

EFEKTIVITAS TERAPI *SPRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI *SECTIO CAESAREA*

Sri Rejeki¹, Yuni Retno Santi², Eni Hidayati^{3*}, Rozikhan Rozikhan⁴

^{1,2,3} Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang

⁴ UPP Kampus Kendal, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Semarang, Indonesia

Email: srirejeki@unimus.ac.id

Abstrak

Sectio Caesaria (SC) merupakan pembedahan laparotomy dan histerektomi untuk mengeluarkan bayi dari dalam rahim. Persalinan dengan metode di Indonesai sebesar 17,6 %, sedangkan di Jawa Tengah Persalinan SC sebesar 17,10%. Persalinan dengan SC sering menimbulkan kecemasan yang dapat mempengaruhi proses persalinan. Oleh karena itu kecemasan harus di terapi. Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) salah satu Terapi yang menggabungkan sistem energi tubuh dan terapi spiritual dengan metode ketukan (Tapping) pada 18 titik disepanjang 12 jalur energi tubuh. Penelitian ini ialah untuk mengetahui adanya pengaruh terapi SEFT terhadap tigtkat kecemasan ibu pre section caesarea. Disain penelitian ini menggunakan one group pre- test-post-test without control grup design dengan jumlah sample 28 responden dengan metode purposive sampling. Penelitian ini menggunakan kuisioner VAS-A. Dari penelitian ini setelah dilakukan uji normalitas Shapiro wilk dan analisis data uji Wilcoxon didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukkannya terapi SEFT memiliki mean 4,86 dengan cemas sedang 92,9% dan cemas ringan 7,1% sedangkan setelah dilakukan SEFT didapatkan hasil mean 3,96 dengan cemas sedang 67,9% dan cemas ringan 32,1%. Hasil analisis menunjukkan (p value = 0,000 < 0,05) artinya ada pengaruh terhadap pemberian terapi SEFT pada tingkat kecemasan pasien pre operasi Sectio Caesarea. Dari hasil penelitian ini pasien Sectio Caesarea dapat dilakukkan terapi SEFT untuk mengurangi kecemasan sebelum dilakukan operasi.

Kata kunci : SEFT, sectio caesarea, kecemasan, VAS-A, pre-test post-test.

Abstract

Sectio Caesaria (SC) is a laparotomy and hysterectomy surgery to remove the baby from the womb. Delivery by method in Indonesia is 17.6%, while in Central Java, delivery is SC by 17.10%. Delivery by CS often causes anxiety that can affect the delivery process. Therefore anxiety must be treated. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) is a therapy that combines the body's energy system and spiritual healing with the tapping method at 18 points along the 12 energy pathways of the body. This study was to determine the effect of SEFT therapy on the anxiety level of pre-cesarean mothers. This research design uses one group pre-test-post-test without control group design with a total sample of 28 respondents using purposive sampling method. This study used the VAS-A questionnaire. From this study, after the Shapiro Wilk normality test and Wilcoxon test data analysis, it was found that before SEFT therapy was carried out it had a mean of 4.86 with moderate anxiety 92.9% and mild anxiety 7.1% while after SEFT was carried out the mean result was 3.96 with moderate anxiety 67.9% and 32.1% mild anxiety. The results of the analysis showed (p value = 0.000 < 0.05) meaning that there was an effect on the administration of SEFT therapy on the anxiety level of patients with preoperative Sectio Caesarea. From the results of this study, patients with Sectio Caesarea can receive SEFT therapy to reduce anxiety before surgery.

Keywords: SEFT, sectio caesarea, anxiety, VAS-A, pre-test post-test.

I. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses pengeluaran hasil konsepsi, yang berupajanan, air ketuban, selaput ketuban dan plasenta dari

uterus ke dunia luar, proses persalinan sendiri dibagi menjadi dua yaitusecara pervagina dan secara *sectio caesarea* (Becker et al., 2015). Sectio caesaria (SC) adalah proses persalinan melalui pembedahan dimana irisan dilakukan di

perut ibu (*laparotomi*) dan rahim (*histerektomi*) untuk mengeluarkan bayi dan SC juga diartikan sebagai pembedahan guna melahirkan janin lewat insisi padadinding abdomen dan uterus persalinan buatan, sehingga janin dilahirkan melalui perut dan dinding rahim (Subekti, 2018).

Fenomena persalinan secara *sectio caesarea* cukup tinggi terjadi di Indonesia, hasil Rischesdas tahun 2019 menunjukkan kelahiran dengan operasi *Sectio Caesarea* sebesar 17,6 persen dengan proporsi tertinggi di Sumatera utara (23,9%) dan terendah di Papua (6,7%) (Rischesdas Pusat, 2019). Secara umum pola persalinan melalui *sectio caesaria* menurut karakteristik menunjukkan proporsi tertinggi pada masyarakat yang berusia 40 – 44 tahun (24,7 %), tinggal di perkotaan (13,8%), pekerjaan sebagai pegawai (33,6 %) dan pendidikan tinggi/ lulus PT (33,2%) (Rischesdas Pusat, 2019). Di Jawa Tengah persalinan dengan SC pada tahun 2019 sebesar 17,10% (Risikesdas, 2018).

Kasus persalinan SC sendiri di Rumah Sakit Bhakti Wira Tamtama Semarang dalam kurun waktu bulan Juli sampai dengan bulan November 2021 ialah sebanyak 255 pasien dengan program SC, sedangkan kasus pasien program SC pada ibu primipara pertanggal satu Oktober 2021 sebanyak 28 pasien. Akibat proses persalinan *sectio caesarea* tersebut dapat menimbulkan rasa kecemasan pada ibu yang akan melakukan persalinan dalam hasil penelitian yang dilakukan Hernawati di klinik bersalin Gegerkalong Kota Bandung yang mengalami kecemasan sedang (62,5%) dan kecemasan berat (37,5%) (Triyani et al., 2016). Rasa cemas tersebut bisa terjadi karena oleh rasa kekhawatiran ibu mengalami kematian, bayi cacat, kecemasan dalam menghadapi persalinan, hal ini disebabkan karena ibu takut dioperasi (SC), takut akan mengeluarkan biaya yang banyak, takut tidak bisa merawat bayinya dengan baik, takut bayinya meninggal, takut kesakitan saat persalinan (Astuti et al., 2019).

Rasa cemas yang timbul akibat dari tidak ditanganinya kecemasan dapat merangsang aksis HPA (Hipotalamus- Pituitary-Adrenal)

yang dapat menyebabkan lepasnya hormon stress antara lain Adreno Cortico Tropin Hormone (ACTH), kortisol, katekolamin, β -endorphin, Growth Hormone (GH), prolaktin dan Lutenizing Hormone (LH) / Folicle Stimulating Hormone (FSH). Hormone-hormon stress tersebut dapat mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik, diantaranya konstriksi vasa utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah ke dalam rahim, sehingga menyebabkan gangguan pada janin. Selain itu, berakibat menurunkan imun ibu dan janin respon dengan meningkatnya plasma kortisol (Fatmawati & Pawestri, 2021).

Kecemasan yang timbul pada waktu pre op *sectio caesarea* dapat diintervensi dengan menggunakan strategi intervensi secara farmakologi dan non farmakologi (Pragholapati et al., 2021). Selain itu terdapat teknik relaksasi lain yang dapat mengurangi kecemasan Pre SC diantaranya relaksasi nafas dalam, visualisasi, meditasi, pijat/massage, terapi musik, hypnotherapy dan Spiritual Emosional Freedom Technique (Setyowati et al., 2017). Terapi SEFT merupakan salah satu teknik pengobatan non farmakologi dipilih untuk meningkatkan relaksasi badan dan menurunkan kecemasan pada pasien Pre SC karena SEFT berfokus pada peningkatan spiritual tiap individu yang bertujuan untuk menenangkan pasien dan menghindari kecemasan sebelum dilakukan SC. Spiritual dalam kesehatan adalah dua hal yang saling berkaitan, SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupunktur dan akupressur. Ketiga teknik ini berusaha merangsang titik – titik kunci di sepanjang 12 jalur energi (energi meridian) tubuh yang sangat berpengaruh pada kesehatan kita (Sarimunadi et al., 2021).

II. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan quasi experimental design dengan rancangan one group pre-test-post-test without control grup design (Alfianika, 2018). Sampel yang akan diambil adalah seluruh ibu bersalin bersalin pre

SC di Rumah Sakit Bhakti Wira Tamtama Semarang sebanyak 28 responden.

Teknik pengambilan sampling menggunakan non probability sampling berupa purposive sampling. Sebagai alat ukur kecemasan menggunakan Kuesioner Visual Analogue Scale For Anxiety(VAS- A). Sedangkan pemberian Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT)menggunakan SOP dengan 3 fase Set Up, Tune In dan Tapping pada 18 titik disepanjang 12 jalur energi tubuh.

III. HASIL

Hasil dalam penelitian yang dilakukan dari bulan Desember 2021 sampai dengan Januari 2022 ialah sebagai berikut :

1. Deskriptif Karakteris, Kecemasantik dan Terapi SEFT

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden (n:28)

Karakteristik	Frekuensi	Presentasi
USIA:	21-39	
Median	27	
Maximum	39	
Minimum	21	
PENDIDIKAN:		
SMP	4	14,3
SMA/SMU	17	60,7
Perguruan Tinggi	21	25,0
PEKERJAAN:		
IRT	14	50
Swasta	14	50
GRAVIDA		
Primipara	6	21,4
Mutipara	22	78,6
PENGALAMAN SC		
1 Kali	22	78,6
2 Kali	5	17,9
3 Kali	1	3,6

Berdasarkan Tabel 1 menampilkan analisis univariat secara deskriptif untuk karakterisik responden menunjukkan bahwa rata rata usia yang melakukan section caesarea ialah 27 tahun dengan usia paling muda 21 tahun dan paling tua ialah 39 tahun, distribusi frekuensi

rata rata pendidikan para responden yaitu SMA/SMK (60,7%) dengan pekerjaan rata rata sebagai swasta (50%) dan sebagai ibu rumah tangga (50%), selain itu distribusi frekuensi tingkat pengalaman sectio casarea yang dialami responden satu kali (78,6%) dan distribusi frekuensi rata rata gravida para responden yaitu multipara (78,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan berdasarkan tingkat kecemasan

Kategori Kecemasan	Pre-test	Presentase (%)	Post-test	Presentase (%)
Cemas ringan	2	7,1 %	9	32,1%
Cemas sedang	26	92,9 %	19	67,9 %

Berdasarkan tabel 2 berdasarkan analisa univariate menunjukkan bahwa responden sebelum dilakukan *SEFT* mengalami cemas ringan (7,1%) dan yang cemas sedang (92,9%) sedangkan saat sesudah dilakukan *SEFT* didapatkan data bahwa yang terdapat penambahan pada cemas ringan (32,1%) dan terjadi penurunan pada cemas sedang (67,9%).

IV. PEMBAHASAN

Hasil penelitian karakteristik responden pada bagian usia rata yang melakukan persalinan secara SC adalah responden dengan rentan usia 20 tahun sampai 35 tahun. Rentang usia 20-35 tahun merupakan usia yang ideal/sesuai bagi para ibu yang akan menjalani kehamilan dan proses persalinan. Pada kisaran usia tersebut diharapkan para ibu telah siap secara fisik maupun psikologinya dalam menghadapi proses persalinan (Candra K, Eka cahyaningtyas, 2020).

Pendidikan responden rata rata adalah SMA/SMK (60,7%) adalah yang paling banyak melakukan persalinan secara SC. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi seseorang, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan tinggi juga tingkat pengetahuan seseorang tersebut. Sehingga seseorang tersebut mudah menerima informasi yang didapat terutama dalam hal kesehatan daripada

seseorang yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah (Ogura & Hagiwara, 2010).

Hasil karakteristik persalinan multigravida (78,6) dan pengalaman section caesarea dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1 kali (78,6%) pengalaman SC responden lebih banyak mengalami kecemasan. Hal tersebut didukung oleh penelitian dari Mezy (2016). Paritas dan pengalaman seorang ibu akan sangat berpengaruh bagi kesehatan psikologisnya terutama pada saat akan menghadapi proses persalinan (Zamrodah, 2016).

Analisa univariat menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata rata skor kecemasan yang dimana *sre* test terapi SEFT memiliki rata rata 4,86 sedangkan post test terapi SEFT menjadi 3,96 dengan selisih rata rata sebesar 0,9 dengan standart deviasi mengalami peningkatan dari sebelum dilakukannya SEFT yaitu 0,891 dan setelah dilakukan terapi SEFT mengalami peningkatan yaitu menjadi 0,999. Responden sebelum dilakukan SEFT mengalami cemas ringan (7,1%) dan yang cemas sedang (92,9%) sedangkan saat sesudah dilakukan SEFT didapatkan data bahwa yang terdapat penambahan pada cemas ringan (32,1%) dan terjadi penurunan pada cemas sedang (67,9%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putrantri (2021) diberikan terapi sebesar 13,48 dan setelah diberikan terapi SEFT diketahui bahwa score rata-rata kecemasan responden sebelum mengalami perubahan menjadi 7,88 sehingga didapatkan selisih mean sebanyak 5,6 (Anggraini Dwi Putrantri, 2021). Hasil penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian dari Fanratami (2020) menyatakan bahwa terjadinya perbedaan antara sebelum dilakukan SEFT dan setelah dilakukan SEFT yaitu sebelum diberikan perlakuan terapi SEFT didapatkan nilai rata-rata 56,65 Sedangkan sesudah diberikan terapi SEFT didapatkan nilai mean 49,54 dengan selisih rata rata 7,11 (Fanratami, 2021).

Hasil normalitas data dengan uji Shapiro Wilk pada hasil Pretest semua responden mendapatkan nilai statistik 0,869 dan signifikan 0,002. Sedangkan pada hasil Posttest semua responden mendapatkan nilai statistik 0,911 dan

signifikan 0,020. Sehingga data pada pretest dan posttest terdistribusi tidak normal. Pendapat dari peneliti bahwa dengandiberikannya Terapi SEFT pada ibu dengan program section caesarea ibukan merasa lebih tenang, rileks dan mampu berfikir lebih positif sehingga dapat menunjang Kesehatan ibu dan janinnya. Mekanisme SEFT dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu section caesarea dianggap memiliki efek relaksasi yang di dapat dari 5 prinsip SEFT yaitu kondisi Khusus, Ikhlas, Pasrah, Yakin, Syukur (Zaluchu, 2021).

V. KESIMPULAN

1. Karakteristik responden pre-SC yang dijabarkan dalam beberapa hal yaitu usia, Pendidikan, gravida, pengalaman SC, dan Pendidikan. Karakteristik responden tersebut mempengaruhi tingkat kecemasan pada responden yang didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya.
2. Identifikasi secara deskriptif menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata rata tingkat kecemasan yang dimana pre test terapi SEFT memiliki rata rata 4,86 sedangkan post test terapi SEFT menjadi 3,96 dengan selisih rata rata sebesar 0,9 dengan standart deviasi mengalami peningkatan dari sebelum dilakukannya SEFT yaitu 0,891 dan setelah dilakukan terapi SEFT mengalami peningkatan yaitu menjadi 0,999. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi SEFT memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan responden yang melakukan program section caesarea.
3. Perbedaan yang cukup bermakna dalam tingkat skor kecemasan sebelum dan setelah dilakukannya terapi SEFT. Hal ini di buktikan dengan nilai p value dari uji nonparametric test dengan nilai p- value sebesar 0,000. Menunjukkan penurunan rata-rata setelah dilakukannya terapi SEFT dibandingkan sebelum dilakukannya

terapi SEFT dengan selisih skor kecemasan 0,9. Hal tersebut menjawab tujuan khusus pada penelitian ini yaitu terdapat perbedaan antara sebelum dilakukan SEFT pada ibu pre section caesarea dan setelah dilakukan SEFT menunjukkan perbedaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfianika, N. (2018). Buku ajar metode penelitian pengajaran bahasa Indonesia. Deepublish Publisher.
- Anggraini Dwi Putrantri. (2021). Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*, 17(2), 53–62.
- Astuti, D., Hartinah, D., & Permana, D. R. A. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Post Sc. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(2), 307. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i2.687>
- Becker, F. G., Cleary, M., Team, R. M., Holtermann, H., The, D., Agenda, N., Science, P., Sk, S. K., Hinnebusch, R., Hinnebusch A, R., Rabinovich, I., Olmert, Y., Uld, D. Q. G. L. Q., Ri, W. K. H. U., Lq, V., Frxqwu, W. K. H., Zklfk, E., Edvhg, L. V, Wkh, R. Q., ...)2015. (فاطمى, ح). Asuhan kebidanan persalinan dan bayi baru lahir. In *Syria Studies (Vol. 7, Issue 1)*. https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civilwars_12December2010.pdf%0Ahttps://think_asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625
- Candra K, Eka cahyaningtyas, M. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. 1–8. https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/421/1/NASKAH_PUBLIKASI_CANDRA_KUSUMASARI%28S16076%29.pdf
- Fanratami, K. A. (2021). Disusun oleh: kharinda anjelly fanratami nim : p05140317016.
- Fatmawati, L., & Pawestri, P. (2021). Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea dengan Terapi Murotal dan Edukasi Pre Operasi. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 25. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8263>
- Ogura, T., & Hagiwara, M. (2010). A neural network type knowledge extraction method fromweb and its application to a question-answering system. *SCIS and ISIS 2010 - Joint 5th International Conference on Soft Computing and Intelligent Systems and 11th International Symposium on Advanced Intelligent Systems*, 11(1), 171–176.
- Pragholapati, A., Megawati, S. W., Suryana, Y., Keperawatan, F., Indonesia, U. P., Keperawatan, F., & Kencana, U. B. (2021). Preoperatif Sectio Caesaria. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 13(1), 15–20.
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Sarimunadi, W., Carolin, B. T., & Lubis, R. (2021). Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Menghadapi Kecemasan Dalam Persalinan. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(1), 139–144. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i1.3146>
- Setyowati, W. E., Heppy, D., & Setiani, A. R. (2017). Hubungan Antara Perilaku Bullying (Korban Bullying) Dengan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Remaja SMA. *Wharton*, 174–179.
- Subekti, S. W. (2018). Indikasi Persalinan Seksio Sesarea. In *Jurnal Biometrika dan Kependudukan (Vol. 7, Issue 1, p. 11)*. <https://doi.org/10.20473/jbk.v7i1.2018.11-19>

- Triyani, S., Fatimah, F., & Aisyah, A. (2016). Pengaruh Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Nullipara Triwulan III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 2(1), 24–32. <https://doi.org/10.36749/seajom.v2i1.62>
- Zaluchu, S. E. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia Hipertensi. 3(March), 6.
- Zamrodah, Y. (2016). 濟無No Title No Title No Title. 15(2), 1–23.