

Penerapan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirosis Hepatis

Maria Putri Sari Utami^{1*}, Septiana Fathonah¹, Fina Lestari¹

¹Departemen Keperawatan, STIKes Notokusumo Yogyakarta, Indonesia

Article Information

Received: October 2022
Revised: Desember 2022
Available online: January 2023

Keywords

Cemas, SEFT, Sirosis hepatitis.

Phone: (+62) 85729704432

E-mail:

mariaputrisari88@gmail.com

ABSTRACT

Sirosis hepatitis adalah penyakit hati kronis yang ditandai adanya perubahan jaringan hati dan hilangnya fungsi hati dengan timbulnya fibrosis dan terbentuknya nodul regeneratif. Salah satu masalah psikospiritual yang sering muncul pada pasien sirosis hepatitis adalah kecemasan. Tingkat kecemasan dapat diturunkan dengan terapi non farmakologi yaitu terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien sirosis hepatitis. Metode penelitian ini menggunakan studi kasus. Instrumen yang digunakan *Standar Operating Prosedur* (SOP) sesuai *Evidence Based Nursing* (EBN) dan kuisioner *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HRS-A), subjeknya penelitian Tn.S dengan sirosis hepatitis. Hasil penelitian ini adalah Sebelum diberikan terapi SEFT tingkat kecemasan pasien dengan skor 25 (kecemasan sedang), sedangkan setelah diberikan terapi SEFT tingkat kecemasan turun menjadi 20 (kecemasan ringan). Penerapan terapi SEFT berdampak positif terhadap kondisi pasien, penerapan terapi SEFT secara rutin dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien sirosis hepatitis.

PENDAHULUAN

Pada kasus sirosis hepatitis, pasien mengalami masalah kenyamanan psikospiritual karena gangguan fisiologis dalam tubuh. Kenyamanan psikospiritual berfokus pada kemampuan individu untuk mengontrol kecemasan. Apabila ketidaknyamanan psikospiritual yang dirasakan pasien sirosis hepatitis terjadi secara berkelanjutan dan tidak ditangani secara tepat, maka akan berdampak pada semakin buruknya kondisi kesehatan yang dialami pasien sirosis hepatitis sehingga berpengaruh juga pada

kualitas hidup pasien sirosis hepatitis (Pamungkas, 2018).

Pada penanganan ketidaknyamanan psikospiritual yang dirasakan oleh pasien sirosis hepatitis memerlukan kerjasama dari tenaga kesehatan, keluarga bahkan pasien itu sendiri. Terapi komplementer diyakini menjadi salah satu solusi untuk mendampingi terapi farmakologi ketidaknyamanan psikospiritual pada pasien sirosis hepatitis (Kurniawati, 2022).

Ada beberapa terapi komplementer yang bisa digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan diantaranya adalah: teknik

relaksasi napas dalam, relaksasi otot progresif, *imagery*, teknik distraksi, penggunaan metode koping dan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) (Shari et al. 2014). *Spiritual emotional freedom technique* (SEFT) adalah teknik penyembuhan yang menggabungkan potensi energi psikologis dengan kekuatan doa dan spiritualitas, teknik terapi ini menggunakan cara mengetuk ujung jari (*Tapping*) untuk merangsang titik-titik meridian dalam tubuh disertai dengan merasakan masalah yang dihadapi (Septiani & Siregar, 2022). SEFT merupakan salah satu terapi komplementer yang digunakan untuk pendamping terapi farmakologi untuk mengatasi masalah psikospiritual karena terapi SEFT mudah dipelajari dan mudah dipraktikkan oleh semua orang, cepat dirasakan hasilnya, eektivitas relatif permanen, jika dipraktikkan dengan benar tidak ada efek sampingnya, murah (sekali belajar bisa kita gunakan untuk selamanya), dan bisa diterapkan untuk masalah fisik dan emosi (Nurjanah et al. 2022). Penelitian yang dilakukan Kurniawati (2022) menyatakan bahwa terapi SEFT dapat

menurunkan tingkat kecemasan pada pasien sirosis hepatis. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis ingin mengaplikasikan intervensi terapi SEFT pada pasien sirosis hepatis dengan tujuan menurunkan tingkat kecemasan pada pasien.

METODE

Desain Penelitian ini menggunakan desain penelitian studi kasus yaitu dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus secara intensif. Responden penelitian ini adalah Tn.S berusia 63 tahun, berjenis kelamin laki-laki, agama islam, alamat Sleman Yogyakarta . Subjek penelitian ini adalah pasien dengan diagnosa medis serosis hepatis. Penelitian dilakukan di bulan Juni 2022. Instrumen penelitian ini menggunakan *Standar Operating Prosedur* (SOP) dengan tetap menerapkan *Evidence Based Nursing* (EBN) terapi SEFT (Nurjanah et al, 2022) dan *Kuisoner Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS). Instrumen ini untuk mengukur tingkat kecemasan pasien

HASIL

Salah satu terapi EBN yang digunakan oleh peneliti adalah terapi SEFT. Terapi SEFT ini ditujukan untuk mengurangi tingkat kecemasan sehingga pasien dapat merasakan rileks. Pengukuran tingkat kecemasan pada pasien ini menggunakan kuisoner HRS-A.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti kepada Tn.S berusia 63 tahun berjenis kelamin laki-laki dengan sirosis hepatis didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan pasien menurun setelah diberikan terapi SEFT. Kecemasan pasien diukur menggunakan instrumen HRS-A didapatkan hasil tingkat kecemasan skor 25 (kecemasan sedang) selanjutnya diberikan terapi atau intervensi SEFT selama 15 menit kemudian tingkat kecemasan diukur kembali menggunakan HRS-A dan diperoleh skor 20 (kecemasan ringan) setelah 30 menit pemberian terapi SEFT.

Table 1. Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi SEFT

Nama	Jenis Kelamin	Usia	Pretest Sebelum Intervensi		Posttest Setelah Intervensi	
			Skor kecemasan	Intensitas Kecemasan	Skor kecemasan	Intensitas Kecemasan
Tn.S	Laki-laki	63 tahun	25	Sedang	20	Ringan

Sumber : Data Primer (2022)

PEMBAHASAN

Sirosis hepatis adalah penyakit hati kronis yang ditandai dengan adanya perubahan-perubahan pada jaringan hati dengan adanya fibrosis dan terbentuknya nodul regeneratif. Gejala umum yang muncul pada penderita sirosis hepatis adalah mual, asites, kerusakan ginjal, anemia, gejala awal hepatis berulang, edema, badan terasa lemah. Adapun gejala lain pada kenyamanan psikospiritual dan kognitif. Masalah tersebut meliputi, gangguan tidur, kecemasan, depresi, merasa hidupnya dibatasi, merasakan takut akan penyakitnya, dan rasa rendah diri karena tidak bekerja serta kehilangan dorongan seksualitas akibat dari penyakitnya (Wijaya & Putri, 2013).

Pada saat pengkajian kepada Tn.S yang dilakukan pada tanggal 02 Juni 2022 pasien berjenis kelamin laki-laki, berusia 63 tahun dengan diagnosa medis sirosis hepatis yang terdiagnosa sejak tahun 2020. Hasil pengkajian didapatkan data subjektif dimana pasien mengatakan khawatir setiap ada tindakan medis yang akan dilakukan; dan pasien khawatir akan penyakitnya karena harus menjalani perawatan dan bergantung pada obat-obatan dalam kurun waktu yang lama. Adapun data objektif didapatkan wajah pasien tegang, pasien gelisah dan suara bergetar. Pasien tampak berhati-hati dalam memilih makan karena takut jika makan yang keras akan menimbulkan keparahan pada penyakit hatinya. Hasil pemeriksaan laboratoium didapatkan hasil SGOT 141 U/L, SGPT 46,8 U/L, Hemoglobin 5,3 gr/dl. Pemeriksaan tanda-tanda vital: tekanan darah: 92/57 mmHg, nadi: 57x/menit, suhu 36.6°C, pernapasan: 21x/menit, dan SpO₂: 98%. Data juga didukung dengan hasil instrumen HRS-A menunjukkan tingkat kecemasannya adalah 25 (kecemasan sedang), pasien tampak berhati-hati dalam memilih makan karena takut jika makan yang keras akan menimbulkan keparahan pada penyakit hatinya, istri pasien juga mengatakan bahwa pasien terlalu pemikir dalam segala

sesuatunya salah satunya ketika pasien akan di cek fesesnya akan tetapi belum bisa buang air besar maka pasien akan memikirkannya hingga tidak bisa tidur.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengkajian, maka dapat diangkat diagnosa keperawatan ansietas berhubungan dengan krisis situasional. Ansietas adalah kondisi emosi dan pengalaman subyektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibat antisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

Salah satu terapi yang dapat digunakan dalam penanganan kecemasan adalah SEFT. SEFT adalah teknik penyembuhan yang menggabungkan potensi energi psikologis dengan kekuatan doa dan spiritualitas (Septiani & Siregar, 2022). SEFT merupakan bagian dari intervensi keperawatan yang dapat diajarkan kepada pasien dan keluarga sehingga pasien dan keluarga dapat melakukannya secara mandiri untuk mencapai kesehatannya. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati (2022), bahwasanya terapi SEFT efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien sirosis hepatis.

Terapi SEFT berpengaruh pada pengurangan tingkat kecemasan pada pasien sirosis hepatis karena SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode tapping (ketukan ringan) dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu dibagian tubuh. Titik-titik yang diketuk adalah titik-titik kuncidari "The Major Energy Meridians" yang apabila diketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan. Hal ini dikarenakan aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali (Zainuddin, 2019). Pada saat tapping terjadi peningkatan proses perjalanan sinyal-sinyal neurotransmitter yang menurunkan regulasi hipotalamicpituitary-adrenal Axis (HPA axis) sehingga mengurangi produksi

hormon stres yaitu kortisol. Kortisol berperan sebagai penekan sintesis protein, termasuk menekan imunoglobulin, menurunkan populasi eosinofil, basofil, limfosit dan makrofag dalam darah tepi. Kadar kortisol yang tinggi di dalam darah dapat menimbulkan atrofi jaringan limfosit dalam thymus, limfa dan kelenjar limfe akibatnya daya tahan tubuh akan semakin turun (Dewi & Fauziah, 2017).

Penelitian Zainuddin (2019), mengatakan bahwa ketika seseorang dalam keadaan cemas kemudian dilakukan *tapping* pada titik meridiannya maka terjadi penurunan aktivitas gelombang otak (amygdala). Efek relaksasi pada Terapi SEFT dapat menurunkan tingkat kecemasan karena membantu pasien dalam menetralkan dan melepaskan beban emosional (pikiran-pikiran negatif) yang bersumber baik dalam dirinya sendiri maupun yang berasal dari lingkungannya dan dengan mengucapkan doa disertai pikiran positif bahwa apapun yang dihadapi, rasa sakit yang dialami akan diikhlasakan dan dipasrahkan kesembuhannya pada Allah SWT. Sehingga dengan terapi SEFT ini aliran energi tubuh yang terhambat (*blocking*) dapat berjalan dengan normal dan seimbang serta bahwasanya *spiritual power* juga berperan penting terhadap kesehatan (Dewi & Fauzia, 2017).

Pada penelitian ini, sebelum dilakukan terapi peneliti mengukur tingkat kecemasan pasien menggunakan HRS-A didapatkan hasil skor 25 (kecemasan sedang). Sesudah diukur tingkat kecemasan pasien, peneliti memberikan penerapan terapi SEFT kepada pasien satu kali terapi dalam waktu 15 menit). Pada 5 menit pertama peneliti memberikan penjelasan mengenai pengertian, manfaat dan pelaksanaan terapi SEFT, selanjutnya pasien mendemonstrasikan terapi SEFT dalam waktu 10 menit. Setelah selesai melakukan terapi SEFT pasien diberikan waktu untuk beristirahat terlebih dahulu selama 30 menit agar pasien lebih tenang dan lebih rileks. Kemudian setelah beristirahat selama 30

menit peneliti mengukur kembali tingkat kecemasan menggunakan HRS-A didapatkan bahwa tingkat kecemasan menurun menjadi skor 20 (kecemasan sedang). Pada pasien ini terjadi penurunan 5 gejala yaitu gejala di pencernaannya (konstipasi) menjadi (tidak konstipasi), gejala somatik fisik sensorik (merasa lemas) menjadi (tidak lemas) dan gejala tingkah laku saat wawancara (jari gemetar, wajah tegang) menjadi (jari tidak gemetar, wajah rileks tidak tegang).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2019), bahwa penerapan terapi SEFT dapat dilakukan satu kali pemberian terapi dalam waktu 5-10 menit dapat menurunkan tingkat kecemasan sebesar 6,54 skor, dari skor 86,20 menjadi skor 79,66 karena dalam penelitian ini ketika telah selesai dilakukan tindakan tidak diberikan waktu untuk istirahat akan tetapi langsung diukur kembali tingkat kecemasannya. Pengukuran tingkat kecemasan pada penelitian Prabowo (2019), menggunakan kuesioner State Trait Anxiety Inventory (STAI). Dalam penelitian ini terdapat persamaan dan perbedaan dari penelitian sebelumnya, adapun persamaannya yaitu pemberian terapi dilakukan satu kali pemberian dan perbedaannya yaitu pada penelitian sebelumnya, terapi SEFT dilakukan selama 5-10 menit dan didapatkan hasil penurunan tingkat kecemasan 6,54 skor, dari skor 86,20 menjadi skor 79,66 diukur menggunakan kuesioner State Trait Anxiety Inventory (STAI). Sedangkan pada penelitian ini dilakukan evaluasi selama 30 menit didapatkan hasil penurunan tingkat kecemasan 5 skor, dari skor 25 menjadi skor 20 diukur menggunakan kuesioner HRS-A. Dengan terapi SEFT membuat pasien bisa menerima persoalan yang mengganggu stabilitas emosi. Ketika pasien tersebut kondisi pikiran, emosi, sikap, kesadaran dan doa-doanya berdamai maka akan sangat berpengaruh bagi kesembuhannya (Zainuddin, 2019). Intervensi SEFT dapat menjadi sarana untuk meningkatkan rasa nyaman pasien sirosis hepatitis, khususnya

nyaman secara psikospiritual. Dimana rasa nyaman tersebut merupakan bagian perawatan yang penting dalam proses keperawatan. Kenyamanan juga merupakan nilai dasar yang menjadikan tujuan keperawatan pada setiap waktu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi SEFT mampu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien sirosis hepatis. Terbukti dengan hasil implementasi sebelum diberikan terapi SEFT tingkat kecemasan pasien adalah skor 25 (kecemasan sedang) sedangkan setelah diberikan terapi SEFT tingkat kecemasan menurun menjadi skor 20 (kecemasan ringan). Penelitian selanjutnya dapat menerapkan intervensi selama 5-10 menit dalam waktu lebih dari satu hari guna mendapatkan efek yang lebih baik dengan jumlah responden yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, I.P & Fauziah, D. 2017. Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Para Pengguna NAPZA. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 2 (2), pp.135-150
- Kurniawati, E. 2022. The Effects Of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) on Psychospiritual Comfort Level in Patients With Hepatic Cirrhosis. *Journal Of Sciences And Health (JSH)*. 2 (1).

(Keperawatan Dewasa). Yogyakarta: Nuha Medika

- Zainuddin. 2019. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing+Success+Happines+Greatness*. Jakarta: Afzan Publishing

<https://journal.pkpm.ac.id/index.php/JS>
H diakses pada 3 Juni 2022.

- Nurjanah, D S., Chodijah, S., Nurhazizah, A. 2022. *Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Melepaskan Emosi Negatif Pada Remaja)*. Bandung: Fakultas Ushuluddin
- Pamungkas. 2018. *Dukungan Sosial Serta Dampak-Dampak Psikologis dan Sosial yang Dialami oleh Penderita Sirosis*. Skripsi. Universitas Satya Wacana Salatiga.
- Prabowo, R D. 2019. Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Jantung. *Indonesian Journal Of Health Development*. 1 (2) September, pp. 11-18.
- Septiani, L.D & Siregar,T. 2022. *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat*. Sukoharjo: Pradina Pustaka Grub.
- Shari W W., Suryani., Emaliyawati E. 2014. Terapi Komplomentor Pada Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Yang Akan Menjalani Intervensi Koroner Perkutan (IKP) Telaah Literatur. *Jurnal BIMIKI*. 2 (2) Januari-Juni, pp 37-45.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI.2017. *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik Edisi 1*. Jakarta : Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Wijaya, Andra S & Putri, Yessie M. 2013. *Keperawatan Medikal Bedah*