

## PENGARUH TERAPI *SPRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP STATUS MENTAL PADA LANSIA

Yuni Anika<sup>1\*</sup>, Oscar Ari Wiryansyah<sup>2</sup>

S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang<sup>1,2</sup>

\*Corresponding Author : yuni.anika25@gmail.com

### ABSTRAK

WHO antara tahun 2015 dan 2050, proporsi populasi dunia di atas 60 tahun akan mencapai dua kali lipat dari 12% menjadi 22%. Peningkatan jumlah lanjut usia ini terjadi banyak hal atau banyaknya perubahan-perubahan. Salah satu perubahan tersebut adalah perubahan secara psikologis yang akan mempengaruhi kesehatan mentalnya. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan mental lansia adalah dengan melakukan terapi *Spiritual Emosional Freedom* (SEFT). Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap status mental pada lansia di Panti Werdha Darma Bakti Palembang tahun 2024. Metode penelitian menggunakan metode *pra eksperimen (Pre Exsperimetal designs)* dengan pendekatan *One Group Pretest Postest*. Populasi pada penelitian ini adalah semua lansia yang ada di Panti Werdha Darma Bakti Palembang dengan jumlah sampel sebanyak 34 responden. Pengambilan sample dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Hasil penelitian didapatkan bahwa nilai mean status mental lansia setelah dilakukan terapi *Sprituall Emotional Freedom Technique* (SEFT) mengalami penurunan dari 8,09 menjadi 4,85 dengan selisih sebesar 3,24. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh status mental lansia sebelum dilakukan terapi *Sprituall Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan status mental lansia setelah dilakukan terapi *Sprituall Emotional Freedom Technique* (SEFT) di Panti Werdha Darma Bakti Palembang tahun 2024 (p.value = 0,000). Saran diharapkan pengurus di Panti Werdha Darma Bakti untuk lebih memperhatikan lansia yang mengalami gangguan mental dengan mendatangkan terapis yang dapat melakukan pendekatan psikologis dan spritual khususnya terapi *Spritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

**Kata kunci** : lansia, *Sprituall Emotional Freedom Technique* (SEFT), status mental

### ABSTRACT

WHO between 2015 and 2050, the proportion of the world's population over 60 years of age will double from 12% to 22%. The increase in the number of older people has brought about many things or many changes. One of these changes is a psychological change that affects mental health. One of the non-pharmacological therapies used to treat mental disorders in the elderly is *Spiritual Emotional Freedom Therapy* (SEFT). The aim of the research was to determine the effect of SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) therapy on the mental state of the elderly at Darma Bakti Nursing Home in Palembang in 2024. The research method used a pre-experimental design. ) using a one-group pretest-posttest approach. The population of this study consisted entirely of elderly people at Darma Bakti Nursing Home in Palembang with a sample size of 34 respondents. Sampling was carried out using the targeted sampling method. The research results showed that the average mental status score of older people after SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) therapy decreased from 8.09 to 4.85, with a difference of 3.24. It can be concluded that there is an influence on the mental state of elderly people before therapy with *Sprituall Emotional Freedom Technique* (SEFT) and on the mental state of elderly people after therapy with *Sprituall Emotional Freedom Technique* (SEFT) in Darma Bakti Nursing Home exists in Palembang in 2024 (p.value = 0.000). The suggestion is that the management of Darma Bakti Nursing Home should pay more attention to elderly people with mental disorders by engaging therapists who can apply psychological and spiritual approaches, especially *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) therapy.

**Keywords** : elderly, *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), mental status

## PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah seorang yang berusia mencapai 60 tahun keatas. Menua bukanlah sebuah penyakit, akan tetapi sebuah proses yang berangsur mengakibatkan perubahan kumulatif yang merupakan menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh. Sehingga diperlukan terapi untuk mengatasi masalah tersebut (Sitanggang, 2021). *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan salah satu varian dari cabang ilmu baru yang dinamakan *Energy Psychology* yang merupakan terapi modern untuk mengatasi permasalahan emosi, namun ternyata SEFT bukan hanya bermanfaat untuk mengatasi permasalahan emosi semata, tetapi juga bermanfaat untuk mengatasi permasalahan fisik (Maryana, 2022)

Menurut *World Health Organization* (WHO), antara tahun 2015 dan 2050, proporsi populasi dunia di atas 60 tahun akan mencapai dua kali lipat dari 12% menjadi 22%. Pada tahun 2030, 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih. Pada saat ini penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar. Pada tahun 2050, penduduk dunia yang berusia 60 tahun ke atas akan berlipat ganda (2,1 miliar). Jumlah orang berusia 80 tahun atau lebih diperkirakan tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050 mencapai 426 juta (Fibrianti, 2022).

Indonesia sudah memasuki struktur penduduk tua (*ageing population*) sejak tahun 2021, di mana persentase penduduk lanjut usia sudah mencapai lebih dari 10 persen. Persentase lansia meningkat setidaknya 3 persen selama lebih dari satu dekade (2010-2021) sehingga menjadi 10,82 persen. Umur harapan hidup juga meningkat dari 69,81 tahun pada 2010 menjadi 71,57 tahun di tahun 2021. Angka ini menggambarkan setidaknya setiap penduduk yang lahir di tahun 2021 berharap akan dapat hidup hingga berusia 71 – 72 tahun. (Badan Pusat Statistik, 2022).

Sedangkan jumlah lansia di Provinsi Sumatera Selatan berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2021 sebanyak 801.149 orang yang terdiri dari 387.925 orang laki-laki dan 413.224 orang perempuan. Kabupaten/kota yang mempunyai lansia dengan persentase tertinggi di Sumsel berturut-turut adalah OKU Timur (11,40%), Lahat (10,56%) dan Pagar Alam (10,38%) sedangkan yang terendah persentasenya adalah Musi Rawas Utara (7,68%). Sementara untuk Kota Palembang jumlah lansia sebesar 8,85% (Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan, 2022).

Peningkatan jumlah lanjut usia ini terjadi banyak hal atau banyaknya perubahan-perubahan berupa bio, psiko, social dan spiritual. Perubahan-perubahan pada lansia datang tanpa disadari, lanjut usia merupakan suatu kejadian yang pasti terjadi secara biologis dan psikologis. Penurunan fungsi biologis seperti pendengaran berkurang, gangguan penglihatan kulit mulai kriptur, gigi ompong, rambut memutih, perubahan system reproduksi, mudah lelah, gerakan lamban, yang mempengaruhi kehidupan aktivitas sehari-hari pada lanjut usia. Selain perubahan secara biologis lansia juga mengalami perubahan aspek psikologis, seperti kekecewaan, rumah kosong (sepi), kecacatan, ketakutan akan kematian dan hilangnya interaksi sosial yang menyebabkan perasaan terisolasi dan menyendiri. Penurunan fungsi dalam berbagai aspek pada lanjut usia dapat menimbulkan berbagai masalah yang mengakibatkan stres bahkan depresi pada lansia, penyebab stres merupakan faktor yang multidimensi (Barus, 2019)

Seseorang yang berusia lanjut akan mengalami perubahan-perubahan akibat penurunan fungsi tubuh. Salah satu perubahan tersebut adalah perubahan secara psikologis yang akan mempengaruhi kesehatan mentalnya. Kesehatan mental adalah kondisi seseorang yang berkaitan dengan penyesuaian diri yang aktif dalam menghadapi dan mengatasi masalah dengan mempertahankan stabilitas diri, juga ketika berhadapan dengan kondisi baru, serta memiliki penilaian nyata baik tentang kehidupan maupun keadaan diri sendiri. Di antara

contoh penurunan kualitas kesehatan mental pada lansia adalah gangguan proses kognitif yang ditandai dengan lupa, pikun, bingung, curiga, gangguan perasaan diantaranya ditandai dengan kelelahan, acuh tak acuh, mudah tersinggung, gangguan perilaku ditandai dengan enggan berhubungan dengan orang lain, dan ketidakmampuan merawat diri sendiri. Jika tidak ditangani dengan baik, lansia bisa kehilangan kebermaknaan hidup. Untuk mengatasi hal tersebut agar tidak memperparah kondisi mental lansia diperlukan suatu terapi spiritual yang dapat mengatasi gangguan mental pada lansia. (Muna & Adyani, 2021)

Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan mental lansia adalah dengan melakukan terapi *Spiritual Emosional Freedom (SEFT)*. Terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique (SEFT)* 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. Terapi *spiritual emotional freedom tehnique (SEFT)* termasuk teknik relaksasi, merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dari terapi komplementer dan alternatif keperawatan yang memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku manusia. Terapi SEFT telah banyak dikembangkan dalam berbagai penelitian untuk mengatasi berbagai masalah fisik dan psikologis seseorang (Arnata et al., 2020).

Penelitian awal yang dilakukan oleh Syah (2017) mengenai terapi SEFT untuk mengurangi kecemasan pada lansia di panti sosial Kabupaten Jombang memberikan bahwa sebelum dilakukannya terapi SEFT sebagian besar subyek mempunyai tingkat kecemasan ringan serta menunjukkan tanda-tanda seperti kehilangan kontrol diri, takut dihakimi orang lain, mudah marah, mengalami kesulitan berkonsentrasi, serta berkurangnya ketertarikan terhadap sesuatu yang disenangi. Tetapi sesudah diterapkannya terapi SEFT taraf kecemasan yang dialami lansia relatif menurun menjadi taraf normal dengan nilai signifikansi ( $p = 0,000$ ) dimana nilai  $p \text{ sign} < 0,005$  (Syah, 2017)

Penelitian lain yang membahas terkait SEFT dilakukan oleh Adawiyah (2016) yang berjudul Terapi SEFT Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa SMA di Pondok Pesantren menunjukkan perubahan signifikan dengan skor  $Z = -3.141$  dan  $P = 0.002$  ( $p < 0.05$ ) yang berarti terapi SEFT mampu menurunkan tingkat stres akademik pada siswa SMA di pondok pesantren (Adawiyah, 2016)

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada hari Senin tanggal 15 Oktober 2023 di Panti Werdha Darma Bakti Palembang didapatkan jumlah seluruh lansia sebanyak 47 orang (13 orang laki-laki dan 34 perempuan). Dari hasil wawancara dengan 10 lansia, sebanyak 7 orang responden mengatakan keadaan perasaan emosinya sering tidak stabil. Dari 7 orang tersebut 3 orang responden mengalami depresi karena merasa tidak bersemangat, tidak berharga lagi, mudah bersedih kehilangan orang yang di sayang, tidak ada keluarga yang mengunjungi, dan 4 orang responden mengalami kecemasan karena khawatir dengan kondisi fisik, mudah tersinggung dan mudah marah. Sedangkan 3 orang responden lagi mengatakan keadaan perasaan emosinya cukup baik dengan beberapa sebab bahagia mendapatkan teman baru yang senasib, ada keluarga yang sering berkunjung membawakan makanan dan hadiah.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian mengatasi permasalahan gangguan status mental yang dihadapi lansia dengan melakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT)*. Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT)* telah terbukti dapat mengatasi gangguan mental baik pada remaja maupun pada lansia. Terapi SEFT yang dilakukan secara maksimal mampu meningkatkan kebanggaan dan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa terhadap dirinya. Hal ini secara psikologis membuat seseorang dapat percaya diri terhadap setiap potensi diri yang dimilikinya. Sehingga peneliti ingin

menerapkan terapi tersebut pada lansia yang mengalami gangguan mental di Panti Werdha Darma Bakti Palembang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *spritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap status mental pada lansia di Panti Werdha Darma Bakti Palembang tahun 2024.

## METODE

Jenis penelitian kuantitatif, metode yang digunakan yaitu penelitian pra eksperimen (*Pre Experimental designs*) dengan pendekatan *One Group Pretest Posttest*. Penelitian ini dilakukan selama tanggal 20 November 2023 – 11 Januari 2024 di Panti Werdha Darma Bakti Palembang. Target/subjek penelitian semua lansia yang ada di Panti Werdha Darma Bakti Palembang sebanyak 34 responden.

Peneliti mendatangi Panti Werdha Darma Bakti Palembang dan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian kepada petugas dan lansia yang tinggal di panti. Peneliti melakukan pengukuran gangguan mental lansia menggunakan kuesioner SRQ-20, sebelum diberikan terapi SEFT. Kemudian peneliti memberikan terapi SEFT. Peneliti kembali melakukan pengukuran gangguan mental lansia menggunakan kuesioner SRQ-20, setelah diberikan terapi SEFT. Peneliti memeriksa kelengkapan kuesioner SRQ-20. Terakhir data kuesioner SRQ-20 dianalisis dengan menggunakan aplikasi SPSS. Dalam penelitian ini data primer diperoleh melalui hasil observasi dan wawancara secara langsung dengan lansia menggunakan instrumen kuesioner *Self Rating Questionnaire (SRQ)-20*.

Analisa univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian yaitu karakteristik responden (jenis kelamin dan umur), status mental pada lansia sebelum dan setelah terapi SEFT yang dianalisis dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi. Sebelum analisis bivariat dilakukan dengan terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data primer menggunakan uji *Shapiro-Wilks* karena data kurang dari 50, dengan ketentuan jika *p value*  $\geq 0,05$  berarti data terdistribusi normal dan jika jika *p value*  $< 0,05$  berarti data tidak terdistribusi normal.

Selanjutnya untuk uji pengaruh menggunakan uji statistik berpasangan (*Paired Samples t-test*) dengan tingkat kemaknaan alpha 0,05 bila data terdistribusi normal dan uji *wilcoxon* bila data tidak terdistribusi normal dengan ketentuan jika *p value*  $< 0,05$  berarti ada pengaruh dan jika jika *p value*  $\geq 0,05$  berarti tidak ada pengaruh.

## HASIL PENELITIAN

### Analisa Univariat

#### Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 1 diketahui sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 orang (60%) dan hanya 8 orang (23,5%) berjenis kelamin laki-laki.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Werdha Darma Bakti Palembang tahun 2024**

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1.	Laki-laki	8	23,5
2.	Perempuan	26	76,5
<b>Jumlah</b>		<b>34</b>	<b>100</b>

#### Umur

Berdasarkan tabel 2 diketahui sebagian besar responden berumur antara 70-79 tahun sebanyak 17 orang (50%), umur 60-69 tahun sebanyak 7 orang (20,6%), umur  $> 80$  tahun sebanyak 10 orang (29,4%) dan tidak terdapat responden yang berumur 45-59 tahun.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Panti Werdha Darma Bakti Palembang tahun 2024**

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1.	45-59 tahun	0	0
2.	60-69 tahun	7	20,6
3.	70-79 tahun	17	50,0
4.	≥ 80 tahun	10	29,4
<b>Jumlah</b>		<b>34</b>	<b>100</b>

**Status Mental Lansia Sebelum dan Setelah Terapi SEFT**

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar status mental pada lansia sebelum terapi *spritual emotional freedom technique (SEFT)* pada kategori sedang sebanyak 16 orang (47,1%) dan hanya 4 orang (11,8%) status mental pada lansia pada kategori berat. Selanjutnya sebagian besar status mental pada lansia setelah terapi *spritual emotional freedom technique (SEFT)* pada kategori ringan sebanyak 24 orang (70,6%) dan tidak ada status mental pada lansia pada kategori berat.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Mental Pada Lansia Sebelum dan Setelah Terapi *Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* di Panti Werdha Darma Bakti Palembang Tahun 2024**

No	Status Mental	Sebelum		Setelah	
		f	%	f	%
1	Berat	4	11,8	0	0
2	Sedang	16	47,1	10	29,4
3	Ringan	14	41,2	24	70,6
<b>Jumlah</b>		<b>34</b>	<b>100</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

**Analisa Bivariat****Tabel 4. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* Status Mental Pada Lansia Sebelum dan Setelah Terapi *Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* di Panti Werdha Darma Bakti Palembang Tahun 2024**

No	Status Mental	<i>Shapiro-Wilk</i>		Keterangan
		Statistic	<i>p-value</i>	
1.	Sebelum terapi SEFT	0,926	0,024	Tidak normal
2.	Sesudah terapi SEFT	0,923	0,020	Tidak normal

Berdasarkan tabel 4 di ketahui bahwa hasil uji normalitas data status mental pada lansia sebelum terapi SEFT *sig (p-value) = 0,024 < 0,05* berarti data tidak terdistribusi normal dan data status mental pada lansia setelah terapi SEFT *sig (p-value) = 0,020 < 0,05* berarti data tidak terdistribusi normal.

Selanjutnya karena kedua data status mental pada lansia sebelum dan setelah tidak terdistribusi normal, maka untuk uji pengaruh menggunakan uji *wilcoxon* bila data tidak terdistribusi normal dengan ketentuan jika *p value < 0,05* berarti ada pengaruh dan jika jika *p value ≥ 0,05* berarti tidak ada pengaruh.

**Tabel 5. Uji *Wilcoxon Test* Status Mental Pada Lansia Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi *Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* di Panti Werdha Darma Bakti Palembang Tahun 2024**

Variabel	Mean	Min	Max	<i>p-value</i>	N
Status mental lansia sebelum terapi SEFT	8,09	3	15	0,000	34
Status mental lansia setelah terapi SEFT	4,85	1	11		



Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa mean (rata-rata) status mental lansia sebelum terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebesar 8,09 dan mean (rata-rata) status mental lansia setelah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebesar 4,85, terjadi penurunan sebesar 3,24. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat dijadikan salah satu alternatif yang cukup efektif untuk menurunkan kejadian gangguan mental (status mental) pada lansia.

Hasil uji statistik non parametrik menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai sig (*p value*) = 0,000 < 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap status mental pada lansia di Panti Werdha Darma Bakti Palembang tahun 2023.

## PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

Dari hasil analisis univariat diketahui bahwa sebagian besar status mental pada lansia sebelum terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) pada kategori sedang sebanyak 16 orang (47,1%) dan hanya 4 orang (11,8%) status mental pada lansia pada kategori berat. Selanjutnya sebagian besar status mental pada lansia setelah terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) pada kategori ringan sebanyak 24 orang (70,6%), kategori sedang sebanyak 10 responden (29,4%) dan tidak ada status mental pada lansia pada kategori berat. Dalam hal ini setelah dilakukan terapi *spiritual emotional freedom technique* tidak semua lansia mengalami status mental ringan karena ada 10 lansia yang masih mengalami status mental sedang. Hal ini disebabkan karena tidak semua lansia dapat merespon dengan baik terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) tersebut karena faktor usia dan psikologis lansia yang mengalami penurunan.

Gangguan mental emosional disebut juga dengan stres psikologis karena kondisi ini mengindikasikan seseorang mengalami perubahan psikologis. Gangguan mental emosional merupakan kumpulan gejala atau pola perilaku atau psikologik individu secara klinik berkaitan dengan gejala kecemasan (ansietas), depresi, dan gangguan psikosomatik (Utami, 2021).

Seseorang yang berusia lanjut akan mengalami perubahan-perubahan akibat penurunan fungsi tubuh. Salah satu perubahan tersebut adalah perubahan secara psikologis yang akan mempengaruhi kesehatan mentalnya. Kesehatan mental adalah kondisi seseorang yang berkaitan dengan penyesuaian diri yang aktif dalam menghadapi dan mengatasi masalah dengan mempertahankan stabilitas diri, juga ketika berhadapan dengan kondisi baru, serta memiliki penilaian nyata baik tentang kehidupan maupun keadaan diri sendiri. Di antara contoh penurunan kualitas kesehatan mental pada lansia adalah gangguan proses kognitif yang ditandai dengan lupa, pikun, bingung, curiga, gangguan perasaan diantaranya ditandai dengan kelelahan, acuh tak acuh, mudah tersinggung, gangguan perilaku ditandai dengan enggan berhubungan dengan orang lain, dan ketidakmampuan merawat diri sendiri. Jika tidak ditangani dengan baik, lansia bisa kehilangan kebermaknaan hidup. Untuk mengatasi hal tersebut agar tidak memperparah kondisi mental lansia diperlukan suatu terapi spiritual yang dapat mengatasi gangguan mental pada lansia. (Muna & Adyani, 2021)

### Analisa Bivariat

Dari hasil analisis univariat diketahui bahwa mean (rata-rata) status mental lansia sebelum terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebesar 8,09 dan mean (rata-rata) status mental lansia setelah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebesar 4,85, terjadi penurunan sebesar 3,24. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat dijadikan salah satu alternatif yang

cukup efektif untuk menurunkan kejadian gangguan mental (status mental) pada lansia. Hasil uji statistik non parametrik menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai sig ( $p$  value) = 0,000 < 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap status mental pada lansia di Panti Werdha Darma Bakti Palembang tahun 2023.

Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan mental lansia adalah dengan melakukan terapi *Spiritual Emosional Freedom (SEFT)*. Terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* (SEFT) 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. Terapi *spiritual emotional freedom tehnique* (SEFT) termasuk teknik relaksasi, merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dari terapi komplementer dan alternatif keperawatan yang memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku manusia. Terapi SEFT telah banyak di kembangkan dalam berbagai penelitian untuk mengatasi berbagai masalah fisik dan psikologis seseorang (Arnata et al., 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Afifah et al., 2023), menunjukkan hasil uji Wilcoxon di dapatkan bahwa nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ . Hal ini menunjukkan adanya pengaruh SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap coping stress pada lansia di Desa Ngadirejo, Kecamatan Sukapura, Kabupaten Probolinggo.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian (Nuroh, 2022), menunjukkan uji koefisien regresi diperoleh nilai Sig  $0,012 \geq 0,05$ , artinya ada pengaruh terapi SEFT untuk mengatasi thanatophobia pada lansia jemaah Masjid Nurul Ikhsan. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sakiyan (2020) menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat kecemasan pada lansia selama masa pandemi Covid-19. Sejalan dengan penelitian Herawati (2018) yang mengungkapkan bahwa sebelum pemberian terapi SEFT yaitu 12 lansia (60%) adalah responden yang mengalami kecemasan sedang. Setelah pemberian terapi SEFT sebanyak 11 lansia (55%) adalah responden yang mengalami kecemasan ringan.

Aulianita (2021), mengungkapkan bahwa terapi SEFT mampu memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku manusia serta mampu menetralsir perlawanan psikologis yaitu berupa pikiran-pikiran negatif pasien yang kemudian diubah menjadi pikiran-pikiran positif dengan cara menetralsir dengan doa dan kepasrahan. Sesuai dengan hasil dari perlakuan yang sudah diberikan pada beberapa sesi telah menghasilkan penurunan tingkat kecemasan dari para lansia dengan prosentase 100% artinya semua subjek mengalami penurunan skor kecemasan.

Efek *tapping* telah dibuktikan dengan sebuah penelitian di *Harvard Medical School* yang menunjukkan ketika seseorang yang dalam keadaan takut kemudian dilakukan tapping pada titik acupointnya maka terjadi penurunan aktiivtas *amygdala*, dengan kata lain terjadi penurunan aktivitas gelombang otak sehingga kemudian memunculkan efek relaksasi yang akan menetralsir segala ketegangan emosi yang dialami individu. Efek ini sama dengan respon yang muncul ketika seseorang distimulasi dengan jarum akupuntur pada titik meridiannya (Feinsten & Ashland, dalam Wijaya, 2021).

Proses pendekatan kognitif terapi SEFT pada kasus ini yaitu dengan cara pikiran negatif maupun emosi negatif yang dialami oleh para subjek diubah menjadi pikiran yang positif dengan cara pasrah kepada Allah SWT, dan menyerahkan kesembuhan hanya kepada Allah akan berdampak kepada emosional yang positif. Hal ini sejalan dengan pendapat Faiz, terapi SEFT berfokus pada kata atau kalimat yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Allah SWT. Ketika seorang pasien dengan tenang (disertai dengan hati ikhlas dan pasrah) maka tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan seorang pasien menjadi tenang. Pernafasan menjadi teratur, denyut jantung menjadi teratur, dan stabil akan melancarkan sirkulasi darah yang mengalir ke dalam tubuh dan mereka benar-benar berada dalam keadaan yang luar biasa rileks (Rajin, 2022)

Terapi SEFT juga menstimulus titik-titik tertentu tubuh yang kemudian akan memicu pengeluaran hormon endorfin (hormon kebahagiaan) sehingga membuat perasaan menjadi lebih tenang dan nyaman. Hormon endorfin merupakan neurotransmitter menyerupai morfin yang dihasilkan oleh tubuh secara alami dan mempunyai reseptor pengikat spesifik dalam otak. Saat pasien dengan hemodialisa distimulasi untuk mencapai keadaan dimana tubuh menjadi rileks, maka hormon endorfin tersebut akan berikatan dengan reseptor opioid di neuron yang dapat menghambat pelepasan neurotransmitter yang pada akhirnya akan memblokir sinyal rasa sakit ke otak. Hal tersebutlah yang bisa menurunkan kecemasan (Rokade, 2021).

Dari hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) berpengaruh terhadap status mental pada lansia di Panti Werdha Darma Bakti Palembang tahun 2023, menurut penelitian hal ini terjadi dikarenakan 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. Sehingga setelah diberikan terapi SEFT lansia merasa lebih nyaman dan tenang dimana saat relaksasi tubuh dapat mengeluarkan hormon dengan lebih stabil, tubuh akan menguraikan ketegangan otot-otot, pikiran menjadi lebih tenang dan tentram dan gangguan mental yang dirasakan berkurang menyebabkan status mental lansia semakin membaik masuk pada kategori ringan.

## KESIMPULAN

Analisis univariat sebagian besar status mental pada lansia sebelum terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) pada kategori sedang sebanyak 16 orang (47,1%) dan hanya 4 orang (11,8%) status mental pada lansia pada kategori berat. Selanjutnya sebagian besar status mental pada lansia setelah terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) pada kategori ringan sebanyak 24 orang (70,6%) dan tidak ada status mental pada lansia pada kategori berat. Analisis bivariat uji *wilcoxon* diperoleh nilai sig (*p value*) = 0,000 < 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap status mental pada lansia di Panti Werdha Darma Bakti Palembang tahun 2023.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada orang tua yang telah memberi dukungan *financial* terhadap penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N., Rahmat, N. N., Yunita, R., Studi, P., Keperawatan, S., & Sukapura, K. (2023). *Pengaruh SEFT ( Spiritual Emotional Freedom Technique ) Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. 1.*
- Arnata, A. P., Rosalina, R., & Lestari, P. (2020). 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 (IJNR)*, 1(1), 48–61. <https://doi.org/10.35473/ijnr.v1i1.3>
- Aulianita. (2021). Pengaruh spiritual emotional freedom technique terhadap kecemasan wanita klimakterium di rw 6 kelurahan pedalangan kecamatan banyumanik kota semarang jawa tengah. *Jurnal Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Komunitas.*



- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut usia Provinsi Sumatera Selatan 2021*. CV. ItemPuteh Creation.
- Barus. (2019). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Tehnique Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Pematangsiantar Tahun 2019. *Repository.Stikeselisabethmedan.Ac ...*. <https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wp-content/uploads/2019/08/IRA-DEFANI-BARUS-Sr.-Ira-Defani-Barus-FCJM-03204032.pdf>
- Fadillah, R. (2020). Pengaruh terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lansia di kelurahan talang putri kecamatan plaju kota palembang. *Malaysian Palm Oil Council (MPOC)*, 21(1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203%0Ahttp://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/>
- Fibrianti. (2022). *Pengaruh terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lansia*. 2(February), 187–192. <https://doi.org/10.30604/well.272412022>
- Hermansyah, B. (2022). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 8(1), 17. <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i1.35382>
- Maryana. (2022). Buku Panduan Singkat Pemula Spiritual Emotional Freedom Technique. In *Keperawatan*. Poltekkes Jogya Press.
- Mugihartadi, Sakiyan. (2020). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 1(2), 38–47. <https://doi.org/10.53510/nsj.v1i2.43>
- Muna, Z., & Adyani, L. (2021). Analisis Kesehatan Mental Pada Lansia (Memahami Kebersyukuran Pada Lansia Muslim di Aceh Utara). *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(1), 7. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i1.3636>
- Nuroh, S. (2022). *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique ( Seft ) Untuk Mengatasi Thanatophobia Pada Lansia The Effect Of Spiritual Emotional Freedom Technique ( SEFT ) Therapy For Overcoming Thanatophobia In The Elderly Pendahuluan*. 2(1), 39–50.
- Rajin. (2022). Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi di Rumah sakit. *Prosiding Seminas*, 1(2).
- Rokade, P. B. (2021). Release of endomorphin hormone and its effects on our body and moods: A review. In *International Conference on Chemical, Biological and Environment Sciences*. Vol. 431127, No. 215, Pp. 436-438.
- Sitanggang et al. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Kita Menulis.
- Utami, A. S. F. (2021). *Hubungan Gangguan Mental Emosional Dengan Hipertensi Pada Pekerja Di Indonesia (Analisis Data Riskedas (Vol. 10)*.
- Wijaya. (2021). Pengaruh Emotional Freedom Technique (Eft) Terhadap Penurunan Cemas Pada Post Traumatic Stress Disorder Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(1).