



ANALISIS SPIRITUAL MERIDIAN THERAPY SEBAGAI BAGIAN DARI TERAPI KESEHATAN TRADISIONAL

Muhammad Dodi¹, Suminah², Frisca Desma Ayu Kusuma Wardani³

^{1,2,3} Prodi Dharma Usada Institut Nalanda

biosehat1976@gmail.com, leciputri@gmail.com, friscakusumawardani@gmail.com

Abstrak

Spiritual Meridian Therapy merupakan Teknik terapi yang menggabungkan spiritual, teknik pernapasan dan pijat melalui meridian tubuh yang berfungsi membantu pengobatan berbagai jenis keluhan penyakit dan membantu meredakan emosional toksik dan mental health yang dilakukan secara bersamaan. Rumusan masalahnya bagaimana menciptakan keselarasan antara tubuh, pikiran jiwa, dan mendorong pertumbuhan spiritual dan pencerahan. Tujuannya adalah untuk menciptakan keselarasan antara tubuh, pikiran, jiwa, dan mendorong pertumbuhan spiritual dan pencerahan. Manfaat penelitian dapat menciptakan terapi yang dapat memberikan harapan lebih baik dengan menciptakan keselarasan antara tubuh, pikiran, jiwa, dan mendorong pertumbuhan spiritual dan pencerahan, sehingga masyarakat dapat sehat seperti semula, sesuai tujuan Pembangunan nasional. Metode Penelitian dengan penelitian kualitatif, jenis penelitian studi kasus pada 5 klien di klinik pengobatan tradisional Rumah Sehat Daud, diobservasi dan dideskripsikan sebagai suatu hasil penelitian. Spiritual Meridian Therapy merupakan terapi terobosan baru yang memberikan harapan baru bagi masyarakat dalam penyembuhan penyakit, dengan Teknik modifikasi yang memberikan harapan lebih baik, sehingga kesembuhan dapat lebih baik lagi.

Kata Kunci: Analisis, Spiritual Meridian Therapy, Kesehatan tradisional

Abstract

Spiritual Meridian Therapy is a therapeutic technique that combines spirituality, breathing techniques and massage through the body's meridians which functions to help treat various types of disease complaints and helps relieve emotional toxins and mental health simultaneously. The formulation of the problem is how to create harmony between the body, mind and soul, and encourage spiritual growth and enlightenment. The goal is to create harmony between body, mind, spirit, and encourage spiritual growth and enlightenment. The benefits of research can create therapy that can provide better hope by creating harmony between body, mind, soul, and encouraging spiritual growth and enlightenment, so that society can be as healthy as before, in accordance with national development goals. Research method using qualitative research, case study type of research on 5 clients at the Rumah Sehat Daud traditional medicine clinic, observed and described as a research result. Spiritual Meridian Therapy is a new innovative therapy that gives people new hope in healing illnesses, with modified techniques that provide better hope, so that healing can be even better.

Keywords: Analysis, Spiritual Meridian Therapy, Traditional Health

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author :

Address : Institut Nalanda

Email : biosehat1976@gmail.com

PENDAHULUAN

Spiritual Meridian Therapy (SMT) merupakan suatu Teknik terapi yang menggabungkan spiritual, teknik pernapasan dan teknik pijat melalui meridian tubuh yang berfungsi membantu pengobatan berbagai jenis keluhan penyakit dan juga membantu meredakan emosional toksik dan mental health yang dilakukan secara bersamaan, sehingga diharapkan dapat memberikan hasil yang maksimal.

Spiritual Meridian Therapy merupakan salah satu bagian dari pengobatan tradisional yang dikembangkan dan menjadi terobosan baru dalam pengobatan tradisional, demi hasil yang lebih baik dan memberikan harapan baru bagi pengobatan tradisional dan bagi masyarakat yang menggunakan pengobatan tradisional. Rumusan masalah yang diambil dari penjelasan di atas yaitu bagaimana Spiritual Meridian Therapy dapat menciptakan keselarasan antara tubuh, pikiran jiwa, dan mendorong pertumbuhan spiritual dan pencerahan.

Jalur energi yang mengalir di dalam tubuh dan terhubung dengan organ dan dapat diakses melalui titik-titik tertentu. Jalur-jalur ini mengalir membawa energi "Qi" untuk mendukung fungsi organ tubuh, keseimbangan hormonal, dan pengembangan spiritual. Tujuannya adalah untuk menciptakan keselarasan antara tubuh, pikiran, jiwa, dan mendorong pertumbuhan spiritual dan pencerahan.

Manfaat dari penelitian yang dilakukan adalah dapat menciptakan terapi yang dapat memberikan harapan lebih baik dengan menciptakan keselarasan antara tubuh, pikiran, jiwa, dan mendorong pertumbuhan spiritual dan pencerahan, sehingga masyarakat dapat sehat seperti semula dan sesuai tujuan Pembangunan nasional, akan tercapai masyarakat yang sehat seutuhnya.

Banyak penelitian ilmiah yang menunjukkan hubungan antara sikap mental dan emosional dengan kesehatan fisiologis, dan kesejahteraan jangka panjang:

1. 60% hingga 80% kunjungan dokter layanan primer berhubungan dengan stres, namun hanya 3% klien yang menerima bantuan manajemen stres. dibandingkan kelompok kontrol yang berukuran sama.
2. Sebuah studi selama 20 tahun terhadap lebih dari 1.700 pria lanjut usia yang dilakukan oleh Harvard School of Public Health menemukan bahwa kekhawatiran terhadap kondisi sosial, kesehatan, dan keuangan pribadi semuanya

secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung koroner.

3. Dalam sebuah penelitian terhadap 5.716 orang paruh baya, mereka yang memiliki kemampuan pengaturan diri tertinggi memiliki kemungkinan 50 kali lebih besar untuk hidup dan bebas dari penyakit kronis 15 tahun kemudian dibandingkan mereka yang memiliki skor pengaturan diri terendah.
4. Emosi positif merupakan prediktor yang dapat diandalkan untuk mengetahui kondisi kesehatan yang lebih baik, bahkan bagi mereka yang tidak memiliki makanan atau tempat tinggal, sementara emosi negatif adalah prediktor yang dapat diandalkan untuk memprediksi kesehatan yang lebih buruk bahkan ketika kebutuhan dasar seperti makanan, tempat tinggal, dan rasa aman terpenuhi.
5. Sebuah studi internasional terhadap 2.829 orang berusia 55 hingga 85 tahun menemukan bahwa individu yang memiliki tingkat penguasaan pribadi tertinggi – perasaan mampu mengendalikan peristiwa-peristiwa dalam hidup memiliki risiko terhadap penyakit hampir 60% lebih rendah dibandingkan mereka yang merasa relatif tidak berdaya dalam menghadapi tantangan hidup.
6. Tiga penelitian selama 10 tahun menyimpulkan bahwa stres emosional lebih dapat memprediksi kematian akibat kanker dan penyakit kardiovaskular dibandingkan akibat merokok; orang yang tidak mampu mengelola stres secara efektif memiliki tingkat kematian 40% lebih tinggi dibandingkan orang yang tidak mengalami stres.
7. Sebuah penelitian terhadap biarawati lanjut usia menemukan bahwa mereka yang mengekspresikan emosi paling positif di masa dewasa awal hidup rata-rata 10 tahun lebih lama.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, dengan jenis penelitian dilakukan studi kasus pada 5 klien di klinik pengobatan tradisional atau Rumah Sehat Daud, selanjutnya diobservasi dan dideskripsikan sebagai suatu hasil penelitian dari Spiritual Meridian Therapy, yang menghasilkan suatu pengobatan tradisional jenis baru yang memiliki kelebihan dibandingkan penelitian sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gelombang Otak Manusia

Gelombang otak ditemukan oleh ahli saraf Jerman Hans Berger pada pertengahan tahun 1920-an. Awalnya Berger ingin merekam apa yang dia pikir sebagai energi psiki di otak, namun ia menemukan suatu gelombang di otak, kemudian ia mempersempit fokusnya dan berhasil membuat rekaman pertama gelombang listrik di otak: dengan electroencephalogram (EEG). Sejak penemuan tersebut EEG telah digunakan untuk memberikan informasi berguna tentang kondisi dan fungsi mental seseorang, karena dapat mengarah pada diagnosis penyakit mental. epilepsi, kondisi tisu, alzheimer, dan masalah lain yang berkaitan dengan fungsi otak.

Ada lima jenis gelombang otak, mulai dari frekuensi rendah hingga tinggi:

- Gelombang otak **Delta** (0,5 - 4 hz) adalah gelombang otak yang paling lambat, dihasilkan secara mendalam saat meditasi dan tidur tanpa mimpi. Penyembuhan dan regenerasi terjadi ketika otak berada dalam kondisi ini.
- Gelombang otak **Theta**(4 hz - 8 hz) juga terjadi saat antara menjelang tidur dan saat relaksasi. Gelombang ini menunjukkan fokus batin, dan mimpi serta gambaran yang jelas terjadi dalam keadaan ini.
- Gelombang otak **Alfa**(8 hz - 12 hz) terjadi selama waktu tenang dan penuh perhatian. Gelombang alfa menandakan otak sedang dalam keadaan istirahat.
- Gelombang otak **Beta** (12 hz - 19 hz) adalah pola paling umum dalam keadaan terjaga normal. Itu terjadi ketika seseorang waspada dan fokus pada pemecahan masalah.
- Gelombang otak **Gamma** (16 hz - 100 hz) adalah yang tercepat dan berhubungan dengan tingkat kesadaran yang lebih tinggi.

2. Aspek-Aspek Holistik dalam Pengobatan

Dr. Richard Gerber, seorang dokter dan penulis buku tentang pengobatan holistik: "Holistic health menggabungkan aspek manifestasi fisik, mental, emosional, dan spiritual individu, dan melihat manusia sebagai satu kesatuan yang utuh, bukan hanya sekelompok keluhan yang berbeda-beda." Dr. Candace Pert, seorang ilmuwan dan ahli farmakologi: "Aspek holistik dari kesehatan

mengintegrasikan kekuatan emosional dan spiritual, mengakui bahwa sistem endokrin, sistem saraf, dan sistem imun kita semua terkait satu sama lain dan saling mempengaruhi."

Aspek aspek pengobatan ini memungkinkan kita mengubah fisiologi kita ke keadaan yang lebih koheren, peningkatan efisiensi fisiologis dan keselarasan sistem mental dan emosional mengumpulkan ketahanan (energi) di keempat domain energi. Memiliki tingkat ketahanan yang tinggi penting tidak hanya untuk bangkit kembali dari situasi yang menantang, tetapi juga untuk mencegah reaksi stres yang tidak perlu (frustrasi, ketidaksabaran, kecemasan), yang sering kali membuang energi dan waktu serta menguras sumber daya fisik dan psikologis kita.

3. Komunikasi Jantung dengan otak

Sistem saraf jantung intrinsik mengintegrasikan informasi dari sistem saraf ekstrinsik dan neurit sensorik di dalam jantung. Ganglia jantung ekstrinsik yang terletak di rongga dada mempunyai hubungan dengan paru-paru dan kerongkongan dan secara tidak langsung terhubung melalui sumsum tulang belakang ke banyak organ lain, termasuk kulit dan arteri saraf parasimpatis terutama terdiri dari serabut aferen (mengalir ke otak) yang terhubung ke medula. Saraf aferen simpatis pertama-tama terhubung ke ganglia jantung ekstrinsik (juga merupakan pusat pemrosesan), kemudian ke ganglion akar dorsal dan sumsum tulang belakang. Begitu sinyal aferen mencapai medula, sinyal tersebut bergerak ke area subkortikal (talamus, amigdala, dll.) dan kemudian ke area kortikal yang lebih tinggi. Jantung berkomunikasi dengan otak dan tubuh melalui empat cara: (a) Komunikasi neurologis(sistem saraf), (b)Komunikasi biokimia(hormon), (c) Komunikasi biofisik (denyut nadi), dan (d) Komunikasi yang energi (medan elektromagnetik).

4. Hubungan Meridian dan Spiritual Menurut Para Ahli

Beberapa ahli yang menghubungkan meridian dengan aspek emosional, mental, dan fisik adalah sebagai berikut:

- Dr. William Tiller, seorang fisikawan dan penulis buku tentang pengobatan holistik: "Meridian dalam tubuh manusia dapat terkait dengan medan energi emosional dan mental. Mereka adalah jaringan

listrik tubuh manusia dan dapat terhubung ke aspek spiritual tubuh.

- b. Dr. Richard Gerber, seorang dokter dan penulis buku tentang pengobatan holistik, menyatakan bahwa meridian tubuh dapat membawa energi ke dalam tubuh dan mengalirkan energi ke seluruh bagian tubuh, seperti sistem saraf, sistem endokrin, dan organ vital, sehingga meridian disebut sebagai jaringan listrik tubuh manusia.
- c. Dr. Martin Rossman, seorang dokter dan ahli meditasi, menyatakan bahwa meridian dalam tubuh manusia dapat dipengaruhi oleh pikiran dan emosi manusia dan dipercayai bahwa memanipulasi energi pada meridian dapat membantu meredakan stres dan meningkatkan kesehatan secara holistik.
- d. Dr. Mark Hyman, seorang pakar kesehatan holistik, mengatakan bahwa meridian dalam tubuh dapat membawa energi pada tingkat fisik, emosional, dan spiritual, dan dapat digunakan sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan dan keseimbangan di seluruh aspek kehidupan.
- e. Dr. Mehmet Oz, dokter dan penulis buku tentang kesehatan holistik, menyatakan bahwa memanipulasi titik meridian pada tubuh dapat mengurangi stres, meningkatkan kesehatan mental, dan mendukung kesehatan fisik.

Teori yang mendasari Spiritual Meridian Therapy, diantaranya:

1. Konsep Meridian dalam Pengobatan China

Konsep meridian dalam pengobatan Cina adalah sistem energi yang mengalir di dalam tubuh manusia dan diyakini dapat mempengaruhi kesehatan dan keseimbangan tubuh secara keseluruhan. Menurut konsep ini, meridian adalah jalur energi yang berada di dalam tubuh manusia, dan menghubungkan organ-organ di dalam tubuh, sistem saraf, sistem endokrin, dan sistem sirkulasi darah. Meridian juga merupakan tempat di mana energi vital, yang disebut qi (chi), mengalir di dalam tubuh.

Konsep konvensional tentang meridian dapat dijelaskan sebagai sebuah sistem jaringan jalur energi yang

tertutup di dalam tubuh, yang mengalirkan energi atau qi ke seluruh organ dan jaringan tubuh. Terdapat 12 meridian utama pada tubuh manusia, yang masing-masing terhubung dengan berbagai organ tubuh melalui titik-titik tertentu di kulit. Beberapa organ tubuh bahkan terhubung dengan dua meridian.

2. Pendekatan holistik dalam Spiritual Meridian Therapy

Pendekatan holistik ini berfokus pada perawatan seluruh individu dan pengobatan yang ditargetkan pada akar masalah. Spiritual Meridian Therapy tidak hanya mengejar penyebab fisik dari masalah kesehatan, tetapi juga memperhatikan penyebab emosional dan psikologis dari masalah tersebut. Terapi ini menganggap bahwa setiap orang memiliki kekuatan dalam dirinya untuk membangkitkan suasana hati yang positif untuk mengatasi penyakit dan menjaga keseimbangan di dalam tubuh.

3. Proses Terapi yang dilakukan

Proses terapi Spiritual Meridian Therapy diawali dengan pemeriksaan kesehatan atau diagnosa, diagnosa yang digunakan seperti : (a) Diagnosa Lidah dan Nadi, (b) Diagnosa melalui mata (Matalogi) dan (c) Diagnosa melihat potensi genetic (STIFIN).

4. Jenis-jenis Spiritual Meridian Therapy

a. Spritual Meridian Breathing Exercise (SMBE), tata caranya:

- 1) Menyadari disetiap tubuh kita, dari lapisan terluar sampai ke sel-sel DNA kita, dari ujung kepala sampai ke ujung kaki kita adalah ciptaan Allah/ Tuhan YME.
- 2) Mengambil posisi rileks, dengan duduk bersila, dikursi ditempat yang nyaman, badan/tulang punggung tegak, lidah ditempel dilangit-langit, dan mulut ditutup.
- 3) Sadari fungsi di tubuh kita dengan bersyukur kepada Allah.
- 4) Hirup nafas perlahan melalui hidung, rasakan dan niatkan setiap hirupan nafas kita, kita mengambil energi positif, energi kesembuhan dari Allah Swt/Tuhan YME, saat menghembuskan melalui hidung

- niatkan kita melepaskan semua energi negatif, emosi negatif, energi berpenyakit dari dalam diri dan tubuh kita. Hirup nafas perlahan selama 5 detik dan hembuskan selama 5 detik
- 5) Mengajak tubuh, pikiran, dan hati kita untuk tenang, sadari dengan kedamaian, dalam keheningan. Kedamaian, kesejahteraan dari Allah SWT/Tuhan YME
 - 6) Hirup nafas perlahan sambil membayangkan nikmat oksigen yang Allah/ Tuhan berikan , hembuskan nafas sambil bersyukur atas nikmat nikmat Allah /Tuhan YME
 - 7) Hirup nafas perlahan, sadari energi kesembuhan masuk dalam tubuh kita, ke bagian tubuh yang sakit, hembuskan nafas, lepaskan semua energi negatif, energi berpenyakit dan emosi negatif berlalu dan lepas dari tubuh kita.
 - 8) Hirup nafas perlahan ... Hembuskan. Kita sadari, syukuri, nikmati.
 - 9) Terimakasih ya Allah... Terimakasih... Terimakasih...
- b. Spritual Meridian Scanning Medicine (SMSM), tata caranya:
- 1) Kondisikan klien dalam keadaan rileks dan nyaman.
 - 2) Dimulai dengan berdoa, setelah itu minyak aroma terapi di teteskan ketangan klien, dan klien diminta untuk menghirup minyak aroma terapi sebanyak 7 -11x
 - 3) Mengambil garam sejumput kemudian di kulum .
 - 4) Klien diminta berbaring, setelah itu menarik nafas dari hidung dan melepas dengan perlahan dan rileks. Sambil mensyukuri nikmat udara yang kita hirup.
 - 5) Membayangkan orang-orang yang dicintai dan disayangi, merasakan energi cinta tanpa pamrih mulai dari dada dan mengumpul didaerah organ jantung dan sekitarnya.
 - 6) Berterimakasih kepada organ jantung yang telah membersamai selama ini, lalu mengalirkan aliran energi ke organ paru-paru melalui titik meridian yang ada disekitarnya, menyebar ke area dada. Sehingga merasakan sumbatan-sumbatan yang disekitar area tersebut lancar.
 - 7) Sambil terus berterimakasih dan bersyukur atas kerja sama dengan organ2 tubuh selama ini. Meminta maaf kepada nya (organ-organ yang dialiri energi tadi) jika selama ini telah menyakiti "mereka".
 - 8) Lalu, arahkan aliran energi unconditional love tsb kearah kepala, memenuhi organ otak, mata, telinga, mulut dan hidung, membiarkan aliran energi tsb sampai klien merasa nyaman. Merasakan sumbatan2 diarea-area yang dilalui energi itu kembali lancar. Sambil mengarahkan klien mengucapkan terimakasih kepada organ tadi, karena telah membantu pekerjaan kita selama ini.
 - 9) Meminta agar klien kembali mengalirkan energi unconditional love, ke arah perut, mulai dari limpa, lambung, pankreas, usus besar, usus kecil, kandung kemih, hati, kantung empedu, dan ginjal
 - 10) Aliran energi terus dilanjutkan ke arah tulang belakang mulai dari sacru, cervical, thoracal, cervical kemudian secara cepat energi mengalir ketangan, kaki dan keseluruh tubuh dengan cepat.
 - 11) Klien membayangkan area badan yang dirasakannya paling sakit, sambil mengucapkan terimakasih kepada organ tersebut dan berterimakasih kepada Allah, juga meminta maaf kepada organ-organ tersebut, jika selama ini telah menzholimi mereka.
 - 12) Klien agar merasakan aliran energi keseluruh tubuh, menggetarkan sel-sel hingga DNA tubuh diperbaikinya sehingga klien merasa lebih sehat dan nyaman. Mengeluarkan energi-energi negatif dengan mengalirkan energi cinta tanpa pamrih ke seluruh tubuh.

Merasakan energi positif masuk melalui saraf, sel-sel sampai DNA tubuh klien.

- 13) Menuntun klien agar mengembalikan kesadarannya dalam keadaan normal, dengan kondisi kembali mendengarkan area sekelilingnya.
- 14) Klien kembali ke keadaan normal dengan cara diarahkan dengan perlahan, membuka mata.

c. Spiritual Meridian Healing Massage (SMHM), titik utama yang digunakan:

- 1) Tangan (Yin & Yang)
 - a) Meridian Paru (Lu 5, 6, 7, 8, 9)
 - b) Meridian Usus Besar (Li 5, 6, 8, 9, 10, 11)
 - c) Meridian Jantung (HT 3, 4, 5, 6, 7)
 - d) Meridian Pericardium (PC 3, 4, 6, 7)
- 2) Kaki (Yin & Yang)
 - a) Meridian Kandung Kemih (BL 40, 55, 56, 57, 60)
 - b) Meridian Kandung Empedu (GB 38)
 - c) Meridian Ginjal (KI 3 dan 7)
 - d) Meridian Limpa (SP 6)

Titik-titik Spiritual Meridian Terapi pada Healing Massage, urutan secara garis besar:

1. **Posisi Telentang.** Diawali dengan wajah, telinga, kepala, hingga bahu. Lalu dilanjutkan dengan pijatan di tangan
2. **Posisi Telungkup.** Dimulai dengan pemijatan di area betis, kaki, dan paha. Lalu ditutup dengan pemijatan di area punggung dengan fokus utama pada meridian Du dan BL

Fokus utama ke area wajah, kepala, leher, dan punggung (tulang belakang). Bertujuan untuk mengurangi stres.

A. Persiapan alat dan bahan

1. Persiapkan alat dan bahan yang akan digunakan sebelum terapi
2. Menyiapkan dan menyalakan diffuser yang sudah berisi air serta minyak aromaterapi sebelum klien memasuki tempat pijat
3. Menyiapkan wadah dan minyak pijat

4. Menyiapkan bed/kursi pijat dan baju pijat
5. Terapis mencuci tangan dan dalam keadaan bersih dan sehat jasmani serta rohani
6. Mempersilahkan klien untuk mengganti baju
7. Mempersilahkan klien untuk menyiapkan diri dan diarahkan untuk duduk di kursi pijat mengikuti arahan dari terapis
8. Terapi dapat dimulai

B. Wajah

1. Diffuser yg telah disiapkan tadi diarahkan mendekati penciuman klien, minta klien untuk menghirup aroma tersebut sembari di arahkan untuk rileks (bisa minta klien untuk memegang diffuser tersebut)sekitar 3 menit
2. Gosok tangan sampai hangat dan tempelkan pada mata klien dengan posisi mata tetap terbuka. Lakukan gerakan sebanyak 3-5 kali dengann hitungan 30 detik/gerakan. Minta klien untuk rileks dan merasakan energi yg sedang di alirkan
3. Terapis mengambil minyak sesuai kebutuhan, lalu oleskan merata dan tipis ke seluruh wajah klien. Lakukan gerakan secara perlahan sebanyak tiga kali.
4. Tekan lepas lalu gerak memutar pada titik di antara alis.
5. Sliding menggunakan jempol dari arah tengah ke pelipis dan lakukan circular.
6. Tekan kedalam pangkal alis, lalu cubit alis dari pangkal hingga ke ujung.
7. Dari Pangkal alis, jari turun menelusuri hidung sampai ke tulang pipi. Lakukan gerakan memutar dari tulang pipi hingga ke oangkal telinga.
8. Turun ke dagu. Silangkan jari-jari lalu tekan sampai ujung telinga

Healing Massage pada area wajah bertujuan untuk:

1. Meningkatkan aliran darah dan meningkatkan sirkulasi darah di kepala;
2. Menutrisi rambut, membuat rambut berkilau dan kencang,

3. Dan mencegah rambut rontok dan tumbuhnya uban secara dini;
4. Meningkatkan penglihatan, meredakan sakit kepala, dan mencegah masuk angin;
5. Menurunkan tekanan darah dan mencegah penyakit serebrovaskular;
6. Merangsang Yang Qi, menjaga kesehatan otak, dan menyegarkan diri.

Titik-titik utama pada bagian wajah:

1. Yintang: untuk menenangkan shen, terletak diantara dua alis.
2. Taiyang: untuk membuang angin panas.

C. Telinga

1. Thumb Circular sepanjang daun telinga dari bawah sampai atas.
2. Tekan titik shenmen.
3. Tekan titik di belakang daun telinga.

Titik-titik utama pada telinga:

1. **Shenmen**. Tempat emosi berkumpul.
2. **Anmian**. Menenangkan shen.

D. Kepala

1. Lebarkan jari jari sampai menyebar ke seluruh kepala dan tekan lepas sembari tarik dan lepaskan napas secara perlahan. Lakukan gerakan sampai semua bagian kepala terkena. Terutama titik baihui dan sishenchong.

Baihui: berguna untuk menenangkan diri dan menenangkan *shen*.

Sishenchong: berguna untuk menenangkan *shen*, meringankan rasa nyeri.

2. Tekan memutar titik Yuzhen (BL9) lalu Fengchi (GB 20).

Yuzhen: meringankan rasa nyeri, membuang angin dan dingin

Fengchi: membuang angin, menenangkan sakit kepala, insomnia, dan mimpi

E. Tengkuluk

Sliding tengkuluk hingga ke bahu dengan satu gerakan ke bawah. Pemijatan berguna untuk mengurangi tegang yg sering terjadi di area leher. Leher-tengkuluk tegang sering menjadi indikasi adanya stres pada individu tersebut.

F. Bahu

Pijat sepanjang bahu pada titik Dazhui, Dazhu, Jianjing, Jugu, jianyu, jianwaishu.

G. Pijat Tangan

1. Mengoleskan minyak merata pada seluruh tangan. Memijat area jari tangan dimulai dari ibu jari bagian dalam mengarah ke pergelangan tangan, lalu telunjuk, jari tengah, jari manis, dan terakhir kelingking.
2. Kemudian memijat area telapak tangan. dengan gerakan memutar searah jarum jam sebanyak tujuh kali
3. Memijat area pergelangan tangan
4. Memijat area lengan bawah bagian dalam (Yin Tangan). Dimulai memijat meridian jantung (HT), kemudian pericardium (PC), meridian paru (LU), masing masing mulai pergelangan tangan hingga siku.
5. Memijat area lengan bawah bagian luar (Yang Tangan) meridian usus kecil (SI), meridian Sanjiao, dan meridian usus besar (LI) masing masing mulai dari pergelangan tangan hingga siku.
6. Memijat area titik Lique, Tai yuan dan Jinggu.
7. Memijat area titik LU 6 dan LU 5.

H. Pijat area kaki (telungkup)

1. Ganti posisi menjadi tidur telungkup
2. Mengoleskan minyak merata pada seluruh kaki hingga paha
3. Memijat area pergelangan kaki
4. Memijat area Meridian Yin dan Yang kaki
5. Memijat area titik Sanyinjiao (SP 6)
6. Memijat titik BL 40, 55, 56, 57.

I. Pijat Punggung

1. Usap punggung sembari mengoleskan minyak pijat secara merata
2. Pijat seluruh punggung mulai dari area tengkuluk-bahu lalu kembali lagi ke area tulang belakang
3. Fokuskan pemijatan yang lembut pada sepanjang area Meridian Du dengan pemijatan ke arah bawah
4. Kemudian kembali ke atas melalui Meridian BL yang berada di samping kanan dan kiri Meridian Du
5. Lanjutkan pemijatan pada area pinggang dan tulang ekor

6. Usap punggung dari bawah ke atas sebagai penutup gerakan pijat punggung
7. Area pijat dapat ditambahkan sesuai dengan keluhan

Sliding sepanjang Meridian Du dari KHL/Dazhui ke arah bawah sepanjang tulang belakangnya dan dilanjutkan sliding ke atas sepanjang Meridian BL(samping tulang belakang, kanan-kiri) dari bawah ke atas. Ulangi gerakan beberapa kali)

Meridian Du:

1. Lautan Yang Qi, menyuplai Yang Qi untuk menghangatkan Organ dan saluran
2. Mendukung dan mengatur semua saluran Yang, terutama saluran Yang
3. Punggung atas dan kepala
4. Mempengaruhi dan memperkuat fungsi Otak, Sumsum dan organ indera
5. Memperkuat tubuh secara konstitusional dan mendukung
6. Sistem kekebalan tubuh (sirkulasi Qi Pertahanan (wei qi))
7. Menyimpan Essence Qi (jing qi) yang meluap dari Yang
8. Menyerap kelebihan dari saluran Yang, terutama kelebihannya panas dan Angin internal

Meridian Bladder (BL)

Stimulasi pada titik akupuntur meridian BL terutama bagian punggung banyak mengenai organ-organ secara langsung karena titik **shu-belakang** setiap setiap organ ada pada punggung. Stimulasi ke arah atas (berlawanan dengan arah meridian BL) bertujuan untuk mengurangi keadaan berlebih (sedasi) pada tubuh.

J. Titik-titik Spiritual Meridian Terapi

1. **Ketakutan (Qu gui Ren 2)** .
Allahumma inni a'udzu bika minal'ajzi, wal kasali, wal jubni, wal haromi, wal bukhl.Wa a'udzu bika min 'adzabil qobriwamin fitnatilmahyaa walmamaat. Artinya: "Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan, rasa malas, rasa takut, kejelekan di waktu tua, dan sifat kikir. Dan aku juga berlindung kepada-Mudarisiksakubursertabencana kehidupan dan kematian." Afirmasi: Saya menghargai diri sendiri, saya memilih untuk membebaskan diri dari ketakutan dan merasa tenang, Bahagia dan percaya pada diri sendiri

2. **Menyalahkan (Yin Jiao Ren 5)**
Allahumma inni a'udzu bika min munkarootil akhlaaqi wal a'maali wal ahwaa. Artinya: "Ya Allah, aku berlindung kepadamu dari akhlak, amal, dan hawa nafsu yang mungkar". Afirmasi: Saya ingin fokus pada Solusi, dan menjauhkan diri dari menyalahkan orang lain dan diri sendiri, saya lebih memilih untuk adaptasi dan mendorong diri saya untuk lebih produktif dan positif untuk melangkah maju
3. **Marah & Kecewa (Jiu wei Ren 15).**
Allahummagh firli dzunubi waz hib ghanidza qolbi Wa ajirni minas syaithon “ Tuhanku, ampunilah dosaku, redamlah murka hatiku, danlindungilah diriku dari pengaruh setan.” Afirmasi: Saya akan tetap tenang dan bijakdalam menghadapi situasi ini, saya memiliki kendali atas emosi saya, setiap masalah memiliki solusinya, saya akan mencari solusi dengan tenang
4. **Kesedihan (Ren 17 Tan Zhong).**
Allahumma Inni audzubika minal hammi wal huzni wal ajzi wal kasali wal bukhlial jubni wal dholaid dainiwa gholabatirrijali. Artinya: "Ya Tuhanku, aku berlindung kepada-Mu dari rasa sedih serta duka citaataupun kecemasan, dari rasa lemah serta kelemahan, dari kebakhilan sertasifat pengecut, dan beban utang serta tekanan orang-orang jahat. Afirmasi: Saya menemukan kedamaian dalam kesedihan saya, dan saya juga bersedia melepaskan kesedihan dan meneruskan hidup saya dengan kebahagiaan dan kedamaian.
5. **Sulit Mengungkapkan (Tiantu Ren 22).** Rabbish rahlisadri.Wayassirli amri.Wahlul'uqdatammillisani. Yafqahu qauli. Artinya: "Wahai Tuhanku, lapangkanlah bagiku dadaku, dan mudahkanlah bagikuurusanku, dan lancarkanlah lidahku supaya mereka faham ucapanku. Afirmasi: Saya yakin bahwa aka nada cara untuk mengungkapkan keinginan ataupun ide saya yang tepat dan efektif.
6. **Overthinking (Yintang EX-HN3).**
Allahumma inni as-aluka nafsan bika muthma-innah, tu'minu biliqo-ika wa

tardho bi qodho-ika wataqna'u bi 'atho-ika. Artinya: “Ya Allah, aku memohon kepadaMu jiwa yang merasa tenang kepadaMu, yang yakin akan bertemu denganMu, yang ridho dengan ketetapanMu, dan yang merasa cukup dengan pemberianMu. Afirmasi: Saya menghargai dan bersyukur untuk apa yang saya miliki hari ini dan saya fokus pada hal hal yang bisa saya kendalikan.

7. **Kemelekatan (Du 20 Baihui).** “Robbana dholamna Anfusana wa inlam taghfirlanaa wa tarhamnaa lanakunanna minal khosirin”. Artinya: “Ya Tuhan kami, kami telah menzalimi diri kami sendiri. Jika Engkau tidak mengampuni kami dan memberi rahmat kepada kami, niscaya kami termasuk orang-orang yang rugi”. Afirmasi; Saya merdeka dan mencintai diri saya, saya fokus pada kebahagiaan dan kesederhanaan.

K. Penutup

1. Memberitahukan klien jika terapi sudah selesai
2. Klien dipersilahkan untuk berganti pakaian
3. Memberikan klien minum air hangat lalu follow up bagaimana keadaan klien setelah terapi. Terapis juga dapat memberikan saran terapi lanjutan apa yang baik untuk klien
4. Terapis dapat memberikan saran herbal, pola makan yang tepat
5. Setelah klien keluar dari ruangan terapi, matikan diffuser. Bersihkan kembali tempat pijat mulai dari kain yang digunakan selama pemijatan, baju pijat, wadah, diffuser, alas kasur

SIMPULAN

Spiritual Meridian Therapy merupakan terapi Kesehatan tradisional yang dimodifikasi, sebagai terobosan baru yang memberikan harapan baru bagi masyarakat dalam penyembuhan penyakit, yang memberikan harapan lebih baik, sehingga kesembuhan diharapkan dapat lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Nerurkar, A., et al., *When physicians counsel about stress: results of a national study*. JAMA Intern Med, 2013. 173(1): p. 76-7.
- Rollin McCraty, 2015.; *Science of The Heart Exploring the Role of the Heart in Human Performance*, Volume 2, HeartMath Institut
- Pressman, S.D., M.W. Gallagher, and S.J. Lopez, *Is the emotion-health connection a “first-world problem”?* Psychol Sci, 2013. 24(4): p. 544-9.
- O'donohue, W. T., dan Fisher, J. E., 2017. *Cognitive Behavior Therapy: Prinsip-Prinsip Utama Untuk Praktik*. Pustaka Pelajar.
- Taufiq, F.R., 2020. *Tak Henti Engkau Berlari Dikejar Rezeki Amalan-Amalan Dahsyat Sumber Kekayaan dan Kemakmuran* (Vol. 97). Araska Publisher.
- Fang jianqiao, Zhao Baixiao, 2021. *Accupunture and Moxibution (3rd Edition)*, People Medical Publishing House
- Arman Sibuea, 2021. *Matalogi Emosional*, Matalogi Publishing
- Zhang Jianhua and Wu Xiang, 2010. *Illustration Of Accupunture and Moxibustion Treatment For Common Disease, Section of Psychiatry and Neurology*. Jiangxi Science And Technology Press
- William T. O'Donohue and Jane E Fisher, 2017. *Cognitive Behavior Therapy*, Pustaka Pelajar
- Kim, T. W., Kang, J. W., Kim, H. J., Kim, T. H., Lee, S. M., & Shin, M. S. (2019). *The Effects of Meridian Massage on Pain, Anxiety, and Sleep Quality of Patients with Lumbar Disc Herniation*. Journal of Alternative & Complementary Medicine, 25(9), 962-968.
- Lee, M. S., Shin, B. C., Lee, H. S., & Kim, J. I. (2010). *Meridian-based intervention: a systematic review of randomized controlled trials*. Journal of acupuncture and meridian studies, 3(1), 1-10.
- Adeeb, M., Asyraf, N., & Bahari, R. (2017). *The Effectiveness Of Psycho-Spiritual Therapy Among Mentally Iii Patients*. Journal Of Depression And Anxiety, 6, 1-2.
- Ayuningtyas, I. F., & Yulaikah, L. (2021). *Pengaruh Olah Nafas Belly Breathing Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Klinik Dhiaulhaq Magelang*. Jurnal Kebidanan, 151-158.
- Bouwhuis-Van Keulen, A. J., Koelen, J., Eurelings-Bontekoe, L., Hoekstra-Oomen, C., & Glas, G. (2024). *The Evaluation Of Religious And*

- Spirituality-Based Therapy Compared To Standard Treatment In Mental Health Care: A Multi-Level Meta-Analysis Of Randomized Controlled Trials. Psychotherapy Research, 34(3), 339-352.*
- Ekawaldi, I. Z., & Liftiah, L. L. (2014). *Efektifitas Teknik Relaksasi Pernafasan Untuk Mengurangi Kecemasan Atlet Futsal Yang Hendak Bertanding. Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah, 6(1), 9-14.*
- Gani, R. K., Sawitrib, B., & Syamsuric, M. V. (2022). *Cultural-Based Intervention For Psychotic Using Spiritual Therapy In Madura, Indonesia: A Case Report. Cultural-Based Intervention For Psychotic Using Spiritual Therapy In Madura, Indonesia: A Case Report, 97(1), 5-5.*
- Hvidt, N. C., Nielsen, K. T., Kørup, A. K., Prinds, C., Hansen, D. G., Viftrup, D. T., ... & Wæhrens, E. E. (2020). *What Is Spiritual Care? Professional Perspectives On The Concept Of Spiritual Care Identified Through Group Concept Mapping. Bmj Open, 10(12), E042142.*
- Kartaatmadja, F. S. U., & Suherman, R. (2023). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Partum Sectio Caesarea Di Ruang Rawat Nifas Rsud Sekarwangi Sukabumi. Media Informasi, 19(1), 13-19.*
- Keskinoğlu, M. Ş., & Ekşi, H. (2019). *Islamic Spiritual Counseling Techniques. Spiritual Psychology And Counseling, 4(3), 333-350.*
- Mutawarudin. (2023). *Teknik Deep Breathing Untuk Mengatasi Kecemasan. Jurnal Iuqi Bogor, 2.*
- Nikić, M. (2021). *A Spirit Is The One That Revives: The Principles Of Spiritual Therapy. Psychiatria Danubina, 33(Suppl 4), 795-803.*
- Ningrum, S. W. D., Ayubbana, S., & Inayati, A. (2021). *Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Praoperasi Di Ruang Bedah Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2021. Jurnal Cendikia Muda, 2(4), 529-534.*
- Prabawa, R. S., & Purwaningsih, I. (2022). *Implementasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam Untuk Penurunan Nyeri Pada Pasien Fraktur Post Operasi. Sby Proceedings, 1(1), 384-394.*
- Rahman, H. F., Aisyah, V., & Siswanto, H. (2023). *Efektifitas Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Dzikir Terhadap Kadar Gula Darah Pada Klien Diabetestipe Ii Di Rs Mitra Medika Bondowoso. Pustaka Kesehatan, 11(1), 1-9.*
- Santi, S., Windiyani, W., Novayanti, N., & Imaniar, M. S. (2021). *Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. Jurnal Bimtas: Jurnal Kebidanan Umtas, 5(2), 56-61.*
- Suyani, S., & Wardaningsih, S. (2023). *Spiritual Therapy Approach Toward People With Mental Disorder: Literature Review. Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan, 8(2).*
- Utami, S. (2016). *Efektifitas Relaksasi Napas Dalam Dan Distraksi Dengan Latihan 5 Jari Terhadap Nyeri Post Laparatomi. Jurnal Keperawatan Jiwa, 4(1), 61-73.*
- Yosep, I., Hikmat, R., Lindayani, L., & Mardhiyah, A. (2023). *Spiritual Intervention To Improve Psychological Wellbeing On Cancer Patient: A Scoping Review. J. Nurs. Care, 5(2), 114-124.*