

PENGARUH TERAPI SEFT PADA TINGKAT NYERI DISMENOR PADA MAHASISWA UMP***THE EFFECT OF SEFT THERAPY ON THE LEVEL OF DYSMENORA PAIN IN UMP STUDENTS***Tati Hardiyani^{1*)}, Hernastiti Sedyu Utami², Gisella Arnis Grafiana³^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah PurwokertoE-mail: tatihardiyani@ump.ac.id**Abstrak**

Dismenor merupakan gangguan nyeri yang setiap bulan sering dirasakan oleh kebanyakan perempuan. Dampak yang terjadi apabila dismenore dibiarkan atau tidak ditangani dengan baik yaitu dapat menyebabkan gangguan aktifitas sehari-hari, kemandulan (*infertilitas*), kehamilan tidak terdeteksi, ektopic, kista pecah, perforasi rahim dari IUD serta infeksi. Berdasarkan dampak-dampak tersebut maka dismenore harus segera diatasi, agar dampak-dampak tersebut tidak mengganggu aktifitas atau kegiatan sehari-hari serta kondisi psikologi seseorang. Salah satu teknik non farmakologis untuk mengurangi dismenore adalah dengan terapi SEFT. Spiritual Emotional Freedom Tecnique (SEFT) merupakan terapi komplementer dengan kategori Mind-Body Teraphy, yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah fisik termasuk nyeri dismenor. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti "Pengaruh Terapi SEFT Pada Tingkat Nyeri Dismenor Pada Mahasiswa UMP". Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi SEFT pada tingkat nyeri dismenor pada mahasiswa UMP. Desain penelitian menggunakan *Quasi Eksperiment rancangan pre-test and post-test without control group design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan non random sampling dengan total sampling. Analisis data menggunakan paired t-test. Hasil karakteristik responden menunjukkan rata-rata responden berumur 20 tahun dan rata-rata lama menstruasi yaitu 6 hari dengan masa terpendek 3 hari dan masa terpanjang 9 hari. Tingkat nyeri dismenor sebelum dilakukan terapi rata-rata yaitu 5,8 dan tingkat nyeri dismenor setelah diberikan terapi rata-rata yaitu 2,6. Terdapat perbedaan tingkat nyeri dismenor sebelum dan setelah terapi SEFT dengan nilai *p-value* 0,001. Simpulan: Pemberian terapi SEFT berpengaruh terhadap tingkat nyeri dismenor pada mahasiswa UMP.

Kata Kunci: Tingkat Nyeri, Dismenor, Terapi SEFT**Abstract**

Dysmenorrhoea is a painful disorder that most women experience every month. The impact that occurs if dysmenorrhoea is left untreated or not treated properly is that it can cause disruption of daily activities, infertility, undetected pregnancy, ectopic cyst rupture, uterine perforation from the IUD and infection. Based on these impacts, dysmenorrhoea must be treated immediately, so that these impacts do not interfere with daily activities or activities as well as a person's psychological condition. One non-pharmacological technique to reduce dysmenorrhoea is SEFT therapy. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) is a complementary therapy in the Mind-Body Therapy category, which can be used to treat physical problems including dysmenorrhoea pain. Based on the description above, researchers are interested in researching "The Effect of SEFT Therapy on Dysmenorrhoea Pain Levels in UMP Students". The purpose of this study was to determine the effect of SEFT therapy on the level of dysmenorrhoea pain in UMP students. The research design used a Quasi Experimental pre-test and post-test design without control group design. The sampling technique uses non-random sampling with total sampling. Data analysis used paired t-test. The results of the characteristics respondents showed that the average age of respondents is 20 years and the average duration of menstruation is 6 days with the shortest period being 3 days and the longest period being 9 days. The average dysmenorrhoea pain level before therapy was 5.8 and the average dysmenorrhoea pain level after therapy was 2.6. There is a difference in the level of dysmenorrhoea pain before and after SEFT therapy with a *p-value* of 0.001. Conclusion: Providing SEFT therapy influences the level of dysmenorrhoea pain in UMP students.

Keywords: Pain Level, Dysmenorrhoea, SEFT Therapy

Pendahuluan

Dismenor merupakan gangguan nyeri yang setiap bulan sering dirasakan oleh kebanyakan perempuan dan sering mempengaruhi aktivitas fisik perempuan. Hal ini dapat menyebabkan masalah psikologis pada beberapa wanita yang menyebabkan kesepian dan partisipasi tidak aktif dalam berbagai kegiatan sosial. Banyak negara menemukan dismenore primer menjadi alasan utama berulangnya ketidakhadiran sekolah dan kerja jangka pendek pada gadis dan perempuan muda (Ouda et al., 2017). Dismenore primer ini mencapai puncaknya pada hari pertama, kedua dan ketiga. Banyak perempuan terpaksa harus berbaring karena terlalu menderita saat nyeri haid sehingga terkadang tidak mampu mengerjakan apapun. Beberapa wanita hanya mengalami ketidaknyamanan ringan ketika mereka menstruasi, namun wanita lainnya menderita parah (Rahmawati, 2019). Dismenore menyebabkan rasa tidak enak di perut bagian bawah dan biasanya juga disertai dengan mual, pusing, bahkan pingsan (Apriyanti et al., 2018).

Angka kejadian nyeri haid di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri haid. Angka kejadian dismenore di Amerika sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72 %, sementara di Indonesia diperkirakan sebesar 55% (Proverawati & Misaroh, 2014). Penyebab nyeri haid berasal dari otot rahim yang pada saat haid berkontraksi lebih kuat akibat produksi prostaglandin yang dibuat oleh endometrium. Prostaglandin membuat pembuluh darah di sekitar rahim terjepit akibat kontraksi otot rahim yang menimbulkan iskemia jaringan (Wiknjosastro, 2014). Nyeri haid diduga terkait dengan produksi hormon progesteron yang meningkat. Hormon progesteron dihasilkan oleh jaringan ikat corpus luteum setelah melepaskan sel telur matang setiap bulan. Hormon tersebut memperbesar ketegangan mulut rahim hingga mulut rahim menjadi sempit, akibatnya otot-otot rahim lebih kuat berkontraksi untuk dapat mengeluarkan darah haid melalui mulut rahim yang sempit. Kontraksi ini yang menyebabkan timbulnya nyeri haid (Reeder, 2013).

Dampak yang terjadi apabila dismenore dibiarkan atau tidak ditangani dengan baik yaitu dapat menyebabkan gangguan aktifitas sehari-hari, kemandulan (*Infertilitas*), kehamilan tidak terdeteksi ektopik, kista pecah, perforasi rahim dari IUD serta infeksi. Dari dampak-dampak tersebut maka dismenore harus segera diatasi, agar dampak-dampak tersebut tidak mengganggu aktifitas atau kegiatan sehari-hari serta kondisi psikologi seseorang (Andrews, 2010).

Cara mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologi dengan minum obat-obatan (Wulandari & Kustriyani, 2019). Cara non farmakologi dapat dilakukan dengan kompres hangat atau mandi air hangat, *massage*, latihan fisik (*exercise*), tidur yang cukup, distraksi dan terapi psikospiritual (Galuhamaranggita et al., 2020). Salah satu teknik non farmakologis untuk mengurangi disminore adalah dengan terapi SEFT. Spiritual Emotional Freedom Tecnique (SEFT) merupakan terapi komplementer dengan kategori Mind-Body Teraphy, yaitu memberikan intervensi dengan berbagai teknik untuk memfasilitasi kapasitas berfikir yang mempengaruhi gejala fisik dan fungsi tubuh (Putri & Amalia, 2018). Terapi SEFT ini sangat mudah dilakukan, karena tidak menggunakan obat-obatan serta tanpa menggunakan prosedur diagnosis yang rumit. Terapi SEFT Hanya menggunakan jari telunjuk dan jari tengah yang di ketukkan ringan di beberapa titik meridian tubuh. Selain itu, dengan melibatkan Tuhan dalam proses energi psikologi (Zainuddin, 2012.) Manfaat dari terapi Spriritual Emosional Freedom Technique ini mampu mengatasi berbagai masalah gangguan emosi seperti fobia, trauma, depresi, cemas, stress, sulit tidur, mudah marah, gugup, dan gangguan fisik lainnya.

Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) yang dilakukan akan membuat masalah emosi maupun masalah fisik yang dialami oleh seseorang akan mudah diatasi, 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 keluhan yang dirasakan. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Terapi SEFT Pada Tingkat Nyeri Dismenor Pada Mahasiswa UMP”.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan dengan jenis kuantitatif dengan design *Quasi Eksperiment* rancangan *pre-test and post-test without control group design*. Teknik non random sampling dengan purposive sampling digunakan dalam penelitian ini untuk mendapatkan sampel penelitan. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 30 responden. Sampel dalam penelitian ini yaitu pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES) Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu mahasiswa yang mengalami haid pada hari pertama sampai ketiga dengan tingkat nyeri haid ringan dan sedang. Sedangkan kriteria

eksklusi pada penelitian ini yaitu terdiagnosa oleh tenaga kesehatan (dokter ginekologi) menderita kelainan organ panggul seperti radang pelvis, fibroid, adenomiosis, kista ovarium dan kongesti pelvis. Analisa data dalam bentuk analisis univariat dan analisis bivariate dilakukan setelah pengambilan data. Analisis bivariat untuk menguji dan menganalisis efektifitas terapi SEFT. Sebelum digunakan uji bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi normalitas data yaitu apakah kedua variabel tersebut mempunyai normalitas data atau tidak. Analisa data dilakukan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* dikarenakan data tidak terdistribusi normal.

Hasil Penelitian

Karakteristik responden yang dijelaskan pada analisis univariat dalam penelitian ini adalah umur dan lama menstruasi. Distribusi frekuensi karakteristik responden pada penelitian ini dijabarkan pada tabel 1.

Tabel 3. Distribusi Umur Responden

Variabel	Mean	SD	Median (Min-Mak)
Umur	20,267	1,285	20 (18-22)
Lama Menstruasi	6,567	1,135	7 (3-9)

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa rata-rata responden berumur 20 tahun dengan umur minimal 18 tahun dan umur maksimal 22 tahun. Rata-rata lama menstruasi yaitu 6 hari dengan masa terpendek 3 hari dan masa terpanjang 9 hari.

Perbedaan tingkat nyeri dismenor sebelum dan setelah intervensi digambarkan dalam tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Nyeri Dismenor Sebelum dan Setelah Intervensi

Variabel	Mean	SD	Median (Min-Mak)	p-value
Nyeri Sebelum	5,8	0,610	6 (5-7)	0,001
Nyeri Setelah	2,6	1,102	2,5 (1-5)	

Berdasarkan tabel 4 didapatkan data rata-rata tingkat nyeri dismenor sebelum dilakukan terapi yaitu 5,8 dengan kategori nyeri sedang. Sedangkan tingkat nyeri dismenor setelah diberikan terapi yaitu 2,6 dengan kategori nyeri ringan. Perbedaan tingkat nyeri dismenor sebelum dan setelah terapi SEFT didapat hasil *p-value* 0,001 sehingga dapat

disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi SEFT pada tingkat nyeri dismenor pada mahasiswa UMP.

Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 30 responden yang diberikan terapi SEFT dengan nyeri dismenor. Karakteristik responden menunjukkan bahwa umur responden berada pada rentang umur 18-22 tahun dengan rata-rata umur 20 tahun. Lama menstruasi responden berada pada rentang 3 hari sampai 9 hari, dengan rata-rata menstruasi 6 hari. Responden diberikan perlakuan berupa terapi SEFT selama 1 kali dalam 3 hari pertama menstruasi dan dilakukan selama 15 menit. Hasilnya menunjukkan perbedaan yang signifikan pada tingkat nyeri dismenor sebelum dan setelah diberikan terapi dengan nilai *p-value* 0,001.

SEFT merupakan penggabungan antara spiritualitas melalui doa, keikhlasan dan kepasrahan dengan energi tubuh melalui proses *tapping*. Pada terapi SEFT terdapat aspek spiritualitas, yaitu memasukan doa sebagai bagian dari dimulainya proses terapi hingga terapi berakhir. Berkurangnya tingkat nyeri dismenor pada responden dikarenakan doa dan sikap positif sehingga aliran energi tubuh dapat terarah dengan cepat untuk menetralkan pikiran atau keyakinan alam bawah sadar yang negatif (Saputra, 2012).

Tapping menurut *The Association of Tapping Touch* (2010), secara fisiologis dapat menurunkan ketegangan fisik dan memberikan perasaan nyaman dan energi baru, mengurangi nyeri fisik dan kelelahan, mengurangi gejala stress fisik, adanya aktivasi sistem saraf parasimpatis dan adanya peningkatan hormone serotonin. Pada penelitian di Toho University of Jepang, *tapping* diyakini dapat meningkatkan hormone serotonin atau 5-hydroxyptamine (5-HT). Hormon tersebut berperan dalam menghilangkan nyeri, kecemasan dan gejala depresi. Keluarnya hormon serotonin dapat ditingkatkan oleh aktivitas berjalan, berenang, mengunyah dan lain-lain (Muller et al., 2010).

Tapping diketahui dapat meningkatkan hormon serotonin. Hormon serotonin ini secara penelitian dapat menurunkan nyeri dismenor. Menurut Lismidiati, Santi dan Akbar (2017) terdapat penurunan nyeri dismenor 5,3 dan sudah 4,17 dengan *p-value* < 0,001. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Kasumawati, Bellina dan Listiana (2021), dimana terdapat perbedaan skala nyeri sebelum terapi yaitu 6,20 dan setelah 3,80 dengan *p-value* yaitu 0,001. Hormon serotonin yang dapat menurunkan kecemasan, rasa tegang dan nyeri. SEFT *tapping* merupakan terapi yang menggunakan perilaku berirama yaitu dengan

melakukan Gerakan sentuhan berirama menggunakan bantalan jari-jari tangan kanan dan kiri secara bergantian. Gerakan yang berulang-ulang dan berirama ini yang menyebabkan sekresi hormone serotonin.

Pada penelitian ini data diambil menggunakan *self report* melalui lembar penelitian yang telah diberikan dan tahapan terapi yang dilakukan dilihat dari lembar *checklist*. Terdapat satu orang responden (3,3%) yang tidak melakukan terapi selama 15 menit namun hasil pengukuran tingkat nyeri menunjukkan hasil penurunan. Kelemahan dalam penelitian ini dimana penelitian menggunakan teknik purposive sampling yang mungkin dapat menimbulkan bias seperti bias berkeson dimana responden diambil dari tingkat umur yang relatif sama sehingga berpeluang mendapatkan data yang tidak beragam. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan mengukur tingkat nyeri lebih dari satu kali siklus menstruasi dan membandingkannya dengan kelompok control.

Simpulan

Karakteristik responden menunjukkan rata-rata responden berumur 20 tahun dengan umur minimal 18 tahun dan umur maksimal 22 tahun. Rata-rata lama menstruasi yaitu 6 hari dengan masa terpendek 3 hari dan masa terpanjang 9 hari. Tingkat nyeri dismenor sebelum dilakukan terapi rata-rata yaitu 5,8 dan tingkat nyeri dismenor setelah diberikan terapi rata-rata yaitu 2,6. Terdapat perbedaan tingkat nyeri dismenor sebelum dan setelah terapi SEFT dengan nilai *p-value* 0,001

Daftar Pustaka

- Andrew, G. (2010). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Apriyanti, F., Harmia, E., & Andriani, R. (2018). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMA N 1 Bangkinang Kota Tahun 2018. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 3(2), 56–79.
- Baziad, Ali & Prabowo, P. 2014. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Galuhamaranggita, N., Arum, P . C., Adelia, N., & Sari, P. (2020). *Yog untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri*. 129–134.
- Kusumawati, F., Bellina, E. W., & Listiana, I. (2021). Seft Tapping untuk Perubahan Intensitas Nyeri Dismenorea pada Remaja. *MAP Midwifery and Public Health Journal*. 1(1), 37-44.
- Lismidiati, W., Santi, N. F., & Akbar, W. H. (2017). Pengaruh Seft Tapping terhadap Penurunan Level Dsyemenorhea pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Padjajaran*. 5(1), 57-64.
- Manuaba, IAC., I Bagus, dan IB Gde. 2012. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Edisi kedua. Jakarta: EGC.
- Muller, C., Jacobs, P., & Barry, L (2010). *Handbook of The Neurobiology of Serotonin*. London: Elsevier.

- Ouda, K., Latif, S., & Nabil, T. (2017). A Study of The Effect of Heat Application on Relieving Dysmenorrheal Pain Among Young Females. *African Journal of Nursing and Midwifery*, 5(6), 727– 735.
- Potter, & Perry, A. G. 2015. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*, edisi 4, Volume.2. Jakarta: EGC
- Priyanti, S. & Mustikasari, A. D., 2014. *Hubungan Tingkat Stres terhadap Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Mamba'ul Ulum Awang-awang Mojokerto*. 6(2).
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2014). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. In Yogyakarta: Nuha Medika. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, D. M., & Nuril Amalia, R. (2018). *Terapi Komplementer Konsep dan Aplikasi dalam Keperawatan*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Rahmawati, A. (2019). *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Reeder, S. (2013). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga*. Jakarta: EGC. <https://doi.org/10.3732/ajb.0800395>.
- The Association of Tapping Touch. (2010). *Tapping Touch, Holistic Care for Body, Mind and Planet*. Restrived from www.tappingtouch.org.
- Wiknjosastro, S., (2014) *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wulandari, P., & Kustriyani, M. (2019). Upaya Mengatasi Disminorea pada Remaja Putri. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 1(1), 23–30.
- Yunitasari, R., S. Rejeki & N. Khayati. 2017. *Karakteristik dan Tingkat Stres Siswi dengan Kejadian Dismenore Primer di SMPN 3 Sragi Pekalongan*. Thesis. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Zainuddin, Ahmad Faiz. (2012). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) For Healing Success Happiness Greatness*. Jakarta : Afzan Publishing.