

## **PENANGANAN KECEMASAN PADA PASIEN *CHRONIC KIDNEY DISEASE* DENGAN TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) DI RUANG HEMODIALISA RSPTN UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**The Spiritual Therapy Emotional Freedom Technique (SEFT) to Handling Anxiety on Chronic Kidney Disease Patients in the Hemodialisa RSPTN Universitas Hasanuddin**

**<sup>1</sup>Akbar Harisa, <sup>1</sup>A. Almishriyyah Ma'rief, <sup>1</sup>Nur Avia Syam, <sup>1</sup>Nurfadila Yahya, <sup>1</sup>Nur Syarqiah, <sup>2</sup>Dewiyanti Toding, <sup>3</sup>Yodang Yodang**

<sup>1</sup>Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin

<sup>2</sup>RSPTN Universitas Hasanuddin

<sup>3</sup>Prodi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Sembilan Belas November Kolaka

Korespondensi : Yodang, Alamat email: [yodang.usnkolaka@gmail.com](mailto:yodang.usnkolaka@gmail.com)

### **ABSTRAK**

*World Health Organization (WHO) tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi penderita Chonic Kidney Disease (CKD) sekitar 1/10 penduduk dunia dengan angka kematian pasien setiap tahunnya diperkirakan 5-10 juta. Adapun prevalensi penderita gagal ginjal kronik di Indonesia menurut Kemenkes (2019) diperkirakan sebanyak 2 per 1000 penduduk atau 499.800 penduduk Indonesia. Kurang dari setengah prevalensi penderita penyakit gagal ginjal kronik yang memiliki kesadaran dalam melakukan pengobatan seperti terapi hemodialisis. Skrining awal yang dilakukan peneliti di Ruang Hemodialisa RSPTN Universitas Hasanuddin menunjukkan bahwa 6 dari 10 pasien mengalami gangguan psikososial berupa kecemasan. Solusi yang ditawarkan untuk mengurangi masalah kecemasan tersebut yaitu dengan memberikan penyuluhan, mendemonstrasikan/mempraktikkan tahap-tahap serta langkah-langkah dari terapi SEFT, serta mengevaluasi tingkat kecemasan yang dimiliki pasien setelah dilakukan pemberian terapi SEFT. Adapun kegiatan penyuluhan ini bertujuan memberikan informasi serta menambah pengetahuan pasien yang menjalani terapi hemodialisis di Ruang Hemodialisa RSPTN Universitas Hasanuddin terkait cara penanganan kecemasan dengan menerapkan terapi The Spiritual Therapy Emotional Freedom Technique (SEFT). Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 16 Juni 2023 dengan jumlah responden yang mengikuti penyuluhan sebanyak 10 orang. Hasil yang dicapai dari kegiatan penyuluhan ini, yaitu mayoritas pasien merasa rileks dan rasa cemasnya lebih berkurang.*

**Kata Kunci:** *Chronic Kidney Disease, Hemodialisis, Kecemasan, Terapi SEFT*

### **ABSTRACT**

*The World Health Organization (WHO) in 2018 stated that the prevalence of Chonic Kidney Disease (CKD) sufferers is around 1/10 of the world's population with an estimated patient mortality rate of 5-10 million each year. The prevalence of chronic kidney failure in Indonesia according to the Ministry of Health (2019) is estimated at 2 per 1000 population or 499,800 Indonesian population. Less than half of the prevalence of people with chronic kidney failure who have awareness in carrying out treatment such as hemodialysis therapy. Initial screening conducted by researchers in the Hemodialysis Room of RSPTN Hasanuddin University showed that 6 out of 10 patients experienced psychosocial disorders in the form of anxiety. The solution offered to reduce anxiety problems is by providing counseling, demonstrating / practicing the stages and steps of SEFT therapy, and evaluating the level of anxiety that patients have after SEFT therapy. This counseling activity aimed to provide information and increase the knowledge of patients undergoing hemodialysis therapy in the Hemodialysis Room of RSPTN Hasanuddin University regarding how to handle anxiety by applying The Spiritual Therapy Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy. This activity was held on June 16, 2023 with 10 respondents participating in counseling. The results achieved from this counseling activity were that the majority of patients feel relaxed and their anxiety is reduced.*

**Keywords:** *Chronic Kidney Disease, Hemodialysis, Anxiety, SEFT Therapy*

## PENDAHULUAN

*Chronic Kidney Disease* (CKD) merupakan kondisi di mana fungsi ginjal yang dimiliki tubuh menurun. *Chronic Kidney Disease* atau penyakit gagal ginjal kronik merupakan penyakit non-infeksius yang sulit pulih ke kondisi semula dikarenakan nefron yang mengalami kerusakan tidak dapat berfungsi normal seperti sebelumnya. Hal ini menyebabkan adanya gangguan pada fungsi ginjal dalam mengatur metabolisme, proporsi air, elektrolit, dan limbah nitrogen (Inayati *et al.*, 2021). *World Health Organization* tahun 2018 menunjukkan prevalensi penyakit gagal ginjal kronik sekitar 1/10 penduduk dunia serta diperkirakan 5 sampai 10 juta kematian pasien setiap tahun (Zulfan *et al.*, 2021). Adapun prevalensi penderita gagal ginjal kronik di Indonesia menurut Kemenkes (2019) diperkirakan sebanyak 2 per 1000 penduduk atau 499.800 penduduk Indonesia.

Hemodialisis merupakan suatu terapi yang bertujuan untuk mengganti fungsi ginjal yang telah menurun seperti mengeluarkan racun dan zat sisa metabolisme dalam tubuh. Terapi ini dilakukan sebanyak 2 sampai 3 kali dalam seminggu dengan rentang waktu kurang lebih 4 sampai 5 jam (Adha, *et al.*, 2020).

Kecemasan pada pasien hemodialisis dapat terjadi dikarenakan terapi yang perlu dijalani oleh pasien dengan gagal ginjal kronik membutuhkan waktu lama yang berlangsung seumur hidup serta biaya yang lebih besar. Kecemasan yang terjadi pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisis sangat memerlukan dukungan sosial dari kerabat terdekat seperti keluarga untuk menurunkan efek psikologis yang dihadapi pasien (Lumenta, 2016).

Penelitian Damanik (2020) menemukan bahwa rata-rata pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisis memiliki tingkat kecemasan sedang. Dalam penelitian ini, tingkat kecemasan pasien dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti jenis kelamin dan usia. Pasien gagal ginjal kronik dengan jenis kelamin laki-laki cenderung lebih mudah mengatasi stressor yang dihadapinya karena laki-laki lebih mudah rileks dalam menghadapi suatu masalah dibandingkan dengan perempuan yang memiliki sifat lebih sensitif dan sulit menghadapi sebuah stressor sehingga perempuan lebih mudah merasa cemas dan takut dalam berbagai hal.

Berdasarkan data hasil skrining awal gangguan psikososial yang telah dilakukan pada

pasien gagal ginjal kronik di Ruang Hemodialisa RSPTN Universitas Hasanuddin ditemukan bahwa sebagian besar pasien mengalami gangguan psikososial kecemasan di Ruang Hemodialisa RSPTN Universitas Hasanuddin. Peneliti mewawancarai 10 pasien yang menjalani terapi hemodialisis di Ruang Hemodialisa RSPTN Universitas Hasanuddin terkait hal-hal yang berhubungan dengan psikososial, dan 6 di antaranya ditemukan mengalami gangguan psikososial berupa kecemasan. Maka dari itu, berdasarkan hasil skrining awal peneliti tertarik untuk memberikan intervensi berupa pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Terapi ini adalah bentuk terapi non farmakologis yang menggabungkan sistem energi tubuh dengan terapi spiritual dengan teknik *tapping* atau ketukan ringan pada titik tertentu di tubuh. SEFT ini sebagai bentuk penanganan kecemasan pada pasien *Chronic Kidney Disease* di Ruang Hemodialisa RSPTN Universitas Hasanuddin.

#### **TUJUAN DAN MANFAAT**

Tujuan dan manfaat dari penyuluhan ini adalah untuk memberikan informasi kepada pasien hemodialisis tentang cara mengatasi ansietas dengan pendekatan SEFT (*Spiritual*

*Emotional Freedom Technique*). Mengetahui definisi, efektifitas, serta langkah-langkah yang dilakukan dalam mengurangi ansietas dengan SEFT. Sehingga pasien nantinya mampu menerapkan secara mandiri dalam mengurangi ansietas yang dialami.

#### **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

Untuk dapat menjalankan kegiatan penyuluhan ini, maka diperlukan tahapan metode pelaksanaan yang terstruktur. Berikut ini metode pelaksanaan penyuluhan terapi SEFT untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien di ruang hemodialisa RSPTN Universitas Hasanuddin.

##### **1. Tahap Persiapan**

Pada tahap ini, perizinan kegiatan melalui kepala ruangan unit hemodialisa RSPTN Universitas Hasanuddin. Preseptor institusi dan preseptor lahan berkoordinasi dengan mahasiswa dalam mempersiapkan bahan-bahan dan peralatan yang dibutuhkan dalam melakukan penyuluhan. Mahasiswa kemudian mempersiapkan materi power point yang ditampilkan pada layar proyektor dan membagikan leaflet serta mendampingi peserta menanyakan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian materi dan demonstrasi.

2. Tahap Pelaksanaan

Pemateri menyampaikan materi terkait terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* yang merupakan upaya penanganan kecemasan kepada pasien yang menjalani terapi di Ruang Hemodialisa RSPTN Universitas Hasanuddin.



Gambar 1. Media Penyuluhan (Leaflet)

Konteks yang dijelaskan pemateri mengenai terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* tentang definisi, tujuan, manfaat, serta tahapan-tahapan dari terapi SEFT. Selain itu, pemateri juga menjelaskan tentang langkah-langkah terapi SEFT serta memberikan masukan kepada pasien untuk melakukan terapi SEFT

dengan kondisi yang rileks agar dapat dilakukan lebih hikmat.



Gambar 2. Penyampaian Materi

Kegiatan selanjutnya dilakukan dengan melakukan praktek secara langsung mengenai langkah-langkah dari terapi SEFT yang terdiri dari tiga tahap yakni tahap *set up* (berpasrah diri), tahap *tune in* (rasakan dan terima), serta tahap *tapping* (mengetuk 18 titik di 12 jalur energi tubuh sambil berpasrah diri). Ketiga tahap ini didemonstrasikan oleh satu pemateri di depan, dan masing-masing fasilitator memperagakan dan mengajari secara langsung pasien yang didampinginya.



Gambar 3. Demonstrasi Terapi SEFT

Pemateri melanjutkan dengan mengevaluasi pasien setelah mengikuti penjelasan serta melakukan langkah-langkah dari terapi SEFT.

## HASIL DAN DISKUSI

Pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* sebagai upaya penanganan kecemasan pada pasien *Chronic Kidney Disease* di Ruang Hemodialisa RSPTN Universitas Hasanuddin dilaksanakan pada Jumat, 16 Juni 2023.

Adapun distribusi frekuensi karakteristik responden peserta penyuluhan sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Peserta**

Karakteristik Peserta	n	%
<b>Usia</b>		
Min-Max (19-61 thn)		
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	2	20.0
Perempuan	8	80.0
<b>Lama Hemodialisis</b>		
<12 Bulan	7	70.0
12-24 Bulan	1	10.0
>24 Bulan	2	20.0
<b>Gangguan Psikososial</b>		
Kecemasan	6	60.0
Harga Diri Rendah	0	0.0
Ketidakberdayaan	2	20.0
Gg. Citra Tubuh	0	0.0
Keputusasaan	0	0.0
Tidak Ada	2	20.0

Ket: n=frekuensi, %= presentase

Berdasarkan distribusi karakteristik responden pada tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan sebanyak 10 orang dengan rerata usia responden yakni 39 tahun, dengan usia paling muda 19 tahun dan paling tua 61 tahun. Berdasarkan jenis kelamin terdapat 2 responden berjenis kelamin laki-laki (20%) dan 8 responden berjenis kelamin

perempuan (80%). Selain itu, ada 7 responden yang telah menjalani hemodialisis <12 bulan (70%), 1 responden yang telah menjalani hemodialisis selama 12-24 bulan (10%), dan 2 responden yang telah menjalani hemodialisis selama >24 bulan (20%). Ada pula pada aspek gangguan psikososial, ditemukan 6 responden mengalami kecemasan (60%), 2 responden mengalami ketidakberdayaan (20%), dan 2 responden lainnya tidak memiliki keluhan apapun (20%).

Hasil dari evaluasi yang dilakukan setelah pemberian materi, mayoritas pasien merasa lebih rileks dan rasa cemasnya lebih berkurang. Beberapa pasien tampak tidak mampu mengikuti langkah-langkah terapi SEFT saat didemonstrasikan karena masih dalam proses hemodialisis dan mereka merasa lemas dan kondisinya kurang stabil, sehingga ada beberapa pasien yang tidak memberi *feedback* setelah dilakukannya terapi SEFT. Namun, dari 6 perwakilan pasien yang memberikan *feedback* setelah pemberian terapi SEFT merasa lebih rileks dan paham mengenai terapi SEFT yang telah diajarkan.

Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan praktek secara langsung mengenai langkah-

langkah dari terapi SEFT yang terdiri dari tiga tahap yakni tahap *set up* (berpasrah diri), tahap *tune in* (rasakan dan terima), serta tahap *tapping* (mengetuk 18 titik di 12 jalur energi tubuh sambil berpasrah diri).

Temuan hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada pasien yang menjalani hemodialisis di unit hemodialisa RSPTN Universitas Hasanuddin setelah dilakukan penyuluhan terkait terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). SEFT merupakan bagian dari intervensi keperawatan yang dapat diajarkan kepada pasien sehingga pasien dapat melakukannya secara mandiri untuk mencapai kesehatannya (Utami *et al.*, 2023).

Setelah dilakukan intervensi pada pasien yang menjalani hemodialisis di RSPTN Universitas Hasanuddin mengungkapkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan dan lebih rileks. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2019) menyatakan bahwa ada penurunan skor kecemasan pada pasien pre operasi bedah jantung yang sudah diberikan terapi SEFT dengan rentang waktu dua hari. Selama dua hari tersebut terapi SEFT dilakukan sebanyak dua kali dan berdampak

signifikan terhadap penurunan kecemasan pada responden. Penelitian yang serupa yang juga dilakukan pada ibu hamil pre operasi *sectio caesarea*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna dalam tingkat skor kecemasan ibu sebelum dan setelah dilakukannya terapi SEFT. Ibu yang diprogramkan untuk operasi *sectio caesarea* yang terlebih dahulu diberikan terapi SEFT akan merasa lebih tenang, rileks, dan mampu berpikir lebih positif (Rejeki *et al.*, 2022). Terapi ini membuat responden menjadi lebih tenang sehingga mempengaruhi hormon kortisol lalu meningkatkan hormon serotonin (Kusumasari, 2020). Peserta yang diberikan terapi SEFT menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan dan lebih rileks sebagaimana temua pada penelitian sebelumnya.

Terapi SEFT berpengaruh terhadap pengurangan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis karena SEFT merupakan teknik yang menggabungkan sistem energi dari tubuh dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode *tapping* (ketukan ringan) dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu dibagian tubuh. Penelitian Zainuddin (2019), mengatakan bahwa ketika seseorang dalam

keadaan cemas kemudian dilakukan tapping pada titik meridiannya maka terjadi penurunan aktivitas gelombang otak. Pasien yang telah diberikan penyuluhan tentang terapi SEFT ini diharapkan mampu menerapkan terapi ini secara mandiri untuk mengatasi kecemasan yang dialami, baik itu di rumah ataupun di tempat lain yang memungkinkan. Hasil penelitian serupa yang menunjukkan bahwa subjek yang telah diberikan terapi SEFT tidak lagi mengalami kecemasan karena mampu mengatasi kecemasannya, lebih berpikir positif, dan mampu mengontrol emosi. Dengan kemampuan dalam melakukan SEFT secara mandiri, subjek lebih ikhlas, bersyukur dan pasrah, serta tidak lagi mencemaskan masa lalu dan masa yang akan datang (Krisnawardhani dan Noviekayati, 2021).

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan penyuluhan terapi SEFT ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan serta pasien merasa lebih rileks setelah mempraktikkan terapi SEFT ini. Pasien mampu mengetahui definisi serta langkah-langkah yang dilakukan dalam mengurangi ansietas dengan SEFT.

Setelah penyuluhan ini berakhir, diharapkan pasien dapat menerapkan secara

mandiri terapi SEFT ini untuk membantu menurunkan ansietas yang dialami sehingga dapat dengan rileks menjalani dan mengikuti rangkaian pengobatan hemodialisisnya.

#### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Kelompok 3B Program Studi Profesi Ners Universitas Hasanuddin mengucapkan terima kasih kepada Bapak Akbar Harisa, S.Kep., Ns., PMNC., MN yang telah membimbing serta memberi masukan dan arahan kepada kami dalam pelaksanaan penyuluhan terapi SEFT ini. Terimakasih juga disampaikan kepada Ibu Dewiyanti Toding, S.Kep., Ns yang telah membimbing dan memfasilitasi kami dalam pelaksanaan penyuluhan ini. Kepada bapak Yodang, S.Kep., Ns., M.Pall.Care yang telah menelaah naskah hingga publikasi. Kami juga berterimakasih kepada semua pihak yang terlibat yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aisara, S., Azmi, S., & Yanni, M. (2018). Gambaran Klinis Penderita Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUP Dr. M. Djamil Padang. *Jurnal kesehatan Andalus.*, 42-50. <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/778>
- Ardan, M. (2020). *Penerapan Spiritual and Emotional Freedom Technique untuk Pelayanan Kesehatan Mental*. Makassar: Yayasan Barcode

- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah : Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan* (Edisi 8). Elsevier.
- Damanik, H., (2020). Tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik dalam menjalani hemodialisa di Rumah Sakit Imelda Pekerja Indonesia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6 (1). <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN/article/view/365>
- Adha, D. ., Efendi, Z. ., Afrizal, A., & Sapardi , V. S. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga dan Lama Hemodialisis Dengan Depresi pada Pasien Gagal Ginjal Kronik (GGK) yang Menjalani Hemodialisis di Unit Hemodialisa. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(2), 60–67. <https://doi.org/10.36984/jkm.v3i2.203>
- Inayati, A., Hasanah, U., & Maryuni, S. (2021). Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di Rsud Ahmad Yani Metro. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(2), 588. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i2.153>
- Kemendes. (2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan RI, 1(1), 1. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantungpenyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>
- Krisnawardhani, K. K., & Noviekayati, I. (2021). *Terapi seft (spiritual emotional freedom technique) untuk Meredakan Gangguan Cemas Menyeluruh Pada subjek Dewasa*. Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i5.1263>
- Kusumasari Candra, 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/NA\\_SKAH%20PUBLIKASI%20CANDRA%20KUSUMASARI%28S16076%29.pdf](https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/421/1/NA_SKAH%20PUBLIKASI%20CANDRA%20KUSUMASARI%28S16076%29.pdf)
- Lumenta, N.A, dkk. (2016). *Penyakit Ginjal, penyebab, Pengobatan Medik dan Pencegahannya*. Cetakan I. Penerbit PT. BPK Gunung Mulia. Jakarta
- PERNEFRI. (2018). *Konsensus Dialisis*. Perhimpunan Nefrologi Indonesia. Jakarta. Tersedia di: <https://www.penefri.org> (diakses tanggal 15 Juni 2023, Pukul 23.00 WITA).
- Prabowo, R. (2019). Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Jantung. *Jurnal Pembangunan Kesehatan Indonesia* , 1 (2). <https://doi.org/10.52021/ijhd.v1i2.17>
- Rejeki, S., Santi, Y. R., Hidayati, E., & Rozikhan, R. (2022). *Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada pasien pre operasi sectio caesarea*. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. <http://repository.unimus.ac.id/5810/1/Jurnal%20Nasional%20Sinta%204%20-%20Efektivitas%20Terapi%20Spiritual%20Emotional%20Freedom%20Technique%20%28SEFT%29.pdf>
- Suliswati, Payapo, T. A., Maruhawa, J., Sianturi, Y., & Sumijatun. (2014). *Konsep dasar keperawatan kesehatan jiwa*. EGC.
- Utami, M. P. S., Fathonah, S., & Lestari, F. (2023). Penerapan Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirosis Hepatis. *Health Care Nursing Journal*, 5(1), 497-500. <https://journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare/article/view/2784>
- Zainuddin. (2019). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing+Success+Happines+Greatness*. Jakarta: Afzan Publishing
- Zulfan, E., Irwan, M., Islami Zalni, R., Roni, Y., & Tengku Maharatu, Stik. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Pasien Dengan Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Kesehatan Maharatu*, 2(2). <https://ojs.stikestengkumaratu.ac.id/index.php/JKM/article/view/43>