

**INTENSITAS NYERI *DISMENORHEA PRIMER* SEBELUM DAN  
SESUDAH DILAKUKAN TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL  
FREEDOM TECHNIQUE***

***PRIMARY DYSMENORRHEA PAIN INTENSITY BEFORE AND  
AFTER SPIRITUAL EMOSIONAL FREEDOM TECHNIQUE***

**Azizatul Hamidiyah<sup>1</sup>, Fevi Mila Nur Jannah**  
**Akademi Kebidanan Ibrahimy Sukorejo Situbondo**  
<sup>1</sup> **Email: azizatulhamidiyah@akbidibrahimy.ac.id**

**ABSTRAK**

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah tindakan non farmakologis yang memiliki manfaat untuk mengurangi nyeri haid pada wanita. Berdasarkan studi pendahuluan tentang dismenorhea yang dilakukan pada 10 Mahasiswa Akbid Ibrahimy didapatkan sebanyak 4 orang (40%) mengalami nyeri ringan, 2 orang (20%) mengalami nyeri sedang, dan sisanya tidak mengalami dismenorhea setiap bulan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri dismenorhea primer sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT Pada Mahasiswa Akbid Ibrahimy Sukorejo Situbondo Tahun 2017. Desain penelitian yang digunakan adalah pra-experimental. Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa Akbid Ibrahimy yang dismenorhea dan menstruasi pada minggu ketiga pada bulan Agustus 2017, sebanyak 21 orang. sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan checklist. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rink Test dengan tingkat kemaksimalan  $\alpha = 0,05$ . Hasil uji menunjukkan  $p < \alpha$  yaitu 0,000 maka  $H_0$  ditolak, artinya ada perbedaan intensitas nyeri dismenorhea primer sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT .

**Kata kunci :** *Dismenorhea, Spiritual Emotional Freedom Technique, Skala Nyeri*

**ABSTRACT**

*Spiritual Emosional Freedom Technique is a non pharmacologic therapy to decrease woman menstruation pain. Based on preliminary study about dysmenorrhea which did in ten Ibrahimy midwifery academy students showed that amount 4 people (40%) had low pain 2, people (20%) had middle pain, and found 4 people (40%) had not dysmenorrhea every month. The objective of this research was to know difference primary dysmenorrhea pain intensity before and after SEFT therapy for Ibrahimy midwifery academy student of sukorejo situbondo year 2017. Design of this research used pre-experimental. The population in this research were ibrahimy midwifery academy students who had dysmenorrhea and menstruation experienced in the third week of August 2017, amounts 21 people. Sample of this research used total sampling. Data was collected using questionnaires and checklist. Data analyzed using Wilcoxon Signed Rink Test with maximum level  $\alpha = 0.05$ , the result showed that the  $p < \alpha$  was 0,000 then  $H_0$  rejected, it mean there was differences primary dysmenorrhea pain before and after SEFT therapy.*

**Keywords:** *Dysmenorrhea, Spiritual Emosional Freedom Technique, Pain Scale*

**PENDAHULUAN**

Menurut Manan (2013) dismenorhea adalah rasa nyeri yang berasal dari kram rahim serta terjadi saat menstruasi. Nyeri haid timbul

akibat kontraksi distritmik miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan sampai berat pada perut bagian bawah, bokong, dan nyeri spasmodic pada sisi medial

paha. Dismenoreha dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas wanita remaja.

Menurut Prawirohardjo (2011) dismenoreha membuat wanita tidak bisa beraktivitas normal dan memerlukan obat. Keadaan tersebut menyebabkan penurunan kualitas hidup wanita, siswi dismenoreha juga tidak bisa konsentrasi dalam belajar serta motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan.

Menurut Manan (2011) dismenoreha primer lebih sering terjadi, kemungkinan lebih dari separuh wanita mengalami dan 15% diantaranya mengalami dismenoreha berat. Pada umumnya dismenoreha primer timbul pada masa remaja yaitu 2-3 tahun setelah menstruasi pertama. Di Indonesia, kejadian dismenoreha primer mencapai 54,89 %, sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder, yang menyebabkan mereka tidak bisa melakukan apapun (Proverawati, 2009). Kebanyakan wanita menggunakan cara instan untuk penanganan nyeri dismenoreha yaitu dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri haid.

Sayangnya berdasarkan kajian teoritik sampai sekarang obat pereda nyeri haid belum ada yang aman terutama apabila diminum dalam jangka

waktu yang lama, obat pereda nyeri tidak baik bagi ginjal. Oleh karena itu dapat diberikan alternatif pengobatan untuk mengurangi rasa nyeri, misalnya menggunakan terapi kompres hangat, rileksasi nafas dalam, terapi musik mozard, ramuan herbal, senam aerobic serta terapi SEFT.

Terapi SEFT dapat digunakan sebagai erapi untuk mengatasi emosional dan fisik, yaitu dengan melakukan totok ringan (tapping) pada titik syaraf (meridian tubuh). Spiritual dalam SEFT adalah doa yang diafirmasikan oleh pasien pada saat akan dimulai hingga sesi terapi berakhir. Terapi SEFT bersifat universal, artinya untuk semua kalangan tanpa ada perbedaan latar belakang keyakinan pasien (Zainuddin, 2009).

Hasil studi pendahuluan tentang dismenoreha yang telah dilakukan pada 10 Mahasiswa Akbid Ibrahimy pada tanggal 8 April 2017 didapatkan 4 orang (40%) tidak mengalami dismenoreha setiap bulannya, sebanyak 4 orang (40%) mengalami nyeri ringan, 2 orang (20%) mengalami nyeri sedang. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis melakukan penelitian tentang perbedaan intensitas nyeri dismenoreha primer sebelum dan sesudah dilakukan

terapi Spiritual Emotional Freedom Technique tahun 2017.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan one group pretest posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang menstruasinya teratur, selalu mengalami dismenorhea setiap bulan pada Mahasiswa Akbid Ibrahimy Sukorejo Situbondo yaitu berjumlah 21 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan total populasi yaitu 21 remaja yang mengalami dismenorhea pada Mahasiswa Akbid Ibrahimy Sukorejo Situbondo dengan kriteria inklusi dan eksklusi . Ada 2 variabel yang digunakan, yakni variabel independen SEFT dan variabel dependen nyeri dismenorhea.

Instrument menggunakan melalui observasi dan angket, kemudian dilakukan pengumpulan data (editing, coding, scoring, tabulating) lalu dilakukan analisa data menggunakan uji wilcoxon Signed Rink Test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Karakteristik responden berdasarkan umur Mahasiswa Akbid

Ibrahimy Sukorejo Situbondo yaitu usia 19-22 tahun terdapat pada tabel 1.

Tabel 1 Karakteristik Responden *Dismenorhea Primer* Berdasarkan Umur Mahasiswa Akbid Ibrahimy Sukorejo Situbondo Tahun 2017

No	Usia	n	%
1.	19 tahun	7	33
2.	20 tahun	8	38
3.	21 tahun	4	19
4.	22 tahun	2	10
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan Mahasiswa Akbid Ibrahimy yang menderita dismenorhea pada usia 20 tahun sebanyak 8 orang (38%) dan sebagian kecil usia 22 tahun sebanyak 2 orang (10%).

Secara keseluruhan responden yang mengalami dismenorhea berusia diatas 17 tahun serta mengalami menarche lebih dari dua tahun. Hal ini sesuai sebagaimana yang dikatakan Heitkemper dalam Setiawati (2015) bahwa dismenorhea itu akan dialami oleh wanita 2-5 tahun setelah menarche, hal ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Novia & Puspita (2006) bahwa dismenorhea primer lebih banyak ditemukan pada rentang usia 15-25 tahun dengan persentase 87% pada jumlah responden 100 orang.

### **Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Sebelum dan Sesudah dilakukan SEFT**

SEFT adalah teknik gabungan dari sistem energi tubuh (energy medicine) dan terapi spiritual dengan menggunakan metode tapping pada beberapa titik tertentu pada tubuh, SEFT bekerja dengan prinsip yang sama dengan akupunktur dan akupresur, Ketiganya berusaha merangsang titik kunci pada sepanjang 12 jalur energi (energy meridian) tubuh, Perbedaannya teknik SEFT menggunakan unsur spiritual, cara yang digunakan lebih aman, lebih cepat, lebih mudah, dan lebih sederhana (Zainuddin, 2009; Thayib, 2010; Saputra, 2012).

Menurut Penelitian Saputra (2012) mayoritas penyakit berasal dari gangguan emosi atau psikologis, contohnya yaitu ketika seseorang stres, ada yang mengalami diare, ada yang perutnya mulas, ada juga akibat beban pikiran maka menyebabkan seseorang terserang penyakit maag. dalam dunia kedokteran disebut psikosomatis, yaitu gangguan emosi sehingga menyebabkan penyakit, metode SEFT membuat penderita dapat menerima persoalan yang mengganggu stabilitas emosinya. Ketika penderita dapat berdamai dengan

situasi yang mengganggu emosinya, maka penyakit fisik akan hilang dengan sendirinya.

Tabel 2 Frekuensi *Dismenorea primer* sebelum dilakukan terapi *SEFT* pada Mahasiswa Akbid Ibrahimy Sukorejo Situbondo Tahun 2017

No	Klasifikasi	Sebelum Terapi n	%
1.	Nyeri ringan	4	19
2.	Nyeri sedang	16	76
3.	Nyeri berat	1	5
Total		21	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami dismenorea primer sebelum diberikan terapi SEFT dengan klasifikasi nyeri sedang 16 (76%) dan nyeri berat 1 (5%).

Aktifitas yang padat tidak bisa dipungkiri oleh mahasiswa Akbid Ibrahimy Sukorejo Situbondo, karena selain menjadi mahasiswa responden berstatus santri. Karena status inilah responden dituntut untuk belajar ilmu umum serta agama, setiap hari aktivitas mahasiswa selalu padat baik di kampus dan di asrama sehingga waktu istirahat yang didapatpun berkurang, sehingga ketika dismenorea mempengaruhi

aktivitas keseharian mereka terutama aktivitas belajar (Ningsih, 2011).

Tabel 3 Frekuensi *Dismenorea primer* sesudah dilakukan terapi *SEFT* pada Mahasiswa Akbid Ibrahimy Sukorejo Situbondo Tahun 2017

No	Klasifikasi	Sesudah Terapi	
		n	%
1.	Nyeri ringan	18	86
2.	Nyeri sedang	3	14
3.	Nyeri berat	0	0
Total		21	100

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden setelah diberikan terapi SEFT pada Mahasiswa Akbid Ibrahimy Sukorejo Situbondo Tahun 2017 mengalami nyeri ringan 18 (86%) dan 0 (0%) mengalami nyeri berat.

Berkurangnya rasa nyeri yang dirasakan oleh responden karena Doa dan sikap positif bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh dapat terarah dengan cepat yang berguna untuk menetralkan apa yang disebut 'perlawanan psikologis atau pikiran atau keyakinan bawah sadar negatif, Pasien dibimbing untuk berdoa dengan khusyu', ikhlas serta pasrah seraya mengucapkan penerimaan diri secara berulang kali.

Setelah merasa ikhlas kemudian dilakukan ketukan ringan (tapping) pada titik-titik meridian tertentu, Tapping ini berdampak pada netralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali (Zainuddin, 2009; Saputra, 2012). Menurut wahyu dan rahmayani (2013) aktivitas yang padat mempengaruhi kejiwaan mahasiswa, dan kejiwaan (stress) adalah reaksi non spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan, Stress merupakan suatu reaksi adaptif, bersifat individual, sehingga stress bagi seseorang belum tentu sama anggapannya, hal ini dipengaruhi oleh tingkat kematangan berfikir, tingkat pendidikan dan kemampuan adaptasi seseorang terhadap lingkungannya, Stressor akan membebani individu dan mengakibatkan gangguan keseimbangan fisik ataupun psikis sehingga setelah dilakukan pemberian terapi SEFT tidak sepenuhnya hilang namun responden masih merasakan nyeri tapi nyeri yang dirasakan sudah berkurang dari sebelum dilakukan pemberian terapi SEFT.

### **Perbedaan Nyeri *Dismenorrhea Primer* Sebelum dan Sesudah dilakukan SEFT**

Berdasarkan perhitungan uji statistik didapatkan nilai uji beda Wilcoxon Signed Rink Test didapatkan Z- tabel  $-4.066 < 1,96$  nilai Z- tabel dikatakan kritis jika  $>1,96$  P- value sebesar 0,000. Pengambilan keputusan dilakukan dengan melihat derajat kemaknaan ( $\alpha = 0,05$ ), karena p- value  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, artinya terdapat perbedaan bermakna antara intensitas nyeri dismenorrhea primer sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT pada mahasiswa akbid Ibrahimy Sukorejo Situbondo tahun 2017.

Hal ini sebagaimana menurut Zainuddin (2009) SEFT merupakan pengembangan dari Emotional Freedom Technique, gabungan antara spiritualitas (melalui doa, keikhlasan dan kepasrahan) dan energy psychology untuk mengatasi berbagai macam masalah fisik, emosi serta untuk meningkatkan kinerja. Background masyarakat Indonesia yang religius, menjadi sesuatu yang “taken for granted” bahwa doa merupakan hal penting untuk penyembuhan, bahkan untuk pemecahan masalah hidup, Hal ini didukung oleh penelitian Larry

Dossey, MD, seorang dokter penyakit dalam yang melakukan penelitian ekstensif tentang efek doa terhadap kesembuhan pasien, Hasil penelitian menunjukkan bahwa doa serta spiritualitas memiliki kekuatan yang sama dengan pengobatan dan pembedahan.

Hal ini juga sesuai dengan penelitian Zakiyyah (2013) pada remaja menunjukkan hasil perhitungan uji statistik menggunakan rumus uji “T-Test paired” didapatkan hasil bahwa  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$  maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak dengan arti bahwa ada pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap penanganan nyeri dismenorrhea pada remaja putri usia 12-15 tahun di SMP ZAHA Genggong Pajajaran, Probolinggo.

Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Aulianita & Sudarmiati (2015) pada 12 wanita klimakterium menunjukkan berdasarkan perhitungan uji statistik dengan Wilcoxon signed rank test didapatkan hasil bahwa  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dengan arti bahwa ada Pengaruh SEFT terhadap kecemasan wanita klimakterium di RW 6 Kelurahan Pedalangan Kecamatan

banyumanik kota semarang jawa tengah.

### SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri dismenorhea primer sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT dengan P-Value  $0,000 < 0,05$ . Hasil penelitian dapat bermanfaat untuk penambahan referensi bagi mahasiswi akademi kebidanan ibrahimy serta sebagai tatalaksana untuk mengurangi terjadinya nyeri dismenorhea yang dirasakan oleh santri ketika haid sehingga santri bisa mengikuti pelajaran dengan baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 2010. *Prosedur Suatu Penelitian Pendekatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aulianita, Yunitia. Sudarmiati, Sari., 2015. *Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Kecemasan Wanita Klimakterium di Rw 6 Kelurahan Pedalangan Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Jawa Tengah. Semarang, Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Komunitas "Peran Perawat dalam Pelayanan Kesehatan Primer menuju Masyarakat Ekonomi ASEAN"*
- Badriyah, 2016. *Perbedaan Intensitas Nyeri Dismenorhea Primer Sebelum dan Sesudah dilakukan Senam Dismenorhea*. KTI. Situbondo : Akbid Ibrahimy
- Hidayat, 2007. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- ,2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Hestiantoro, A. Dkk. 2008. *Masalah Gangguan Haid dan Infertilitas*. Jakarta : FKUI.
- Kuzier dan Erb, 2009. *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*: Jakarta:EGC
- Manan, 2013. *Kamus Cerdik Kesehatan Reproduksi* . Yogyakarta: Flash Books
- , 2011. *Miss V*. Yogyakarta: Buku biru
- Morgan, 2009. *Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: EGC
- Notoatmodjo, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan* . Jakarta: Rineka cipta
- , 2012. *Metodologi Penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta
- Novia, ika. Puspita sari, nunik., 2006. *Faktor Risiko yang*

- Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Primer; journal kesehatan masyarakat. FK Airlangga Surabaya*
- Nursalam, 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika
- Nuryaningsih. 2011. *Pengaruh Dismenorea Terhadap Tingkat Nyeri Haid pada Menarche Remaja.* Skripsi. Demak : Universitas Muhammadiyah Demak
- Prawirohardjo, 2011. *Ilmu Kandungan .* Jakarta: PT Bina Sarwono Prawirohardjo
- Proverawati, 2009. *Menarche Mentruiasi Pertama F Makna.* Yogyakarta: Nui 65
- Saputra, A. 2012. *Buku Terapi Emotional Freedom Technique.* Yogyakarta : NQ Publishing
- Setiawati, 2015. *Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer dengan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Remaja.* *Jurnal Oksitosin, II (01).* <http://journal.akbidibrahimy.ac.id/index.php/oksitosin/article/view/102/66>
- Syakiyah, 2014. *Penurunan Itensitas Nyeri Dismenorea Primer dengan Terapi Rileksasi Nafas Dalam.* KTI. Situbondo : Akbid Ibrahimy
- Sugiyono, 2012. *Penelitian Pendidikan .* Bandung : alvabeta CV
- Sumiati, 2010. *Penanganan Stress Pada Penyakit Jantung Koroner.* Jakarta :Trans Info Media
- Thayib, S. 2010. *Preview Spiritual Emotional Freedom Technique.* surabaya :LoGOS Institute
- Veronika, 2012. *Penerapan Senam Ringan dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Disminore.* Laporan Penelitian Dosen. Malang : Politeknik Kesehatan RS. dr. Soepraoen
- Wahyu, F & Rahmayani. 2013. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi di Akademi Kebidanan Meuligo Meulaboh Tahun 2013.* [http://simtakp.uui.id/docti/WAHYU\\_FITRIANA-SKRIPSI\\_Ka\\_ayu\\_\(pdf\)](http://simtakp.uui.id/docti/WAHYU_FITRIANA-SKRIPSI_Ka_ayu_(pdf)).
- Wijayakusuma.2008. *Sepuluh Menit Menuju Sehat dengan Terapi Tulang Belakang.* Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Yuliani, U.D., & Purwanti, S. 2013. *Efektifitas Spiritual Healing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause.* *Jurnal Kebidanan, V(02).* Retrieved from <http://journal.akbideub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/120/119>



Zainuddin, A. F. 2009. *Spiritual Emotional Freedom Technique* Jakarta : Afzan Publishing.

Zakiyyah, M. 2013. *Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penanganan Nyeri Dismenorhea. Jurnal Sain Med*, 5(2), 66-71. Retrieved from:[http://www.kopertis7.go.id/uploudjurnal/Mutmainnah\\_Zakiyah.pdf](http://www.kopertis7.go.id/uploudjurnal/Mutmainnah_Zakiyah.pdf)