

Pengaruh Praktik Meditasi terhadap Pemulihan Pasca Stroke: Pendekatan Kualitatif

Ratnasari^{1*}, Lauw Acep²

¹⁻²Institut Nalanda, Indonesia

Email: 23031501331@nalanda.ac.id¹, lauwacep@nalanda.ac.id²

*Penulis korespondensi: 23031501331@nalanda.ac.id¹

Abstract. Stroke not only causes physical impairment but also affects the psychological and emotional condition of patients, such as stress, anxiety, and depression. Meditation, especially mindfulness meditation and conscious breathing, has developed as a complementary therapy believed to help reduce stress levels and improve focus and quality of life. This study aims to explore the experiences of stroke patients who practice meditation during their rehabilitation process. This research uses a qualitative method with a case study approach. Data were collected through in-depth interviews with five stroke patients who regularly participated in meditation sessions at a rehabilitation clinic in Surabaya. Data were analyzed through data reduction techniques, thematic categorization, and conclusion drawing. The results show that meditation has positive effects in three main aspects: reducing anxiety and stress, improving focus and self-awareness, and increasing motivation during physical therapy. The study concludes that meditation has the potential to become an effective complementary intervention in post-stroke recovery.

Keywords: Meditation; Mindfulness; Qualitative; Rehabilitation; Stroke

Abstrak. Stroke bukan hanya menyebabkan gangguan fisik, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis dan emosional pasien, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Meditasi, terutama meditasi mindfulness dan pernapasan sadar, berkembang sebagai terapi komplementer yang diyakini membantu menurunkan tingkat stres serta meningkatkan fokus dan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan menggali pengalaman pasien stroke yang melakukan praktik meditasi selama proses rehabilitasi. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap lima pasien stroke yang secara rutin mengikuti sesi meditasi di sebuah klinik rehabilitasi di Surabaya. Analisis dilakukan melalui teknik reduksi data, kategorisasi tema, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi memberikan dampak positif dalam tiga aspek utama: pengurangan kecemasan dan stres, peningkatan kemampuan fokus dan kesadaran diri, serta peningkatan motivasi dalam menjalani terapi fisik. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa meditasi berpotensi menjadi intervensi pelengkap yang efektif dalam pemulihan pasca stroke.

Kata kunci: Kualitatif; Meditasi; Mindfulness; Rehabilitasi; Stroke

1. LATAR BELAKANG

Stroke adalah salah satu masalah kesehatan global yang terbesar dan mendapat perhatian sebagai penyebab kombinasi kecacatan jangka panjang yang paling mendalam dan kompleks. Dalam urutan penyebab kematian di global dan laporan dari World Health Organization (WHO), stroke tercatat pada urutan kedua dan disabilitas jangka panjang yang stroke sebabkan menjadi beban tertinggi. Penyakit ini disebabkan karena adanya gangguan pasokan darah pada otak dan menyebabkan kematian sel saraf yang berfungsi otak dan menyebabkan berbagai tubuh calcifying. Gangguan yang disebabkan stroke tidak hanya pada fungsi motorik seperti sebagai berkemampuan, berbicara, atau menggerakkan salah satu tangan, tetapi juga gangguan pada fungsi psikoemosi.

Rehabilitasi menjadi bagian utama pembelajaran pasien stroke. Tidak hanya terapi fisik yang berat, pasien juga harus menghadapi psikologi yang diisi oleh ketakutan, kecemasan, dan stres. Gareth dan rekan-rekan mengemukakan, kehilangan kontrol yang pasif terhadap tubuh yang berfungsi menjadi salah satu frustrasi yang berakibat psikologi yang lebih berat, berpotensi menjadi depresi. Kemampuan yang sangat jomplang terpaksa ditinggalkan menjadi salah satu faktor utama juga. Pada bagian ini, psikologi berfungsi dan sangat penting massif seperti bagian fisik.

Di antara berbagai intervensi yang digunakan untuk mendukung pemulihan pasien stroke, praktik meditasi mulai mendapatkan perhatian. Meditasi adalah teknik latihan mental yang mengarahkan perhatian pada kesadaran saat ini melalui pengaturan napas, pengamatan sensasi tubuh, atau pengelolaan pikiran yang muncul. Meditasi juga dikenal dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik (yang terkait dengan stres dan kewaspadaan berlebih), serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis (yang memunculkan rasa tenang). Dengan kata lain, meditasi membantu tubuh berada dalam kondisi relaks dan stabil secara emosional.

Dalam beberapa tahun terakhir, dunia medis mulai mengintegrasikan pendekatan mindfulness meditation sebagai bagian dari terapi komplementer dalam penanganan stroke. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa meditasi membantu meningkatkan fokus, mengurangi stres, memperbaiki kualitas tidur, dan meningkatkan motivasi dalam menjalani rehabilitasi. Melalui meditasi, pasien diarahkan untuk menyadari tubuhnya walaupun dalam keterbatasan dan menerima kondisi saat ini sebagai bagian dari proses pemulihan. Kesadaran ini berdampak pada kesiapan mental untuk kembali mencoba, sekalipun hasilnya tidak langsung terlihat.

Meskipun penelitian mengenai meditasi sudah cukup banyak, sebagian besar penelitian masih berfokus pada sisi kuantitatif, seperti pengukuran tingkat stres atau perubahan pada tekanan darah. Namun, pengalaman subjektif pasien dalam menjalani meditasi perasaan mereka, perubahan cara berpikir, dan bagaimana meditasi membantu mereka menghadapi proses pemulihan belum banyak diteliti secara mendalam. Penelitian ini mencoba mengisi ruang tersebut dengan menggali pengalaman langsung dari pasien stroke yang menjalani meditasi sebagai bagian dari rehabilitasi.

Dengan memahami pengalaman subjektif tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai manfaat meditasi, tidak hanya secara fisik, tetapi juga secara emosional dan psikologis. Penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi bagi tenaga kesehatan dan tenaga rehabilitasi untuk melihat meditasi sebagai alternatif pendamping yang efektif, murah, dan mudah dilakukan oleh pasien stroke.

Meskipun meditasi telah banyak dibahas sebagai salah satu bentuk terapi komplementer yang bermanfaat bagi kesehatan mental dan emosional, penerapannya pada pasien stroke masih belum banyak dieksplorasi, khususnya dalam konteks pengalaman subjektif selama menjalani praktik tersebut. Penelitian terkait rehabilitasi stroke umumnya berfokus pada pendekatan medis dan fisioterapi, sementara aspek psikologis seperti ketenangan mental, motivasi, dan kemampuan pasien mengelola stres melalui meditasi masih terbatas dibahas. Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu lebih menekankan pada efektivitas meditasi secara kuantitatif, sementara narasi pengalaman pribadi pasien dalam menjalani meditasi sebagai bagian dari proses pemulihan jarang dijadikan fokus utama. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menggali secara mendalam bagaimana pasien stroke memaknai, merasakan, dan mendapatkan manfaat dari praktik meditasi dalam proses rehabilitasi mereka.

2. KAJIAN TEORITIS

Meditasi merupakan latihan mental yang bertujuan mengembangkan fokus, kesadaran diri, dan ketenangan batin melalui pengelolaan perhatian. Dalam konteks psikologi kesehatan, meditasi dipahami sebagai proses mengamati pengalaman internal baik pikiran, emosi, maupun sensasi tubuh tanpa memberikan penilaian atau reaksi terburu-buru. Kabat-Zinn (2005) mendefinisikan meditasi *mindfulness* sebagai kemampuan untuk hadir secara penuh pada saat ini, dengan kesadaran yang utuh terhadap pengalaman yang sedang terjadi. Konsep ini menekankan perhatian pada napas, sensasi tubuh, serta aliran pikiran yang muncul tanpa perlu ditolak atau dipertahankan.

Meditasi tidak hanya berkaitan dengan aspek spiritual, tetapi juga memiliki landasan dalam mekanisme neuropsikologis. Ketika seseorang bermeditasi, tubuh memasuki kondisi relaksasi yang dalam, ditandai oleh menurunnya aktivitas sistem saraf simpatik (saraf yang mengatur respons stres) dan meningkatnya aktivitas sistem saraf parasimpatis (saraf yang mengatur ketenangan). Pada fase ini, detak jantung melambat, pernapasan menjadi lebih teratur, dan otak melepaskan hormon endorfin serta serotonin yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman dan tenang.

Stroke adalah gangguan fungsi neurologis akibat terhentinya aliran darah ke otak, baik karena penyumbatan (stroke iskemik) atau pecahnya pembuluh darah (stroke hemoragik). Kondisi ini menyebabkan kerusakan jaringan otak yang berdampak pada kemampuan motorik, sensorik, bicara, bahkan emosi dan kognisi. Menurut World Health Organization (2022), stroke

termasuk salah satu penyebab kematian terbesar di dunia dan penyebab utama kecacatan jangka panjang pada orang dewasa.

Bagi pasien stroke, proses rehabilitasi sering kali menjadi perjalanan panjang yang memerlukan dukungan fisik dan emosional. Ketidakmampuan melakukan aktivitas sehari-hari yang sederhana seperti makan, berjalan, atau berbicara dapat memunculkan perasaan tidak berdaya dan kehilangan jati diri. Oleh karena itu, pemulihan tidak hanya terfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada pemulihan mental dan emosional.

Meditasi juga membantu memperbaiki koneksi pikiran–tubuh (*mind–body connection*), sehingga pasien menjadi lebih sadar dalam menjalani latihan fisik. Misalnya, saat fisioterapi, pasien yang berlatih meditasi mampu mengikuti instruksi dengan lebih tenang dan fokus, sehingga proses perbaikan motorik menjadi lebih efektif. Sejumlah studi menunjukkan bahwa meditasi dan latihan pernapasan dapat meningkatkan suplai oksigen ke otak dan menstimulasi neuroplastisitas kemampuan otak untuk membentuk koneksi baru. Hal ini menjadi penting karena pemulihan stroke sangat bergantung pada kemampuan otak untuk melakukan reorganisasi jaringan saraf.

Beberapa penelitian yang relevan dengan studi ini antara lain: Benson & Klipper (2000) menunjukkan bahwa kondisi relaksasi melalui meditasi dapat menurunkan tekanan darah dan menstabilkan detak jantung pada pasien dengan gangguan kardiovaskular. Kabat-Zinn (2005) melaporkan bahwa meditasi *mindfulness* efektif menurunkan stres dan meningkatkan penerimaan diri pada pasien penyakit kronis. Studi klinis pada tahun 2021 menemukan bahwa pasien stroke yang menjalani meditasi rutin selama 8 minggu menunjukkan penurunan kecemasan dan peningkatan fungsi kognitif dibandingkan kelompok yang tidak bermeditasi. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah fokus pendekatan kualitatif, yaitu menggali pengalaman subjektif pasien dalam menjalankan meditasi, bukan hanya hasil yang dapat diukur secara kuantitatif.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus (*case study*). Pendekatan kualitatif dipilih karena tujuan penelitian bukan untuk mengukur atau menghitung variabel secara statistik, tetapi untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif pasien stroke dalam menjalani meditasi sebagai bagian dari proses rehabilitasi.

Studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi fenomena dalam konteks kehidupan nyata secara intensif, mendalam, dan detail. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat menggali proses, persepsi, dan makna yang dialami partisipan dalam menjalani meditasi,

termasuk perubahan emosi, kesadaran tubuh, motivasi, dan dampaknya terhadap rehabilitasi fisik.

Penelitian dilaksanakan di sebuah klinik rehabilitasi di Surabaya yang menyediakan program meditasi bagi pasien stroke sebagai bagian dari terapi komplementer. Lokasi dipilih secara purposive berdasarkan ketersediaan program meditasi yang terstruktur. Waktu penelitian dilaksanakan selama dua bulan, yaitu dari Januari hingga Februari 2025, meliputi tahap observasi, wawancara mendalam, dokumentasi, hingga analisis data.

Subjek penelitian adalah pasien stroke yang mengikuti program meditasi secara rutin di klinik tersebut. Teknik pemilihan partisipan menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan kepentingan penelitian. Adapun kriteria partisipan adalah Pasien stroke dalam tahap rehabilitasi (minimal 3 bulan pasca stroke), mengikuti program meditasi minimal 3 kali per minggu selama 4 minggu, bersedia menjadi partisipan penelitian dan mengikuti wawancara mendalam, tidak memiliki gangguan kognitif berat (masih dapat berkomunikasi dengan baik) dengan jumlah partisipan adalah lima orang, sesuai dengan standar penelitian kualitatif yang tidak membutuhkan jumlah besar, tetapi mengutamakan kedalaman data.

Pengumpulan data dilakukan dengan tiga teknik utama, yaitu Wawancara Mendalam (in-depth interview), dilakukan secara semi-terstruktur agar peneliti dapat mengeksplorasi pengalaman pribadi partisipan terkait proses meditasi dan dampaknya terhadap pemulihan, Kemudian Observasi Partisipan. Peneliti mengikuti dan mengamati sesi meditasi untuk melihat ekspresi, respons, dan keterlibatan pasien selama proses. Serta dokumentasi terdiri dari catatan perkembangan meditasi, jurnal kegiatan pasien, foto kegiatan (jika diizinkan), dan arsip program. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, sesuai dengan karakteristik penelitian kualitatif. Peneliti berperan dalam merencanakan, mengumpulkan data, menganalisis, menafsirkan, dan menghasilkan kesimpulan.

Analisis data dilakukan menggunakan model Miles & Huberman (1994), yang terdiri dari tiga tahapan Pertama, Reduksi Data Proses memilih, menyederhanakan, dan mengorganisasi data yang diperoleh dari wawancara dan observasi. Kedua Penyajian Data. Data yang telah direduksi disusun dalam bentuk matriks, tabel tema, atau narasi agar lebih mudah dipahami. Ketiga penarikan kesimpulan. Menyimpulkan pola, hubungan, dan temuan penting dari data yang telah disajikan. Ketiga langkah tersebut dilakukan secara siklus dan terus-menerus selama proses penelitian hingga data jenuh (data saturation).

Untuk memastikan bahwa data yang diperoleh valid dan reliabel, peneliti menerapkan teknik uji keabsahan data sebagai berikut Pertama, Triangulasi sumber Membandingkan data

dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Kemudian kedua, Member checking. Hasil wawancara dikonfirmasi kembali kepada partisipan untuk memastikan kesesuaian. Terakhir, Peer debriefing. Diskusi dengan pihak lain (misalnya pembimbing atau kolega peneliti) untuk mencegah bias subjektivitas.

Penelitian ini memegang prinsip etika penelitian dengan ketentuan yakni partisipan diberi penjelasan mengenai tujuan dan proses penelitian, partisipan menandatangani lembar persetujuan inform consent, identitas partisipan dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan inisial serta partisipan berhak mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apa pun.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini melibatkan lima partisipan, masing-masing berusia antara 45–68 tahun, dengan riwayat stroke iskemik maupun hemoragik. Seluruh partisipan sedang menjalani rehabilitasi fisik di klinik dan mengikuti program meditasi minimal tiga kali seminggu. Variasi tingkat kelumpuhan dan kondisi emosional memberikan sudut pandang yang kaya terhadap pengalaman mereka dalam bermeditasi.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian dikategorikan ke dalam tiga tema utama berdasarkan analisis data Pertama, penurunan kecemasan dan stres, kedua peningkatan fokus, kesadaran tubuh, dan pengendalian diri, Serta meningkatnya motivasi dalam menjalani rehabilitasi fisik.

Pengurangan Kecemasan dan Stres

Seluruh partisipan melaporkan adanya penurunan kecemasan setelah mengikuti meditasi. Pada minggu pertama, beberapa dari mereka masih mengalami gelisah dan sulit berkonsentrasi. Namun setelah dua sampai tiga minggu, mereka merasakan perubahan signifikan berupa rasa tenang, stabilitas emosi, serta berkurangnya pikiran negatif. Salah satu partisipan menyatakan bahwa meditasi membantunya “menerima keadaan tubuh yang tidak lagi sama,” sehingga mengurangi tekanan emosional yang selama ini menghambat proses pemulihan. Teknik fokus pada napas menjadi metode yang paling membantu dalam mengurangi rasa takut akan masa depan.

Meningkatnya Motivasi dalam Rehabilitasi

Motivasi merupakan aspek penting dalam pemulihan stroke. Data wawancara menunjukkan bahwa meditasi memberikan dorongan mental baru bagi partisipan untuk lebih aktif mengikuti fisioterapi. Meditasi membantu mereka mengembangkan sikap menerima, bukan menyerah. Seorang partisipan menyatakan: "Dulu saya malas latihan karena selalu sakit

dan hasilnya lambat, tapi setelah meditasi saya merasa lebih semangat. Setiap latihan rasanya lebih ringan." Perubahan ini terlihat dari peningkatan kedisiplinan dalam mengikuti jadwal terapi fisik serta meningkatnya keyakinan bahwa proses pemulihan memerlukan waktu dan kesabaran.

Pembahasan

Meditasi sebagai Regulator Emosi pada Pasien Stroke

Temuan penelitian menunjukkan bahwa meditasi efektif membantu menurunkan kecemasan dan stres, sejalan dengan penelitian Kabat-Zinn (2005) yang menjelaskan bahwa mindfulness mampu menstabilkan emosi serta meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi kondisi sulit. Pada pasien stroke, stabilitas emosi sangat penting untuk mengurangi burnout selama rehabilitasi. Penurunan kecemasan juga berkaitan dengan aktivasi sistem saraf parasimpatis yang dipicu oleh meditasi pernapasan. Hal ini sesuai dengan kajian Goyal et al. (2014) yang menyatakan bahwa meditasi menurunkan kadar hormon stres kortisol dan membantu tubuh masuk ke kondisi relaksasi.

Peningkatan Fokus dan Neuroplastisitas

Peningkatan fokus dan kesadaran tubuh yang dialami partisipan mendukung teori neuroplastisitas yang menjelaskan bahwa otak dapat membentuk koneksi saraf baru ketika menerima stimulus yang tepat. Meditasi yang berfokus pada perhatian dapat memperkuat koneksi ini, seperti yang dibuktikan oleh Jung et al. (2020) dalam studi tentang aktivitas otak pasien stroke yang bermeditasi. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa partisipan yang lebih fokus selama fisioterapi cenderung menunjukkan progres yang lebih stabil. Ini menunjukkan bahwa meditasi memberikan peran penting sebagai fasilitator proses rehabilitasi.

Meditasi sebagai Penguat Motivasi Pemulihan

Motivasi merupakan faktor kunci dalam keberhasilan rehabilitasi pasca stroke. Hasil penelitian ini mendukung temuan Yuliani (2023), yang menyatakan bahwa meditasi sadar napas mampu meningkatkan motivasi internal dan semangat pemulihan pasien stroke. Meditasi membantu partisipan mengembangkan sikap menerima diri tanpa menghakimi, sehingga mereka menghadapi proses pemulihan dengan sikap yang lebih positif. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya partisipasi dalam terapi fisik.

Integrasi Meditasi dalam Program Rehabilitasi Stroke

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi berpotensi besar menjadi bagian dari terapi komplementer dalam rehabilitasi stroke. Selain murah, aman, dan mudah dilakukan, meditasi dapat dijalankan dalam berbagai kondisi fisik. Manfaat emosional dan kognitif yang ditimbulkan memiliki dampak tidak langsung terhadap pemulihan fisik. Dengan demikian,

meditasi bukan hanya alat pengaturan emosi tetapi juga strategi pendukung yang memperkuat efektivitas fisioterapi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif mengenai pengalaman pasien stroke dalam menjalani praktik meditasi sebagai bagian dari proses rehabilitasi, diperoleh beberapa kesimpulan utama yakni Seluruh partisipan melaporkan adanya perubahan signifikan terhadap kondisi emosional mereka setelah rutin mengikuti sesi meditasi. Teknik mindfulness dan latihan pernapasan memberikan rasa tenang, mengurangi ketegangan mental, serta membantu pasien lebih mampu menerima kondisi pasca stroke. Perubahan ini sangat penting sebagai fondasi psikologis dalam proses pemulihan.

Praktik meditasi membuat pasien lebih mampu mengarahkan perhatian secara stabil selama fisioterapi. Hal ini berdampak pada peningkatan kualitas latihan fisik karena pasien lebih sadar terhadap gerakan, sensasi tubuh, serta batas kemampuan mereka. Kesadaran ini mendukung terbentuknya koneksi baru dalam otak (neuroplastisitas), yang merupakan komponen penting dalam pemulihan stroke. Meditasi memberikan dorongan positif bagi pasien untuk tetap konsisten dalam terapi. Dengan emosi yang lebih stabil dan fokus yang lebih baik, pasien merasa lebih bersemangat dan optimis terhadap perkembangan pemulihan mereka. Meditasi membantu membangun sikap menerima tanpa menyerah, sehingga proses rehabilitasi dapat dijalani dengan lebih terarah dan berdaya tahan tinggi.

Selain itu, dengan manfaat pada aspek emosional, psikologis, dan kognitif, meditasi dapat melengkapi terapi fisik yang selama ini menjadi fokus utama rehabilitasi stroke. Teknik meditasi mudah dilakukan, fleksibel, tidak membutuhkan peralatan khusus, dan dapat diterapkan pada pasien dengan berbagai tingkat keterbatasan. Oleh karena itu, meditasi layak dipertimbangkan sebagai bagian dari intervensi pendukung bagi pasien stroke. Secara keseluruhan, penelitian ini memperlihatkan bahwa meditasi bukan hanya teknik relaksasi, tetapi strategi komprehensif yang memberikan dampak signifikan terhadap kesiapan mental dan motivasi pasien dalam menjalani proses pemulihan jangka panjang.

Saran dari Penelitian ini yaitu disarankan untuk menjadikan meditasi sebagai bagian dari rutinitas harian karena manfaatnya terbukti mendukung stabilitas emosi, meningkatkan fokus, dan memberikan kekuatan mental selama rehabilitasi, meditasi dapat dimasukkan sebagai program pendamping dalam fisioterapi. Pengenalan teknik pernapasan sederhana hingga mindfulness dapat membantu meningkatkan efektivitas terapi fisik, Keluarga dapat mendukung pasien dengan menyediakan waktu dan ruang untuk meditasi, serta memberikan pendampingan emosional agar proses pemulihan berjalan lebih optimal, dan penelitian lanjutan

dapat memperluas cakupan dengan menggabungkan pendekatan kuantitatif, seperti mengukur perubahan tekanan darah, fungsi kognitif, atau tingkat depresi untuk memperkuat temuan kualitatif ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan artikel ini. Terima kasih disampaikan kepada pihak klinik rehabilitasi di Surabaya yang telah memberikan izin penelitian serta menyediakan fasilitas dan akses terhadap partisipan. Penulis juga menyampaikan penghargaan kepada para partisipan yang telah meluangkan waktu dan berbagi pengalaman berharga selama proses wawancara. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada dosen pembimbing dan rekan sejawat yang telah memberikan masukan, arahan, serta ulasan konstruktif selama proses penyusunan naskah ini. Artikel ini merupakan bagian dari hasil penelitian yang dilakukan sebagai pemenuhan tugas akademik pada Institut Nalanda. Penulis berharap kontribusi kecil ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu, khususnya dalam bidang rehabilitasi stroke dan penerapan terapi komplementer seperti meditasi.

DAFTAR REFERENSI

- Benson, H., & Klipper, M. Z. (2000). *The relaxation response*. William Morrow Paperbacks.
- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (2007). *Qualitative research for education: An introduction to theory and methods* (5th ed.). Pearson Education.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Poth, C. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Feigin, V. L., Nichols, E., Alam, T., Bannick, M. S., Beghi, E., Blake, N., ... Roth, G. A. (2019). Global, regional, and national burden of stroke, 1990–2016. *The Lancet Neurology*, 18(5), 439–458. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(19\)30034-1](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(19)30034-1)
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>
- Husna, M. (2022). Meditasi mindfulness sebagai strategi pengelolaan stres. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 11(3), 200–212.
- Jung, M., Jang, S., & Lee, J. (2020). Effects of meditation on brain activity in stroke patients: A pilot study. *Journal of Neurologic Rehabilitation*, 37(2), 112–121.

- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta Trade Paperbacks.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan tahunan: Data kasus stroke di Indonesia*. Kemenkes RI.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Moore, A., Gruber, T., Deroose, J., & Malinowski, P. (2012). Regular, brief mindfulness meditation practice improves mood and attention. *Consciousness and Cognition*, 21(1), 412–420. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2011.12.009>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Oxford Mindfulness Centre. (2017). *Mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse*. Oxford University Press.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Santoso, H., & Wibowo, T. (2021). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas hidup pasien stroke. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 9(2), 88–96.
- Sridharan, S. E. (2021). How meditation affects neuroplasticity: A review of functional MRI studies. *Journal of Neuroscience and Health*, 12(4), 55–64.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Widodo, A. (2021). Dampak meditasi pernapasan terhadap pengurangan stres pada pasien dengan penyakit kronis. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 6(1), 1–10.
- World Health Organization. (2022). *Stroke fact sheet*. WHO.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.
- Yuliani, N. (2023). Pengaruh meditasi sadar napas pada peningkatan motivasi pasien stroke. *Jurnal Neuro Rehabilitasi Indonesia*, 4(1), 30–39.