

## ABSTRAK

### **Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi di Rumah sakit.**

Mukhamad Rajin,  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum (Unipdu) Jombang  
Email: [Mukhamadrajin@yahoo.com](mailto:Mukhamadrajin@yahoo.com)

Gangguan tidur sering dialami pasien pasca operasi dan dapat menghambat penyembuhan pasien. Untuk itu perlu alternatif untuk mengatasi gangguan tidur pasien selain obat yaitu dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi SEFT terhadap pemenuhan kualitas tidur pasien pasca operasi. Rancangan penelitian menggunakan *Pre-post test control group design*, besar sampel masing-masing kelompok 10 responden, dengan menggunakan tehnik *Purposive sampling*. Terapi SEFT dilakukan selama 5 menit satu kali sehari, kualitas tidur pasien dievaluasi menggunakan skala *analog visual closs*. Analisis Statistik menggunakan uji *Anova* dengan signifikansi  $P \leq 0.05$ . Hasil uji statistik *one way Anova* pada hari pertama didapatkan nilai  $P= 0.009$  dan pada hari ketiga nilai  $P= 0.000$ . Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi SEFT dapat meningkatkan kualitas tidur pasien dengan signifikan. Terapi SEFT dapat direkomdesikan sebagai tindakan perawatan untuk meningkatkan kualitas tidur pasien pasca opeasi sebagai bentuk layanan khusus di rumah sakit.

*Kata kunci : SEFT, Kualitas tidur pasien*

## ABSTRACT

### **Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Therapy to Improve the Quality of Patient Sleep on Post Operation in Hospital.**

Mukhamad Rajin,  
The Faculty of Health Science  
Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum (Unipdu) Jombang  
Email: [Mukhamadrajin@yahoo.com](mailto:Mukhamadrajin@yahoo.com)

Sleep difficulty commonly affect patients after operation and could impede the healing process. Therefore it is necessary to have an alternative intervention that can cope patient sleep without medicine, that is by using *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) therapy. The aim of this study was to investigate the effect of SEFT therapy on the improve quality of patien sleep on post operation. This study used *Pre-post test control group design*. The number of samples of each group was 10 respondents, with using simple *purposive sampling* technique. The SEFT Therapy was performed for 5 minutes one times a day and the quality of patient sleep was evaluated by using *analog visual closs* scale. Statistical tests applied the *Anova* test, with  $\alpha = 0.05$ . The result of one way *anova* test on first day had value  $P= 0,009$  and on third day had value  $P= 0,000$ . Based on the results can be concluded that SEFT can improve the quality of patient sleep significantly. SEFT can be recommended as a nursing intervention to improve the quality of patient sleep on post operation in hospital.

*Keyword : SEFT, Quality of patient sleep*

## **PENDAHULUAN**

Kebutuhan tidur seseorang sangat penting bagi kesehatan. Orang yang sakit memerlukan tidur lebih banyak untuk memulihkan energi dan memungkinkan menjalankan fungsi dengan optimal (Potter, 2009). Sementara pasien pascaoperasi sering mengalami gangguan tidur yang dapat mengganggu proses penyembuhannya (Kozier, 2010). Empat dari lima orang (80%) pasien pascaoperasi di Paviliun Mawar RSUD Jombang mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh nyeri setelah operasi, cemas, dan lingkungan yang kurang kondusif.

Gangguan tidur pada pasien pascaoperasi umumnya disebabkan oleh dua hal yaitu; ketidaknyamanan fisik karena nyeri dan kecemasan terhadap perkembangan kesehatan setelah operasi. Gangguan tidur merupakan tanda adanya gangguan fisik dan psikologis klien, dan jika berlangsung terus selama periode yang lama, akan menghambat penyembuhan dan bahkan dapat memperburuk penyakit. Tanpa jumlah istirahat dan tidur yang cukup, kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan dan berpartisipasi dalam beraktivitas harian akan menurun dan akan meningkatkan iritabilitas. Gangguan tidur pada pasien pasca operasi dapat menyebabkan trauma pada tubuh dengan mengganggu mekanisme protektif dan homeostatis (Potter, 2009).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah gangguan tidur adalah dengan menggunakan terapi medikasi dan nonmedikasi. Terapi medikasi dapat mengakibatkan gangguan fisik tubuh yang lain dan jika terlalu lama digunakan dapat menyebabkan ketergantungan (Potter, 2009). Salah satu terapi non medikatif yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* (SEFT). Terapi ini merupakan suatu teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode *tapping* (ketukan) beberapa titik tertentu pada tubuh. Banyak manfaat yang dihasilkan dengan terapi SEFT yang telah terbukti membantu mengatasi berbagai masalah fisik maupun emosi (Faiz, 2008). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi SEFT dengan pendekatan terhadap pemenuhan kualitas tidur pasien pascaoperasi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Pre-test- Post-test Control Group Desain*, dengan variabel bebasnya adalah terapi SEFT dan variabel tergantung adalah Kualitas tidur. Jumlah sampel pada masing-masing kelompok adalah 10 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan tehnik *purposif sampling*. Terapi SEFT dilakukan selama 5 menit

1 kali sehari dan dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut. Kualitas tidur diukur dengan menggunakan analog visual Closs dengan nilai 1-10 yang dilakukan setiap hari setelah dilakukan terapi SEFT. Pasien dinyatakan mengalami gangguan kualitas tidur bila skor yang diperoleh  $< 5$ . Analisis statistik menggunakan uji sidik ragam (ANOVA) dengan signifikansi statistik ditentukan jika nilai  $P < 0.05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pasien pada kelompok kontrol dan perlakuan sama-sama mengalami gangguan kualitas tidur. Setelah diberikan terapi SEFT pada kelompok kontrol kualitas tidur pasien terpenuhi pada hari ke-3. Sedangkan pada kelompok perlakuan kualitas tidur pasien sudah terpenuhi pada hari pertama (Tabel 1). Hasil uji sidik ragam (ANOVA) pada kelompok kontrol sampai pada hari ke 3 menghasilkan nilai  $P = 0,663$ , sedangkan pada kelompok perlakuan diperoleh nilai  $P = 0.018$  sejak hari pertama. Hasil Uji One-Way Anova sejak hari pertama menghasilkan nilai  $P = 0.009$  (Tabel 2). Hasil ini membuktikan bahwa terapi SEFT meningkatkan kualitas tidur pasien pascaoperasi sejak hari pertama.

Menurut Faiz (2008), terapi SEFT berfokus pada kata atau kalimat yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Allah SWT. Ketika seorang pasien berdoa dengan tenang (disertai dengan hati ikhlas & pasrah) maka tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan seorang pasien menjadi tenang. Pernafasan menjadi teratur, denyut jantung menjadi teratur dan stabil akan melancarkan sirkulasi darah yang mengalir kedalam tubuh dan mereka benar-benar berada dalam keadaan yang luar biasa rileks. Keadaan relaksasi menurunkan kecemasan pasien sehingga stimulus ke RAS menurun dan beberapa bagian, BSR mengambil alih yang dapat menyebabkan tidur.

Sementara itu ketukan (*tapping*) ringan yang dilakukan pada titik-titik energi meridian sesuai dengan teori *gate control* yang dikemukakan oleh Melzack & Wall (1965) akan menutup *substansi gelatinosa* (SG) pada medulla spinalis dan menghalangi impuls nyeri menuju otak. Ketukan dapat menutup SG karena dihantarkan melalui serabut syaraf yang memiliki diameter lebih besar daripada serabut syaraf nyeri. Jika ada suatu zat dapat mempengaruhi substansi gelatinosa didalam *gate control*, zat tersebut dapat digunakan untuk pengobatan nyeri (Potter, 2008).

Berdasarkan fakta dan teori di atas menjelaskan bagaimana pemberian terapi SEFT membantu dalam memenuhi kualitas tidur Pasien pascaoperasi. Terapi SEFT pasien pascaoperasi meningkatkan kualitas tidur dengan menurunkan kecemasan dan mengurangi

nyeri. Namun demikian terapi SEFT harus dilakukan secara profesional sehingga dapat diperoleh manfaat yang maksimal.

Tabel 1. Tabel pemenuhan kualitas tidur pada pasien pasca operasi sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT di Paviliun Mawar RSUD Jombang.

Keterangan	Kelompok Kontrol tanpa diterapi SEFT				Kelompok Perlakuan Setelah diterapi SEFT			
	Pre	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Pre	Hari 1	Hari 2	Hari 3
Rata-rata (Mean)	4,50	4,30	5,00	5,30	4,60	5,80	7,20	8,10
Std. Deviation	1,900	1,160	1,414	1,494	1,265	1,135	1,135	1,449
N	10	10	10	10	10	10	10	10

Sumber : Hasil observasi pemenuhan kualitas tidur pada pasien pasca operasi di Paviliun Mawar RSUD Jombang (2012)

Tabel 2. Hasil Uji Anova Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Pemenuhan Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi.

Ket.	Repeated Anova						One-Way Anova (Antar Grup)			
	Kontrol			Perlakuan			Pre	Post 1	Post 2	Post 3
	Pre- Post 1	Pre- Post 2	Pre- Post 3	Pre- Post 1	Pre- Post 2	Pre- Post 3				
Nilai P	0,416	0,764	0,663	0,018	0,001	0,000	0,891	0,009	0,001	0,000

## KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa terapi SEFT meningkatkan kualitas tidur pasien pascaoperasi secara signifikan. Terapi SEFT membantu dalam memenuhi kualitas tidur pasien. Pasien pascaoperasi terapi SEFT mengalami peningkatan kualitas tidur dengan menurunkan kecemasan dan mengurangi nyeri. Dengan hasil ini diharapkan terapi SEFT dapat dipergunakan sebagai terapi yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur. Namun demikian terapi SEFT harus dilakukan secara profesional sehingga dapat menghasilkan manfaat yang maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Faiz, Z. (2008). *Spiritual Emotional Freedom Technique For Healing, Succes, Happiness, Greatness*. Edisi Revisi, Afzan Publishing Jakarta.
- Faiz, Z. (2008). Temukan Rahasia bagaimana Hanya Dalam Waktu Singkat Mengurangi dan menghilangkan rasa sakit, <http://4shared.com/duniapoetih-Hypno-EbookSEFT>. Diakses 21 desember 2011 jam 11:11 WIB
- Guyton, C Arthur (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. EGC, Jakarta.
- Jitowiyono, Sugeng, Kristiyanasari, Weni (2010). *Asuhan Keperawatan Post Operasi*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Maizul, Anwar & Doddy (2011). Perawatan Pasien Paska Bedah <http://akatsukiners.blogspot.com/perawatan-pasien-pasca-bedah-pintas.html>. diakses 29 Januari 2012 jam 06:08 WIB
- Mubarok & Chayatin (2008). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : EGC
- Mulia, DKK (2009). intervensi spiritual emotional freedom technique (SEFT) untuk mengurangi rasa nyeri pasien kanker. <http://journal.ui.ac.id/> Diakses 21 Desember 2011 jam 11: 10 WIB
- Nursalam (2011). *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Kolcaba, C Kathy. <http://thecomfortline.com/comfort theory>. Diakses 19 Januari 2012
- Kozier, Erb, Berman and Synder (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep & Praktek*, alih bahasa Esty Wahyuningsih, Volume 1 dan 2. Jakarta : EGC
- Lanywati, E. (2008). *Insomnia Gangguan Sulit Tidur*. Jogjakarta : Kanisius
- Potter, PA (2009). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4, Vol.2. Jakarta : EGC
- Susilo, Yekti & Wulandari, Ari (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta