



Spiritual Coherence Healing (Sicring)



Integrasi Kearifan
Lokal dalam Praktik
Kesehatan Holistik

***Spiritual
Coherence
Healing
(Sicring)***

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014
Tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Spiritual Coherence Healing (Sicring)

Integrasi Kearifan Lokal dalam Praktik
Kesehatan Holistik

Dr. Siti Sugih Hartiningsih, S.Si., M.Kes.



SPIRITUAL COHERENCE HEALING (SICRING)
Integrasi Kearifan Lokal dalam Praktik Kesehatan Holistik

Ditulis oleh:
Dr. Siti Sugih Hartiningsih, S.Si., M.Kes.

Diterbitkan, dicetak, dan didistribusikan oleh
Nafal Publishing
PT Nafal Global Nusantara
Jl. Utama 1 Metro 34112
Telp: +62823-7716-1512, +62 858-0920-7521
Email: nafalglobalnusantara@gmail.com
Anggota IKAPI No. 017/LPU/2024



Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak baik sebagian ataupun keseluruhan isi buku dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Cetakan I, Juli 2025

Editor: Umi Zanariyah
Penyelarar Aksara: Ika Nur Wahyuningsih
Perancang Sampul: Nihlatul Azizah
Penata Letak: Nihlatul Azizah

ISBN: 978-634-7241-35-1
E-ISBN: 978-634-7241-36-8

x + 142 hlm; 15,5x23 cm.

©Juli 2025



PRAKATA

Kesehatan bukan hanya sekadar kondisi fisik, tetapi juga tentang keseimbangan antara tubuh, jiwa, dan pikiran. Di tengah kemajuan dunia medis modern, semakin banyak orang yang mencari pendekatan yang lebih holistik untuk merawat dan memulihkan kesehatan. Kearifan lokal yang telah berkembang selama berabad-abad dengan pendekatannya yang menggabungkan unsur spiritual, fisik, dan mental memberikan solusi yang dapat melengkapi perawatan medis konvensional.

Salah satu metode yang muncul sebagai pilihan dalam praktik kesehatan holistik adalah *spiritual coherence healing* (Sicing). Metode ini mengintegrasikan prinsip-prinsip spiritual dengan pengetahuan kesehatan tubuh, serta menciptakan keseimbangan antara energi tubuh dan alam semesta. Sicing tidak hanya berfokus pada penyembuhan fisik, tetapi juga pada penyembuhan batin dengan tujuan untuk mencapai keharmonisan yang mendalam antara tubuh, pikiran, dan jiwa.

Buku ini disusun untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang konsep dasar *spiritual coherence healing* (Sicing) dan bagaimana metode ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung kesehatan yang lebih holistik. Buku ini juga menyoroti pentingnya kearifan lokal dalam menyediakan solusi kesehatan yang berkelanjutan dengan memanfaatkan energi tubuh, alam, dan prinsip-prinsip spiritual sebagai sarana penyembuhan.

Semoga buku ini dapat memberi wawasan baru tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara tubuh, jiwa, pikiran, serta memberikan manfaat yang mendalam dalam mencapai kesehatan yang lebih seimbang dan bermakna. Dengan mempelajari dan mengaplikasikan metode Sicring, diharapkan pembaca dapat merasakan manfaat tidak hanya dalam kesehatan fisik, tetapi juga kedamaian batin yang berkelanjutan.



DAFTAR ISI

Prakata v
Daftar Isi vii

BAB I

KONSEP DASAR *SPIRITUAL COHERENCE*

HEALING (SICRING) 1
 Definisi Sicing 1
 Landasan Hukum Sicing 4
 Prinsip Sicing 6

BAB II

LATIHAN OLAH TUBUH (*BODYWORK*) 9
 Pengertian Olah Tubuh 9
 Unsur Materi Olah Tubuh 11
 Metode Latihan Olah Tubuh 28
 Syarat Olah Tubuh 32
 Faktor Pendukung Latihan Olah Tubuh 38
 Langkah-Langkah Latihan Olah Tubuh dalam Sicing 40

BAB III

TERAPI <i>CHARGING</i>	45
Pengertian <i>Charging</i>	45
Manfaat <i>Charging</i>	49
Metode Latihan <i>Charging</i>	52
Hubungan <i>Charging</i> dengan <i>Resonansi Schumann</i>	55

BAB IV

TERAPI <i>HEALING TOUCH</i>	61
Pengertian dan Manfaat Terapi <i>Healing Touch</i>	61
Tujuan Penerapan Terapi <i>Healing Touch</i>	63
Praktik <i>Healing Touch</i> dalam Terapi Sicring	66
Praktik <i>Healing Touch</i> Sicring dalam Kearifan Lokal Budaya Sunda	69

BAB V

TERAPI AIR YANG DIDOAKAN (<i>BLESSING WATER</i>).....	73
Penggunaan Sifat Air dalam Proses Terapi Air	73
Dasar dan Tujuan Terapi Air	77
Pemanfaatan <i>Blessing Water</i> dalam Terapi Sicring	79
Integrasi Kearifan Lokal dalam Penggunaan <i>Blessing Water</i> Sicring	81

BAB VI

KONSEP PENDAMPINGAN	85
Makna Pendampingan	85
Peran Pendampingan	86
Tahap Proses Pendampingan	92

BAB VII

EDUKASI KESEHATAN HOLISTIK.....	99
Definisi Kesehatan Holistik.....	99
Kesehatan Holistik dalam Diskursus Ilmu Psikologi.....	101
Unsur-Unsur Kesehatan Holistik.....	103

BAB VIII

SICRING UNTUK KESEHATAN HOLISTIK	109
Sicring pada Manusia	109
Sicring pada Ibu Hamil	111
Sicring pada Ibu Nifas	115
Sicring pada Bidan	119
Sicring pada Warga Senior (Lansia).....	122
Sicring pada Anggota Menwa (Resimen Mahasiswa).....	124
Sicring pada Tenaga Promkes	126
Sicring pada Warga Lapas Perempuan	130

Daftar Pustaka	133
Profil Penulis.....	141



BAB I

KONSEP DASAR *SPIRITUAL COHERENCE HEALING* (SICRING)

Definisi Sicring

Sicring atau *spiritual coherence healing* merupakan metode penyembuhan holistik yang menyatukan unsur spiritual, emosional, dan fisik untuk menciptakan keseimbangan serta keharmonisan dalam hidup seseorang. Pendekatan ini didasari pada keyakinan bahwa kesehatan tidak hanya bergantung pada kondisi tubuh, tetapi juga ditentukan oleh keseimbangan energi. Hal ini meliputi ketenangan batin dan hubungan yang kuat antara individu dengan dirinya sendiri, lingkungan, serta kekuatan spiritual yang lebih tinggi, seperti Tuhan, energi alam semesta, atau kesadaran bersama.

Metode terapi Sicring lahir dari proses perenungan yang mendalam, pengalaman langsung, uji coba di lapangan, diskusi dengan berbagai pihak, serta kajian literatur yang mendukung manfaatnya. Terapi ini terbukti membantu meningkatkan kesejahteraan manusia, baik secara fisik, mental, maupun spiritual. Dasar pemikirannya adalah bahwa manusia bukan hanya terdiri dari tubuh dan organ, tetapi juga memiliki energi di dalam dirinya yang dapat memengaruhi kondisi kesehatannya secara keseluruhan.

Menurut Yuliani (2013: 35) *spiritual healing* bertujuan untuk menetralkan dan melarutkan pola batin yang mengandung gangguan, baik dalam bentuk penyakit fisik maupun kondisi pikiran yang tidak stabil. Pendekatan ini menekankan bahwa kesehatan seseorang tidak hanya bergantung pada aspek medis dan fisik semata, tetapi juga melibatkan keseimbangan emosional dan spiritual. Ketika seseorang mengalami gangguan fisik atau mental, sering kali penyebabnya bukan hanya faktor biologis, tetapi juga pengaruh dari pola pikir dan kondisi batin yang negatif.

Inti dari metode *spiritual healing* sebenarnya sangat sederhana, yaitu mengubah semua hal negatif dalam diri seseorang menjadi hal yang positif. Konsep ini berlandaskan pada kesadaran bahwa manusia sering kali terjebak dalam emosi negatif yang dapat merusak kesehatannya, baik secara fisik maupun mental. Misalnya, perasaan bersalah yang berlarut-larut dapat diatasi dengan bertaubat, marah dapat diredam dengan memaafkan, sedih bisa dihadapi dengan tawakal, kecewa dapat disikapi dengan keikhlasan, kehilangan bisa diterima dengan kesabaran, putus asa dapat diubah menjadi harapan (*roja'*), dan kesombongan dapat dikendalikan dengan rasa syukur (Yulianto, 2012).

Selain memberikan manfaat secara psikologis, *spiritual healing* juga berdampak positif pada kesehatan fisik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kondisi mental yang stabil dan penuh kedamaian dapat membantu tubuh dalam proses penyembuhan alami. Ketika seseorang mengalami stres atau emosi negatif yang berkepanjangan, sistem imun tubuh cenderung melemah sehingga rentan terhadap berbagai penyakit. Sebaliknya, dengan menjaga ketenangan batin dan berpikir positif maka tubuh dapat lebih mudah pulih dari berbagai gangguan kesehatan.

Dalam konteks yang lebih luas, *spiritual healing* juga dapat menjadi solusi bagi berbagai permasalahan sosial yang berkaitan dengan kesehatan mental. Di era modern ini, banyak orang mengalami tekanan hidup yang tinggi sehingga rentan terhadap gangguan kecemasan, depresi, atau bahkan kehilangan makna hidup. Dengan mengembangkan kesadaran spiritual



BAB II

LATIHAN OLAH TUBUH (*BODYWORK*)

Pengertian Olah Tubuh

Menurut Len Kravits (2001: 5), tubuh manusia adalah sistem yang kompleks dan secara alami diciptakan untuk bergerak. Penting bagi setiap orang untuk melatih tubuhnya melalui berbagai bentuk aktivitas fisik. Latihan fisik tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh, tetapi juga membantu memperkuat otot, tulang, dan sistem pernapasan agar lebih siap menghadapi aktivitas sehari-hari. Jika dilakukan secara rutin, latihan fisik akan membantu tubuh beradaptasi dengan berbagai gerakan sehingga tubuh tetap seimbang dan siap menjalankan berbagai aktivitas.

Olah tubuh merupakan metode pelatihan yang menekankan pada keselarasan gerak tubuh dengan ritme, pernapasan, dan ekspresi dalam berbagai konteks seni atau kebugaran. Olah tubuh sangat penting bagi seniman terutama dalam seni pertunjukan seperti tari dan teater, di mana gerakan tubuh menjadi sarana utama untuk menyampaikan makna dan emosi. Selain itu dalam dunia kebugaran, olah tubuh digunakan untuk meningkatkan daya tahan fisik dan mencegah cedera.

Menurut Sumaryono, olah tubuh merupakan serangkaian latihan fisik yang dilakukan secara teratur berdasarkan perencanaan yang matang. Latihan tersebut disusun dengan mempertimbangkan secara cermat guna dan manfaat dari setiap gerakan yang akan dilakukan, serta dilaksanakan secara sistematis dan metodis. Dalam konteks ini, olah tubuh bukan sekadar aktivitas fisik biasa, melainkan rangkaian aktivitas yang terarah dengan tujuan spesifik, baik untuk menjaga kesehatan tubuh maupun meningkatkan kualitas fisik seseorang (Juwita dkk., 2020: 44).

Rudolf Laban mengembangkan teori analisis gerak yang dikenal sebagai *laban movement analysis* (LMA). Dalam teorinya, ia mengartikan olah tubuh sebagai upaya untuk memahami dan mengembangkan ekspresi gerak melalui pendekatan analisis terhadap empat unsur utama, yaitu ruang (*space*), waktu (*time*), tenaga (*effort*), dan bentuk (*shape*). Menurut Laban, setiap gerakan memiliki makna dan struktur yang dapat dipelajari serta dikembangkan untuk keperluan seni, olahraga, maupun terapi fisik.

Praptono juga menjelaskan bahwa olah tubuh merupakan metode pelatihan yang menekankan pada keselarasan gerak tubuh dengan ritme, pernapasan, dan ekspresi dalam berbagai konteks seni atau kebugaran. Ia menjelaskan bahwa olah tubuh sangat penting bagi seniman terutama dalam seni pertunjukan seperti tari dan teater, di mana gerakan tubuh menjadi sarana utama untuk menyampaikan makna dan emosi. Selain itu dalam dunia kebugaran, olah tubuh digunakan untuk meningkatkan daya tahan fisik dan mencegah cedera.

Olah tubuh merupakan bentuk latihan sensorimotor yang berfungsi untuk mengembangkan kesadaran tubuh dan meningkatkan kontrol atas gerakan serta postur. Melalui olah tubuh, seseorang dapat meningkatkan hubungan antara tubuh dan pikiran sehingga gerakan menjadi lebih sadar dan efisien. Konsep ini sering digunakan dalam terapi somatik, di mana latihan tubuh digunakan untuk mengurangi stres, meningkatkan fleksibilitas, dan memperbaiki pola gerak yang kurang efektif.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa olah tubuh merupakan latihan terencana yang bertujuan untuk meningkatkan



BAB III

TERAPI CHARGING

Pengertian *Charging*

Charging adalah sebuah praktik sederhana namun bermakna, yaitu aktivitas berbaring di lantai yang diawali dengan permohonan maaf kepada Sang Pencipta, lalu dilanjutkan dengan doa yang diucapkan dalam hati. Aktivitas *charging* dapat dianalogikan seperti *charge* baterai atau pengisian energi baterai. Praktik ini bukan sekadar bersifat fisik, melainkan juga sarat makna batin dan spiritual. Meskipun istilah *charging* tidak dikenal secara langsung dalam tradisi Islam klasik, namun substansi dari aktivitas ini yaitu berbaring sambil berdoa yang sejalan dengan sejumlah nilai dan prinsip dalam ajaran Islam. Hal ini sesuai dengan firman Allah Swt. dalam surah Ali Imran ayat 190—191 sebagaimana berikut.

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ
لَايَةٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ۗ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا

وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ
 رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هٰذَا بَاطِلًا سُبْحٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٦١﴾

Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia; Mahasuci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka.

Charging identik dengan aktivitas *grounding* atau *earthing*, yaitu teknik terapi yang melibatkan aktivitas tertentu sehingga membuat seseorang kembali terhubung pada bumi. Secara lahiriah, *charging* tampak seperti kegiatan sederhana, yaitu berbaring di atas lantai dalam kondisi tenang dan penuh kesadaran. Namun di balik kesederhanaannya, terdapat banyak manfaat bagi kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Dalam praktik ini, seseorang secara sengaja melepaskan seluruh beban pikiran, menenangkan diri, dan membuka ruang untuk kembali terhubung dengan hakikat penciptaannya. Berikut beberapa dimensi makna dan nilai Islam yang berkaitan erat dengan praktik *charging*.

1. Kesatuan dengan alam (tawazun dengan ciptaan Allah Swt.)

Dalam pandangan Islam, alam semesta adalah manifestasi dari kekuasaan dan kebesaran Allah Swt. Setiap unsur di bumi dan langit diciptakan sebagai tanda-tanda (ayat) kebesaran-Nya, bukan hadir tanpa maksud. Fenomena alam menjadi sarana perenungan bagi manusia untuk memahami kebesaran Tuhan dan posisi dirinya sebagai bagian dari ciptaan-Nya.

Salah satu cara untuk merenungkan hubungan spiritual antara manusia dan alam adalah dengan sengaja berbaring di atas lantai atau tanah. Tindakan ini mengajak tubuh untuk kembali ke asalnya, yaitu tanah sebagai unsur penciptaan manusia. Dalam ajaran Islam, hal ini dikenal sebagai bentuk tawazun atau keseimbangan antara manusia dan alam. Lebih dari sekadar bentuk istirahat, berbaring ini menjadi



BAB IV

TERAPI *HEALING TOUCH*

Pengertian dan Manfaat Terapi *Healing Touch*

Healing touch atau *touch therapy* merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang semakin diperhatikan dalam dunia kesehatan modern karena pendekatannya yang aman, non-invasif, dan mudah diterapkan. Terapi ini menggunakan sentuhan lembut untuk menyeimbangkan medan energi tubuh sehingga membantu proses penyembuhan secara fisik dan emosional. *Healing touch* efektif untuk meredakan stres, kecemasan, dan nyeri, serta aman digunakan sebagai pelengkap pengobatan medis sehingga cocok untuk perawatan kesehatan holistik dan individual.

Menurut Anderson dkk. (2015: 248), *healing touch* adalah terapi komplementer berbasis energi yang menggunakan sentuhan ringan untuk memengaruhi dan menyeimbangkan medan energi tubuh pasien. Terapi ini bertujuan mendorong proses penyembuhan alami tubuh dengan memulihkan keseimbangan energi yang terganggu. Terapi ini juga menekankan keterpaduan antara pikiran, tubuh, dan emosi sehingga membantu penyembuhan secara menyeluruh baik secara fisik maupun emosional.

Vanaki dkk. (2016: 156) menyatakan bahwa *healing touch* merupakan terapi energi non-invasif berbasis sentuhan yang dapat digunakan kapan saja dan di mana saja tanpa risiko kontraindikasi medis. Terapi ini dipandang sebagai metode alternatif yang aman, murah, dan mudah diterapkan, serta bermanfaat dalam meningkatkan kondisi fisik dan emosional pasien melalui manipulasi medan bioenergi. *Healing touch* menjadi pendekatan yang mendukung penyembuhan secara menyeluruh dalam praktik pelayanan kesehatan.

Sementara itu, Mangione dkk. (2017: 231) memandang *healing touch* sebagai suatu metode terapeutik yang menggabungkan energi penyembuhan dan teknik relaksasi untuk menenangkan sistem saraf dan meningkatkan keseimbangan emosional. Dalam studi yang dilakukan terhadap pasien dengan gangguan kejiwaan, mereka menemukan bahwa sesi terapi sentuhan ini memberikan dampak yang nyata dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas tidur pasien. Hal ini menunjukkan bahwa manfaat *healing touch* tidak hanya terbatas pada kondisi fisik, tetapi juga pada gangguan psikologis.

Terapi ini memusatkan perhatian pada pemulihan energi tubuh melalui teknik sentuhan ringan yang dipercaya dapat memperbaiki keseimbangan medan energi pasien. Modalitas ini menggabungkan kesadaran pikiran dan tubuh dalam proses penyembuhan sehingga pasien tidak hanya menjadi objek terapi, tetapi juga bagian aktif dalam upaya penyembuhan diri sendiri.

Terapi ini dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja karena hanya memerlukan sentuhan tangan tanpa perlu alat khusus atau prosedur medis yang rumit. Hal ini membuatnya menjadi pilihan terapi pendamping yang praktis dan mudah dijangkau. *Healing touch* dikenal sebagai metode yang hemat biaya namun tetap memberikan manfaat besar, terutama bagi pasien dengan penyakit kronis atau kondisi serius seperti kanker.

Salah satu klaim utama dari metode ini adalah kemampuannya dalam memulihkan energi tubuh, menyeimbangkan medan bioenergi, serta meningkatkan relaksasi dan ketenangan emosional (Anderson & Taylor,



BAB V

TERAPI AIR YANG DIDOAKAN (*BLESSING WATER*)

Penggunaan Sifat Air dalam Proses Terapi Air

Air adalah kebutuhan pokok yang tidak bisa digantikan dalam kehidupan manusia karena perannya sangat penting bagi kelangsungan hidup. Tubuh manusia sangat memerlukan air untuk menjalankan berbagai fungsi biologis, terutama sebagai air minum yang membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh, mendukung proses metabolisme, dan membuang racun melalui ginjal.

Selain itu, air juga memegang peran penting dalam aktivitas sehari-hari lainnya, seperti mandi untuk menjaga kebersihan tubuh, mencuci bagian dari sanitasi rumah tangga, serta kebutuhan yang berkaitan erat dengan sistem pembuangan limbah dan kesehatan lingkungan. Tanpa pasokan air yang cukup dan berkualitas, manusia tidak hanya menghadapi ancaman dehidrasi dan gangguan kesehatan, tetapi juga berisiko mengalami penurunan kualitas hidup secara keseluruhan karena terganggunya kebersihan, sanitasi, dan kenyamanan hidup (Sutandi, 2012: 133).

Beberapa sifat air yang unik telah lama menjadi perhatian dalam berbagai pendekatan terapi alternatif, termasuk terapi air. Salah satu sifat yang paling menarik dari air adalah kemampuannya untuk merespons stimulus yang berasal dari lingkungan sekitarnya, baik dalam bentuk energi positif maupun negatif. Penelitian Masaru Emoto menunjukkan bahwa struktur kristal air dapat berubah tergantung pada kata-kata, doa, musik, dan emosi yang dipancarkan di sekelilingnya.

Dalam hal ini, air tidak hanya dipandang sebagai cairan biasa, tetapi juga dipercaya mampu menyerap dan menyimpan informasi dari energi di sekitarnya, seperti doa, ucapan positif, atau niat baik. Air yang telah diberi energi positif sering dimanfaatkan dalam terapi. Hal ini dilakukan dengan keyakinan bahwa air tersebut dapat memberikan manfaat tambahan bagi kesehatan tubuh dan pikiran karena diyakini dapat menyalurkan energi baik yang berdampak positif secara menyeluruh.

Selain itu, sifat fisik air yang dapat menempati ruangan dan menyesuaikan diri dengan wadahnya menjadi cerminan dari kemampuan adaptasi yang luar biasa. Jika air dimasukkan ke dalam ember berbentuk kotak, ia akan mengambil bentuk kotak tersebut tanpa menolak atau melawan, bahkan mampu menyatu dengan warna dan karakteristik dari tempat ia ditampung. Sifat ini menggambarkan filosofi kelembutan dan fleksibilitas air yang dapat dijadikan contoh dalam kehidupan manusia, termasuk dalam proses penyembuhan.

Dalam terapi air, sifat fleksibel dari air memiliki peran penting, tidak hanya secara fisik—seperti dalam mandi terapi, merendam kaki, atau hidroterapi yang membantu tubuh menjadi rileks dan pulih—tetapi juga secara makna. Air dianggap sebagai simbol penerimaan dan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan. Kemampuannya menyesuaikan bentuk wadah tanpa kehilangan jati diri menjadi lambang kebijaksanaan hidup. Hal ini mengajarkan manusia untuk bersikap lentur dalam menghadapi berbagai tantangan serta mendukung proses penyembuhan secara menyeluruh, mencakup tubuh, pikiran, dan jiwa (Laksono, 2012: 1).



BAB VI

KONSEP PENDAMPINGAN

Makna Pendampingan

Menurut Wiryasaputra, pendampingan merupakan bentuk hubungan yang setara antar-individu, di mana tidak ada pihak yang mendominasi atau merasa lebih tinggi dari yang lain. Seorang pendamping berperan sebagai rekan yang membantu individu untuk mengenali kemampuannya, menyelesaikan masalah, dan mengembangkan diri secara mandiri. Pendekatan ini menekankan pentingnya sikap saling menghargai, saling percaya, serta keterbukaan sehingga tercipta suasana yang aman dan nyaman dalam proses pendampingan.

Dalam konteks pemberdayaan sosial, pandangan ini menunjukkan pentingnya pendekatan partisipatif dan humanis. Ketika pendamping dan individu membangun hubungan setara, proses pendampingan menjadi lebih bermakna karena individu yang didampingi merasa dihargai dan dilibatkan secara aktif. Hal ini memperkuat rasa percaya diri serta meningkatkan rasa memiliki terhadap program yang dijalankan sehingga hasilnya lebih berkelanjutan dan sesuai dengan kebutuhan nyata (Dachi dan Telaumbanua, 2022: 100).

Dengan demikian, pendampingan merupakan suatu proses kegiatan yang memiliki orientasi pada pemberdayaan individu maupun kelompok masyarakat. Tujuan utamanya adalah membantu dalam menentukan arah dan keberhasilan program yang dijalankan sesuai dengan kebutuhan dan potensi lokal. Dalam proses ini, pendamping berperan penting sebagai fasilitator, komunikator, dan dinamisator. Hal ini berarti sebagai pihak yang memberikan dukungan dalam bentuk bimbingan, konsultasi, serta menciptakan dinamika yang kondusif dalam lingkungan sosial masyarakat.

| Peran Pendampingan

Pendampingan merupakan bagian integral dari proses pemberdayaan individu dan masyarakat. Di dalam proses ini, seorang pendamping tidak hanya menjadi fasilitator perubahan, tetapi juga pembimbing dalam menghadapi kompleksitas psikososial yang dialami oleh individu atau komunitas yang didampinginya. Pendamping yang mengadopsi pendekatan ini perlu memiliki sensitivitas spiritual dan kapasitas untuk membangun hubungan yang empatik, transformatif, dan autentik dengan individu atau kelompok yang didampinginya.

Berikut adalah peran-peran dalam pendampingan.

1. Fasilitator

Fasilitator adalah agen pembangunan yang berperan penting dalam mendampingi masyarakat melalui proses pemberdayaan. Tugas utamanya adalah membimbing, membina, dan mengarahkan masyarakat agar mampu mandiri serta membentuk kelembagaan yang kuat dan berdaya (Jumrana dan Megawati, 2015: 21).

Peran fasilitator dalam pendampingan adalah membangun ruang aman (*safe space*) bagi individu atau kelompok untuk mengekspresikan diri, menghadapi masalah, dan membangun kapasitas internal untuk berubah. Fasilitasi tidak hanya mencakup pemberian informasi atau peluang, tetapi juga melibatkan *spiritual holding*, yaitu kemampuan pendamping untuk menjadi wadah spiritual yang menenangkan dan



BAB VII

EDUKASI KESEHATAN HOLISTIK

Definisi Kesehatan Holistik

Kesehatan holistik merupakan pendekatan kesehatan yang melibatkan pemahaman menyeluruh terhadap individu. Hal ini mencakup berbagai aspek kehidupan yang saling terkait, seperti biologis, psikologis, sosial, budaya, ekonomi, dan spiritual. Dalam konsep ini, setiap aspek kehidupan dianggap saling berhubungan dan berperan dalam mencapai keseimbangan yang optimal. Kesehatan holistik tidak hanya berfokus pada pengobatan penyakit atau gejala fisik, tetapi juga pada perawatan terhadap kesejahteraan mental, emosional, dan spiritual individu.

Menurut definisi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2010, kesehatan adalah keadaan sejahtera jasmani, rohani, dan sosial. Hal ini berarti bahwa seseorang dapat dianggap sehat jika mereka tidak hanya bebas dari penyakit, cacat, atau kelemahan fisik, tetapi juga memiliki kesejahteraan dalam aspek psikologis dan sosial. Dengan kata lain, konsep kesehatan yang diberikan oleh WHO melampaui sekadar keadaan bebas dari penyakit, dan menekankan pentingnya keseimbangan

di antara tubuh, pikiran, serta hubungan sosial dalam mencapai kesehatan yang sesungguhnya (Barnessa dan Hadiwono, 2020: 3).

Menurut Myers (1992: 20), kesehatan holistik bukan hanya tentang penyembuhan penyakit, tetapi juga mencapai kualitas hidup yang optimal dalam semua dimensi kehidupan. Myers menjelaskan bahwa kesehatan holistik mencakup peningkatan kesejahteraan emosional, fisik, mental, sosial, dan spiritual melalui pendekatan preventif dan pemberdayaan individu. Hal ini bertujuan untuk mendorong kesadaran dan pengelolaan kesehatan secara menyeluruh, baik dalam mengatasi penyakit maupun menjaga keseimbangan hidup.

Menurut Sallis dan Owen (2002: 12), kesehatan holistik adalah kondisi optimal di mana individu tidak hanya bebas dari penyakit, tetapi juga merasa bahagia, aktif secara fisik, dan terhubung dengan komunitas serta alam sekitarnya. Mereka menekankan pentingnya aktivitas fisik, keterhubungan sosial, dan hubungan dengan lingkungan dalam mencapai kesejahteraan yang lebih luas, seperti kesehatan fisik, mental, dan sosial. Kesehatan holistik mencakup semua dimensi kehidupan manusia yang saling berhubungan.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kesehatan tidak hanya berarti bebas dari penyakit, tetapi juga mencakup kesejahteraan fisik, mental, sosial, dan emosional. Kesehatan yang optimal melibatkan keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan hubungan sosial, serta memerlukan pendekatan yang melibatkan pencegahan, pemberdayaan, dan perawatan menyeluruh. Selain itu, faktor-faktor seperti aktivitas fisik, keterhubungan sosial, dan keseimbangan dengan lingkungan juga berperan penting dalam mencapai kesejahteraan yang holistik.

Kesehatan holistik adalah pendekatan yang mengajak setiap orang untuk merawat diri secara menyeluruh, mencakup tubuh, perasaan, hubungan sosial, dan sisi spiritual. Dalam pendekatan ini, seseorang dianjurkan untuk menjaga pola makan yang baik, rutin berolahraga, mengelola stres dengan bijak, serta membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Tidak hanya itu, sisi spiritual juga dianggap penting untuk mendukung



BAB VIII

SICRING UNTUK KESEHATAN HOLISTIK

| Sicring pada Manusia

Sicring berpijak pada pemahaman bahwa manusia bukanlah makhluk material semata, melainkan entitas yang terdiri dari tubuh, pikiran, dan jiwa yang saling berinteraksi. Ketidakseimbangan di salah satu dimensi tersebut dapat menimbulkan gangguan dalam keseluruhan sistem kehidupan manusia. Dalam hal ini, Sicring berperan sebagai metode integratif yang mengembalikan keharmonisan antara dimensi-dimensi tersebut dengan mengaktifasi energi penyembuhan dari dalam diri individu yang bersumber dari kesadaran spiritual tertinggi.

Pada tingkat umum, praktik Sicring dimaksudkan untuk membantu setiap individu dalam proses pemulihan dari tekanan hidup, kelelahan spiritual, dan krisis makna yang kerap melanda kehidupan modern. Banyak orang hidup dalam kondisi alienasi spiritual, merasa hampa meskipun secara materi tercukupi. Hal ini menyebabkan gangguan seperti stres berkepanjangan, insomnia, kelelahan kronis, depresi laten, gangguan

cemas, serta penyakit psikosomatik yang sulit disembuhkan secara medis karena akarnya bersumber pada ketidakseimbangan batiniah.

Sicing hadir sebagai sebuah sarana untuk menghubungkan kembali manusia dengan sumber batin yang suci, damai, dan penuh kasih. Dalam praktiknya, Sicing menggunakan pendekatan multidimensional yang melibatkan teknik-teknik spiritual dan psikologis sebagaimana berikut.

1. Olah rasa

Olah rasa adalah proses untuk melatih kepekaan terhadap perasaan, mengasah intuisi, dan memahami emosi secara lebih dalam. Proses ini juga membantu seseorang menyadari kehadiran Tuhan dengan penuh kelembutan dan kasih sayang-Nya sehingga memperkuat hubungan spiritual serta kedamaian batin.

2. Olah nafas

Teknik pernapasan membantu menjernihkan pikiran dan meningkatkan konsentrasi dengan menenangkan tubuh serta mengatur fokus melalui napas teratur. Pernapasan yang dipadukan dengan afirmasi positif menjadi gerbang awal untuk masuk ke dalam keheningan batin. Melalui teknik pernapasan teratur, manusia diajak untuk memperlambat denyut kehidupannya yang penuh tekanan dan menciptakan ruang hening dalam dirinya. Afirmasi positif bernilai spiritual membantu menjernihkan pikiran, membangun citra diri, dan membuka kesadaran lebih tinggi (Jenau dkk., 2021: 349).

3. Doa penyembuhan yang kontekstual

Doa dalam konteks Sicing tidak bersifat dogmatis, tetapi disesuaikan dengan keyakinan agama dan spiritualitas individu. Hal ini menciptakan kenyamanan batin mendalam karena doa bukan lagi sekadar permohonan, melainkan dialog suci antara jiwa manusia dengan Tuhan atau sumber Ilahi. Doa dalam Sicing berfungsi sebagai jembatan spiritual yang membawa energi penyembuhan dari dimensi transendental ke dalam realitas keseharian individu.



DAFTAR PUSTAKA

- Andarwati, Sri Retno dan Bambang S Sankarto. “Pemenuhan Kepuasan Penggunaan Internet oleh Peneliti Badan Litbang Pertanian di Bogor.” *Jurnal Perpustakaan Pertanian*, 14(1): 10—17. 2005.
- Anderson, J G, Taylor A G, dan Welch J L. “Effects of Healing Touch in Clinical Practice: A Systematic Review of Randomized Clinical Trials.” *Journal of Holistic Nursing*, 33(3): 247—259. 2015.
- Anggriani dkk. “Pengaruh ROM (Range of Motion) terhadap Kekuatan Otot Ekstremitas pada Pasien Stroke Non Hemoragic.” *Jurnal Riset Hesti Medan*, 3(2): 64—72. Desember 2018.
- Astuti, Astuti, Elly Lilianty Sjattar, dan Ariyanti Saleh. “Pengaruh Healing Touch Mengurangi Gejala Nyeri, Mual dan Muntah pada Pasien Kanker: Literatur Review.” *Jurnal Keperawatan*, 14(3): 907—916. September 2022.
- Astuti, Elly Lilianty Sjatar dan Ariyanti Saleh. “Pengaruh Healing Touch Mengurangi Gejala Nyeri, Mual dan Muntah pada Pasien Kanker: Literatur Review.” *Jurnal Keperawatan*, 14(3): 907—916. September 2022.
- Aswidiyanto, Yuda. “Peran Instruktur dalam Pelatihan Keterampilan Sulam di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo.” *Jurnal Pendidikan Untuk Semua*, 4(1): 16—31. April 2020.

- Azami, Yasin Syafii, Abid Nurhuda, dan Murjazin. “Reactualizing The Meaning of Tasawuf: An Introduction to Education.” *Nusantara Education*, 2(2): 46—52. 2023.
- Barnessa, Laurencia dan Alvin Hadiwono. “Tempat Kesehatan Holistik di Puri Kembangan.” *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 2(2). Oktober 2020.
- Dachi, Otoriteit dan Bestarianni Telaumbanua. “Peran Guru Mendampingi Siswa Korban Bullying.” *Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora, dan Kebudayaan*, 15(2): 99—105. 2022.
- Davidson, R dkk. “Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation”. *Psychosomatic Medicine*, 65(4). 2003.
- Dewangga, Mahendra Wahyu, Ribka Vlorentyna Wilger, dan Tri Novaliano Rechtsi Medistiano. “Latihan Beban Dapat Menurunkan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Obesitas.” *Jurnal Keplatihan Olahraga Smart Sport*, 23(1): 14—20. November 2023.
- Emoto, Masaru. 2006. *The True Power of Water. Judul asli: Mizu No Maryoku-Kokoro to Karada No Uoutaa Hiiringu. terj. Azam Translator*. Bandung: MQ Publishing.
- Erika, Kadek Ayu Erika dkk. “Demonstrasi Postur Tubuh yang Baik dan Benar pada Anak Sekolah Dasar.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Hasanuddin*, 3(2): 104—109. September 2022.
- Gergen, K J, McNamee S, dan Barrett F J. “Toward Transformative Dialogue.” *International Journal of Public Administration*, 24(7): 679—707. 2001.
- Hafiluddin, Nauval. 2013. *Brain Computing: Penggunaan Gelombang Otak dalam Teknologi Komputasi*. Jakarta: Sekolah Tinggi Akuntansi Negara.
- Hasibuan, Julfina Rosa, Rakhmadsyah Putra Rangkuti, dan Fauzi Fauzi. “Efektivitas Pembinaan terhadap Warga Binaan Wanita di Lembaga Pemasarakatan (Studi Kasus di Lembaga Pemasarakatan Kelas

- II B Lhoksukon)." *Jurnal Sosiologi Dialektika Sosial*, 7(2): 64—73. September 2021.
- Jannah, Raudhatul, Iskandarhasaduddin, dan MohdIqbal. "Pengaruh Jenis Bahan Pakaian terhadap Respon Psikologi Manusia pada Saat Berolahraga di Lingkungan Panas." *Jurnal Unitek*, 12(1): 17—29. Juni 2019.
- Jenau, Scholastika Benedikta, Azi Djogo, dan Yasinta Betan. "Pengaruh Meditasi Pernapasan terhadap Stres Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19 di UPTD Budi Agung Kupang." *CHMK Health Journal*, 5(3): 348—353. September 2021.
- Johan, Herni. 2023. *Buku Ajar Promosi Kesehatan untuk Mahasiswa Kesehatan*. Banyumas: PT Pena Persada Kerta Utama.
- Jumrana dan Megawati Asrul Tawulo. "Fasilitator dalam Komunikasi Pemberdayaan Masyarakat." *Jurnal Komunikasi*, 8(1): 19—30. April 2015.
- Juwita, Mony, Rahmida Setiawati, dan Ida Bagus Ketut Sudiasa. "Olah Tubuh sebagai Stimulus untuk Meningkatkan Kemampuan Melakukan Gerak Tari Anak pada Ekstrakurikuler di SDN Dukuh 09 Pagi Jakarta Timur." *Jurnal pendidikan Tari*, 1(1): 43—53. 2020.
- Kabat-Zinn, Jon. 1994. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- Kadir, Akmawarita. "Perubahan Hormon terhadap Stress." *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 2(1): 88—97. 2010.
- Komando Nasional Resimen Mahasiswa Indonesia. 2009. *Profil Organisasi*. Jakarta: Markas Komando Nasional.
- Kondoy, Eka Alvita, Johnny Hanny Posumah, dan Very Yohanis Londa. "Peran Tenaga Medis dalam Pelaksanaan Program Universal Coverage di Puskesmas Bahu Kota Manado." *Jurnal Administrasi Publik*, 3(46). 2017.
- Len, Kravitz. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Locke, E A dan Latham G P. "Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation." *American Psychologist*, 57(9): 705—717. 2002.
- Mangione, L K dan Forti E M. "Impact of Healing Touch on Anxiety and Vital Signs of Patients in a Psychiatric Facility." *Journal of Holistic Nursing*, 35(3): 231—241. 2017.
- Megasari, Miratu dan Nur Israyati. 2019. *Konsep Tepat Menjadi Bidan*. Makassar: Sahabat Pena.
- Mekayanti, Ayu, Indrayani, dan Kormia Dewi. "Optimalisasi Kelenturan (Flexibility), Keseimbangan (Balance), dan Kekuatan (Strength) Tubuh Manusia Secara Instan dengan Menggunakan 'Secret Method'." *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Sains*, 1(1): 40—49. Januari 2015.
- Memam, Rikardus Belang, Lusyana Aripa, dan Kartini. "Pelaksanaan Pelayanan Kesehatan Peserta BPJS Penerima Bantuan Iuran di Puskesmas Mamajang." *Jurnal Promotif Preventif*, 4(1): 29—38. Agustus 2021.
- Miftahulkhair. "Pendampingan Sosial terhadap Anak Jalanan di Rumah Perlindungan Sosial Anak (RPSA) Kota Makassar." *Phinisi Integration Review*, 1(2). 2018.
- Murti, Maolinda, dan Lestari. "Deteksi Dini Depresi Postpartum dengan Menggunakan Edinburgh Postnatal Depression Scale." *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(4): 961—966. November 2023.
- Myers, J. "Holistic Health: A Framework for Comprehensive Care." *Journal of Holistic Health*, 1(2): 18—23. 1992.
- Natassa, Jihan. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keaktifan Lansia (Active Aging) di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru." *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2): 333—43. Agustus 2021.
- Pasaribu, Parlindungan. "Kedudukan dan Fungsi Dewan Perwakilan Daerah (DPD) dalam Sistem Ketatanegaraan Indonesia." *Jurnal Ilmiah Hukum*, 2(2): 46—57. Agustus 2010.

- Persinger, M A. 2003. "Experimental Simulations of the God Experience". *NeuroQuantology*, 1(3). 2003.
- Pramono, Jaya. "Strategi Pengembangan Health and Wellness di Bali." *Jurnal Manajemen, Strategi Bisnis, dan Kewirausahaan*, 7(1): 66—74. Februari 2013.
- Puspita, Made Ayu Adesty Cahya dan Yoanita Widjaja. "Tingkat Kemampuan Refleksi Diri dalam Pembelajaran Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara." *Jurnal Berkala Ilmiah Kedokteran*, 6(1): 32—35. Februari 2023.
- Putra, Nuraminullah Dwi. "Studi tentang Pelayanan Kesehatan Preventif di Puskesmas Sei Merdeka Kecamatan Samboja Kabupaten Kutai Kartanegara." *EJournal Ilmu Pemerintahan*, 3(4). 2015.
- Rahayu, Cindy. "Pentingnya Latihan Kardiovaskular dalam Pemeliharaan Kesehatan Jantung: Kajian Literatur." *Jurnal Edukasimu*, 4(1). 2024.
- Ramadhana, Mochammad Sakti, dan Ugy Soebiantoro. "Pemanfaatan Platform Digital untuk Pengembangan Pemasaran UMKM Minuman Herbal pada Kelurahan Gunung Anyar." *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 4(4). 2023.
- Ramli, Muhamad. "Hakikat Pendidik dan Peserta Didik." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 5(1): 61—85. Juni 2015.
- Rezki dkk. "Pentingnya Aktifitas Pemanasan dan Pendinginan dalam Berolahraga pada Guru Olahraga Dayaun." *Jurnal PKM Ilmu Kependidikan*, 5(1): 87—93. 2022.
- Sallis, J F dan Owen N. 2002. *Health Behaviour and Health Education: Theory, Research, and Practice. 3rd Edition*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Schlitz, M. 2005. "Meditation, Prayer, and Spiritual Healing: The Evidence." *The Permanente Journal*, 9(3). 2005.
- Siregar, Lis Yulianti Syafrida. "Motivasi sebagai Perubahan Perilaku." *Forum Paedagogik*, 11(2): 81—97. 2020.

- Sundari, Susanti dkk. “Pendampingan Nelayan Skip pada Penerapan Metode Budidaya Kerang Hijau yang Tepat di Bumi Waras Bandar Lampung.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(1): 410—416. Maret 2022.
- Sutandi, Maria Christine. “Penelitian Air Bersih di PT Summit Plast Cikarang.” *Jurnal Teknik Sipil*, 8(2): 133—141. Oktober 2012.
- Tahir, Akina Maulidhany. “Patofisiologi Kesadaran Menurun.” *Umi Medical Journal*, 3(1): 80—88. 2018.
- Vanaki, Z, Memarian R, dan Mohammadi E. “The Effect of Healing Touch on the Pain Intensity and Fatigue in Cancer Patients Undergoing Chemotherapy.” *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 21(2): 155—160. 2016.
- Wati, Elvia, Senja Atika Sari, dan Nury Luthfiyatil Fitri. “Penerapan Pendidikan Kesehatan tentang Tanda Bahaya Kehamilan untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara.” *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2): 226—234. Juni 2023.
- Widiasih, Nunik. 2013. *Olah Tubuh 1 untuk Sekolah Menengah Kejuruan Kelas XI Semester 1*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Widiasih, Nunik. 2013. *Olah Tubuh 1; untuk Sekolah Menengah Kejuruan Kelas XI Semester 1*. Jakarta: Direktorat Pembinaan SMK.
- Yakin, Sanul. “Meningkatkan Pemahaman Siswa Kelas V SDN 361 Lampulung tentang Organ Pernapasan Hewan melalui Implikasi Model Pembelajaran NHT.” *Jurnal Kependidikan Media*, 10(3): 150—160. Oktober 2021.
- Yolanda, Lola, Sitty Rachmiaty, dan Zeldi Hidayah. “Peningkatan Pikiran Positif pada Remaja Melalui Terapi Relaksasi dengan Menggunakan Sensor Tubuh.” *Jurnal Psikologi*, Vol 5 (1): 11—20. January 2020.

- Yuliani, Ulfah Dwi. “Efektivitas Spiritual Healing terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Wanita Menopause.” *Jurnal Kebidanan*, 5(2): 33—40. Desember 2013.
- Yulianto, A. 2012. *Spiritual Healing*. Jakarta: HPA.
- Yusainy, Cleoputri dkk. “Mindfulness sebagai Strategi Regulasi Emosi.” *Jurnal Psikologi*, 17(2): 174—188. Oktober 2018.



PROFIL PENULIS



Dr. Siti Sugih Hartiningsih, S.Si., M.Kes. lahir di Bandung pada 14 November 1972. Ia adalah lulusan sarjana Jurusan Biologi FMIPA UNPAD, magister Ilmu Kesehatan Masyarakat FK UNPAD dan program Doktor Ilmu Kesehatan Masyarakat FKMUI. Ia telah menjadi dosen sejak tahun 2002 di STIKes Dharma Husada Kota Bandung.

Ia mengampu beberapa mata kuliah, di antaranya Metode Penelitian, Sosioantropologi Kesehatan, dan Kesehatan Global. Selain itu, ia juga aktif melakukan penelitian dan pengabdian masyarakat serta menjadi *reviewer* jurnal, narasumber, dan pengurus beberapa organisasi profesi kesehatan pendidikan tinggi dan kerelawanan.

Saat ini, ia sedang mengembangkan metode komplementer untuk kesehatan holistik dengan pendekatan budaya dan spiritual yang masih jarang diterapkan dalam dunia kesehatan.

Layanan

NAFAL GLOBAL NUSANTARA



Penerbitan Gratis

Mewujudkan Mimpi Anda Mempunyai Naskah yang Terpublikasi Digital

Penerbitan Buku dari Hasil Penelitian

Layanan Publikasi Buku dari Hasil Penelitian, Tugas Akhir, Makalah

Pengadaan Buku Digital dan Fisik Perpustakaan

Mewujudkan Kemudahan dalam Mengakses Buku-buku Perpustakaan Lewat Genggaman

Kerja Sama/Workshop

Membuka Peluang Kerja Sama Event seperti Webinar, Workshop, Bedah Buku, Pengadaan Buku, dll

Menurunkan Presentase Plagiasi

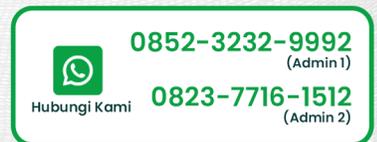
Layanan untuk Menurunkan Presentase Plagiasi/Turnitin

Jasa Penerjemah

Layanan Terjemah/Translate B.Ingggris atau B.Arab

Desain & Layout

Melayani Pembuatan Desain (Logo, Layout, Cover, Flayer) Berstandar Tinggi



**Melayani dengan sepenuh hati,
menjunjung tinggi humanisme dalam setiap aktifitas,
mengisi kemerdekaan dengan kreatifitas dan, inovasi.
PT. Nafal Global Nusantara juga menyediakan produk dan,
layanan berkualitas kepada seluruh Stakeholder.**

Alamat: Gedung Nafal Lantai 2, Jl. Utama 1 Gg. Abri, Metro Timur 34111

Layanan Penerbitan GRATIS

**Ketentuan naskah
untuk bisa terbit gratis:**

Genre Buku

- ✓ Puisi
- ✓ Komik
- ✓ Sajak
- ✓ Fiksi Populer
- ✓ Misteri
- ✓ Fiksi Remaja
- ✓ Novel
- ✓ Antoplogi Cerpen
- ✓ Horor
- ✓ Sejarah
- ✓ Cerita Anak-Anak

 **Setelah sesuai dengan ketentuan,**
(naskah akan kami cek terlebih dahulu
sebelum dipublish)

 **Proses penerbitan naskah**
(7-14 hari)

 **Pembagian hak cipta dan lisensi**
✓ Hak cipta kami kembalikan sepenuhnya
ke Penulis

✓ Hak distribusi ada di Penerbit (Nafal Global Nusantara)

 **Potongan harga 40%**
(Untuk Buku Tercetak)



Hubungi Kami

0852-3232-9992
(Admin 1)

0823-7716-1512
(Admin 2)

Jadikan karya Anda
sebagai karya berupa buku yang terpublikasi
dengan bentuk E-book secara Nasional maupun Internasional

Program DIGITAL LIBRARY

NAFAL GLOBAL NUSANTARA

KEUNTUNGAN

Memudahkan Dalam Mengakses dan
Mengontrol Perpustakaan ✓

Koleksi Buku Ber—ISBN ✓

Bisa Diakses di Andro/IOS ✓

Bisa Diakses di Manapun ✓

Biaya Instalasi GRATIS ✓

Keamanan Arsip Koleksi ✓

Proses Pencarian Cepat ✓

Budget Bisa Disesuaikan dan Ekonomis ✓

Bisa Custom Logo Sesuai Intansi ✓

Bonus GRATIS! berbagai buku
Kurikulum Merdeka ✓



Hubungi Kami

0852-3232-9992

(Admin 1)

0823-7716-1512

(Admin 2)

Jangan lewatkan kesempatan ini
untuk menciptakan kemudahan dalam
mengakses buku-buku digital melalui genggaman.

Ubah PPT Menjadi **BUKU** Ber-ISBN

Nafal Global Nusantara mempunyai tim kreatif yang mampu **merubah Powerpoint (PPT) menjadi tatanan sebuah buku**. Selain itu tim kami juga bisa **merubah Tugas Akhir, Makalah, Antologi, Menjadi Buku Ber-ISBN**.

Fasilitas:

- Perubahan Struktur Naskah ✓
- Penambahan Materi ✓
- Editing dan Proofreading ✓
- ISBN ✓
- Desain Cover ✓
- Layout Berstandar Tinggi ✓
- Sertifikat Penulis ✓
- Buku Tercetak ✓

Dapatkan Harga Khusus: ~~Rp3.000.000~~

Rp2.500.000



Hubungi Kami

0852-3232-9992
(Admin 1)

0823-7716-1512
(Admin 2)

Manfaatkan Bahan Ajar Anda menjadi Buku yang Terpublikasi.



nafalglobalnusantara@gmail.com



Nafal Publishing



nafalpublishing



nafalnusantara.co.id

Spiritual Coherence Healing (Sicing)



Buku ini adalah pendekatan baru dalam dunia penyembuhan yang memadukan spiritualitas, psikologi, dan kearifan lokal ke dalam satu metode utuh yang dikenal sebagai *spiritual coherence healing* (Sicing). Di tengah kemajuan teknologi medis yang luar biasa, masyarakat modern dihadapkan pada meningkatnya gangguan kesehatan mental, krisis eksistensial, dan alienasi spiritual. Dalam konteks inilah, Sicing hadir sebagai jembatan antara ilmu pengetahuan modern dan warisan budaya lokal yang sarat nilai untuk menawarkan jalan penyembuhan yang menyeluruh, bermakna, dan menyentuh akar terdalam manusia.

Lebih dari sekadar bacaan akademis atau praktis, buku ini menjadi undangan untuk kembali ke akar spiritualitas manusia yang hakiki, serta membuka ruang bagi kebangkitan kesadaran kolektif menuju kesehatan yang lebih utuh dan berkelanjutan. Dengan gaya penulisan yang reflektif, ilmiah, sekaligus membumi, buku ini relevan bagi akademisi, praktisi kesehatan, terapis holistik, pemerhati budaya, hingga siapa saja yang merindukan keselarasan batin dan kesembuhan sejati.

Di dalam buku ini memuat materi-materi berikut.

- Konsep Dasar *Spiritual Coherence Healing* (Sicing)
- Latihan Olah Tubuh (*Bodywork*)
- Terapi *Charging*
- Terapi *Healing Touch*
- Terapi Air yang Didoakan (*Blessing Water*)
- Konsep Pendampingan
- Edukasi Kesehatan Holistik
- Sicing untuk Kesehatan Holistik

