

PELATIHAN SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE KEPADA KADER POSYANDU UNTUK MENINGKATKAN LITERASI KESEHATAN MENTAL LANSIA

Mahmuddah Dewi Edmawati^{1*}, Hadi Warsito², Achmad Setayawan³, Rita Kumalasari⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Veteran Bangun Nusantara

email: mahmuddahdewi@gmail.com

Abstrak

Mitra dalam program pengabdian ini adalah kader posyandu Lansia Mugi Waras di Dusun Kalikatur, RT 01/RW 06, Desa Nambangan, Kecamatan Selogiri, Kabupaten Wonogiri. Tujuan program pengabdian pada masyarakat ini adalah memberikan bekal pengetahuan dan ketrampilan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) kepada kader Posyandu untuk meningkatkan kesehatan mental lansia. Posyandu Lansia memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental lansia di Indonesia. Salah satu peran utama Posyandu Lansia adalah memberikan penyuluhan tentang kesehatan mental. Terapi SEFT berpengaruh pada pengurangan tingkat kecemasan karena SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode tapping (ketukan ringan) dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu dibagian tubuh. Dengan keterampilan ini, kader Posyandu dapat lebih efektif dalam membantu lansia mengelola stres, kecemasan, dan masalah emosional lainnya, yang berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mereka. Pelatihan ini juga memperkuat peran kader dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental, serta mengoptimalkan keterlibatan keluarga dalam mendampingi lansia. Sebagai hasilnya, teknik SEFT tidak hanya menjadi alat untuk mendukung kesehatan mental lansia, tetapi juga memperkaya kemampuan kader Posyandu dalam peranannya yang sangat vital. Berdasarkan hasil pengujian wilcoxon diperoleh hasil Z hitung sebesar sebesar -1,814 dengan signifikansi sebesar 0,048. Nilai signifikansi Asymp.sig (2-tailed) 0,036 lebih kecil dari 0,05 sehingga Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique kepada kader posyandu efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental lansia.

Kata kunci: Kesehatan Mental; Posyandu Lansia; Spiritual Emotional Freedom Technique

Abstract

Partners in this service program are Mugi Waras Elderly Posyandu cadres in Kalikatur Hamlet, RT 01/RW 06, Nambangan Village, Selogiri District, Wonogiri Regency. The aim of this community service program is to provide knowledge and skills in Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Posyandu cadres to improve the mental health of the elderly. Posyandu for the Elderly has a very important role in maintaining the mental health of the elderly in Indonesia. One of the main roles of Posyandu for the Elderly is to provide counseling about mental health. SEFT therapy has an effect on reducing anxiety levels because SEFT is a technique of combining the body's energy system and spiritual therapy using a tapping method (light tapping) with two fingertips at certain points on the body. With these skills, Posyandu cadres can be more effective in helping elderly people manage stress, anxiety and other emotional problems, contributing to improving their quality of life. This training also strengthens the role of cadres in creating an environment that supports mental health, as well as optimizing family involvement in assisting the elderly. As a result, the SEFT technique not only becomes a tool to support the mental health of the elderly, but also enriches the capabilities of Posyandu cadres in their very vital role. Based on the results of the Wilcoxon test, the calculated Z result was -1.814 with a significance of 0.048. The Asymp.sig (2-tailed) significance value of 0.036 is smaller than 0.05, so the Spiritual Emotional Freedom Technique training for posyandu cadres is effective in increasing the mental health literacy of the elderly.

Keywords: Mental Health; Posyandu for the Elderly; Spiritual Emotional Freedom Technique

PENDAHULUAN

Posyandu Mugi Waras terletak di Dusun Kalikatur, RT 01/RW 06, Desa Nambangan, Kecamatan Selogiri, Kabupaten Wonogiri Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu) adalah suatu wadah pelayanan kesehatan yang ada di tingkat desa atau kelurahan di Indonesia, yang berfungsi untuk meningkatkan

derajat kesehatan masyarakat, terutama dalam aspek pencegahan dan promotif. Posyandu Lansia, sebagai salah satu jenis Posyandu yang difokuskan pada kelompok usia lanjut, memiliki peran penting dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan lansia di Indonesia. Posyandu Lansia memberikan berbagai layanan yang berfokus pada kesehatan fisik, mental, dan sosial lansia, serta meningkatkan kesejahteraan mereka. Selain pemantauan fisik, kesehatan mental lansia juga menjadi fokus perhatian di Posyandu Lansia. Lansia sering kali menghadapi masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, atau kesepian, yang berdampak pada kualitas hidup mereka. Posyandu Lansia menyediakan ruang bagi lansia untuk berbicara tentang masalah mereka dan mencari dukungan, serta memberikan informasi mengenai layanan psikologis atau terapi yang dapat membantu mereka. Berdasarkan data Risdas 2018, sekitar 15-20% lansia mengalami gangguan mental emosional di Indonesia. Posyandu Lansia berperan penting dalam mengidentifikasi gangguan ini lebih awal dan mengarahkan lansia untuk mendapatkan bantuan profesional (2).

Lansia merupakan salah satu kelompok atau populasi berisiko (*population at risk*) yang semakin meningkat jumlahnya. Allender, Rector, dan Warner (2014) mengatakan bahwa populasi berisiko (*population at risk*) adalah kumpulan orang-orang yang masalah kesehatannya memiliki kemungkinan akan berkembang lebih buruk karena adanya faktor-faktor risiko yang mempengaruhi (3). Stanhope dan Lancaster (2016) mengatakan lansia sebagai populasi berisiko ini memiliki tiga karakteristik risiko kesehatan yaitu, risiko biologi termasuk risiko terkait usia, risiko sosial dan lingkungan serta risiko perilaku atau gaya hidup. Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). Dampak dari terjadinya populasi yang menua yaitu makin besarnya proporsi lansia terhadap jumlah penduduk di suatu negara. Indonesia saat ini sudah menuju kondisi populasi menua dengan persentase Lansia sebesar 9,7% sedangkan negara-negara maju sudah melebihi 10% bahkan Jepang sudah melebihi 30% (4).

Proses penuaan merupakan proses yang tidak dapat dihindari. Pada hakikatnya, proses penuaan akan menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan pada lansia. Perubahan pada lansia terkait dengan penurunan fungsi tubuh yang terjadi secara fisiologis sehingga pada lansia lebih berpotensi terjadi permasalahan kesehatan, baik fisik maupun mental (5). Proses menua (*aging*) adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia. Masalah kesehatan jiwa pada lansia termasuk juga dalam masalah kesehatan yang dibahas pada pasien-pasien Geriatri dan Psikogeriatric yang merupakan bagian dari Gerontologi, yaitu ilmu yang mempelajari segala aspek dan masalah lansia yang meliputi aspek fisiologis, psikologis, sosial, kultural, ekonomi dan lain-lain (6).

Dalam Undang-Undang No.18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa mengatakan bahwa gangguan jiwa adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami gangguan dalam pikiran, perilaku, dan perasaan yang termanifestasi dalam bentuk sekumpulan gejala atau perubahan perilaku yang bermakna, serta dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan fungsi orang sebagai manusia (7). Lansia secara psikososial yang dinyatakan krisis bila ketergantungan pada orang lain (sangat memerlukan pelayanan orang lain), mengisolasi diri atau menarik diri dari kegiatan kemasyarakatan karena berbagai sebab seperti setelah menajalani masa pensiun, setelah sakit cukup berat dan lama, setelah kematian pasangan hidup dan lain-lain (8). Lansia mengalami berbagai permasalahan psikologis yang perlu diperhatikan oleh keluarga, perawat, maupun petugas kesehatan lainnya. Penanganan masalah secara dini akan membantu lansia dalam melakukan strategi pemecahan masalah tersebut dan dalam beradaptasi untuk kegiatan sehari-hari (9).

Masalah kesehatan jiwa pada lansia sangatlah buruk, masalah-masalah kesehatan jiwa yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan peningkatan penggunaan fasilitas kesehatan (*panti werdha*), pengaruh negatif terhadap kualitas hidup lansia, bahkan dapat menyebabkan kematian (10). Lansia yang mengalami masalah kesehatan jiwa terutama di *panti werdha* ternyata memberikan dampak buruk bagi kesehatan mental penghuni *panti werdha* lainnya. Hambatan yang dialami lansia tidak bisa berinteraksi dengan keluarga serta menimbulkan stress dan depresi. Kondisi stress dan depresi pada lansia sebaiknya dihindari karena akan mempengaruhi imunitas dari lansia. Permasalahan kesehatan mental pada lansia akan berdampak pada munculnya permasalahan yang lebih kompleks jika tidak ditangani diantaranya seperti permasalahan pada *short term memory*, kecemasan, kesepian, stress, bahkan depresi (11). Permasalahan kesehatan mental pada lansia dapat menyebabkan

peningkatan jumlah pasien yang dirawat di rumah sakit dan panti jompo, menurunkan kualitas hidup sekaligus mengancam kesejahteraan hidup lansia (12). Banyak lansia yang menghadapi kesulitan dalam menjaga hubungan sosial yang kuat, terutama setelah pensiun atau kehilangan pasangan hidupnya. Selain itu, perubahan fisik dan kognitif seperti demensia dapat menimbulkan stres, kebingungan, dan perubahan perilaku yang signifikan pada lansia. Hal ini menunjukkan bahwa perlunya perhatian khusus terhadap kesehatan mental lansia dalam rangka mendukung kesejahteraan mereka (13).

Posyandu Lansia memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental lansia di Indonesia. Salah satu peran utama Posyandu Lansia adalah memberikan penyuluhan tentang kesehatan mental, yang membantu lansia dan keluarga mereka mengenali tanda-tanda gangguan mental seperti depresi, kecemasan, atau kesepian. Berdasarkan Riskesdas 2018, sekitar 15-20% lansia di Indonesia mengalami gangguan mental, dan banyak dari mereka yang tidak mendapatkan bantuan karena kurangnya pengetahuan. Melalui Posyandu Lansia, edukasi yang tepat tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dapat meningkatkan kesadaran dan membantu lansia mencari perawatan lebih dini. Selain itu, Posyandu Lansia juga menyediakan kegiatan sosial seperti senam lansia dan pertemuan kelompok, yang sangat penting untuk mengurangi kesepian, salah satu faktor risiko utama gangguan mental pada lansia. Menurut WHO 2016, kesepian pada lansia dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental hingga 25%, dan kegiatan sosial ini efektif dalam memperbaiki suasana hati serta mengurangi isolasi sosial (9).

Posyandu Lansia juga memberikan dukungan emosional melalui konseling dan pendampingan bagi lansia yang mengalami masalah psikologis, serta memberikan informasi mengenai cara merawat lansia dengan gangguan mental kepada keluarga. Data dari Kementerian Kesehatan 2019 menunjukkan bahwa 40% keluarga lansia merasa kesulitan dalam merawat anggota keluarga yang mengalami gangguan mental, sehingga edukasi dan dukungan dari Posyandu Lansia sangat diperlukan. Selain itu, dengan mengajarkan teknik pengelolaan stres melalui aktivitas fisik dan latihan keseimbangan, Posyandu Lansia berperan dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan, seperti yang dibuktikan oleh penelitian American Geriatrics Society 2018 yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat menurunkan depresi pada lansia hingga 30%. Secara keseluruhan, Posyandu Lansia berkontribusi besar dalam menjaga kesehatan mental lansia dengan memberikan dukungan sosial, edukasi, dan layanan kesehatan mental yang menyeluruh, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas hidup mereka. Namun posyandu mugi waras di Dusun Kalikatur belum pernah mendapatkan pelatihan mengenai pendampingan kesehatan jiwa bagi lansia, berdasarkan permasalahan tersebut, tim Pengabdian akan memberikan pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) kepada kader posyandu sebagai pengetahuan dan ketrampilan baru. SEFT merupakan pendekatan penyembuhan yang menggabungkan prinsip-prinsip spiritual dan emosional dengan teknik terapi tubuh, seperti tapping atau penketukan pada titik-titik tertentu di tubuh. SEFT digunakan untuk mengatasi berbagai masalah psikologis dan emosional, dan memiliki beberapa keunggulan yang membuatnya efektif dalam membantu individu, terutama dalam konteks kesehatan mental. Terapi SEFT berpengaruh pada pengurangan tingkat kecemasan karena SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode tapping (ketukan ringan) dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu dibagian tubuh. Titik-titik yang diketuk adalah titik-titik kunci dari "The Major Energy Meridians" yang apabila diketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan (14).

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati, bahwasanya terapi SEFT efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien sirosis hepatitis. Terapi SEFT berpengaruh pada pengurangan tingkat kecemasan pada pasien sirosis hepatitis karena SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode tapping (ketukan ringan) dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu dibagian tubuh. Titik-titik yang diketuk adalah titik-titik kuncidari "The Major Energy Meridians" yang apabila diketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan. Hal ini dikarenakan aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali (15). Pada saat tapping terjadi peningkatan proses perjalanan sinyal- sinyal neurotransmitter yang menurunkan regulasi hipotalamicpituitary-adrenal Axis (HPA axis) sehingga mengurangi produksi ormon stres yaitu kortisol. Kortisol berperan sebagai penekan sintesis protein, termasuk menekan imunoglobulin, menurunkan populasi eosinofil, basofil, limfosit dan makrofag dalam darah tepi. Kadar kortisol yang

tinggi di dalam darah dapat menimbulkan atrofi jaringan limfosit dalam tymus, limfa dan kelenjar limfe akibatnya daya tahan tubuh akan semakin turun.

Apabila seseorang dalam keadaan cemas kemudian dilakukan tapping pada titik meridiannya maka terjadi penurunan aktivitas gelombang otak (amygdala). Pelaksanaan SEFT untuk mengatasi psikosomatis pada ibu rumah tangga akan dilaksanakan melalui layanan konseling kelompok. Menurut Natawidjaja (2009) konseling kelompok dapat menjadi layanan kuratif yang sesuai untuk mengentaskan permasalahan siswa. Menurut Beck (2011), menyatakan konseling dalam bentuk kelompok sangat sesuai diterapkan bagi individu, karena merupakan proses edukasi yang bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan maupun penyembuhan. Konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk mempermudah anggota dalam mengungkapkan permasalahan dan mencari solusi permasalahan yang dimiliki. Adapun tujuan konseling konseling kelompok yaitu untuk menurunkan psikosomatis pada ibu rumah tangga. Konseling kelompok dilaksanakan dengan anggota 5-10 orang (16).

Pelaksanaan prosedur Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) yang pertama, The Set-Up, bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarahkan dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralkan psychological reversal atau perlawanan psikologis (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif, seperti kesulitan untuk melepaskan diri dari perlakuan negatif). Cara menetralkan psychological reversal tersebut adalah dengan melakukan the set-up. Dalam bahasa religius, the set-up words adalah doa kepasrahan kepada Allah SWT. Contoh the set-up words adalah “Yaa Allah... meskipun saya _____ (keluhan anda), saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu sepenuhnya”.

Tahapan yang kedua, The Tune In, Cara melakukan tune-in adalah dengan memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang akan dihilangkan atau situasi dimana seseorang sangat ingin melakukan kesalahan. Tujuannya adalah untuk secara spesifik menetralkan emosi negatif atau sakit fisik yang dirasakan. Untuk membantu terjadinya tune-in adalah dengan terus memikirkan sesuatu yang membangkitkan respon emosi negatif tersebut sekaligus mengulang-ngulang kata pengingat yang mewakili emosi yang dirasakan. Cara lain untuk melakukan tune-in adalah dengan mengganti kata pengingatnya dengan kalimat “saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu ya Allah”. Tune-in tetap dilakukan sampai semua teknik terapi Spiritual Emotional Freedom dilakukan hingga akhir.

Tahapan yang ketiga, The Tapping, adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh sebanyak tujuh kali ketukan sambil terus melakukan tune-in. Titik-titik tersebut tersebar diantaranya adalah eyebrow, pada permukaan alis mata, side of the eye, diatas tulang samping mata, under the eye, 2 cm di bawah kelopak mata, under the nose, tepat dibawah hidung, chin, diantara dagu dan dibawah hidung, collar bone, di ujung tempat bertemunya tulang dada, under the arm, dibawah ketiak sejajar puting susu, below niple, 2,5 cm di bawah puting susu, sore spot, 2,5 cm di atas puting susu, thumb, ibu jari disamping luar bagian bawah kuku, index finger, jari telunjuk samping luar bagian bawah kuku, middle finger spot, jari tengah samping luar bagian bawah kuku, baby finger, di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku, gumus spot, diantara jari manis dan jari kelingking, karate chop, ditengah antara pergelangan tangan dan jari kelingking.

Tahapan yang keempat, Nine Gamut Procedure, adalah sembilan gerakan untuk merangsang otak. Setiap gerakan dimaksudkan untuk merangsang bagian otak tertentu. Sembilan gerakan tersebut 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 dua detik, menghitung satu, dua, tiga, empat, dan, lima, dan bergumam lagi seperti langkah ke-7. Dan Tahapan yang kelima, The Tapping Again, Setelah menyelesaikan nine gamut procedure, langkah terakhir adalah mengulang lagi the tapping dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang kemudian menghembuskannya (14).

Melalui pemberdayaan kader posyandu lansia, Posyandu Lansia dapat memberikan kontribusi besar dalam mengurangi masalah kesehatan mental lansia, seperti depresi dan kecemasan. Posyandu Lansia berperan sebagai jembatan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan memberikan mereka dukungan yang diperlukan untuk hidup dengan sehat secara fisik dan mental. Data dari Riskesdas, WHO, dan Kementerian Kesehatan mengonfirmasi bahwa Posyandu Lansia dapat mengurangi kesepian, mendeteksi masalah kesehatan mental lebih awal, dan meningkatkan kesejahteraan lansia secara keseluruhan. Pemberdayaan kader Posyandu Lansia sangat penting dalam kesehatan mental

lansia karena mereka berperan langsung dalam memberikan dukungan emosional dan sosial yang dibutuhkan lansia untuk menjaga kesejahteraan mental mereka. Kader Posyandu Lansia yang terlatih dapat membantu mendeteksi gejala awal gangguan mental seperti depresi, kecemasan, atau kesepian, serta memberikan informasi dan bimbingan kepada lansia untuk mengelola stres dan mengatasi perasaan negatif. Dengan pemberdayaan yang tepat, kader dapat memberikan pendekatan yang lebih sensitif terhadap kebutuhan emosional lansia, mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental, dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya perawatan mental. Hal ini memungkinkan lansia untuk merasa lebih diperhatikan, terhubung dengan komunitas, dan lebih terbuka dalam mencari bantuan, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup mereka.

METODE

Sasaran pelaksanaan pengabdian ini adalah Kader Posyandu di Dusun Kalikatur, RT 01/RW 06, Desa Nambangan, Kecamatan Selogiri, Kabupaten Wonogiri. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian dengan menggunakan strategi kronologis, dengan tahapan pelaksanaan sharing dan tanya jawab, pemberian materi Spiritual Emotional Freedom Technique, pemutaran video, dan evaluasi hasil praktik. Pelaksanaan pengabdian dengan langkah – langkah sebagai berikut :

Tahap 1 : Langkah pertama dilaksanakan dengan sharing dan tanya jawab beberapa peserta pelatihan diminta untuk menyampaikan pengalaman terkait dengan pelayanan kesehatan mental untuk lansia, hal ini dilakukan untuk melihat apresepsi awal kader posyandu terhadap kesehatan mental lansia

Tahap 2 : Pemberian materi mengenai Spiritual Emotional Freedom Technique. Materi disampaikan dalam bentuk Problem Based Learning.

Tahap 3 : Praktik dan pendampingan pelaksanaan Spiritual Emotional Freedom Technique simulasi. Tahap ini diisi kegiatan kasuistik, yaitu pembahasan beragam kasus yang ditangani selama sesi praktik di masyarakat dan Follow up.

Tahap 4 : Mengevaluasi hasil dari praktik Spiritual Emotional Freedom Technique.

Pelaksanaan Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique pada kader posyandu di Dusun Kalikatur, Desa Nambangan, Kabupaten Wonogiri dilaksanakan dalam 6 bulan pelaksanaan yang meliputi kegiatan koordinasi, perijinan, penyusunan materi Spiritual Emotional Freedom Technique, pelaksanaan pengabdian dan evaluasi. Pelaksanaan pengabdian ini merupakan solusi yang ditawarkan terhadap permasalahan mitra. Permasalahan yang ditemukan antara lain : 1) Kegiatan Posyandu belum memiliki layanan posyandu jiwa sebagai upaya pendampingan kepada lansia yang rentan terhadap penurunan fungsi psikologis. (2) Kader posyandu masih memiliki pengetahuan yang minim mengenai pentingnya kesehatan jiwa pada masyarakat; 3) Menurut Data Riskesdas 2018 (Riset Kesehatan Dasar), prevalensi gangguan mental emosional pada orang dewasa yang berusia 15 tahun ke atas di Indonesia adalah sekitar 6%. Namun, prevalensi ini cenderung lebih tinggi pada kelompok lansia. Gangguan mental di kalangan lansia, seperti depresi dan kecemasan, seringkali terkait dengan faktor-faktor psikososial dan fisik, seperti penurunan kemampuan fisik, kesepian, dan kehilangan orang yang disayangi sehingga perlu dilakukan langkah preventif dimulai dari membekali pengetahuan kepada kader posyandu. 4) Melalui pembekalan pengetahuan dan ketrampilan Spiritual Emotional Freedom Technique kepada kader posyandu akan memudahkan dilakukan intervensi masalah kejiwaan yang muncul sehingga dapat diberikan penanganan pertama dan sebagai referensi untuk penanganan ahli selanjutnya.

Untuk mencapai tujuan tersebut, tim pengabdian akan memberikan pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) kepada kader posyandu untuk meningkatkan kesehatan mental lansia. Pelatihan dilaksanakan menggunakan strategi kronologis, dengan tahapan pelaksanaan sharing dan tanya jawab, pemberian materi, praktik melaksanakan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), evaluasi hasil praktik. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) menawarkan berbagai keunggulan sebagai alat untuk mengatasi masalah emosional dan psikologis. SEFT efektif dalam mengatasi trauma emosional dan stres psikologis. Penelitian ini menemukan bahwa teknik tapping dapat membantu individu mengatasi gejala kecemasan yang dihasilkan dari pengalaman traumatik, dengan mengubah cara otak memproses stres. Teknik ini juga terbukti mengurangi produksi hormon stres (seperti kortisol), yang berkontribusi pada perasaan cemas dan tegang. Keunggulan utama dari SEFT adalah pendekatannya yang holistik, kemampuannya untuk memberikan pengurangan stres yang cepat dan efektif, serta kemudahan dalam penerapan dan aksesibilitasnya. Dengan bekerja pada aspek

emosional, spiritual, dan energi tubuh, SEFT dapat membantu individu mengatasi berbagai masalah kesehatan mental dengan cara yang lebih alami, terjangkau, dan berkelanjutan, selain itu teknik ini bisa dilakukan oleh siapapun. Pengabdian masyarakat ini menggunakan teknik analisis wilcoxon dengan melihat skor perbedaan pretest dan posttest setelah diberikan pelatihan. Teknik analisis Wilcoxon digunakan untuk menguji perbedaan skor pretest dan posttest secara statistik. Wilcoxon adalah uji statistik non-parametrik yang digunakan untuk membandingkan dua kelompok yang berhubungan, dalam hal ini skor pretest dan posttest dari kader posyandu. Uji ini digunakan karena data yang diperoleh bersifat ordinal atau tidak terdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan oleh tim pengabdian dilaksanakan pada hari Sabtu, 15 Februari 2025. Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique Kepada Kader Posyandu untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Lansia dilaksanakan dalam dua sesi pelatihan. Sesi pertama, sebelum melaksanakan Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique d, peserta terlebih dahulu mengisi pretest literasi kesehatan mental lansia. Jumlah skor data pretest literasi kesehatan mental lansia berjumlah 5 orang subyek pelatihan adalah 205 (skor tersebut tergolong memiliki kategori rendah). Peserta pelatihan dalam pengabdian ini merupakan kader Posyandu Mugi Waras Kalikatur Peserta pelatihan diberikan pelatihan mengenai Spiritual Emotional Freedom Technique, tujuan setelah mengikuti pelatihan meningkatkan literasi kesehatan mental. Posttest dilaksanakan untuk mengukur sejauh mana perubahan atau peningkatan pengetahuan, keterampilan, atau pemahaman yang telah diperoleh peserta (dalam hal ini kader posyandu) setelah mengikuti pelatihan atau intervensi tertentu. Dalam konteks pengabdian masyarakat ini, posttest dilakukan setelah pemberian pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) kepada kader posyandu. Sesi kedua dilaksanakan melalui penerapan ketrampilan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) melalui sosialisasi pada Posyandu Lansia pada tanggal 17 Februari 2025. Lebih lanjut pelaksanaan pengabdian dengan langkah – langkah sebagai berikut :

Tahap 1 : Langkah pertama dilaksanakan dengan sharing dan tanya jawab beberapa peserta pelatihan diminta untuk menyampaikan pengalaman terkait dengan pelayanan kesehatan mental untuk lansia, hal ini dilakukan untuk melihat apresepsi awal kader posyandu terhadap kesehatan mental lansia.



Gambar 1. Tahap satu apersepsi (sahring dan tanya jawab) dengan kader posyandu

Tahap 2 : Pemberian materi mengenai Spiritual Emotional Freedom Technique. Materi disampaikan dalam bentuk Problem Based Learning.



Gambar 2. Pemberian materi mengenai Spiritual Emotional Freedom Technique. Materi disampaikan dalam bentuk Problem Based Learning

Tahap 3 : Praktik dan pendampingan pelaksanaan Spiritual Emotional Freedom Technique simulasi. Tahap ini diisi kegiatan kasuistik, yaitu pembahasan beragam kasus yang ditangani selama sesi praktik di masyarakat dan Follow up.

Tahap 4 : Mengevaluasi hasil dari praktik Spiritual Emotional Freedom Technique.

Pelaksanaan Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique pada kader posyandu di Dusun Kalikatur, Desa Nambangan, Kabupaten Wonogiri dilaksanakan dalam 6 bulan pelaksanaan yang meliputi kegiatan koordinasi, perijinan, penyusunan materi Spiritual Emotional Freedom Technique, pelaksanaan pengabdian dan evaluasi. Pelaksanaan pengabdian ini merupakan solusi yang ditawarkan terhadap permasalahan mitra. Permasalahan yang ditemukan antara lain : 1) Kegiatan Posyandu belum memiliki layanan posyandu jiwa sebagai upaya pendampingan kepada lansia yang rentan terhadap penurunan fungsi psikologis. (2) Kader posyandu masih memiliki pengetahuan yang minim mengenai pentingnya kesehatan jiwa pada masyarakat; 3) Menurut Data Riskesdas 2018 (Riset Kesehatan Dasar), prevalensi gangguan mental emosional pada orang dewasa yang berusia 15 tahun ke atas di Indonesia adalah sekitar 6%. Namun, prevalensi ini cenderung lebih tinggi pada kelompok lansia. Gangguan mental di kalangan lansia, seperti depresi dan kecemasan, seringkali terkait dengan faktor-faktor psikososial dan fisik, seperti penurunan kemampuan fisik, kesepian, dan kehilangan orang yang disayangi sehingga perlu dilakukan langkah preventif dimulai dari membekali pengetahuan kepada kader posyandu. 4) Melalui pembekalan pengetahuan dan ketrampilan Spiritual Emotional Freedom Technique kepada kader posyandu akan memudahkan dilakukan intervensi masalah kejiwaan yang muncul sehingga dapat diberikan penanganan pertama dan sebagai referensi untuk penanganan ahli selanjutnya.

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) menawarkan berbagai keunggulan sebagai alat untuk mengatasi masalah emosional dan psikologis. SEFT efektif dalam mengatasi trauma emosional dan stres psikologis. Penelitian ini menemukan bahwa teknik tapping dapat membantu individu mengatasi gejala kecemasan yang dihasilkan dari pengalaman traumatik, dengan mengubah cara otak memproses stres. Teknik ini juga terbukti mengurangi produksi hormon stres (seperti kortisol), yang berkontribusi pada perasaan cemas dan tegang. Keunggulan utama dari SEFT adalah pendekatannya yang holistik, kemampuannya untuk memberikan pengurangan stres yang cepat dan efektif, serta kemudahan dalam penerapan dan aksesibilitasnya. Dengan bekerja pada aspek emosional, spiritual, dan energi tubuh, SEFT dapat membantu individu mengatasi berbagai masalah kesehatan mental dengan cara yang lebih alami, terjangkau, dan berkelanjutan, selain itu teknik ini bisa dilakukan oleh siapapun.

Peserta pelatihan awalnya belum memiliki literasi kesehatan mental lansia hal ini dilihat dari skor pretest yang rendah, setelah mengikuti pelatihan peserta pelatihan mendapatkan informasi mengenai Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sehingga mereka dapat menjadi penolong ketika lansia memiliki masalah kesehatan mental. Keaktifan dan partisipasi peserta pelatihan menciptakan

dinamika kelompok yang mendukung adanya pemahaman diri, membantu seseorang dalam kondisi distres agar mereka merasa tenang dan didukung, dan mampu mengatasi tantangan atau permasalahan mereka dengan lebih baik. Setelah pelaksanaan pelatihan SEFT, peserta pelatihan mengerjakan posttest (soal yang sama dengan pretest) dan angket kepuasan pasca kegiatan. Skor posttest mengenai literasi kesehatan mental lansia pada anggota kelompok mengalami kenaikan dengan total jumlah skor 340 (kategori tinggi). Berdasarkan hal tersebut dapat dilihat terjadi kenaikan skor literasi kesehatan mental peserta pelatihan. Sedangkan dari angket kepuasan yang diisi peserta pelatihan menghasilkan kesimpulan bahwa peserta pelatihan merasa puas mengikuti kegiatan dan merasa pelatihan yang diberikan sangat bermanfaat. Lebih lanjut, peserta pelatihan berharap bahwa akan ada kegiatan lanjutan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian BK FKIP Univet Bantara di masa mendatang. Adapaun perbedaan skor pretest dan posttest dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Skor Pretest dan Posttest Literasi Kesehatan Mental Lansia

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	6	65.00	75.00	65.7500	4.34933
Posttest	6	85.00	90.00	88.0000	2.16025
Valid N (listwise)	6				

Berdasarkan data pada tabel 1 mengenai deskripsi statistik dapat dilihat bahwa data pretest memiliki skor minimum 65, skor maksimum 75, rata-rata 65,75 dan standar deviasi 4,349. Sedangkan skor posttest memiliki skor minimum 85, skor maksimum 90, rata-rata 88,00 dan standar deviasi 2,160. Selanjutnya dilakukan uji wilcoxon dengan bantuan spss untuk melihat apakah terdapat perbedaan rata-rata skor literasi kesehatan mental lansia sebelum diberikan Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique dan skor literasi kesehatan mental lansia setelah diberikan Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique. Pedoman pengambilan keputusan uji wilcoxon adalah jika nilai probabilitas Asym.sig (2-tailed) < 0,05 maka terdapat perbedaan rata-rata dan jika nilai probabilitas Asym.sig (2-tailed) > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan rata-rata. Adapun hasil uji wilcoxon dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics ^a	
	Posttest - Pretest
Z	-1.640 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.047
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Berdasarkan hasil pengujian wilcoxon diperoleh hasil Z hitung sebesar sebesar -1,640 dengan signifikansi sebesar 0,047 sebagaimana terlihat dalam tabel 1. Nilai signifikansi Asymp.sig (2-tailed) 0,047 lebih kecil dari 0,05 berarti ada perbedaan rata-rata skor literasi kesehatan mental lansia antara sebelum dan sesudah diberikan Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique. Jika dilihat dari hasil nilai mean posttest lebih tinggi dari pretes. Mean pretest sebelum diberikan Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique adalah 65,75 sedangkan mean posttest sesudah diberikan Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique adalah 88,00. Berdasarkan data yang diperoleh, maka dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan literasi kesehatan mental lansia sehingga Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique efektif untuk meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Lansia pada kader Posyandu Mugi Waras, Dusun Kalikatur, Kecamatan Selogiri, Kabupaten Wonogiri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yaitu Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique Pada Kader Posyandu untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Landia di Posyandu Mugi Waras Dusun Kalikatur, Desa Nambangan, Kecamatan Selogiri, Kabupaten Wonogiri, peserta pelatihan mendapatkan informasi dan ketrampilan mengenai Spiritual Emotional Freedom Technique

dan pentingnya kesehatan mental pada lansia. Selain itu individu memiliki gambaran dan pengalaman praktik melalui Spiritual Emotional Freedom Technique sehingga memudahkan mereka untuk memberikan dukungan psikologis kepada peserta posyandu lansia yang terdeteksi memiliki gejala gangguan mental seperti stress, depresi, demensia maupun paranoid. Kegiatan pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique ini juga memberikan manfaat kepada peserta pelatihan untuk lebih memahami diri sendiri sehingga bisa menjadi penolong yang baik dan terampil ketika membantu teman yang menghadapi permasalahan psikologis.

Berdasarkan hasil pengujian wilcoxon diperoleh hasil Z hitung sebesar sebesar -1,640 dengan signifikansi sebesar 0,047 sebagaimana terlihat dalam tabel 1. Nilai signifikansi Asymp.sig (2-tailed) 0,047 lebih kecil dari 0,05 berarti ada perbedaan rata-rata skor literasi kesehatan mental lansiaantara sebelum dan sesudah diberikan Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique. Jika dilihat dari hasil nilai mean posttest lebih tinggi dari pretes. Mean pretest sebelum diberikan Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique adalah 65,75 sedangkan mean posttest sesudah diberikan Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique adalah 88,00. Berdasarkan data yang diperoleh, maka dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan literasi kesehatan mental lansia sehingga Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique efektif untuk meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Lansia pada kader Posyandu Mugi Waras, Dusun Kalikatur, Kecamatan Selogiri, Kabupaten Wonogiri.

SARAN

1. Bagi Peserta Pelatihan
Peserta pelatihan perlu mengembangkan kemampuan Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique secara konsisten dan berkelanjutan sehingga banyak individu yang akan merasakan manfaat dari dukungan psikologis tersebut.
2. Bagi Tim Pengabdian Masyarakat selanjutnya
Semakin inovatif dalam mengembangkan pengabdian masyarakat dalam ilmu Bimbingan dan Konseling khususnya pelatihan Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique di berbagai jenjang pendidikan maupun usia perkembangan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada pihak-pihak yang berperan dalam pelaksanaan Pelatihan Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique Kepada Kader Posyandu untuk Meningkatkan Kesadaran Literasi Kesehatan Mental Lansia yaitu pihak LPPM Universitas Veteran Bangun Nusantara, Masyarakat Mitra Kader Posyandu Mugi Waras Dusun Kalikatur, Desa Nambangan, Kecamatan Selogiri, Kabupaten Wonogiri, serta tim Dosen PMKBI BK Universitas Veteran Bangun Nusantara dan mahasiswa yang membantu pelaksanaan Pengabdian Masyarakat Kompetitif Bidang Ilmu Tahun 2024 (PMKBI).

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat.*, 4(2), 179–198.
- Faridah, V. N. (2012). Pengaruh keperawatan spiritual emotional freedom technique (seft) islami terhadap tekanan darah penderita hipertensi Usia 45- 59 tahun di RSUD dr. Soegiri Lamongan. *Jurnal Surya*, 2(XII), 60–82.
- Handayani, R., & Oktaviani, E. (2018). Hubungan Spiritualitas Dengan Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha (Pstw) Sabai Nan Aluih Sicincin. *Jurnal Endurance*, 8(4), 120–135.
- Huda, S., & Alvita, G. W. (2018). Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tahunan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.31596/jcu.v7i2.256>
- Isnawati, I. A., & Yunita, R. (2018). Pengaruh Pelatihan Kader Jiwa Terhadap Jumlah Kunjungan Lansia Di Desa Karangbong Kecamatan Pajajaran Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Kesehatan Jiwa Mancheolon*, 10(1), 19–40.
- Keliat, B. A. (2018). Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (Mental Health and Psychosocial

- Support) Keperawatan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(2), 80–101.
- Nies, M.A., & McEwen, M. (2007). *Community/ Public Health Nursing: Promoting the Health of Populations*. Saunders Elsevier.
- Nuraeni, A., Handayani, P. A., & Riani, S. (2017). Group Discussion dalam Pemberian Dukungan Keluarga Lansia. *Prosiding Seminar Nasional Dan Internasional UNIMUS*.
- Pratama, A., Shalahuddin, I., Sutini, T., Keperawatan, F., Padjadjaran, U., & Sumedang, K. (2023). Gambaran masalah kesehatan jiwa pada lansia di panti werdha: narrative review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 331–344. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/10782>
- Simanjuntak, T. D., Noveyani, A. E., & Kinanthi, C. A. (2023). Prevalensi dan Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Simtom Depresi pada Penduduk di Indonesia (Analisis Data IFLS5 Tahun 2014-2015). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 6(2), 97–104. <https://doi.org/10.7454/epidkes.v6i2.6313>
- Sulastri, Fatonah, S., Amperaningsih, Y., Suarni, L., & Khoiriyah, Y. N. (2020). Psychological treatment after the tsunami disaster. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 14(2), 1485–1490.
- Wulandari, D. A., & Sugiyanto, E. D. (2024). Pengembangan Gratitude Skill Training Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Lansia. *Jurnal Mental Healthness*, 5(4), 7675–7682.
- Yuli Hastuti, R., Sawitri, E., Ambar W, & Sanggrarini, Y. (2019). Hubungan Kualitas Hidup Dengan Kesehatan Mental Pada Lansia Di Puskesmas Cawas I. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(2), 118–122. <https://doi.org/10.61902/motorik.v14i2.28>
- Yunitasari, P., Punjastuti, B., & Maryati, S. (2022). Status Kesehatan Jiwa Pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(2), 257–262. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Zainuddin. (2015). *SEFT : Spiritual Emotion Freedom Technique*. Afzan Publishing.