HealthCaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan
Volume : 03| Nomor 02 | Juli 2024| E-ISSN : 2809-9117 |
DOI: doi.org/healthcaring.v3n2.2024

Pengaruh Metode *Spiritual Coheremce Healing (Sicring)* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Posyandu Lansia RW 14 Kelurahan Babakan Surabaya

Penulis:
Oktarian Pratama[1]
Arie Sulistiyawati[2]
Fitra Herdian[3]

Afiliasi:S
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada[123]

Korespondensi:
netihartaty@usk.ac.id

Histori Naskah:
Diajukan: 02-06-2024
Disetujui: 15-06-2024
Publikasi: 30-07 -2024

Abstrak
Hipertensi selain sebagai suatu penyakit juga merupakan faktor risiko penyakit diabetes melitus, penyakit jantung, penyakit pembuluh darah, penyakit ginjal, dan stroke. di seluruh dunia, terdapat sekitar 1,13 miliar kasus hipertensi. Dengan pendekatan *SICRING*, dilakukan upaya penanggulangan hipertensi dengan memberikan terapi nonfarmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah. Di Posyandu RW 14 Kelurahan Babakan Surabaya, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Metode *Spiritual Coherence Healing (Sicring)* terhadap kemampuan lansia dalam menurunkan tekanan darah. Penelitian Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimen dengan rancangan single group pretest-posttest. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dilakukan secara univariat dan bivariat terhadap 30 responden. Tekanan darah mengalami penurunan rata-rata 15,5 dengan nilai ρ sebesar 0,01 setelah dilakukan percobaan teknik Sicring. Pusat kesehatan disarankan untuk menggunakan teknik *SICRING* sebagai terapi tambahan untuk mencoba mengatur tekanan darah, terutama pada pasien yang lebih tua.

Kata Kunci : *SICRING*, Lansia, Tekanan Darah

PENDAHULUAN

Semua makhluk hidup pada umumnya mengalami masa lanjut usia, yaitu kondisi yang ditandai dengan ketidakmampuan seseorang dalam menjaga keseimbangan dalam menghadapi stresor fisiologis. Gangguan degeneratif seperti hipertensi akan menyebabkan semakin banyaknya kelainan meteorik dan struktural, serta manusia secara bertahap akan kehilangan daya tahannya terhadap infeksi (Tirto, 2018). Hipertensi termasuk dalam kategori penyakit tidak menular. Selain sebagai penyakit yang sudah dikenal, hipertensi meningkatkan risiko penyakit jantung, penyakit pembuluh darah, penyakit ginjal, stroke, dan diabetes melitus (Warjiman et al.,2020).

Orang yang berusia 60 tahun atau lebih dianggap lanjut usia oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Di antara masalah kesehatan yang mempengaruhi orang lanjut usia termasuk penurunan fungsi organ dan hipertensi (Sriwahyuni dan Astuti, 2023). Saat ini, hipertensi merupakan masalah kesehatan serius yang harus diatasi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2021), 1,28 miliar orang berusia antara 30 dan 70 tahun menderita hipertensi, yang mencakup sekitar 22% dari populasi global (Amalia et al., 2024). 74,5 juta orang Amerika berusia di atas 20 tahun menderita hipertensi, menurut American Heart Association (AHA), namun 90–95% kasus tetap tidak terdeteksi. Satu dari tiga orang Amerika, 60% dari mereka yang pernah mengalami serangan jantung, 77% dari mereka yang pernah mengalami stroke, dan 74% dari mereka yang pernah mengalami gagal jantung menderita hipertensi. Malaysia adalah 20%, Thailand adalah 22,7%, dan Singapura adalah 27,3%. Perilaku atau gaya hidup merupakan salah satu faktor risiko utama yang menyebabkan tingginya kejadian ini (Setiyani, 2018) .

Menurut (Pudjiastuti, 2003) “Jumlah lansia di Indonesia diprediksi akan naik ke posisi keenam di dunia pada tahun 2020, melampaui jumlah lansia di Brasil, Meksiko, dan negara-negara Eropa (Pudjiastuti, 2003). Pada tahun 2011, terdapat sekitar 99.000 lansia di Provinsi Bengkulu. Jumlah lansia meningkat menjadi

This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Volume : 03| Nomor 02 | Juli 2024| E-ISSN : 2809-9117 |
DOI: doi.org/healthcaring.v3n2.2024

103.000 pada tahun 2012. Jumlah lansia meningkat menjadi 109.000 pada tahun 2013, dan angka ini diprediksi akan terus meningkat setiap tahunnya" (Badan Pusat Statistik, 2015)

Di seluruh dunia, diperkirakan 1,28 miliar orang berusia antara 30 dan 79 tahun menderita hipertensi; dua pertiga dari individu ini tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sekitar 46% orang tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi. Pada tahun 2025, diprediksi bahwa prevalensi hipertensi akan meningkat menjadi hampir 29% dari populasi global. Salah satu tujuan di seluruh dunia untuk penyakit tidak menular adalah untuk mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023). Statistik dari Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) 2020 menunjukkan bahwa di antara mereka yang berusia 18 tahun ke atas, prevalensi hipertensi meningkat sebesar 32,4%. Menurut diagnosis petugas kesehatan dari wawancara, prevalensi hipertensi meningkat pada tahun 2019 (12,9%) dibandingkan dengan tahun 2019 dan 2013 (9,5 dan 7,6%). Dibandingkan dengan tahun 2019 (0,7%) dan 2018 (0,4%), persentase orang yang menggunakan obat antihipertensi cenderung lebih besar pada tahun 2020 (3,9%) (Kemenkes. RI , 2021)

Sekitar 7,5 juta kematian di seluruh dunia disebabkan oleh hipertensi, yang merupakan 12,8% dari semua kematian. Pada tahun 2008, hipertensi bertanggung jawab atas 51% kematian akibat stroke dan 45% kematian akibat penyakit jantung dan iskemik (WHO, 2013). Pada tahun 2013, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa 1 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan dua pertiga dari mereka tinggal di negara berkembang berpenghasilan rendah. Menurut WHO (2013), "insiden hipertensi diperkirakan akan terus meningkat, dengan perkiraan hingga 29% individu di seluruh dunia akan mengalami kondisi tersebut pada tahun 2025. Salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia yang harus ditangani dengan baik adalah hipertensi (Susilo et al., 2011). Ketika tekanan sistolik dan diastolik meningkat melebihi kisaran normal masing-masing di atas 140 mmHg dan 90 mmHg ini disebut hipertensi (Muwarni, 2011).

Hipertensi menurunkan kualitas hidup dengan memengaruhi tidak hanya kesehatan fisik tetapi juga kesehatan psikologis, sosial, dan lingkungan secara negatif. Berbagai faktor dipertimbangkan saat mengevaluasi kualitas hidup, seperti kenyamanan secara keseluruhan, interaksi sosial, kesehatan mental dan fisik, dan kepuasan terapeutik (Maria, 2017). Bergantung pada kesehatan fisik dan mental pasien, perkembangan penyakit mereka, dan cara mereka mendapatkan perawatan medis, evaluasi aspek psikologis dan kualitas hidup dapat berubah seiring waktu (Agustin, 2023).

Elastisitas arteri yang berkurang, yang mengakibatkan berkurangnya aliran darah, merupakan penyebab hipertensi pada lansia. Tekanan darah meningkat akibat jaringan organ jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah guna memenuhi kebutuhan tubuh. Masalah metabolisme kalsium umum terjadi pada lansia, yang menyebabkan darah menjadi lebih kental dan kadar kalsium meningkat, yang meningkatkan tekanan darah. Aterosklerosis merupakan akibat dari penumpukan kalsium di dinding pembuluh darah yang disebabkan oleh peningkatan kalsium darah. Aliran darah terhambat dan tekanan darah meningkat akibat penyempitan pembuluh darah ini (Alikin, 2014).

Pasien hipertensi memiliki dua pilihan untuk menurunkan tekanan darahnya: farmakologis dan nonfarmakologis. "Obat antihipertensi merupakan salah satu bentuk terapi farmakologis, sedangkan terapi nonfarmakologis dapat dicapai melalui berbagai cara, seperti mengurangi berat badan berlebih, mengonsumsi makanan kaya kalium seperti buah dan sayur, mengurangi garam dan lemak jenuh, berhenti merokok, mengurangi konsumsi alkohol, meningkatkan relaksasi, dan melakukan aktivitas fisik (olahraga) secara teratur" (Widyanto & Triwibowo, 2013)

Kumpulan berbagai metode, prosedur, dan barang perawatan dan pengobatan medis yang biasanya tidak termasuk dalam pengobatan tradisional dikenal sebagai terapi komplementer. Beberapa terapi yang dapat

This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Volume : 03| Nomor 02 | Juli 2024| E-ISSN : 2809-9117 |
DOI: doi.org/healthcaring.v3n2.2024

digunakan untuk menurunkan tekanan darah meliputi pijat, bekam, relaksasi, rendaman kaki dengan air hangat, dan terapi sentuhan penyembuhan (Kamalluddin, 2010). Pengobatan komplementer adalah penerapan terapi alternatif. Pengobatan komplementer dan alternatif, atau CAM, adalah pengobatan hipertensi yang dapat digunakan sendiri atau bersama dengan pengobatan tradisional (Mohhammad Jamshed Siddiqui, 2018)

Menurut JNC 8 (2014), penatalaksanaan hipertensi melibatkan intervensi farmakologis (pengobatan) dan intervensi nonfarmakologis (perubahan gaya hidup). Modifikasi gaya hidup adalah pendekatan non-farmakologis utama untuk mengatasi kondisi ini. Penurunan berat badan, pembatasan garam, diet rendah lemak, konsumsi alkohol dan kafein dalam jumlah sedang, teknik relaksasi, dan berhenti merokok adalah beberapa dari tindakan tersebut (Agustin, 2023). Salah satu metode non farmakologi untuk mengandalikan tekanan darah adalah dengan metode *Spiritual Coheremce Healing* (SICRING).

Metode *SICRING* atau Spiritual Cohernce Healing mengadaptasi dari metode seni usik wiwitan dimana menggabungkan olah tubuh, olah nafas dan sentuhan untuk menghasilkan kenyamanan ketenangan dan kedamaian holistik. Spiritual sebagai unsur sentral yang bersumber dari energi Metode Spiritual Cohernce *Healing (SICRING)* menggabungkan Illahi dengan Coherence yaitu irama jantung yang teratur sebagai media aktivasi kesadaran dan Healing yaitu penyembuhan dengan mengembalikan kesadaran (Sugih,2019).

Metode *SICRING* atau Spiritual Coherence Healing adalah pendekatan penyembuhan spiritual yang dikembangkan oleh DR. Ricky H. Suharlim, MSc., pendiri Yayasan Ricky Suharlim. Beliau juga dikenal sebagai orang Indonesia pertama yang menyandang gelar *International Registered Reiki Master Teacher* dari Amerika Serikat dan belajar langsung di Kuil Si Cang Sie Miauw, Tibet. (Sugih,2019).

SICRING menggabungkan dua metode utama yaitu Reiki adalah Sebuah teknik penyembuhan alami yang berasal dari Tibet dan dikembangkan kembali oleh Dr. Mikao Usui di Jepang. Reiki menyembuhkan tubuh dan pikiran dengan menggunakan energi alam semesta (rei) dan energi kehidupan (ki), sedangkan Ling-Chi adalah teknik penyembuhan spiritual yang menggunakan energi kosmos bersama dengan simpul saraf tubuh manusia. Ling-Chi tidak mengenal simbol dan bertujuan untuk menyelaraskan energi tubuh dengan energi alam semesta. (Sugih,2019).

Metode *SICRING* dapat dipelajari melalui lokakarya atau pelatihan sehari yang mencakup inisiasi (*attunement*), memungkinkan peserta menjadi praktisi Reiki dan Ling-Chi. Penyembuhan dilakukan tanpa kontak fisik langsung, dengan energi dipancarkan melalui chakra telapak tangan praktisi, baik secara langsung maupun jarak jauh. Metode ini dapat digunakan untuk menyembuhkan manusia, hewan, dan tumbuhan. SICRING bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan energi dalam tubuh, mengurangi stres, meningkatkan vitalitas, dan mendukung proses penyembuhan fisik dan emosional. Selain itu, metode ini juga membantu praktisi dalam meningkatkan kesadaran spiritual dan memperkuat koneksi dengan energi alam semesta. (Sugih,2019).

STUDI LITERATUR

Spiritual Coherence Healing (Sicring)

Sicring Adalah suatu metode untuk mencapai kesehatan holistik melalui ketenangan dan kedamaian. Metode sicring diadaptasi dari seni usik wiwitan dimana tersapat olah tubuh dan olah nafas serta meditasi untuk tercapainya kesehatan holistik. Metode sicring mengkombinasikan unsur mind, body spirit manusia yang bersatu dengan alam selalu terhubung dengan sang pencipta atau sang Illahi.Ruh atau jiwa atau spirit adalah sumber energi kehidupan dimana apapun yang btidak dijiwai akan terasa hampa. Kesadaran jiwa adalah kunci untuk mendapatkan ketenangan dan kedamaian.

This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Volume : 03| Nomor 02 | Juli 2024| E-ISSN : 2809-9117 |
DOI: doi.org/healthcaring.v3n2.2024

Kesadaran jiwa mampu mengembalikan jati diri sehingga menjadi tahu diri, percaya diri, sadar diri untuk menjaga diri dari perilaku terpuji. Kita harus selalu berada dalam hadirat Illahi , untuk sadar akan Tuhan, untuk menyimpan dalam hati kita. Ketika manusia berdzikir, ruhnya hatnyamulai terbuka. Kecerdasan mereka lebih halus dan lebih luas. Tubuh mereka menjadi lebih sehat. Jenis-jenis pendekatan ini diadaptasi dari Seni Usik Wiwitan yang diperkenalkan oleh Ibu Karlina Adikusumah untuk mencapai kedamaian hati yaitu Olah Tubuh, *Charging*, *Healing Touch, Blessing Water*, Pendampingan.

Pijat, misalnya, dapat meredakan ketegangan otot dan memberikan rasa rileks dengan mengusap leher, wajah, dan punggung. Pijat juga memperlancar peredaran darah, yang mengurangi rasa tidak nyaman. Sedangkan dalam metode SICRING tidak hanya pijatatan (healing touch) yang dipadukan dengan dzikir, tetapi dilakukan juga charging(relaksasi), Hidrasi (blessing water), atau
air minum yang dido'akan,dan pendampingan hal ini bukan hanya menyangkut fisik ibu tetapi memperhatikan unsur fisik, psikis, mental,dan spiritual ibu. Hal ini membuktikan bahwa metode sicring lebih unggul dibandingkan dengan metode untuk menguragi nyeri lainnya, karena dalam metode sicring memkai pendekatan yang komprehensip yang memperhatikan unsur fisik, psikis, mental dan spiritual.

Lansia

Masalah fisik, mental, sosial, ekonomi, dan psikologis sering kali muncul sebagai akibat dari proses penuaan yang normal (Mustika, 2019). Penuaan merupakan bagian alami dari kehidupan manusia. Masa kanak-kanak, masa dewasa, dan usia tua merupakan tiga tahap kehidupan yang dialami manusia seiring bertambahnya usia secara alami (Mawaddah, 2020). Menurut Manurung dkk. (2020), lanjut usia merupakan kelompok demografi yang telah mencapai akhir hayatnya dan akan mengalami proses degeneratif atau penuaan sepanjang masa tersebut. Orang yang berusia 60 tahun atau lebih dianggap lanjut usia jika tidak mampu lagi memenuhi kebutuhan dasarnya, yang ditandai dengan menurunnya kemampuan adaptasi tubuhnya (Ratnawati, 2017).

Lansia merupakan kelompok manusia yang telah memasuki fase akhir dalamkehidupannya, dimana pada fase ini lansia akan mengalami proses degeneratif atauprosespenuaan (Manurung et al, 2020). Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia60tahun keatas, seseorang yang sudah tidak mampu memenuhi kebutuhan hidupnyayangditandai dengan penurunan kemampuan tubuh dalam beradaptasi (Ratnawati, 2017). Jiwa dan diri seseorang sering kali berubah seiring bertambahnya usia karena proses penuaan degeneratif yang tidak hanya memengaruhi penampilan fisik tetapi juga kemampuan sosial, emosional, seksual, dan kognitif mereka (National & Pillars, 2020)

Hipertensi

Kondisi tidak berfungsinya mekanisme kontrol pada tekanan darah dengan baik sehingga mengakibatkan ketidaksempurnaan mengompensasi suatu perubahan yang menyebabkan tingginya tekanan darah adalah definisi dari hipertensi (Anissa dkk., 2022). "Hipertensi merupakan sebutan lain untuk keadaan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg dan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg (Yasmara, 2016). Menurut Manuntung (2018) yang mengutip Smeltzer (2001), hipertensi pada lansia ditandai dengan tekanan darah sistolik 140 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg. Lansia dikatakan mengalami hipertensi apabila tekanan darah sistoliknya lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastoliknya lebih dari 110 mmHg" (Whelton et al., 2018).

This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Volume : 03| Nomor 02 | Juli 2024| E-ISSN : 2809-9117 |
DOI: doi.org/healthcaring.v3n2.2024

Pusat vasomotor, mekanisme yang mengendalikan penyempitan dan relaksasi pembuluh darah, terletak di batang otak. Dari pusat vasomotor, sistem saraf simpatik berjalan menyusuri sumsum tulang belakang dan tulang belakang ke ganglia simpatik di toraks dan perut. Ganglia simpatik menerima impuls dari saraf simpatik, yang bertugas mengaktifkan pusat vasomotor. Sekarang setelah neuron preganglionik menghasilkan asetilkolin, serabut saraf postganglionik yang terhubung ke pembuluh darah terstimulasi. Norepinefrin menyebabkan pembuluh darah menyempit. (Whelton et al., 2018).

Sistem saraf simpatik tidak hanya merangsang pembuluh darah tetapi juga kelenjar adrenal, yang pada gilirannya menghasilkan peningkatan aktivitas vasokonstriksi sebagai respons terhadap rangsangan emosional. Medula adrenal mengeluarkan zat kimia kortisol dan adrenalin, yang mengakibatkan vasokonstriksi. Ketika vasokonstriksi menurunkan aliran darah ke ginjal, renin dilepaskan. Renin meningkatkan sintesis angiotensin I, yang kemudian diubah menjadi angiotensin II, vasokonstriktor yang efisien. Korteks adrenal kemudian menggunakan angiotensin II ini untuk meningkatkan pelepasan aldosteron. Hormon ini mendorong tubulus ginjal untuk menahan air dan garam, yang meningkatkan volume intravaskular.

Seiring bertambahnya usia, jantung berdetak lebih kencang, yang menyebabkan lebih banyak cairan mengalir melalui arteri, sehingga meningkatkan tekanan darah. Dinding arteri menjadi lebih tebal dan lebih kaku, yang mencegah arteri mengembang saat jantung memompa darah melaluinya. Setiap detak jantung mendorong darah melalui arteri yang lebih menyempit dari biasanya, yang meningkatkan tekanan. Tekanan darah dapat meningkat akibat lebih banyak cairan dalam aliran darah. Hal ini terjadi ketika ginjal tidak mampu membuang sejumlah air dan garam dari tubuh karena fungsi ginjal yang buruk. Tekanan darah meningkat sebanding dengan peningkatan volume darah dalam tubuh (Manuntung, 2018).

METODE PENELITIAN

Metodologi yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan desain penelitian one group pretest-posttest. Meskipun dalam desain ini tidak digunakan kelompok kontrol, namun observasi pertama (pretest) telah dilakukan sebelumnya, sehingga memungkinkan untuk memeriksa perubahan yang terjadi setelah eksperimen. Penulis menggunakan intervensi teknik SICRING dalam penelitian ini, yang meliputi blessing water, charging, healing touch, dan help selama dua puluh lima menit. Seluruh partisipan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang, merupakan warga senior yang tinggal di Posyandu Lansia RW 14 Kelurahan Babakan, Surabaya. Perangkat ini menggunakan SOP SICRING untuk teknik Sicring. Uji Wilcoxon digunakan untuk menganalisis data baik secara univariat maupun bivariat.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Responden BerdasarkanTekanan Darah Sebelum (Pre-test) diberikan Intervensi dan Sesudah (Post-test) diberikan Intervensi Penderita Hipertensi Pada Lansia

Variabel	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Tekanan Darah Tinggi Rendah	25 5	83,3 16,7	10 20	33,3 67,7

This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Volume : 03| Nomor 02 | Juli 2024| E-ISSN : 2809-9117 |
DOI: doi.org/healthcaring.v3n2.2024

Dengan 25 responden (83,3%) memiliki tekanan darah tertinggi dan 5 responden (16,7%) memiliki tekanan darah terendah, Tabel 4.1 menampilkan distribusi tekanan darah sebelum intervensi (pra-tes). Setelah intervensi (pasca-tes), distribusi tekanan darah telah meluas, dengan persentase responden tertinggi memiliki tekanan darah ringan (20, atau 66,7%) dan persentase terendah memiliki tekanan darah tinggi (10, atau 33,3%).

2. Analisa Bivariat

Tabel 2. Pengaruh Metode *Spiritual Coheremce Healing (Sicring)* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rw 14 Kelurahan Babakan Surabaya

Test. Ststistic. S	Tekanan darah Post Test
	Tekanan darah per test
	-3.873a
	.000
Z	Tekanan Darah Per Test
Asymp. Sig. (2-tailed)	-3.742
	.000

Hasil pengolahan data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test sebagaimana Tabel 3 menunjukkan bahwa Metode *Spiritual Coherence Healing (Sicring*) memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia RW 14 Kelurahan Babakan Surabaya dengan nilai signifikansi p = 0,000 < (0,05).

PEMBAHASAN

Pujiastuti (2013) menyatakan bahwa "tekanan darah merupakan kondisi di mana tekanan darah sistolik (atas) dan diastolik (bawah) seseorang meningkat di atas normal. Setiap orang memiliki kadar tekanan darah yang berbeda, dan seiring bertambahnya usia, aktivitas sehari-hari cenderung membuat tekanan darah mereka meningkat. Stres dan emosi takut dan khawatir juga dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Oleh karena itu, tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum pengobatan Dzikir melibatkan gejala-gejala seperti kecemasan, stres, penuaan, dan pikiran takut atau khawatir" (Yassaar, 2021).

Berdasarkan penelitian Setiyani (2018), "sebagian besar responden, yaitu sebanyak 21 orang atau 65,6%, memiliki hipertensi sedang sebelum dilakukan tindakan dzikir di Posyandu Lansia, Desa Jombatan, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Yassaar (2021) yang menemukan bahwa sebelum dilakukan tindakan dzikir, sebanyak 22 orang (55,0%) memiliki hipertensi sedang dan 18 orang (45,0%) memiliki hipertensi ringan. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua."

Menurut penelitian, 83,3% penderita hipertensi memiliki tekanan darah tinggi. Timbulnya hipertensi, suatu kondisi tanpa gejala yang dapat mengakibatkan kematian yang tidak terduga, terkait langsung dengan kecemasan. Orang lanjut usia akan memiliki sensasi kecemasan, ketegangan, bertambah tua, dan ketakutan atau kekhawatiran sebagai akibat dari hal ini. Menurut temuan penelitian, cuaca panas dan mulut kering akibat efek samping obat merupakan penyebab utama tekanan darah tinggi sebelum terapi relaksasi dzikir. Perubahan fisiologis terkait usia meliputi kebersihan mulut yang buruk, kesulitan komunikasi, dan potensi mulut kering akibat obat-obatan. Panik, jenis kekhawatiran yang meningkatkan tekanan darah, dengan demikian mudah dialami. Kekhawatiran responden menyebabkan hipertensi, dan ketika mereka melakukan aktivitas berlebihan, tangan dan kaki mereka menjadi lelah.

This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Volume : 03| Nomor 02 | Juli 2024| E-ISSN : 2809-9117 |
DOI: doi.org/healthcaring.v3n2.2024

Dzikir, menurut Anggraeni (2014), merupakan suatu tindakan yang mengaktifkan saraf parasimpatik sehingga saraf simpatik akan berhenti bekerja. Dzikir merupakan usaha untuk mengingat Allah agar lebih mendekatkan diri kepada-Nya. Karena dzikir membuat hati menjadi tenang, tenteram, dan tidak mudah terpengaruh oleh rangsangan dari luar, maka dzikir juga dapat digunakan sebagai salah satu teknik terapi (Yassaar, 2021).

Berdasarkan penelitian Setiyani (2018), "sebagian besar responden, yaitu sebanyak 17 orang atau 53,1%, memiliki tekanan darah normal sebelum dilakukan tindakan dzikir di Posyandu Lansia, Desa Jombatan, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Yassaar (2021) yang menemukan bahwa setelah dilakukan tindakan dzikir, sebanyak 37 orang (92,5%) mengalami hipertensi ringan dan 3 orang (7,5%) mengalami hipertensi sedang. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua."

Hasil yang diperoleh dan teori yang menyertainya menguatkan hipotesis peneliti dzikir Asmaul Husna yang menyatakan bahwa "memiliki pengaruh besar terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Oleh karena itu, terapi ini dapat dimanfaatkan sebagai terapi alternatif pendukung pengobatan yang dapat dengan mudah diminum oleh penderita hipertensi kapan saja. Efek terapi dzikir antara lain menurunkan tekanan darah dan denyut nadi saat istirahat, serta meningkatkan ketenangan dan menurunkan tekanan darah, terutama pada lansia penderita hipertensi."

Metode *SICRING* atau *Spiritual Cohernce Healing* mengadaptasi dari metode seni usik wiwitan dimana menggabungkan olah tubuh, olah nafas dan sentuhan untuk menghasilkan kenyamanan ketenangan dan kedamaian holistik Metode Spiritual Cohernce Healing (SICRING) menggabungkan Spiritual sebagai unsur sentral yang bersumber dari energi Illahi dengan Coherence yaitu irama jantung yang teratur sebagai media aktivasi kesadaran dan Healing yaitu penyembuhan dengan mengembalikan kesadaran. Olah nafas dan relaksasi membantu wanita untuk mehindari intervensi dan membantu mrngurangi tekanan darah. Charging yang dilakukan merupakan cara relaksasi, dimana saat lansia dalam keadaan santai dan relaks nyaman akan menstimulus hormone penurun tekanan darah yaitu Hormon endorphin. hal ini sejalan dengan penelitian tentang Teknik relaksasi didapatkan hasil yang signifikan dari tehnik relasasi dalam menurunkan tekanan darah.

Menurut Asumsi peneliti bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan metode spi*ritual coherence healing (SICRING)*. Hal ini terjadi sebagai hasil dari metode SICRING yang menenangkan (mengisi daya) dan memberkati air (air doa), yang membantu para lansia merasa tidak terlalu stres dan khawatir. Hal ini mendukung temuan penelitian yang menunjukkan bahwa air merupakan media pengobatan yang sering digunakan. Dikatakan bahwa berdoa memohon air dapat menyembuhkan penyakit. Jawaban ilmiah mengapa air dapat memengaruhi saat kita berdoa kepadanya telah ditemukan.

Karena sejumlah faktor, termasuk faktor psikologis seperti stres dan ketakutan, dapat memengaruhi penurunan tekanan darah, hal ini konsisten dengan gagasan bahwa stres memicu pelepasan katekolamin, yang menyebabkan ketegangan otot, sementara relaksasi memicu pelepasan endorfin, yang menyebabkan relaksasi otot dan penurunan tekanan darah. Peneliti juga berasumsi bahwa penurunan tekanan darah setelah dilakukan metode sicring disebabkan karena didalam metode SICRING terdapat healing touch dimana dilakukan sentuhan penekanan secara halus dititik – titik akupresure missal di pangkal hidung yang ditarik ke pangkal rambut , di pelipis kiri dan kanan , atas , bahu, punggung dan pinggang, dimana ketika titik-titik ini di tekan akan menstimulus otak bagian depan untuk mengeluarkan hormone endorphin yang menimbulkan efek rileks pada otot – otot sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah. Peneliti juga berasumsi bahwa penurunan nyeri juga dikarenakan oleh Healing Touch dilakukan penekanan pada titik – titik tertentu tersebut diatas dilakukan dengan cara menekan melawan arah jarum jam hal ini menimbulkan

This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Volume : 03| Nomor 02 | Juli 2024| E-ISSN : 2809-9117 |
DOI: doi.org/healthcaring.v3n2.2024

efek relaksasi sejalan dengan teori acupressure ketika dilakukakn penekanan melawan arah jarum jam akan menimbulkan efek sedasi. Hal ini dapat mengurangi tekanan darah, yang konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa perawatan akupresur dapat mengurangi tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa setelah dilakukan metode Spiritual Coherence Healing kepada 30 responden lansia, terdapat negative ranks sebesar 15.5 yang artinya terdapat penurunan tekanan darah sebesar rata – rata 15.5 setelah dilakukan intervensi metode sicring pada responden. metode SICRING tidak hanya pijatatan (healing touch) yang dipadukan dengan dzikir, tetapi dilakukan juga charging(relaksasi), Hidrasi (blessing water), atau air minum yang dido'akan,dan pendampingan hal ini bukan hanya menyangkut fisik lansia tetapi memperhatikan unsur fisik, psikis, mental,dan spiritual lansia. Hal ini membuktikan bahwa metode sicring lebih unggul dibandingkan dengan metode untuk menurunkan tekanan darah lainnya, karena dalam metode sicring memkai pendekatan yang komprehensip yang memperhatikan unsur fisik, psikis, mental dan spiritual.

Menurut fisiologi, menyentuh kulit dapat mengurangi efek ketegangan karena kulit merupakan sistem organ vital untuk sentuhan terapeutik dan dapat dirangsang oleh tubuh. Ketika saraf sensorik kulit terstimulasi, hormon oksitosin dilepaskan, dan hormon kortisol (stres) menurun. Saraf simpatik juga mempercepat konstriksi jantung dan melebarkan arteri di jantung dan otot rangka, yang dapat memengaruhi tekanan darah (Slevin, 2006).

Panas menyebabkan tubuh melebarkan pembuluh darah, menurunkan viskositas darah, mengendurkan otot, mempercepat metabolisme jaringan, dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Terapi rendam kaki dengan air hangat dapat menurunkan tekanan darah dalam situasi ini karena merangsang saraf di telapak kaki untuk melebarkan pembuluh darah, yang menyebabkan vasodilatasi. Terapi ini juga mengurangi resistensi perifer, yang menurunkan tekanan darah, dan meredakan ketegangan otot, yang meningkatkan kelancaran sirkulasi darah. Hal ini sesuai dengan klaim yang dibuat oleh Umah et al. (2012) bahwa rendam kaki dengan air hangat dapat menurunkan tekanan darah melalui vasodilatasi aliran darah. Dewi (2014) memberikan bukti untuk klaim ini, yang menyatakan bahwa perawatan perendaman air hangat dapat menurunkan tekanan darah secara dramatis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Di Posyandu Lansia RW 14, Kelurahan Babakan, Surabaya, hasil penelitian menunjukkan bahwa Metode Penyembuhan Koherensi Spiritual (Sicring) berdampak pada penurunan tekanan darah pada lansia. Dalam upaya menurunkan tekanan darah, khususnya pada lansia, tenaga kesehatan disarankan untuk menggunakan terapi SICRING sebagai pengobatan tambahan. Terapi SICRING juga diharapakan bisa dilakukan oleh masyarakat umum untuk mengendalikan tekanan darah karena praktis dan mudah untuk dilakukan.

REFERENSI

Amlan. Darwis. & Asdar, F. (2023) Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia, Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan Volume 3 Nomor 4.

Amalia, N. Hasanuddin, I. & Purnama, J. (2024) Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Dzikir Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Amparita, Jurnal Informasi dan promosi Kesehatan volume 03 nomor 01 https://doi.org/10.58439/Ipk.V3i1.214

This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Volume : 03| Nomor 02 | Juli 2024| E-ISSN : 2809-9117 |
DOI: doi.org/healthcaring.v3n2.2024

Agustin, F. (2023) Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Hidup Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kecamatan Melinting, Kabupaten Lampung Timur, Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran , Universitas Lampung, Bandar Lampung.

Apipin & Rahayu. (2020) Penerapan Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Bago, Jurnal Universitas Widya Husada Semarang.

Azhari H. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Makrayu ke Barat II Palembang. Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan. 2(1). 1–24.

Aisyah, S. Yulianti. & Ulmy, N, M. (2024) Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Pekerjapt.Industri Kapal Indonesia, Window Of Public Health Journal,Vol.5no. 3(Juni, 2024) : 359-370

Aini, L., & Astuti, L. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan. Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences. DOI: https://doi.org/10.52395/jkjims.v10i01.304.

Bustan, N. (2023) Epidemologi Syariah. Seri 1. Makassar

Hendri, B. & Herawati. (2021) Pengaruh Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Stroke Akut Di Rsup Dr.M. Djamil Padang, Jurnal Sehat Mandiri, Volume 16 No 1 Juni 2021 P-Issn 19708-8517, E-
Issn 2615-8760.

Juwita, S, U. Fatmah, A, G. & Bustan, N. Sididi, M. (2023) Faktor Determinan Spiritual Terhadap Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar, Journal of Muslim Community Health (JMCH) 2023. Vol. 4, No. 1. Page 69-77, https://doi.org/10.52103/jmch.v4i1.1192

Kurniawan, A. Ulfah, N, M. & Sartika. (2024) Gambaran Penderita Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Sewo Kabupaten Soppeng, Window Of Public Health Journal, Vol. 5 No. 2 : 279-287

Lela, A. & Lenny, A. (2020) Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi, Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan Stik Siti Khadijah Palembang, Volume X No. 1 Juni 2020.

Masriadi. (2016) Epidemologi Penyakit Tidak Menular. Trasn Info Media, Jakarta.

Maghfirah, L. Ridwan, A. & Maulina. (2022) Penerapan Terapi Slow Deep Breathing Dengan Zikir Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Studi Kasus, JIM Fkep Volume I Nomor 4

Masyita, H. Indrawati. Mursid, A. & Elviana. Damayanti, R. (2024) Pemanfaatan Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita, Hipertensi Di Desa Ulidang, Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol 7 No 1 Tahun 2024 Hal 33-38.

Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan.; 2011

Olivia, D. K., Kusprayogi, Y., Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi, Volume 4, Nomor 1, 2017: 55- 66

Purwono, J. Rita, S. Ati, R. & April, B. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia.
Jurnal Wacana Kesehatan Volume 5, Nomor I, Juli 2020. e-ISSN 2544-6251.

Pratiwi, O. & Yuliana (2022) Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Pada Masyarakat Di Daerah Taman Raya Rajeg, Nusantara Hasana Journal Volume 2 No. 2 (Juli 2022), Page: 81-87 E-Issn : 2798-1428.

Purwono Janu, Rita Sari, Ati Ratnasari dan April Budianto. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. Jurnal Wacana Kesehatan Volume 5, Nomor I, Juli 2020. e-ISSN 2544-6251. Program Pascasarjana Universitas Muslim Indonesia. 2020. Pedoman Penulisan Tesin Ilmu-Ilmu Eksakta. Penerbit UMI, Makassar

Radin D, Hayssen G, Emoto M, Kizu T. Double-blind Test of The Effects DistantIntention on Water Crystal Formation. Explore, 2(5). Published online 2006:408- 411.

Rahimi F, Mahshid Meoni Mehr. “Effect of Different Relaxation Methids on Pregancy and Childbirth: A

This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Volume : 03| Nomor 02 | Juli 2024| E-ISSN : 2809-9117 |
DOI: doi.org/healthcaring.v3n2.2024

Systematic Reciew." Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences. Published online 2021:27

Rinar SE, Gulbahtiyar Demirel. "The Effect of Therapeutic Touch on Labour Pain, Anxiety and Childbrith Attitude: A Randomized Controlled Trial." European Journal of Medical Sciences 41. Published online 2021:27

Setiyani, N, F. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi.
(Studi Di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang). Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.

Susanti, M. R., Muwakhidah, S., & Wahyuni, S. (2017). Hubungan Asupan Natrium dan Kalium dengan Tekanan Darah pada Lansia di Kelurahan Pajang (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Sugiyono, (2017) Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D, Bandung.

Sartik R, Tjekyan S, Zulkarnain M. (2017). Faktor – Faktor Risiko Dan Angka Kejadian Hipertensi Pada Penduduk Palembang. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. 8(3): 180–191

Susanti Nofi, Putra Apriadi Siregar Dan Reinpal Falefi. (2020). Determinan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Berdasarkan Kondisi Sosio Demografi Dan Konsumsi Makan. Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA). Vol. 2, No. 1, April 2020, Pp 43-52. Https://Doi.Org/10.36590/Jika.V2il.52.

Taha M, et al. "Novel Insights About Synergistic Effect of Zamzam Water with SGL2 Inhibitors on Wound Healing in STZ-Induced Diabetic Rats: The Role of Anti-Inflammatory and Proangiogenic Effects." Journal of Investlgatlve Surgery 361. Published online 2023

Tirto, M. (2018) Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi
Di Desa Campaka, Jurnal Universitas Wiraraja, Sumenep, Jawa Timur.

Wahyuni. (2019). Hubungan tingkat pendidikan dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di Kelurahan Jagalan di wilayah kerja Puskesmas Pucang sawit Surakarta. Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKI). 1(1).

Warjiman, Unja, E, E. Gabrilinda, Y. & Hapsari, F, D. (2020). Skrining Dan Edukasi Penderita Hipertensi. Jurnal Suaka Insan Mengabdi (JSIM), Volume 2, Edisi 1, 31 Mei 2020.

Yassaar, A. (2021) Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di
Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua, Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan.

Zulfah Nuke Hernila. (2019). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang. Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.

Zainal, A. Hartono, D. & Sulistiyono. (2022) Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi, Jurnal Ilmu Kesehatan Vol. 11 No.1, November, Issn Online: 2579-730

This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License