

**PENGARUH PEMBERIAN THERAPI SEFT
(*Spiritual Emosional Freedom Tehnik*)
TERHADAP PENURUNAN NYERI POST OPERASI SEKSIO SESARIA
di RSUD MARGONO SOEKARDJO PURWOKERTO**

Atun Raudotul Ma'rifah¹⁾, Rahmaya Nova Handayani²⁾ Pramesti Dewi³⁾
STIKes Harapan Bangsa Purwokerto

email: atunraudotulmarifah@gmail.com

Abstrak

Ibu post operasi seksio sesaria sering mengalami nyeri karena adanya trauma pembedahan, nyeri bisa dikurangi dengan manajemen nyeri baik farmakologik maupun non farmakologik,

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Tehnik*) terhadap penurunan nyeri post Operasi Seksio Sesaria. penelitian menggunakan *Quasi Eksperiment Designdengan* rancangan *non randomized pre-posttest with control group*. Populasi pada penelitian ini pasien post *sectio caesarea*, sampel 30 responden terbagi menjadi 2 kelompok, 15 responden diberikan therapi SEFT, dan 15 responden menjadi kelompok kontrol. Analisa data menggunakan uji regresi linier. Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok kontrol nilai korelasi sebesar 0,431 dengan nilai R-square sebesar 18,6%. Sedangkan pada kelompok eksperiment SEFT nilai korelasi sebesar 0,874 dengan nilai R-square sebesar 76 % , Sehingga dapat disimpulkan Therapi SEFT mempunyai nilai efektifitas lebih baik dalam menurunkan nyeri post operasi seksio sesaria. Penelitian ini memberikan rekomendasi kepada perawat agar dapat membantu memenuhi kebutuhan ibu akan rasa nyaman dalam pengontrolan nyeri post operasi seksio sesaria. Hasil luaran ini akan akan dipublikasikan di jurnal nasional dan penelitian ini juga akan digunakan sebagai bahan buku ajar pada mata kuliah Keperawatan Maternitas.

Kata Kunci : Therapi SEFT , Nyeri Post SC

PENDAHULUAN

Nyeri yang dirasakan ibu pasca seksio sesarea berasal dari luka yang terdapat dari perut (Sjamsuhidajat, 2005). Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosi yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual atau potensial. Tingkat dan keparahan nyeri pasca operatif terganggu pada fisiologis psikologis individu dan toleransi yang ditimbulkan nyeri (Hidayat, 2008).

Komplikasi yang timbul setelah dilakukannya SC pada ibu seperti nyeri pada daerah insisi, potensi terjadinya thrombosis, penurunan kemampuan fungsional, penurunan elastisitas otot perut dan otot dasar panggul, perdarahan, luka kandung kemih, infeksi, bengkak pada ekstremitas bawah, dan gangguan laktasi (Kurniawati, 2008). Pasien Post SC akan mengeluh nyeri pada daerah insisi yang disebabkan oleh robeknya jaringan pada dinding perut dan dinding uterus. Prosedur pembedahan yang menambah rasa nyeri seperti infeksi, distensi, spasmus otot sekitar daerah

pembedahan (Purwandari, 2009).

Hal ini jika tidak segera diatasi, maka akan muncul masalah pada ibu dan bayinya tersebut. Pengaruh yang kurang baik pada klien maupun bayi akibat rasa cemas, tegang dan nyeri pada proses persalinan menyebabkan dilakukannya bermacam-macam usaha untuk mengatasi rasa nyeri akibat luka post seksio sesarea, baik dengan pendekatan farmakologi maupun non-farmakologi, salah satu teknik nonfarmakologik adalah Terapi SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Tehnik*).

Terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) merupakan terapi yang sangat mudah untuk dilakukan. Hanya, menggunakan ketukan ringan (tapping) pada 18 titik kunci di sepanjang 12 energi tubuh, dan efek penyembuhan dapat langsung dirasakan secara instant (*one minut wonder*). Selain untuk penyembuhan baik fisik maupun emosi. Juga dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi dan kedamaian hati (Rianto, 2002).

Spiritual emosional freedom

technique merupakan suatu terapi psikologi yang pertama kali ditujukan untuk melengkapi alat psikoterapi yang sudah ada. *Spiritual emosional freedom technique* (SEFT) bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupuntur dan akupressur. berusaha merangsang titik-titik kunci di sepanjang jalur energy (energy meridian) tubuh yang sangat berpengaruh pada kesehatan kita (Zaenuddin, 2012).

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) menggunakan teknik yang aman, mudah, cepat, dan sederhana, bahkan tanpa risiko, karena tidak menggunakan alat atau jarum. Hanya dengan jari telunjuk dan jari tengah kita yang di ketuk ketukkan ringan di beberapa titik meridian tubuh. Selain itu, dengan melibatkan Tuhan dalam proses energi psikologi ini menjadikan SEFT mengalami *amplifying effect* sehingga spektrum masalah yang dapat diatasi juga jauh lebih luas meliputi fisik dan emosi, kesuksesan diri, kebahagiaan hati dan menjadikan jalan menuju

personal greatness (kemuliaan diri) (Zainuddin, 2012).

Cara melakukan SEFT terdiri dari 3 langkah: 1. The Set-Up, 2. The Tune-In, 3. The Tapping

I. The Set-Up

The Set-Up bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita terarahkan dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralsisir psychological reversal (perlawanan psikologis yang berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif), seperti :

- Saya selalu gagal mencapai sesuatu

Caranya dengan mengucapkan The Set-Up Words, yaitu kata-kata yang diucapkan dengan khuyu, ikhlas dan pasrah untuk menetralsisir keyakinan dan pikiran negatif. Contoh kalimat *set-up* :
 “Yaa Allah... meskipun saya (menderita sakit karena di operasi SC), saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu sepenuhnya”
 Sambil mengucapkan kalimat di atas sebanyak tiga kali, kita menekan dada kita, tepatnya di bagian Sore

Spot (Titik Nyeri = daerah di sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari di bagian Karate Chop.

2. *The Tune-In*

Untuk masalah fisik, kita melakukan tune-in dengan cara merasakan rasa sakit yang kita alami, lalu mengarahkan pikiran kita ke tempat rasa sakit dan sambil terus melakukan 2 hal tersebut, hati dan mulut kita mengatakan, ‘Saya ikhlas, saya pasrah ... Yaa Allah..’

Untuk masalah emosi, kita melakukan tune-in dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (nyeri, marah, sedih, takut dsb) hati dan mulut kita mengatakan,

“Saya ikhlas, saya pasrah ... Yaa Allah..”

3. *The tapping*

Bersamaan dengan *tune-in*, kita melakukan langkah ke-3, The Tapping. Pada proses inilah (tune-in

yang dibarengi tapping) kita menetralkan emosi negatif atau rasa sakit fisik.

Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sambil terus tune-in. Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari *The Major Energy Meridians*, yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralsirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian quasi eksperimen. Rancangan yang digunakan adalah pre test and post test design dimana rancangan ini mengukur perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Kelompok eksperimen diberi intervensi dengan SEFT setelah operasi, dan efek anestesi sudah hilang

Penelitian ini akan mengukur 2 variabel yaitu: Variabel terikat (*dependent variable*) Variabel dependen penelitian ini adalah

tingkat nyeri Post Operasi scsio sesaria. Variabel bebas (*independent variable*) Variabel independen penelitian ini adalah Teknik *relaksasi seft (Spiritual Emosional Freedom Tehnik)*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu Post SC di RSUD Prof Margono Soekardjo. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu suatu teknik penentuan sampel sesuai dengan pertimbangan peneliti (Setiadi, 2007). Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Perbedaan Skala Nyeri Post Operasi *Sectio Caesarea* Sebelum dan Sesudah Diberikan tehnik SEFT Pada Kelompok Eksperiment

Berdasarkan Tabel 4.1 didapatkan hasil *p value* sebesar 0,01 ($p < \alpha$), maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan tehnik SEFT pada kelompok

eksperimen dengan selisih rata-rata penurunan nyeri adalah 2,23.

Tabel 4.2 Perbedaan Skala Nyeri Post Operasi *Sectio Caesarea* Pada Kelompok Kontrol

| Variabel | N | Mean rank | Z | <i>p value</i> |
|-------------------------------|----|-----------|-------|----------------|
| Sebelum pada kelompok kontrol | 15 | 4,53 | 2,889 | 0,004 |
| Sesudah pada kelompok kontrol | 15 | 3,60 | | |

Berdasarkan Tabel 4.2 didapatkan hasil *p value* sebesar 0,004 ($p < \alpha$), maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan skala nyeri sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol dengan selisih rata-rata penurunan nyeri adalah 0,93.

Tabel 4.3 Perbedaan Skala Nyeri Post Operasi *Sectio Caesarea* Antara Kelompok Eksperiment SEFT dan

| Variabel | N | Mean | Z | <i>p value</i> |
|---------------------------------------|----|------|-------|----------------|
| Sebelum pada kelompok eksperimen SEFT | 15 | 6,40 | 3,391 | 0,01 |
| Sesudah pada kelompok eksperimen SEFT | 15 | 4,07 | | |

Kelompok Kontrol

| Nyeri | F | R | R-square |
|--------------------------|--------|-------|----------|
| Kelompok kontrol | 2,971 | 0,431 | 0,186 |
| Kelompok eksperimen SEFT | 41.929 | 0,874 | 0,763 |

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa pada kelompok kontrol nilai korelasi sebesar 0,431 dengan nilai R-square sebesar 18,6% menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol perlakuan hanya dapat mempengaruhi nyeri sebesar 18,6%. Sedangkan pada kelompok eksperimen nilai korelasi sebesar 0,671 dengan nilai R-square sebesar 0,763 menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen dengan genggam jari dapat mempengaruhi nyeri sebesar 76%. Sehingga dapat disimpulkan teknik SEFT mempunyai nilai efektifitas lebih baik dalam menurunkan nyeri post operasi.

Intervensi SEFT terbukti mampu secara signifikan menurunkan intensitas nyeri post SC. Hal ini dapat dilihat dari hasil penurunan intensitas nyeri pada kelompok intervensi SEFT.

Spiritualitas merupakan satu aspek penting dan tertinggi karena hal ini berkaitan dengan hubungan transenden dengan Tuhan, spiritual akan menuntun dan memberikan makna serta tujuan hidup seseorang (Mauk & Schimdt, 2004). Aspek spiritual subyek disentuh dengan membimbing subyek mengucapkan kalimat kepasrahan dan keikhlasan yang akhirnya membimbing mereka dalam kondisi khusyu'. Kondisi ini dianalogikan sebagai kondisi meditatif yang dapat mempengaruhi perubahan fisiologis seseorang. Ibu akan mengalami penurunan frekuensi denyut jantung, nafas menjadi lambat, metabolisme menurun dan terjadi peningkatan sirkulasi darah perifer. Selain itu kondisi ini menimbulkan efek psikologis berupa rasa percaya diri, optimisme, ketenangan dan kedamaian (Jantos & Kiat, 2007; Breslin & Lewis, 2008). Efek ketenangan dapat dilihat bahwa sebagian besar subyek setelah diberikan perlakuan ekspresi mereka menjadi lebih tenang dalam menahan rasa nyeri post SC, wajah dan otot tubuh tampak lebih rileks sehingga

nyeri dapat menurun atau bahkan hilang.

Selain efek spiritual dalam intervensi SEFT juga menggabungkan tehnik energy psychology dalam hal ini berupa tapping pada 18 titik meredian utama. Tindakan tapping dimungkinkan akan mempengaruhi sistem saraf pusat. Menurut *gate control teory*, jika pusat otak yang lebih tinggi teraktivasi maka gerbang di spinal cord akan menutup, sehingga sensasi nyeri tidak akan sampai ke pusat otak dan tidak akan diinterpretasikan sebagai nyeri. Tapping atau ketukan ringan ini dapat merangsang acupoint agar mengeluarkan internal opioids (endorphins, encephalins dan dynorphins) (Ulett, 1992 dalam Lane, 2009). Selain itu tapping juga dapat dianggap sebagai rangsangan eksternal yang dapat mengganggu pengiriman impuls nyeri ke pusat otak sehingga impuls nyeri yang terkirim ke otak semakin sedikit.

Dengan melakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), masalah emosi maupun masalah fisik yang dialami

oleh seseorang misalnya nyeri post SC maka tingkat nyeri yang dirasakan akan berkurang, bahkan akan hilang dalam waktu yang singkat. Hal ini dikarenakan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) lebih menekankan pada unsur spiritualitas (doa) dan sistem energi tubuh dengan menggunakan metode tapping pada beberapa titik tertentu pada tubuh. Selain sistem energi tubuh terdapat pula metode relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang diyakini dapat mengurangi nyeri yang dirasakan (zakiiyyah, 2010).

Penelitian ini secara kualitatif menginformasikan bahwa nyeri tidak serta merta hilang akan tetapi mereka menjadi lebih toleransi terhadap nyeri dan melaporkan bahwa nyerinya lebih cepat hilang walaupun terdapat luka post SC. Hal ini selaras dengan pernyataan Dezutter et al. (2011) bahwa kegiatan berdoa memiliki arti terhadap toleransi seseorang *terhadap* nyeri. Penelitian ini juga selaras dengan penelitiannya Yuniarsih, Rofi dan Maryati 2012 bahwa SEFT dapat menurunkan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala 1

dan penelitian Wijiyanti, 2010 bahwa SEFT dapat menurunkan nyeri post SC

Intervensi SEFT menuntut pemberi pelayanan berada disamping klien untuk memberikan asuhan langsung *dalam* mengatasi nyeri. Secara otomatis hal ini memberikan ketenangan kepada subyek sehingga ketakutannya akan kesendirian dan ketidakmampuan dapat diatasi. Brattberg (2008) dan William & Carey (2003) kalimat keikhlasan dan kepasrahan yang diulang-ulang menjadi kalimat afirmasi akan menyebabkan kondisi seseorang menjadi rileks dan santai, sehingga akan memberikan efek peningkatan energi, mengurangi kelelahan, mengurangi hormon stres sehingga kecemasan akan menurun.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi SEFT dapat memberikan dampak positif dalam penurunan nyeri post SC. Terdapat perbedaan yang signifikan dalam penurunan rerata

nyeri antara kelompok intervensi dan kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa SEFT yang didalamnya ada *tapping* (ketukan ringan) benar-benar memiliki efek dalam menurunkan nyeri post SC.

Penelitian ini merekomendasikan bahwa terapi SEFT dapat digunakan sebagai intervensi mandiri keperawatan untuk mengurangi nyeri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

- a. Kemenristek Dikti yang telah membiayai proses penelitian ini dalam program hibah penelitian Dosen Pemula
- b. STIKES Harapan Bangsa Purwokerto
- c. RSUD Margono yang telah memberikan izin dijadikan tempat penelitian
- d. Berbagai pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu

DAFTAR PUSTAKA

- Brattberg,G. (2008).*Self Administered EFT(Emotional Freedom Techniques) in individuals with fibromyalgia:A randomized trial.Integrative Medicine*,7(4), 30-35.
- Dezutter,J., Wachholtz, A., & Corveleyn, J. (2011). *Prayer and pain: the mediating role of positive re-appraisal. Journal behavior Medicine*. diunduh 19 Februari, 2013 dari <http://www.kuleuven.be/thomas/images/cms/Elisabeth/DezutterPrayerandPain.pdf>.
- Hidayat, A.Aziz Alimul, 2008. Pengantar konsep dasar keperawatan, Jakarta. Salemba Medika.
- Kurniawati, D (dkk). 2009. *Obgynacea obgyn dan ginekologi*. Yogyakarta.Tosca
- Purwandari, A. 2008. *Konsep Kebidanan dan sejarah Profesionalisme*. Jakarta: EGC
- Wijiyanti, Fajar (2010) *Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Paska-operasi Sectio Caesaria. Undergraduate thesis*, Universitas Diponegoro
- Yuniarsih SM Ropi, Maryati. 2012. *Pengaruh SEFT untuk mengurangi nyeri dan kecemasan pada ibu Bersalin Kala I*. Tesis Universitas Padjadjaran. diambil dari <http://journal.unikal.ac.id/>
- Zainuddin, Ahmad Faiz. *Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT)*. Jakarta: Afzan Publishing. 2012
- Zakiyyah M. 2010. *Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penanganan Nyeri Dismenorea*. Diambil dari http://www.kopertis7.go.id/uploadjurnal/Muthmainnah_Zakiyyah_Akbid_Hafshawaty_Zainul_Hasan_Genggong.pdf