



PENERAPAN KONSEP KESEHATAN BUDDHIS DALAM MENUNJANG KESEHATAN MASYARAKAT: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Fendy¹, Partono Nyanasuryanadi², Julia Surya³
Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratingga^{1,2,3}
fendyfong.mrt@gmail.com¹, psnadi@smaratingga.ac.id², juliasurya@smaratingga.ac.id³

Riwayat Artikel:

Diterima : 2 Januari 2024	Diterbitkan : 30 Juni 2024
Direvisi : 11 Januari 2024	Doi: 10.53565/patisambhida.v5i1.1065

Abstrak

Ajaran Buddha berfokus pada kesehatan jasmani, rohani, dan perpaduan keduanya. Dalam konteks rohani, salah satu pemicu sakit adalah stres, misalnya stres akademik. Artikel ini bertujuan mengidentifikasi penerapan kesehatan dengan prinsip dan nilai Buddhis menggunakan pendekatan Sistematis Literatur Review (SLR) untuk mengetahui literatur yang membahas Agama Buddha untuk mendukung kesehatan, dan kesenjangan penelitian secara empiris dan kontekstual. Data dikumpulkan dan disaring dengan pedoman PRISMA menggunakan database Dimension. Setelah penyaringan, lalu data tersebut di analisa berdasarkan keterkaitan kata kunci kesehatan buddhis yang terdapat pada Judul dan Abstract Jurnal menggunakan VOSviewer, sehingga bisa diketahui adanya potensi penelitian. Selain itu data tersebut juga dituangkan ke dalam grafik berdasarkan tahun, negara asal peneliti, bidang penelitian, dan jumlah sitasi terbanyak. Data-data tersebut menghasilkan gambaran penelitian yang telah berjalan selama ini. Hasil evaluasi penelitian selama periode tahun 2019-2023 secara umum memperlihatkan kenaikan jumlah penelitian tentang kesehatan, namun keterkaitan dengan cara-cara dan nilai-nilai Buddhis belum begitu banyak dibahas. Hal ini menjadi acuan bahwa masih terbuka peluang penelitian dari segi kesehatan secara Buddhis, baik kuantitatif maupun kualitatif, untuk mendukung kesehatan yang holistik. Keterlibatan institusi pemerintah dan swasta, serta akademisi perlu ditingkatkan, agar potensi penelitian kesehatan secara Buddhis ini bisa menunjang kesehatan masyarakat pada khususnya, dan pembangunan manusia pada umumnya.

Kata kunci: Buddha, Kesehatan, Tinjauan Literatur.

Abstract

Buddhism focuses on physical, spiritual health, and the combination of both. In a spiritual context, one of the triggers for illness is stress, for example academic stress. This article aims to identify the application of health with Buddhist principles and values using a Systematic Literature Review (SLR) approach to determine literature that discusses Buddhism to support health, and research gaps empirically and contextually. Data was collected and filtered according to PRISMA guidelines using the Dimension database. After filtering, the data was analyzed based on the relevance of Buddhist health keywords contained in the Journal Title and Abstract using VOSviewer, so that research potential could be identified. Apart from that, the data is also presented in graphs based on year, researcher's country of origin, research field, and the highest number of

citations. These data produce a picture of research that has been ongoing so far. The results of research evaluations during the 2019-2023 period generally show an increase in the number of research on health, but the connection with Buddhist methods and values has not been widely discussed. This is a reference that there are still opportunities for research from a Buddhist health perspective, both quantitative and qualitative, to support holistic health. The involvement of government and private institutions, as well as academics, needs to be increased, so that the potential of Buddhist health research can support public health in particular, and human development in general.

Keywords: *Buddhism, Health, Literature Review*

PENDAHULUAN

Kesehatan Buddhis berfokus pada kesehatan jasmani, rohani, dan perpaduan keduanya. Agama Buddha menekankan pentingnya mencapai kesembuhan menyeluruh melalui praktik meditasi dan kesadaran pada saat ini (Federico, Divino. 2023). Kesehatan mental dalam agama Buddha ditandai dengan stabilitas emosi, kemampuan membuat keputusan dan beradaptasi terhadap perubahan kondisi (Kasang dkk, 2023). Dalam konteks rohani, salah satu pemicu sakit adalah stres. Misalnya stres di lingkungan akademik memengaruhi kesehatan fisik dan mental, karena dapat menyebabkan rendahnya prestasi akademik, kesehatan yang buruk, depresi, dan gangguan tidur (Ferry dkk., 2023). Meskipun agama Buddha menekankan pada kekuatan pikiran, menjaga dan menghargai kesehatan fisik juga dianggap penting sebagai sarana pendukung jalan menuju pembebasan (Giustarini. 2018). Ajaran Buddha, seperti Jalan Mulia Berunsur Delapan dan Empat Landasan Perhatian, membimbing pengembangan dan praktik kesehatan mental (Duangchai, 2017). Praktik Ajaran Buddha, seperti mindfulness dan meditasi, telah digunakan sebagai alat terapi oleh para profesional kesehatan mental (Verma, 2023). Praktik-praktik ini telah ditemukan meningkatkan kesehatan mental dengan memberi individu rasa damai, toleransi, dan refleksi diri (Husgafvel, 2023). Ajaran Buddha berfokus pada perkembangan spiritual individu dan mempromosikan kehidupan yang bermoral (Zhang dkk., 2023).

Mengacu kepada penjelasan di atas, artikel ini bertujuan mengidentifikasi penerapan kesehatan dengan prinsip dan nilai Buddhis menggunakan pendekatan Sistematis Literatur Review (SLR) untuk mengetahui kesenjangan penelitian secara empiris dan kontekstual. Melalui penelitian-penelitian terdahulu yang relevan, penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih jelas dan menyeluruh mengenai penerapan kesehatan Buddhis untuk mendukung kesehatan secara menyeluruh.

Rumusan masalah:

1. Literatur apa yang ada terkait Agama Buddha dan Kesehatan masyarakat?
2. Apa peluang penelitian di masa depan terkait Agama Buddha dan Kesehatan masyarakat?

METODE

Review ini bertujuan untuk pemahaman mendalam tentang mekanisme yang terlibat dalam nilai-nilai Buddhis untuk mendukung kesehatan. Selain itu dilakukan upaya peninjauan temuan sebelumnya tentang variabel-variabel terkait kesehatan dan hubungannya dengan ajaran Buddha. Dalam penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) yang mengumpulkan, mengevaluasi, memadukan, dan menyajikan temuan dari berbagai studi penelitian tentang pertanyaan penelitian atau topik yang diminati. "Sistematis" ini karena mengadopsi metodologi yang konsisten dan diterima secara luas (Pati & Lorusso, 2018). SLR bermanfaat bagi peneliti, dengan membantu merencanakan penelitian baru, menghindari duplikasi upaya dan kesalahan yang tidak perlu, dan mengarahkan proses penyelidikan (Biolchini dkk, 2005). Metode SLR pada penelitian ini bertujuan untuk memetakan penelitian terdahulu tentang pandangan dan cara Buddhis terkait kesehatan. Hal ini ditujukan untuk memahami perkembangan penelitian Buddhis berkaitan dengan kesehatan.

Pada penelitian ini, peneliti menganalisis dokumen-dokumen yang dikumpulkan dan kemudian diolah dengan metode PRISMA (Haddaway, 2022). Pengumpulan data dengan menggunakan database Dimension di website <https://app.dimensions.ai/>

HASIL DAN PEMBAHASAN

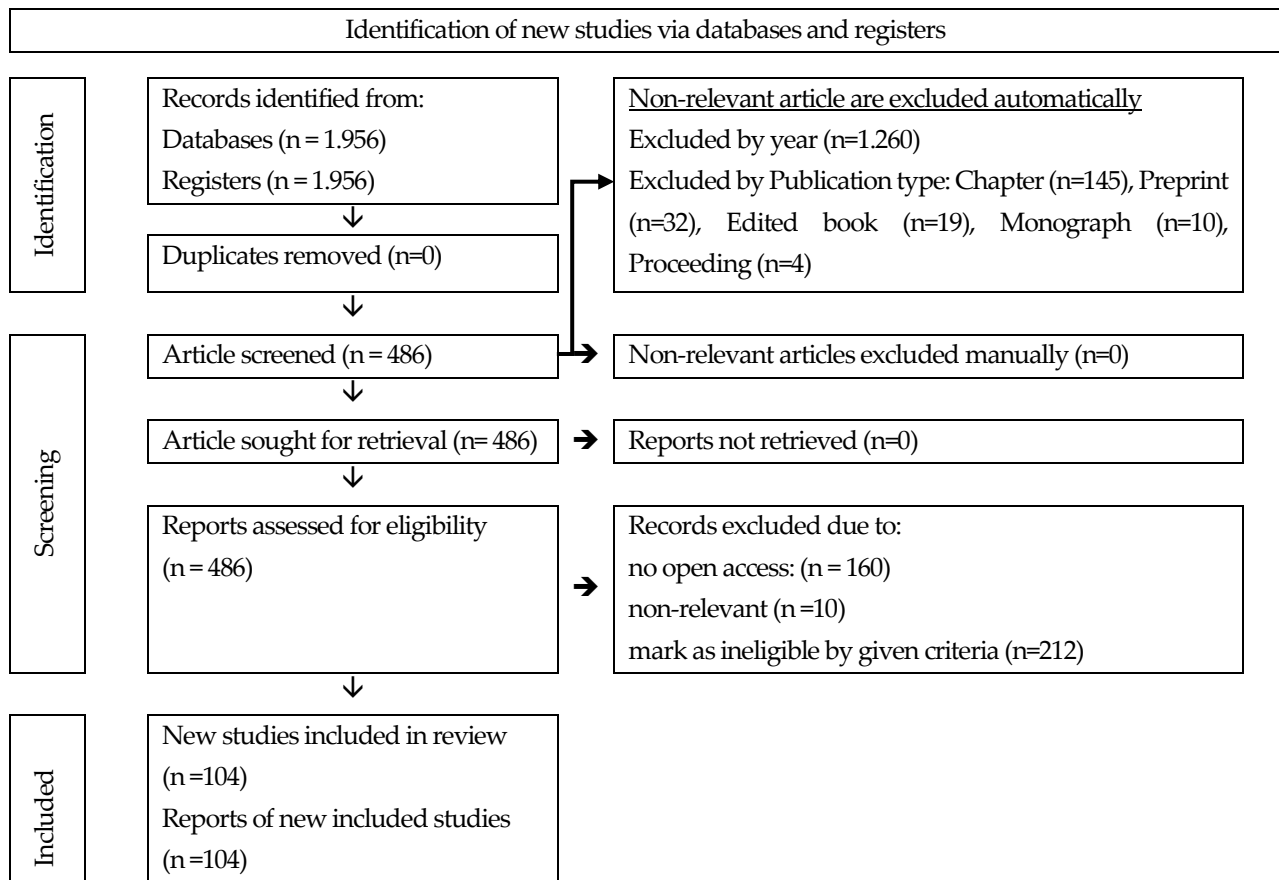
Protokol peninjauan telah dikembangkan sesuai dengan pedoman PRISMA. Analisis kejadian kata kunci telah dilakukan menggunakan perangkat lunak *VOSviewer* (Versi 1.6.20). Tinjauan protokol dan diagram alur pemilihan artikel PRISMA ditunjukkan di Tabel 1.

Tabel 1. Tinjauan Protokol

Sumber: Pengembangan penulis berdasarkan pedoman PRISMA

Metode seleksi Artikel	Pedoman PRISMA
Kata kunci pencarian	Buddhist, Buddhism, Health, Healthy
Kriteria Inklusi	1. Rentang Tahun: 2019, 2020, 2021, 2022, 2023 2. Kategori Peneliti dan Penelitian: Semua kategori 3. Bahasa Artikel Jurnal: Inggris 4. Jenis Publikasi: Artikel 5. Sumber judul: Semua sumber 6. Daftar Jurnal: Semua jurnal
Basis data	Dimension
Metode Analisa	Analisa kejadian bersama kata kunci (<i>co-occurrence</i>)
Strategi Pencarian	(buddhist OR buddhism) AND (health OR healthy)

Prosedur pemetaan berdasarkan ketentuan PRISMA ditampilkan pada Gambar 1.



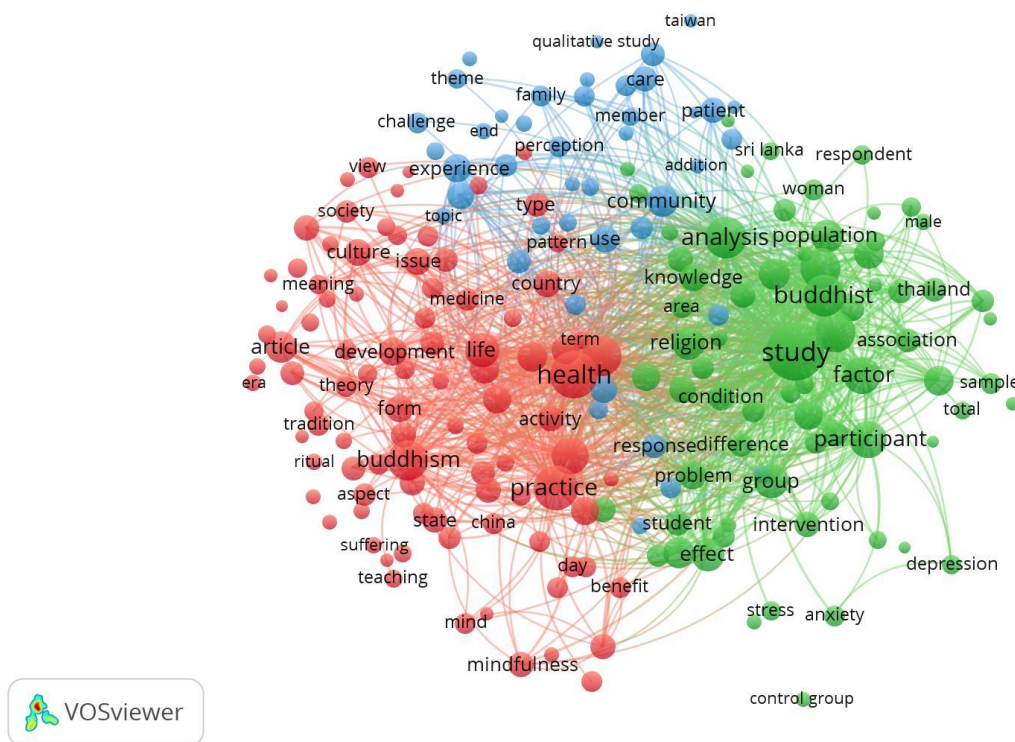
Gambar 1.
Diagram alur pemilihan artikel model PRISMA

Dalam analisis ini, dilakukan identifikasi studi baru melalui database Dimensions. Jumlah total artikel yang diidentifikasi dari Dimensions saat diakses tanggal 31 Desember 2023 adalah 1.956. Sebelum dilakukan penyaringan, beberapa catatan dihapus berdasarkan kriteria inklusi. Terdapat 1.470 artikel yang dihapus karena tidak memenuhi syarat kategori penelitian. Setelah proses penyaringan, sisa 486 artikel yang akan diproses. Sebanyak 160 artikel dikecualikan karena tidak ada akses terbuka dan 10 artikel karena tidak langsung berhubungan kesehatan Buddhis. Kemudian, dilakukan penyaringan lanjutan terhadap laporan yang telah dinilai. Sebanyak 212 laporan dikecualikan karena tidak memenuhi kriteria peneliti berupa gabungan tulisan “*Buddhist*” atau “*Buddhism*” di judul dan “*Health*” atau “*Healthy*” di abstrak, atau sebaliknya. Hasil akhir dari analisis ini adalah 104 laporan studi baru yang disertakan dalam penelitian ini.

Temuan dan Analisa Data

Penggunaan aplikasi VOSviewer sebagai salah satu sarana untuk menganalisa berbagai macam jaringan keterhubungan antar artikel (van Eck & Waltman, 2014). Analisis kejadian dengan kata

kunci digunakan untuk mendapatkan hasil. Seperti terlihat pada Gambar 2, VOSviewer telah mengelompokkan kata kunci menjadi 1 kelompok. Setiap kelompok ditandai dengan warna berbeda, yang menunjukkan bahwa kata kunci dalam kelompok tertentu terhubung. Ukuran lingkaran mencerminkan jumlah kutipan yang diterima jurnal. Jurnal yang letaknya berdekatan dalam visualisasi cenderung memiliki keterkaitan yang lebih kuat, berdasarkan kutipan bersama, dibandingkan jurnal yang letaknya berjauhan (van Eck & Waltman, 2014).

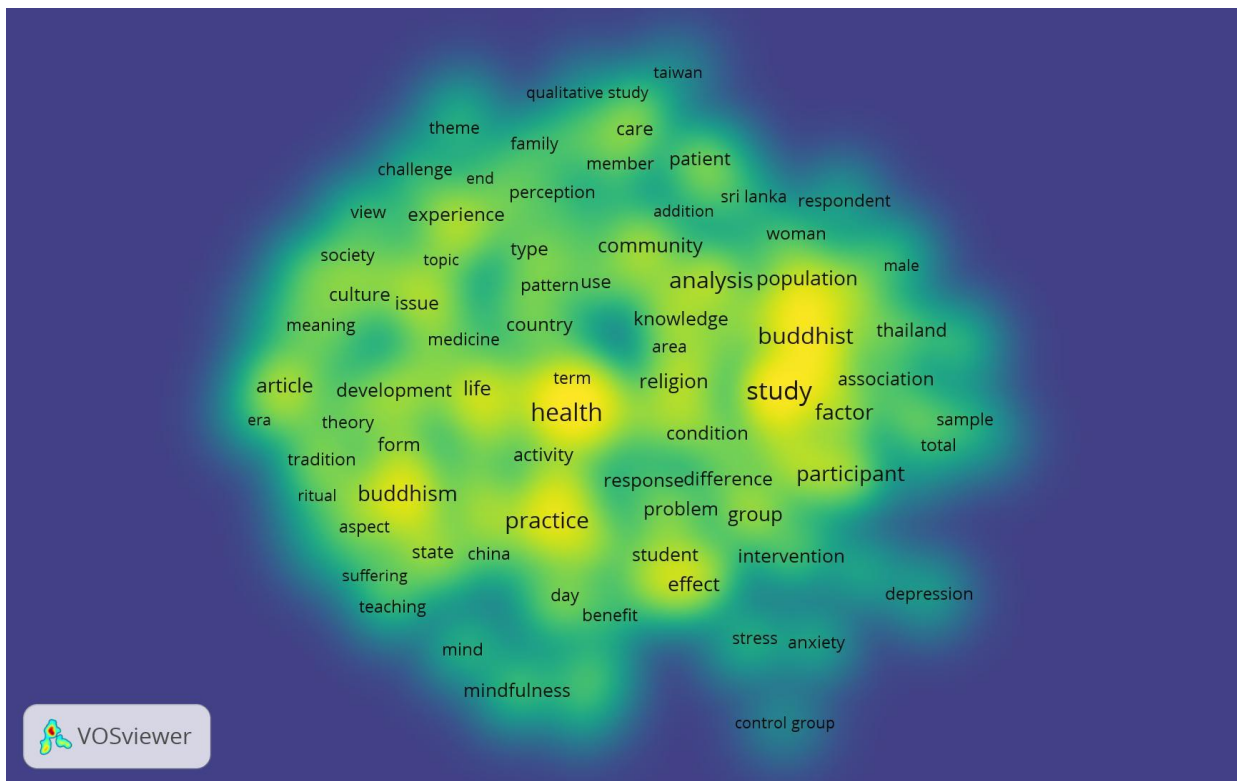


Gambar 2.
Visualisasi jaringan kejadian bersama berdasarkan kata kunci
(sumber: hasil VOSviewer)

Gambaran dua kelompok yang lebih besar yakni kelompok berwarna merah sebagian besar terdiri dari jurnal-jurnal yang menerbitkan penelitian praktik kesehatan, sedangkan kelompok berwarna hijau mencakup jurnal-jurnal yang berfokus pada penelitian studi buddhis. Gambar ini memperlihatkan keterhubungan Kesehatan dan ajaran Buddha masih sedikit. Hal ini menandakan masih terbuka peluang untuk penelitian lebih lanjut terkait hubungan ajaran Buddha dengan kesehatan.

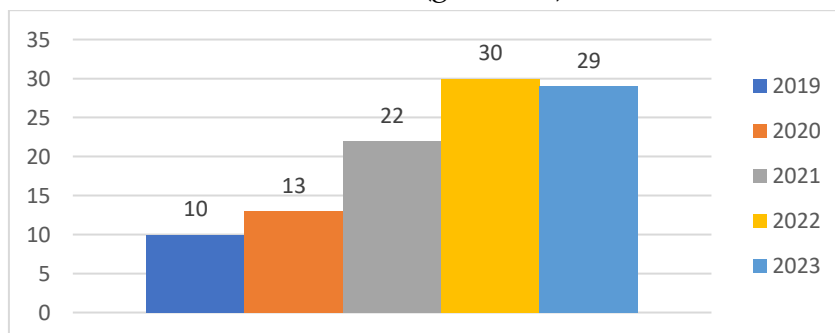
Pada peta visual kepadatan kata kunci, skema warna default dalam visualisasi kepadatan kata kunci di setiap tempat berkisar dari biru, hijau, hingga merah. Warna posisi menjadi merah seiring bertambahnya jumlah kata kunci terdekat dan bobot posisinya. Semakin dekat warna lokasi ke biru, semakin sedikit kata kunci di dekatnya dan semakin ringan bobotnya. Warna hijau

menunjukkan rata-rata kata kunci pada suatu posisi di peta (Andrlic dkk., 2023; van Eck & Waltman, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan terkait kata kunci tersebut masih minim, yang berarti ada lebih banyak peluang untuk melakukan penelitian di bidang ini. Jika kata kunci berada di area merah, penelitian luas telah dilakukan, dan tersedia pengetahuan yang memadai (Dogra & Priyashantha, 2023). Peta visualisasi kepadatan (Gambar. 3) menunjukkan bahwa kata kunci “health” dan “heathy” masih belum banyak, terutama terkait dengan “Buddhist” dan “Buddhism” sehingga terbuka peluang untuk penelitian lebih lanjut.



Gambar 3.
Peta Visual Kepadatan Kata Kunci (Sumber: Hasil VOSviewer)

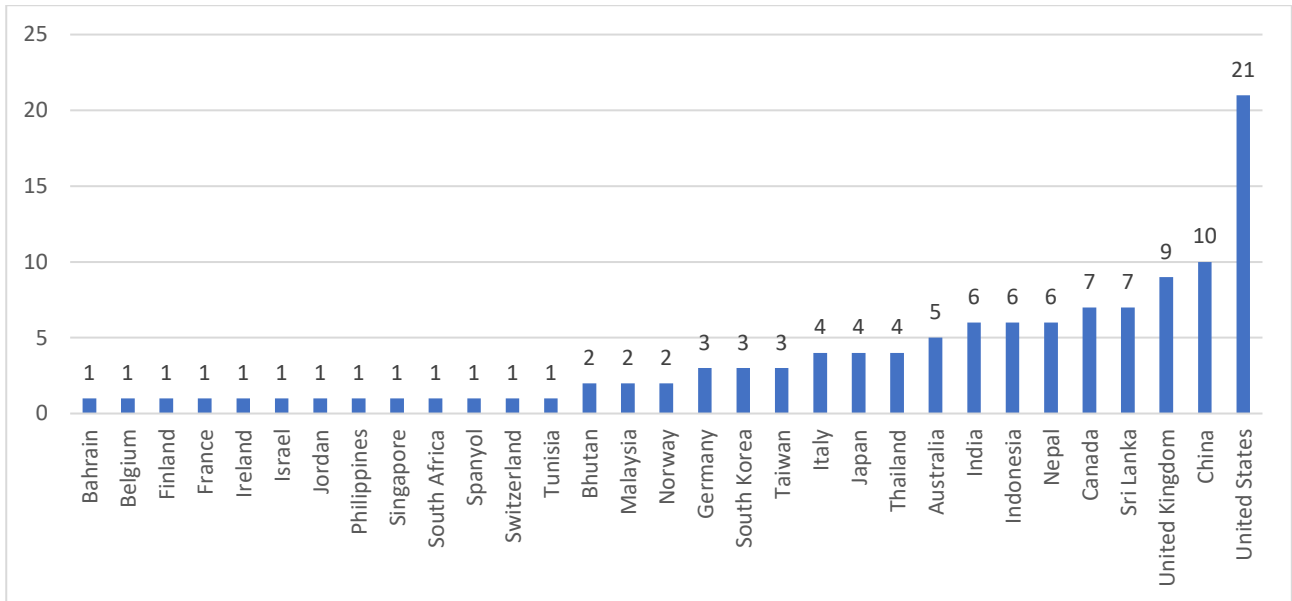
Analisis data lebih lanjut menggunakan database Dimension, dan grafik di bawah ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan artikel yang diterbitkan di bidang ini dari tahun 2019 – 2022, namun kemudian menurun di tahun 2023 (gambar 4).



Gambar 4.

Tren Publikasi Artikel tahun 2019-2023 (sumber: basis data Dimension)

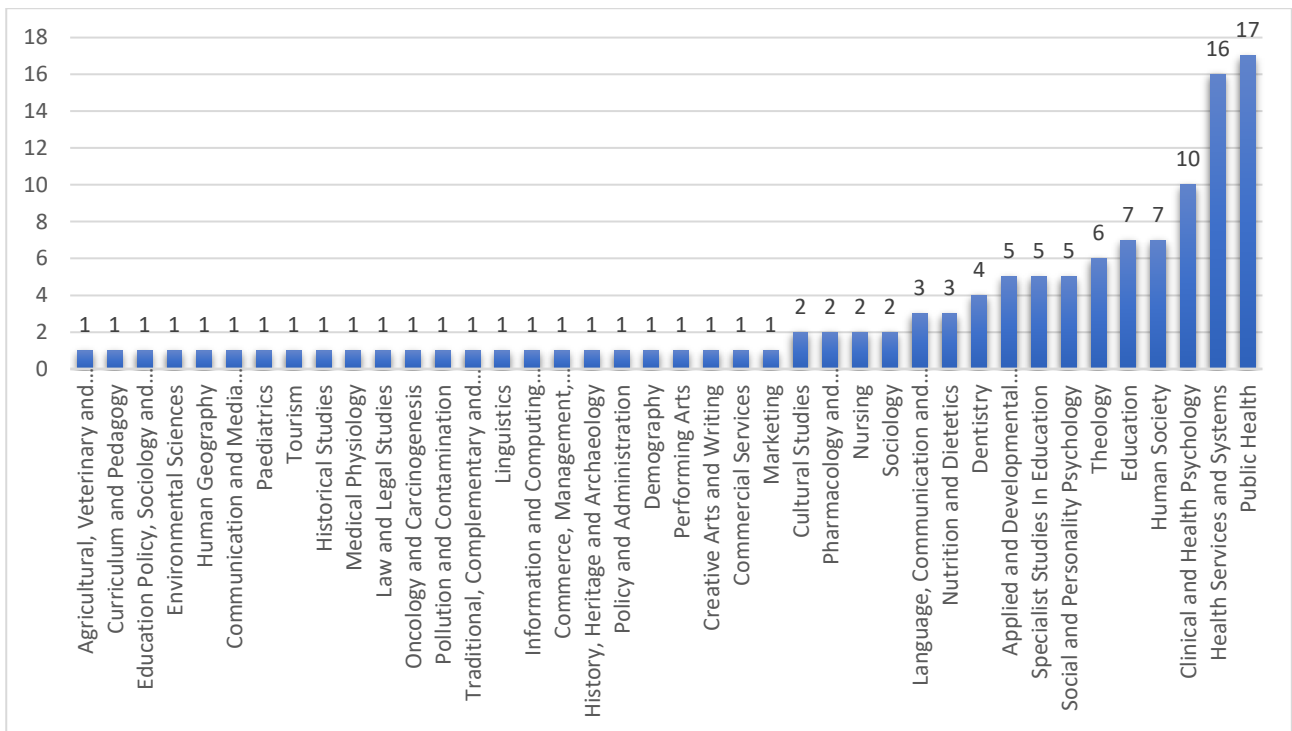
Grafik di bawah menunjukkan publikasi artikel berdasarkan negara dan publikasi artikel berdasarkan subjek (gambar 5). Terdapat 31 negara yang menerbitkan artikel di bidang ini, beberapa artikel merupakan hasil kolaborasi antar negara, yang terbanyak dari Amerika Serikat (Gambar 5). Masih sedikit negara yang menerbitkan artikel terkait kesehatan Buddhis.



Gambar 5.

Publikasi artikel berdasarkan negara (sumber: Dimension)

Publikasi artikel terbanyak berkaitan dengan kesehatan masyarakat, masih terbuka peluang untuk penelitian kesehatan di bidang lainnya terutama terkait ajaran Buddha (gambar 6).



Gambar 6.

Publikasi Artikel berdasarkan Bidang Penelitian (sumber: Dimension)

Terdapat 41 artikel yang disitasi, lima jurnal teratas dengan jumlah sitasi terbanyak tersaji pada Tabel di bawah ini (tabel 2). Dari lima jurnal tersebut, sitasi terbanyak pada jurnal *Mina Kang dkk* yang membahas perilaku hidup sehat yang melibatkan banyak populasi keluarga lintas agama, dua jurnal terkait COVID, satu jurnal terkait meditasi, dan satu jurnal terkait efek asap dupa terhadap kesehatan. Penelusuran terhadap lima artikel tersebut belum banyak membahas mengenai keterkaitan nilai-nilai Buddhis untuk membantu kesehatan. Artikel *Mina Kang dkk* membahas kaitan perilaku hidup sehat dari umat beragama dibanding yang tidak beragama,

Tabel 2.

Lima Jurnal dengan sitasi terbanyak (sumber: Dimension)

No.	Penulis (negara)	Judul	Jumlah sitasi	Tahun
1.	<i>Mina Kang dkk</i> (South Korea)	Religion and Health Behaviors in Primary Care Patients	44	2020
2.	<i>Jared R. Lindahl dkk</i> (Canada; United States)	Progress or Pathology? Differential Diagnosis and Intervention Criteria for Meditation-Related Challenges: Perspectives From Buddhist Meditation Teachers and Practitioners	35	2020

3.	Mei-Chung Chang dkk (Taiwan)	The Effect of Religion on Psychological Resilience in Healthcare Workers During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic	27	2021
4.	Ian Christopher N. Rocha (Philippines)	Employing medical anthropology approach as an additional public health strategy in promoting COVID-19 vaccine acceptance in Bhutan	16	2021
5.	Su-Er Guo dkk. (Taiwan)	Contributions of burning incense on indoor air pollution levels and on the health status of patients with chronic obstructive pulmonary disease	13	2020

Beberapa Kesenjangan Penelitian Utama dan Arah Penelitian di Masa Depan

Terdapat kesenjangan empiris dalam penelitian tentang agama Buddha dan kesehatan. Pembahasan beberapa artikel hanya melihat satu atau dua sisi saja, seperti artikel Mina Kang yang hanya melihat dari sisi perilaku hidup sehat, Jared R. Lindahl dkk yang membahas dari sisi meditasi saja, Mei-Chung Chang dkk bahasan kesehatan dari sisi lingkungan dan keyakinan terhadap agama, Ian Christopher N. Rocha menggali pengaruh penguasa dan pemuka agama terhadap kesuksesan vaksinasi, Su-Er Guo dkk. membahas polusi asap dupa terhadap kesehatan. Terbuka peluang untuk penelitian mengenai kesehatan yang lebih holistik menggabungkan beberapa metode Buddhis.

Selain itu terdapat kesenjangan kontekstual dalam penelitian terkait agama Buddha dan kesehatan. Beberapa penelitian baru dilakukan di beberapa negara, sedangkan banyak negara lain baru sedikit keterlibatannya dalam penelitian ini. Perluasan penyelidikan ke berbagai wilayah di seluruh dunia dipandang perlu untuk menggali lebih jauh berbagai cara Buddhis mengatasi permasalahan kesehatan di berbagai kondisi.

KESIMPULAN

Tinjauan pustaka yang sistematis telah menghasilkan beberapa aspek penting terkait penelitian tentang agama Buddha dan Kesehatan. Terdapat ruang yang signifikan untuk penelitian baru di bidang ini karena kesehatan, sebagai sebuah variabel, menghadapi berbagai perubahan yang memengaruhinya. Masih sedikit penelitian yang dilakukan dalam bidang ini, dan lebih banyak penelitian empiris dapat dilakukan untuk memahami hubungan antara ajaran Buddha dan kesehatan. Penelitian di masing-masing bidang yang disarankan dapat menutup kesenjangan kontekstual dan empiris yang telah diidentifikasi di atas.

DAFTAR PUSTAKA

- Federico, Divino. (2023). Reaching the End of the World: An Anthropological Reading of Early Buddhist Medicine and Ascetic Practices. *Religions* 14(249): 1-30.
- Kasang, P.C.J., Vajirapañño P.D., dan Thitapanyo P.M., (2023). Promoting Buddhist Mental Well-being of The Elderly in Nong Hin Community, khok ko sub-district, mueang maha sarakham district, maha sarakham province. *Russian Law Journal IX* (10s): 301-307.
- Ferry, Kabri, dan Surya J. (2023). The Effect of Mindful Breathing and Mindful Sitting Practices on Academic Stress of Nanyang Zhi Hui High School Students in Medan. *Devotion: Journal of Research and Community Service* 4(10): 1924–1937.
- Giuliano, Giustarini. (2018). Healthcare in Pali Buddhism. *Journal of Religion & Health* 57: 1224–1236
- Phra Soravit Aphipanyo (Duangchai) (2017). Mental Health Awareness in Buddhism. *Asia Pacific Journal of Religions and Cultures* 1(1): 66-73.
- Verma, A.K., (2023). Buddhism and Vipassana Meditation: A Scientific Method for Mental and Social Growth in the Modern Age, *Millah: Journal of Religious Studies* 22(2):583-610
- Husgafvel V. dan Utriainen T., (2023). Contemporary Mindfulness and Transreligious Learning Paths of Mental Health Professionals, *Religions* 14(807):1-20.
- Zhang G., Huang K. dan Shen S., (2023). Impact of spiritual values on tourists' psychological wellbeing evidence from China's Buddhist mountain, *Frontiers in Psychology* 14(1136755):1-15
- Pati, D., & Lorusso, L. N. (2018). How To Write a Systematic Review of the Literature. *Health Environments Research and Design Journal*, 11(1), 15–30.
- Biolchini J, Mian PG, Natali ACC, Travassos GH (2005) Systematic review in software engineering. System Engineering and Computer Science Department COPPE/UFRJ. *Technical Report ES 679(05):45*
- Haddaway, N. R. , P. M. J. , P. C. C. , & M. L. A. (2022). Prisma2020: An R Package And Shiny App For Producing Prisma 2020-Compliant Flow Diagrams, With Interactivity For Optimised Digital Transparency And Open Synthesis Campbell Systematic Reviews.
- van Eck N.J., dan Waltman L. (2014). Visualizing bibliometric networks. In Y. Ding, R. Rousseau, & D. Wolfram (Eds.), *Measuring scholarly impact* (pp. 285-320). *Springer International Publishing Switzerland*:285-320.
- Andrlic B., Priyashantha K.G., dan De Alwis A.C. (2023). Employee Engagement Management in the COVID-19 Pandemic: A Systematic Literature Review. *Sustainability* 15 (987):1-22.
- Dogra P. dan Priyashantha K.G. (2023). Review of work-from-home empirical research during COVID-19. *Asia Pacific Management Review* 28:584-597.
- Kang M., Park L.Y, Kang S.Y, Lim J, dan Kim Y.S. (2020). Religion and Health Behaviors in Primary Care Patients. *Korean Journal of Family Medicine* 41:105-110
- Jared R. Lindahl, David J. Cooper, Nathan E. Fisher, Laurence J. Kirmayer dan Willoughby B. Britton, (2020). Progress or Pathology? Differential Diagnosis and Intervention Criteria for

Meditation-Related Challenges: Perspectives From Buddhist Meditation Teachers and Practitioners, *Frontiers in Psychology* 11(1905):1-18

Chang M-C, Chen P-F, Lee T-H, Lin C-C, Chiang K-T, Tsai M-F, Kuo H-F and Lung F-W (2021). The Effect of Religion on Psychological Resilience in Healthcare Workers During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *Frontiers in Psychology* 12(628894):1-8.

Ian Christopher N. Rocha (2021). Employing medical anthropology approach as an additional public health strategy in promoting COVID-19 vaccine acceptance in Bhutan. *Int J Health Plann Mgmt.* 36: 1943-1946

Guo S-E, Chi M-C, Lin C-M, Yang T-M. (2020). Contributions of burning incense on indoor air pollution levels and on the health status of patients with chronic obstructive pulmonary disease. *PeerJ* 8(e9768):1-17.