

PROGRAM STUDI PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024

**PENERAPAN TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE* (SEFT) UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN
PASIEN PRE OPERASI *SECTIO CAESAREA***

Aprilia Novi Indriani¹⁾, Lalu M. Panji Azali²⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma
Husada Surakarta

²⁾Dosen Program Studi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada
Surakarta

aprilianvndr24@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Persalinan merupakan suatu proses alami pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang cukup bulan. Proses persalinan sendiri terbagi menjadi dua yaitu vagina atau yang biasa dikenal dengan persalinan alami dan *Sectio Caesarea*. *Sectio Caesarea* (SC) merupakan suatu proses persalinan yang dilakukan melalui proses pembedahan dimana diberikan sayatan atau insisi pada dinding perut sampai rahim untuk mengeluarkan bayi. Tindakan operasi atau pembedahan seringkali akan menimbulkan kecemasan pada siapapun yang akan menjalaninya. Kecemasan adalah respon adaptif yang akan mempengaruhi diri atau psikologis seseorang. Salah satu jenis terapi dukungan spiritual yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan yaitu dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang bermanfaat untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan emosional maupun fisik.

Metode : Studi kasus ini dilakukan terhadap satu orang responden yaitu pasien pre operasi *Sectio Caesarea* di ruang IBS RS Indriati Solo Baru. Instrumen yang digunakan dalam studi kasus ini menggunakan *Informed Consent* dan *Standar Operasional Prosedur* (SOP) terapi SEFT, untuk mengukur tingkat kecemasan pada pasien penulis menggunakan kuesioner APAIS.

Kesimpulan : Didapatkan hasil bahwa tindakan nonfarmakologi terapi SEFT menunjukkan mengalami penurunan skor kecemasan dari yang sebelumnya 23 (kecemasan berat) menjadi 12 (kecemasan ringan). Hal ini menunjukkan bahwa tindakan nonfarmakologi terapi SEFT efektif dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi *Sectio Caesarea*.

Kata Kunci : Terapi SEFT, Kecemasan, Pre Operasi, *Sectio Caesarea*, Persalinan

PENDAHULUAN

Pre operasi merupakan waktu dimulai saat pengambilan keputusan mengenai bedah dibuat dan berakhir ketika pasien dibawa sampai ke meja operasi. Tindakan operasi atau pembedahan, baik secara elektif maupun kegawatdaruratan merupakan peristiwa yang sangat menakutkan bagi sebagian orang. Sehingga pasien sangat membutuhkan pendekatan untuk mendapatkan ketenangan dalam menghadapi proses operasi (Pujowati & Sarjono, 2023).

Persalinan merupakan suatu proses alami pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang cukup bulan. Proses persalinan sendiri terbagi menjadi dua yaitu vagina atau yang biasa dikenal dengan persalinan alami dan *Sectio Caesarea*. *Sectio Caesarea* (SC) merupakan suatu proses persalinan yang dilakukan melalui proses pembedahan dimana diberikan sayatan atau insisi pada dinding perut sampai rahim untuk mengeluarkan bayi. Persalinan secara *Sectio Caesarea* biasanya dilakukan apabila terdapat indikasi medis seperti *placenta previa*, presentasi janin yang abnormal, serta indikasi lain yang dapat membahayakan nyawa ibu maupun bayi (Rejeki et al., 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO), tindakan operasi *Sectio Caesarea* sebanyak 5-15%. Data WHO dalam *Global Survey on Maternal and Perinatal Health* tahun 2021 sebesar 46,1% dari keseluruhan kelahiran yang dilakukan secara *Sectio Caesarea*. Berdasarkan Riskesdas (2021), jumlah persalinan dengan cara *Sectio Caesarea* di Indonesia sebesar 17,6%.

Tindakan operasi atau pembedahan seringkali akan

menimbulkan kecemasan pada siapapun yang akan menjalaninya. Kecemasan adalah respon adaptif yang akan mempengaruhi diri atau psikologis seseorang. Pasien yang akan menjalani tindakan operasi akan tampak gelisah dan khawatir dengan tindakan prosedur operasi, rasa nyeri setelah tindakan operasi, efek samping terhadap tindakan pembiusan serta adanya rasa takut akan kematian atau kecacatan setelah dilakukannya tindakan operasi (Abdurrohman, 2023).

Kecemasan dapat diatasi dengan berbagai intervensi keperawatan, salah satunya dengan emosional spiritualitas, karena setiap orang akan memiliki keyakinan terhadap Tuhan-Nya sehingga akan selalu berdoa dan meminta untuk diberikan kesembuhan. Salah satu jenis terapi dukungan spiritual yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan yaitu dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang bermanfaat untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan emosional maupun fisik (Kawanda, 2023).

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat diberikan oleh perawat pada pasien pre operasi untuk mengurangi rasa cemas. Terapi ini merupakan salah satu ilmu baru yang dikenal dengan *energy psychology* yang berfokus pada kalimat tertentu yang diucapkan secara berulang dengan teratur yang disertai dengan keyakinan atau kepasrahan terhadap Tuhan-Nya sesuai dengan kepercayaan. Terapi ini adalah bentuk gabungan antara energi tubuh dengan terapi spiritual serta menggunakan metode *tapping* yang bertujuan untuk mengurangi emosi

negatif seperti kecemasan melalui titik “*Major Energy Meridians*” yang dapat merangsang pengeluaran hormon endorpin sehingga menimbulkan perasaan yang jauh lebih nyaman (Kawanda, 2023).

METODOLOGI

Studi kasus merupakan penelitian yang mencakup pengkajian bertujuan untuk memberikan gambaran secara mendetail mengenai latar belakang, sifat maupun karakter yang ada dari suatu kasus, dengan kata lain bahwa studi kasus memusatkan perhatian pada suatu kasus secara intensif dan rinci. Penelitian dalam metode ini dilakukan secara mendalam terhadap suatu keadaan atau kondisi dengan cara sistematis dimulai dari melakukan pengamatan, pengumpulan data, analisis informasi dan pelaporan hasil (Nursalam, 2016). Rancangan studi kasus ini adalah untuk menerapkan tindakan terapi SEFT pada pasien pre operasi *Sectio Caesarea* di ruang IBS RS Indriati Solo Baru.

Subjek studi kasus adalah mengenal populasi dan sampel, akan tetapi lebih mengarah kepada istilah subjek studi kasus karena yang menjadi subjek studi kasus sejumlah dokumen pasien (individu) yang diamati secara mendalam dengan masalah keperawatan (Nursalam, 2016). Subjek dalam studi kasus ini adalah salah satu pasien pre operasi *Sectio Caesarea* di ruang IBS RS Indriati Solo Baru.

Proses pemberian informasi kepada pasien dalam bentuk terapi SEFT dengan melantunkan doa pada saat merasakan cemas dan menganjurkan pasien untuk mengikuti arahan perawat seperti memposisikan

sesuai dengan rasa nyaman pasien, menganjurkan pasien mengatur nafas dengan baik, menganjurkan pasien merilekskan otot, meminta pasien mulai mengucapkan kalimat doa “*Ya Allah, meskipun saya merasa cemas akan menjalankan tindakan operasi, tetapi saya ikhlas menerima ini agar saya cepat bertemu dengan buah hati dan saya pasrahkan kelancaran dan kesembuhanku hanya kepadamu*” secara lirih, kemudian dilanjutkan melakukan tapping di 18 titik meridian selama 10 ketukan disertai dengan kalimat doa “*Ya Allah aku ikhlas, aku pasrah*”, bila terdapat pikiran yang mengganggu fokuskan kembali pikiran pasien sesuai arahan perawat, lantunkan doa secara konstan selama 10 menit, setelah 10 menit menanyakan kembali perihal kecemasan yang dirasakan pasien.

Instrumen yang digunakan dalam studi kasus ini adalah menggunakan *Informed Consent* dan *Standar Operasional Prosedur* (SOP) terapi SEFT, untuk mengukur tingkat kecemasan pada pasien penulis menggunakan kuesioner APAIS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek studi kasus ini adalah pasien pre operasi *Sectio Caesarea* yang mengalami kecemasan dengan kriteria inklusi yaitu pasien muslimah, ibu hamil yang akan dilakukan pembedahan *Sectio Caesarea*, bersedia menjadi responden, ibu hamil pre operasi *Sectio Caesarea* dengan kecemasan, berumur 25-35 tahun.

Hasil studi kasus keperawatan yang telah diambil yaitu pasien pre operasi *Sectio Caesarea*. Penulis melakukan pengkajian di ruang tunggu pasien pre operasi pada tanggal 07 Juni 2024 pukul 09.30 WIB dengan

metode autoanamnesa dan alloanamnesa. Pasien bernama Ny. S, berusia 31 tahun, status menikah, beragama islam dan pasien beralamat di Karanganyar. Dari hasil pemeriksaan didapatkan riwayat obstetri pasien G2 P1 A0 37+1 minggu dengan plasenta previa dan posisi bayi letak lintang. Setelah pasien dipindah dari VK ke ruang IBS. Pasien mengatakan bila dirinya merasa cemas dan khawatir akan dilakukan tindakan pembedahan karena ini merupakan pengalaman yang pertama kalinya. Hasil pemeriksaan didapatkan TD: 150/70, RR: 24 x/menit, HR: 102 x/menit, SPO2: 98%, S: 36,4 °C.

Tindakan yang dilakukan adalah mengukur hasil skor kecemasan sebelum diberikan intervensi non-farmakologi terapi SEFT menggunakan kuesioner APAIS dan didapatkan hasil skor pasien 23 atau kecemasan berat, kemudian dilanjutkan melakukan intervensi terapi SEFT. Setelah dilakukan intervensi kemudian keemasannya diukur kembali menggunakan kuesioner APAIS terdapat penurunan dari yang sebelumnya 23 (kecemasan sedang) menjadi 12 (kecemasan ringan). Ini menunjukkan bahwa tindakan non-farmakologi terapi SEFT efektif dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi *Sectio Caesarea*.

KESIMPULAN

Sebelum dilakukan intervensi terapi SEFT mengalami kecemasan berat (skor 23), setelah dilakukan intervensi terapi SEFT diukur kembali menggunakan kuesioner APAIS terjadi penurunan kecemasan menjadi kecemasan ringan (skor 12). Hal ini menunjukkan bahwa terapi SEFT

efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi *Sectio Caesarea*.

SARAN

1. Bagi Pasien / Keluarga
Diharapkan pasien mampu menerapkan terapi SEFT untuk mengurangi tingkat kecemasan pasien pre operasi *Sectio Caesarea*.
2. Bagi Institusi
Diharapkan tenaga pengajar dan pengajar dapat menggunakan studi kasus ini sebagai salah satu sumber informasi mengenai terapi SEFT untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi *Sectio Caesarea*.
3. Bagi Peneliti Lain
Diharapkan hasil studi kasus ini dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam menambah wawasan keilmuan dan referensi bagi rumah sakit mengenai terapi SEFT untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi *Sectio Caesarea*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrohman, I., Nulhakim, L., & Hidayat, A. (2023). Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 3(4), 1345–1352. <http://bajangjournal.com/index.php/JCI>
- Kawanda, F. H. (2023). *Implementasi Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi*. 1(3).
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*

- Pendekatan Praktis* (Edisi 4). Salemba Medika.
- PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (Edisi 1). DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (Edisi 1). DPP PPNI.
- PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan* (Edisi 1). DPP PPNI.
- Pujowati, & Sarjono, K. (2023). Studi Kasus Penatalaksanaan Terapi Dzikir terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Bedah Mayor di Rumah Sakit Umum Pusat Hasan Sadikin Bandung. *Jurnal Keperawatan PPNI Jawa Barat*, 1(1), 29–42. <https://ppnijabar.or.id/ojs/index.php/jkp/article/view/4>
- Rejeki, S., Santi, Y. R., Hidayati, E., & Rozikhan, R. (2022). Efektivitas Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(2), 543–548.