

PENGARUH SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Murniati Ningsih*, Nyna Puspita Ningrum, Nina Hidayatunnikmah

¹Program Studi S1 Kebidanan, Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya, Indonesia

*Email: murniatiningsih4@gmail.com

Abstrak

Menstruasi merupakan proses pengeluaran darah dari uterus disertai serpihan selaput dinding uterus pada Wanita dewasa yang terjadi secara periodik. Remaja putri yang mengalami menstruasi sebagian besar akan mengalami dismenore. Nyeri dismenore biasanya terasa sehari sebelum masa menstruasi dan berlangsung selama dua hari atau sampai berakhirnya masa menstruasi. Penyebab dismenore bermacam-macam bisa suatu proses tanda dari penyakit, stress yang berlebihan serta meningkatnya hormon prostaglandin. Yaitu teori yang menyatakan saat menstruasi terjadi karena adanya peningkatan produksi hormone prostaglandin oleh dinding Rahim. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore primer.

Dismenore dapat diatasi dengan dua cara, yaitu farmakologi dan non farmakologi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Terapi SEFT (spiritual emotional freedom technique) terhadap dismenore. Desain penelitian ini adalah eksperimen semu (Quasi Eksperimen) dengan rancangan With Control group Pre Test and Post Test Design. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 105 remaja putri Teknik purposive sampling. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Klampis Bangkalan dengan variable independent terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) dan variable dependen skala nyeri dismenore. Instrument lembar observasi dengan skala Visual Analogue Scale (VAS). Analisis menggunakan uji Paired t test, hasil penelitian didapatkan sebelum dan sesudah terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) pada remaja putri didapatkan dari intensitas nyeri sedang 67,9% menjadi nyeri ringan dan sedang masing-masing 42,9%. Dari hasil uji statistik dengan uji t Paired Test diperoleh nilai $p = 0.000$ berarti nilai $p < 0,05$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap tingkat dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Klampis Bangkalan. Disarankan bagi remaja putri untuk dijadikan wawasan remaja bagaimana melakukan terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) untuk menurunkan gejala dismenore pada remaja putri.

Kata kunci: dismenore, remaja putri, Terapi SEFT (spiritual emotional freedom technique)

Abstract

Menstruation is a process of expelling blood from the uterus accompanied by fragments of the lining of the uterine wall in adult women that occur periodically. Most young women who experience menstruation will experience dysmenorrhea. Dysmenorrhea pain is usually felt the day before the menstrual period and lasts for two days or until the end of the menstrual period. The

causes of various kinds of dysmenorrhea can be a sign of disease, excessive stress and increased prostaglandin hormones. That is the theory that menstruation occurs due to an increase in the production of the hormone prostaglandin by the lining of the uterus. The incidence of dysmenorrhea in the world is very large, on average more than 50% of women experience primary dysmenorrhea.

Dysmenorrhea can be treated in two ways, namely pharmacology and non-pharmacology. This study aims to analyze the effect of SEFT (spiritual emotional freedom technique) therapy on dysmenorrhea. The design of this study was a quasi-experimental (Quasi Experiment) with the With Control group Pre Test and Post Test Design. The population in this study were 105 young women using purposive sampling technique. The research was conducted at SMP Negeri 1 Klampis Bangkalan with the independent variable spiritual emotional freedom technique (SEFT) therapy and the dependent variable dysmenorrhea pain scale. Observation sheet instrument with the Visual Analogue Scale (VAS). Analysis using the Paired t test, the results of the study were obtained before and after the spiritual emotional freedom technique (SEFT) therapy in young women obtained from moderate pain intensity 67.9% to mild and moderate pain respectively 42.9%. From the results of statistical tests with the Paired Test t test, it was obtained that the value of $p = 0.000$ means that the value of $p < 0.05$, thus it can be concluded that there is an effect of giving spiritual emotional freedom technique (SEFT) therapy on the level of dysmenorrhea in young women at SMP Negeri 1 Klampis Bangkalan. It is recommended for young women to be used as insight into how to do spiritual emotional freedom technique (SEFT) to reduce symptoms of dysmenorrhea in young women.

Keywords: dysmenorrhea, young women, SEFT (spiritual emotional freedom technique) therapy

PENDAHULUAN

Usia remaja menurut WHO merupakan suatu periode transisi dalam upaya menemukan jati diri dan kedewasaan biologis serta psikologi. Perubahan- perubahan pada remaja meliputi aspek fisik, psikis, dan reaksi sosial. Perubahan yang dapat terjadi pada remaja putri salah satunya yaitu terjadinya menstruasi. Menstruasi menjadi salah satu tanda kematangan organ reproduksi pada remaja putri. proses kematangan ini berpengaruh pada kondisi fisik, psikis, aktivitas pekerjaan dan relasi sosial pada remaja putri, karena itu menstruasi harus dipahami dan diperhatikan secara serius (Proverawati, 2009).

Dismenore dapat diatasi dengan dua cara, yaitu farmakologi dan non farmakologi. Terapi Farmakologi antara lain dengan pemberian obat analgetic atau pereda nyeri, terapi hormonal, dan obat non steroid prostaglandin. Kebanyakan perempuan menggunakan cara instan untuk penanganan nyeri dismenore yaitu dengan mengkonsumsi obat Pereda nyeri haid. Sayangnya berdasarkan kajian teoritik sampai sekarang obat Pereda nyeri haid belum ada yang aman terutama apabila dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama. Obat Pereda nyeri juga tidak baik untuk Kesehatan ginjal. Oleh karena itu dapat diberikan alternatif pengobatan untuk mengurangi rasa nyeri, misalnya dengan menggunakan terapi kompres hangat, rileksasi nafas dalam, terapi music mozard, ramuan herbal, senam aerobic serta terapi SEFT (spiritual emotional freedom technique) (Erlin Puspita, 2018).

Terapi SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupuntur dan akupresur. Perbedaannya SEFT menggunakan Teknik yang lebih aman, cepat dan sederhana disbanding pendahulunya (akupuntur dan akupresur) bahkan tanpa resiko karena tidak

menggunakan jarum ataupun alat lainnya, namun mengutamakan keahlian dalam aplikasinya. Spiritual dalam SEFT adalah doa yang diafrmasikan oleh pasien pada saat akan di mulai hingga sesi berakhir. Selain itu dalam pelaksanaannya Teknik SEFT melibatkan Tuhan, sehingga inti masalah yang dapat diatasi juga lebih luas meliputi masalah fisik dan emosi (Zainuddin,2008)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Muthmainnah Zakiyyah Akbid Hafshawaty Zainul Hasan Genggong Probolinggo tentang pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penanganan Nyeri Dismenorea disebutkan bahwa Ada pengaruh terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) terhadap penanganan nyeri dismenorea pada remaja putri usia 12–15 tahun di SMP ZAHA 1 Genggong-Pajajaran-probolinggo. Nyeri dismenorea yang dirasakan responden setelah dilakukan terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) adalah tidak nyeri sebanyak 92%.

METODE

Penelitian ini menggunakan eksperimen semu (Quasi Experiment)menggunakan rancangan With Control Group Pre test and Post test Design dimana pada desain ini, kelompok subjek dibagi menjadi dua yaitu; kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Penelitian di lakukan pada bulan Mei - Juni 2023. Jumlah populasi siswi di SMP Negeri 1 Klampis sebanyak 105 orang. Jumlah Kriteria Inklusi adalah 1.Siswi yang bersedia menjadi responden, 2.Berusia 12-16 tahun (Kelas vii sampai ix), 3.Sudah mentruasi,4.Siswi yang mengalami dismenore, 5.Intensitas nyeri sedang dan berat, 6.Tidak mengkonsumsi analgetik dan terapi non farmakologis lainnya, 7.Tidak ada Riwayat alergi obat analgesik. Sedangkan kriteria eksklusinya 1.siswi yang tidak kooperatif, 2.Siswi yang sakit dan tidak bisa mendapatkan intervensi saat penelitian. Jumlah sampel sebanyak 56 orang dengan teknik sampling menggunakan teknik *purposive sampling*.Analisa data yang digunakan untuk menguji perbedaan signifikan antara dua sampel adalah uji-T Independen untuk data berdistribusi normal, dan maka uji alternatif yang digunakan adalah uji Wilcoxon Sign Rank Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan:

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Intensitas nyeri Sesudah intervensi pada remaja putri

Kelompok terapi SEFT							
Intensitas nyeri	sebelum intervensi						(uji paired t test) sig / p value
	Frekuensi (n)	Prosentase (%)	Mean ± SD	Median	Min - Max	Sig (Shapiro-Wilk)	
tidak nyeri	0	0.0		7	5-10	0.065	0.000

ringan	0	0.0	6.89 ±1.343					
sedang	19	67.9						
berat	9	32.1						
Total	28	100.0						
Intensitas nyeri	sesudah intervensi							Sig (Shapiro-Wilk)
	Frekuensi (n)	Prosentase (%)	Mean ± SD	Median	Min - Max			
tidak nyeri	3	10.7	3.68 ±2.178	3	0 -8	0.329		
ringan	12	42.9						
sedang	12	42.9						
berat	1	3.6						
Total	28.0	100.0						
Kelompok Kontrol (Pemberian Paracetamol 500mg)								
Intensitas nyeri	sebelum intervensi						(uji Wilcoxon signed Ranks Test) sig / p value	
	Frekuensi (n)	Prosentase (%)	Mean ± SD	Median	Min - Max	sig		
tidak nyeri	0	0.0	6.86 ±1.325	7	5-10	0.013		
ringan	0	0.0						
sedang	20	71.4						
berat	8	28.6						
Total	28	100.0						
Intensitas nyeri	sesudah intervensi						0.000	
	Frekuensi (n)	Prosentase (%)	Mean ± SD	Median	Min - Max	sig		
tidak nyeri	11	39.3	2.64 ±2.711	2	0 -8	0.001		
ringan	7	25.0						
sedang	9	32.1						
berat	1	3.6						
Total	28.0	100.0						

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang saat dismenore sebelum intervensi terapi SEFT berjumlah sebanyak 40 orang (71.4%). Sedangkan sesudah intervensi Sebagian besar responden mengalami nyeri ringan dan sedang masing masing berjumlah 12 orang atau 42.9%.

Berdasarkan data penelitian diatas dilakukan Uji normalitas dengan uji *Shapiro willk* Berdasarkan hasil uji didapatkan untuk skor nyeri kelompok Terapi sebelum intervensi SEFT data dinyatakan berdistribusi normal t Test dengan nilai p sebesar 0.000 yang berarti ada perbedaan signifikan/ bermakna skor nyeri antara pre dan post pada kelompok terapi SEFT.

Sedangkan untuk kelompok kontrol data dinyatakan tidak berdistribusi normal maka dilakukan uji *Wilcoxon* dengan nilai siq / p sebesar 0,000 yang berarti ada perbedaan signifikan/ bermakna yang artinya pada kelompok kontrol terjadi penurunan skor nyeri pada responden.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang saat dismenore sebelum intervensi terapi SEFT berjumlah sebanyak 19 orang (67.9%). Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum pemberian paracetamol 500 mg sebagian besar responden mengalami nyeri sedang saat dismenore yang berjumlah sebanyak 20 orang (71.4%).

Dismenore dapat diatasi dengan dua cara, yaitu farmakologi dan non farmakologi. Terapi Farmakologi antara lain dengan pemberian obat analgetik atau pereda nyeri, terapi hormonal, dan obat non steroid prostaglandin. Kebanyakan perempuan menggunakan cara instan untuk penanganan nyeri dismenore yaitu dengan mengkonsumsi obat Pereda nyeri haid. Namun berdasarkan kajian teoritik sampai sekarang obat Pereda nyeri haid belum ada yang aman terutama apabila dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama. Obat Pereda nyeri juga tidak baik untuk Kesehatan ginjal. Oleh karena itu dapat diberikan alternatif pengobatan untuk mengurangi rasa nyeri, misalnya dengan menggunakan terapi kompres hangat, rileksasi nafas dalam, terapi music mozard, ramuan herbal, senam aerobic serta terapi SEFT (spiritual emotional freedom technique) (Erlin Puspita, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian dari 56 responden yang terbagi menjadi kelompok intervensi sebanyak 28 orang dan kelompok kontrol 28 orang. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri ringan dan sedang saat dismenore sesudah intervensi terapi SEFT berjumlah masing-masing sebanyak 12 orang (42.9%).

Hal ini sejalan dengan jurnal penelitian yang dilakukan oleh Erlin Puspita Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta I pada tahun 2018 tentang Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMIT Putradarma dimana Dari hasil analisis menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dismenore primer sebelum dan sesudah pemberian intervensi SEFT maka terdapat pengaruh intervensi SEFT terhadap penurunan nyeri dismenore primer.

Dengan melakukan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), masalah emosi maupun masalah fisik yang dialami oleh seseorang misalnya dismenorea maka tingkat nyeri yang dirasakan akan berkurang, bahkan akan hilang dalam waktu yang singkat. Hal ini dikarenakan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) lebih menekankan pada unsur spiritualitas (doa) dan sistem energi tubuh dengan menggunakan metode tapping pada beberapa titik tertentu pada

tubuh. Selain sistem energi tubuh terdapat pula metode relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang diyakini dapat mengurangi nyeri yang dirasakan.

Sedangkan pada kelompok kontrol sesudah pemberian paracetamol 500 mg sebagian besar responden tidak mengalami nyeri saat dismenore yang berjumlah sebanyak 11 orang (39.3%). Hal ini sejalan dengan teori bahwa Parasetamol adalah analgesik yang paling umum digunakan di seluruh dunia dan direkomendasikan sebagai terapi lini pertama dalam kondisi nyeri oleh WHO. Parasetamol juga digunakan untuk efek antipiretiknya, membantu untuk mengurangi demam. Obat ini awalnya disetujui oleh FDA AS pada tahun 1951 dan tersedia dalam berbagai bentuk termasuk bentuk sirup, tablet, tablet effervescent, injeksi, supositoria, dan bentuk lainnya (Drugbank, 2021).

Perubahan skala nyeri yang dialami setelah melakukan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan bukti bahwa terapi ini cocok digunakan untuk menangani nyeri dismenorea yang seringkali dialami oleh sebagian besar remaja. Dibandingkan dengan penggunaan obat-obatan pereda nyeri yang biasanya dikonsumsi setiap merasakan nyeri haid. Dikarenakan seberapa pun aman dan tanpa efek samping, tetapi bila dikonsumsi terus menerus, akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penanganan nyeri dismenore dengan dengan farmakologik (paracetamol 500 Mg) maupun dengan non farmakologik (terapi SEFT) sama sama menunjukkan penurunan intensitas nyeri dismenore.

Perubahan skala nyeri yang dialami setelah melakukan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan bukti bahwa terapi ini cocok digunakan untuk menangani nyeri dismenorea yang seringkali dialami oleh sebagian besar remaja. Dibandingkan dengan penggunaan obat-obatan pereda nyeri yang biasanya dikonsumsi setiap merasakan nyeri haid. Dikarenakan seberapa pun aman dan tanpa efek samping, tetapi bila dikonsumsi terus menerus, akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan.

KESIMPULAN

Jadi hasil kesimpulan peneliti ini mengatakan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada disemore remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

Alimul Hidayat, A. (2011). Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data. Jakarta:

Salemba Medika.

Amidiyah A, Jannah FMN. Intensitas Nyeri Dismenorhea Primer Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique. OKSITOSIN J Ilm Kebidanan. 2018;5(1):58-66. doi:10.35316/oksitosin.v5i1.361

- Puspita E. Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *J Kesehat.* 2018;12(1):149.
- Tjay, Tan Hoan dan Kirana Rahardja, 2007, Obat-Obat Penting Khasiat, Penggunaan dan Efek-Efek Sampingnya, Edisi Keenam, 262, 269-271, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta
- Widyanthi NM, Resiyanthi NKA, Prihatiningsih D. Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *J Inov Penelit.* 2021;2(6):1745–1756.
- Zainiyah H, Nurdiana A. Stretching Exercise Untuk Mengatasi Disminorhoe. *J Paradig.* 2019;1(April):7–13. file:///C:/Users/Notbook/Downloads/469-Article Text-889-2-10-20211124.pdf
- Zainuddin, Ahmad Faiz, SEFT Spiritual Emotional Freedom Technique for Healing +Success +Happiness +Greatness (Jakarta : PT.Afzan Publishing, 2009)