

## **GAMBARAN PENERAPAN TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2**

Noptalia Suyahni<sup>1</sup>, Ambarwati<sup>2</sup>, Heriyanti Widyarningsih<sup>3</sup>, Eny Pujiati<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

Email : [noptaliasuyahni20@gmail.com](mailto:noptaliasuyahni20@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Latar Belakang: Diabetes Melitus (DM) tipe 2 mempunyai beberapa faktor resiko seperti usia, aktivitas fisik, gaya hidup yang memengaruhi kondisi psikologis pasien, seperti munculnya kecemasan. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Tujuan Penelitian: untuk mengetahui gambaran penerapan terapi SEFT dalam menurunkan kecemasan pada pasien DM tipe 2. Metode: Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan one group pretest-posttest. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A). Sampel berjumlah 16 pasien DM tipe 2 di wilayah Puskesmas Ngembal Kulon Kudus. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah diterapkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) selama 3 hari berturut turut dengan durasi 15 -25 menit. Presentase tingkat kecemasan sebelum diberikan mengalami kecemasan berat (87,5%), dan lainnya mengalami kecemasan berat sekali (12,5%), setelah diberikan tindakan presentase kecemasan sedang menjadi (56,3%) dan kecemasan ringan menjadi (43,8%). Penurunan ini menunjukkan bahwa terapi SEFT efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien DM tipe 2. Kesimpulan: Terapi SEFT efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien Diabetes Melitus tipe 2, yang ditunjukkan oleh perubahan tingkat kecemasan dari sebagian besar mengalami kecemasan berat dan sangat berat menjadi kecemasan sedang dan ringan setelah intervensi selama tiga hari berturut-turut.

**Kata Kunci:** Diabetes Melitus Tipe 2, Kecemasan, SEFT, Terapi Nonfarmakologis

## ABSTRACT

**Background:** Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM) has several risk factors such as age, physical activity, and lifestyle that can affect the psychological condition of patients, including the emergence of anxiety. One of the non-pharmacological therapies that can be used to reduce anxiety is the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). **Research Objectives:** To describe the application of SEFT therapy in reducing anxiety among patients with type 2 diabetes. **Methods:** This study used a descriptive quantitative method with a one-group pretest-posttest design. The instrument used was the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) questionnaire. The sample consisted of 16 T2DM patients at the Ngembal Kulon Health Center, Kudus. **Results:** The results showed a significant decrease in anxiety levels after the implementation of SEFT therapy for three consecutive days, with each session lasting 15–25 minutes. Prior to the intervention, 87.5% of patients experienced severe anxiety and 12.5% experienced very severe anxiety. After the intervention, 56.3% experienced moderate anxiety and 43.8% experienced mild anxiety. This reduction indicates that SEFT therapy is effective in reducing anxiety in patients with type 2 diabetes. **Conclusion:** SEFT therapy is effective in reducing anxiety levels in patients with type 2 diabetes, as indicated by the shift from severe and very severe anxiety to moderate and mild levels after three days of intervention.

**Keywords:** Type 2 Diabetes Mellitus, Anxiety, SEFT, Non-Pharmacological Therapy

## LATAR BELAKANG

Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit ketika kadar gula darah menjadi tidak seimbang karena kelainan pada hormon insulin dalam jumlah yang cukup tetapi sel-selnya tidak mampu menyerap insulin karena fungsi reseptor menurun (Righo dkk., 2021). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Pada tahun 2023, terdapat 877.531 orang menderita DM tipe 2 di Indonesia (Indonesian Ministry Of Health Development Policy Board, 2023). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Pada tahun 2023, terdapat 118.184 orang di provinsi Jawa Tengah menderita DM tipe 2 (Tim Penyusun SKI, 2023). Tahun 2020, terdapat 20.638 orang yang menderita DM di Kudus. Desa Kaliwungu memiliki kasus tertinggi dengan 3.630 kasus, desa Rendeng dengan 1.535 kasus, dan desa Gribig dengan 1.402 kasus. Menurut data dari Puskesmas Ngembal Kulon Kecamatan Jati Kabupaten Kudus, ada peningkatan kasus diabetes melitus sebesar 83.1% pada tahun 2024, sebanyak 906 kasus. Semua kasus tersebut merupakan diabetes tipe 2 (UPTD Puskemas Ngembal Kulon, 2024).

Diabetes melitus tipe 2 mempunyai beberapa faktor resiko seperti usia, aktivitas fisik, paparan asap, indeks massa tubuh (IMT), tekanan darah, stres, gaya hidup, riwayat keluarga, kolesterol high-density lipoprotein (HDL), trigliserida, DM kehamilan, ketidaknormalan glukosa, dan masalah lain. (Z. ST. A. S. Lestari, 2021) dampak psikologis pada pasien diabetes melitus seperti kecemasan, kemarahan, berduka, malu, rasa bersalah, hilang harapan, depresi, bingung, dan kesepian (Falco G, Pirro PS, Castellano E, Anfossi M, Borretta G, 2015). Terapi farmakologi untuk menangani ketidakstabilan glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2, dapat diberikan insulin atau obat oral seperti Sulfonilurea, Metformin, Tiazolidinedion (TZD), maupun terapi nonfarmakologis seperti diet, instruksi, pengawasan, dan terapi aktivitas

fisik. (Soelistijo, 2021). Salah satu terapi nonfarmakologis untuk kecemasan pada pasien diabetes mellitus adalah Terapi Spiritual emotional freedom technique (SEFT).

SEFT adalah metode terapi mind-body yang menggabungkan keperawatan komplementer. Terapi ini memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki emosi, pikiran, dan perilaku. SEFT menggabungkan terapi spiritual dengan sistem energi tubuh dan menggunakan metode tapping di beberapa titik, terutama 12 jalur energi tubuh. Terapi ini dapat meningkatkan aspek spiritual. (Rahmadania & Zoahira, 2021). Terapi ini memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki emosi, pikiran, dan perilaku. Terapi SEFT menggunakan titik-titik tertentu pada tubuh dapat distimulasi untuk mengeluarkan hormon endorphen atau hormon kebahagiaan, yang menghasilkan perasaan yang lebih nyaman dan tenang (Fajri Rofacky & Aini, 2015).

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk meneliti tentang Gambaran Penerapan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk menurunkan kecemasan pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

## METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *pra-eksperimental*, khususnya *one group pre test-post test design* yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas Ngembal Kulon, Kecamatan Jati, Kabupaten Kudus pada tanggal 15 - 17 Juni 2025. Populasi pada penelitian ini adalah pasien DM tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Ngembal Kulon Kudus dengan total 906 kasus meliputi, Desa Getas Pejaten dengan kasus DM tertinggi mencapai 186 kasus, diikuti Desa Loram Wetan dengan 180 kasus, Desa Jepang Pakis dengan 163 kasus, Desa Megawon dengan 150 kasus, Desa Tumpang krasak dengan 125 kasus, dan Desa Ngembal Kulon yang memiliki kasus DM terendah, yaitu 102 kasus (UPTD Puskemas Ngembal Kulon, 2024). Sampel yang diambil sebanyak 16 responden ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* untuk pengukuran tingkat kecemasan dan panduan standar operasional prosedur terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*.

Penelitian ini menggunakan Analisa Univariat yang bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel penelitian yang disajikan dalam tabel. Analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase pada setiap tabel (Notoatmodjo, 2018).

## HASIL PENELITIAN

### A. Karakteristik Responden

#### 1. Usia

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

Usia	Frequency	Percent (%)
30-40	3	18.8
41-50	7	43.8
51-60	3	18.8
>60	3	18.8
Total	16	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.1 diperoleh data distribusi usia sebagian besar responden berada pada rentang usia 41–50 tahun yaitu 7 responden (43,8%), yang merupakan kelompok usia produktif. Sementara itu, kelompok usia 30–40 tahun, 51–60 tahun, dan di atas 60 tahun masing-masing memiliki frekuensi yang sama, yaitu 3 responden (18,8%).

## 2. Jenis Kelamin

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frequency	Percent (%)
Perempuan	16	100
Total	16	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh data distribusi seluruh responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (100%). Hal ini dapat disebabkan oleh tingginya prevalensi Diabetes Melitus tipe 2 pada perempuan di wilayah penelitian karena ketersediaan sampel yang seluruhnya berasal dari kelompok perempuan.

## 3. Pendidikan

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan**

Pendidikan	Frequency	Percent (%)
SD	2	12.5
SMP	4	25.0
SMA/SMK	9	56.3
SARJANA (S1)	1	6.3
Total	16	100.0

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh data distribusi bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK sebanyak 9 responden (56,3%). Responden dengan tingkat pendidikan SMP berjumlah 4 responden (25%), sedangkan yang berpendidikan SD sebanyak 2 responden (12,5%). Hanya 1 responden (6,3%) yang memiliki pendidikan pada jenjang Sarjana (S1).

## B. Tingkat Kecemasan pada Pasien Diabetes Melitus tipe 2 di wilayah Puskesmas Ngembal Kulon Kudus sebelum diberikan terapi SEFT

**Tabel 4.4 Tingkat Kecemasan pada Pasien Diabetes Melitus tipe 2 di wilayah Puskesmas Ngembal Kulon Kudus sebelum diberikan terapi SEFT**

Tingkat kecemasan	Frequency	Percent (%)
Kecemasan Berat	14	87.5
Kecemasan Berat Sekali	2	12.5
Total	16	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi SEFT, sebagian besar pasien Diabetes Melitus tipe 2 mengalami kecemasan berat (87,5%), dan lainnya mengalami kecemasan berat sekali (12,5%).

- C. Tingkat Kecemasan pada Pasien Diabetes Melitus tipe 2 di wilayah Puskesmas Ngembal Kulon Kudus sesudah diberikan terapi SEFT

**Tabel 4.5 Tingkat Kecemasan pada Pasien Diabetes Melitus tipe 2 di wilayah Puskesmas Ngembal Kulon Kudus sesudah diberikan terapi SEFT**

Tingkat kecemasan	Frequency	Percent (%)
Kecemasan Ringan	7	43.8
Kecemasan Sedang	9	56.3
Total	16	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa perubahan tingkat kecemasan pasien Diabetes Melitus tipe 2 setelah diberikan terapi SEFT. Dari total 16 responden, sebanyak 9 responden (56,3%) mengalami kecemasan sedang dan 7 responden (43,8%) mengalami kecemasan ringan.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pasien Diabetes Melitus tipe 2 mengalami kecemasan berat (87,5%), dan sisanya mengalami kecemasan berat sekali (12,5%). Tingkat kecemasan yang tinggi sangat terkait dengan beban psikis yang dialami pasien DM Tipe 2. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, serta efek dari fisiologis Diabetes Mellitus itu sendiri hingga kekhawatiran terkait pola pengelolaan penyakit, risiko komplikasi jangka panjang dan perubahan pola hidup yang signifikan. Seiring bertambahnya usia, risiko terjadinya gangguan metabolik, termasuk Diabetes Melitus, memang cenderung meningkat akibat perubahan fisiologis dan pola hidup yang tidak sehat (Aminudin Putra & Fuad, 2024)

Usia 41–60 tahun juga merupakan kelompok yang paling aktif dan produktif dalam berbagai aspek kehidupan, tetapi dapat lebih rentan mengalami tekanan terkait status kesehatan. Berbagai studi telah menjelaskan bahwa risiko DM Tipe 2 dan kecemasan yang menyertainya memang lebih tinggi terjadi pada kelompok usia ini dibandingkan dengan usia yang lebih muda (Morales et al., 2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (100%). Hal ini dapat disebabkan oleh tingginya prevalensi Diabetes Melitus tipe 2 pada perempuan di wilayah penelitian karena ketersediaan sampel yang seluruhnya berasal dari kelompok perempuan, penelitian menjelaskan bahwa perempuan dengan DM Tipe 2 lebih rentan mengalami tekanan psikis dan tingkat kecemasan yang lebih tinggi, terutama terkait pola pengelolaan penyakit dan risiko komplikasi jangka panjang. Hal ini dapat dijadikan pertimbangan bagi tenaga kesehatan untuk memberikan pendekatan komunikasi dan edukasi yang lebih intensif bagi pasien perempuan guna mengurangi tingkat kecemasan yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan keberhasilan pengelolaan DM tipe 2 (Irawan et al., 2021).

Kecemasan yang tinggi dapat menjadi hambatan bagi pasien dalam memulai atau mematuhi berbagai intervensi yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan termasuk pola makan, olahraga maupun terapi relaksasi. Oleh sebab itu, penerapan terapi SEFT dapat dijadikan salah satu bentuk intervensi yang relevan untuk mengurangi tingkat kecemasan pasien DM Tipe 2. Dukungan dari tenaga kesehatan, edukasi dan penerapan metode SEFT dapat membantu pasien menerima kondisinya dengan lebih tenang dan berdampak positif bagi kualitas hidup pengelolaan Diabetes Mellitus jangka panjang (Kiswantomo & Wardani, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan setelah pelaksanaan tindakan terapi SEFT menunjukkan tingkat kecemasan setelah diberikan tindakan presentase kecemasan sedang menjadi (56,3%) dan kecemasan ringan menjadi (43,8%). Penerapan terapi SEFT memberikan efek positif dalam membantu pasien DM Tipe 2 mengurangi tingkat kecemasan yang awalnya dominan berada pada tingkat berat dan sangat berat. Secara umum, SEFT dapat memfasilitasi relaksasi, menerima keadaan dan memberi efek positif bagi kesehatan mental pasien. Penurunan tingkat kecemasan ini dapat dijelaskan oleh mekanisme kerja SEFT yang memadukan stimulasi titik-titik meridian dengan ucapan afirmasi positif dan spiritualitas, sehingga dapat membantu mengurangi hambatan energi dan menyeimbangkan sistem kerja tubuh dan pikiran. Beberapa studi juga menjelaskan bahwa SEFT dapat mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan kerja sistem saraf parasimpatis yang berdampak langsung pada penurunan tingkat kecemasan pasien dengan berbagai kondisi medis, termasuk DM Tipe 2 (Sari et al., 2021).

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi SEFT memberikan efek positif bagi pasien DM Tipe 2 dalam menurunkan tingkat kecemasan dari kategori tinggi menjadi sedang dan ringan. Dengan memanfaatkan metode SEFT sebagai terapi pendukung, tenaga kesehatan dapat lebih optimal dalam memberikan pelayanan holistik yang tidak hanya menekankan aspek fisiologis, tetapi juga aspek psikososial dari pasien Diabetes Mellitus. Hasil ini juga dapat dijadikan landasan bagi pengembangan metode terapi pendukung lainnya dalam pengelolaan Diabetes Mellitus di berbagai pelayanan kesehatan (Ali et al., 2006)

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di wilayah Puskesmas Ngembal Kulon Kudus selama 3 hari berturut-turut presentase tingkat kecemasan sebelum diberikan mengalami kecemasan berat (87,5%), dan lainnya mengalami kecemasan berat sekali (12,5%), setelah diberikan tindakan presentase kecemasan sedang menjadi (56,3%) dan kecemasan ringan menjadi (43,8%). Hal ini menunjukkan bahwa terapi SEFT dapat menurunkan kecemasan pasien Diabetes Melitus tipe 2 di wilayah Puskesmas Ngembal Kulon Kudus.

### **Saran**

1. Bagi peneliti  
Diharapkan bagi peneliti mampu memperluas wawasan serta kontribusi ilmu pengetahuan. Serta dapat membantu pasien Diabetes Melitus tipe 2 untuk meningkatkan kualitas hidup.
2. Bagi masyarakat  
Diharapkan dapat menerapkan terapi SEFT sebagai salah satu cara untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aminudin Putra, I., & Fuad, W. (2024). hubungan diabetes mellitus (dm) tipe 2 dengan kejadian cemas pada peserta prolanis puskesmas limpung kabupaten batang. In *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan* (Vol. 11, Issue 10). <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
- Ali, S., Stone, M. A., Peters, J. L., Davies, M. J., & Khunti, K. (2006). The prevalence of co-morbid depression in adults with Type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. *Diabetic Medicine*, 23(11), 1165–1173. <https://doi.org/10.1111/j.1464-5491.2006.01943.x>
- Fajri Rofacky, H., & Aini Program Studi Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran, F. (2015). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. Dalam *The Soedirman Journal of Nursing* (Vol. 10, Nomor 1).
- Falco G, Pirro PS, Castellano E, Anfossi M, Borretta G, et al. (2015). The Relationship between Stress and Diabetes Mellitus. *Journal of Neurology and Psychology*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.13188/2332-3469.1000018>
- Indonesian Ministry Of Health Development Policy Board. (2023). Indonesian Health Survey (Survei Kesehatan Indonesia) 2023. *Ministry of Health*, 1–68.
- Irawan, E., Al Fatih, H., & Faishal. (2021). *Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Babakan Sari*.
- Kiswantomo, H., & Wardani, R. (2021). Meta-analysis of dimension of autonomy on the psychological well-being measurement in Indonesia. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 25–36. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v6i2.11945>
- Morales, J., Dagogo-Jack, S., Fonseca, V., Neumiller, J. J., & Rosas, S. E. (2023). Perspectives on Chronic Kidney Disease With Type 2 Diabetes and Risk Management: Practical Viewpoints and a Paradigm Shift Using a Pillar Approach. *Clinical Diabetes*, 41(4), 553–566. <https://doi.org/10.2337/cd22-0110>
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- PERKENI. (2021). *Pedoman Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa Di Indonesia-2021 PERKENI i Penerbit PB. PERKENI*.
- Rahmadania, W. O., & Zoahira, W. O. A. (2021). Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tingkat Kecemasan pada Keluarga Pasien yang Kritis. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 610–618. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.1872>
- Righo, A., Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, P., & Studi Keperawatan, P. (2021). *Media Edukasi Yang Tepat Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Terhadap Kepatuhan Diet : Literature Review*.
- Sari, R. Y., Muhith, A., Rohmawati, R., Soleha, U., Faizah, I., Afyah, R. K., & Rahman, F. S. (2021). Spiritual emotional freedom technique against anxiety and psychological well-being of type 2 dm patients during the covid-19 pandemic. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9, 260–265. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.7217>
- Soelistijo, S. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. In *PB Perkeni*. PB Perkeni. [www.ginasthma.org](http://www.ginasthma.org).
- UPTD Puskemas Ngembal Kulon. (2024). Dinas Kesehatan UPTD Puskesmas Ngembal Kulon.