
**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN
LANZIA DI POSYANDU LANZIA KENCANA SARI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SIMO**

Nur Arip Rohman¹, Lilis Murtutik², Anik Suwarni³

^{1,2,3}Universitas Sahid Surakarta

e-mail: arifjunior941@gmail.com

Abstrak

Latar belakang : Lanjut usia adalah seorang yang berusia lebih dari 60 tahun. Pada masa lanjut usia banyak terjadi perubahan-perubahan baik segi fisik maupun psikis. Dari segi psikis masalah yang paling banyak dialami adalah gangguan kecemasan. Kecemasan merupakan kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab tidak pasti.

Tujuan : Menganalisis pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* terhadap penurunan kecemasan lansia.

Metode : Jenis penelitian pre eksperimental dengan rancangan *one group pretest – posttest*. Populasi lansia di Posyandu Lansia Kencana Sari berjumlah 79 orang, sampel terambil 45 orang dengan teknik Slovin. Teknik sampling menggunakan *non-probability purposive sampling*. Instrumen penelitian adalah *Standard Operational Procedure* (SOP) dan kuesioner kecemasan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Analisis data menggunakan analisis *univariate* dengan rumus persentase, analisis *bivariate* dengan *Parametrics Paired Sample T-Test*.

Hasil : Nilai rerata skor kecemasan lansia sebelum diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* sebesar 12,48. Nilai rerata skor kecemasan lansia sesudah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* sebesar 8,13. Ada pengaruh yang signifikan terapi *spiritual emotional freedom technique* terhadap penurunan kecemasan lansia (sig. 0,000).

Kesimpulan : Ada pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* terhadap penurunan kecemasan lansia.

Kata Kunci: Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), kecemasan, lansia

Abstract

Background: Elderly is someone who is over 60 years old. In old age, there will be many physical and psychological changes. From a psychological point of view, the most common problems experienced by the elderly are anxiety disorders. Anxiety is confusion and worry about something that will happen with uncertain causes.

Objectives: To analyze the effect of emotional freedom technique spiritual therapy on reducing the anxiety of the elderly at the Kencana Sari elderly posyandu (integrated healthcare center).

Method: This type of research was pre-experimental with a one group pretest – posttest design. The population of all elderly people at the Kencana Sari Elderly Posyandu was 79 elderly 45 elderly were taken as a sample using the Slovin technique. The sampling technique used non-probability purposive sampling. The research instruments were the Standard Operational Procedure (SOP) and HARS scale anxiety questionnaire (Hamilton Anxiety Rating Scale). Data analysis used univariate analysis using the percentage formula and bivariate analysis used the Parametrics Paired Sample T-Test.

Results: The mean value of the anxiety score of the elderly before spiritual emotional freedom technique therapy was 12.48. The mean value of the elderly's anxiety score after spiritual emotional freedom technique therapy was 8.13. There is an effect of spiritual emotional freedom technique therapy on reducing the anxiety of the elderly.

Conclusion: There is a significant effect of the spiritual emotional freedom technique on reducing anxiety at the Kencana Sari elderly posyandu in the working area of the Simo public health center (sig. 0.000).

Keywords: Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy, Anxiety, Elderly

Pendahuluan

World Health Organization (WHO, 2021) memproyeksikan tahun 2020 sampai 2050 proporsi lansia di dunia diperkirakan hampir dua kali lipat dari sekitar 12% sampai 22%. Secara absolut, ini merupakan peningkatan dari 900 juta sampai 2 miliar orang lansia. Diproyeksikan tahun 2070 hampir 3,75 miliar orang lansia didunia, lansia paling banyak berada di negara-negara berkembang di sebagian negara-negara Asia Selatan dan Afrika Tengah.

Kemenkes RI (2021) menyatakan bahwa, saat ini penduduk yang menua (*aging population*) sudah mulai masuk, angka harapan hidup masyarakat semakin meningkat, dan jumlah lansia juga semakin meningkat. Jumlah lansia di Indonesia telah meningkat dari 18 juta (7,56%) pada tahun 2010 menjadi 29,3 juta (10,8%) pada tahun 2021, dan diperkirakan akan terus meningkat menjadi 48,2 juta (19,9%) pada tahun 2045.

Berdasarkan survei BPS, pada tahun 2021 terdapat lima provinsi dengan penduduk lanjut usia telah mencapai 10%, yaitu di Yogyakarta (14,50%), Jawa Tengah (13,95%), Jawa Timur (12,96%), Bali (11,30%) dan Sulawesi Barat (11,15%) (Badan Pusat Statistik, 2021). Pada propinsi Jawa Tengah populasi penduduk lanjut usia berdasarkan kota di Jawa Tengah urutan pertama diduduki oleh Kota Semarang dengan 221,27 ribu penduduk, selanjutnya kota Surakarta dengan 143,17 ribu

penduduk, posisi ketiga kota Pekalongan 103,33 ribu penduduk lansia (BPS Jawa Tengah, 2021).

Dengan peningkatan jumlah individu lansia, kecemasan merupakan masalah yang terjadi sepanjang rentang kehidupan manusia. Kebanyakan lansia penghuni panti wreda mengalami gangguan mental hingga 75%. Pelayanan kesehatan ditingkatkan secara maksimal sehingga dapat memelihara dan meningkatkan kondisi fisik, mental, dan sosial (Kemenkes RI, 2020).

Kecemasan dapat dialami oleh semua orang tanpa dibatasi umur, jenis kelamin, status perkawinan, jenis pekerjaan maupun pendidikan. Kecemasan yang melanda lansia tiap tahunnya mengalami peningkatan secara signifikan, hal ini disebabkan oleh kompleksnya masalah seseorang. Prevalensi gangguan kecemasan khususnya di negara berkembang seperti Indonesia pada lansia sebanyak 50%. Di Indonesia, terdapat sekitar 39 juta jiwa dari 238 juta jiwa penduduk mempunyai permasalahan terkait kecemasannya. Kecemasan ditimbulkan karena adanya sumber ancaman yang meliputi gangguan terhadap kebutuhan pangan, perlakuan orang lain atas diri, kebutuhan seks, dan merasa bahwa keselamatan dirinya sedang terancam seperti kehilangan integritas diri, tidak mendapatkan pengakuan dari orang lain dan ketidaksesuaian pemikiran diri dengan lingkungan nyata. Lansia seharusnya hidup damai dan sejahtera dengan menikmati hasil jerih payah serta pencapaiannya pada masa muda. Namun pada kenyataannya, sering ditemui lansia yang mengalami cemas akan kondisinya saat ini seperti misal perekonomian yang melemah serta perubahan-perubahan biologis yang terjadi pada dirinya (Pramana, 2016).

Teori Genetik dan Mutasi menyebutkan menua terjadi akibat dari perubahan biokimia yang diprogram oleh molekul atau DNA dan setiap sel pada saatnya akan mengalami mutasi. Menua ini terjadi akibat hilangnya sel-sel yang biasa digunakan. Regenerasi jaringan tidak dapat mempertahankan kestabilan lingkungan internal dan stres menyebabkan sel-sel tubuh lelah dipakai (Darmojo, 2014). Pengobatan untuk anti kecemasan terutama *benzodiazepine*, obat ini digunakan untuk jangka pendek, dan tidak dianjurkan untuk jangka panjang karena pengobatan ini menyebabkan toleransi dan ketergantungan. Obat anti kecemasan *nonbenzodiazepine*, seperti *bupropion* (*Buspar*) dan berbagai antidepresan juga digunakan (Marsh, 2015). Penatalaksanaan non farmakologi juga dapat diterapkan melalui distraksi yang merupakan metode menghilangkan kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian pada hal-hal lain sehingga pasien lupa terhadap kecemasan. Salah satu distraksi yang efektif adalah dengan memberikan dukungan spiritual (membacakan doa sesuai dengan agama dan keyakinan) juga termasuk terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) (Marsh, 2015). Distraksi ini memadukan energi psikologi dan spiritual sebagai metode

penyembuhan sakit fisik maupun psikis meningkatkan kinerja. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah terapi dengan menggunakan gerakan

sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan kebahagiaan hidup. Rangkaian yang dilakukan adalah *the set-up* (menetralkan energi negatif yang ada di tubuh), *the tune-in* (mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit) dan *the tapping* (mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh manusia). Terapi ini menggunakan gabungan dari sistem energi psikologi dan spiritual, sehingga terapi SEFT selain sebagai metode penyembuhan, juga secara otomatis individu akan masuk dalam ruang spiritual (*spiritual space*) yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya (Zainuddin, 2016).

Kelebihan teknik ini yaitu cara yang digunakan lebih aman, lebih mudah lebih cepat dan sederhana, karena SEFT hanya menggunakan ketukan ringan (*tapping*). Terapi SEFT bisa dilakukan oleh siapa saja dan tidak perlu mengeluarkan biaya yang besar. Salah satu hal yang membuat terapi ini berbeda adalah karena terapi ini memiliki kekuatan penyembuhan yang super dahsyat yaitu doa (Zainuddin, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahamah & Gamayanti (2021) menemukan bahwa telah terjadi penurunan kecemasan remaja Desa Cipendawa di Era Pandemi Covid-19 setelah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Di sisi lain, penelitian yang dilakukan Sakiyan & Mugihartadi (2020) menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia selama masa Pandemi Covid-19.

Berdasarkan studi pendahuluan di Posyandu Lansia Kencana Sari diketahui dari 10 lansia yang berhasil diwawancarai 5 (50%) lansia mengalami tingkat kecemasan sedang, 3 (30%) lansia mengalami tingkat kecemasan ringan dan hanya terdapat 2 (20%) lansia mengalami tingkat kecemasan berat. Keluhan yang dipaparkan sebagian besar mengalami ketegangan (merasa tegang, lesu, kurang bisa beristirahat dengan tenang, mudah terkejut, gemetar, gelisah), gangguan tidur (sukar tidur, terbangun di tengah malam, tidur tidak nyenyak, mimpi buruk), serta gangguan tingkah laku (tidak tenang, gelisah, jari gemetar, muka tegang). Oleh karena itu, perlu diperlakukan modal terapi yang cocok dengan kondisi lansia, misal terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang mampu menurunkan tingkat kecemasan lansia. Tujuan penelitian ini menganalisis adanya pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan kecemasan lansia di Posyandu Lansia Kencana Sari Wilayah Kerja Puskesmas Simo.

Metode

Jenis penelitian pre eksperimental dengan rancangan *one group pretest – posttest*. Populasi lansia di Posyandu Lansia Kencana Sari berjumlah 79 orang, sampel terambil 45 orang dengan teknik Slovin. Teknik sampling menggunakan *non-probability purposive sampling*. Instrumen penelitian adalah *Standard Operational Procedure (SOP)* dan kuesioner kecemasan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Analisis data menggunakan analisis *univariate* dengan rumus persentase, analisis *bivariate* dengan *Parametrics Paired Sample T-Test*.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian telah dilaksanakan pada tanggal 14 Mei s/d 18 Juni 2023 di Posyandu Lansia Kencana Sari wilayah kerja Puskesmas Simo.

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	Usia Responden		
	60 – 74 Tahun (<i>Elderly</i>)	22	55
	75 – 90 Tahun (<i>Old</i>)	18	45
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	17	42,50
	Perempuan	23	57,50
3	Status Perkawinan		
	Menikah	35	87,50
	Janda	3	7,50
	Duda	2	5,00
4	Tingkat Pendidikan		
	Tidak Sekolah	7	17,50
	Tamat SD	13	32,50
	Tamat SMP	6	15,00
	Tamat SMA	9	22,50
	Tamat Sarjana	5	12,50
5	Jenis Pekerjaan		
	Buruh	6	15,00
	Petani	17	42,50
	Swasta	4	10,00
	Ibu Rumah Tangga	8	20,00
	Pensiun PNS	5	12,50

Sumber: Data Penelitian Diolah, 2023

Hasil penelitian di atas menunjukkan berdasarkan usia responden paling banyak berumur 60-74 tahun 22 orang (55%), jenis kelamin perempuan 23 orang (57,6%), status perkawinan menikah 35 orang (87,50%), pendidikan tamat SD 13 orang (32,50%), bekerja sebagai petani 17 orang (42,50%).

b. Hasil Uji Univariat

Tabel 2. Skor Kecemasan Lansia

	Sebelum Terapi	Sesudah Terapi
Minimum	3	1
Maximum	33	17
Mean	12,48	8,23
Std. Deviation	5,547	4,152

Hasil penelitian pada tabel di atas menunjukkan skor kecemasan sebelum diberikan terapi diperoleh nilai rerata dan simpangan baku sebesar $12,48 \pm 5,547$ dengan skor kecemasan terendah sebesar 3 dan tertinggi sebesar 33 sebelum diberikan terapi diperoleh nilai rerata dan simpangan baku sebesar $8,13 \pm 4,152$ dengan skor kecemasan terendah sebesar 1 dan tertinggi sebesar 17.

c. Hasil Uji Bivariat

Sebelum dilakukan uji bivariat terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data sebelum maupun sesudah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Bertujuan untuk menentukan penggunaan uji *parametrics* atau *non-parametrics*, jika uji normalitas ditemukan data berdistribusi normal maka menggunakan uji *parametrics* sebaliknya jika ditemukan data berdistribusi tidak normal maka menggunakan uji *non-parametrics*.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

	Statistik	Sig.	Keputusan Hasil
Sebelum Terapi SEFT	0,956	0,125	Data Berdistribusi Normal
Setelah Terapi SEFT	0,962	0,195	Data Berdistribusi Normal

Sumber : data penelitian, diolah 2023

Hasil uji normalitas dengan melihat nilai *Shapiro Wilk* di atas menunjukkan nilai signifikansi kedua data penelitian sebelum terapi maupun sesudah terapi diperoleh nilai signifikansi 0,125, dan 0,195 (lampiran 7), sehingga diambil keputusan hasil data kecemasan baik sebelum dan sesudah dilakukan terapi berdistribusi normal, maka selanjutnya dilanjutkan uji bivariat dengan *Parametrics Paired Sample T-Test*.

Tabel 4. Hasil Uji Bivariat

Kecemasan	Sig.	N	Rerata	t	IK 95%	Mean
Sebelum Terapi SEFT	0,000	40	12,48	11,715	3,599-5,101	4,35

Hasil penelitian pada tabel di atas menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 11,715 lebih besar dari nilai t_{tabel} sebesar 2,021 dan juga diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan terapi *spiritual emotional freedom technique (SEFT)* terhadap penurunan kecemasan lansia.

Pembahasan tentang karakteristik responden penelitian didasarkan pada hasil penelitian dijabarkan dengan teori dan ulasan dari jurnal-jurnal maupun peneliti.

a. Karakteristik Responden

1) Karakteristik Usia

Hasil penelitian terhadap karakteristik usia responden diperoleh hasil bahwa sebagian besar berusia antara 60-74 tahun (*elderly*) sebanyak 20 orang (55%), sisanya berusia antara 75-90 tahun (*old*) sebanyak 18 orang (45%). WHO (2014) menyatakan lanjut usia atas empat kelompok yaitu: (1) Kelompok usia pertengahan (*middle age*) adalah usia antara 45-59 tahun; (2) Kelompok lanjut usia (*elderly age*) usia antara 60-74 tahun; (3) Kelompok usia tua (*old age*) usia antara 75-89 tahun; dan (4) Kelompok sangat tua (*very old*) usia 90 tahun ke atas.

Teori sistem organ (*organ system based story*) menyatakan ada dugaan adanya hambatan dari organ tertentu dalam tubuh yang akan menyebabkan terjadinya proses penuaan. Organ tersebut adalah sistem endokrin dan sistem imun. Pada proses penuaan, kelenjar timus mengecil yang menurunkan fungsi imun. Penurunan sistem imun menimbulkan peningkatan insidensi penyakit infeksi pada lansia. Dapat dikatakan bahwa peningkatan usia berhubungan dengan peningkatan insidensi penyakit. Semakin meningkat usia seseorang semakin baik tingkat kematangan seseorang walau sebenarnya tidak mutlak (Fatmah, 2014)

Menurut penulis, semakin bertambah usia seseorang semakin baik kematangan seseorang. Namun, ketika seseorang sudah menginjak 60 tahun ke atas akan terjadi penurunan kualitas fisik maupun psikis sehingga lansia yang berumur > 60 tahun lansia akan mengalami kecenderungan memiliki kecemasan dan menurunnya kualitas hidup.

2) Karakteristik Jenis Kelamin

Hasil penelitian terhadap karakteristik jenis kelamin diperoleh hasil bahwa responden paling banyak perempuan sebanyak 23 orang (57,50%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 17 orang (42,50%). Hungu (1999 dalam Notoatmodjo, 2014b) menyatakan jenis kelamin merupakan perbedaan antara perempuan dengan laki-laki secara biologis sejak lahir.

Gangguan lebih sering di alami perempuan dari pada laki-laki. Perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan subyek yang berjenis kelamin laki-laki. Dikarenakan perempuan lebih peka terhadap emosi yang pada akhirnya peka juga terhadap perasaan cemasnya. Perempuan cenderung melihat hidup atau peristiwa yang dialaminya dari segi detail sedangkan laki-laki cenderung global atau tidak detail (Fatmah, 2014).

Menurut penulis, terdapat kesenjangan yang mencolok kecemasan antara laki-laki dan perempuan, laki-laki ketika sudah menginjak 60 tahun ke atas dan perempuan pada usia 65 tahun. Pada kedua usia tersebut seseorang mengalami penurunan kemampuan tubuh dalam penyesuaian lingkungan yang berhubungan dengan kecemasan, lansia perempuan lebih rentan dan mudah mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki.

3) Karakteristik Status Perkawinan

Hasil penelitian terhadap karakteristik status perkawinan diperoleh hasil bahwa responden paling banyak menikah sebanyak 35 orang (87,50%), dan hanya terdapat 2 orang (5%) yang berstatus duda. Hungu (1999) dalam Notoatmodjo, (2014b) status perkawinan adalah keadaan seseorang dalam sebuah perkawinan, perkawinan merupakan ikatan lahir batin antara seorang laki-laki dan seorang perempuan sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga yang bahagia.

Kehadiran pasangan hidup secara langsung ikut meningkatkan kualitas hidup seseorang, terutama bagi lansia, dimana pada masa tersebut lansia membutuhkan bantuan baik secara psikis maupun fisik dari pasangannya. Pasangan hidup secara psikis berfungsi untuk menjaga jiwa sedangkan secara fisik berfungsi sebagai alat bantu dalam aktivitas sehari-hari (Fatmah, 2014)

Menurut penulis, seseorang yang berstatus perkawinan kawin memiliki kecenderungan untuk aktivitas fisik lebih tinggi dibanding janda maupun duda, sehingga dukungan dari suami maupun istri turut serta dalam peningkatan kecemasan. Dukungan sosial dan lingkungan sangat mempengaruhi derajat kecemasan seseorang apalagi bagi lansia dukungan ini merupakan dukungan utama dalam menghadapi sisa-sisa hidupnya.

4) Karakteristik Pendidikan

Hasil penelitian terhadap karakteristik pendidikan terakhir responden diperoleh hasil bahwa paling banyak tamat SD sebanyak 13 orang (32,50%), sedangkan yang paling sedikit tamat Sarjana sebanyak 5 orang (12,50%). Hurlock (2010) menyatakan pendidikan merupakan proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan.

Notoatmodjo (2014b) menyatakan pendidikan yang tinggi akan mengakibatkan tersedianya banyaknya informasi yang masuk kepada dirinya, sehingga berakibat tingkat pengetahuan bertambah. Pengetahuan yang tinggi tentang kesehatan akan mempengaruhi perilaku seseorang dalam berperilaku kesehatan. Seseorang dengan tingkat pendidikan yang rendah mudah mengalami kecemasan, karena semakin tinggi pendidikan akan mempengaruhi kemampuan berfikir seseorang (Fatmah, 2014).

Menurut penulis, dengan pendidikan yang cukup maka pengetahuan seseorang akan bertambah luas, sehingga dengan pengetahuan yang luas akan mempengaruhi perilaku seseorang dalam berbagai hal kesehatan. Rendahnya pendidikan akan berakibat lansia mengalami kecemasan yang tinggi dibanding dengan lansia yang memiliki pendidikan tinggi.

5) Karakteristik Pekerjaan

Hasil penelitian terhadap karakteristik pekerjaan responden diperoleh hasil bahwa paling petani sebanyak 17 orang (42,50%), sedangkan yang paling sedikit swasta sebanyak 4 orang (10%). Hurlock (2010) menyatakan pekerjaan merupakan aktivitas sehari-hari seseorang dalam memenuhi kebutuhannya. Aktivitas ini dapat berupa aktivitas fisik maupun psikis.

Pekerjaan adalah aktivitas yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan keluarga. Bekerja bukanlah hanya sebagai salah satu sumber kesenangan, akan tetapi dapat juga mengakibatkan menurunnya aktivitas psikisnya, seseorang akan terbebani terhadap pekerjaannya yang menuntutnya untuk selalu beraktivitas sehingga cenderung meningkatkan kecemasan seseorang juga semakin besar (Fatmah, 2014).

Menurut penulis, pekerjaan seseorang menentukan kondisi kejiwaan, bagi seseorang yang memiliki jenis pekerjaan yang sesuai dengan jiwanya, misalnya jiwa pendidik, dia bekerja sebagai pendidik, kesesuaian antara jenis pekerjaan dengan tipe kepribadiannya akan menurunkan kecemasan seseorang. Sebaliknya, ketidaksesuaian antara pekerjaan dengan tipe kepribadian sering meningkatkan kecemasan seseorang.

b. Hasil Analisis Univariat

- 1) Nilai rerata skor kecemasan lansia sebelum diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique*.

Hasil penelitian diketahui rerata skor kecemasan lansia sebelum diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* sebesar 12,48 dengan skor kecemasan tertinggi 33 dan skor kecemasan terendah 3. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian mengalami kecemasan walaupun secara individual ada beberapa yang memiliki nilai skor kecemasan < 6 atau termasuk kategori tidak terdapat kecemasan. Menurut Marsh (2015) kecemasan adalah kondisi yang digambarkan melalui perasaan tidak senang, cemas dan takut. Kecemasan menggabungkan emosi dan sensasi fisik berupa perasaan khawatir atau gugup memikirkan sesuatu.

Kecemasan merupakan semacam kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang berbaur, dan mempunyai ciri yang mengazab pada seseorang, maka kalau merasa mudah khawatir terhadap sesuatu yang jelas, seperti pada harimau atau orang gila yang mengamuk sehingga hal ini disebut takut (Kartono, 2016).

Dalam penatalaksanaannya farmakologi anti kecemasan menggunakan benzodiazepine, obat ini digunakan untuk jangka pendek, dan tidak dianjurkan untuk jangka panjang karena pengobatan ini menyebabkan toleransi dan ketergantungan. Obat anti kecemasan *nonbenzodiazepine*, seperti *buprion (Buspar)* dan berbagai antidepresan juga digunakan (Marsh, 2015). Oleh karena itu diperlukan penatalaksanaan non-farmakologi anti kecemasan, yaitu dalam penelitian ini menggunakan terapi *spiritual emotional freedom technique*.

2) Nilai rerata skor kecemasan lansia sesudah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique*.

Hasil penelitian diketahui rerata skor kecemasan lansia sesudah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* sebesar 8,13 dengan skor kecemasan tertinggi 17 dan skor kecemasan terendah 1. Hal ini disebabkan terapi *spiritual emotional freedom technique* dapat menimbulkan efek relaksasi dari ketukan ringan atau *tapping* pada titik-titik meridian di bagian tubuh. Teknik *spiritual emotional freedom technique* menyerupai teknik akupunktur dengan dikombinasikan dengan spiritualitas atau doa yang dipanjatkan dengan keikhlasan dan penuh kekhusyukan. Ketukan ringan yang diberikan merangsang sinyal-sinyal pada hipotalamus sehingga mengurangi hormon stress (Sakiyan & Mugihartadi, 2020).

Secara individual terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) bermanfaat untuk mengatasi berbagai masalah pribadi dimana banyak orang yang stagnan atau terhenti pengembangan dirinya hanya karena tidak

dapat mengatasi satu atau beberapa masalah pribadi. Bisa berupa trauma masa lalu yang terus menghantui hidup kita, kebiasaan jelek yang sukar kita tinggalkan, ketakutan untuk mengambil resiko dan sebagainya (Zainuddin, 2014).

Pencapaian terapi *spiritual emotional freedom technique* dapat dipengaruhi oleh beberapa hal selain dari terapis itu sendiri, faktor dari internal yang datang dari individu seperti pada keadaan dan motivasi subjek untuk melakukan pengobatan dan keinginan untuk sembuh. Seperti halnya juga pada kecemasan dapat disembuhkan karena memang ada motivasi dari subjek itu sendiri untuk berubah dan mau mengatasi setiap sumber-sumber masalah yang dialaminya (Zainuddin, 2014).

- 3) Penurunan rerata skor kecemasan lansia sesudah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique*.

Hasil penelitian membuktikan dengan diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* mampu menurunkan skor kecemasan dengan skala HARS sebesar 4,360, penurunan skor kecemasan pada lansia ini membuktikan terapi *spiritual emotional freedom technique* secara signifikan mampu menurunkan skor kecemasan lansia.

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 aktivitas *amygdala*, dengan kata lain terjadi penurunan aktivitas gelombang otak sehingga kemudian memunculkan efek relaksasi yang akan menetralkan segala ketegangan emosi yang dialami individu. Efek ini sama dengan respon yang muncul ketika seseorang distimulasi dengan jarum akupunktur pada titik meridiannya (Sakiyan & Mugihartadi, 2020).

Teknik *tapping* berfungsi untuk merangsang syaraf yang kaku, ketika *tapping* diberikan pada kecemasan maka mampu melenturkan (mengendorkan) syaraf-syaraf yang kaku. *Tapping* yang akan dilakukan terapis akan menghasilkan proses terapi energi dan EMDR (*Eye Movement Desensitization Repatterning*). Dari proses *tapping* akan mengalami penurunan ketegangan. Ketukan-ketukan yang dilakukan oleh terapis, akan menambah energi subjek, setelah itu melakukan EMDR atau gerakan mata agar sistem syaraf otot merasa ringan atau tidak kaku (Sakiyan & Mugihartadi, 2020). Hasil penelitian ini mendukung penelitian Sakiyan & Mugihartadi (2020) yang menemukan tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan terapi SEFT sebagian besar dengan kategori kecemasan sedang dan setelah diberikan

terapi SEFT sebagian besar tingkat kecemasan lansia menurun menjadi kategori ringan.

c. Hasil Analisis Bivariat

Analisis bivariat untuk menganalisis pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan kecemasan lansia di Posyandu Lansia Kencana Sari wilayah kerja Puskesmas Simo. Hasil uji bivariat diketahui diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan kecemasan lansia di Posyandu Lansia Kencana Sari wilayah kerja Puskesmas Simo.

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan kebahagiaan hidup. Rangkaian yang dilakukan adalah *the set-up* (menetralisir energi negatif yang ada ditubuh), *the tune-in* (mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit) dan *the tapping* (mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh manusia). Terapi ini menggunakan gabungan dari sistem energi psikologi dan spiritual, sehingga terapi SEFT selain sebagai metode penyembuhan, juga secara otomatis individu akan masuk dalam ruang spiritual (*spiritual space*) yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya (Zainuddin, 2016). Terapi SEFT menggunakan energi psikologi dan kekuatan spiritual. Energi psikologi, sebagai sistem yang sering kali dipraktekkan pada situasi-situasi klinik dan setelah bencana, sebagai perawatan yang mendasar. Keunikan dari energi psikologi adalah bahwa pudarnya asosiasi seseorang terfasilitasi oleh stimulus manual dari akupunktur atau poin-poin yang berkaitan diyakini mengirimkan sinyal- sinyal kepada amigdala dan struktur-struktur otak lainnya yang cepat dalam mereduksi hiperarusal. Ketika otak menguatkan memori traumatik, asosiasi baru (untuk mereduksi hiperarusal atau tanpa hiperarusal) menjadi tertahan. Hal ini, akan menghasilkan perawatan yang lebih cepat dan lebih kuat. Dengan mampu mereduksi hiperarusal secara tepat pada sebuah stimulus yang ditargetkan, maka banyak aspek dari berbagai permasalahan yang akan teridentifikasi (Zainudin, 2016).

Secara individual penggunaan *Spiritual Emotional Freedom Technique* untuk mengatasi berbagai masalah pribadi dimana banyak orang yang stagnan atau terhenti pengembangan dirinya hanya karena tidak dapat mengatasi satu atau beberapa masalah pribadi. Bisa berupa trauma masa lalu yang terus menghantui hidup kita, kebiasaan jelek yang sukar kita tinggalkan, ketakutan untuk mengambil resiko dan sebagainya. Berusaha mengembangkan diri dengan masih memikul beban emosi yang belum terselesaikan ibarat mengendarai mobil dengan hand rem terkunci. Bisa maju tetapi tersendat-sendat, tidak bisa *full speed*. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* adalah teknologi yang membantu kita membebaskan diri dari masalah pribadi. Dengan kata lain,

menyelesaikan *unfinished business* yang tertunda, konflik batin yang belum terselesaikan. Setelah bebas dari belenggu penajahan emosi barulah kita dapat melangkah lebih jauh untuk mengembangkan potensi diri dengan optimal. Mengolah diri menjadi manusia paripurna (Zainuddin, 2014).

Bagi keluarga, manfaat terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) dapat menjadi alat bantu yang bermanfaat untuk menetralkan emosi negatif yang sering timbul dalam keluarga, misalnya: (a) Rasa cemburu yang berlebihan; (b) Mudah tersinggung atau mudah marah; (c) Rasa kecewa karena istri/suami/anak tidak bersikap seperti yang kita harapkan; (d) Rasa terlalu posesif atau protektif yang tidak produktif; (e) Rasa takut kehilangan; (f) Hilangnya romantisme atau rasa cinta; (g) Ingin (dan bernaafsu untuk) selingkuh; (h) Anak yang tidak mau menurut; dan (i) Remaja yang memberontak (Zainuddin, 2014).

Menurut penulis, terjadinya penurunan kecemasan pada lansia disebabkan lansia yang dijadikan sampel penelitian mayoritas termasuk lansia *elderly* (60-74 tahun), tidak ada lansia yang *very old* (> 90 tahun), ini menunjukkan lansia belum pikun, sehingga sebagian besar lansia setelah diberikan terapi SEFT terjadi penurunan kecemasan yang cukup banyak. Kemungkinan lain, sebagian lansia masih beraktivitas dalam kesehariannya sehingga kecemasan lansia turun banyak setelah diberikan terapi SEFT. Hasil penelitian ini mendukung penelitian Sakiyan & Mugihartadi (2020), Mahamah dan Gamayanti (2021), yang menemukan adanya pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan kecemasan

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan di bab IV di atas maka simpulan hasil penelitian ini antara lain:

- a. Karakteristik responden diketahui responden paling banyak berjenis kelamin perempuan, berusia antara 60-74 tahun, status perkawinan menikah, tingkat pendidikan tamat SD, dan jenis pekerjaan bekerja sebagai petani.
- b. Nilai rerata skor kecemasan lansia sebelum diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebesar 12,48.
- c. Nilai rerata skor kecemasan lansia sesudah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) turun menjadi sebesar 8,13.
- d. Uji *Paired Sample T-Test* diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga disimpulkan ada pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Posyandu Kencana Sari.

Berdasarkan simpulan di atas maka saran-saran yang penulis sampaikan antara lain:

- a. Bagi Peneliti
Lebih mengoptimalkan pelaksanaan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) agar hasil lebih maksimal dalam upaya penurunan kecemasan lansia.
- b. Bagi Penelitian Selanjutnya
 - 1) Membandingkan berbagai terapi untuk memperoleh metode yang paling efektif dalam upaya penurunan kecemasan pada lansia.
 - 2) Menambahkan metode wawancara dalam memperoleh data penelitian agar lebih subjektif.
- c. Bagi Lansia
Ikut berpartisipasi dalam terapi *spiritual emotional freedom technique* dalam upaya penurunan kecemasan.
- d. Bagi Masyarakat
Ikut berpartisipasi dalam berbagai kegiatan penyuluhan dan terapi khususnya terapi *spiritual emotional freedom technique* agar kecemasan pada lansia turun.
- e. Bagi Tenaga Kesehatan
Memberikan layanan dan bimbingan kepada fisioterapis dalam penerapan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) agar lebih terampil dan mampu menerapkan kepada lansia.

Daftar Pustaka

- Azizah, M. (2016). *Keperawatan Lanjut Usia. Jilid 1*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Indonesia Dalam Angka*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Jawa Tengah Dalam Angka*. Jakarta: Badan Pusat Statistik

Jawa Tengah.

- Darmojo, B. (2014). *Buku Ajar Geriatrik: Ilmu Kesehatan Usia Lanjut. Edisi 4 Cetakan 3*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Fatmah. (2014). Dalam Departemen Gizi (ed). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Departemen Gizi FKM UI.
- Hurlock, E.B. (2010). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Revisi. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, K. (2016). *Patologi Sosial 3: Gangguan-Gangguan Kejiwaan*. Cetakan VI. Jakarta: CV. Rajawali.
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). *Penatalaksanaan Perawatan Usia Lanjut*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Penatalaksanaan Kesehatan Lanjut Usia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mahamah dan Gamayanti. (2021). Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Kecemasan Para Remaja Desa Cipendawa di Era Pandemi Covid 1. *Prosiding UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Volume 1. No. 26, 11-21*.
- Marsh, L. (2015). *Anxiety And Panic Attacks*, pp. 1-26.
- Maryam, S. (2014). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2014a). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014b). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-prinsip Dasar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, W. (2014). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik. Edisi 3. Buku Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Pramana, K. D. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Senjarawi Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan, Volume IV No. 2. 41-49*.
- Riskesdas. (2018). *Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sakiyan dan Mugihartadi. (2020). Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19. *Nursing Science Journal (NSJ), Volume 1, Nomor 2. 38-47*.
- Stuart, G. W. (2016). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Thompson, E. (2015). *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HAM-A), Occupational Medicine*, Vol. 65 No. 7, p. 601.
- WHO. (2016). *Definition Elderly People*. 28 Maret 2023. Available from: <http://www.who.int/ageing>.

WHO. (2021) *Pneumonia* [Internet], 28 Maret 2023. Available from:
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/pneumonia>.

WHO. (2021) *Schizophrenia*. Geneva: WHO.

Zainuddin, A.F. (2016). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Cara Tercepat dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*. Jakarta: PT. Arga Publishing

