

# Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft)* Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri

Erlin Puspita

Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta I

Email : [erlinpuspita@gmail.com](mailto:erlinpuspita@gmail.com)

## Abstrak

Dismenore primer merupakan nyeri yang dialami remaja putri saat menstruasi. Dismenore primer disebabkan ketidakseimbangan hormone progesterone dalam darah, prostaglandin dan psikologi. Dismenore sering dialami oleh sebagian besar wanita. Dari data yang didapat, dismenore mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja yang mengakibatkan banyaknya ketidakhadiran di sekolah. SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan salah satu teknik non farmakologi untuk mengurangi dismenore primer pada remaja putri

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh SEFT terhadap pengurangan dismenore primer pada remaja putri. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni sampai dengan November 2017, menggunakan quasi eksperimen dalam satu kelompok (*one group pre test-post test design*) di SMPIT Putradarma. Pengambilan sampling dilakukan dengan total sampling berjumlah 97 orang. Analisis penelitian menggunakan dependen t test (*Wilcoxon Signed Rank Test*). Hasil penelitian diperoleh rata-rata umur remaja yang menngalami dismenore primer 12 tahun 26 bulan. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dismenore primer sebelum dan sesudah pemberian intervensi SEFT dan terdapat pengaruh intervensi SEFT terhadap penurunan nyeri dismenore primer. Dengan demikian teknik SEFT dapat dijadikan salah satu terapy non farmakologik dalam pengurangan rasa nyeri.

**Kata Kunci** : Dismenore primer, remaja, SEFT

## Abstract

*Primary dysmenorrhea is a certain type of pain that experienced by teenage girls during menstruation. Primary dysmenorrhea is caused by the imbalance of psychological and progesterone hormone in the blood and*

*prostaglandins. Dysmenorrhea is common in most women. From the data obtained, dysmenorrhea interferes 50% of reproductive women and 60-85% in teenagers that resulting in a large number of absence in school. SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) is one of the non-pharmacological techniques to reduce primary dysmenorrhea in teenage girls. The purpose of this study was to determine the effect of SEFT on reduction of primary dysmenorrhea in teenage girls. The study was conducted from June to November 2017, using quasi experiments in one group (*one group pre test-post test design*) at SMPIT Putradarma. Sampling was taken by total sampling 97 people. The research analysis used dependent t test (*Wilcoxon Signed Rank Test*). The result showed that the average age of teenagers who experienced primary dysmenorrhea was 12 years 26 months. The results showed the decreasing in the intensity of primary dysmenorrhea pain before and after SEFT intervention and there was an effect of intervention SEFT in the decreasing of primary dysmenorrhea pain. Thus SEFT technique can be considered as one of the non-pharmacologic therapies in the reduction of pain.*

**Keywords:** *Primary dysmenorrhea, teenagers, SEFT*

## Pendahuluan

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan social (<sup>1,2</sup>). Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak

atau masa reproduksi. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10 dan 16 tahun, tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh terhadap tinggi tubuh. Walaupun demikian, pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya nyeri menstruasi/dismenore (3,4).

Dismenore adalah nyeri pada abdomen yang dirasakan sesaat sebelum atau saat menstruasi dan mengganggu aktifitas perempuan, bahkan seringkali mengharuskan perempuan beristirahat dan meninggalkan pekerjaannya selama berjam-jam. Dismenore dimulai saat perempuan berumur 2-3 tahun setelah menarche. Beberapa gangguan yang dialami oleh perempuan berhubungan dengan menstruasi diantaranya hipermenore, hipomenore, plimenore, oligomenore dan dismenore (5,6,7). Dismenore dibagi dua, yaitu dismenore primer jika tidak ditemukan penyebab pasti yang mendasarinya, biasanya terjadi sebelum mencapai usia 20 tahun dan dismenore sekunder jika penyebabnya kelainan kandungan atau patologis, biasanya terjadi setelah 20 tahun (6,7,8). Klein dan Litt melaporkan prevalensi dismenore di Amerika Serikat mencapai 59,7%, yaitu 12% nyeri berat, 37% nyeri sedang dan 49% nyeri ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa dismenore menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah. Puncak insiden dismenore primer terjadi pada akhir masa remaja (*adolescence*) dan diawal usia 20 tahun. Insiden dismenore pada remaja dilaporkan sekitar 92%. Insiden ini menurun seiring dengan bertambahnya usia dan meningkatnya kelahiran (9,10).

Dismenore dapat diatasi dengan 2 cara, yaitu farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi, antara lain dengan pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis (11). Secara non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massase, akupunktur dan akupresur, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam (12).

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan salah satu teknik non farmakologi untuk mengurangi nyeri menstruasi yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan kekuatan doa. Teknik ini menggabungkan sistem energi tubuh dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode ketukan (*tapping*) di beberapa titik tertentu pada tubuh. Banyak manfaat yang dihasilkan dengan terapi SEFT dalam mengatasi masalah fisik dan emosi (13,14). Terapi SEFT dapat mengurangi nyeri pada pasien pasca bedah fracture femur. Stimulasi ketukan-ketukan (*tapping*) SEFT mampu merangsang serabut saraf A-Beta diteruskan ke nucleus kolumna dorsalis dan impuls saraf diteruskan melalui lemnikus medialis melalui jalur kolateral terhubung dengan periaqueductal grey area (PAG). Perangsangan PAG ini menghasilkan enkefalin, sejenis opium dalam tubuh sehingga nyeri berkurang. Terapi SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupunktur dan akupresur. Perbedaannya SEFT menggunakan teknik yang lebih aman, mudah, cepat dan sederhana bahkan tanpa risiko karena tidak menggunakan jarum ataupun alat lainnya, namun mengutamakan keahlian dalam aplikasinya. Selain itu dalam prosesnya SEFT melibatkan Tuhan, sehingga inti masalah yang dapat diatasi juga lebih luas, yaitu meliputi masalah fisik dan emosi (15,16,17).

### Metode

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dalam satu kelompok (*one group pre test-post test design*). Populasi penelitian, yaitu semua remaja putri di SMPIT Putradarma Bekasi tahun 2017 berjumlah 121 orang. Sampel terdiri dari seluruh remaja putri SMPIT Putradarma Bekasi tahun 2017 yang mengalami dismenore secara rutin berjumlah 97 orang. Sampling dilakukan dengan cara *total sampling*. Remaja putri kelas 2 dan 3 diberi materi tentang teknik SEFT. Kemudian dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan tentang teknik SEFT. Bagi remaja yang sehat dan mengalami dismenore setiap bulannya dilakukan

pengukuran skala dismenore. Setelah itu, responden melakukan teknik SEFT dan setelah selesai, dilakukan pengukuran skala nyeri kembali.

Instrumen pengukuran skala nyeri menggunakan lembar observasi *universal pain assessment tool* dan kuesioner untuk

mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri tentang teknik SEFT. Analisis menggunakan *dependen t test (Wilcoxon Signed Rank Test)* untuk melihat tingkat dismenore primer sebelum dan sesudah intervensi.

## Hasil

Adapun distribusi responden sebagai berikut :

**Tabel 1 Distribusi Umur Responden**

Variabel	Mean	SD	Median (Min-Mak)
Umur	12,26	0,600	12 (11-13)

Berdasarkan tabel, diketahui rata-rata umur responden yang mengalami dismenore adalah 12 tahun 26 bulan.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden**

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	23	24,5
Baik	74	75,5

Berdasarkan tabel 2, 75,5% responden memiliki pengetahuan yang baik tentang teknik SEFT.

**Tabel 3 Distribusi Derajat Nyeri Sebelum dan sesudah Intervensi**

Nyeri	Mean	SD	Median (Min-Mak)
Nyeri Sebelum	4,93	1,570	5 (2-8)
Nyeri Sesudah	1,60	1,397	1 (0-5)

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rerata derajat nyeri sebelum diberikan intervensi yaitu 4,93. Setelah diberikan intervensi penurunan rerata intensitas nyeri yaitu 1,60.

**Tabel 4 Perbedaan Derajat Nyeri Sebelum dan Setelah Intervensi**

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Nyeri sesudah – Nyeri sebelum	Negative Ranks	97a	49.00	4753.00
	Positive Ranks	0b	.00	.00
	Ties	0c		
	Total	97		

- Nyeri sesudah < Nyeri sebelum
- Nyeri sesudah > Nyeri sebelum
- Nyeri sesudah = Nyeri sebelum

Berdasarkan *Rank tabel* di atas, pada *negative rank* terdapat 97 responden menunjukkan adanya perubahan nilai dari sebelum dan sesudah intervensi. Pada positif rank menunjukkan angka 0 yang artinya tidak ada yang mengalami peningkatan intensitas nyeri dari sebelum ke sesudah intervensi SEFT. Nilai Ties 0 menunjukkan bahwa tidak ada nilai yang sama antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

## Pembahasan

Umur remaja putri berada rata-rata pada umur 12 tahun 26 bulan, dengan umur terendah 11 tahun dan umur tertinggi 13 tahun. Hal ini sesuai dengan definisi WHO yang menyatakan bahwa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dengan batasan usia 12 sampai 24 tahun<sup>(19)</sup>. Pada masa tersebut terjadi peristiwa yang sangat penting pada remaja putri, yaitu datangnya menstruasi yang pertama kali (menarce), biasanya terjadi pada usia 10 sampai 16 tahun. Dimana dismenore biasanya baru timbul 2 atau 3 tahun sesudah menarce dan umumnya hanya terjadi pada siklus menstruasi yang disertai pelepasan sel telur dan terkadang tidak disertai pengeluaran sel telur (*anovulatory*) terutama apabila darah membeku di dalam rahim<sup>(20,21)</sup>.

Pada penelitian ini, semua siswi SMPIT Putradarma belum pernah mengetahui tentang SEFT, setelah diberikan penyuluhan 75,5% siswi memiliki pengetahuan yang baik tentang SEFT. *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupuntur & akupresur. Ketiga teknik ini berusaha merangsang titik-titik kunci di sepanjang 12 jalur energi (energi meridian) tubuh yang sangat berpengaruh pada kesehatan kita<sup>(13,18, 22)</sup>.

*Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) sangat mudah dikerjakan oleh siapa pun, termasuk remaja putri usia 11–13 tahun di SMPIT Putradarma. Langkah-langkah dalam SEFT mudah untuk dilakukan, proses belajar sangat cepat dan tanpa prosedur diagnosis yang rumit, hanya dengan menggunakan ketukan ringan pada 18 titik kunci di sepanjang 12 energi tubuh dan efek penyembuhannya dapat dirasakan secara langsung.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rerata derajat nyeri sebelum diberikan intervensi adalah 4,93. Setelah diberikan intervensi penurunan rerata intensitas nyeri terlihat yaitu 1,60. Secara umum, nyeri haid muncul akibat kontraksi disritmik miometrium yang menampilkan satu gejala atau lebih, mulai dari nyeri yang ringan sampai berat di perut bagian bawah, bokong, dan nyeri spasmodic di sisi medial paha<sup>(10)</sup>. Masalah dismenorea

yang seringkali dialami oleh remaja awal (12–15 tahun), harus segera ditangani meskipun hanya dengan pengobatan sendiri atau nyeri yang dirasakan masih dalam skala nyeri ringan. Hal ini dikarenakan untuk menghindari dampak negatif seperti hilangnya konsentrasi saat belajar dan menurunnya produktivitas seseorang. Menurut pendapat Potter (2005), untuk mengatasi nyeri tingkat ringan atau sedang lebih baik menggunakan manajemen nyeri non farmakologis. Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping yang seperti obat-obatan, karena terapi non farmakologis menggunakan proses fisiologis. Perubahan skala nyeri yang dialami setelah melakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), dari yang semula mayoritas mengalami nyeri ringan, menjadi tidak nyeri, merupakan bukti bahwa terapi ini cocok digunakan untuk menangani nyeri dismenorea yang seringkali dialami oleh sebagian besar remaja. Dibandingkan dengan penggunaan obat-obatan pereda nyeri yang biasanya dikonsumsi setiap merasakan nyeri haid. Dikarenakan sebarangpun aman dan tanpa efek samping, tetapi bila dikonsumsi terus menerus, akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Selain itu, yang paling parah dan mengerikan adalah dampak mental psikologis yang membuat penderitanya tersugesti dan tidak melepaskan diri dari obat-obatan. Mereka terus merasa bahwa untuk tidak mengalami nyeri haid, maka harus minum obat.

SEFT mempunyai hubungan yang bermakna dengan penurunan nyeri pada remaja yang mengalami dismenore yang ditunjukkan dengan *p value* sebesar 0.000. Hal ini sesuai dengan penelitian Wijayanti (2010) yang menyatakan bahwa terapi SEFT efektif mengurangi nyeri ibu paska-operasi *Section Cessarea*. Penelitian tersebut merekomendasikan bahwa terapi SEFT dapat digunakan sebagai intervensi mandiri keperawatan untuk mengurangi nyeri. Penelitian Mulia Hakam ( tahun ) menyatakan bahwa rata-rata penurunan tingkat nyeri kanker serviks stadium IIB

setelah diberikan intervensi antara responden yang dilakukan teknik SEFT ditambah analgesik pada kelompok intervensi dengan responden yang diberikan terapi standar analgesik pada kelompok kontrol diperoleh perbedaan yang bermakna. Penurunan tingkat nyeri pada kelompok intervensi jauh lebih besar jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik SEFT lebih efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pasien kanker serviks stadium IIB ( $p = 0,047$ ,  $\alpha = 0,05$ ). Penelitian Zakiyah (2013) menyatakan bahwa terdapat pengaruh SEFT terhadap penurunan nyeri menstruasi di SMP Purbolinggo<sup>(16)</sup>.

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) menggunakan teknik yang aman, mudah, cepat, dan sederhana, bahkan tanpa risiko, karena tidak menggunakan alat atau jarum. Hanya dengan jari telunjuk dan jari tengah kita yang di ketuk ketukan ringan di beberapa titik meridian tubuh. Selain itu, dengan melibatkan Tuhan dalam proses energy psikologi ini menjadikan SEFT mengalami *amplifying effect* sehingga spektrum masalah yang dapat diatasi juga jauh lebih luas meliputi fisik dan emosi, kesuksesan diri, kebahagiaan hati dan menjadikan jalan menuju *personal greatness* (kemuliaan diri)<sup>(13,14)</sup>

Dengan melakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), masalah emosi maupun masalah fisik yang dialami oleh seseorang misalnya dismenorea maka tingkat nyeri yang dirasakan akan berkurang, bahkan akan hilang dalam waktu yang singkat. Hal ini dikarenakan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) lebih menekankan pada unsur spiritualitas (doa) dan sistem energi tubuh dengan menggunakan metode *tapping* pada beberapa titik tertentu pada tubuh. Selain sistem energi tubuh terdapat pula metode relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang diyakini dapat mengurangi nyeri yang dirasakan.

## Kesimpulan

Terdapat pengaruh intervensi SEFT terhadap penurunan nyeri pada remaja yang mengalami dismenore

## Saran

Teknik SEFT dapat dijadikan sebagai salah satu therapy non farmakologik dalam pengurangan rasa nyeri.

## Daftar Pustaka

1. F.J Monks. Koers, Haditomo. S.R. 2002. Psikologi Perkembangan : pengantar dalam Berbagai Bagiannya. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press
2. Gunarsa, S. D. (1989). *Psikologi Perkembangan: Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK. Gunung Mulia
3. Sumudarsono, S. 1998. Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga. Jakarta : Gramedia
4. Pinem, Saroha. 2009. *Kesehatan Reproduksi & Kontrasepsi*. Jakarta : Trans Info Medika (TIM).
5. Bobak, et al. 2004. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Jakarta : EGC
6. Llewelyn, Derek, Jones. 2001. *Dasar-dasar Obstetri & Ginekologi*. Jakarta : Hipokrates
7. Nailor, C.Scott. 2004. *Obstetri Ginekologi*. Jakarta : EGC
8. Bobby & Hotma. 2004. Dismenore. Available online at <http://medicastore.com/penyakit/101/Dismenore.html> (diakses 15 Februari 2017)
9. Anurogo, dr. D & Wulandari, A. 2011. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta : ANDI
10. Saryono & Sejati Waluyo. 2009. *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta : Nuha Medika
11. Prawirohardjo, S. 2009. Ilmu Kandungan Edisi 2. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka
12. Lusa. 2010. Dismenore (Dysmenor-rhea) Part 2. Available online at <http://www.lusa.web.id/> (diakses 15 Februari 2017)
13. Zainuddin, Ahmad Faiz. 2008. *Spiritual Emotional Freedom Technique For Healing Succes, Happiness, Greatness*. Edisi revisi. Jakarta : Afzan Publishing
14. Aswar Saputra. 2010. *Sembuhkan Diri dengan Reimprinting*. Yogyakarta: Pustaka Grhatama.
15. Mudatsyir. 2009. *Spiritual Emotional Freedom Technique dan Nyeri Pasien Pasca Operasi Fraktur Femur*. Surakarta : Poltekkes.
16. Zakiyyah Muthmainnah. 2013 *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique terhadap penanganan Nyeri Dismenore*. Karya Tulis Ilmiah. Probolinggo
17. David Feinstein, Donna Edden, Gary Craig. 2005. *The Promise of Energy Psychology: revolutionary Tools for Dramatic Personal Change*. New York: Tarcher Panguin.
18. Aswar. 2009. *Essential EFT: Metode Menyembuhkan Diri Sendiri dan Orang Lain untuk Masalah Fisik dan Emosional dalam Waktu 5-25 Menit*. Yogyakarta: Amara Books
19. Admin. 2008. *Remaja*, (<http://lumansupra.com>, diakses 13-12-2016, 18:17 wib)
20. Llewelyn, Derek, Jones. 2009. *Setiap Wanita*. Jakarta : Delapratasa Publishing
21. Maulana, Mirza. 2009. *Seluk Beluk Reproduksi dan Kehamilan*. Yogyakarta : Garailmu
22. Bruner, Pamela & John Bullogh. 2009. *EFT and Beyond*. United Kingdom: Energy Publications Ltd