



## **MODUL**

### **TERAPI SENTUHAN QUANTUM PADA PENDERITA PENYAKIT GINJAL KRONIS YANG MENJALANI HEMODIALISA**

**Anton Suhendro, S.Kp  
Dr. Untung Sujianto S.Kp., M.Kes  
Ns. Henni Kusuma, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.MB**



**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
2020**

**MODUL**

**TERAPI SENTUHAN QUANTUM PADA PENDERITA  
PENYAKIT GINJAL KRONIS YANG MENJALANI  
HEMODIALISA**

Editor : Henni Kusuma

Tim Penyusun :

Anton Suhendro, S.Kp  
Dr. Untung Sujianto S.Kp., M.Kes  
Ns. Henni Kusuma, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.MB

FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
2020

BUKU MODUL  
**TERAPI SENTUHAN QUANTUM PADA PENDERITA PENYAKIT  
GINJAL KRONIS YANG MENJALANI HEMODIALISA**

Editor : Henni Kusuma

Desain Sampul dan Tata Letak : Anton Suhendro

Tim Penyusun :

Anton Suhendro, S.Kp

Dr. Untung Sujianto S.Kp., M.Kes

Ns. Henni Kusuma, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB

Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

Jl. Prof. H. Soedarto, S.H

Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50275

ISBN : 978-623-7222-70-5

Cetakan 1, Mei 2020

1 eksemplar, 20 x 50 cm<sup>2</sup>, 25 halaman, 5.27" x 8.69"

Hak Cipta ©2020

Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

dilindungi Undang-Undang

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohiim...

Alhamdulillah, berkat rahmat Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan penyusunan buku dengan judul **Terapi Sentuhan Quantum terhadap Insomnia Penderita Penyakit Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa**. Terapi sentuhan adalah terapi dimana tangan yang digunakan untuk memfasilitasi proses penyembuhan. Terapi sentuhan quantum sama prinsipnya dengan terapi sentuhan lainnya, namun dengan menggunakan pendekatan melalui spiritual kepada Tuhan YME.

Seperti firman Allah SWT dalam QS: Asy-Syu'ara (26: 80) : Dan apabila aku sakit. Dialah Allah SWT yang menyembuhkan aku. Ayat tersebut diperkuat dengan: "Setiap Penyakit ada obatnya..." (HR Muslim).

Buku ini dibuat sebagai sarana sosialisasi peneliti pada pasien, perawat, tenaga kesehatan lainnya, serta masyarakat mengenai terapi sentuhan quantum karena keyakinan penulis dan bukti penelitian akan besarnya manfaat terapi sentuhan quantum.

Akhir kata, penulis mengucapkan terimakasih pada pihak-pihak yang ikut serta dalam membantu penyusunan buku ini, semoga segala kebaikan, bimbingan dan dukungan yang diberikan kepada penulis mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa buku yang disusun masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis berharap adanya kritikan dan saran yang membangun demi penyempurnaannya, semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi pasien, perawat, dan semua pihak yang membutuhkan.

Semarang, Mei 2020

Penyusun

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR HAK CIPTA .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
LATAR BELAKANG.....	1
PENGERTIAN TERAPI .....	4
MANFAAT TERAPI.....	4
PROSEDUR PELAKSANAAN.....	4
INSTRUMEN PENGKAJIAN INSOMNIA.....	10
KUESIONER INSOMNIA.....	11
STANDAR OPERASIONAL TERAPI.....	13
DAFTAR PUSTAKA.....	16
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	17

## Latar Belakang

---

Ginjal merupakan salah satu organ tubuh yang berfungsi membersihkan darah dari zat toksin dan berbagai zat sisa metabolisme tubuh yang tidak diperlukan.<sup>1</sup> *Chronic Kidney Disease* (CKD) atau Penyakit Ginjal Kronik (PGK) adalah gangguan pada fungsi ginjal yang *progresif* dan *irreversible*, dimana tubuh gagal untuk mempertahankan metabolisme serta keseimbangan cairan dan elektrolit sehingga menyebabkan uremia.<sup>2</sup> Akibat ketidakmampuan ginjal membuang produk sisa melalui urin bisa menyebabkan gangguan endokrin metabolik dan cairan elektrolit serta asam basa, sehingga diperlukan hemodialisa (HD) atau transplantasi ginjal untuk kelangsungan hidup pasien.<sup>3</sup>

Hemodialisa (HD) tidak dapat menyembuhkan atau memulihkan penyakit ginjal dan tidak mampu mengimbangi hilangnya aktivitas metabolik atau endokrin yang dilaksanakan oleh ginjal, sehingga pasien akan tetap mengalami berbagai komplikasi baik dari penyakitnya maupun juga terapinya.<sup>4</sup> Salah satu komplikasi yang sering dialami oleh pasien gagal ginjal kronik yang menjalani HD adalah gangguan tidur.<sup>5</sup>

Menurut Sabry<sup>6</sup>, gangguan tidur yang dialami pasien PGK yang menjalani HD sekitar 50-80%. Gangguan tidur yang umum dialami diantaranya *Restless Leg Syndrome (RLS)*, *Sleep Apnoea (SA)*, *Excessive Daytime Sleepiness (EDS)*, *narkolepsi*, tidur berjalan, mimpi buruk, *periodic limb movement disorder*, serta insomnia. Adapun insomnia merupakan prevalensi gangguan tidur yang paling tinggi pada populasi pasien HD. Prevalensi insomnia pada pasien HD berkisar antara 45-69,1%. Sedangkan menurut penelitian Kusuma, H. *et.al*, bahwa insomnia pada pasien HD sebesar 61,8%.<sup>7</sup>

Insomnia yang dialami oleh pasien HD akan menyebabkan beberapa konsekuensi, diantaranya rasa kantuk di siang hari, depresi, kurang energi, gangguan kognitif, gangguan memori, lekas marah, disfungsi psikomotor dan penurunan kewaspadaan serta konsentrasi.<sup>8</sup>

Akibat insomnia yang dialami oleh pasien HD akan menyebabkan penurunan kualitas hidup, sehingga perlu dilakukan manajemen yang tepat sesuai faktor yang mempengaruhinya.<sup>9</sup>

Penanganan insomnia bisa dilakukan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Pada terapi farmakologi, pasien PGK diberikan obat-obatan, tetapi pada pasien PGK penggunaan obat harus diawasi karena adanya gangguan fungsi ginjal. Adapun alternatif lainnya adalah dengan terapi nonfarmakologi, meliputi upaya perbaikan *hygiene* tidur, terapi kognitif, dan teknik relaksasi.<sup>10</sup> Manfaat dari penggunaan teknik ini, yaitu agar seseorang yang menerima teknik ini merasa lebih nyaman, santai, dan merasa berada pada situasi yang lebih menyenangkan.<sup>11</sup>

Relaksasi sebagai upaya pengaktifan saraf parasimpatis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatis, dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis. Masing-masing saraf parasimpatis dan simpatis saling berpengaruh maka dengan bertambahnya salah satu aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan fungsi yang lain.<sup>11</sup> Gangguan tidur menyebabkan ketegangan pada otak dan otot sehingga dengan mengaktifkan saraf parasimpatis melalui teknik relaksasi maka secara otomatis ketegangan berkurang sehingga seseorang akan mudah untuk masuk ke kondisi relaks.<sup>3</sup>

Salah satu teknik relaksasi yang efektif dan efisien untuk diterapkan dalam intervensi keperawatan adalah terapi sentuhan. Terapi sentuhan diperkenalkan pada awal tahun 1970 oleh Delores Krieger dan Dora Kuntz<sup>12</sup>, sebagai intervensi keperawatan non invasif yang berasal dari penyembuhan dunia timur kuno. Terapi sentuhan memiliki beberapa indikasi seperti meningkatkan relaksasi, mengubah persepsi nyeri, menurunkan kecemasan, mempercepat penyembuhan, dan meningkatkan kenyamanan.<sup>13</sup>

Terapi sentuhan sendiri dalam perkembangannya mengalami kemajuan dalam penggunaan tehnik, salah satunya adalah terapi sentuhan quantum yang dikembangkan oleh Richard Gordon pada tahun 2006. Terapi sentuhan Quantum merupakan teknik penyembuhan energi yang dinamis dan sangat efektif.<sup>12</sup> Terapi sentuhan quantum diyakini lebih efektif karena ada unsur spiritual didalamnya. Terapi sentuhan quantum akan membuat perasaan menjadi rileks, kemudian diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). CRF akan merangsang kelenjar pituitari untuk meningkatkan produksi Propioidmelanicortin yang menyebabkan B endorphin dan diorfin sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Dengan adanya pengeluaran beta endorphin dan diorfin maka pasien insomnia yang menjalani HD akan merasa relax, nyaman dan mengaktifkan saraf parasimpatis sehingga akan mengatasi insomnia pada pasien HD.<sup>14</sup>

Terapi sentuhan quantum merupakan terapi relaksasi yang tidak memiliki efek samping dan lebih efisien. Terapi ini hanya cukup memusatkan energi pada tangan kemudian melakukan sentuhan yang akan mentransfer energi terapis yang berenergi positif sehingga pasien yang diberikan terapi akan membaik dan mendapatkan kenyamanan, karena terpengaruh oleh energi dari terapis tersebut.<sup>15</sup>

Berdasarkan penelitian Fauzan, S., dkk<sup>12</sup> bahwa penggunaan terapi sentuhan quantum menunjukkan hasil yang positif untuk mengatasi kecemasan pada pasien penyakit jantung koroner. Cemas merupakan salah satu penyebab insomnia pada pasien hemodialisa.<sup>16</sup> Berdasarkan hal tersebut maka peneliti berkeinginan mengembangkan terapi sentuhan quantum untuk intervensi insomnia pada penderita penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisa.



## **Pengertian Terapi Sentuhan Quantum (TSQ)**

---

Terapi Sentuhan Quantum didefinisikan sebagai seni penyembuhan dengan sentuhan tangan yang didasari cinta dan kasih sayang yang tulus, dilakukan dengan hati ikhlas disertai doa, sehingga memungkinkan penyembuhan itu terjadi.<sup>17</sup>

## **Tujuan terapi sentuhan quantum**

---

Memberikan rangsangan agar system tubuh manusia kembali pada keadaan seperti semula, sehingga keluhan-keluhan yang dirasakan berangsur-angsur memudar dan hilang.

## **Manfaat terapi sentuhan quantum**

---

1. Membuat menjadi lebih dekat dengan Allah SWT, segala sesuatu yang terjadi ambil hikmahnya.
2. Menyadari bahwa hidupnya harus bermanfaat bagi diri-sendiri, keluarga dan masyarakat.
3. Membuat individu yakin bahwa sakit adalah ujian dari Allah SWT, sehingga berkeyakinan Allah SWT pula yang akan menyembuhkannya.

## **Prinsip terapi Sentuhan Quantum**

---

Ilmu pengetahuan modern memberi tahu bahwa organisme manusia bukan hanya struktur fisik yang terbuat dari molekul, tetapi bahwa seperti yang lainnya, kita juga terdiri dari medan energi. Secara alami, medan energi surut dan mengalir, naik dan turun, tidak pernah stagnan atau diam. Para ilmuwan sedang dalam proses belajar bagaimana mendeteksi medan energi manusia ini dan mengukur frekuensi dan efeknya. Waktunya tidak jauh

sehingga kita akan memiliki pemahaman yang jauh lebih baik tentang mereka dan ruang lingkup mereka yang luar biasa.<sup>14</sup>

Prinsip Sentuhan Quantum:<sup>18</sup>

1. Cinta adalah getaran universal, cinta berkomunikasi dengan semua spesies, berfungsi di semua tingkatan, dan mengekspresikan sifat sejati kita. Ini adalah dasar dari semua penyembuhan dan esensi inti dari kekuatan hidup.
2. Kemampuan untuk membantu penyembuhan adalah alami bagi semua orang.
3. Penyembuhan adalah keterampilan yang dapat diajarkan dan yang tumbuh lebih kuat dengan latihan. Praktisi menjadi lebih kuat dalam menjalankan energi dan dalam kemampuan penyembuhan mereka dari waktu ke waktu.
4. Energi mengikuti pikiran. Praktisi menggunakan niat dan berbagai meditasi untuk menciptakan medan energi tinggi dan menggunakan medan jitu untuk mengelilingi area yang akan disembuhkan.
5. Resonansi dan entrainment menyebabkan area yang sedang disembuhkan untuk mengubah getarannya agar sesuai dengan praktisi. Praktisi hanya mengangkat dan memegang resonansi baru.
6. Tidak ada yang bisa benar-benar menyembuhkan orang lain. Praktisi hanya memegang resonansi agar tubuh dapat menyembuhkan dirinya sendiri.
7. Energi mengikuti kecerdasan alami tubuh untuk melakukan penyembuhan yang diperlukan. Praktisi memperhatikan "kecerdasan tubuh" dan "mengejar rasa sakit" untuk diberikan terapi.
8. Pernapasan memperkuat kekuatan hidup.
9. Menggabungkan teknik pernapasan dan meditasi bersama-sama menyebabkan energi berbaris, yang meningkatkan kekuatannya berkali-kali.

10. Sentuhan Quantum menggabungkan dengan mudah dan efektif dengan modalitas penyembuhan lainnya.

Jadi terapi sentuhan quantum hanya melakukan sentuhan yang amat ringan pada tubuh anda atau orang lain. Terapi sentuhan quantum tidak memiliki efek samping dan lebih efisien, dengan hanya cukup memusatkan energi pada tangan kemudian melakukan sentuhan yang akan mentransfer energi terapis yang berenergi positif sehingga pasien yang diberikan terapi akan membaik karena terpengaruh oleh energi dari terapis tersebut.<sup>19</sup>

Terapi sentuhan quantum merupakan tindakan membangkitkan resonansi dari biofield. Biofield adalah energi yang mengelilingi tubuh, merupakan gelombang elektromagnetik. Biofield diyakini sebagai kesatuan dari kombinasi berbagai medan elektromagnetik ion-ion tubuh, molekul, sel, jaringan dan organ, serta membentuk gelombang yang kompleks. Gelombang ini dipercaya berperan dalam mengintegrasikan seluruh sistem tubuh. Pada penelitian-penelitian terdahulu, karena gelombang ini sangat lemah, ini dianggap sebagai energi buangan saja. Tetapi penelitian selanjutnya menemukan bahwa arus yang sangat kecil efektif dari pada arus besar dalam menstimulasi regenerasi jaringan.<sup>20</sup>

Energi listrik dalam tubuh dihasilkan dari perubahan muatan ion di dalam dan luar sel. Radiasi elektromagnetik merupakan gelombang yang menyebar sendiri. Walaupun energi elektromagnetik berjalan sebagai gelombang, tetapi dia dapat diserap oleh zat sebagai partikel yang disebut dengan foton. Foton terdistribusi sepanjang gelombang yang merambat. Menurut mekanika quantum, ketika sebuah elektron berpindah dari tingkat energi yang lebih tinggi ke tingkat energi yang lebih rendah, energi berupa sebuah partikel cahaya yang disebut foton akan dilepaskan. Sebagai contoh, kulit mengeluarkan sekitar 30 foton per sentimeter persegi per detik, bahkan pada lokasi tertentu, kulit menghasilkan osilasi elektrik

yang sangat cepat, yaitu 1.600 putaran per detik. Aktivitas ini jauh lebih cepat dibandingkan dengan otak, otot dan jantung.<sup>20</sup>

Bagaimana efek biofield terapi terhadap pasien dibuktikan dalam penelitian pada 19 orang dewasa yang sehat. Hasil penelitian menunjukkan gelombang alfa meningkat secara signifikan pada sesi terapi dibandingkan dengan sesi plasebo. Peningkatan gelombang alfa terjadi setelah 4 menit terapi dan perbedaan yang signifikan dalam power values pada 5 menit dan 9 menit sesi terapi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi efektif dalam meningkatkan gelombang alfa pada area frontal dan sentral korteks serebri dibandingkan dengan sesi plasebo. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar proses fisiologis dari terapi biofield dalam menurunkan rasa ketidaknyaman.<sup>21</sup>

*Biofield energy* menjadi sebagai gelombang yang sangat halus yang diterima oleh somatosensorik sebagai stimulus yang mengaktifkan serabut syaraf sensoris berukuran besar, sehingga mengaktifkan inhibisi interneuron yang pada akhirnya akan menutup gerbang nyeri/ketidaknyamanan tersebut.<sup>22</sup> Tertutupnya gerbang tersebut memperkuat transmisi biofield ke otak. Efek peningkatan biofield di otak adalah dengan merubah gelombang beta pada otak menjadi gelombang alfa. Meningkatnya gelombang alfa di dalam talamus merangsang pengeluaran beta endorfin dan dinorfin dari hipotalamus.<sup>21</sup>

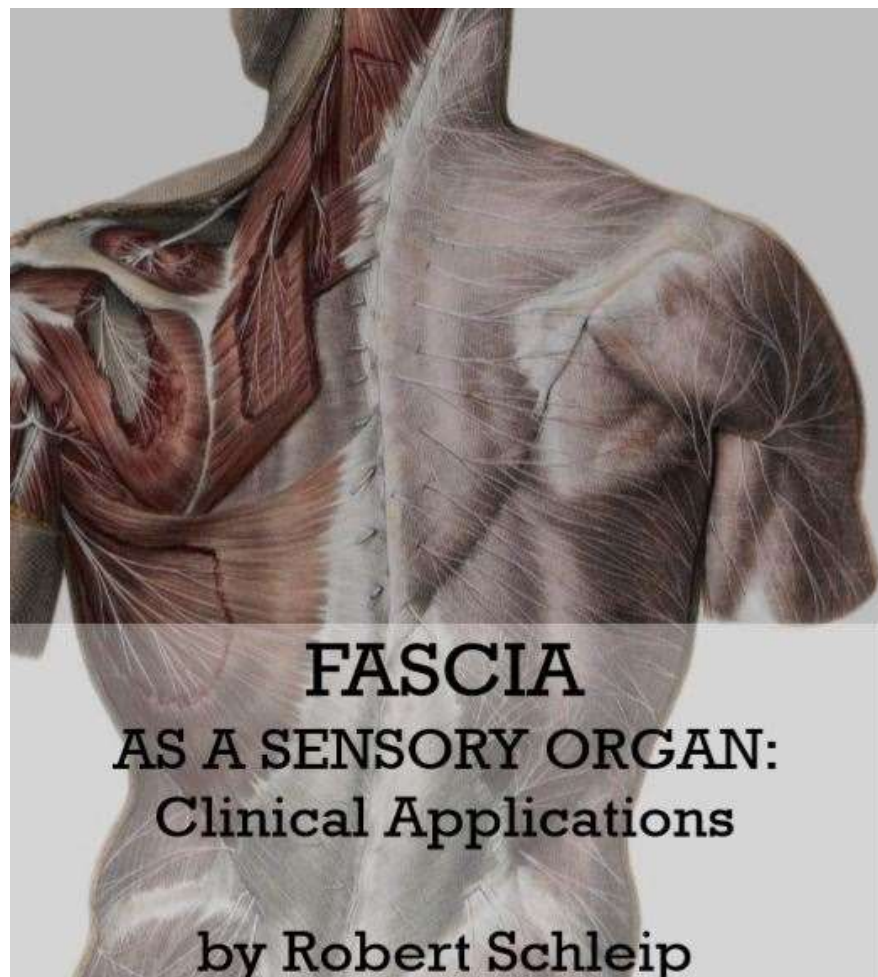
Terapi sentuhan quantum dapat meningkatkan kualitas tidur penderita dengan mengurangi ketegangan otot dan syaraf, mengurangi tingkat kecemasan, mengurangi stress dan depresi, menghilangkan kelelahan, sehingga terapi sentuhan quantum ini dapat membantu memperbaiki kualitas tidur. Terapi sentuhan quantum juga membuat perasaan menjadi rileks kemudian diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CFR), pada *Corticotropin Releasing Factor* (CFR) merangsang kelenjar pituitari untuk meningkatkan produksi Propioidmelanicortin yang menyebabkan B endorfin

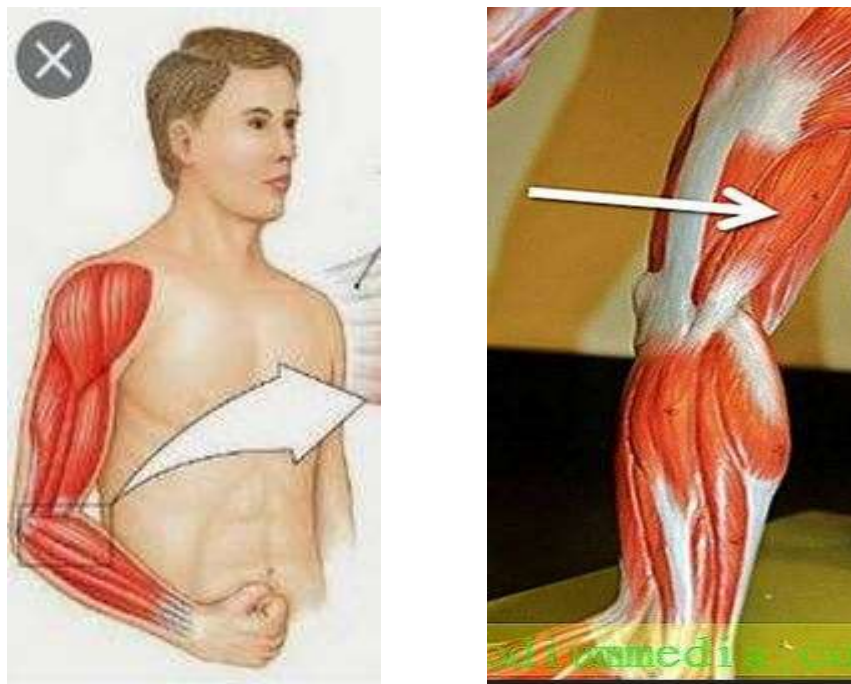
sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan produksi encephalin oleh medulla adrenal meningkat sehingga terjadi peningkatan kualitas tidur.<sup>14</sup>

## **Prosedur Pelaksanaan Terapi Sentuhan Quantum (TSQ)**

---

1.     Prosedur Pelaksanaan
  - a.     Memberikan penjelasan tentang terapi sentuhan quantum
  - b.     Menyampaikan tujuan dilakukannya terapi sentuhan quantum
  - c.     Menyampaikan area yang akan diterapi sentuhan quantum yaitu area kepala bagian belakang dibawah oksipital, tangan atau kaki pasien.





Ketiga gambar di atas merupakan area yang bisa dilakukan terapi sentuhan quantum.

- d. Menyampaikan waktu yang dibutuhkan untuk terapi sentuhan quantum yaitu 20 menit dengan 5 kali pertemuan sewaktu pasien menjalani hemodialisa (*intra dialysis*)

- e. Pelaksanaan

Atur posisi pasien se nyaman mungkin, posisi yang dianjurkan duduk tegak atau semifowler. Ajarkan pasien untuk mengatur nafas, tarik nafas panjang, keluarkan dengan pelan-pelan. Sewaktu menghembuskan nafas pasien mengucapkan doa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing. Apabila pasien beragama Islam doa yang diucapkan dari nafas pertama ke nafas berikutnya secara berturut-turut adalah *Al-fatihah*, *Al-ikhlas*, *Al-falaq*, *An-nas* dan *Sholawat Nabi*.<sup>15</sup>

Penterapi menyentuh area yang akan diterapi dengan tangan kanan, tangan kiri mensupport dari belakang atau samping, ucapkan dalam hati *Bismillahirohmanirohim*, atas izin Allah saya niatkan *Al-fatihah* saya, *Al-ikhlas*

saya, *Al-falaq* saya, *An-nas* saya, *Sholawat* saya, kasih sayang saya, dengan ijin Allah, kasih sayang Allah masuk ketubuh si Fulan sebagai syifa/obat bagi kesembuhan dirinya Ya Rabb dari insomnia/gangguan tidur yang dialami.<sup>15</sup>

Kemudian terapis berdoa, dengan diawali *bismillah bi-idznillah*, tarik nafas panjang keluarkan pelan-pelan. Hal ini dilakukan dari masing-doa sebanyak 7x (insomnia ringan), 14 (insomnia sedang), 21x (insomnia berat) dengan urutan seperti tersebut diatas. Doa diucapkan sewaktu mengeluarkan nafas. Setelah doa-doa tersebut diucapkan sebanyak 7x, ahiri terapi sentuhan quantum dengan berdoa Ya Allah ya Rabb tolong bantu saya, tolong sembuhkan si fulan dari insomnia/gangguan tidur, karena Engkau sebaik-baik penyembuh Ya Rabb sedangkan saya tidak bisa apa-apa, *laa haula walla quwwata illa billah*.<sup>15</sup>

## **Instrumen Insomnia**

---

Instrument untuk penilaian insomnia yang digunakan dalam penelitian ini yaitu instrument dari Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta- Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS). Penggunaan instrumen insomnia ini karena instrument KSPBJ-IRS telah diuji validitas dan reliabilitas oleh peneliti-peneliti sebelumnya.

Instrumen KSBJ-IRS, ada 8 pertanyaan. Dari tiap pertanyaan ada 4 (empat) kemungkinan jawaban, dengan rentang skore 0-3. Skor 0 menunjukkan tidak ada masalah sedangkan skore 3 menunjukkan keadaan paling jelek. Untuk menginterpretasikan adanya insomnia dari delapan pertanyaan dilakukan penjumlahan dari masing-masing pertanyaan. Dari total skore, KSPBJ-IRS mengkategorikan:<sup>23</sup>

1. <8 : tidak ada insomnia
2. 8-13 : insomnia ringan
3. 14-18 : insomnia sedang
4. >18 : insomnia berat

## Kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-*Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS)*


---

BERIKAN TANDA ( ✓ ) PADA KOTAK YANG DISEDIAKAN SESUAI DENGAN YANG ANDA RASAKAN!

1. Berapa lama jumlah jam tidur Anda dalam sehari?  
 lebih dari 6 jam 30 menit  
 antara 5 jam 30 menit– 6 jam 29 menit  
 antara 4 jam 30 menit– 5 jam 29 menit  
 kurang dari 4 jam 30 menit
  
2. Apakah Anda bermimpi pada saat tidur?  
 tidak bermimpi  
 kadang-kadang bermimpi  
 sering bermimpi  
 mimpi buruk
  
3. Bagaimana kualitas tidur yang Anda rasakan setelah Anda bangun tidur?  
 tidur sangat nyenyak dan sulit terbangun  
 tidur nyenyak dan sulit terbangun  
 tidur nyenyak dan mudah terbangun  
 tidur tidak nyenyak dan mudah terbangun
  
4. Berapa lama waktu yang Anda perlukan untuk memulai tidur?  
 kurang dari 15 menit       antara 45- 60 menit  
 antara 16 – 30 menit       lebih dari 60 menit  
 antara 31 – 44 menit



5. Berapa kali Anda terbangun selama tidur?
- tidak bangun sama sekali
  - terbangun 1 kali – 2 kali
  - terbangun 3 kali – 4 kali
  - terbangun lebih dari 4 kali
6. Berapa lama waktu yang Anda perlukan untuk kembali tidur jika Anda terbangun pada malam hari?
- kurang dari 5 menit
  - antara 6 – 15 menit
  - antara 16 – 60 menit
  - lebih dari 60 menit
7. Apakah Anda bangun terlalu awal pada pagi hari?
- bangun pada waktu biasa
  - bangun 30 menit lebih cepat dari biasa dan tidak bisa tidur kembali
  - bangun satu jam lebih cepat dari biasanya dan tidak bisa tidur kembali
  - bangun lebih cepat satu jam dari biasanya dan tidak bisa tidur kembali
8. Bagaimana kualitas kebugaran yang anda rasakan setelah bangun tidur pada pagi hari?
- segar sekali
  - segar sedang-sedang saja
  - kadang-kadang segar dan kadang-kadang tidak
  - tidak pernah segar sama sekali

	SOP TERAPI SENTUHAN QUANTUM		
	No. Dokumen	No. Revisi	Halaman
PROSEDUR TETAP	Tanggal terbit  (.....)	Ditetapkan Ka. Prodi Magister Keperawatan  ( <u>Dr. Mediana Dwidiyanti, S.Kp., Msc</u> ) NIP. 196005151983032002	
PENGERTIAN	Terapi Sentuhan Quantum didefinisikan sebagai seni penyembuhan dengan sentuhan tangan yang didasari cinta dan kasih sayang yang tulus, dilakukan dengan hati ikhlas disertai doa, sehingga memungkinkan penyembuhan itu terjadi.		
TUJUAN	Tujuan terapi sentuhan quantum pada penelitian ini adalah sebagai terapi untuk mengurangi/mengatasi insomnia pada penderita penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.		
KEBIJAKAN/ LITERATUR	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gordon R. Quantum Touch_ The Power to Heal (Third Edition) (2006).pdf</li> <li>2. Benjamin RS. Sentuhan Spiritual Quantum. 2015;</li> </ol>		
PROSEDUR	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penjelasan tentang TSQ</li> <li>2. Menyampaikan tujuan dilakukannya terapi sentuhan quantum</li> <li>3. Menyampaikan area yang akan diterapi sentuhan quantum yaitu area kepala bagian belakang dibawah oksipital, tangan atau kaki pasien.</li> <li>4. Menyampaikan waktu yang dibutuhkan untuk terapi sentuhan quantum yaitu 20 menit dengan 5 kali pertemuan sewaktu pasien menjalani hemodialisa (<i>intra dialysis</i>)</li> <li>5. Pelaksanaan  Atur posisi pasien se nyaman mungkin, anjurkan pasien untuk mengatur nafas, tarik nafas panjang, keluarkan dengan pelan-pelan. Sewaktu menghembuskan nafas pasien</li> </ol>		

	<p>mengucapkan doa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing. Apabila pasien beragama Islam doa yang diucapkan dari nafas pertama kenafas berikutnya secara berturut-turut adalah al-fatihah, al-ikhlas, al-falaq, annas dan sholawat nabi.</p> <p>Penterapi menyentuh area yang akan diterapi dengan tangan kanan, tangan kiri mensupport dari belakang atau samping, ucapkan dalam hati/dengan suara pelan <i>Bismillahirohmanirohim</i> atas izin Allah saya niatkan <i>Al-Fatihah</i> saya, <i>Al-Ikhlas</i> saya, <i>Al-Falaq</i> saya, <i>An-Nas</i> saya, <i>Sholawat</i> saya, kasih sayang saya, dengan izin Allah, kasih sayang Allah masuk ketubuh si <i>Fulan</i> sebagai <i>syifa</i>/obat bagi kesembuhan dirinya <i>Ya Rabb</i> dari <i>insomnia</i>/gangguan tidur yang dialami ataupun keluhan-keluhan lainnya yang mengganggu tidurnya.</p> <p>Diawali dengan mengucapkan <i>Bismillah bi idznillah</i>, kemudian berdoa sesuai dengan urutan tersebut diatas dan ahiri terapi sentuhan quantum dengan berdoa <i>Ya Allah ya Rabb</i> tolong bantu saya, tolong sembuhkan si fulan dari <i>insomnia</i>/gangguan tidur, karena Engkau sebaik-baik penyembuh <i>Ya Rabb</i> sedangkan saya tidak bisa apa-apa, <i>laa haula walla quwwata illa billah</i>.</p>
DOKUMENTASI	<p>Pendokumentasian dilakukan oleh peneliti, yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penilaian tingkat insomnia dengan instrument KSPBJ-IRS</li> <li>2. Keluhan-keluhan yang menyebabkan gangguan tidur/insomnia.</li> </ol>

## DAFTAR PUSTAKA

1. Smeltzer, SC & Bare B. Textbook of Medical Surgical Nursing. 2003;10th.
2. Smeltzer SC, Hinkle JL, Bare BG, Cheever KH. Textbook of Medical-Surgical Nursing. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2010.
3. Donna D. Ignatavicius CW. Clinical Companion for Medical-Surgical Nursing\_ Patient-Centered Collaborative Care, 8e-Saunders (2015).pdf. St. Louis, Missouri 63043: Elsevier; 2016.
4. Perry P. Fundamentals of nursing eighth edition. Elsevier Inc.; 2013.
5. Varisella S, Studi P, Keperawatan I, Kesehatan F. Pengaruh terapi relaksasi massage terhadap skor insomnia pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di rs. pku muhammadiyah 1 yogyakarta. 2016;1–14.
6. Sabry, A.A., Abo-Zenah, H., Wafa, E., Mahmoud, K., El-Dahshan, K. Sleep Disorders in Hemodialysis Patients. 2010;21(2):300–5.
7. Kusuma H, Ropyanto CB, Widyaningsih S, Sujianto U. Relating Factors of Insomnia among Haemodialysis Patients. Nurse Media J Nurs. 2018;8(1):44.
8. Rev E, Res PO, Sciences B. Sleep disorders : impact on daytime functioning and quality of life. 2009;
9. Elder SJ, Pisoni RL, Akizawa T, Fissell R, Andreucci VE, Fukuhara S, et al. Sleep quality predicts quality of life and mortality risk in haemodialysis patients : Results from the Dialysis Outcomes and Practice Patterns Study ( DOPPS ). 2008;(October 2007):998–1004.
10. Hall PAPAGPPASA. Fundamentals of nursing-Elsevier Mosby (2013).pdf. 2013.
11. Safithry EA. Latihan Relaksasi Untuk Mengurangi Gejala Insomnia. Latih Relaksasi Untuk Mengurangi Gejala Insomnia. 2014;9:70–9.
12. Suhaimi Fauzan S dan IR. Pengaruh Terapi Sentuhan Quantum Terhadap Kecemasan Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner Di Ruang ICCU. In 2016. p. 302.
13. Widyatuti. Terapi komplementer dalam keperawatan. 2008;12:53–7.
14. Harrison RN. E n e r g y H e a l i n g : Q u a n t u m - T o u c h ®. 2006;
15. Benjamin RS. Sentuhan Spiritual Quantum. 2015;1–50.
16. Rambod M, Pourali-Mohammadi N, Pasyar N, Rafii F, Sharif F. The effect of Benson’s relaxation technique on the quality of sleep of Iranian hemodialysis patients: A randomized trial. Complement Ther Med [Internet]. 2013;21(6):577–84. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2013.08.009>

17. Haryani A, Susilaningsih FS, Sriati A. Pengaruh Sentuhan Spiritual Quantum terhadap Nyeri Saat Perubahan Posisi pada Pasien Paska Operasi di Ruang Perawatan Intensif. *J Keperawatan Padjadjaran*. 2017;v4(n3):255–66.
18. Gordon R. Quantum Touch\_ The Power to Heal (Third Edition) (2006).pdf.
19. Gordon R. Quantum-Touch the Power to Heal. Edition T, editor.
20. David Feinstein DE. SIX PILLARS OF ENERGY MEDICINE : CLINICAL. 2008;
21. Uchida S, Iha T, Yamaoka K, Nitta K, Sugano H. Effect of Biofield Therapy in the Human Brain. 2012;18(9):875–9.
22. Hall GA dan J. 1997. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi Sembilan. Terjemahan Irawati Setiawan. Jakarta: EGC. 2009;4104–8.
23. Morin CM. Insomnia Severity Index. :28. Available from: [httpswww.ons.orgsitesdefaultfilesInsomniaSeverityIndex\\_ISI.pdf](httpswww.ons.orgsitesdefaultfilesInsomniaSeverityIndex_ISI.pdf)





...Semoga Sehat Selalu...

Fakultas Kedokteran  
Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. H. Soedarto, S.H  
Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50275

ISBN 978-623-7222-70-5

