” oleh Asia SPA and Wellness, pada Asia Spa and wellness festival Gold Awards di hotel Landmark, Bangkok. Pada acara ini ada 28 Spa and Wellness Centers yang mendapat penghargaan dari 212 nominasi yang ada di Asia, dimana penilaian dilakukan dengan melihat indikator suasana (ambience), peralatan dan design, kualifikasi dan keterampilan therapist, menu treatment dan kualitas layanan (service), selain itu di tahun 2009 juga Bali mendapat penghargaan sebagai the “World’s Best Spa Destination”. Penghargaan ini diberikan oleh Berlin-based fitness magazine Senses dan diterima pada

acara annual International Pariwisata Bourse (ITB) in Berlin.

Khususnya di Bali, pasar pariwisata health and Wellness dapat dibagi menjadi empat segmen: (1) pariwisata medis, (2) Wellness dan spa, (3) keperawatan (nursing) dan perawatan lansia (elderly care), dan (4) jasa untuk penelitian dan diagnostik. Layanan health and Wellness di banyak negara merupakan layanan yang ideal untuk mempromosikan peran ekspor jasa pariwisata sebagai bagian dari GDP. Menurut statistik World Travel and Tourism Council (WTTC), diperkirakan keseluruhan kontribusi pariwisata terhadap rata-rata GDP cukup tinggi. Di Bali jumlah spa berkembang melebihi 160% sejak tahun 2003. Teridentifikasi ada sekitar 390 spa yang sekarang sedang beroperasi dan selebihnya ada sekitar 21 spa yang sedang di bangun (Widjaya, 2011).

Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Bali, tercatat jumlah wisatawan asing ke Bali setiap tahunnya meningkat. Jika dilihat sejak tahun 2007 sampai 2018 terdapat kenaikan empat kali lipat pengunjung wisatawan asing di Bali, pada bulan 2018 tercatat 6.070.473 wisatawan asing yang berkunjung ke Bali. Dengan jumlah pengunjung wisatawan asing yang cukup tinggi tiap tahunnya, pengembangan wisata berbasis health and wellness tourism sangat besar potensinya untuk berkembang di Bali khususnya Transendental Meditation (TM).

Praktek meditasi memiliki manfaat pada proses afektif dan kognitif (Tang et al, 2015). Banyaknya jenis praktek meditasi, baik

yang digunakan untuk menanamkan kualitas pikiran yang positif serta meningkatkan wawasan pada fungsi tubuh. Transdental Meditasi merupakan meditasi mantra yang bertujuan menghindari pikiran yang mengganggu. Capaiannya adalah dengan menggunakan suara atau mantra untuk menyadari sesuatu keberadaan tanpa objek (Travis and Pearson, 2000).

Meditasi Transcendental (TM) adalah sebuah teknik mental yang sangat efektif dalam melepaskan stres. TM bekerja dengan cara menenangkan dan menghaluskan pikiran, sampai titik yang terhalus, bahkan melewati (transcend) batas terhalus dari pikiran. Dengan pikiran yang menghalus tersebut, pikiran mengalami istirahat yang dalam, lebih dalam daripada tidur sekalipun. Adanya hubungan antara badan dan pikiran, maka saat pikiran mengalami relaksasi yang sangat dalam, tubuh juga mengalami hal yang serupa. Meditasi Transcendental sudah diteliti selama puluhan tahun. Lebih dari 600 penelitian telah dilakukan di lebih dari 16 lembaga penelitian dari 33 negara. Beberapa institusi yang meneliti manfaat Meditasi Transcendental termasuk Harvard University, Stanford University, MIT, Chicago University, Maharishi University of Management, dan masih banyak lagi (Meditasi Transdental, 2018)

Di Bali untuk Transdental Meditation sudah cukup berkembang terdapat beberapa tempat yang menawarkan paket Transdental Meditation baik untuk wisatawan lokal maupun international. Adapun harga yang di tawarkan antara \$500 hingga

\$4.670 untuk wisatawan asing sedangkan Rp.2.500.000 hingga Rp.4.500.000 untuk wisatawan lokal, harga ini tergantung dari fasilitas yang ingin di dapatkan dalam rata-rata 7 hari 6 malam (Gaia Retret, 2019). Fasilitas lain yang di siapkan mulai dari akomodasi dari bandara ke penginapan, kemudian diberikan kuliah singkat untuk memahami apa saja hal yang harus di ketahui sebelum menjalani TM ini. Rata-rata yoga dilaksanakan dua kali dalam sehari pagi dan sore, selain itu paket sudah termasuk makan dan juga penginapan (Meditasi Transdental, 2019). Selain itu ada paket untuk kamar single dan double, dengan harga yang lebih murah apabila mengambil paket double (Gaia Retret, 2019). Untuk pemesanan sendiri dapat dilakukan melalui web yang memudahkan wisatawan baik lokal maupun internasional untuk dapat mendapatkan paket TM di Bali ini (Gaia Retret, 2019).

Di Bali telah diterapkan juga penggunaan TM pertama kali di sekolah Bali Mandara pada tahun 2016. Dimana pemberi materi TM datang dari Mahaishi University of Management (MUM) yang disambut langsung oleh gubernur Bali saat itu bapak Mangku Pastika. Goldstein yang saat itu menjabat sebagai dekan pengebangan global MUM mengatakan, TM yang dikembangkan Maharishi Yogi telah diajarkan kepada para siswa siswi di sekolah dan universitas selama lebih dari 50 tahun dan dilanjutkan dengan yoga terbang telah terbukti secara ilmiah menggunakan alat Electro Encephalogram (EEG) untuk mengukurnya didapat peningkatan pada kemampuan mental,

performa akademik, perkembangan otak, kesehatan, kesejahteraan pribadi serta perilaku sosial (Turnip, 2016).

### **ANALISIS KONDISI DI NEGARA LAIN**

Meditasi, yang melibatkan berbagai teknik untuk mengatur diri sendiri, telah digunakan selama ribuan tahun oleh berbagai agama dan budaya, terutama di Asia, untuk meningkatkan kesadaran dan pada akhirnya meningkatkan pemahaman diri, kedamaian batin, dan pencerahan. Meditasi adalah praktik berusia 2500 tahun yang telah menjadi latihan mental yang populer. Ini didefinisikan sebagai “intentional selfregulation of attention,” fokus batin yang sistematis pada aspek-aspek tertentu dari pengalaman batin dan luar. Dalam budaya Barat, meditasi telah menjadi populer sejak 1960-an dan sering digunakan tanpa konteks agama untuk membantu mengelola stres dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan Goyal, 2014.

Thailand merupakan salah satu negara di Asia Tenggara. Negara ini mengembangkan wellness tourism, contohnya pada wisata meditasi. Meditasi menjadi program unggulan nasional sebagai pendidikan dan bisnis. Meditasi bernafaskan agama Budha, sangat kental dengan budaya Thailand. Bisnis pun dilakukan dalam bentuk pariwisata. Nuansa alam dan spiritual menjadi alasan Thailand dipilih menjadi salah satu destinasi wisata. Thailand mencatat, pada tahun 2018 sebanyak 30 juta wisatawan datang ke Thailand dan menghasilkan 1.4 triliun (Thanisr, 2014).

Bath dalam menjalankan bisnis ini. Paket tour menjadi suatu upaya untuk mengintegrasikan meditasi dengan pelayanan yang ada.

Meditasi di Thailand dimasukkan ke dalam paket tour yang bandrol seharga \$150-\$2000 tergantung pada hari yang diinginkan Schedneck B. 2015. Adapun paket lainnya yang disediakan berupa yoga, hiking, temple tour, muaytai. Untuk berapa lama kunjungan biasanya menghabiskan waktu 4-5 hari dalam sekali tour.

Thailand dalam wisata alam tidak kalah dengan negara-negara lain karena itu pemerintah Thailand gencar membangun tempat-tempat wisata yang bernuansa wellness tourism. Tempat-tempat yang biasanya menjadi spot meditasi adalah Phetchabun, Pai, Kohsamui, Kohphangan, Chiang Mai, Kohyaonoi dan Krabi. Fasilitas yang bisa didapatkan free wifi, rental sepeda, makanan, laundry, private gym.

Prevalensi penggunaan meditasi di antara anak-anak telah meningkat secara substansial dari 2012 hingga 2017. Dibandingkan dengan hasil dari NHIS 2012, tingkat mantra dan penggunaan meditasi mindfulness meningkat empat kali lipat. Prevalensi penggunaan meditasi spiritual telah meningkat tujuh kali lipat. Bertentangan dengan laporan NHIS 2012 bahwa lebih dari 80% meditator anak menggunakan meditasi sebagai bagian dari yoga, tai chi, dan qigong, 9 penelitian kami menemukan bahwa hanya sekitar 40% anak-anak yang berlatih meditasi sebagai bagian dari yoga, tai chi, dan qigong sedangkan sekitar 60% anak-anak terlibat

dalam praktik mantra, perhatian, atau meditasi spiritual. Alasan meningkatnya penggunaan teknik meditasi spesifik anak-anak baru-baru ini yang bukan bagian dari pendekatan CAM berbasis gerakan belum terdokumentasi dengan baik dalam literatur, meskipun beberapa studi sebelumnya tentang penggunaan meditasi di kalangan orang dewasa telah menyarankan bahwa semakin populernya penggunaan meditasi sebagai sebuah stand. -latihan mandiri mungkin karena persepsi bahwa meditasi bermanfaat untuk berbagai kondisi medis kronis, aman, mudah digunakan, dan tanpa efek samping negatif. Wang 2019

Penggunaan meditasi di kalangan anak-anak telah meningkat secara substansial di AS dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan temuan penelitian, anak-anak yang memiliki orang tua dengan gelar sarjana empat tahun dan yang tinggal di wilayah barat AS lebih cenderung untuk berlatih meditasi. Namun, dengan beberapa pengecualian, penggunaan meditasi ditemukan didistribusikan secara merata pada anak-anak tanpa memandang usia, jenis kelamin, ras, dan status ekonomi, yang menunjukkan bahwa meditasi mungkin layak dan dapat diakses untuk populasi yang luas. Anak-anak dengan kondisi/gejala medis lebih mungkin menggunakan mantra dan meditasi perhatian. Minum obat resep secara teratur dalam tiga bulan terakhir memiliki hubungan terbalik dengan penggunaan meditasi mantra. Anak-anak yang mengalami kesulitan dalam mendapatkan perawatan kesehatan mental dan perawatan medis yang tertunda karena kesulitan mengakses lebih cenderung

menggunakan mindfulness dan meditasi spiritual (Wang, 2019).

## **ASPEK-ASPEK YANG HARUS DITINGKATKAN**

Thailand merupakan salah satu negara yang menjadi destinasi wisata. Thailand memiliki beberapa daya tarik seperti alam, kuliner, budaya, dan salah satunya adalah *wellness tourism*. Salah satu *wellness tourism* yang banyak diminati di Thailand adalah meditasi. Tempat tempat yang biasanya menjadi spot meditasi adalah Phetchabun, Pai, Kohsamui, Kohphangan, Chiang Mai, Kohyaonoi dan Krabi dengan fasilitas yang bisa didapatkan free wifi, rental sepeda, makanan, laundry, private gym. Meditasi di Thailand dimasukkan ke dalam sebuah paket tour yang dibandrol pada harga \$150 - \$2000. Hal ini merupakan salah satu strategi pemasaran yang baik karena wisatawan secara tidak langsung akan mencoba dan merasakan bagaimana pengalaman dari meditasi itu sendiri disamping hanya melakukan tour saja.

Bali juga merupakan destinasi wisata yang sangat diminati oleh wisatawan. *Wellness tourism* di Bali sendiri memiliki peminat yang cukup banyak. Meditasi di Bali juga cukup diminati wisatawan. Salah satu meditasi yang sedang banyak diminati adalah *Transcendental Meditation* (TM). TM merupakan meditasi yang mudah dilakukan hanya dengan duduk nyaman, tutup mata, dan membutuhkan waktu sebanyak 15-20 menit. Di Bali terdapat beberapa tempat yang menawarkan paket

Transendental Meditation baik untuk wisatawan lokal maupun internasional. Adapun harga yang di tawarkan antara \$500 hingga \$4.670 untuk wisatawan asing sedangkan Rp.2.500.000 hingga Rp.4.500.000 untuk wisatawan lokal, harga ini tergantung dari fasilitas yang ingin di dapatkan dalam rata-rata 7 hari 6 malam

Thailand dan Bali memiliki keunggulan masing-masing. Meditasi di Thailand dimasukkan ke dalam paket tour sehingga wisatawan yang belum pernah mencoba meditasi sebelumnya bisa mencoba hal tersebut. Berbeda dengan di Bali meditasi biasanya jarang dimasukkan ke dalam paket tour sehingga tempat meditasi di Bali membutuhkan pemasaran yang lebih baik. Pemasaran yang dimaksud bisa dengan cara menjelaskan keunggulan TM salah satunya adalah mudah dilakukan tanpa butuh konsentrasi. Pemasaran lainnya dapat dilakukan dengan memasukkan TM ke dalam paket tur dan dapat dilakukan pemasaran melalui media sosial, media cetak, baliho di tempat-tempat wisata, dll, Aspek kedua yang dinilai adalah dari segi harga meditasi di Thailand memiliki harga paket yang cenderung lebih murah dibandingkan di Bali. Perusahaan meditasi di Bali diharapkan bisa memberikan harga yang lebih murah dengan fasilitas dan kualitas yang baik. Aspek ketiga yang dinilai adalah dari segi informasi. TM di Bali kurang memberikan informasi yang jelas sehingga wisatawan kurang bisa mengakses informasi. Aspek keempat adalah dari segi peran dari pemerintah. Pemerintah dirasa perlu

meningkatkan *wellness tourism* di Bali dengan cara lebih gencar mempromosikan meditasi di Bali ke mancanegara.

## KESIMPULAN

*Wellness tourism* adalah sebuah produk berupa jasa pariwisata yang dapat dikembangkan atau dikreasikan ragamnya sesuai dengan kondisi sebuah destinasi baik dari sisi sosial maupun lingkungan. *Wellness tourism* memiliki banyak cabang diantaranya spa, yoga, dan meditasi. Banyak negara yang mulai mengembangkan *wellness tourism* salah satunya di Thailand dan di Bali. Thailand dan Bali memiliki keunggulannya masing-masing. Meditasi di Thailand dimasukkan ke dalam paket tour sehingga wisatawan yang belum pernah mencoba meditasi sebelumnya bisa mencoba hal tersebut. Berbeda dengan di Bali meditasi biasanya jarang dimasukkan ke dalam paket tour sehingga tempat meditasi di Bali membutuhkan pemasaran yang lebih baik. Selain itu untuk masalah akses informasi mengenai meditasi di Bali sendiri masih kurang baik dibandingkan Thailand sehingga perlu ditingkatkan untuk akses informasi sehingga wisatawan akan lebih mudah mengetahui informasi. Harga meditasi di Bali juga cenderung lebih mahal dibandingkan Thailand.

## DAFTAR PUSTAKA

Ariawan, Putu Alex. 2009. Daya Tarik Utama Ashram Ratu Bagus sebagai Tujuan Pariwisata Spiritual dan Manfaatnya

- Terhadap Wisatawan Mancanegara di Desa Muncan, Kecamatan Selat, Kabupaten Karangasem. (tesis). Denpasar: Universitas Udayana.
- BPS Provinsi Bali. 2019. Jumlah Wisatawan Asing ke Bali 1982-2019. <https://bali.bps.go.id/statictable/2018/02/09/21/jumlah-wisatawan-asing-ke-bali-menurut-bulan-1982-2019.html>
- Depkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2015. Jakarta. 2015. Diperoleh dari <http://www.depkes.go.id>.
- Dewi, Mahargayanti P. 2009. Studi Metaanalisis: Musik untuk Menurunkan Stres. *Jurnal*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Fuad, M. N. (2012). Pengaruh meditasi Garuda terhadap tekanan darah dan gejala hipertensi pada pasien hipertensi usia pertengahan di Desa Balung Lor, Kecamatan Balung Kabupaten Jember.
- Gaia Retret. 2019. 7 Days Meditation and Yoga Retreat in Bali, Indonesia. Diakses dari url : <https://www.bookyogaretreats.com/gaia-retreat-center/7-days-meditation-and-yoga-retreat-in-bali-indonesia-6>
- Goyal M, et al. 2014. Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Intern Med*: 174(3); 357-368. Viewed on 25 june 2019, from: <http://www.mindfulmanagement.es/wp-content/uploads/2014/09/Meditation-for-psychological-stress-and-wellbeing-copie.pdf>.
- Hawari, D. (2006). Stres, cemas, dan depresi. Jakarta: FHUI.
- Kushartanti, Wara. 2008. Pengaruh Meditasi Terapi bagi Penderita Hipertensi. *Jurnal*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Legiran. 2015. Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 2(2):197-198.
- Maghfiroh, H.N., (2015). Efektivitas Terapi Relaksasi Meditasi Dalam Menurunkan Tingkat Stres. Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP PGRI Jember
- Martin, W & Mardian, P. (2016). Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia yang Mengalami Hipertensi. *JURNAL IPTEKS TERAPAN Research of Applied Science and Education* V10.i4 (211-217).
- Meditasi Transendental. 2018. Manfaat transendental. Diakses dari url: <https://www.meditasitranscendental.co>

- [m/?fbclid=IwAROMZ0cwIyI2v0Y3ZiN6kpSkTFzka4IqS0Fa\\_WAyjblDWX8vmJCPraXhAc](https://www.facebook.com/IwAROMZ0cwIyI2v0Y3ZiN6kpSkTFzka4IqS0Fa_WAyjblDWX8vmJCPraXhAc)
- Meditasi Transendental. 2019. Paket Meditasi Transendental. Diakses dari url : <https://www.meditasitranscendental.com/paketmeditasibali.html>
- Melnick C. 2016. Meditation for Health, Wellness, and Wellbeing. Thrive Global. Viewed on 25 June 2019, from: <https://medium.com/thrive-global/meditation-for-health-wellness-and-wellbeing-1268bed4fcaa>
- Mubin,H.(2012).Panduan Praktis Ilmu Penyakit Dalam Diagnosis dan Terapi.Jakarta:EGC
- Mueller dan Kaufmann. 2007. Wellness Tourism: Market analysis of a special health tourism segment and implications for the hotel industry . Research Institute for Leisure and Tourism, University of Berne, Engehaldenstrasse 4, CH-3012 Bern, Switzerland
- Perwitasari, DT. 2016. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkatan Stres pada Tenaga Kesehatan di RS Universitas Tanjungpura Pontianak Tahun 2015. *Jurnal Cerebellum*. 2(3):554.
- Prabowo, H., Regina, H. (2007). Tritment meta music untuk menurunkan stres. Tesis. Universitas Gunadarma Jakarta.
- Pramudhanti, Hevalia. 2010. Efektivitas meditasi Transidental Untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi. *Jurnal*. Fakultas Psikologi Universitas negeri Semarang.
- Safira, T., Saputra, N.E. (2009). Manajemen emosi. Jakarta:Bumi Aksara.
- Schedneck, Brook. 2014. Meditation for Tourist in Thailand: Commodifying a Universal and National Symbol. *Journal of Contemporary Religion*. 29 (3):436456
- Smith, Melanie dan Puczkó, László. (2009). Health and Wellness Tourism. Butterworth-Heinemann is an imprint of Elsevier, Linacre House, Jordan Hill, Oxford OX2 8DP, UK 30 Corporate Drive, Suite 400, Burlington, MA 01803, USA, Retrive from <http://www.download-it.org/learning-resources.php?promoCode=&partnerID=&content=story&storyID=1719>
- Susanti. Putu Herny. 2009. Pengembangan Pasraman Seruling Dewata sebagai Daya Tarik Pariwisata Spiritual di Desa Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan. (tesis). Denpasar: Universitas Udayana
- Sutarya, I. 2016. Daya Tarik Yoga dalam Pariwisata Wellness. Fakultas Dharma Duta IHDN Denpasar.

Tang, Y. Y., Holzel, B. K., and Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nat. Rev. Neurosci.* 16, 213–225. doi: 10.1038/nrn3916

Thanisr. 2014. *Wellness Tourism in Thailand: Global Wellness Tourism Thailand Wellnes*. Chiva-Som

Travis, F., and Pearson, C. (2000). Pure consciousness: distinct phenomenological and physiological correlates of “consciousness itself”. *Int. J. Neurosci.* 100, 77–89.

Turnip, Kader. 2016. Siswa Sekolah Bali Mandara Akan Dilatih Yoga Terbang oleh Ahli dari India. Diakses pada tgl 26 Juni 2019. Url: <https://bali.tribunnews.com/2016/06/06/siswa-sekolah-bali-mandara-akan-dilatih-yoga-terbang-oleh-ahli-dari-india>

Wang, Claudia. 2019. Prevalence, patterns, and predictors of meditation use among U.S. children: Results from the National Health Interview Survey