

PENGARUH SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE TERHADAP GLUKOSA DARAH PADA PENDERITA DM TIPE II

Irwan Agustian^{1*}, Zulfahri Lubis², Dirayati Sharfina³

^{1,2,3} Universitas Haji Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Correspondence author : lubiszulfahri@gmail.com

Abstrak

Diabetes mellitus merupakan penyakit metabolik kronis dengan prevalensi tinggi. DM dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik. Selain itu, juga dapat menimbulkan masalah kesehatan mental. Oleh karena itu penanganan terhadap individu dengan diabetes mellitus tidak hanya difokuskan pada pengobatan berbasis farmakologis. Tetapi juga berbasis psikologis, sosial dan budaya. Tujuan Penelitian ini adalah Untuk mengetahui Pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan gula darah penderita DM tipe II. Jenis penelitian yang dilakukan bersifat kuantitatif Pre-eksperimental design dengan pendekatan *One Group pre-test and post-test design* , Populasi dalam penelitian adalah sebanyak 120 orang dan jumlah sampel sebanyak 30 orang penderita DM Tipe II menggunakan *Purposive sampling*. Data yang dikumpulkan dalam penelitian adalah data primer yaitu data yang diperoleh secara langsung dari responden. Analisis data yang digunakan yaitu *Paired T Tes*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Spritual emotional freedom teknik terhadap penurunan kadar gula darah dengan *p value = 0.000 (p<0.05)*. Spritual emotional freedom teknik efektif menurunkan kadar glukosa darah sehingga dapat digunakan sebagai alternatif intervensi nonfarmakologi untuk menurunkan kadar gula darah pada penderita DM tipe II.

Kata kunci : SEFT, Kadar Gula Darah, Diabetes Melitus

Abstract

*Diabetes mellitus is a chronic metabolic disease with high prevalence. DM can cause physical health problems. Apart from that, it can also cause mental health problems. Therefore, treatment of individuals with diabetes mellitus is not only focused on pharmacological-based treatment. But it is also psychological, social and cultural based. The aim of this research is to determine the effect of SEFT therapy on reducing blood sugar in type II DM sufferers. The type of research carried out was quantitative Pre-experimental design with a One Group pre-test and post-test design approach. The population in the study was 120 people and the sample size was 30 people suffering from Type II DM using purposive sampling. The data collected in the research is primary data, namely data obtained directly from respondents. The data analysis used is the Paired T Test. The results of the research show that there is an influence of Spritual emotional freedom techniques on reducing blood sugar levels with *p value = 0.000 (p<0.05)*. Spritual emotional freedom is an effective technique for lowering blood glucose levels so it can be used as an alternative non-pharmacological intervention to reduce blood sugar levels in type II DM sufferers.*

Keywords: SEFT, Blood Sugar Levels, Diabetes Mellitus

Pendahuluan

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit kronis yang sering tidak disadari dan dapat terjadi tanpa adanya gejala yang dirasakan oleh penderita. Diabetes melitus

sering disebut sebagai silent killer atau dikenal juga sebagai “Mother of Disease” karena merupakan ibu dari penyakit-penyakit lainnya. Hiperglikemia kronik pada diabetes berhubungan dengan kerusakan jangka panjang, disfungsi kegagalan beberapa organ tubuh, terutama mata, ginjal, saraf dan pembuluh darah. Penyakit yang paling banyak terkait dengan DM adalah tekanan darah tinggi (Ratnasari, Andayani, & Endarti, 2019).

World Health Organization (WHO, 2016) mendefinisikan Diabetes Mellitus (DM) sebagai penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak menghasilkan insulin yang cukup atau ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkan. *International Diabetes Federation* (2014) menyebutkan bahwa Prevalensi DM di Asia Tenggara pada tahun 2014 adalah sebesar 8,3%, dengan kasus tidak terdiagnosa sebesar 52,8%. Kematian akibat DM pada penderita yang berusia dibawah 60 tahun adalah 53,8%. Diprediksikan pada tahun 2035 prevalensi DM di Asia Tenggara meningkat menjadi 10,1%. di antara sepuluh negara di dunia dengan penderita diabetes melitus terbesar Indonesia berada pada urutan ketujuh. Lebih dari setengah populasi dunia yang menderita penyakit diabetes berada di Asia, terutama di India, China, Pakista, dan Indonesia. Prevalensi Diabetes Melitus pada orang dewasa 20-79 tahun diperkirakan 8,8% dari keseluruhan penduduk di dunia. Penderita diabetes usia lanjut 20-79 tahun, 5,0 juta kematian akibat diabetes dan jumlah penderita Diabetes Melitus usia lanjut 20-79 diprediksikan naik menjadi 642 juta pada tahun 2040 (Ayu & Puspita, 2020).

Di Indonesia sendiri pada tahun 2018, penderita Diabetes Melitus mengalami peningkatan yang sangat signifikan disetiap provinsi seuruh Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa secara nasional, prevalensi Diabetes Melitus berdasarkan diagnosis dokter pada rentang usia 55-64 tahun menempati posisi sebagai 6,3%, disusul usia 65-74 tahun sebesar 6,03%. Prevalensi nasional Diabetes Melitus berdasarkan hasil pengukuran kadar glukosa darah pada penduduk umur kurang lebih 15 tahun yang bertempat tinggal diperkotaan adalah 1,9% diperdesaan 1,0% (Kemenkes RI, 2018)

Kadar gula darah yang tidak terkontrol dan terus meningkat menyebabkan kerusakan pembuluh darah, akan mengakibatkan organ mengalami gangguan fungsi dan suplai darah ke jaringan tidak terpenuhi akibatnya menimbulkan neuropati perifer (Dyah Ayu, 2022). Lebih dari 95% penyakit fisik maupun nonfisik memiliki akar permasalahan yang sama yaitu stres emosional. Ini membuktikan adanya hubungan yang erat antara tekanan emosional dengan penyakit, inilah hubungan pikiran – tubuh (*body – mind*). Keadaan ini bila tidak cepat diatasi maka akan menyebabkan mudahnya seseorang terjangkiti penyakit yang berat. Masalah-masalah fisik, pikiran dan jiwa, yang kalau terganggu aliran energinya akan timbul keluhan dan gejala yang menurunkan kualitas hidup manusia yang mengalaminya (Saputra, 2012)

Salah satu metode yang mampu untuk menurunkan glukosa darah adalah metode EFT. Metode ini dikembangkan kembali di Indonesia dengan menambahkan unsur spiritual menjadi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (*SEFT*). Metode terapi *SEFT* dikembangkan berdasarkan pandangan bahwa beban emosional (pikiran negatif) yang dialami individu menjadi penyebab utama dari penyakit fisik maupun penyakit nonfisik yang dideritanya. Tekanan emosional yang tidak teratasi akan menghambat aliran energi di dalam tubuh sehingga tubuh menjadi lemah dan mudah terjangkiti penyakit (Saputra,

2012). Terapi SEFT merupakan terapi non farmakologis yang efektif sederhana dan aman dilakukan namun memberikan manfaat yang signifikan. Terapi SEFT menggunakan ketukan ringan (tapping) pada 18 titik meridian tubuh yang merangsang dan mengaktifkan 12 jalur utama meridian tubuh, sehingga terjadi keseimbangan antara energi tubuh dan menimbulkan relaksasi (Maryatun, 2019)

Menurut Priyanto, Widyana, & Verasari, (2021) bahwa SEFT terbukti efektif dalam menurunkan gula darah pada penderita diabetes melitus pada usia kerja. Lebih lanjut Pemberian terapi SEFT juga bisa meningkatkan kualitas hidup pasien, mengurangi depresi pada pasien diabetes mellitus tipe 2 dan memperbaiki Nilai Indeks Brachial (ABI) pada pasien Diabetes Mellitus (Maryana & Dewi, 2021). Pada penelitian ini hanya berfokus untuk mengetahui pengaruh terapi SEFT terhadap kadar gula darah penderita DM tipe II.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka permasalahan yang hendak diangkat dalam penelitian ini adalah :apakah ada Pengaruh Spritual Emotional Freedom Technique Terhadap Kadar Glukosa Darah pada penderita DM tipe 2? Meninjau dari permasalahan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pengaruh Spritual Emotional Freedom Technique Terhadap Kadar Glukosa Darah pada penderita DM tipe 2”.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian Experimental yang menggunakan analisis statistik parametrik yaitu bagian statistik yang parameter dari populasinya mengikuti suatu distribusi tertentu (Sugiyono, 2016). Desain penelitian dengan menggunakan desain *Preeksperiment Design* dengan pendekatan *One Group Pretes-postes design*. Metode ini tidak memiliki kelompok kontrol yang berfungsi sebagai pembanding. Penelitian ini bertujuan untuk melihat Penurunan Kadar Gula Darah Sebelum dan Sesudah dilakukan Metode Spritual Emotional Freedom Technique pada Penderita DM Tipe II.

Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Sultan Iskandar Muda Nagan Raya pada bulan Oktober Tahun 2023. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, sehingga didapatkan 30 orang responden pasien DM tipe II. Analisa data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji statistic *Paired T Tes* dengan tingkat kemaknaan P Value < 0.005.

Hasil Penelitian**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1. Umur Responden		
<45 Tahun	4	13.3
45-59 Tahun	13	43.3
>60 Tahun	13	43.3
2. Pendidikan		
SD	5	16.7
SMP	9	30.0
SMA	12	40.0
Sarjana	4	13.3
3. Pekerjaan		
Bekerja	18	60.0
Tidak Bekerja	12	40.0
4. Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	40.0
Perempuan	18	60.0

Berdasarkan tabel dapat dilihat dari 30 orang responden di Rumah Sakit Sultan Iskandar Muda Nagan Raya dapat dilihat bahwa mayoritas umur responden adalah umur 45-59 Tahun sebanyak 13 orang (86.6%), Pendidikan responden adalah SMA sebanyak 12 orang (40%) dan Pekerjaan responden mayoritas bekerja sebanyak 18 orang (60%) dan berjenis kelamin Perempuan sebesar 18 (60%).

Tabel 2. Pengaruh SEFT (Spritual Emotional Freedom Technique) Penurunan Kadar Gula Darah pada penderita DM Tipe II Tahun 2023

	Pretest Mean ± SD		Posttest Mean ± SD		Nilai P
Kadar gula darah	282mg/dl	28.458	276mg/dl	30.190	0.000

Berdasarkan Tabel di atas dapat dilihat bahwa rata-rata kadar gula darah sewaktu sebelum dilakukan terapi SEFT adalah 282 mg/dl dengan standar deviasi 28.45. sedangkan rata-rata kadar gula darah sewaktu setelah diberikan terapi SEFT adalah 276 mg/dl dengan standar deviasi 30.19. Terdapat pengaruh metode Spritual Emotional Freedom Technique terhadap penurunan kadar gula darah dengan *P Value* (0.000<0.05). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi SEFT terhadap kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes mellitus di Rumah Sakit Sultan Iskandar Muda Nagan Raya Tahun 2023.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan kadar gula darah sewaktu di RSUD Sultan Iskandar Muda Nagan Raya. Pada pengukuran pertama sebelum dilakukan terapi SEFT didapat nilai kadar gula darah sebesar 282 mg/dl dan setelah dilakukan terapi SEFT kadar gula darah menurun menjadi

276 mg/dl. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Patriyani dan Rahayu (2018) yang menyatakan bahwa

Terapi SEFT dapat menurunkan KGD pada pasien DM tipe 2 di RSUD Kota Surakarta. Point penurunan KGD pada pasien DM tipe 2 yang diberikan SEFT lebih tinggi dari pada point penurunan KGD pada pasien DM tipe 2 yang tidak diberikan SEFT (Patriyani & Rahayu, 2018).

Terapi spiritual emotional freedom tehniqe (SEFT) termasuk teknik relaksasi, 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. Proses teknik relaksasi membuat seseorang menjadi rileks. Prosesnya yaitu dimulai dengan membuat otot-otot polos pembuluh darah arteri dan vena menjadi rileks bersama dengan otot-otot lain dalam tubuh. Efek dari relaksasi otot-otot ini menyebabkan kadar norepinefrin dalam darah menurun. Otot-otot yang rileks ini akan merasakan ketenangan dan kenyamanan jiwa yang rileks (Arnata Prasetia, Rosalina, & Lestari, 2018)

Terapi SEFT dilakukan dengan menggunakan ketukan ringan (tapping) pada 18 titik kunci disepanjang 12 energy tubuh, yang juga bekerja dengan cepat dan mudah melalui aliran darah bagi yang mengalami masalah psikologis, sehingga dapat perubahan drastis pada darah (Maryatun, 2019). Unsur spriritual pada terapi SEFT dapat mengatur emosi negatif seperti takut, sedih dan marah, serta dapat meningkatkan penerimaan diri pada kenyataan yang dialami saat ini, sehingga dapat menstabilkan kembali sistem energi tubuh dan menurunkan kadar gula dalam darah (Zainuddin, 2016).

Pada penelitian ini terapi SEFT efektif untuk mengendalikan emosi dan menurunkan gula darah. Keterlibatan teknik-teknik terapi Dalam praktek SEFT, aspek spiritual pasien lebih diperhatikan melalui penekanan pada aspek khusyu, ikhlas dan pasrah, serta pasien diyakinkan bahwa hasil yang akan diperoleh tergantung keikhlasan, kepasrahan, dan keyakinan pasien kepada Tuhan. Semakin ikhlas, semakin pasrah, dan semakin yakin Tuhan yang menyembuhkan atau menenangkan hati, maka hasilnya semakin optimal. Hal ini dapat disebabkan pada penelitian ini pemberian terapi SEFT bisa dilakukan dengan menggunakan unsur spiritual, lebih mudah, sederhana dan lebih aman.

Terapi SEFT dapat merelaksasikan seseorang dan membebaskan seseorang dari tekanan emosional. Tekanan emosional (stres) berpengaruh terhadap kadar gula darah. Ketika stres, pengeluaran hormon- hormon stres akan meningkat, peningkatan ini berbanding lurus dengan peningkatan kadar gula darah. Namun, relaksasi akan menekan pengeluaran berlebihan hormon tersebut menjadi seimbang. Keseimbangan hormon ini yang akan membantu dalam penurunan kadar gula darah. Prosesnya melalui kerja saraf, saat rileks terjadi perubahan aktivitas impuls syaraf pada jalur aferen ke otak akan terhambat. Hal ini yang akan menyebabkan penurunan metabolisme yang membantu dalam mencegah peningkatan kadar gula darah (Pebriani, 2016)

Proses pendekatan kognitif terapi SEFT yaitu dengan cara mengubah pikiran negatif maupun emosi negatif yang dialami oleh para subjek menjadi pikiran yang positif dengan cara pasrah kepada Allah SWT, dan menyerahkan kesembuhan hanya kepada Allah akan berdampak kepada emosional yang positif. 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 (Nurrohmah, 2022)

Hal ini sesuai dengan penelitian Dawson, Garret & Audrey (2012) dalam the journal of Nervous and Mental Disease yang mencoba menggunakan EFT dalam menurunkan kortisol pada stres, berdasarkan hasil penelitian tersebut, EFT mampu menurunkan kadar kortisol sebesar 24,39%. Dengan menurunnya kadar kortisol, maka kadar gula darah juga akan menurun (Church, Yount, & Brooks, 2012). Terapi SEFT dapat mengakibatkan seseorang menjadi rileks. Relaksasi menghasilkan respon yang dapat memerangi respon stres. Aktifitas hipotalamus akan dihambat dan akan terjadi penurunan aktifitas saraf simpatis dan saraf parasimpatis. Urutan efek fisiologis dan gejala maupun tandanya akan terputus dan stres psikologis akan berkurang (Brunner & Suddart, 2010)

Terapi SEFT dilakukan selama 20 menit. Dalam waktu 20 menit, respon responden setelah diberikan terapi adalah merasakan lebih nyaman dan rileks. Begitu juga dengan hasil pengukuran gula darah setelah terapi, menunjukkan hasil penurunan dari sebelum terapi. Hal ini sama halnya dengan penelitian mengenai relaksasi latihan pasrah diri, yang dilakukan selama 15-20 menit melaporkan kondisi kesehatan yang lebih baik, kondisi emosional yang lebih seimbang dan menurunnya level kecemasan. Hal ini akan memengaruhi hipotalamus untuk menurunkan produksi kortikosteroid sehingga menurunkan aktifitas glukoneogenesis (Rofacky, 2010).

Kesimpulan

Kadar Glukosa darah pada penderita DM Tipe II sebelum dilakukan terapi SEFT mayoritas adalah dengan nilai mean 282 mg/dl. Kadar Glukosa darah pada penderita DM Tipe II setelah dilakukan terapi SEFT mayoritas adalah dengan nilai mean 276 mg.dl. Terdapat pengaruh metode SEFT (Spritual Emotional Freedom Thechnique) terhadap penurunan kadar glukosa darah dengan nilai mean 6.26 yang berarti bahwa terdapat penurunan kadar gula darah sebesar 6,26 mg/dl setiap pemberian terapi Spritual Emotional Freedom Technique. Penelitian ini akan menambah informasi dalam perkembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai metode non farmakologi SEFT (Spritual Emotional Freedom Thechnique) sebagai metode yang alternatif untuk menurunkan kadar glukosa darah pada pasien DM Tipe II. Untuk Penelitian lanjutan agar dapat menjadi referensi awal dalam melanjutkan penelitian yang sama serta menambah variabel penelitian dan menguji metode ini terhadap subjek lain yang lebih besar.

Referensi

- Arnata Prasetya, A., Rosalina, & Lestari, P. (2018). Pengaruh Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. *Indonesian Journal of Nursing Research*, 1(1).
- Ayu, D., & Puspita, E. (2020). Perawatan Klien Diabetes. <https://www.mendeley.com/catalogue/40c35995-acec-3ff1-9b38-eccc2909dff8>

- Church, D., Yount, G., & Brooks, A. J. (2012). The effect of emotional freedom techniques on stress biochemistry: a randomized controlled trial. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 200(10), 891–896. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31826b9fc1>
- Fredy, M. K., Irna, S., Diana, N., & Wati, I. (n.d.). *Pengaruh Tehnique Spiritual Emotional Freedom Dan Diabetes Self Management Education Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Dm Tipe 2*.
- IDF. (2019). International Diabetes Federation (IDF) Diabetes Atlas. In IDF Diabetes Atlas, 8th edition (IDF Diabet). file:///Users/ximeneacarballo/Downloads/IDF_DA_8e-EN-final.pdf
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemendrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Maryana, & Dewi, S. C. (2021). Spiritual emotional freedom technique increased patient self efficacy. *Bali Medical Journal*, 10(3 Special Issue ICONURS), 1138–1141. <https://doi.org/10.15562/bmj.v10i3.2830>
- Maryatun, S. (2019). Upaya Menurunkan Hipertensi Dan Gula Darah Pada Penderita Dm Tipe 2 Dengan Intervensi Seft Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Pemulutan Inderalaya. *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 6(3), 634–638. <https://doi.org/10.37061/jps.v6i3.7012>
- Nurrohmah, F. I. (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>
- Patriyani, R. E. H., & Rahayu, S. (2018). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di RSUD Kota Surakarta. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 180–184. <https://doi.org/10.37341/interest.v7i2.34>
- Pebriani, A. (2016). Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Fase Set-Up Dan Fase Tune-Interhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Klinik Kitamura Pontianak. *Jurnal Proners*, 3(1). Retrieved from <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/16130/14053>
- Priyanto, W., Widyana, R., & Verasari, M. (2021). Spiritual emotional freedom technique (seft) to reduce the diabetes distress in people with diabetes mellitus. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 67–77. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v6i2.12867>
- Ratnasari, P. M. D., Andayani, T. M., & Endarti, D. (2019). Analisis Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Berdasarkan Pola Peresepan Antidiabetik dan Komplikasi. *JURNAL MANAJEMEN DAN PELAYANAN FARMASI (Journal of Management and Pharmacy Practice)*, 9(4), 260. <https://doi.org/10.22146/jmpf.45862>
- Rofacky, F.Hendri (2010). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. Program Studi Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran
- Smeltzer, SC. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing Twelfth Edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2010
- Zainuddin, A. 2017. SEFT for healing succes happines greatness. Jakarta; Afzan Publishing.