

MENINGKATKAN RESILIENSI PENYAKIT KRONIS DENGAN SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE)

Ni Kadek Diah Purnamayanti^{1*}, Made Deisyana Winaryanta², Madelief Jansen³

^{1,2}Universitas Pendidikan Ganesha, Buleleng, Indonesia

³Windhesiem University, Netherland

*Korespondensi: npurnamayanti@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Background: Non-communicable chronic diseases are currently a global health problem. Treatment of chronic diseases is serious because it can affect the patient's quality of life and consume quite a large amount of treatment funding. However, pharmacological treatment cannot be effective if chronic disease patients are unable to manage stress. For this reason, therapeutic modalities are needed that are able to treat patients as a whole, both bio-psycho-social and spiritual, one of which is the spiritual emotional freedom technique (SEFT). **Purpose:** This community service activity aims to increase the resilience of chronic disease patients through SEFT training. **Method:** Activities were provided for posyandu cadres in Kayuputih Village, Sukasada I Community Health Center Working Area. The training method was carried out by giving lectures, demonstrations, guided re-demonstrations, providing media, and evaluation. **Results:** SEFT is a non-pharmacological therapy that is acceptable to participants. SEFT can be done independently with the guidance of media leaflets and video demonstrations. SEFT is considered a unique way of praying and is modified by healing efforts by tapping specific points on the body. **Conclusion:** SEFT can be an alternative choice for chronic disease patients to maintain resilience in long-term self-care.

Keywords: *SEFT, Resilience, Chronic Disease, Spiritual Care, Health Tourism*

ABSTRAK

Latar belakang: Penyakit kronis tidak menular saat ini tengah menjadi masalah kesehatan global. Pengobatan penyakit kronis menjadi serius karena dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien dan menghabiskan pendanaan pengobatan yang cukup besar. Meski demikian pengobatan farmakologi tidak dapat berjalan efektif apabila pasien penyakit kronis tidak mampu mengelola stress. Untuk itu diperlukan terapi modalitas yang mampu merawat pasien secara utuh baik bio-psiko-sosial-dan spiritual salah satunya dengan *spiritual emotional freedom technique (SEFT)*. **Tujuan :** Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi pasien penyakit kronis melalui pelatihan SEFT. **Metode :** Kegiatan diberikan untuk kader posyandu di Desa Kayuputih, Wilayah Kerja Puskesmas Sukasada I. Metode pelatihan dilakukan dengan memberi ceramah, demonstrasi, redemonstrasi terbimbing, pemberian media, dan evaluasi. **Hasil:** SEFT merupakan terapi non farmakologis yang dapat diterima oleh partisipan. SEFT dapat dilakukan secara mandiri dengan panduan media leaflet dan video demonstrasi. SEFT dianggap sebagai cara unik

untuk berdoa dan dimodifikasi dengan usaha penyembuhan dengan mengetuk titik-titik khusus pada tubuh. **Simpulan:** SEFT dapat menjadi pilihan alternatif pasien penyakit kronis untuk menjaga resiliensi melakukan perawatan diri jangka panjang.

Kata kunci: SEFT;resilensi;penyakit kronis, keperawatan spiritual, kesehatan pariwisata

PENDAHULUAN

Penyakit kronis merupakan salah satu momok dalam pembiayaan kesehatan nasional Indonesia(BPJS Kesehatan, 2021). Pembiayaan tersebut terkait penyakit katatropik seperti diabetes dan hipertensi yang memiliki komplikasi lanjutan gagal ginjal, penyakit jantung dan stroke. Hipertensi dan diabetes menjadi perhatian karena proporsi yang tinggi dalam penyakit tidak menular profil kesehatan Indonesia(Kemenkes RI, 2022). Berdasarkan data profil kesehatan Provinsi Bali terdapat kecenderungan peningkatan pasien diabetes melitus sejak tahun 2018, saat ini Bali menjadi peringkat pertama di Indonesia (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2021). Buleleng sebagai kabupaten di Bali dengan luas wilayah terbesar tampak jumlah penyakit kronis mendominasi adalah hipertensi sebanyak 41887 orang dan diabetes sebanyak 15089 orang(Dinas Kesehatan Kabupaten Buleleng, 2020).

Tatalaksana penyakit kronis yang telah dilakukan di fasilitas kesehatan primer sangat beragam(Direktorat P2PTM, 2019). Program tatalaksana termasuk tindakan promotive kegiatan CERDIK. Perilaku CERDIK meliputi : Cek kesehatan secara berkala;Enyahkan asap rokok; Rajin aktivitas fisik; Diet sehat seimbang; Istirahat yang cukup;dan Kelola stress. Tindakan preventif dengan skrining tekanan darah dan gula darah acak dalam kegiatan posbindu PTM menarget usia 15 tahun keatas termasuk usia produktif. Selanjutnya adalah tindakan kuratif farmakologi di puskesmas yang diberikan secara gratis bagi pemilik Kartu Indonesia Sehat atau BPJS. Tindakan edukatif rutin diberikan melalui kegiatan *prolanis* yang diselenggarakan oleh puskesmas dan dokter fasilitas primer BPJS. Meski demikian target pasien penerima layanan penyakit kronis masih sangat rendah karena pengetahuan dan sistem evaluasi(Murnisela, 2021). Adapun angka ketercapaian pasien penyakit kronis penerima layanan di Kabupaten Buleleng hanya mencapai 73%(Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2021).

Rendahnya keteraturan pasien penyakit kronis dalam mengakses layanan kesehatan merupakan dampak dari resiliensi pasien yang rendah akan penyakitnya. Pasien penyakit kronis pada usia produktif dihadapkan pada stress hingga depresi. Berdasarkan hasil penelitian tampak responden yang menderita satu penyakit kronis berisiko 2,6 kali lebih besar untuk mengalami gangguan mental emosional, yang menderita dua penyakit kronis berisiko 4,6 kali, yang menderita tiga penyakit kronis atau lebih berisiko 11 kali (Widakdo & Besral, 2013). Meski demikian hingga saat ini belum terdapat intervensi teknis upaya pemerintah yang mengakomodasi isu kesehatan mental sebagai bagian dari resiliensi perawatan pasien penyakit kronis. Berdasarkan kesenjangan tersebut pengabdian berinisiatif untuk memberikan pelatihan SEFT kepada kader kesehatan prolanis di Desa Kayu Putih. SEFT merupakan intervensi holistic terdiri dari aktivitas tapping pada titik-titik energi tubuh, pengucapan kalimat asertif untuk keadaan yang mendorong keikhlasan terhadap Tuhan. Hal ini merupakan salah satu bentuk diseminasi hasil penelitian penggunaan SEFT yang telah diaplikasikan untuk mengatasi masalah kesehatan seperti kecemasan, perilaku agresif, kebiasaan merokok, dan masalah tidur (Kadek et al., 2022). Desa Kayu Putih sebagai salah satu desa wisata dengan topografi alam yang indah, tingkat spiritualitas masyarakat yang baik memiliki karakteristik yang cocok untuk mendapat intervensi SEFT sebagai bentuk bimbingan psikososial yang berkaitan dengan kesehatan. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah mendorong pasien penyakit kronis untuk menerima status kesehatannya dan meningkatkan resiliensi dalam melakukan perawatan diri.

METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan secara bertahap setiap kegiatan posyandu di Desa Kayu Putih sebagai bagian dari wilayah kerja Puskesmas Sukasada I pada bulan Mei- Juli 2023. Kegiatan pengabdian menyangkut 25 orang kader posyandu. Tahapan kegiatan terdiri dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan dalam bentuk diskusi dengan tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa keperawatan Universitas Pendidikan Ganesha dan Windhesiem University. Pada tahap persiapan disusun media untuk pembelajaran SEFT dalam bentuk poster disertai barcode video demonstrasi yang mengarah ke laman Youtube (<https://go.undiksha.ac.id/SEFT>)

pada gambar 1. Media tersebut telah didaftarkan dalam hak kekayaan intelektual nomor : EC00202382088. Tahap pelaksanaan dilakukan dalam bentuk ceramah dan demonstrasi. Ceramah dilakukan oleh dosen keperawatan dengan konten edukasi berupa definisi SEFT, manfaat SEFT untuk kesehatan, tahapan pelaksanaan SEFT, pemutaran video, demonstrasi terbimbing, redemonstrasi peserta Evaluasi dilakukan secara kuantitatif terkait pemahaman kader tentang SEFT pada tabel 1. Pada gambar 1, dipaparkan tahapan SEFT terdiri dari *set up*, *tune in*, dan *tapping* serta penutup. Tahap *set up* adalah merangkai kalimat asertif untuk afirmasi diri. Tahap *tune in* persiapan dengan verbalisasi kalimat asertif. Tahap *tapping* adalah pengetukan 14 titik energi tubuh. Tahap penutup diakhiri dengan kata syukur sesuai kepercayaan agama.

SEFT: EMPOWERING DIABETICS TO TAKE CONTROL OF THEIR HEALTH

TAHUKAH ANDA?
SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)
Terapi yang menggabungkan psikologi, akupunktur, dan sentuhan spiritual universal digunakan untuk kontrol diri (Purnamayanti & Gayatri, 2023).
SEFT membantu pasien bebas dari tekanan emosional & dapat membantu pasien DM dalam mengatasi peningkatan gula darah (Pebriani dkk., 2016).

MENGAPA PERLU SEFT?
Banyak penderita Diabetes Melitus yang juga mengalami masalah psikososial seperti depresi dan kecemasan. Beberapa hasil riset menjelaskan bahwa penurunan kecemasan dengan terapi SEFT dapat meningkatkan kualitas hidup pasien.

STEPS

1. SET UP
MENGUCAPKAN SET UP PADA TENDER SPOT DENGAN 'MESKIPUN SAYA DIABETES, SAYA MENERIMA DENGAN IKHLAS SEBAGAIMANA KEHENDAK TUHAN'.

2. TUNE IN
DILAKUKAN PADA PUNDAK PASIEN DENGAN MENGUCAPKAN 'MESKIPUN SAYA DIABETES, SAYA MENERIMA DENGAN IKHLAS BAGAIMANA KEHENDAK TUHAN YANG MAHA ESA'.

3. TAPPING
MENGETUK RINGAN DENGAN 2 UJUNG JARI DI LOKASI URUN-URUN, ALIS BAGIAN TENGAH, ALIS BAGIAN ULUNG, TENDER SPOT DENGAN MENGUCAPKAN 'MESKIPUN SAYA DIABETES SAYA PASRAH DENGAN IKHLAS SEBAGAIMANA KEHENDAK TUHAN UNTUK MENJALANKAN PENGOBATAN, ATAS BERKAT TUHAN SAYA HIDUP SEHAT, PANJANG UMUR, BERBAHAGIA DAN SEJAHTERA'.

#SEFTFORDIABETICS

REFERENSI:
• Purnamayanti, N. K. D., & Gayatri, G. (2023). SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE DI INDONESIA. *Community of Publishing in Nursing (COPIN)*, 11(1), 2023.
• Pebriani, A. (2016). PENGARUH TERAPI SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) FASE SET-UP DAN FASE TUNE-IN TERHADAP KADAR GULA DARAH SEWAKTU PADA PENYERITA DIABETES MELITUS DI KLINIK KITAMURA PONTIANAK.
• Yusni, (2020). TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE MENGURANGI DEPRESI PADA PASIEN DIABETES MELITUS. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8, 129-138.

SCAN ME!

Program Pengabdian Masyarakat
Prodi Sarjana Keperawatan FK Undiksha
Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja, Bali
@ners.undiksha

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat terkait SEFT untuk pengelolaan penyakit kronis dilakukan pada 25 kader posyandu. Kader posyandu tersebut 23 orang (92%) adalah wanita dan 2 orang (8%) adalah laki-laki. Usia kader posyandu dalam rentang 30-45 tahun. Kader posyandu yang terlibat 5 orang (20%) memiliki penyakit kronis; 20 orang (80%) sehat tanpa penyakit kronis. Penyakit kronis yang diderita kader tersebut adalah hipertensi dan diabetes yang telah terkontrol dengan diet, olahraga dan penggunaan obat-obatan antihipertensi dan anti diabetes oral. Hasil evaluasi terkait SEFT sebelum pemberian edukasi 100% belum pernah mendengar tentang SEFT. Setelah diberikan edukasi 80% akan berusaha mencoba, 92% dapat melakukan redemosntrasi dengan panduan , dan kejelasan media tutorial 96%.

SEFT merupakan terapi modalitas non farmakologis yang memiliki cara kerja megaktifkan respon neuropsikologis melalui rangsangan sentuhan 14 titik akupunktur dan pencapaian tugas spiritual untuk melakukan *natural self healing*(Kementerian Kesehatan RI, 2021). Terdapat 3 tahapan SEFT antara lain *set up*, *tune in* dan *tapping* (Purnamayanti & Gayatri, 2023). Tahap *set up* adalah tahapan awal untuk melakukan netralisir perasaan dan emosi negative dengan meminta pasien berdoa disertai kepasrahan kepada Tuhan sembari berdoa dan meraba *sore spot*. *Tune in* merupakan tahapan lanjutan membangun kesadaran untuk memulai kegiatan dengan menepuk bahu dan merangkai kalimat doa spiritual yang berisi keikhlasan dan penerimaan. Adapun kata-kata spiritual biasanya disertai kata-kata “Ya Tuhan saya pasrah..... saya ikhlas”. *Tapping* adalah melakukan tindakan pengetukan pada 7 *acupoint* : pusat kepala, pangkal alis, luar mata, bawah mata, tulang elangka, bawah ketiak, dan bawah putting susu. Selanjutnya *tapping* pada gamut spot : *inside hand*, *outside hand*, *thumb point*, *index point*, *middle finger*, *ring finger*, *baby finger*, *karate chop*, ruas antara kelingking dan jari manis. Stimulasi gamut spot : menutup mata kuat-kuat, membuka mata kuat-kuat, mata melihat ke sudut kanan bawah, mata melihat ke sudut kiri bawah, bola mata memutar searah jarum jam, bola mata memutar berlawanan arah jarum jam, bergumam berirama selama 3 detik, menghitung 1,2,3,4,5, dan bergumam kembali selama 3 detik. Terminasi kegiatan dengan menarik napas panjang dan hembuskan sambal berucap alhamdulillah/ astungkara/puji Tuhan (syukur sesuai agama/kepercayaan), diulangi 3 kali.

Tindakan intervensi SEFT merupakan bagian dari bentuk keperawatan spiritual yang dapat meningkatkan resiliensi pasien dalam menjaga status kesehatannya (Aryawan & Purnamayanti, 2023).

Berdasarkan hasil penelusuran SEFT telah diaplikasikan untuk berbagai penyakit kronis. Dalam penelitian eksperimental melibatkan 20 orang pasien di Pontianak, SEFT dapat menurunkan kadar gula darah pasien diabetes melitus (Pebriani, 2016). Penelitian serupa dengan total sampel 100 orang di RSUD Surakarta membandingkan SEFT dan kelompok control tampak intervensi SEFT dapat menurunkan gula darah pasien DM usia dewasa (Patriyani & Rahayu, 2018). Pada penelitian lain, SEFT signifikan dapat menurunkan tingkat stress 17 pasien diabetes pada Pusat Kesehatan Singkawang Barat diukur dengan *Beck Depression Scale* (Nurbani & Yuniar, 2020).

Hasil observasi pada pengabdian masyarakat ini SEFT dapat diterima dan diikuti oleh partisipan. Adapaun kegiatan SEFT dianggap bagian dari cara lain untuk berdoa namun dimodifikasi dengan tindakan pengetukan dan memberi dampak pada kesehatan. Sebagian besar partisipan akan mencoba melakukan SEFT pada malam hari. SEFT versi pendek sebagaimana diarahkan pada video menjadi pilihan yang dianggap mudah untuk diikuti. Kalimat spiritual yang direkomendasikan untuk pasien diabetes adalah “Ya Tuhan meskipun saya diabetes, saya ikhlas rajin berobat, astungkara saya sehat dan panjang umur...” Pada literatur lain, intervensi SEFT telah dapat diterima untuk diaplikasikan pada 20 pasien lansia dengan penyakit diabetes dan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pemulutan Inderalaya, Palembang (Maryatun, 2019).

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pelatihan SEFT untuk Kader Posyandu

Sebelum Mendapat Edukasi SEFT		
	n	%
Paparan Informasi tentang SEFT		
Belum Pernah Mendengar	25	100
Sudah Pernah Mendengar	0	0
Setelah mendapat edukasi SEFT		
	n	%
Akan berusaha mencoba SEFT di rumah		
Ya	20	80
Tidak	5	20
Dapat melakukan redemonstrasi SEFT mandiri dengan panduan leaflet dan video		
Ya	23	92
Tidak	2	8
Kejelasan media tutorial SEFT		
Ya	24	96
Tidak	0	0
Cukup	1	4

SIMPULAN

SEFT merupakan terapi non farmakologis yang bersifat komprehensif dalam memberikan perawatan jangka panjang pasien penyakit kronis. SEFT feasible untuk diajarkan kepada kader posyandu dan pasien prolans guna mendukung resiliensi menjaga status kesehatan. Media SEFT dalam bentuk video demonstrasi dapat menjadi alternatif panduan pasien.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Badan Pusat Kerja Sama (Bakerma) Universitas Pendidikan Ganesha dan LPPM Undiksha yang telah memberi dukungan dalam bentuk hibah pengabdian masyarakat dan mitra sehingga kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi dalam bentuk pengabdian masyarakat berkolaborasi dengan Windhesiem University dapat terlaksana

DAFTAR PUSTAKA

Aryawan, K. Y., & Purnamayanti, N. K. D. (2023). Keperawatan Spiritual di Bali. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1016–1021. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.4931>

- BPJS Kesehatan. (2021). Penyakit Katastropik Berbiaya Mahal Tetap Dijamin Program JKN-KIS. *Media Info BPJS Kesehatan*, 6–9.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Buleleng. (2020). Profil Kesehatan Kabupaten Buleleng 2020. *Dinas Kesehatan Kabupaten Buleleng*, 100.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2021). Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2020. *Dinas Kesehatan Provinsi Bali*, 2013–2015.
- Direktorat P2PTM. (2019). Buku Pedoman Penyakit Tidak Menular. *Kementerian Kesehatan RI*, 101.
- Kadek, N., Purnamayanti, D., & Gayatri, G. (2022). *Spiritual Emotional Freedom Technique Di Indonesia. Pendekatan holistik memandang man.* 11, 24–31.
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pandangan SEFT untuk Menurunkan Kecemasan Sebelum Operawasi.* [https://yanke.kemkes.go.id/view_artikel/1202/pandangan-studi-terkait-seft-spiritual-emotional-freedom-technique-dalam-menurunkan-kecemasan-pasien-sebelum-operasi#:~:text=Definisi dari SEFT \(Spiritual Emotional,titik-titik tertentu di tubuh.](https://yanke.kemkes.go.id/view_artikel/1202/pandangan-studi-terkait-seft-spiritual-emotional-freedom-technique-dalam-menurunkan-kecemasan-pasien-sebelum-operasi#:~:text=Definisi dari SEFT (Spiritual Emotional,titik-titik tertentu di tubuh.)
- Maryatun, S. (2019). Upaya Menurunkan Hipertensi Dan Gula Darah Pada Penderita Dm Tipe 2 Dengan Intervensi Seft Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Pemulutan Inderalaya. *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 6(3), 634–638. <https://doi.org/10.37061/jps.v6i3.7012>
- Murnisela, D. Z. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keaktifan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Di Puskesmas Kabupaten Magelang. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Nurbani, N., & Yuniar, L. (2020). Terapi Spritual Emotional Fredoom Technique Mengurangi Depresi pada Pasien Diabetes Millitus. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 129. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.2.2020.129-138>
- Patriyani, R. E. H., & Rahayu, S. (2018). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di RSUD Kota Surakarta. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 180–184. <https://doi.org/10.37341/interest.v7i2.34>
- Pebriani, A. (2016). Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Fase Set-Up Dan Fase Tune-Interhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Klinik Kitamura Pontianak. *Jurnal Proners*, 3(1). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/16130/14053>

Purnamayanti, N. K. D., & Gayatri, G. (2023). Spiritual Emotional Freedom Technique Di Indonesia. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 11(1), 24. <https://doi.org/10.24843/coping.2023.v11.i01.p04>

Widakdo, G., & Besral. (2013). Efek Penyakit Kronis terhadap Gangguan Mental Emosional (Effects of Chronic Disease on Emotional Mental Disorders). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7(7), 309–316.