Nerspedia
Received Mei 2024, Accepted Oktober 2024
@Nerspedia 2024
eISSN: 2722-6573; pISSN: 2721-1444

Penerapan Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk Menurunkan Ansietas

Errieke Dwi Sudarwati[1], Dhian Ririn Lestari[2*]

[1,2] Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km. 36, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia, 70714

*Email korespondensi: dhianrl@ulm.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan mental yang baik menjadikan seseorang menyadari potensi yang dimilikinya, mengatasi tekanan hidup dengan perilaku adaptif, produktif dalam kegiatan sehari-hari. Cemas merupakan suatu hal yang sering kali terjadi pada diri seseorang, di mana seseorang dengan gangguan kecemasan akan mempunyai karakteristik mirip dengan ketakutan atau kekhawatiran dan pada akhirnya bisa mengakibatkan konsentrasi berkurang atau bahkan terjadi penurunan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Cemas merupakan suatu hal yang sering kali terjadi pada diri seseorang, yang dapat dikurangi dengan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan asuhan keperawatan jiwa pada pasien dengan kecemasan di desa Awang Bangkal Barat wilayah kerja Puskesmas Karang Intan 2. Metode penelitian ini menggunakan observasional deskriptif dengan desain penelitian studi kasus. Setelah perlakuan intervensi selama 10 hari, tingkat kecemasan klien berkurang dari tingkat kecemasan sedang (skor 23) menjadi tidak ada kecemasan (skor 12). Terapi SEFT dapat digunakan dalam mengurangi kecemasan karena memiliki stimulus yang dapat merilekskan tubuh maupun pikiran sehingga mampu membantu dalam menurunkan tingkat kecemasan. SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami Ny. A.

Kata Kunci: Kecemasan, Kesehatan Mental, Terapi SEFT

ABSTRACT

Good mental health makes a person realize their potential, overcome the stresses of life with adaptive, productive behavior in daily activities. Anxiety is something that often happens to someone, where someone with an anxiety disorder will have characteristics similar to fear or worry and in the end can result in reduced concentration or even a decrease in carrying out daily activities. Anxiety is something that often happens to a person, which can be reduced with SEFT therapy (Spiritual Emotional Freedom Technique). This study aims to determine the application of mental nursing care to patients with anxiety in Awang Bangkal Barat village, Karang Intan 2 Community Health Center working area. This study uses descriptive observational with a case study research design. After intervention treatment for 10 days, the client's anxiety level was reduced from moderate anxiety (score 23) to no anxiety (score 12). SEFT therapy can be used to reduce anxiety because it has stimuli that can relax the body and mind so that it can help reduce anxiety levels. SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) is proven to be able to reduce the level of anxiety experienced by Mrs. A.

Keywords*: Anxiety, Mental health, SEFT therapy*

Cite this as: Sudarwati ED dan Lestari DR. (2024). Penerapan Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk Menurunkan Ansietas. Nerspedia; 6(6): 688-694.

PENDAHULUAN

Keperawatan Kesehatan Lahan Basah dan Ekosistem Lahan Basah dalam Keperawatan Merupakan mata kuliah pada program keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat yang memadukan ilmu keperawatan dan lingkungan lahan basah sebagai fasilitator atau ciri institusi (9). Lingkungan lahan basah dan 6 (enam) bidang fokus umum, dua di antaranya adalah pengelolaan sumber daya alam, lingkungan hidup dan kebencanaan, serta sosial kemanusiaan, termasuk kesehatan mental di

lingkungan lahan basah rawan bencana (12).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskusdas) tahun 2018, prevalensi gejala depresi dan kecemasan pada penduduk usia 15 tahun ke atas adalah 6,1% dari total penduduk atau lebih dari 19 juta penduduk Indonesia. Data tersebut juga mendukung data yang diterbitkan oleh *Institute for Health Metrics and Evaluation* mengenai prevalensi faktor risiko kesehatan mental khususnya kecemasan pada usia dewasa awal di Indonesia pada tahun 2019 yaitu sebesar 6,76% (10). Kecemasan merupakan suatu hal yang sering terjadi pada seseorang, dimana penderita gangguan kecemasan mempunyai ciri-ciri seperti rasa takut atau khawatir, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan hilangnya konsentrasi atau bahkan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (4). Banyak hal yang tampaknya mempengaruhi kecemasan. Kecemasan dapat muncul pada individu karena permasalahan individu dan diperkuat oleh ketidaksesuaian antara keinginan yang diharapkan dengan kenyataan yang dirasakan (1).

Perubahan yang disebabkan oleh manusia seperti perang, terorisme, pembukaan lahan, keracunan ikan secara massal, perubahan hidrologi yang signifikan (ekstraksi berlebihan, drainase atau penimbunan lahan basah), pertambangan, dan perubahan kelembagaan yang cepat juga bisa menjadi penyebab perubahan psikososial Masyarakat Lahan Basah (11). Seperti keadaan rumah Ny.I berada di desa Awang Bangkal Barat yang selain dekat dengan Sungai kurang lebih berjarak 5 km, tetapi rumah Ny.I berada di dekat pertambangan batu, dan letak rumah Ny.I yang berada di pinggir jalan utama truk untuk berlalu, sehingga faktor ini membuat Ny.I gampang merasa cemas dan ketakutan yang mengakibatkan tangan pasien bergetar, jantung berdegup kencang dan sulit untuk mengontrol diri.

Ada banyak pengobatan non farmakologi yang bisa digunakan untuk mengatasi kecemasan, salah satunya adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Terapi SEFT merupakan salah satu teknik pengobatan non medis yang dipilih untuk merelaksasi tubuh dan mengurangi kecemasan pada pasien (14). SEFT merupakan teknik terapi yang juga dapat membantu meredakan ketegangan umum pada penderita gangguan kecemasan sehingga dapat berdamai dengan keadaan, beradaptasi, dan menetralisir perasaan dan pikiran negatif. Terapi SEFT memiliki beberapa tahapan yaitu *The Set Up*. Tujuan dari langkah ini adalah untuk memastikan bahwa arah aliran energi ubuh terarah dengan benar dan mampu menetralisir pembalikan psikologis (*psychological resistance*). Selanjutnya *The Tune In* Pada titik ini, penyembuhan fisik dapat dilakukan dengan merasakan sakit yang dialami kemudian mengarahkan pikiran dalam doa ke tempat sakit itu berada. Terakhir, *The Tapping* mengetukkan ringan sembilan titik yang telah ditentukan pada tubuh dengan dua ujung jari sambil terus melakukan *The Tuning* (15).

Berdasarkan hasil pengkajian kepada Ny. I bahwa klien merasa cemas karena semejak kehilangan supupunya yang sangat mendadak membuat Ny,I sulit untuk melakukan aktivitas secara normal dan selalu dihantui ketakutan jika mendengar suara keras. Sehingga dilakukan penelitian untuk mengetahui penerapan asuhan keperawatan jiwa pada pasien dengan ansietas di desa Awang Bangkal Barat Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini adalah observasional deskriptif dengan desain penelitian studi kasus. Dilakukan pengkajian dan implementasi kepada Ny. I dengan Ansietas yang berada di desa Awang Bangkal Barat. Implementasi dilakukan selama 10 hari perlakuan pada tanggal 15 -24 November 2024 di rumah Ny. I di desa Awang Bangkal Barat dengan setiap hari dilakukan pengecekan ansietas pasien dengan instrumen HARS *Hamilton Rating Scale for Anxiety* dengan kategori skor yaitu : < 14 (tidak mengalami kecemasan), 14-20 (kecemasan ringan), 21-27 (kecemasan sedang), 28-41 (kecemasan berat), dan 42-56 (kecemasan sangat berat).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan 10 hari perlakukan kepada Ny.I di dapatkan hasil bahwa Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecemasan pada pasien menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS) selama sepuluh hari perlakukan didapatkan bahwa tingkat kecemasan pada pasien mengalami penurunan dari hasil skor dari 26 (kecemasan sedang) menjadi 10 (tidak ada kecemasan). Pemberian intervensi dengan melakukan terapi relaksasi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) pada Ny. I dilakukan selama 10 kali pertemuan. Pada pertemuan intervensi di hari pertama tanggal 15 November 2023, sebelumnya pasien dikaji terlebih dahulu tingkat kecemasannya menggunakan skala HARS dan didapatkan skor kecemasan 26 (kecemasan sedang), dengan hasil pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan hasil tekanan darah 123/78 mmHg, nadi 67 x/menit, respirasi 21 x/menit, suhu 37,1 oC. Setelah intervensi pada hari kesepuluh tanggal 24 November 2023 pasien diukur lagi tingkat kecemasannya menggunakan skala HARS dan didapatkan skor 10 (tidak ada kecemasan). Pasien mengatakan setelah dilakukan Terapi SEFT pasien merasa lebih baik dari sebelumnya, pasien mengaku lebih tenang dan nyaman semenjak diberikan intervensi. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan tekanan darah 115/80 mmHg, Nadi 88 x/menit, Respirasi 20x/menit, dan suhu 36,4°C.

SEFT adalah metode atau teknik yang menggunakan energi tubuh sendiri untuk mengendalikan dan menghilangkan berbagai masalah yang dialami, antara lain masalah fisik seperti mual, sakit kepala, pusing, hingga penyakit serius seperti stroke, gangguan jantung, dll; dan masalah psikologis seperti rasa takut, panik, cemas, stres, fobia, trauma dan masih banyak lainnya (5). Terapi SEFT termasuk teknik relaksasi merupakan salah satu bentuk terapi *mind-body* yang merupakan terapi komplementer dan alternatif dalam keperawatan. Teknik ini memadukan sistem energi tubuh (*energy Medicine*) dan terapi spiritual yang digunakan sebagai teknik terapi untuk mengatasi permasalahan emosi dan fisik, yaitu dengan menyentuh secara lembut titik-titik saraf (*Tapping*) (10). Oleh karena itu, terapi relaksasi dengan menggunakan terapi relaksasi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan cara yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami seseorang.

Dari sudut pandang fisiologis, mengetuk titik tertentu dapat merangsang kelenjar pituitari untuk melepaskan endorfin. Hormon ini memiliki efek menenangkan dan menimbulkan perasaan sejahtera Oleh karena itu dapat mengurangi perasaan cemas (3). Saat kita merasa cemas, tubuh akan merespons stres dengan meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik. Sistem saraf simpatis mengaktifkan medula adrenal,

Gambar 1. Implementasi Terapi SEFT pada Ny. I

Tabel 1. Grafik Asuhan Keperawatan Pada Ny. I dengan Intervensi terapi relaksasi SEFT) terhadap Penurunan Kecemasan dengan instrument HARS

meningkatkan pelepasan adrenalin, noradrenalin, dan kortisol, serta menurunkan oksida nitrat. Keadaan ini menyebabkan terjadinya perubahan reaksi tubuh, seperti: Denyut jantung, laju pernapasan, dan tekanan darah meningkat, aliran darah ke berbagai organ meningkat, dan metabolisme tubuh meningkat. Penghambatan aktivitas sistem saraf simpatis dapat dilakukan dengan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga menghasilkan respon relaksasi. Respon relaksasi yang dipicu oleh saraf parasimpatis merangsang medula adrenal, menurunkan pelepasan adrenalin, noradrenalin, dan kortisol, serta meningkatkan oksida nitrat. Keadaan ini menyebabkan terjadinya perubahan reaksi tubuh, seperti: Penurunan denyut jantung dan tekanan darah (3).

Dengan cara ini, pasien menjadi rileks dan ketakutannya berkurang. Menurut penelitian Krisnawardhan dan Noviekayat (2021), setelah selesai proses intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), hasil sementara adalah subjek tidak lagi merasakan kecemasan karena mampu mengatasi kecemasan, berpikir lebih positif. dan dapat mengendalikan emosinya. Artinya subjek tidak lagi mengalami gangguan

fisik atau rasa sakit. Dengan melakukan dan mampu secara mandiri menerapkan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), subjek menjadi lebih terbuka, bersyukur dan pasrah, tidak lagi khawatir akan masa lalu dan masa depan. Hal ini dibuktikan dengan hasil sebelum evaluasi menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Scale* (HARS) dengan skor berkisar antara 42 (kecemasan berat) setelah dilakukan terapi menjadi 11 (kecemasan ringan). Hasil tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Amurwabumi (2021) dan penelitian tersebut dilakukan pada pria dewasa berusia 33 tahun. Perawatan dilakukan dalam 6 sesi selama 6 hari dengan menggunakan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Hasil penelitian secara kuantitatif dan kualitatif menunjukkan subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan yang dibuktikan dengan skor HARS dari 32 (kecemasan berat) menjadi 14 (kecemasan ringan). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi teknik kebebasan mental emosional efektif dalam menurunkan kecemasan.

Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian Prabowo (2019) yang melakukan SEFT untuk mengurangi kecemasan pada pasien yang menjalani operasi jantung pra operasi. Hasil uji-t berpasangan menunjukkan bahwa kecemasan menurun secara signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah terapi SEFT (*p-value* = 0,0001). SEFT dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan untuk mengurangi kecemasan pada pasien bedah jantung. Selanjutnya ada juga penelitian terkait oleh Dewi dan Fauziah (2018) yang menerapkan terapi SEFT khusus untuk mengurangi kecemasan pada pengguna narkoba. Hasil penelitian ini menunjukkan terapi SEFT efektif menurunkan tingkat kecemasan pengguna narkoba di Yayasan Grapics Kecamatan Cireuni Kabupaten Bandung dengan *p-value* < 0,001. Kecuali usia, karakteristik responden seperti jenis kelamin, kategori kecanduan, dan jenis narkoba yang digunakan tidak berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pengguna narkoba yang mendapat terapi SEFT.

KETERBATASAN

Peneliti menyadari bahwa dalam pelaksanaan Karya Tulis Ilmiah Ners (KTIN) ini ini terdapat keterbatasan yang dapat mempengaruhi proses penelitian yaitu dikarenakan pasien terkadang sibuk dengan pekerjaan rumah sehingga pada saat implementasi terkadang pasien kurang fokus. Selain itu faktor lingkungan rumah pasien yang persis di samping jalan besar sehingga terkadang membuat suara mobil dan truk ,membuat pasien kurang fokus.

ETIKA PENELITIAN

Etika yang diadaptasi dalam penelitian ini meliputi *informed consent* secara lisan dan setelah mendapakan persetujuan dari klien peneliti melakukan pengkajian, pengumpulan data, analisa masalah, penyusunan diagnosa, perencanaan, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Penelitian ini juga mengedepankan aspek dari prinsip etika keperawatan meliputi otonomi atau memberikan kebebasan atau hak pada klien untuk terlibat dalam perawatannya, *beneficence* adalah tindakan yang menguntungkan klien dengan memberikan asuhan keperawatan yang bersifat *nonmaleficence* yaitu asuhan yang tidak merugikan klien.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penelitian ini tidak disertai dengan konflik kepentingan yang muncul dari klien ataupun tempat penelitian. Hasil penelitian merupakan kondisi nyata dari

klien, tanpa adanya perubahan data yang dilakukan untuk mengurangi objektivitas. Dalam proses penelitian tidak terdapat pendapat yang menguntungkan salah satu pihak atau golongan dalam pengambilan keputusan. Penelitian ini dilaksanakan sebagai pemenuhan syarat dalam mendapatkan derajat profesi ners.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditunjukan kepada Dhian Ririn Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan semangat kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Mutia Rahmah, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku penguji yang telah memberikan kritik serta saran sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi semakin baik. Ny.I yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi pasien kelolaan.

PENUTUP

Setelah Terapi SEFT dilakukan sebanyak 10 kali pertemuan. Sebelum diberikan intervensi (*pretest*) pasien terlebih dahulu diukur tingkat kecemasannya dengan skala HARS dan didapatkan skor pasien 23 (kecemasan sedang). Setelah mengukur tingkat kecemasan, pasien diberikan edukasi terkait ansietas dan teknik penatalaksanaan nonfarmakologi yaitu dengan melakukan terapi SEFT. Setelah selesai diberikan intervensi selama 10 kali pertemuan pasien diukur kembali tingkat kecemasannya menggunakan skala HARS dan didapatkan skor 12 (Kecemasan ringan). Evaluasi hasil pada Ny. I secara kognitif yaitu mampu memahami tentang ansietas dan teknik melakukan terapi SEFT. Secara psikomotor pasien mampu mempraktikan kembali penerapan terapi SEFT.

Diharapkan pasien atau keluarga dapat menerapkan terapi SEFT dalam mengurangi tingkat kecemasan yang dirasa. Saran untuk pelayanan kesehatan khususnya Puskesmas Karang Intan 2 diharapkan dapat lebih memperhatikan pasien dengan risiko mengalami gangguan kejiwaan seperti kecemasan, melalui karya tulis ini diharapkan dapat membantu pihak puskesmas terkhusus pemegang program jiwa di Puskesmas Karang Intan 2 dalam menurunkan tingkat kecemasan masyarakat yang mengalami kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Akbar A, Amaludin M, Nurpratiwi N, Hidayat UR, Alfikrie F, Hatmalyakin D. Gambaran upaya awal pengelolaan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis di RSU Yarsi Pontianak. Malahayati Nurs J. 2022;4(7):1765-72.
2. Amurwabumi GAK. Spiritual emotional freedom technique (SEFT) untuk mereduksi kecemasan pada klien general anxiety disorder (GAD). In: Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH). Vol. 1, No. 1. 2021. p. 103-8.
3. Alwan Revai NIM. Pengaruh spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap kecemasan, saturasi oksigen dan kualitas tidur pasien penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) [disertasi]. Surabaya: Universitas Airlangga; 2018.
4. Bagus IHG, Ardani IGAI. Hubungan tingkat kecemasan terhadap aktivitas sehari-hari pada lansia di Panti Werdha Wana Seraya, Denpasar-Bali. E-Jurnal Medika. 2018;7(1):37-42.
5. Chodijah M, Nurjannah DS, Yuliyanti AY, Kamba M. SEFT sebagai terapi mengatasi kecemasan menghadapi Covid-19

[karya tulis ilmiah]. Bandung: LPPM UIN Sunan Gunung Djati Bandung; 2020.
6. Dewi IP, Fauziah D. Pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan pada para pengguna Napza. J Keperawatan Muhammadiyah. 2018;2(2):135-50.
7. Krisnawardhani KK, Noviekayati IGAA. Terapi SEFT (spiritual emotional freedom technique) untuk meredakan gangguan cemas menyeluruh pada subjek dewasa. Syntax Lit (J Ilm Indones). 2021;6(5):2251.
8. Prabowo RK. Efektivitas terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi bedah jantung. Indones J Health Dev. 2019;1(2).
9. Rachmawati K. Pengkajian keperawatan kesehatan lahan basah berfokus pada keperawatan komunitas: literature review. Dunia Keperawatan (J Keperawatan Kesehat). 2022;10(3):376-91.
10. Rahmadania WO, Zoahira WOA. Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap tingkat kecemasan pada keluarga pasien yang kritis. J Keperawatan Silampari. 2021;5(1):610-8.
11. Ramsar Convention Secretariat. The fourth Ramsar strategic plan 2016-2024. Ramsar handbooks for the wise use of wetlands. 5th ed. Vol. 2. Gland, Switzerland: Ramsar Convention Secretariat; 2016.
12. Universitas Lambung Mangkurat. Rencana induk ULM 2020-2024. Banjarmasin: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Universitas Lambung Mangkurat; 2020.
13. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
14. Sarimunadi W, Carolin BT, Lubis R. Terapi SEFT (spiritual emotional freedom technique) untuk menghadapi kecemasan dalam persalinan. J Kebidanan Malahayati. 2021;7(1):139-44.
15. Sulistyowati DA, Rahmawati UAA. Pengaruh terapi spiritual emotional freedom technique terhadap penurunan kecemasan pada lansia selama pandemi Covid-19 di wilayah Surakarta. Penerbit Tahta Media; 2023.