

DAMPAK SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP TINGKAT NYERI HAID PADA SISWI DI PEKANBARU

Sara Herlina^{1*}, Wiwi Sartika², Siti Qomariah³

^{1,2,3}Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrab, Jl. Riau Ujung No.73 Pekanbaru Riau

*Penulis Korespondensi: Sara Herlina, Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Abdurrab, Jl. Riau Ujung No. 73 Pekanbaru 28294, Indonesia, E-mail: sara.herlina@univrab.ac.id, Phone: +6285268215526

ABSTRAK

Sebanyak 55% perempuan di Indonesia pada rentang usia produktif mengalami nyeri selama menstruasi. Penanganan nyeri haid dapat dilakukan melalui pendekatan menggunakan obat-obatan dan tidak menggunakan obat. Salah satu metode tidak menggunakan obat yang dapat diterapkan adalah SEFT. Pengobatan SEFT digunakan untuk mengatasi aspek emosional dan fisik dengan melakukan tapping ringan pada titik-titik meridian. Penelitian bertujuan untuk menilai dampak SEFT terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri. Metode yang digunakan eksperimen semu dengan desain one group pretest posttest, dan teknik pengambilan sampel dilakukan melalui total sampling dengan melibatkan 24 orang subjek. Penelitian dilaksanakan di SMK Perpajakan Pekanbaru. Alat pengumpulan data yang digunakan mencakup lembar observasi dan NRS, dengan proses pengumpulan data melibatkan editing, coding, scoring, dan tabulasi, diikuti oleh analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi terapi SEFT, mayoritas dari 24 responden (75%) mengalami nyeri tingkat sedang. Setelah intervensi terapi SEFT, mayoritas responden (54,2%), atau sebanyak 13 orang, mengalami nyeri yang dikategorikan sebagai tingkat ringan. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menggunakan SPSS menunjukkan nilai p -value $0,000 < 0,05$, yang artinya hipotesis alternatif diterima. Di simpulkan, SEFT berpengaruh menurunkan nyeri haid pada remaja. SEFT dapat menjadi metode bantu bagi remaja putri dalam mengurangi nyeri haid.

Kata kunci: spiritual, emosional, freedom, technique, nyeri haid

ABSTRACT

As many as 55% of women in Indonesia within the productive age range experience pain during menstruation. The management of menstrual pain can be approached using medication or non-medication methods. One non-medication method that can be applied is SEFT. SEFT treatment is used to address both emotional and physical aspects by performing light tapping on meridian points. The research aims to assess the impact of SEFT on the level of menstrual pain in adolescent girls. The method used is a quasi-experiment with a one-group pretest-posttest design, and the sampling technique involves total sampling with 24 subjects. The study was conducted at SMK Perpajakan Pekanbaru. The data collection tools used include observation sheets and NRS, with the data collection process involving editing, coding, scoring, and tabulation, followed by data analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test in SPSS. The results of the study show that before the SEFT therapy intervention, the majority of 24 respondents (75%) experienced moderate-level pain. After the SEFT therapy intervention, the majority of respondents (54.2%), or 13 individuals, experienced pain categorized as mild. The Wilcoxon Signed Rank Test using SPSS yielded a p -value of $0.000 < 0.05$, indicating that the alternative hypothesis is accepted. In conclusion, SEFT has an effect in reducing menstrual pain in adolescent girls. SEFT can be a supportive method for adolescent girls in alleviating menstrual pain..

Key words: Spiritual, Emotional, Freedom, Technique, Menstrual pain

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan sensasi sakit pada perut timbul sebelum atau selama menstruasi, yang dapat menghambat aktivitas seorang perempuan. Terkadang, gejala ini dapat sangat mengganggu sehingga menyebabkan perluasan waktu istirahat dan keluar dari aktivitas rutin selama berjam-jam. Dismenore biasanya dimulai sekitar usia 2-3 tahun setelah pertama kali mengalami menstruasi. Selain itu, perempuan juga mungkin menghadapi berbagai masalah menstruasi lainnya, termasuk hipermenorea, hipomenorea, plimenorea, oligomenorea, dan dismenore.¹

Nyeri menstruasi terjadi karena produksi prostaglandin yang berlebihan, menyebabkan kontraksi berlebihan pada uterus. Hal ini mengakibatkan perluasan pembuluh darah dan vena di dalam rahim, memudahkan keluarnya darah menstruasi, dan menyebabkan kram pada perut.²

Sebagian besar perempuan di Indonesia yang berusia produktif, sekitar 55%, mengalami nyeri selama menstruasi. Keluhan nyeri selama haid memiliki prevalensi antara 45% hingga 95% pada perempuan dalam berbagai rentang usia. Terutama pada remaja, prevalensi dismenore (nyeri menstruasi) cukup tinggi. Dismenore dapat memiliki dampak yang signifikan, mulai dari penurunan aktivitas sehari-hari hingga perlunya penggunaan terapi. Gejala nyeri haid mencakup kontraksi otot dan ketidaknyamanan pada pinggang, muntah, meningkatnya frekuensi buang air besar, pingsan, lelah, lemah, dan pusing.³

Di Indonesia, insiden dismenor mencapai 64,25 persen, dengan rincian nyeri haid primer 54,89 persen dan 9,36 persen nyeri haid sekunder. Menurut suatu penelitian, nyeri haid menyumbang sekitar sepuluh persen sampai delapan belas persen dari pemicu

pertama absensi serta kegiatan lainnya. Temuan ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa keluhan dismenore primer di Purworejo dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menyebabkan absensi selama kurang atau sama dengan tiga hari.⁴

Dismenore bisa diatasi melalui 2 pendekatan, yaitu pendekatan medis dan non-medis. Terapi medis melibatkan penggunaan obat analgesik atau pereda sakit, pengomatan hormonal, obat antiinflamasi dan non-steroid seperti prostaglandin. Meskipun banyak perempuan lebih suka solusi instan dengan mengonsumsi obat pereda nyeri menstruasi, disayangkan bahwa hingga kini belum ada obat yang dianggap sepenuhnya aman, terutama jika dikonsumsi dengan jangka waktu yang lama, dan bisa berdampak negatif pada kesehatan ginjal. Oleh karena itu, alternatif pengobatan lain dapat dipertimbangkan untuk mengurangi nyeri, seperti penanganan kompres hangat, latihan pernapasan, penanganan musik Mozart, penggunaan ramuan herbal, senam aerobik, dan teknik SEFT.⁵

Terapi SEFT adalah sebuah pendekatan dalam cabang psikologi yang awalnya dikembangkan untuk memperkaya alat yang telah ada dalam psikoterapi. SEFT merupakan salah satu variasi dari Energi Psikologi, merupakan ilmu baru. Lebih lanjut, SEFT merupakan kombinasi antara kekuatan spiritual dan konsep psikologi energi.⁶

Terapi SEFT dapat menjadi suatu pendekatan untuk menangani aspek fisik dan emosi dengan menggunakan teknik ketukan pada titik energi. Aspek SEFT meliputi penyerahan diri kepada sangpencipta yang diucapkan seseorang hingga akhir sesi pengobatan. Pendekatan pengobatan SEFT bersifat umum, yang berarti dapat digunakan untuk semua orang dengan tidak perbedaan latar belakang keyakinan klien.⁷

Dalam studi yang dilakukan oleh Azizatul pada tahun 2018, hasil analisis Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai Zscore sebesar $-4,066 < 1,96$, yang berarti nilai Zscore tersebut lebih kecil dari 1,96. Nilai P-value $0,0001 < 0,05$, maka hipotesis nol ditolak. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam intensitas nyeri dismenore primer sebelum dan sesudah penerapan terapi SEFT pada mahasiswa Akademi Kebidanan Ibrahimy Sukorejo.⁸

SEFT adalah suatu teknik antara konsep sistem energi dan pengobatan religius dengan menerapkan teknik ketukan di titik-titik yang ada pada tubuh. Prinsip kerja SEFT sejalan dengan akupunktur dan akupresur, yang bertujuan merangsang titik kunci sepanjang dua belas jalur energi pada tubuh. Yang membedakan SEFT adalah penggunaan unsur spiritual, serta pendekatan yang dianggap lebih cepat, aman, mudah, dan sederhana dibandingkan dengan teknik lainnya.⁷

HASIL

Hasil Analisa Univariat

Nyeri disminorea pretest dan posttes dilakukan intervensi terlihat di tabel 1.

Tabel 1. Nyeri haid pretest dan posttes di berikan intervensi

Kategori nyeri	Pretest		Posttes	
	n=24			
	f	%	f	%
Nyeri Ringan	1	4,2	13	54,2
Nyeri Sedang	18	75	11	45,8
Nyeri Berat	5	20,8	0	0

Tabel 1 menggambarkan bahwa sebelum intervensi terapi SEFT dilakukan, sebagian besar dari 24 responden, yaitu sebanyak 18 orang (75%), mengalami nyeri tingkat sedang. Namun, setelah

METODE

Penelitian menggunakan rancangan eksperimen semu dengan desain satu kelompok dengan pretes dan postes. Populasi yang menjadi fokus penelitian terdiri dari remaja yang mengalami menstruasi teratur dan rutin mengalami dismenorhea setiap bulan di SMK Perpajakan, dengan total jumlah populasi sebanyak 24 siswi. Sampel penelitian dipilih dari remaja putri yang mengalami dismenorhea di SMK Perpajakan, pengambilan sampel menggunakan total sampling sebanyak 24 orang. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Perpajakan Pekanbaru pada tahun 2023. Instrumen penelitian melibatkan lembar observasi dan instrumen skala nyeri (NRS). Data dikumpulkan, diolah mulai dari proses editing, coding, scoring, dan tabulating, dan kemudian dilakukan interpretasi data secara univariat dan bivariat dengan penerapan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

intervensi terapi SEFT, mayoritas responden, yaitu 13 orang (54,2%), mengalami nyeri yang diklasifikasikan sebagai tingkat ringan.

Analisa Bivariat

Penelitian dua variabel terhadap dampak Spiritual Emotional Freedom Technique pada nyeri haid tersaji di tabel 2.

Tabel 2. Pengaruh SEFT terhadap Nyeri Haid

	Mean	Std. Deviation	Pvalue
Sebelum intervensi	5,46	1,250	0,000
Sesudah intervensi	3,50	1,180	

Tabel 2 memperlihatkan nilai mean sebelum dilakukan SEFT tingkat nyeri bernilai 5,46 dan deviasi standar sebesar 1,250. Setelah penerapan SEFT, terdapat penurunan rata-rata intensitas nyeri sebesar 3,150 dengan deviasi standar 1,180. Hasil interpretasi data

menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, didapatkan hasil bahwa nilai p -value $0,000 < 0,05$. Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif diterima. Artinya, terapi (SEFT) berpengaruh terhadap intensitas nyeri haid pada remaja.

PEMBAHASAN

Nyeri haid merupakan ketidaknyamanan yang umumnya terjadi selama hari 1 atau 2 haid dengan gejala bersifat umum.⁹ Nyeri haid merupakan kondisi menstruasi yang umumnya menyebabkan sakit dan gejala ginekologis yang paling umum dialami oleh perempuan, tergantung pada rentang usia mereka. Oleh karena itu, nyeri haid salah satu kategori haid yang disertai adanya rasa sakit bagian perut, terutama hari 1, dan merupakan permasalahan ginekologi bagi perempuan.¹⁰

ketidakseimbangan hormon progesteron, prostaglandin, dan faktor stres atau psikologis, yang menyebabkan beberapa wanita mengalami dismenorea. Terdapat dua pendekatan untuk mengatasi dismenore, yakni melalui pendekatan farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi dengan memberikan obat analgesik, pengobatan hormonal, obat non-steroid dan antiinflamasi seperti prostaglandin. Sebagian besar perempuan cenderung menggunakan solusi singkat meredakan nyeri haid dengan minum obat analgetik. Dari penelitian dan teoritis, hingga saat ini belum ditemukan obat nyeri haid yang aman, apabila jika digunakan jangka waktu yang panjang, dan dapat

berpotensi merugikan kesehatan ginjal. Sebab itu, alternatif pengobatan seperti pengobatan kompres hangat, relaksasi pernapasan, pengobatan menggunakan musik Mozart, penggunaan ramuan herbal, aerobik, dan SEFT dapat dipertimbangkan untuk mengurangi rasa sakit.⁵

Penelitian menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, di dapatkan nilai p -value 0,0001, lebih kecil dari nilai α (0,05). Oleh sebab itu, H1 diterima. Hal ini mengindikasikan yaitu ada pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat nyeri haid pada remaja. Adanya perubahan pada skala nyeri setelah dilakukan terapi SEFT.

Temuan sejalan dengan hasil studi Azizatul tahun 2018, dimana diperoleh nilai Z sebesar $-4.066 < 1,96$, yang mengindikasikan bahwa nilai Z dianggap kritis karena lebih kecil dari 1,96. P -value yang ditemukan 0,000. Keputusan diambil dengan mempertimbangkan tingkat signifikansi ($\alpha = 0,05$), dan nilai p -value $< 0,05$, maka hipotesis nol (H_0) ditolak. Kesimpulannya, terdapat perbedaan yang signifikan dalam intensitas nyeri dismenorhea primer sebelum dan sesudah penerapan terapi SEFT pada mahasiswa Akademi Kebidanan Ibrahimy Sukorejo di Situbondo.⁸

Pengurangan sensasi nyeri yang dipersepsikan oleh responden disebabkan oleh upaya mengarahkan aliran energi tubuh dengan cepat melalui doa dan sikap positif. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk menetralkan keyakinan negatif yang berada di bawah alam sadar. Klien dipandu berdoa secara khusus, ikhlas, dan pasrah, sambil mengulang ucapan penerimaan diri secara berkali-kali. Setelah sudah merasa ikhlas, kemudian melakukan tapping ringan pada titik-titik meridian tertentu. Tapping ini berdampak pada netralisasi gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan karena aliran energi tubuh kembali berjalan dengan normal dan seimbang.⁸

Melalui penerapan SEFT, seseorang sedang merasakan tantangan emosional atau fisik seperti dismenorea dapat mengalami penurunan tingkat nyeri, bahkan dapat hilang dalam jangka waktu sangat singkat. Hal ini disebabkan karena SEFT menekankan pada unsur spiritualitas, dengan melibatkan elemen doa, dan juga berfokus pada sistem energi tubuh dengan menggunakan metode tapping pada titik-titik meridian. Selain dari aspek sistem energi tubuh, terdapat juga metode relaksasi yang melibatkan keyakinan pasien, yang diyakini dapat membantu mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan.⁶

Teknik SEFT membuktikan bahwa metode ini sangat sesuai dalam mengatasi nyeri haid pada umumnya dialami banyak remaja. Dibandingkan dengan penggunaan obat analgetik yang biasa diminum setiap kali mengalami nyeri haid, SEFT menawarkan alternatif yang tidak hanya efektif tetapi juga tidak menimbulkan efek samping. Meskipun obat-obatan pereda nyeri mungkin aman, penggunaan mereka secara terus menerus dapat berdampak negatif pada kesehatan. Penelitian yang dilakukan oleh Mirthalia pada tahun 2019, mayoritas siswi mengalami tingkat nyeri yang sedang sebelum menerapkan

Spiritual Emotional Freedom Technique, sementara mayoritas dari mereka mengalami tingkat nyeri yang lebih ringan setelah penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique.¹¹

Tahap tapping atau mengetuk ringan pada SEFT, dilakukan pada delapan belas titik utama pada jalur meridian. Ketukan ringan tersebut pada SEFT mampu merangsang hipofisis di hipotalamus, yang mengatur CRF. Dampaknya, kortisol dan hormon ACTH yang merupakan penyebab stres akan berkurang, sementara neurotransmitter endorfin dan serotonin akan dilepaskan. Saat otak melepaskan hormon serotonin, ini dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, yang bekerja untuk merelaksasi tubuh, mengembalikannya ke kondisi tenang, dan mengurangi TD, nadi, dan pernapasan. Semua ini konsisten dengan konsep bahwa teknik spiritual emotional freedom merupakan metode terapeutik yang melibatkan gerakan sederhana untuk membantu mengatasi masalah fisik dan psikis, serta mencapai keadaan damai dan kebahagiaan dalam hidup.⁷

Menurut Lenni Sastra pada tahun 2018, tekanan yang diberikan pada titik meridian tubuh dapat merangsang pelepasan endorfin dan senyawa neurotransmitter, kedua senyawa yang berperan dalam mengendalikan rasa nyeri dan memicu ketenangan. Pemberian tekanan pada titik meridian bertujuan untuk merangsang organ tubuh yang mungkin sedang mengalami ketidaknyamanan atau gangguan. Pada tangan, terdapat saraf yang berfungsi sebagai titik-titik relaksasi. Saat tekanan diberikan pada titik relaksasi tangan, gelombang kejutan atau arus akan mengalir menuju otak. Gelombang tersebut akan diterima oleh otak dan dikirimkan ke organ tubuh yang mungkin mengalami gangguan. Dengan menekan titik meridian, gelombang yang merambat dapat menghilangkan penyumbatan sehingga peredaran darah

menjadi lebih lancar. Ketika energi di jalur meridian mengalir dengan baik, hal ini menandakan bahwa tubuh berada dalam kondisi kesehatan.¹²

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menyatakan bahwa SEFT terbukti efektif mengurangi penurunan nyeri dismenore terhadap anak remaja. Diharapkan kepada remaja agar dapat mengatasi rasa nyeri dengan memanfaatkan pendekatan non-farmakologi, termasuk di antaranya menggunakan Spiritual Emotional Freedom Technique.

KATA PENGANTAR

Penulis menyampaikan apresiasi kepada LPPM Universitas Abdurrab atas dukungan, semangat, dan fasilitas yang diberikan kepada para peneliti, yang telah memberikan kontribusi dalam kelancaran pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Novita R. Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Amerta Nutr.* 2018;2(2):172. <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/view/7351>
- Clara Wulanda, Amir Luthfi RH. Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2 Bangkinang Kota. *Kesehat Tambusai.* 2020;1(1):1-11. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/1062>
- Sara Herlina, Siti Qomariah WS. Pengaruh Status Gizi Terhadap Disminorea Pada Remaja Di Kota Pekanbaru. *Caring.* 2022;6(2):29-

34. <https://doi.org/10.36474/caring.v6i2.248>

- Wiwi Sartika, Sara Herlina SQ. Pengaruh Makanan Siap Saji terhadap Disminorea Pada Remaja Di Kota Pekanbaru. *Mutiara Kesehat Masy.* 2022;7(2):89-93. doi:<https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3454>
- Puspita E. Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Qual J Kesehat.* 2018;1(1):14 – 19. file:///C:/Users/DELL/Downloads/25-Article Text-29-1-10-20181219 (1).pdf
- Murniati Ningsih, Nyna Puspita Ningrum NH. Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. In: *Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian.* 2023. ; 2023.
- Riska Mariani Nasution, Zulian Effendi H. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Stres Pasien Kanker Payudara. In: *Seminar Nasional Keperawatan "Pemenuhan Kebutuhan Dasar Dalam Perawatan Paliatif.* Universitas Sriwijaya; 2020. https://stikeselisabethmedan.ac.id/wp-content/uploads/2022/02/PROSIDING-ZOOMINAR-NASIONAL-KEPERAWATAN-2020_c.pdf
- Azizatul Hamidiyah FMNJ. Intensitas Nyeri Dismenorhea Primer Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Spiritual Emotional Freedom Techniqu. *Oksitosin.* 2018;5(1):58-66.

- file:///C:/Users/DELL/Downloads/361-Article Text-811-1-10-20190603 (1).pdf
- Aribah. *Penatalaksanaan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Bpm Ria Yukotan, S. St Burneh*. Stikes Ngudia Husada Madura; 2021.
- Fidhi Aningsih, Ni Luh Putu Eka Sudiwati ND. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Landungsari Malang. *Nurs News J Ilm Keperawatan*. 2018;3(1):95-1007.
- file:///C:/Users/DELL/Downloads/756-951-1-SM.pdf
- Artabuanawati M. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 6 Kediri*. Poltekes Kemenkes Malang; 2019.
- Lenni Sastra, Jasmarizal GMS. Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (Eft) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja. *Ipteks Terap Res*. 2018;8(1):34-39. file:///C:/Users/DELL/Downloads/451-1444-3-PB.pdf