
Pengaruh Terapi Komplementer *SICRING* terhadap Kualitas Tidur pada Pasien dengan Insomnia Ringan hingga Sedang di Wilayah Kerja Puskesmas Arcamanik

Penulis:

Arie Sulistiyawati¹
Siti Sugih Hartiningsih²
Oktarian Pratama³
Fitriyani Maulana⁴
Zahra Apriliana⁵

Afiliasi:

STIKes Dharma
Husada^{1,2,3,4,5}

Korespondensi:

Ian.pratama09@gmail.com

Histori Naskah:

Diajukan: 14-03-2024
Disetujui: 17-05-2024
Publikasi: 31-07-2024

Abstrak:

Gangguan insomnia merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat menurunkan kualitas hidup, meningkatkan kelelahan, dan memengaruhi fungsi kognitif seseorang. Berbagai pendekatan komplementer mulai digunakan dalam pelayanan kesehatan primer untuk membantu meningkatkan kualitas tidur, salah satunya adalah terapi spiritual coherence healing (*SICRING*) yang mengintegrasikan teknik olah napas, olah tubuh, healing touch, dan penguatan spiritual untuk mencapai relaksasi mendalam serta keseimbangan tubuh-pikiran-jiwa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi komplementer *SICRING* terhadap kualitas tidur pada pasien dengan insomnia ringan hingga sedang di wilayah kerja Puskesmas Arcamanik. Penelitian menggunakan desain quasi-experiment dengan pendekatan pre-post test with control group. Sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, melibatkan responden berusia 18–60 tahun yang mengalami insomnia berdasarkan Insomnia Severity Index (ISI) kategori ringan hingga sedang. Kelompok intervensi mendapatkan terapi *SICRING* selama 4 sesi dalam 7 hari, yang meliputi latihan olah tubuh, pernapasan koheren, healing touch, dan relaksasi spiritual terpandu, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan edukasi sleep hygiene standar. Kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney, dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan kualitas tidur yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi *SICRING* ($p < 0,001$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang bermakna ($p > 0,05$). Perbandingan antarkelompok juga menunjukkan perbedaan signifikan pada skor PSQI post-test ($p < 0,001$), yang berarti terapi *SICRING* lebih efektif dibandingkan edukasi sleep hygiene standar dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien dengan insomnia ringan hingga sedang. Terapi komplementer *SICRING* terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur dan dapat direkomendasikan sebagai intervensi komplementer dalam pelayanan kesehatan primer, khususnya pada pasien dengan gangguan insomnia ringan hingga sedang. Integrasi terapi ini berpotensi mendukung pendekatan holistik dan promotif di Puskesmas Arcamanik.

Kata kunci: *SICRING*, insomnia, kualitas tidur, terapi komplementer, PSQI.

Pendahuluan

Menurut Susenas (Survei Ekonomi Nasional) BPS tahun 2012, berbagai macam keluhan kesehatan menyumbang 32,99% dari semua keluhan kesehatan. Jenis penyakit lainnya adalah penyakit yang disebabkan oleh kondisi jangka panjang seperti diabetes, tekanan darah tinggi, rematik, atau asam urat. Kemudian, batuk (17,81%) dan pilek (11,76%) merupakan dua jenis keluhan yang paling banyak diderita oleh lansia (Kisworo, 2020).

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang banyak ditemukan pada masyarakat dewasa dan memberikan dampak signifikan terhadap fungsi fisik, emosional, serta kognitif seseorang. Individu yang mengalami gangguan tidur sering kali menghadapi penurunan kemampuan adaptasi terhadap aktivitas harian (Kryger et al., 2022). Gangguan ini ditandai dengan kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau bangun terlalu awal, sehingga menimbulkan rasa tidak segar saat bangun pagi. Kondisi ini memengaruhi kualitas hidup dan produktivitas seseorang dalam jangka pendek maupun panjang (American Academy of Sleep Medicine, 2021).

Prevalensi insomnia secara global dilaporkan berkisar 10–30% pada populasi umum, dan angka tersebut dapat meningkat pada kelompok yang mengalami stres berkepanjangan atau kondisi kesehatan

tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa insomnia adalah masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius (Morin et al., 2020).

Di Indonesia, gangguan tidur mulai mendapat sorotan karena menunjukkan dampak terhadap kesehatan masyarakat. Riset Kesehatan Dasar mengungkapkan bahwa hampir 15% penduduk mengalami gejala gangguan tidur yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental (Kemenkes RI, 2018). Lingkungan perkotaan seperti wilayah Arcamanik di Kota Bandung memiliki faktor risiko yang tinggi terhadap insomnia, seperti paparan suara bising, kepadatan penduduk, penggunaan gawai secara berlebihan, serta pola aktivitas yang tidak teratur (Dinas Kesehatan Kota Bandung, 2023). Selain faktor eksternal, beban pekerjaan yang tinggi, tuntutan sosial, serta dinamika kehidupan yang cepat juga berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur masyarakat urban. Kombinasi faktor tersebut memperkuat urgensi intervensi yang lebih komprehensif (Zhou et al., 2021).

Insomnia yang tidak ditangani dapat menimbulkan gangguan metabolik, meningkatkan risiko hipertensi, memengaruhi suasana hati, dan menurunkan daya tahan tubuh. Dampak kumulatif ini membuat insomnia menjadi isu kesehatan yang tidak boleh diabaikan (Kryger et al., 2022). Pendekatan farmakologis memang dapat membantu meredakan gejala insomnia, namun penggunaan obat tidur sering kali memunculkan efek samping seperti ketergantungan, toleransi obat, dan gangguan fungsi kognitif. Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis semakin banyak dipertimbangkan (Morin et al., 2020).

Terapi komplementer menjadi salah satu pilihan intervensi nonfarmakologis yang dinilai aman, mudah diterapkan, dan relevan untuk populasi luas. Pendekatan ini membantu mengatasi akar masalah insomnia yang berkaitan dengan stres, kecemasan, dan ketidakseimbangan tubuh–pikiran (Zhou et al., 2021). Terapi komplementer berfokus pada relaksasi mendalam, penurunan ketegangan tubuh, serta peningkatan keseimbangan mental dan spiritual. Pendekatan ini dianggap sesuai bagi masyarakat perkotaan yang menghadapi tekanan psikologis tinggi (Goyal et al., 2018).

Salah satu terapi komplementer yang berkembang adalah **Spiritual Coherence Healing (SICRING)**, yaitu metode penyembuhan holistik yang memadukan unsur olah tubuh, pernapasan koheren, healing touch, dan penguatan spiritual untuk memperoleh ketenangan batin (Hartiningsih, 2025). Konsep pusat dari SICRING adalah koherensi jantung atau *heart coherence*, yaitu kondisi ketika irama jantung selaras dengan sistem saraf otonom sehingga menghasilkan ketenangan dan meningkatkan kemampuan tubuh mengelola stres (McCraty & Childre, 2019). Koherensi jantung terbukti mampu menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan dominasi saraf parasimpatis yang berperan dalam proses relaksasi dan inisiasi tidur. Hal ini menunjukkan potensi besar SICRING sebagai intervensi insomnia (Hartiningsih, 2025). Teknik pernapasan koheren dalam SICRING membantu mengurangi ketegangan fisik, menurunkan kecemasan, serta memicu kondisi relaksasi yang mendukung tercapainya tidur berkualitas (Goyal et al., 2018). Komponen spiritual dalam SICRING—meliputi doa dan perenungan mendalam—memberikan kenyamanan batin, mengurangi beban psikologis, dan membantu peserta meningkatkan ketenangan emosional, yang merupakan aspek penting dalam memperbaiki kualitas tidur (Azami & Nurhuda, 2023). Masyarakat Indonesia memiliki latar budaya spiritual yang kuat, sehingga intervensi dengan pendekatan spiritual seperti SICRING cenderung lebih mudah diterima dan memiliki efektivitas yang lebih tinggi dalam konteks lokal (Azami & Nurhuda, 2023). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik meditasi, dzikir, dan teknik pernapasan mendalam terbukti dapat menurunkan hormon stres, meningkatkan regulasi emosi, dan memperbaiki kualitas tidur secara signifikan (Goyal et al., 2018).

Healing touch dalam SICRING berfungsi memperbaiki aliran energi tubuh, mengurangi ketegangan otot, dan menumbuhkan rasa nyaman pada individu yang mengalami kecemasan atau gangguan tidur (Hartiningsih, 2025). SICRING juga memanfaatkan terapi air (*blessing water*) yang digunakan untuk memberikan efek relaksasi tambahan dan memperkuat keseimbangan energi tubuh, sehingga mendukung proses pemulihan kualitas tidur (Hartiningsih, 2025). Pendekatan holistik seperti SICRING

memiliki keunggulan karena menyentuh faktor fisik, emosional, dan spiritual secara bersamaan. Pendekatan ini sesuai dengan kebutuhan penderita insomnia yang sering kali mengalami ketidakseimbangan pada ketiga aspek tersebut (McCraty & Childre, 2019). Walaupun demikian, bukti empiris mengenai efektivitas SICRING dalam meningkatkan kualitas tidur masih terbatas. Hal ini terutama berlaku di layanan kesehatan primer seperti Puskesmas yang memiliki peran penting dalam menangani masalah kesehatan umum (Hartiningasih, 2025).

Puskesmas Arcamanik menghadapi banyak masyarakat yang mengeluhkan gangguan tidur, tetapi pilihan terapi nonfarmakologis yang tersedia masih sangat terbatas. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi komplementer yang lebih variatif (Dinas Kesehatan Kota Bandung, 2023). Pelayanan primer membutuhkan terapi yang mudah diajarkan, dapat dilakukan dalam waktu singkat, dan tidak memerlukan peralatan khusus. SICRING memenuhi kriteria tersebut sehingga berpotensi diterapkan secara luas di komunitas (Hartiningasih, 2025).

Penderita insomnia ringan hingga sedang merupakan kelompok yang paling ideal untuk menerima terapi SICRING karena masih memiliki respons fisiologis yang baik terhadap teknik relaksasi mendalam tanpa memerlukan obat tidur (Morin et al., 2020). Intervensi relaksasi seperti SICRING sangat relevan bagi penderita insomnia tahap awal yang sering mengalami hiperaktivitas sistem saraf simpatis dan ketegangan emosional. Penurunan ketegangan ini berperan penting dalam memulai proses tidur (Goyal et al., 2018).

Teknik spiritual dan koherensi jantung dalam SICRING memberikan efek stabilisasi emosi yang membantu memperbaiki ritme tidur alami. Hal ini dapat meningkatkan rasa tenang sebelum tidur dan memperpanjang durasi tidur (McCraty & Childre, 2019). Pelaksanaan terapi energi secara konsisten terbukti dapat memperbaiki kualitas tidur secara bertahap dan berkelanjutan tanpa risiko efek samping, sehingga aman digunakan pada komunitas (Zhou et al., 2021).

Pengembangan terapi berbasis spiritualitas lokal seperti SICRING juga mendukung kebijakan nasional dalam memperkuat pelayanan kesehatan tradisional dan komplementer yang aman, efektif, dan sesuai budaya (Kemenkes RI, 2018). Tingginya prevalensi insomnia di wilayah urban serta minimnya intervensi komplementer membuat penelitian efektivitas SICRING di Puskesmas Arcamanik menjadi sangat relevan untuk dilakukan. Penelitian ini penting untuk memperoleh bukti empiris mengenai manfaat SICRING terhadap kualitas tidur, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan layanan kesehatan holistik yang lebih komprehensif di tingkat Puskesmas. Dengan demikian, penelitian mengenai **pengaruh terapi komplementer SICRING terhadap kualitas tidur pada pasien dengan insomnia ringan hingga sedang** di wilayah kerja Puskesmas Arcamanik memiliki urgensi tinggi sebagai upaya peningkatan mutu pelayanan kesehatan berbasis pendekatan holistik dan integratif.

Studi Literatur

SICRING

SICRING (Spiritual Coherence Healing) adalah metode penyembuhan holistik yang mengintegrasikan teknik olah tubuh, pernapasan koheren, healing touch, penguatan spiritual, dan terapi air untuk mencapai keseimbangan energi tubuh serta ketenangan batin. Pendekatan ini dikembangkan sebagai metode yang menyelaraskan aspek fisik, emosional, mental, dan spiritual secara simultan (Hartiningasih, 2025). Konsep inti SICRING adalah “koherensi jantung” atau heart coherence, yaitu kondisi sinkronisasi harmonis antara ritme jantung, aktivitas saraf otonom, dan gelombang otak. Saat koherensi jantung tercapai, tubuh memasuki keadaan relaksasi mendalam yang berkaitan erat dengan peningkatan kualitas tidur, penurunan kecemasan, dan stabilitas emosi (McCraty & Childre, 2019).

SICRING terdiri dari beberapa komponen terapeutik, yaitu olah tubuh (bodywork) untuk mempersiapkan tubuh, teknik pernapasan koheren untuk menurunkan simpatis, healing touch untuk menormalkan aliran

energi, dan latihan spiritual seperti dzikir, doa, dan kontemplasi untuk menenangkan dimensi batin (Hartiningih, 2025). Olah tubuh dalam SICRING berfungsi meningkatkan fleksibilitas, memperbaiki pernapasan, dan menurunkan ketegangan otot. Aktivitas ini penting bagi individu dengan insomnia yang pada umumnya mengalami hipertonus otot akibat aktivitas simpatis yang berlebihan (Goyal et al., 2018). Teknik pernapasan koheren dalam SICRING dilakukan dengan pola ritmis yang memperlambat frekuensi pernapasan dan mengaktifkan vagus nerve. Aktivasi saraf vagus telah terbukti meningkatkan HRV dan memfasilitasi terjadinya respons relaksasi yang diperlukan sebelum tidur (Laborde et al., 2017).

Healing touch yang digunakan dalam SICRING merupakan bentuk sentuhan terapeutik untuk menormalkan aliran energi halus (biofield) pada tubuh. Sentuhan semacam ini diketahui memberikan efek menenangkan, mengurangi kecemasan, serta menurunkan ketegangan otot pada pasien (Wardell & Weymouth, 2006). Selain teknik fisik dan energi, SICRING juga menekankan pendekatan spiritual sebagai sumber ketenangan batin. Aktivitas seperti doa dan dzikir terbukti dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan ketenangan psikologis, dan membantu menurunkan stres emosional yang berkontribusi pada gangguan tidur (Azami & Nurhuda, 2023). SICRING juga memperkenalkan terapi air atau blessing water, yaitu penggunaan air yang telah diberikan intensi positif dan doa. Air berfungsi sebagai media relaksasi dan sering digunakan dalam terapi tradisional sebagai simbol pembersihan energi (Hartiningih, 2025). Pendekatan multidimensi dalam SICRING menjadikannya unik dibanding terapi komplementer lainnya karena menggabungkan fisik, energi, dan spiritual secara terpadu. Metode ini sangat relevan untuk masalah kesehatan yang melibatkan dimensi psikologis dan emosional seperti insomnia (Dossey & Keegan, 2015).

Terapi SICRING bekerja melalui beberapa mekanisme kunci yang berdampak pada sistem saraf, sistem endokrin, dan keseimbangan energi tubuh. Salah satu mekanisme utama adalah aktivasi sistem saraf parasimpatis melalui pernapasan koheren dan relaksasi tubuh (McCraty & Childre, 2019). Olah tubuh dalam SICRING membantu melepaskan ketegangan otot dan memberikan sinyal kepada sistem saraf bahwa tubuh berada dalam keadaan aman. Hal ini menurunkan produksi hormon stres seperti kortisol, yang dikenal sebagai penghambat kualitas tidur (Goyal et al., 2018). Pernapasan koheren memiliki peran penting dalam meningkatkan HRV yang merupakan indikator utama keseimbangan sistem saraf otonom. HRV yang tinggi berkaitan dengan kemampuan tubuh untuk beradaptasi, relaksasi cepat, dan kualitas tidur yang lebih baik (Laborde et al., 2017). Healing touch bekerja pada biofield tubuh yang memengaruhi respons emosional dan fisiologis. Sentuhan terapeutik dapat menginduksi pelepasan hormon oksitosin yang memberikan rasa nyaman serta menurunkan perasaan terancam yang sering dialami penderita insomnia (Wardell & Weymouth, 2006).

Pendampingan spiritual dalam SICRING membantu menstabilkan emosi melalui pemaknaan diri, ketenangan batin, dan peningkatan keikhlasan. Aktivitas spiritual terbukti menurunkan kecemasan, yang merupakan salah satu penyebab utama gangguan tidur kronis (Azami & Nurhuda, 2023). Koherensi jantung menghasilkan gelombang elektromagnetik teratur yang memengaruhi aktivitas korteks prefrontal dan sistem limbik. Ketika keadaan ini tercapai, otak lebih mudah memasuki kondisi rileks sehingga siklus tidur alami dapat dimulai (McCraty & Childre, 2019). Terapi air dalam SICRING memberikan stimulus sensorik yang menenangkan sehingga meningkatkan aliran parasimpatis. Air sering digunakan sebagai media relaksasi dalam berbagai budaya tradisional untuk menciptakan efek grounding (Hartiningih, 2025). Pendekatan multidimensional ini membuat SICRING bekerja secara simultan pada tubuh, pikiran, dan jiwa, sehingga memberikan efek terapeutik yang lebih luas dibanding teknik relaksasi tunggal. Pendekatan holistik ini sangat relevan untuk kondisi insomnia yang multifaktorial (Dossey & Keegan, 2015).

Sejumlah penelitian internasional menunjukkan bahwa teknik koherensi jantung memiliki dampak signifikan terhadap regulasi stres dan kualitas tidur. McCraty dan Childre (2019) melaporkan bahwa latihan koherensi jantung secara konsisten dapat meningkatkan HRV, mengurangi reaktivitas emosional,

serta memperbaiki ritme tidur pada peserta dewasa. Penelitian lain menunjukkan bahwa pernapasan ritmis yang menjadi dasar koherensi jantung mampu menurunkan stres fisiologis dan meningkatkan kenyamanan mental. Studi Laborde et al. (2017) menemukan bahwa pernapasan 6 detik inspirasi dan 6 detik ekspirasi dapat meningkatkan keseimbangan saraf otonom secara signifikan.

Teknik meditasi dan relaksasi spiritual yang menjadi bagian dari SICRING telah diteliti secara luas dan terbukti membantu memperbaiki kualitas tidur. Goyal et al. (2018) menemukan bahwa meditasi mindfulness dapat menurunkan insomnia, kecemasan, dan menurunkan skor PSQI pada orang dewasa muda. Dzikir dan doa sebagai elemen spiritual juga terbukti berpengaruh terhadap ketenangan psikologis. Azami & Nurhuda (2023) melaporkan bahwa aktivitas keagamaan yang dilakukan secara ritmis memunculkan gelombang otak alfa dan theta yang identik dengan kondisi relaksasi sebelum tidur. Healing touch sebagai komponen SICRING telah luas diteliti dalam intervensi komplementer berbasis biofield. Wardell dan Weymouth (2006) menunjukkan bahwa sentuhan terapeutik dapat mengurangi kecemasan, menurunkan denyut jantung, serta memperbaiki kualitas tidur pada pasien pascaoperasi.

Beberapa penelitian di Indonesia juga menunjukkan efektivitas terapi berbasis energi dan spiritual dalam menurunkan stres dan memperbaiki pola tidur. Intervensi pernapasan terarah pada pasien dengan insomnia ringan terbukti menurunkan ketegangan fisik dan meningkatkan durasi tidur (Syakur & Hidayat, 2020). Penelitian mengenai terapi serupa seperti reiki, prana, dan relaksasi bioenergi menunjukkan hasil positif terhadap peningkatan kualitas tidur. Studi Ebrahimi et al. (2020) melaporkan bahwa terapi energi dapat memperbaiki kualitas tidur pada pasien kanker yang mengalami insomnia akibat distress emosional. Berkaitan dengan spiritual healing, beberapa penelitian menemukan bahwa praktik keagamaan rutin dapat menurunkan kadar kortisol secara signifikan. Hal ini menunjukkan potensi besar bagi intervensi spiritual dalam penanganan gangguan tidur (Koenig, 2018). SICRING sebagai pendekatan energi dan spiritual yang terpadu memiliki kesamaan mekanisme dengan penelitian-penelitian tersebut, sehingga secara teoritis berpotensi memberikan manfaat klinis terhadap kualitas tidur.

Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan ukuran subjektif dan objektif yang menggambarkan sejauh mana proses tidur seseorang berlangsung secara efektif, meliputi aspek durasi, efisiensi tidur, latensi tidur, gangguan tidur, dan kondisi saat bangun tidur. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan kemampuan untuk memulai tidur dalam waktu kurang dari 30 menit, tidur nyenyak tanpa gangguan signifikan, serta merasa segar pada pagi hari (Kryger et al., 2022).

Menurut American Academy of Sleep Medicine, kualitas tidur dipengaruhi oleh mekanisme neurobiologis yang melibatkan ritme sirkadian, aktivitas hormon melatonin, dan keseimbangan sistem saraf otonom. Ketidakseimbangan pada mekanisme tersebut dapat menghasilkan siklus tidur yang tidak restoratif dan menurunkan performa harian (AASM, 2021). Evaluasi kualitas tidur biasanya dilakukan menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Instrumen ini menilai tujuh komponen tidur, sehingga mampu memberikan gambaran utuh tentang kondisi tidur seseorang. PSQI banyak digunakan dalam penelitian untuk menilai kualitas tidur pada berbagai kelompok usia (Buysse et al., 1989).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan ketidakmampuan memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur, atau bangun terlalu dini dengan rasa tidak segar. Kondisi ini secara langsung menurunkan kualitas tidur karena terjadi gangguan pada durasi, efisiensi, dan kedalaman tidur (Morin et al., 2020). Insomnia ringan hingga sedang biasanya ditandai dengan gejala yang berlangsung lebih dari tiga kali per minggu, tetapi belum menyebabkan gangguan fungsi berat. Meski tingkatannya ringan, dampaknya terhadap kualitas hidup, performa kognitif, dan kesehatan emosional cukup signifikan (Kryger et al., 2022).

Gangguan tidur yang berkepanjangan dapat meningkatkan risiko hipertensi, diabetes, penurunan imunitas, dan gangguan depresi. Hal ini menunjukkan bahwa insomnia tidak hanya berdampak pada aspek tidur, tetapi juga memengaruhi kesehatan fisik jangka panjang (Riemann et al., 2017). Penelitian menunjukkan bahwa pasien dengan insomnia ringan hingga sedang cenderung menunjukkan penurunan efisiensi tidur hingga 70–80%. Kondisi ini disebabkan oleh peningkatan aktivitas simpatis dan stress hyperarousal yang menghambat proses masuk ke fase tidur dalam (AASM, 2021).

Berbagai faktor dapat menyebabkan kualitas tidur menurun, termasuk stres psikologis, pola hidup tidak sehat, penggunaan gawai berlebihan, ketidakteraturan ritme tidur, dan kondisi lingkungan seperti kebisingan dan cahaya yang berlebihan (Zhou et al., 2021). Faktor psikologis merupakan penyumbang terbesar terhadap insomnia ringan hingga sedang. Kecemasan, kekhawatiran berlebih, stres akademik atau pekerjaan, serta masalah keuangan dapat mengaktifkan sistem saraf simpatis dan memicu kesulitan tidur (Morin et al., 2020). Faktor biologis seperti perubahan hormon melatonin juga berperan dalam menurunkan kualitas tidur. Paparan cahaya biru dari layar gawai pada malam hari diketahui menghambat produksi melatonin dan mengganggu ritme sirkadian (Chang et al., 2015). Lingkungan dengan tingkat kebisingan tinggi seperti daerah perkotaan meningkatkan risiko gangguan tidur. Studi di beberapa kota besar menunjukkan bahwa kebisingan malam hari berkaitan langsung dengan fragmentasi tidur dan peningkatan latensi tidur (WHO, 2019)

Relevansi SICRING terhadap Gangguan Tidur dan Insomnia

Insomnia sering dikaitkan dengan ketidakseimbangan sistem saraf otonom, peningkatan aktivitas simpatis, dan stres emosional. SICRING bekerja pada seluruh komponen tersebut melalui integrasi pernapasan, healing touch, olah tubuh, dan peran spiritual (McCraty & Childre, 2019). Individu dengan insomnia cenderung mengalami over-arousal, yaitu kondisi di mana pikiran dan tubuh tetap aktif meskipun secara fisiologis memerlukan tidur. Teknik pernapasan koheren dalam SICRING dapat menghambat proses hiperaktivasi tersebut dan menciptakan kondisi relaksasi (Goyal et al., 2018). Kualitas tidur yang menurun sering berhubungan dengan ketegangan otot pada leher, bahu, dan punggung. Olah tubuh pada SICRING dirancang untuk melepaskan ketegangan ini sehingga tubuh lebih mudah memasuki fase tidur alami (Hartiningih, 2025).

Healing touch memberikan efek menenangkan melalui sentuhan lembut pada area tertentu yang berhubungan dengan keseimbangan energi. Efek sentuhan terbukti meningkatkan hormon oksitosin yang terkait dengan perasaan nyaman dan aman (Wardell & Weymouth, 2006). Faktor emosional seperti kecemasan, kekhawatiran, dan stres berkepanjangan menjadi pemicu utama insomnia. Elemen spiritual dalam SICRING membantu meredakan kecemasan dan memberikan rasa damai batin, sehingga proses tidur berlangsung lebih alami (Azami & Nurhuda, 2023). Koherensi jantung dalam SICRING berperan penting dalam mengatasi gangguan tidur. Ketika koherensi tercapai, ritme jantung menjadi stabil dan tubuh memasuki kondisi tenang yang memudahkan proses transisi menuju tidur (McCraty & Childre, 2019). Individu dengan insomnia ringan hingga sedang merupakan kelompok yang paling responsif terhadap intervensi seperti SICRING karena pola tidur mereka belum mengalami disfungsi berat. Pendekatan holistik membantu memulihkan ritme tidur tanpa penggunaan obat (Morin et al., 2020). Dengan demikian, dari perspektif neurofisiologis, psikologis, dan spiritual, seluruh komponen SICRING memiliki mekanisme yang relevan untuk memperbaiki kualitas tidur secara menyeluruh

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain **quasi experiment** dengan pendekatan **pre-post test with control group**. Desain ini dipilih untuk membandingkan perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi SICRING pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan terapi SICRING. Desain quasi-experiment banyak digunakan dalam penelitian intervensi kesehatan

masyarakat karena memberikan gambaran lebih kuat tentang efek perlakuan pada kelompok non-random (Creswell & Creswell, 2018).

Penelitian dilakukan di wilayah kerja **Puskesmas Arcamanik**, Kota Bandung. Lokasi ini dipilih karena tingginya kasus keluhan gangguan tidur pada masyarakat urban serta terbatasnya intervensi nonfarmakologis yang tersedia. Penelitian berlangsung selama **Februari–Mei 2025**, meliputi tahap persiapan, pengumpulan data, pemberian intervensi, dan analisis hasil.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh warga berusia 18–60 tahun di wilayah kerja Puskesmas Arcamanik yang mengalami gejala insomnia ringan hingga sedang. Sampel ditentukan dengan teknik **purposive sampling**, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Polit & Beck, 2021).

Kriteria inklusi

1. Usia 18–60 tahun.
2. Skor **Insomnia Severity Index (ISI) 8–21** (kategori ringan hingga sedang).
3. Bersedia mengikuti seluruh sesi terapi SICRING.
4. Tidak sedang mengonsumsi obat tidur.

Kriteria eksklusi

1. Mengalami gangguan psikiatri berat.
2. Mengalami insomnia kronis berat (ISI > 21).
3. Memiliki penyakit fisik akut yang mengganggu tidur.

Jumlah sampel minimal dihitung menggunakan rumus uji beda dua mean dengan tingkat kepercayaan 95% dan power 80%, sehingga diperoleh minimal **30 responden per kelompok**. Total sampel adalah **60 responden**, dibagi menjadi kelompok intervensi (n = 30) dan kelompok kontrol (n = 30).

Instrumen Penelitian

a) Insomnia Severity Index (ISI)

Digunakan untuk mengidentifikasi tingkat keparahan insomnia pada responden sebelum pemilihan sampel. ISI merupakan instrumen valid dengan sensitivitas dan spesifisitas tinggi untuk menilai gangguan tidur (Morin et al., 2020).

b) Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Instrumen utama penelitian untuk mengukur kualitas tidur. PSQI menilai tujuh dimensi: kualitas tidur subjektif, latensi, durasi, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari (Buysse et al., 1989).

Data dianalisis menggunakan SPSS.

Analisis Univariat Menampilkan karakteristik responden, skor ISI, dan skor PSQI. Sedangkan Analisis Bivariat menggunakan **Uji Wilcoxon** untuk melihat perubahan skor PSQI sebelum dan sesudah intervensi dalam tiap kelompok dan **Uji Mann–Whitney** untuk melihat perbedaan skor PSQI antara kelompok intervensi dan kontrol setelah intervensi.

Pemilihan uji nonparametrik didasarkan pada distribusi data yang umumnya tidak normal pada variabel kualitas tidur (Polit & Beck, 2021). Taraf signifikansi ditetapkan $p < 0.05$.

Hasil

Karakteristik Responden

Sebanyak 60 responden berpartisipasi dalam penelitian ini, terdiri dari 30 responden kelompok intervensi dan 30 responden kelompok kontrol. Variabel karakteristik yang dianalisis meliputi usia, jenis kelamin, status pekerjaan, dan tingkat insomnia berdasarkan ISI awal. Mayoritas responden berada pada rentang usia 20–45 tahun dengan persentase perempuan lebih tinggi. Kondisi ini sejalan dengan literatur bahwa perempuan dan kelompok usia produktif lebih sering melaporkan gangguan tidur (Kryger et al., 2022)..

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 60)

Karakteristik	Intervensi (n=30)	Kontrol (n=30)
Usia rata-rata	34,2 ± 7,8 th	35,1 ± 8,3 th
Perempuan	63%	60%
Laki-laki	37%	40%
ISI (mean ± SD)	15,1 ± 2,8	14,8 ± 3,1
Kategori insomnia	Ringan–sedang	Ringan–sedang

Berdasarkan Tabel 1 Karakteristik dasar kedua kelompok relatif sebanding, sehingga dapat digunakan untuk membandingkan pengaruh intervensi. Kesetaraan baseline merupakan hal penting dalam penelitian quasi-experiment.

Skor Kualitas Tidur (PSQI) Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pada tahap pre-test, kedua kelompok memiliki skor PSQI yang tidak jauh berbeda, menunjukkan baseline yang homogen. Setelah intervensi selama satu minggu, terjadi perubahan signifikan pada kelompok intervensi yang mendapatkan terapi SICRING.

Tabel 2. Perubahan Skor PSQI Pre–Post Intervensi

Kelompok	PSQI Pre-test (Mean ± SD)	PSQI Post-test (Mean ± SD)	Perubahan
Intervensi	11,9 ± 2,1	6,2 ± 1,8	-5,7
Kontrol	11,5 ± 2,3	10,8 ± 2,0	-0,7

Berdasarkan Tabel 2, Terjadi penurunan skor PSQI yang bermakna pada kelompok intervensi. Penurunan skor PSQI lebih besar dari 3 poin menunjukkan peningkatan kualitas tidur signifikan secara klinis.

Uji Statistik Dalam Kelompok

a) Uji Wilcoxon – Kelompok Intervensi

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,001$, menandakan adanya perbedaan signifikan antara skor PSQI sebelum dan sesudah terapi SICRING. Temuan ini mendukung teori bahwa teknik koherensi jantung dan relaksasi spiritual dapat meningkatkan kualitas tidur secara signifikan (McCraty & Childre, 2019).

b) Uji Wilcoxon – Kelompok Kontrol

Kelompok kontrol menunjukkan $p = 0,078$, yang berarti tidak terjadi perbaikan signifikan. Edukasi sleep hygiene saja memang sering memberikan efek minimal tanpa pendekatan relaksasi lain (AASM, 2021).

Uji Beda Antar Kelompok (Mann–Whitney)

Tabel 3. Hasil Uji Mann–Whitney Post-test Skor PSQI

Variabel	p-value	Keterangan
PSQI Post-test	$p < 0,001$	Signifikan

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur kelompok intervensi jauh lebih baik dibandingkan kelompok kontrol setelah periode penelitian. Penurunan skor PSQI kelompok intervensi diduga berasal dari aktivasi saraf parasimpatis melalui pernapasan koheren, pembebasan ketegangan otot melalui olah tubuh, serta stabilisasi emosi melalui healing touch dan aktivitas spiritual SICRING (Hartiningsih, 2025; Goyal et al., 2018)

Pembahasan

Gambaran Umum Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi komplementer SICRING memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien dengan insomnia ringan hingga sedang. Hal ini terlihat dari penurunan skor PSQI secara bermakna pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini menguatkan konsep bahwa pendekatan holistik yang melibatkan tubuh, pikiran, energi, dan spiritualitas mampu menurunkan respons stres dan menghasilkan tidur yang lebih restoratif (Goyal et al., 2018).

Secara fisiologis, gangguan tidur pada insomnia sering dipengaruhi oleh aktivasi berlebih sistem saraf simpatis. Intervensi seperti pernapasan koheren, relaksasi spiritual, dan healing touch yang terdapat pada SICRING dapat menstimulasi sistem saraf parasimpatis sehingga memudahkan tubuh memasuki fase tidur (Laborde et al., 2017). Oleh karena itu, peningkatan kualitas tidur pada penelitian ini dapat dijelaskan melalui mekanisme relaksasi fisiologis dan emosional.

2. Perbandingan Kondisi Pre-test Kelompok Intervensi dan Kontrol

Sebelum intervensi, kedua kelompok memiliki skor PSQI yang relatif sama. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi awal kualitas tidur pada kedua kelompok berada pada tingkat gangguan yang sebanding. Kesetaraan baseline ini penting karena memastikan bahwa perbedaan yang muncul pada post-test benar-benar berasal dari intervensi SICRING bukan faktor lain (Polit & Beck, 2021).

Secara klinis, skor PSQI di atas 10 menandakan kualitas tidur buruk. Kondisi ini konsisten dengan literatur bahwa insomnia ringan hingga sedang menghasilkan gangguan tidur pada berbagai aspek seperti latensi tidur, durasi tidur, dan kualitas tidur subjektif (Buysse et al., 1989).

3. Pengaruh Terapi SICRING terhadap Kualitas Tidur

3.1. Penurunan Skor PSQI pada Kelompok Intervensi

Penurunan skor PSQI pada kelompok intervensi mencapai $\pm 5,7$ poin, yang secara klinis telah mencerminkan perbaikan tidur yang signifikan. Dalam studi-studi terkait intervensi nonfarmakologis, penurunan lebih dari 3 poin pada PSQI dianggap sebagai indikator keberhasilan intervensi (Kryger et al., 2022).

Hasil ini selaras dengan teori bahwa teknik pernapasan ritmis memperbaiki fungsi otonom dan menghasilkan efek menenangkan yang kuat. Pernapasan koheren yang menjadi bagian inti SICRING mampu menurunkan ketegangan saraf, memperlambat denyut nadi, dan meningkatkan HRV, yang semuanya berperan dalam memfasilitasi onset tidur (Laborde et al., 2017).

Selain aspek fisiologis, intervensi spiritual dalam SICRING seperti doa atau dzikir terarah memberikan dampak positif terhadap keseimbangan emosi. Aktivitas spiritual terbukti menurunkan kecemasan dan menghasilkan rasa damai melalui regulasi hormon stres seperti kortisol (Azami & Nurhuda, 2023).

3.2. Efektivitas Komponen Healing Touch dan Olah Tubuh

Komponen **healing touch** dalam SICRING membantu menurunkan ketegangan otot dan memperbaiki aliran energi tubuh. Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa healing touch dapat meningkatkan relaksasi dan menurunkan kecemasan melalui stimulasi biofield tubuh (Wardell & Weymouth, 2006).

Olah tubuh ringan (stretching) juga memberikan kontribusi terhadap perbaikan kualitas tidur karena membantu mengurangi ketegangan otot, memperlancar pernapasan, dan meningkatkan kenyamanan fisik sebelum tidur. Intervensi fisik sederhana ini telah terbukti menurunkan rasa tegang dan memperbaiki durasi tidur (Zhou et al., 2021).

Dengan demikian, kombinasi dari berbagai komponen ini membuat SICRING menjadi intervensi yang menasar aspek lengkap penyebab insomnia: fisik, emosional, spiritual, dan energi.

4. Minimnya Perubahan pada Kelompok Kontrol

Kelompok kontrol hanya mendapatkan edukasi sleep hygiene dan mengalami penurunan skor PSQI yang tidak signifikan. Literatur menunjukkan bahwa edukasi sleep hygiene sebagai intervensi tunggal sering memberikan efek minimal pada kasus insomnia ringan hingga sedang, terutama pada individu yang mengalami stres emosional atau ketegangan fisiologis (AASM, 2021).

Hal ini mempertegas bahwa perubahan kualitas tidur tidak dapat dicapai hanya dengan edukasi perilaku, melainkan membutuhkan pendekatan yang mampu menurunkan aktivitas simpatis dan memberikan relaksasi menyeluruh seperti yang dilakukan dalam terapi SICRING.

5. Keterkaitan Hasil Penelitian dengan Teori Koherensi dan Spiritualitas

Model terapi SICRING berbasis pada prinsip koherensi—keseimbangan antara sistem saraf otonom, pola pernapasan, dan ketenangan emosional. McCraty & Childre (2019) menjelaskan bahwa kondisi koherensi jantung meningkatkan stabilitas fisiologis dan memperbaiki kualitas tidur karena tubuh lebih mudah memasuki fase relaksasi mendalam.

Keterlibatan aspek spiritual dalam terapi ini juga sesuai dengan teori keseimbangan holistik. Praktik spiritual meningkatkan perasaan keterhubungan, kedamaian, dan penerimaan diri sehingga mengurangi aktivitas pikiran berlebih (overthinking) yang sering menjadi pencetus insomnia (Goyal et al., 2018).

Dengan demikian, hasil penelitian ini secara kuat mendukung teori bahwa pendekatan komplementer berbasis koherensi energi dan spiritualitas dapat meningkatkan kualitas tidur melalui penguatan keseimbangan fisiologis dan emosional.

6. Relevansi Temuan dengan Kondisi Insomnia Ringan hingga Sedang

Insomnia ringan hingga sedang sering dipicu oleh stres psikologis, kecemasan, dan pola hidup urban. Studi di kota besar menunjukkan bahwa masyarakat cenderung mengalami gangguan tidur akibat stres pekerjaan, paparan teknologi, dan beban emosional (WHO, 2019).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi komplementer seperti SICRING sangat relevan untuk populasi tersebut karena bersifat praktis, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri setelah sesi pelatihan. Perbaikan yang terjadi pada berbagai komponen PSQI—latensi tidur, durasi, kualitas subjektif, dan gangguan tidur—menegaskan bahwa SICRING mampu menyasar mekanisme utama insomnia.

7. Implikasi Penelitian bagi Pelayanan Kesehatan Primer

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi Puskesmas dan pelayanan kesehatan primer, yaitu:

1. SICRING dapat menjadi **intervensi nonfarmakologis yang efektif**, aman, dan dapat diterapkan dalam komunitas.
2. Intervensi ini dapat mengurangi beban kebutuhan obat tidur, yang memiliki risiko ketergantungan.
3. Terapi kelompok SICRING dapat diterapkan dalam program kesehatan jiwa atau program pengendalian stres masyarakat.

Pendekatan komplementer telah direkomendasikan oleh Kemenkes dalam perluasan pelayanan kesehatan tradisional dan integratif (Kemenkes RI, 2024), sehingga temuan penelitian ini sangat relevan.

Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan pada 60 responden dengan insomnia ringan hingga sedang menunjukkan bahwa terapi komplementer SICRING berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur. Bukti empiris ditunjukkan melalui penurunan bermakna skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah satu minggu intervensi. Penurunan rerata skor PSQI sebesar -5,7 poin pada kelompok intervensi menandai perbaikan kualitas tidur yang substansial secara klinis, sesuai standar efektivitas intervensi tidur nonfarmakologis. Efektivitas SICRING terutama berkaitan dengan mekanisme relaksasi fisiologis dan emosional. Komponen pernapasan koheren dalam SICRING mampu meningkatkan variabilitas denyut jantung (HRV) dan menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis, sehingga tubuh lebih mudah memasuki fase tidur yang restoratif. Healing touch dan olah tubuh membantu menurunkan ketegangan otot, memperbaiki aliran energi, serta menghasilkan rasa nyaman sebelum tidur, konsisten dengan literatur biofield therapy yang menunjukkan efek relaksasi dan penurunan kecemasan. Sementara itu, aspek spiritual seperti doa atau dzikir terarah memberikan ketenangan emosional yang terbukti menurunkan kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur. Dengan demikian, pendekatan komplementer seperti SICRING memberikan manfaat lebih besar karena menyasar aspek fisik, energi, psikologis, dan spiritual secara sekaligus. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa SICRING merupakan intervensi komplementer yang efektif, aman, dan layak diterapkan di pelayanan kesehatan primer seperti Puskesmas. Terapi ini berpotensi menjadi strategi nonfarmakologis tambahan untuk meningkatkan kualitas tidur pada masyarakat, terutama pada kelompok dengan insomnia ringan hingga sedang.

Referensi

- Aprilyadi, N., dkk. (2018). Efektivitas hypnotherapy terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi SMA PGRI 1 Lubuk Linggau. *Jurnal Perawatan Indonesia*, 2(1), 10–19.
- AASM. (2021). *International Classification of Sleep Disorders*.
- Azami, H., & Nurhuda, M. (2023). *Spiritualitas dan Kesehatan Mental*. UI Press.
- Buysse, D. et al. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index. *Psychiatry Research*.
- Depkes RI. (2020). Pedoman pelayanan kesehatan jiwa dasar. Kementerian Kesehatan RI.
- Firmansyah, D., & Wardani, R. (2021). Efektivitas terapi komplementer berbasis relaksasi terhadap gangguan tidur. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 15(2), 120–130.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of medical physiology* (14th ed.). Elsevier
- Hartiningsih, S. S. (2025). *Spiritual Coherence Healing (SICRING)*. Nafal Publishing.
- Kemenkes RI. (2024). *Peraturan Pemerintah tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional*.
- Kryger, M., Roth, T., & Dement, W. (2022). *Principles and Practice of Sleep Medicine*. Elsevier.
- Laborde, S. et al. (2017). Heart rate variability and breathing interventions. *Frontiers in Psychology*.
- McCraty, R., & Childre, D. (2019). Heart coherence and health. *Global Advances in Health and Medicine*.
- Polit, D., & Beck, C. (2021). *Nursing Research*. Lippincott.
- Wardell, D., & Weymouth, K. (2006). Healing touch as a biofield therapy. *Holistic Nursing Practice*.
- WHO. (2019). *Environmental Noise Guidelines for the European Region*.
- Zhou, E. et al. (2021). Complementary therapies and sleep quality. *Sleep Medicine Reviews*