

Penerapan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Di Desa Air Terbit, Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar

Nurul Fadillah¹, Yeni Devita², Emul Yani³, Arlia Purwaningsih⁴

^{1,2,3,4}Institut Kesehatan Payung Negeri

Email: nurulfadillah1262@gmail.com¹, yenidevita@payungnegeri.ac.id²,
emulyani38@yahoo.co.id³, arlia.ningsih01@gmail.com⁴

ABSTRAK

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok rentan yang mengalami penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial sehingga berisiko tinggi mengalami gangguan kecemasan. Kecemasan pada lansia dapat berdampak terhadap kualitas hidup, pola tidur, fungsi fisiologis, serta kemampuan berinteraksi sosial. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), yaitu terapi komplementer yang mengombinasikan aspek spiritual, psikologis, dan stimulasi sistem energi tubuh melalui teknik tapping. Tujuan karya ilmiah berbasis Evidence Based Practice ini adalah untuk menerapkan terapi SEFT dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Desa Air Terbit, Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar. Metode yang digunakan adalah penerapan asuhan keperawatan jiwa dengan teknik studi kasus pada dua orang lansia yang mengalami kecemasan. Tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen Geriatric Anxiety Inventory (GAI) sebelum dan sesudah intervensi. Terapi SEFT diberikan selama tiga hari dengan durasi 15–20 menit setiap sesi, melalui tahapan set up, tune in, dan tapping. Hasil penerapan menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan pada kedua lansia, ditandai dengan berkurangnya gejala gelisah, ketegangan, gangguan konsentrasi, serta perbaikan respon emosional dan fisiologis. Lansia juga menunjukkan peningkatan rasa tenang, relaksasi, dan kemampuan mengelola kecemasan secara mandiri. Kesimpulan Terapi SEFT efektif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam menurunkan kecemasan pada lansia dan dapat dijadikan alternatif intervensi keperawatan jiwa berbasis bukti di komunitas.

Kata Kunci: Lansia, Kecemasan, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

ABSTRACT

The elderly are a vulnerable group experiencing declines in physical, psychological, and social function, placing them at high risk of developing anxiety disorders. Anxiety in the elderly can impact quality of life, sleep patterns, physiological function, and social interaction abilities. One non-pharmacological effort that can be used to reduce anxiety is Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), a complementary therapy that combines spiritual and psychological aspects and stimulation of the body's energy system through tapping techniques. The purpose of this Evidence-Based Practice-based scientific paper is to apply SEFT therapy to reduce anxiety levels in the elderly in Air Terbit Village, Tapung District, Kampar Regency. The method used is the application of psychiatric nursing care with a case study technique on two elderly individuals experiencing anxiety. Anxiety levels were measured using the Geriatric

Anxiety Inventory (GAI) instrument before and after the intervention. SEFT therapy was administered for three days with a duration of 15–20 minutes per session, through the stages of set up, tune in, and tapping. The results showed a decrease in anxiety scores in both elderly individuals, characterized by reduced symptoms of anxiety, tension, impaired concentration, and improved emotional and physiological responses. Older adults also showed increased calmness, relaxation, and the ability to manage anxiety independently. Conclusion: SEFT therapy is effective as a non-pharmacological nursing intervention in reducing anxiety in older adults and can be used as an alternative evidence-based psychiatric nursing intervention in the community.

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

PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia merupakan fase kehidupan manusia yang disertai dengan adanya penurunan kondisi secara fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan kondisi inilah yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa (Nurrohmah, 2022). Lansia merupakan tahap perkembangan yang paling akhir, pada tahap ini lansia mengalami penurunan fisiologis dan psikologis. Menurut segi kesehatan pada aspek fisik-biologis terjadi perubahan pada beberapa sistem, seperti sistem organ dalam, sistem muskuloskeletal, sistem sirkulasi (jantung), sel jaringan dan sistem saraf yang tidak dapat diganti karena rusak atau mati (Putri, 2023).

Berdasarkan World Health Organization (WHO, 2024) jumlah penduduk lansia di dunia (1184.06) juta jiwa. Jumlah lansia di Indonesia (32.180) ribu jiwa. Gangguan kecemasan mempengaruhi 3,8% populasi lansia, dan hampir seperempat kematian yang terjadi pada lansia dikarenakan perbuatan menyakiti diri sendiri yang dilakukan oleh lansia. Hasil studi yang lain menyatakan bahwa kecemasan dan depresi merupakan masalah kesehatan jiwa yang banyak di alami oleh usia lanjut. Diperkirakan 10-20% dari usia lanjut mengalami depresi yang disertai dengan gangguan kecemasan (Setyarini et al., 2025).

Beberapa perubahan pada lansia tersebut dapat mengakibatkan terjadinya gangguan pada lansia, penurunan fisiologis dan psikologis pada lansia juga mengakibatkan lansia lebih rentan mengalami kecemasan. Kecemasan yang dialami lansia cenderung pada perasaan kekhawatiran yang tidak jelas, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya terhadap satu kondisi. Dikatakan kondisi karena tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan pada lansia berbeda dengan rasa takut, dimana rasa takut merupakan penilaian intelektual terhadap suatu bahaya atau kejadian yang dialami lansia, sedangkan kecemasan adalah respon emosional lansia terhadap penilaian dari perasaannya tersebut.

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri ketergantungan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nurrohmah, 2022). Tanda gejala fisik dari kecemasan yaitu kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung (Putri et al., 2022). Kecemasan dan depresi merupakan masalah kesehatan jiwa penyumbang dari meningkatnya jumlah disabilitas dan mortalitas pada usia lanjut (Setyarini et al., 2025).

Upaya untuk mengatasi kecemasan yang terjadi pada lanjut usia dapat pula dilakukan dengan relaksasi dan distraksi. Relaksasi adalah suatu proses untuk melepaskan ketegangan yang ada secara sengaja atau disadari. Selain relaksasi penderita kecemasan juga dapat melakukan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). SEFT bisa menjadi salah satu metode yang berdasarkan mindfulness untuk menurunkan tingkat stress pada individu dengan berbagai masalah psikologis (Mugihartadi, Sakiyan, 2020). Terapi Spiritual Emotional Freedom Teschnique (SEFT) termasuk teknik relaksasi, merupakan salah satu bentuk mind-body therapy dari terapi komplementer dan alternatif dalam keperawatan. SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (energy medicine) dan terapi spiritual dengan menggunakan metode tapping pada beberapa titik tertentu pada tubuh (Yuniastuti, 2021).

Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dapat menurunkan kecemasan karena beberapa alasan yaitu terapi Seft bekerja dengan cara melepaskan emosi negatif yang ada dalam tubuh sehingga dapat mengurangi stres dan kecemasan, tarapi seft membantu meningkatkan keseimbangan emosi dengan cara mengatur ulang sistem energi tubuh, terapi seft dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi perasaan ragu (Samsugito., 2024). SEFT adalah sebuah metode atau teknik yang mempergunakan energy tubuh dirinya sendiri untuk mengendalikan serta menghilangkan berbagai permasalahan yang dialami baik masalah fisik seperti mual, sakit kepala, pusing, sampai gangguan berat seperti stroke, gangguan jantung dan lain sebagainya, maupun masalah psikis, seperti takut, panik, cemas, stress, phobia, trauma dan masih banyak lagi (Chodijah et al., 2020).

Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) mampu memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku manusia serta mampu menetralsir perlawanan psikologis yaitu berupa pikiran-pikiran negatif pasien yang kemudian diubah menjadi pikiran-pikiran positif dengan cara menetralsir dengan doa dan kepasrahan. Sesuai dengan hasil dari perlakuan yang

sudah diberikan pada beberapa sesi telah menghasilkan penurunan tingkat kecemasan dari para lansia dengan prosentase 100% artinya semua subjek mengalami penurunan skor kecemasan.

METODE PENELITIAN

Metode pelaksanaan yang digunakan yaitu dengan teknik studi kasus pada pasien yang mengalami kecemasan. Skala yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan lansia adalah Geriatric Anxiety Inventory (GAI). Keberhasilan pelaksanaan tindakan intervensi dilakukan dengan diukur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan penerapan SEFT pada pasien. Evaluasi dilakukan untuk melihat sejauh mana intervensi SEFT dapat menurunkan kecemasan yang dialami oleh pasien, sehingga terapi ini diharapkan menjadi bagian dari intervensi keperawatan jiwa berbasis bukti yang efektif dan aplikatif. Waktu pelaksanaan dilakukan selama 3 hari. Waktu pemberian terapi dilakukan selama 15-20 menit. Tempat pelaksanaan dilakukan di rumah lansia dengan gangguan kecemasan. Subjek ini adalah 2 orang yang memiliki tanda dan gejala gangguan kecemasan. Pengumpulan data berdasarkan hasil pengkajian melalui pengkajian dan wawancara. Indikator keberhasilan tindakan yang dilakukan ditentukan berdasarkan instrumen GAI teknik analisa data deskriptif yaitu menggambarkan hasil dari proses pengujian pre-test dan post-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

No	Pernyataan	Ny. R		Ny. I	
		Setuju	Tidak setuju	Setuju	Tidak setuju
1	Saya sering khawatir	✓		✓	
2	Saya merasa sulit untuk membuat keputusan	✓			✓
3	Saya sering merasa gelisah	✓		✓	
4	Saya merasa sulit untuk rileks	✓		✓	
5	Saya sering tidak dapat menikmati berbagai hal karena kekhawatiran saya		✓		✓
6	Hal-hal kecil sangat mengganggu saya		✓		✓
7	Saya sering merasa tegang	✓			✓

8	Saya menganggap diri saya sebagai orang yang suka khawatir	✓		✓	
9	Saya tidak dapat menahan diri untuk tidak mengkhawatirkan hal-hal sepele		✓	✓	
10	Saya sering merasa gugup	✓			✓
11	Pikiran saya sendiri sering membuat saya cemas	✓		✓	
12	Saya sakit perut karena kekhawatiran saya		✓		✓
13	Saya menganggap diri saya sebagai orang yang gugup	✓			✓
14	Saya selalu mengantisipasi hal terburuk yang akan terjadi		✓	✓	
15	Saya sering merasa gemetar	✓		✓	
16	Saya pikir kekhawatiran saya mengganggu hidup saya	✓			✓
17	Kekhawatiran saya sering membuat saya kewalahan		✓		✓
18	Saya terkadang merasa ada yang mengganjal di perut saya		✓		✓
19	Saya kehilangan banyak hal karena terlalu banyak khawatir		✓		✓
20	Saya sering merasa kesal		✓		✓

Hasil evaluasi pengukuran menggunakan kuesioner GAI menunjukkan bahwa pada tabel partisipan 1 mengalami penurunan tanda dan gejala kecemasan dari skor *prepost* 11 menjadi *posttest* 8 setelah dilakukan penerapan terapi SEFT selama dua sesi dikategorikan kecemasan sedang. Sedangkan pada partisipan 2 mengalami penurunan tanda dan gejala kecemasan dari skor *prepost* 8 menjadi *posttest* 5 setelah dilakukan penerapan terapi SEFT dikategorikan kecemasan ringan, demikian dapat disimpulkan bahwa kedua partisipan terjadi penurunan skala kecemasan dan tanda gejala dalam mengatasi kecemasan.

Pembahasan

Evaluasi adalah tindakan intelektual untuk melengkapi proses keperawatan yang menandakan seberapa jauh diagnosa keperawatan, rencana Tindakan, dan pelaksanaan yang sudah berhasil dicapai. Dalam menjalankan asuhan keperawatan masalah dapat teratasi dengan

melaksanakan asuhan keperawatan jiwa pada pasien ansietas dengan pernapasan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap menurunkan kecemasan pada lansia. Berdasarkan dari observasi yang peneliti lakukan di Desa Air Terbit kecamatan Tapung setelah dilakukan pemberian terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap menurunkan kecemasan pada lansia 2 orang klien, setelah diterapkan terapi selama 3 hari didapatkan hasil sebagai berikut:

- a. Dari hasil penerapan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) pada pasien dengan kecemasan didapatkan tingkat kecemasan pada Ny. R jauh lebih membaik dibanding sebelum pemberian terapi. Hal ini didapatkan berdasarkan dari hasil pengukuran kuesioner pretest dan posttest yang telah dilakukan dengan penggunaan kuesioner GAI didapatkan skala kecemasan pada Ny. R sebelum dilakukan penerapan terapi yaitu dalam skor 11 dalam rentang kecemasan berat dan setelah diterapkan terapi skor kecemasan menjadi 8 dalam rentang kecemasan sedang.
- b. Dari hasil pemberian terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) pada pasien dengan kecemasan didapatkan tingkat kecemasan pada Ny. I jauh lebih membaik dibanding sebelumnya. Hal ini didapatkan berdasarkan dari hasil pengukuran kuesioner pretest dan posttest yang telah dilakukan dengan penggunaan kuesioner GAI didapatkan skala kecemasan pada Ny. I sebelum dilakukan penerapan terapi yaitu dengan skor 8 dalam rentang kecemasan sedang dan setelah diterapkan terapi skor kecemasan menjadi 5 dalam rentang kecemasan ringan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Pengkajian Keperawatan, didapatkan pada Ny. R berusia 62 tahun yaitu faktor prespitasi yang mempengaruhi klien mengalami kecemasan yaitu pasien sering gelisah, gugup, tegang, sulit tidur, sulit berkonsentrasi, pasien juga mengatakan tangan dan kakinya sering kesemutan dan jantung berdebar-debar. Faktor predisposisi pasien juga mengatakan trauma akan masa lalu nya pasien pernah dibentak, dimarahi dan dipermalukan didepan orang ramai saat bekerja di pabrik dulu, sampai saat ini pasien trauma jika mendengar suara dengan nada yang lebih tinggi. Sedangkan pada pasien 2 yaitu Ny. I berusia 59 tahun, faktor prespitasi pasien yang mempengaruhi klien mengalami kecemasan pasien tampak gelisah, sulit berkonsentrasi, muka tegang, mukosa

pasien terlihat kering dan wajah tampak pucat. Pasien juga mengatakan tangan dan kakinya sering kesemutan, dan jantung sering berdebar-debar, sering berkemih saat cemas dan keringat dingin. Faktor predisposisi pasien juga mengatakan khawatir berlebihan terhadap anaknya karena anaknya melakukan pergaulan buruk yaitu mengonsumsi narkoba, dan pasien selalu merasa takut jika anaknya datang marah-marah, membentak dan mengancamnya saat meminta uang untuk membeli narkoba yang dikosumsinya, sejak 3 tahun yang lalu. Pasien tampak menangis saat menceritakan tentang anaknya yang ini.

2. Diagnosa keperawatan prioritas yang muncul saat dilakukan pengkajian pada Ny. R dan Ny. I yaitu ansietas
3. Intervensi keperawatan, selama perencanaan dibuat prioritas pemecah masalah terhadap intervensi kepada pasien, hasil yang diharapkan dirumuskan berdasarkan SDKI, SLKI, SIKI dengan sasaran spesifik masing-masing diagnosa dan perencanaan tujuan, dengan membuat implementasi berdasarkan intervensi Tindakan keperawatan pada pasien dengan masalah ansietas adalah dengan pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).
4. Implementasi keperawatan, implementasi keperawatan dilakukan sesuai rencana tindakan keperawatan. Hasil penelitian klien dengan kecemasan dilakukan pemberian terapi non farmakologis yaitu penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dilaksanakan 1x60 menit dalam waktu 3 hari.
5. Evaluasi keperawatan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa pada Ny.R mengalami penurunan tanda dan gejala kecemasan dari skor 11 menjadi 8 setelah dilakukan penerapan terapi SEFT selama dua sesi dikategorikan kecemasan sedang. Sedangkan pada Ny.I mengalami penurunan tanda dan gejala kecemasan dari skor 8 menjadi 5 setelah dilakukan penerapan terapi SEFT dikategorikan kecemasan ringan., demikian dapat disimpulkan bahwa kedua partisipan terjadi penurunan skala kecemasan dan tanda gejala dalam mengatasi kecemasan.

Saran

1. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

Diharapkan tugas akhir ini dapat menambah pengetahuan dan informasi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya keperawatan Jiwa.

2. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar pengembangan manajemen asuhan keperawatan dan membantu pelayanan asuhan keperawatan khususnya di Desa Air Terbit Tapung.

3. Bagi Pasien

Sebagai tambahan informasi tentang kecemasan pada lansia, serta dapat menerapkan terapi nonfarmakologi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* untuk menurunkan kecemasan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Selanjutnya penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam mengembangkan penelitian selanjutnya, dan dapat memberikan informasi dalam mengamati dan menganalisa kondisi dan fenomena yang terjadi terutama yang berkaitan pada bagaimana untuk mengurangi kecemasan pada lansia.

5. Bagi Peneliti

Menambah wawasan bagi peneliti dalam mengetahui bagaimana penerapan dalam pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terhadap menurunkan kecemasan pada lansia di Desa Air Terbit Kecamatan Tapung.

DAFTAR PUSTAKA

- Chodijah, M., Nurjannah, D. S., Yuliyanti, A. Y., & Kamba, M. N. S. (n.d.). SEFT Sebagai Terapi mengatasi Kecemasan Menghadapi Covid-19.
- Mugihartadi, Sakiyan. (2020). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 1(2), 38–47. <https://doi.org/10.53510/nsj.v1i2.43>
- 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>
- Putri et al. (2022). Modul Kesehatan Mental (pertama). Cv. Azka Pustaka. https://www.google.co.id/books/edition/modul_kesehatan_mental/yl_meaaaqbaJ?hl=id&gbpv=1&dq=kecemasan adalah&pg=pa115&printsec=frontcover

- Putri, R. (2023). Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Penurunan Kecemasan Dengan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Pada Lansia Di Posyandu Lansia Mojosongo, Jebres, Surakarta. 2(3), 310–324.
<https://bnr.bg/post/101787017/bsp-za-balgaria-e-pod-nomer-1-v-buletinata-za-vota-gerb-s-nomer-2-pp-db-s-nomer-12>
- Samsugito., et al. (2024). Description of the Application of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) on Anxiety in Adolescents Who Do Early Marriage. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 6(2), 281. <https://doi.org/10.30872/j.kes.pasmi.kal.v6i2.11615>
- Setyarini, E. A., Niman, S., & Parulian, T. S. (2025). Prevalensi Masalah Emosional : Stres , Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. 4(1), 21–27.
- Yuniastuti, et al. (2021). Pengaruh Penerapan Terapi Seft (Spritual Emotion Freedom Technique) Terhadap Penurunan Insomnia Di Panti Jompo Bhakti Abadi Balikpapan. *Research Lembaran Publikasi Ilmiah*, 4(1), 28–32.
<https://doi.org/10.35439/research.v4i1.36>.