

**PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG SPIRITUAL EMOSIONAL FREEDOM
TECHNIQUE (SEFT) DAN DAMPAKNYA TERHADAP PENDERITA STROKE****Budi Setia Utomo¹, M. Arifki Zainaro², Usastiauwaty Cik Ayu Saadiah Isnainy^{3*}**¹Rumah Sakit Bintang Amin²⁻³Universitas Malahayati

Email Korespondensi: usastiauwatycasi@malahayati.ac.id

Disubmit: 02 Juli 2024

Diterima: 17 September 2024

Diterbitkan: 01 Oktober 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i10.15991>**ABSTRAK**

Spiritual emotional freedom technique (SEFT) merupakan salah satu teknik pengobatan alternatif yang telah cukup lama dikenal. Teknik ini merupakan pengembangan dari teknik lain yang diperkenalkan oleh anak bangsa. SEFT termasuk tehnik relaksasi, merupakan salah satu bentuk pengobatan alternatif yang lebih mudah dan aman dibandingkan akupuntur dan akupresur. Karena sifatnya yang mudah dan murah maka penyebarluasan teknik ini lebih mudah untuk dilakukan, salah satunya pada warga Dusun GG. salak II, kemiling permai, kec. kemiling permai, kab. bandar lampung. Warga Dusun GG. salak II, kemiling permai, kec. kemiling permai, kab. bandar lampung yang telah memperoleh informasi tentang metode ini dapat menggunakannya sebagai pengobatan alternatif dan terapi SEFT (spiritual emotional freedom technique) adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan masalah permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan prestasi serta kebermaknaan hidup.

Kata Kunci: SEFT, Terapi SEFT, Stroke**ABSTRACT**

Spiritual emotional freedom technique (SEFT) is an alternative medicine technique that has been known for a long time. This technique is a development of other techniques introduced by the nation's children. SEFT, including relaxation techniques, is a for-m of alternative treatment that is easier and safer than acupuncture and acupressure. Because it is easy and cheap, it is easier to disseminate this technique, one of which is to the residents of GG Hamlet. salak II, kemiling permai, kec, kemiling permai, kab. Bandar Lampung. Residents of GG Hamlet. salak II, kemiling permai, kec, kemiling permai, kab. Bandar Lampung who have received information about this method can use it as an alternative treatment and SEFT therapy (spiritual emotional freedom technique) is a therapy using simple movements that is carried out to help solve problems of physical and psychological pain, improve performance and achievement, achieve peace and achievement. and the meaning of life.

Keywords: Seft, Seft Therapy, Stroke

1. PENDAHULUAN

SEFT merupakan penggabungan antara spiritualitas, melalui doa, keikhlasan, dan kepasrahan, dengan energypsychology. Teknik ini telah dibuktikan oleh berbagai macam riset ilmiah. SEFT dikembangkan dari Emotional Freedom Technique (EFT), oleh Gary Craig, yang saat ini sangat populer di Amerika, Eropa, dan Australia sebagai solusi tercepat dan temudah untuk mengatasi berbagai masalah fisik, emosi, serta performa kerja. Saat ini EFT telah digunakan oleh sekitar 100.000 orang di seluruh dunia (Zainuddin, 2009 dalam Anwar dan Niagara, 2011) Ardtiyani, Permana 202 Rofacky (2014) menyebutkan dalam tulisannya bahwa menurut Ziduddin (2009), terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) termasuk tehnik relaksasi, merupakan salah satu bentuk mind-body therapy dari terapi komplementer dan alternatif keperawatan SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (energi medicine) dan terapi spiritual dengan menggunakan tapping pada titik-titik tertentu pada tubuh Rofacky, H. F., & Aini, F. (2015).

Spiritual dalam SEFT adalah doa yang diafirmasikan oleh klien pada saat akan dimulai hingga sesi terapi berakhir, yaitu fase set-up, tune-in, dan tapping. Pada fase set-up, klien diminta untuk berdoa kepada tuhan yang maha esa dengan penuh rasa khusyu', ikhlas menerima dan kita pasrahkan kesembuhannya pada tuhan yang maha esa. Pada fase tune-in, di lakukan dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit, dan secara bersamaan dibarengi dengan hati dan mulut mengucapkan doa. Bersamaan dengan tune-in ini dilakukan fase ketiga yaitu tapping Rahmadania, W. O., & Zoahira, W. O. A. (2021).

Pada proses ini (tune-in yang dilakukan bersamaan dengan tapping), yang akan menetralsir emosi negatif atau rasa sakit fisik. Klien juga diminta mengucapkan doa dengan kalimat tertentu ketika setiap titik-titik meridian diketuk ringan selama tapping. Lukitaningtyas (2014) menyampaikan bahwa menurut Zainuddin (2009), titik-titik yang akan diberikan ketukan ringan/tapping berada di bagian kepala, daerah dada dan tangan. Pada bagian kepala titik-titik tersebut terdiri dari titik CR (Crown) yaitu titik di bagian atas kepala (ubun-ubun); titik EB (Eye Brow) yaitu titik permulaan alis mata, dekat pangkal hidung; titik SE (Side of the Eye) yaitu titik di atas tulang ujung mata sebelah luar; titik UE (Under the Eye) yaitu titik tepat di tulang bawah kelopak mata; titik UN (Under the Nose) yaitu titik yang letaknya tepat di bawah hidung dan titik Ch (Chin) yaitu titik yang letaknya diantara dagu dan bagian bawah bibir. Pada bagian dada titik-titik tapping terdiri dari titik CB (Collar Bone) yaitu titik yang letaknya di ujung tempat bertemunya tulang dada dan tulang rusuk pertama; titik UA (Under the Arm) yaitu titik yang berada di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian bawah tali bra (wanita) dan titik BN (Below Nipple) yaitu titik yang letaknya 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara Ardtiyani, M. F. (2014).

Pada bagian tangan ada 9 titik tapping yang terdiri dari titik IH (Inside of Hand) yaitu titik yang letaknya di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan; titik OH (Outside of Hand) yaitu titik yang letaknya di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan; titik Th (Thumb) yaitu titik yang letaknya pada ibu jari di samping luar bagian bawah kuku; titikIF (Indeks Finger) yaitu titik yang letaknya pada jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari); titik MF (Middle Finger) yaitu titik yang letaknya pada jari tengah di samping luar

bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari); titik RF (Ring Finger) yaitu titik yang letaknya pada jari manis di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari); titik BF (Baby Finger) yaitu titik yang letaknya pada jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari); titik KC (Karate Seri, 2014) yaitu titik yang letaknya di samping telapak tangan, bagian yang digunakan untuk mematahkan balok pada olahraga karate dan titik GS (Gamut Spot) yaitu titik yang letaknya di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking. Khusus untuk Gamut Spot, sambil men-tapping titik tersebut, kita melakukan The 9 Gamut Procedure. Ini adalah 9 gerakan untuk merangsang otak. Tiap gerakan dimaksudkan untuk merangsang bagian otak tertentu. Sembilan gerakan itu dilakukan sambil tapping pada salah satu titik energi tubuh yang dinamakan "Gamut Spot" Ardtiyani, M. F. (2014).

Sembilan gerakan itu adalah menutup mata, membuka mata, mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah, mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah, memutar bola mata searah jarum jam, memutar bola mata berlawanan arah jarum jam, bergumam dengan berirama selama 3 detik, menghitung 1, 2, 3, 4, 5 kemudian diakhiri dengan bergumam lagi selama 3 detik. The 9 Gamut Procedure ini dalam teknik psikoterapi kontemporer disebut dengan teknik EMDR (Eye Movement Desensitization Repatterning). Setelah menyelesaikan The 9 Gamut Procedure, langkah terakhir adalah mengulang lagi tapping dari titik pertama hingga ke-17 (berakhir di karate chop). Dan diakhiri dengan mengambil napas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucap rasa syukur (Alhamdulillah...). Salah satu faktor yang turut mendukung keberhasilan intervensi SEFT adalah kualifikasi terapis. Terapis yang memberikan intervensi SEFT dalam penelitian ini adalah seorang trainer SEFT yang telah berpengalaman, pernah mengikuti pelatihan SEFT yang dibuktikan dengan sertifikat, menguasai teknik-teknik SEFT, pernah menjadi fasilitator dalam pelatihan, dan memiliki kemampuan interpersonal yang baik dan memiliki beberapa kualifikasi keterampilan sebagai konselor antara lain hangat, penuh penerimaan dan empatik. Berdasarkan evaluasi masing-masing subjek, terapis mampu menguasai materi SEFT dengan baik, menyampaikannya dengan bahasa yang sederhana sehingga mudah dimengerti dengan baik dan jelas, dan mampu menghidupkan suasana Ardtiyani, M. F. (2014).

Hal ini sejalan dengan pendapat Zainuddin (2008) yang menyatakan bahwa efek intervensi SEFT akan lebih efektif ketika diberikan oleh orang yang telah mengikuti pelatihan SEFT dan berpengalaman dalam menerapkan SEFT. (Ulfah, 2013) SEFT sebagai salah satu metode yang telah terbukti mudah dan murah dapat dijadikan referensi sebagai terapi kesehatan di rumah. Warga Dusun gg. salak II, kemiling permai, kec, kemiling permai, kab. bandar lampung. yang sama sekali belum mengenal teknik ini biasanya selalu berobat ke Puskesmas padahal disisi lain, kesehatan yang tidak baik dapat disebabkan gaya hidup yang buruk dan stress. SEFT merupakan salah satu solusi yang mudah dan murah untuk dapat memperoleh kesehatan mental dan fisik yang cukup baik. Oleh karena itu, metode SEFT perlu untuk diperkenalkan pada masyarakat Dusun gg. salak II, kemiling permai, kec, kemiling permai, kab. bandar lampung Ulfah, E. (2013).

2. MASALAH

Permasalahan yang sering muncul di lapangan pada pasien stroke meliputi beberapa aspek. Berikut adalah beberapa di antaranya:

a. Kurangnya Pemahaman Pasien

Keterbatasan Pengetahuan Pasien dan keluarganya mungkin tidak memiliki pengetahuan yang memadai tentang stroke, termasuk penyebab, gejala, dan konsekuensinya. Kesulitan dalam Memahami Informasi Medis Bahasa medis yang digunakan sering kali terlalu teknis dan sulit dipahami oleh pasien atau keluarga.

b. Keterbatasan Komunikasi

Masalah Bahasa Perbedaan bahasa antara tenaga medis dan pasien dapat menjadi hambatan, Gangguan Bicara Pasien stroke sering mengalami afasia atau gangguan bicara lainnya yang menyulitkan komunikasi.

c. Ketidakpatuhan Pasien

Rendahnya Kepatuhan terhadap Pengobatan, Pasien mungkin tidak mengikuti regimen pengobatan yang direkomendasikan karena kurangnya pemahaman atau ketidakpercayaan terhadap efektivitas pengobatan, Kesulitan dalam Mengikuti Program Rehabilitasi, Program rehabilitasi memerlukan komitmen waktu dan usaha yang sering kali sulit dipenuhi oleh pasien dan keluarganya.

d. Masalah Psikososial

Depresi dan Kecemasan, Pasien stroke sering mengalami gangguan emosional yang dapat mempengaruhi motivasi mereka untuk terlibat dalam program rehabilitasi dan pengobatan, Kurangnya Dukungan Sosial, Keluarga dan teman mungkin tidak memberikan dukungan yang cukup atau tidak tahu cara membantu.

e. Aspek Ekonomi

Biaya Pengobatan dan Rehabilitasi, Pengobatan stroke bisa mahal, dan tidak semua pasien memiliki akses ke sumber daya yang diperlukan, Transportasi, Kesulitan dalam mengakses fasilitas medis atau tempat rehabilitasi karena keterbatasan transportasi.

f. Akses ke Layanan Kesehatan

Keterbatasan Sumber Daya, Tidak semua fasilitas kesehatan memiliki sumber daya yang memadai untuk menangani semua aspek perawatan stroke, Jarak ke Fasilitas Kesehatan.

Terapi spiritual-emosional Freedom Technique (SEFT) adalah bentuk terapi yang menggabungkan elemen-elemen spiritual dan emosional untuk membantu individu mengatasi dan mengurangi penderitaan mereka. Terapi ini dapat bermanfaat bagi individu yang telah mengalami stroke, karena dapat membantu mereka mengatasi trauma dan stres yang terkait dengan kejadian tersebut. Stroke dapat memiliki dampak yang sangat besar pada kehidupan individu, baik secara fisik maupun emosional. Banyak individu yang mengalami rasa takut, depresi, dan kesedihan setelah stroke. Terapi spiritual-emosional Freedom Technique dapat membantu individu mengatasi emosi-emosi ini dengan menawarkan cara untuk mengungkapkan dan memproses perasaan mereka. Terapi ini dapat melibatkan berbagai praktik, seperti meditasi, yoga, dan visualisasi, yang dapat membantu individu merasa lebih terhubung dengan diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka. Terapi juga dapat melibatkan diskusi dan refleksi, yang dapat membantu individu.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan Pendidikan Kesehatan

3. KAJIAN PUSTAKA

Terapi SEFT yang memiliki kepanjangan dari Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique ini adalah sebuah terapi emosi yang mampu membangkitkan harapan, percaya diri pada seseorang serta mampu menyelesaikan masalah psikis dan fisik yang dialami seseorang. Pada penelitian lain, Terapi SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh dan terapi spiritual dengan menggunakan metode tapping pada beberapa titik tertentu pada tubuh dan metode konseling Adawiyah, W. (2016).

Ada beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari metode terapi SEFT menurut Iskandar (2010), yaitu :

- Dapat menyembuhkan penyakit-penyakit fisik maupun psikologis terutama yang disebabkan oleh emosi misalnya marah, takut, ngeri, depresi dan kesepian.
- Sangat efektif menyembuhkan atau menghilangkan masalah psikosomatis, seperti merokok, phobia, traumatik, latah, makan berlebihan dan suka menunda pekerjaan.
- Menjaga warisan nenek moyang agar bisa hidup harmonis dengan kekuatan alam, mempraktikkan persahabatan dan persaudaraan antar manusia alam sekitar.

Indikasi dari terapi SEFT yaitu :

- masalah psikosomatis, seperti merokok, phobia, traumatik, latah dll
- gangguan fisik : kelemahan anggota gerak, sakit kepala, migraine , dll
- gangguan seksual
- stress dan kecemasan
- insomnia

Durasi Pemberian terapi SEFT yaitu selama 5 menit satu hari sekali diteruskan minimal 3 hari Alwan Revai, N. I. M. (2018).

4. METODE

Lokasi penelitian dilakukan di GG. salak II, kemiling permai, kec, kemiling permai, kab. bandar lampung. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien pasca stroke yang pernah dirawat dan berkunjung di Poliklinik

Saraf Rumah Sakit Pertamina-Bintang Amin Lampung yang memenuhi kriteria penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah Pemberian tehnik SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) kepada pasien pasca stroke dan Kualitas Hidup pasien pasca stroke (persepsi pasien pasca stroke terhadap posisinya dalam hal mobilitas, perawatan diri, fungsi social, rasa tidak enak dan masalah psikologis). Pengolahan data dilakukan dengan tahap editing, coding, scoring dan tabulating. Data kualitas hidup pasien pasca stroke diukur dua kali yaitu sebelum diberikan tehnik SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan setelah dilakukan tehnik SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

Analisa data pada variabel ini dengan menghitung skor hasil test kualitas hidup dengan tes EuroQol dengan hasil penilaian kuantitatif yaitu nilai 5 - 15. Deskripsi data dari variabel ini dengan cara menghitung nilai mean dan simpangan baku untuk hasil data dengan distribusi normal. Data dengan distribusi tidak normal dapat diidentifikasi nilai median, modus dan nilai minimum maksimum. Secara kualitatif analisis kualitas hidup pasien dikategorikan menjadi dua yaitu : kualitas hidup kurang / menurun, bila skor EuroQol < 5, kualitas hidup tetap / tidak ada perubahan bila skor EuroQol 6-10, dan kualitas hidup baik / meningkat bila skor EuroQol > 10. Uji korelasi yang digunakan adalah uji beda wilcoxon

1) Persiapan

a. Penetapan Tujuan:

Menentukan tujuan dari penyuluhan terapi SEFT ini. Tujuan ini harus jelas, spesifik, terukur, relevan, dan dapat dicapai dalam rentang waktu yang telah ditentukan. Dalam penyuluhan ini, penetapan tujuan bertujuan untuk memberikan arah dan fokus dalam penyelenggaraan penyuluhan serta untuk menilai keberhasilan penyuluhan.

b. Penyusunan Materi

Adalah proses merancang konten atau materi yang akan disampaikan kepada peserta penyuluhan tentang terapi SEFT. Materi ini harus disusun dengan cermat dan memperhatikan kebutuhan, tingkat pemahaman, dan harapan audiens yang telah diidentifikasi sebelumnya. Dalam terapi SEFT penyusunan materi mencakup beberapa aspek penting yaitu Informasi Dasar tentang stroke, Teknik-Teknik terapi SEFT, Manfaat terapi SEFT terhadap penderita stroke, Cara Melakukan terapi SEFT terhadap penderita stroke dengan Benar, dan Kiat Manajemen stroke.

c. Pemilihan Lokasi dan Waktu dalam Satuan Acara

Adalah proses menentukan tempat dan waktu yang tepat untuk menyelenggarakan penyuluhan tentang terapi SEFT. Hal ini penting untuk memastikan bahwa penyuluhan dapat dihadiri oleh target audiens dengan nyaman dan efektif. Beberapa pertimbangan dalam pemilihan lokasi dan waktu untuk SAP terapi SEFT adalah Lokasi yang Mudah Diakses, Kenyamanan dan Keamanan, Kapasitas Tempat, Ketersediaan Peralatan, Waktu yang Tepat, dan Durasi Acara

d. Persiapan Alat dan Bahan

Adalah langkah yang penting untuk memastikan semua perlengkapan, peralatan, dan bahan yang dibutuhkan untuk penyuluhan terapi SEFT telah disiapkan dengan baik sebelum kegiatan dimulai. Persiapan ini mencakup beberapa aspek yaitu Alat Presentasi, Bahan Penyuluhan, Alat Bantu Visual, Peralatan Audiovisual, Formulir Evaluasi, Air Minum dan Camilan

2) Pelaksanaan

- a. Pengenalan dan Pembukaan
Penyelenggara penyuluhan memperkenalkan diri kepada peserta dan memberikan pengantar singkat tentang acara yang akan berlangsung. Hal-hal yang perlu disampaikan yaitu Hasil review dari 20 jurnal tentang stroke sehingga membuat pemateri memilih stroke sebagai topik penyuluhan, Rangkuman Agenda Acara
- b. Pemaparan Materi
Merupakan bagian esensial di mana penyelenggara penyuluhan menyampaikan informasi yang telah disiapkan sebelumnya kepada peserta. Ini adalah waktu di mana materi utama tentang stroke, teknik-teknik terapi SEFT terhadap penderita stroke, manfaatnya, dan cara melakukannya dengan benar diperkenalkan kepada peserta.
- c. Demonstrasi dan Praktik
Merupakan tahapan di mana peserta diberi kesempatan untuk melihat secara langsung bagaimana melakukan teknik senam asma dengan benar dan kemudian berlatih sendiri di bawah bimbingan penyelenggara penyuluhan. Didalam tahapan ini kegiatan yang dilakukan yaitu Demonstrasi, Praktik Mandiri, Koreksi dan Umpan Balik, Kesempatan untuk Bertanya

3) Evaluasi

- Tahapan evaluasi penting untuk menilai keberhasilan penyuluhan, memperbaiki kelemahan, dan mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan di masa mendatang. Beberapa tahapan evaluasi yang dapat dilakukan adalah:
- a. Pemantauan Aktivitas yaitu Observasi langsung aktivitas selama penyuluhan berlangsung untuk memastikan bahwa semua materi disampaikan dengan baik, peserta terlibat, dan tujuan penyuluhan tercapai.
 - b. Umpan Balik Peserta yaitu memberikan formulir evaluasi kepada peserta di akhir penyuluhan untuk mengumpulkan umpan balik mereka tentang kepuasan mereka terhadap acara, kualitas materi, presentasi penyelenggara, dan kesan umum. Pertanyaan dalam formulir dapat mencakup hal-hal seperti pemahaman tentang materi, keterlibatan, kejelasan penyampaian, dan saran untuk perbaikan di masa mendatang.
 - c. Evaluasi Pengetahuan yaitu melakukan evaluasi pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan untuk mengukur sejauh mana pemahaman peserta telah meningkat setelah mengikuti penyuluhan. Ini dapat dilakukan dengan menyajikan pertanyaan sebelum penyuluhan dimulai dan setelah penyuluhan selesai untuk mengukur peningkatan pengetahuan.
 - d. Analisis Partisipasi yaitu meninjau tingkat partisipasi peserta selama penyuluhan. Evaluasi apakah peserta aktif dalam sesi tanya jawab, diskusi, dan praktik, atau apakah mereka cenderung pasif.
 - e. Analisis Data Umpan Balik yaitu Setelah mengumpulkan formulir evaluasi dari peserta, lakukan analisis data untuk mengidentifikasi pola umpan balik dan tren yang muncul. Identifikasi area kekuatan dan kelemahan serta saran perbaikan dari peserta.
 - f. Penyusunan Laporan Evaluasi yaitu membuat laporan evaluasi yang merangkum hasil evaluasi dari berbagai sumber, termasuk formulir

evaluasi peserta, hasil tes pengetahuan, dan observasi langsung. Laporan ini harus mencakup temuan utama, rekomendasi perbaikan, dan tindak lanjut yang akan diambil.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan peserta. Observasi langsung menunjukkan bahwa 95% peserta dapat melakukan teknik terapi SEFT dengan benar setelah pelatihan. Feedback dari peserta juga menunjukkan kepuasan yang tinggi terhadap materi yang disampaikan dan metode pelatihan yang digunakan



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pendidikan Kesehatan

b. Pembahasan

Pendekatan spiritual dan emosional pada keluarga pasien stroke ini dapat dilakukan melalui berbagai cara. Salah satu cara yang sederhana misalnya membaca doa ketika sebelum atau sesudah minum obat, membaca doa pasrah, atau membaca doa ketika sedang merasakan sakit agar sakitnya berkurang. Doa yang dilakukan ini dapat mempengaruhi psikologi seseorang, dimana setiap individu yang membaca doa tersebut dengan khusuk maka akan merasakan ketenangan, meskipun sedang mengalami sakit yang hebat. Pendekatan spiritual ini berdampak pada energi psikologi yang positif pada individu. Menurut Dr. John Diamond pendiri The Royal College of Psychiatrists mengatakan terapi energi

psikologi yang menggunakan sistem energi tubuh dapat mempengaruhi pikiran, perasaan dan perilaku. Terapi yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan terapi spiritual emosional freedom tehniqe (SEFT). Menurut Safitri, A. W., Dan Machmudah, M. (2021), 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 Safitri, A. W., Dan Machmudah, M. (2021)

Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) merupakan suatu terapi Psikologi yang pertama kali ditujukan untuk melengkapi alat psikoterapi yang sudah ada. SEFT adalah salah satu varian dari cabang ilmu baru yang dinamai Energy Psychology. Selain itu, SEFT adalah gabungan antara Spiritual power dan Energy Psychology (Bakoil, M. B. 2023).

Menurut Sutrisno, S. (2023) terapi SEFT (spiritual emotional freedom technique) adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan masalah permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan prestasi serta kebermaknaan hidup. Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) merupakan terapi yang sangat mudah untuk dilakukan. Proses belajar sangat cepat, tanpa obat-obatan, dan tanpa melakukan prosedur diagnosis yang rumit. Hanya menggunakan ketukan ringan (tapping) hanya pada 18 titik kunci di sepanjang 12 energy tubuh, dan efek penyembuhan dapat langsung dirasakan secara instant (one minute wonder). Selain untuk penyembuhan baik fisik maupun emosi, juga dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi dan kedamaian hati (Riyanto, 2002) Berdasarkan definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa SEFT atau Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah suatu teknik terapi yang menggunakan energi tubuh atau energy meridian yang dilakukan dengan memberikan ketukan-ketukan ringan pada titik-titik tertentu pada tubuh, sehingga dapat mengatasi masalah fisik serta emosi. Oleh karena latar belakang di atas maka penyusun menyusun satuan cara penyuluhan mengenai terapi seft dengan tujuan supaya setelah dilakukan pendidikan kesehatan mengenai terapi seft masyarakat mampu melakukan terapi seft secara mandiri untuk penyembuhan baik masalah fisik maupun emosi, juga dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi dan kedamaian hati. Dengan menggunakan metode ini diharapkan keluarga dapat menerima dan siap untuk merawat pasien stroke, meningkatkan koping keluarga melalui dukungan secara spiritual dan emosional, serta mendorong keluarga untuk lebih aktif dalam melaksanakan perannya dalam merawat anggota keluarganya dengan stroke.

6. KESIMPULAN

Penyuluhan edukasi mengenai teknik terapi SEFT terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam menangani penyakit stroke. Program ini penting untuk dilaksanakan secara berkala guna memastikan pasien pasca stroke dalam memilih terapi yang mudah, Terapi SEFT terbukti efektif dalam peningkatan kualitas hidup pasien pasca stroke, seperti membantu mobilitas, membantu dalam melakukan perawatan diri, serta membantu mengatasi masalah

psikologi, peran Perawat sangat penting untuk memberikan edukasi kesehatan tentang perawatan pasien stroke di rumah kepada keluarga agar pengetahuan keluarga semakin meningkat.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, A.G. (2009). *ESQ (Emotional Spiritual Quotient) - Rahasia sukses membangun kecerdasan emosi dan spiritual*. Jakarta : Arga Publishing.
- Ahmadi, Abu., Sholeh, M. (2005). *Psikologi perkembangan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Anggi, Rosalina , dkk. (2018). Jurnal Penelitian :Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. *Indonesian Journal of Nursing Research* Vol. 1 No. 1 Mei 2018
- Anna Strudwick . (2010). *A qualitative study exploring the experiences of AfricanCaribbean informal stroke carers in the UK 2010*. Cardiff University /South Wales Clinical Psychology Training Programme, Cardiff, UK.
- Apriwanto, (2008). *Stroke penyebab utama kecacatan fisik*. <http://pdpersi.co.id/?detalinews&kode=643&tbl=cakrawala>.
- Bakara, D. M dkk. (2013). *Pengaruh intervensi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada pasien gagal ginjal kronik di bengkulu*. Politeknik Kesehatan RI Bengkulu.
- Brunner & Suddarth, (2002). *Buku ajar keperawatan medikal bedah Ed. 8*. Jakarta : EGC
- Bruvol., Anna & Gilboe., M.F. (2004). *Hope, health work and quality of life in families of stroke survivors*. *Journal of advance Nursing* 48 (4). 322-332. <http://journals/www.com.advanceinnursingscience/fulltext>.
- Doengoes, M. E. (2010). *Rencana asuhan keperawatan: pedoman untuk perencanaan dan pendokumentasian perawatan pasien, Ed. 3*. Jakarta : EGC
- Friedman, Marlyn M, (2002). *Buku ajar keperawatan keluarga riset teori dan praktek Ed. 5*. Jakarta : EGC
- Hastono, S.P & Sabri. (2013). *Statistik kesehatan*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada
- Hawari, Dadang, (2006). *Global Effect HIV/AIDS - Dimensi psikologi*. Jakarta : FKUI
- Hidayat, (2007). *Metode penelitian kebidanan dan teknis analisis data*, Jakarta, Salemba Medika.
- Hojatulloh & Heidar. (2010). *Spiritual care in hospitalized patients*. Isfaham Univercity of Medical Sciences.
- Hurlock, (2008). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan Ed. 5*. Jakarta: Erlangga
- Joyce & Jane, (2014). *Keperawatan medikal bedah: manajemen klinis untuk hasil yang diharapkan Ed. 8*. Elsevier Singapore
- Linda L. Pierce. (2012). *Caring and expressions of spirituality by urban caregivers of people with stroke in african american families*. *School of Nursing at the Medical College of Ohio at Toledo*.

- Makhija, (2002). *Spiritual nursing*. Nursing journal of India. Mardihusodo, S.J & Aswar. (2012). *3 Menit menjadi bahagia dengan metode EFT*. Jakarta : PT Buku seru
- Mardiyono, et al. (2011). *Spirituality intervention and outcomes: corner stone of holistic nursing practice*. School of Nursing Faculty of Medicine, Diponegoro University Semarang <http://ejournal.undip.ac.id/medianers>.
- Mulyatsih, Eny, (2003). *Stroke petunjuk praktis bagi pengasuh dan keluarga pasien pasca stroke*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI
- National Institute of Neurological Disorder and Stroke. (2008). *Post-stroke rehabilitation fact sheet*. <http://www.ninds.nih.gov/disorder/stroke/poststrokerehab.htm>.
- Nyomthai., N., et al (2009). *Family strenght in caring for a stroke survivor at home*. <http://thailand.digitaljournals.org/index.php/PIJNR/article/viewfile/3010/2559>.
- Pierce., L.L, et al. (2008). Perceived experience of caring for wife with stroke. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/article/pmc2442226>.
- Potter, P.A., & Perry, A. G (2009). *Fundamental keperawatan; Alih bahasa Diah Nur Fitriani, Onny Tampubolon, Farah Diba, Ed. 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Publishing.
- Rahmat, Jalaludin, (2002). *Psikologi komunikasi*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Rodgers. (2008). *Who care? Caring for the carers of stroke patients*. http://www.abdn.ac.uk/healthpsychology/publications/2007_D&R_Rodgrscare.
- Schulz., R and Sherwood., P (2008). *Physical & mental health effects of family caregivers*. http://www.nursingcenter.com/library/journal/article.aspx?article_id=815780.
- Sholeh, Mohammad, (2012). *Terapi sholat tahajud menyembuhkan berbagai penyakit*. Jakarta: Mizan Publika
- Shyu et all. (2008). *A Family-oriented discharge planning program for older stroke patients and their family caregivers*
- Steiner., V et al (2008). *Emotional support physical help, and health of caregivers of stroke survivors*. <http://lingkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S027795369900194x>.
- Sunaryo, (2013). *Psikologi untuk keperawatan Edisi.2*. Jakarta : EGC
- Tang., Yu-Ying & Cheng., Pi. (2002). *Health promotion behavior in Chinese family caregivers of patient with stroke*.
- Tarwoto, dkk, (2007). *Keperawatan medikal bedah gangguan sistem persyarafan*. Jakarta : CV Sagung Seto
- Wardatul, Ni'matuzzaroh.(2016). *Jurnal Penelitian :Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren* . ISSN: 2301-8267Vol. 04, No.02, Agustus 2016 . Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
- Waugh, Anne. (2011). *Dasar-dasar anatomi dan fisiologi*. Elsevier Singapore.
- Werner., Helen (2005). *Journal neuroscience nursing*. <http://www.medscape.com/viewarticle/5120492>.

- William, et al. (2009). *Problems and benefits reported by stroke family caregivers results from a prospective epidemiological study*. University of South Florida.
- Yastroki, (2009). *Angka kejadian stroke meningkat tajam*. <http://www.yastroki.or.id/read.php?id=317>.
- Yunita, dkk. (2013). *Penerapan spiritual emotional freedom technique (SEFT) dalam bimbingan kelompok untuk menurunkan kecemasan siswa SMA dalam menghadapi ujian nasional*. Jurnal BK Unesa. Volume 03 Nomor 01 Tahun 2013, 291 - 297
- Zainuddin, (2008). *spiritual emotional freedom technique (SEFT) cara tercepat dan termudah mengatasi berbagai masalah fisik dan emosi*. Jakarta : PT Arga
- Zainuddin, AF. (2009). *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Jakarta ; AfzanPublising