

LITERATUR REVIEW: PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)* TERHADAP PENURUNAN GLIKEMIK PADA PENDERITA DIABETES MELITUS

Maswarni^{1*}, Chrismis Novalinda Ginting², Linda Chiuman³

¹⁻³Universitas Prima Indonesia

Email Korespondensi: maswarni@umri.com

Disubmit: 27 Februari 2025

Diterima: 31 Juli 2025

Diterbitkan: 01 Agustus 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i8.20233>

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a disorder characterized by hyperglycemia. In 2019, India was ranked seventh highest after China, India, the United States, Pakistan, Brazil, and Mexico in terms of the highest number of diabetics in the world. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) is a form of complementary therapy. SEFT therapy includes relaxation techniques that combine body system techniques and spiritual therapy by pressing certain points on the body is a non-pharmacological therapy that focuses on the value of spirituality. Methods: The research design used, namely literature review, was carried out using data searches electronically using databases, namely Google Scholar and Garuda (Garba Rujukan Digital). The results showed that there were 5 articles stated that there was a decrease in glycemia in patients with Diabetes Mellitus with the SEFT therapy method. The conclusions of SEFT therapy can be done independently by diabetics or assisted by family as well as expanding the knowledge of diabetics and family about the care and treatment of diabetes.

Keywords: Diabetes Mellitus, Spiritual Emotional Freedom Technique

ABSTRAK

Diabetes mellitus merupakan kelainan yang ditandai dengan hiperglikemia. DM diklasifikasikan menjadi 2 yaitu DM tipe 1 dan DM 2. Pada tahun 2019, india menduduki peringkat ketujuh tertinggi (setelah China, India, Amerika Serikat, Pakistan, Brazil, dan Meksiko) dalam hal jumlah penderita diabetes tertinggi di dunia. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah salah satu bentuk terapi komplementer. Terapi SEFT termasuk teknik relaksasi yang menggabungkan teknik sistem tubuh dan terapi spiritual dengan cara menekan titik-titik tertentu pada tubuh merupakan terapi non-farmakologis yang berfokus pada nilai spiritualitas. Desain penelitian yang dipakai yakni literature review dilakukan dengan menggunakan pencarian data secara elektronik dengan menggunakan database yaitu Google Scholar dan Garuda (Garba Rujukan Digital). Menunjukkan terdapat artikel dinyatakan adanya penurunan glikemik pada penderita Diabetes Melitus dengan metode terapi SEFT. Terapi SEFT dapat dilakukan secara mandiri oleh penderita diabetes ataupun dibantu oleh keluarga serta memperluas pengetahuan penderita diabetes dan keluarga tentang perawatan dan pengobatan diabetes.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus , *Spiritual Emotional Freedom Technique*

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit kronis yang sering tidak disadari dan dapat terjadi tanpa adanya gejala yang dirasakan oleh penderita sering disebut sebagai silent killer atau dikenal juga sebagai “Mother of Disease” karena merupakan ibu dari penyakit-penyakit lainnya. Hiperglikemia kronik pada diabetes berhubungan dengan kerusakan jangka panjang, disfungsi kegagalan beberapa organ tubuh, terutama mata, ginjal, saraf dan pembuluh darah. Penyakit yang paling banyak terkait dengan DM adalah tekanan darah tinggi (Ratnasari, Andayani, & Endarti, 2019). Diabetes Mellitus adalah suatu penyakit metabolik yang ditandai dengan adanya hiperglikemia yang terjadi karena pankreas tidak mampu mensekresi insulin, gangguan kerja insulin, ataupun keduanya. Dapat terjadi kerusakan jangka panjang dan kegagalan pada berbagai organ seperti mata, ginjal, saraf, jantung, serta pembuluh darah apabila dalam keadaan hiperglikemia kronis. (Feby Palmita 2022)

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Indonesia tahun 2003, diperkirakan penduduk Indonesia yang berusia di atas 20 tahun sebanyak 133 juta jiwa, dengan prevalensi DM sebesar 14,7% pada daerah urban dan 7,2% pada daerah rural, sehingga diperkirakan pada tahun 2003 didapatkan 8,2 juta pasien DM di daerah rural. Berdasarkan pola pertumbuhan penduduk, diperkirakan bahwa pada tahun 2030 nanti akan ada 194 juta penduduk yang berusia di atas 20 tahun dan dengan asumsi prevalensi DM pada urban (14,7%) dan rural (7,2%), maka diperkirakan terdapat 28 juta pasien diabetes di daerah urban dan 13,9 juta di daerah rural. Laporan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 oleh

Departemen Kesehatan menunjukkan peningkatan prevalensi DM menjadi 8,5%. (Soelistijo 2021)

Diabetes adalah penyakit kronis serius yang terjadi karena pankreas tidak menghasilkan cukup insulin (hormon yang mengatur gula darah atau glukosa), atau ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkannya (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Pada tahun 2016, penyakit diabetes mellitus dijadikan sebagai penyebab langsung dari 1,6 juta kematian di dunia (WHO, 2019). Negara Indonesia menduduki peringkat ke-7 di dunia setelah Negara Mexico dengan presentase penyakit diabetes mellitus mencapai 10,7 juta (11,5%) dan diperkirakan akan terus meningkat hingga pada tahun 2030 yakni mencapai 13,7 juta (14,9%) dan di tahun 2045 mencapai 16,6 juta (18,2%) (Haskas, Rizkiani, and Restika 2021)

Faktor penyebab penyakit diabetes mellitus sampai saat ini belum diketahui secara pasti, ada beberapa faktor resiko yang diduga berhubungan dengan kejadian diabetes mellitus, meliputi riwayat keluarga, lingkungan, usia, obesitas, etnik, hipertensi, perilaku makan, dan kurang olah raga. (Ramadina et al. 2022). Salah satu faktor yang meningkatkan resiko terjadinya DM adalah kebiasaan konsumsi kopi. Sebuah studi menyebutkan bahwa kandungan kafein dalam kopi dapat menyebabkan resistensi insulin dan peningkatan glukosa darah karena blockade adenosine A1 oleh kafein dan peningkatan sekresi hormon epinefrin. (Paiva et al., 2019) stimulasi epinefrin dapat menurunkan aktivitas sel beta pankreas sehingga produksi insulin menurun dan menyebabkan glukosa meningkat. (Diah et al. 2020)

Hiperglikemia adalah suatu kondisi medis berupa peningkatan kadar glukosa darah melebihi normal yang menjadi karakteristik beberapa penyakit terutama diabetes melitus di samping berbagai kondisi lainnya. Diabetes melitus (DM) saat ini menjadi salah satu ancaman kesehatan global. Berdasarkan penyebabnya, DM dapat diklasifikasikan menjadi 4 kelompok, yaitu DM tipe 1, DM tipe 2, DM gestasional dan DM tipe lain. Pada pedoman ini, hiperglikemia yang dibahas adalah yang terkait dengan DM tipe 2. Berbagai penelitian epidemiologi menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan angka insidensi dan prevalensi DM tipe 2 di berbagai penjuru dunia. (Depkes RI 2018)

Komplikasi akibat DM dapat berupa komplikasi kronis, dan akut. Untuk menghindari terjadi komplikasi ini maka manajemen diri perlu diperbaiki pada pasien DM. Persatuan Endokrin Indonesia (PERKENI) telah menuliskan empat pilar manajemen diabetes di Indonesia yang terdiri dari edukasi, latihan jasmani, terapi nutrisi medis, dan terapi farmakologis. (Khaira, Dahlia, and Yona 2021). Diabetes menyebabkan kematian 4 juta orang setiap tahunnya dan International Diabetes Federation (IDF) memperkirakan bahwa biaya perawatan kesehatan global tahunan untuk diabetes sebesar \$ 850 miliar pada tahun 2017. Efek diabetes selain berpengaruh pada individu juga mempengaruhi keluarga dan masyarakat sekitar serta sosial-ekonomi yang luas, terutama di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. (Kemenkes. RI 2020)

World Health Organization (WHO, 2016) mendefinisikan Diabetes Mellitus (DM) sebagai penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak menghasilkan insulin

yang cukup atau ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkan. International Diabetes Federation (2014) menyebutkan bahwa Prevalensi DM di Asia Tenggara pada tahun 2014 adalah sebesar 8,3%, dengan kasus tidak terdiagnosa sebesar 52,8%. Kematian akibat DM pada penderita yang berusia dibawah 60 tahun adalah 53,8%. Diprediksikan pada tahun 2035 prevalensi DM di Asia Tenggara meningkat menjadi 10,1%. di antara sepuluh negara di dunia dengan penderita diabetes melitus terbesar Indonesia berada pada urutan ketujuh. Lebih dari setengah populasi dunia yang menderita penyakit diabetes berada di Asia, terutama di India, China, Pakista, dan Indonesia. Prevalensi Diabetes Melitus pada orang dewasa 20- 79 tahun diperkirakan 8,8% dari keseluruhan penduduk di dunia. Penderita diabetes usia lanjut 20-79 tahun, 5,0 juta kematian akibat diabetes dan jumlah penderita Diabetes Melitus usia lanjut 20-79 diprediksikan naik menjadi 642 juta pada tahun 2040 (Ayu & Puspita, 2020). (Irawan Agustian 2024)

Salah satu metode yang mampu untuk menurunkan glukosa darah adalah metode EFT. Metode ini dikembangkan kembali di Indonesia dengan menambahkan unsur spiritual menjadi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Metode terapi SEFT dikembangkan berdasarkan pandangan bahwa beban emosional (pikiran negatif) yang dialami individu menjadi penyebab utama dari penyakit. fisik maupun penyakit nonfisik yang dideritanya. Tekanan emosional yang tidak teratasi akan menghambat aliran energi di dalam tubuh sehingga tubuh menjadi lemah dan mudah terjangkiti penyakit. (Irawan Agustian 2024)

Terapi 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 diketuk-ketukkan ringan di beberapa titik meridian tubuh. Selain itu, dengan melibatkan Tuhan dalam proses energi psikologi sehingga spektrum masalah yang dapat diatasi juga jauh lebih luas meliputi fisik dan emosi, kesuksesan diri, kebahagiaan hati dan menjadikan jalan menuju kemuliaan diri. (Rahmadania and Zoahira 2021).

TINJAUAN PUSTAKA

SEFT adalah suatu terapi psikologi yang pertama kali ditujukan untuk menjadi bagian alat psikoterapi. SEFT sendiri merupakan salah satu model dari cabang ilmu baru yang disebut Energy Psychology. SEFT juga merupakan gabungan anatara Spirotual power dan Energy Psychology (Said,2013). SEFT memiliki sistem kerja dan prinsip yang hampir sama dengan akupuntur dan akupressur (Fatmawati, 2018).

SEFT merupakan gabungan Energy Psychology dengan Spiritual Power yang memiliki prinsip bahwa Energy Psychology merupakan seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan system energy tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku. Ketidak seimbangan zat kimia rokok yang terkandung dalam tubuh menimbulkan berbagai gangguan emosi seperti depresi, stres dan cemas (Asuti, 2015).

Spiritual Power sendiri adalah berupa doa spiritualitas terbukti dalam penelitian ilmiah yang memiliki kekuatan yang sama besar dengan pengobatan dan pembedahan. Dalam penggabungan dua prinsip ini menjadikan suatu kekuatan bagi penerapan terapi SEFT dengan dorongan kekuatan energy

psikologi (emosi) yang berkesinambungan atau bekerja sama dengan Spyritual Power atau sebuah keyakinan. Dampak dari ketidak seimbangan zat kimia dalam tubuh dapat teratasi dengan gabungan energy psycology dengan spyritual power. Dimana suatu individu akan termotivasi atau terpacu emosi dalam tubuh untuk berhenti merokok dan kemudian meyakinkan diri kesembuhan diri dalam upaya berhenti rokok dengan mempasrahkan diir atau berserah diri pada Sang Pencipta (Nurnanigsih, 2022).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang dipakai yakni literature review dilakukan dengan menggunakan pencarian data secara elektronik dengan menggunakan database yaitu Google Scholar dan Garuda (Garba Rujukan Digita). Kata kunci yang dipakai untuk mencari jurnal adalah "Spiritual Emotional Freedom Technique " Diabetes Melitus" Jurnal yang ditemukan setelah memasukkan keyword di atas kemudian dilakukan screening, serta diseleksi. Berdasarkan dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi yaitu jurnal yang ditemukan merupakan jurnal yang terbit dalam tahun 6 tahun terakhir (2019- 2024), menggunakan Bahasa Indonesia. Sedangkan, kriteria eksklusi yaitu dengan memilih beberapa jurnal secara sistematis berdasarkan topik yang sesuai dengan tujuan penulisan.

HASIL PENELITIAN

Penelusuran jurnal menggunakan Google Scholar dan Garuda (Garba Rujukan Digital) dengan memasukkan keyword "Spiritual Emotional Freedom Technique" "status glikemik" "

Diabetes Melitus” tekanan darah”. Jurnal yang terkumpul kemudian diseleksi sesuai kriteria, dan didapatkan 8 jurnal yang paling

berkaitan dengan topik sehingga dapat dilanjutkan menjadi bahan literature review.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Telaah Pustaka

No	Judul (Penulis)	Desain Penelitian Klinis	Sampel	Intervensi	Hasil
1	Teknik bebebaskan Emosi Spiritual (SEFT) Untuk Mengurangi Tekanan Diabetes Pada Penderita Diabetes.(Priyanto, Widyana, and Verasari 2021)	Kuasi eksperimen dengan kelompok kontrol. Alat ukur: skala diabetes distress DDS17	Total 12 orang merupakan terbagi masing-masing menjadi 6 orang kelompok kontrol dan 6 orang kelompok intervensi.	SEFT dengan 12 titik tapping. Kuasi eksperimen dengan kelompok kontrol.	Setelah pemberian SEFT terdapat perbedaan signifikan pada kedua kelompok dengan nilai Z = -2,887 dan signifikansi p = 0,002 (p < 0,05). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat tekanan diabetes pada kelompok eksperimen x = 3,50 dan kelompok kontrol x = 9,50. T
2	Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Glukosa Darah Pada Penderita DM Tipe II Irwan	Desain penelitian dengan menggunakan desain Preeksperimen Design dengan pendekatan	Total 30 orang pasien kelompok intervensi.	SEFT dengan 18 teknik tapping disertai rangkaian set up dan tune	Terdapat pengaruh metode SEFT (Spritual Emotional Freedom Thechnique)

Agustian, (2024)	ddk	One Group Pretes-postes design.	<i>in</i> seba gai intervens i <i>pre</i> operasi di unit perawata n <i>intermed iate</i> selama 2 hari.	terhadap penurunan kadar glukosa darah dengan nilai mean 6.26 yang berarti bahwa terdapat penurunan kadar gula darah sebesar 6,26 mg/dl setiap pemberian terapi Spritual Emotional Freedom Technique	
3	Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Perubahan Nilai Ankle Brachiale Index (Abi) Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 (Safira et al. 2019)	Desain penelitian quasy experimental dengan dengan pendekatan rangkaiian waktu (time series design).Penel itian ini menggunakan rancangan One Group Pretest Posttest. sampel diukur nilai ABI menggunakan tensimeter digital sebelum dilakukan perlakuan.	Jumlah sampel penelitia n ini adalah 30	Setiap sampel diukur nilai ABI menggunakan an tensimeter digital sebelum dilakukan perlakuan. Kemudian diberi- kan terapi SEFT sebanyak tiga kali dan diukur ABI kembali sebanyak 3 kali tiap selesai diberikan perlakuan..	Ankle Brachiale Index (ABI) pada pasien diabetes melitus tipe 2 sesudah diberikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebanyak 3x menunjukk an nilai Ankle Brachiale Index (ABI) bisa diterima dengan nilai inter- pretasi

					0,9-1,0. Hasil.
4	Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di RSUD Kota Surakarta (Patriyani and Rahayu 2019)	Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu, dengan pendekatan one group pre and posttest.	Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah pasien diabetes tipe 2 sebanyak 100 responden dibagi 2 kelompok, kelompok intervensi 50 responden dan kelompok kontrol 50 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah sample random sampling	Perlakuan SEFT diberikan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol	SEFT dapat menurunkan KGD pada pasien DM tipe 2 dengan nilai $p=0.000$, dan terjadi penurunan KGD 220.060 point. Rata-rata SEFT dapat menurunkan KGD pada pasien DM tipe 2 di RSUD Kota Surakarta dengan point penurunan KGD lebih tinggi dari pada point penurunan KGD pada pasien DM tipe 2 Yang tidak diberikan tindakan SEFT

5	Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II (Kurniawan and Sahrah 2024)	kuasi eksperimen dengan the one-group (pretest-posttest design)	Jumlah sampel 32 orang dengan menggunakan alat ukur DASS 42 untuk mengetahui tingkat stres dan pengecekan darah untuk mengecek kadar gula darah puasa	. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 5 orang dengan tingkat stres sedang dan tinggi yang diukur dengan menggunakan skala Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS42). Jumlah perlakuan Terapi SEFT sebanyak 4 sesi dan dilakukan selama 4 hari berturut-turut.	Hasil tersebut menunjukkan bahwa SEFT dapat menurunkan tingkat stres dan hipotesis diterima. SEFT terbukti efektif dan dapat dijadikan salah satu terapi dalam menurunkan stres pada penderita diabetes melitus tipe 2
6	Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Tipe II (Rika Widianita 2023) Pelembang	Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental dengan rancangan one group pretest posttest design. Populasi	Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan non probabilitas sampling melalui teknik purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 16 responden.	Terapi SEFT dalam penelitian ini diberikan sebanyak 1 kali sehari dalam 3 hari berturut-turut selama 10-15 menit	Analisis data menggunakan uji wilcoxon. Berdasarkan hasil analisis didapatkan p value = 0,000 (<0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi SEFT terhadap

					tingkat stres pasien diabetes melitus tipe 2. Terapi SEFT pada penelitian ini efektif terhadap tingkat stres sehingga diharapkan kepada penderita diabetes melitus tipe 2 untuk bisa menerapkan atau mengulangi kembali terapi SEFT di rumah secara mandiri.
7	Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Jantung. (Prabowo 2019)	Desain penelitian ini menggunakan quasi eksperimen yang	Melibatkan sampel 60 responden dengan teknik consecutive sampling dan dibagi 2 kelompok (30 responden intervensi dan 30 responden kontrol) diruang pre operasi Intermediate Ward Bedah. Kelompok	Kelompok intervensi SEFT dilakukan selama 2 hari dan kelompok kontrol sesuai dengan standar ruangan.	Hasil uji paired t test menunjukkan terdapat penurunan kecemasan yang bermakna pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT (p-value = 0,0001). SEFT dapat

			intervensi SEFT dilakukan selama 2 hari dan kelompok kontrol sesuai dengan standar ruangan.		dijadikan intervensi keperawatan untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi bedah jantung
8	Pengaruh Tehnique Spiritual Emotional Freedom Dan Diabetes Self Management Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Dm Tipe 2 (Fredy et al. 2022)	Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan one group pre and posttest without control. Metode analisis yang di gunakan yaitu General Linear Model Repeated Measure (GLM- RM). Tipe	Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah pasien diabetes tipe 2 sebanyak 21 responden	Desain penelitian ini yaitu penelitian quasi eksperimen tal design dengan one group pre and posttest without control yaitu rancangan sebelum dimulai perlakuan responden diberi tes awal atau pretest untuk mengukur kondisi awal (01)	Hasil penelitian ini didapatkan bahwa berdasarkan nilai Greenhouse-Geisser sig adalah sebesar 0.000 < 0.05. maka H0 ditolak dan Ha diterima dengan kata lain terdapat pengaruh Thenique Spiritual Emotional Freedom (TSEF) dan Diabetes Self Managemen Education (DSME) terhadap penuruna kadar glukosa darah yang signifikan dari pengukuran pertama

PEMBAHASAN

SEFT merupakan terapi yang menggabungkan ilmu psikologi, akupunktur, dan sentuhan spiritual universal. SEFT telah didaftarkan dalam hak kekayaan intelektual oleh penemunya H. Ahmad Faiz Zainuddin yang memiliki latar belakang akademik sarjana psikologi dan magister di bidang pengembangan sumber daya manusia dan inovasi bidang kewirausahaan digital. Sejak tahun 2005, SEFT diajarkan secara masif yakni untuk mengatasi kecanduan narkoba pada 2.463 narapidana LP Cipinang dan kecanduan rokok pada 1.428 pelajar SMP di Jakarta. Hal tersebut telah mendapat penghargaan dari Museum Rekor Dunia Indonesia. (Kadek, Purnamayanti, and Gayatri 2022)

Terapi SEFT dapat melancarkan aliran darah dan menurunkan tekanan darah yang dapat berpengaruh pada normalnya nilai ABI. Berbagai macam penyakit akibat peredaran darah yang tidak lancar dapat disembuhkan dengan cara menekan 18 titik meridian tubuh. Terapi SEFT dapat membuka simpul-simpul saraf pada pembuluh darah, sehingga aliran darah akan menjadi lebih lancar. (Ahmad Faiz Zainuddin 2020). Keberhasilan Terapi SEFT didasarkan beberapa faktor bahwa terkadang pasien mengabaikan salah satu atau beberapa dari kelima faktor utama pada terapi ini yaitu keyakinan, khusu', ikhlas, pasrah dan syukur. Kelima faktor ini merupakan kunci keberhasilan dari Terapi SEFT yang membedakan dengan terapi Emotional Freedom Tehnique (EFT) (Zainudin ,2020). Dalam praktek SEFT, aspek spiritual pasien lebih

diperhatikan melalui penekanan pada aspek khusus, ikhlas dan pasrah, serta pasien diyakinkan bahwa hasil yang akan diperoleh tergantung keikhlasan, kepasrahan. (Ahmad Faiz Zainuddin 2020)

Pada penelitian ini terapi SEFT efektif untuk mengendalikan emosi dan

menurunkan gula darah. Keterlibatan teknik-teknik terapi Dalam praktek SEFT, aspek spiritual pasien lebih diperhatikan melalui penekanan pada aspek khusyu, ikhlas dan pasrah, serta pasien diyakinkan bahwa hasil yang akan diperoleh tergantung keikhlasan, kepasrahan, dan keyakinan pasien kepada Tuhan. Semakin ikhlas, semakin pasrah, dan semakin yakin Tuhan yang menyembuhkan atau menenangkan hati, maka hasilnya semakin optimal. Hal ini dapat disebabkan pada penelitian ini pemberian terapi SEFT bisa dilakukan dengan menggunakan unsur spiritual, lebih mudah, sederhana dan lebih aman. (Prabowo 2019)

Terjadinya hiperglikemi pada penderita diabetes melitus tipe 2 mengakibatkan viskositas darah meningkat. Sehingga menyebabkan aliran darah menurun pada semua organ misalnya pada ginjal, mata, dan terutama pada kaki (Utari, 2019). Pada penderita diabetes melitus tipe 2 beresiko mengalami penyakit arteri perifer yang dapat berdampak serius pada kualitas hidup seseorang. Gejala umum yang dapat terjadi antara lain klaudikasio yang berupa kelelahan, rasa berat, atau kram pada otot kaki (bokong, paha, atau betis) saat berjalan atau beraktivitas, nyeri di kaki yang

mengganggu ketika tidur, luka di jari kaki atau kaki yang sulit sembuh, kaki terasa dingin ketika diraba atau pucat, dan pertumbuhan kuku yang buruk dan pertumbuhan rambut yang menurun pada kaki atau jari kaki. (Primantika and Erika Dewi Noorratri 2023)

Menurut Setiati (2019) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi vaskularisasi perifer meliputi usia, merokok, hipertensi, dislipidemia, serta lama menderita DM. Berdasarkan teori Kusumawardani (2019) hipertensi dapat menyebabkan arteriosklerosis dengan berbagai mekanisme, antara lain disfungsi endotel yang menyebabkan remodeling dinding arteri dan diameter lumen menurun. Abnormalisasi faktor homeostatis yang menyebabkan renin angiotensin aldosterone system menghasilkan ACE dan peningkatan angiotensin-II menyebabkan volume darah meningkat dan vasokonstriksi. Curah jantung dan tahanan perifer tidak seimbang sehingga terjadi peningkatan massa ventrikel dan proliferasi sel otot polos, maka pembuluh darah akan menebal dan tidak elastis. (Safira et al. 2019)

Menurut Irawan (2024) penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan kadar gula darah sewaktu di RSUD Sultan Iskandar Muda Nagan Raya. Pada pengukuran pertama sebelum dilakukan terapi SEFT didapat nilai kadar gula darah sebesar 282 mg/dl dan setelah dilakukan terapi SEFT kadar gula darah menurun menjadi 276 mg/dl. (Irawan Agustian 2024). Menurut Penelitian Zulaichah, S (2013) bahwa ada pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Jagir Surabaya. Dimana dalam penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa

dengan terapi SEFT 1 kali didapatkan penurunan sistolik 8 mmHg dan dengan terapi SEFT 2 kali didapatkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 12 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik 6 mmHg. Selain itu, Thendria, T, Toruan, L, dan Natalia, D (2014) mengatakan bahwa ada hubungan antara hipertensi dan penyakit arteri perifer berdasarkan nilai Ankle Brachiale Index (ABI) (Safira et al. 2019)

KESIMPULAN

SEFT merupakan salah satu terapi yang dapat direkomendasikan perawat sebagai komplementer dan alternatif penatalaksanaan klinis pada pasien dengan keluhan fisik dan psikologis yang aman yakin (harapan)". Tahapan selanjutnya adalah tune in yakni membantu klien mencapai puncak masalahnya dan membayangkan harapannya benar-benar terjadi hingga tercipta keikhlasan dan kepasrahan. Tahap selanjutnya adalah tapping yang dibagi menjadi 9 titik untuk SEFT pendek, dan 18 titik untuk SEFT panjang. (Kadek, Purnamayanti, and Gayatri 2022). Penggunaan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) ini sangat cocok untuk siapa saja dalam menstabilkan gula darah. Terapi SEFT ini juga dapat menjadi terapi non farmakologis alternatif, dan hanya perlu dilakukan setiap hari selama 5-15 menit saja. Terapi SEFT merupakan salah satu terapi alternatif yang dapat dilakukan pada berbagai penyakit. Diperlukan penelitian lebih lanjut pada penyakit kronis, akut dan infeksius. Terapi SEFT dapat digunakan di lingkungan komunitas untuk mengurangi tingkat depresi yang tidak terdata.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Faiz Zainuddin. 2020. *Seft For Healing Succes Happines Greatness*.
<https://lib.ui.ac.id/detail?id=20294210>.
- Asmawati, A. (2021). *Pengaruh Terapi Spiritual Qur'anic Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Nilai Kecemasan Dan Kadar Kortisol Darah Pada Residen Napza (Narkotik, Psikotropik, Zat Adiktif Lain)= The Effect Of Spiritual Qur'anic Emotional Freedom Technique (Seft) Therapy On The Decline Rate Of Anxiety And Cortisol Of Blood Residen Napza* (Doctoral Dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Astuti, R., Yosep, I., & Susanti, R. D. (2015). Pengaruh Intervensi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Ibu Rumah Tangga Dengan Hiv. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 3(1).
- Depkes Ri. 2018. "Laporan Riskesdas 2018 Nasional.Pdf." *Lembaga Penerbit Balitbangkes*: 156.
- Diah, Anggita Et Al. 2020. "Hubungan Merokok Dan Konsumsi Kopi Denganakadaragulaadarahape nderita Diabetesamelitusadiakecamat an Paron." 7(2): 29-36.
- Farmawati, C. (2018). Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Sebagai Metode Terapi Sufistik. *Madaniyah*, 8(1), 75-94.
- Feby Palmita. 2022. "Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii Di Puskesmas Ulak Karang Kota Padang Tahun 2022 Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii Di Puskesmas Ulak Karang Kota Padang Tahun 2022."
- Fredy, M Khalid, Saputra Irna, Nursanti Diana, And Irawati Wati. 2022. "Pengaruh Tehnique Spiritual Emotional Freedom Dan Diabetes Self Management Education Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Dm Tipe 2."
- Haskas, Yusran, Ika Rizkiani, And Indah Restika. 2021. "Literature Review: Evaluasi Metode Diabetes Self Management Education (Dsme) Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2." *Nursing Arts* 14(2): 127-41.
- Irawan Agustian. 2024. "Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Glukosa Darah Pada Penderita Dm Tipe Ii." *Jintan: Jurnal Ilmu Keperawatan* 4(1): 79-85.
- Kadek, Ni, Diah Purnamayanti, And Galih Gayatri. 2022. "Spiritual Emotional Freedom Technique Di Indonesia Pendahuluan Di Tengah Perkembangan Era Disrupsi , Tren Pendekatan Kesehatan Holistik Menjadi Salah Satu Solusi Menghadapi Ketidakpastian (Chowdhury Chakraborty , 2017). Pendekatan Holistik Memandang Man." 11: 24-31.
- Kemenkes.Ri. 2020. 1 Science As Culture *Profil Kesehatan Indonesia 2020*.
- Khaira, Himmatul, Debbie Dahlia, And Sri Yona. 2021. "Literature Review: Faktor-Faktor Internal Dan Eksternal Yang Mempengaruhi Manajemen Diri Pada Pasien Diabetes Melitus." *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 12(4): 374-80. [Http://forikes-ejournal.com/index.php/sf](http://forikes-ejournal.com/index.php/sf).
- Kurniawan, Redy, And Alimatus Sahrah. 2024. "Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk

- Menurunkan Stres Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II.” 42: 617-34.
- Nurnaningsih, N. (2022). *Agama Dan Terapi Spiritual: Religiusitas Terapis Pada Komunitas Sefter Bandung* (Doctoral Dissertation, Uin Sunan Gunung Djati Bandung).
- Patriyani, Ros Endah Happy, And Sunarsih Rahayu. 2019. “Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di RSUD Kota Surakarta.” *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan* 7(2): 180-84.
- Prabowo, Ridho Kunto. 2019. “Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Jantung.” *Indonesian Journal Of Health Development* 1(2): 11-18.
- Primantika, Dinda Ardiana, And Erika Dewi Noorratri. 2023. “Ijoh: Indonesian Journal Of Public Health.” *Ijoh: Indonesian Journal Of Public Health* 01(02): 1-6.
- Priyanto, Wardiani, Rahma Widyana, And Metty Verasari. 2021. “Teknik Kebebasan Emosi Spiritual (Seft) Untuk Mengurangi Tekanan Diabetes Pada Penderita Diabetes.” 6(2): 66-76.
- Rahmadania, Wa Ode, And Wa Ode Aisa Zoahira. 2021. “Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Keluarga Pasien Yang Kritis.” *Jurnal Keperawatan Silampari* 5(1): 610-18.
- Ramadina, Rizma Dwi Et Al. 2022. “Penggunaan Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Dalam Memperbaiki Kualitas Tidur Dan Stabilitas Tekanan Darah: Literature Review.” *Coping: Community Of Publishing In Nursing* 10(3): 320.
- Rika Widianita, Dkk. 2023. “Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Tipe 2.” *At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam* VIII(1): 1-19.
- Safira, Manja Et Al. 2019. “Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Perubahan Nilai Ankle Brachiale Index (Abi) Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Effect Of Freedom Spiritual Therapy Technique (Seft) Toward Changes In Ankle Brachiale Index (Abi) Value .” *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia* 5(2): 141-51.
- Soelistijo, Soebagio. 2021. “Pedoman Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa Di Indonesia 2021.” In *Global Initiative For Asthma*, , 46. www.Ginasthma.Org.