

PENGARUH *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) DALAM MERINGANKAN SINDROM PRAMENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS VII DI SMP NEGERI 2 KUTA

Riasneti¹, Gusti Agung Manik Karuniadi², Dina Saraswati³
^{1,2,3}Stikes Bina Usaha Bali, Dalung, Badung, 80361, Indonesia
Korespondensi penulis: wayanriasetikulia@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Masa remaja merupakan suatu periode pematangan organ reproduksi manusia dan sering disebut pubertas. Salah satu gangguan yang paling sering terjadi sebelum menstruasi yaitu gejala sindrom pramenstruasi. Pemberian teknik relaksasi berupa *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), merupakan salah satu metode non farmakologi yang dapat memberikan perasaan rileks kepada pasien sehingga bisa mengurangi gejala sindrom pramenstruasi.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam meringankan sindrom pramenstruasi pada remaja putri kelas VII.

Metode: Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Kuta pada bulan November-Desember 2023 pada 70 remaja kelas VII dibagi menjadi 2 kelompok yaitu perlakuan dan kontrol, dengan menggunakan desain penelitian *quasi experimental* dengan rancangan *Non-Equivalent Control Group Design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan bentuk *accidental sampling*. Sindrom pramenstruasi diukur menggunakan *Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF), kemudian dilakukan analisis data dengan *Wilcoxon Sign Rank Test* dan uji *Mann Whitney*.

Hasil: Hasil penelitian terhadap 70 remaja menunjukkan rata-rata gejala sindrom pramenstruasi sebelum intervensi adalah 17,43 (gejala sedang) sedangkan setelah intervensi rata-rata menjadi 11,60 (gejala ringan). Analisis dengan *Mann Whitney* mendapatkan nilai $p\text{-value} < \alpha$ ($p\text{-value} = 0,000$, $\alpha = 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Simpulan: ada pengaruh secara signifikan pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam meringankan sindrom pramenstruasi pada remaja putri kelas VII.

Kata kunci: Pramenstruasi, Sindrom, *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu periode pematangan organ reproduksi manusia dan sering disebut pubertas (Rohan, 2017). Pada remaja putri pubertas ditandai dengan adanya *menarche* atau menstruasi pertama kali (Fitrieningtyas *et al.*, 2017). Biasanya *menarche* dialami remaja putri yang berusia 11-14 tahun, normalnya dialami saat menginjak usia 9 tahun ataupun selambat-lambatnya berusia 15 tahun (Juwita, 2018).

Tahun-tahun awal menstruasi adalah periode yang rentan terhadap gangguan (Safitri *et al.*, 2016). Salah satu gangguan

yang paling sering terjadi sebelum menstruasi yaitu gejala sindrom pramenstruasi (Priastana *et al.*, 2020). Gejala somatik (fisik) yang termasuk dalam sindrom pramenstruasi adalah kelelahan, perut kembung, nyeri payudara, sakit kepala, jerawat dan pembengkakan di ekstremitas. Gejala afektif meliputi lekas marah, ledakan kemarahan, depresi, kebingungan, kecemasan, dan penarikan diri dari lingkungan sosial (Shamnani *et al.*, 2018).

Sindrom pramenstruasi memiliki tingkat kesakitan yang tinggi (Safitri *et al.*, 2016). Gejala sindrom pramenstruasi yang parah

biasanya mengganggu kapasitas fungsional wanita, sehingga mempengaruhi berbagai aspek kehidupan di berbagai tempat seperti rumah, sekolah dan tempat kerja (Hamaideh *et al.*, 2014). Pada remaja, konsentrasi belajar dapat berkurang bahkan dapat membuat remaja absen setiap bulannya dikarenakan gejala sindrom pramenstruasi yang parah (Kusumawardani *et al.*, 2017). Pada pelajar SMA di Indonesia didapatkan bahwa sindrom pramenstruasi merupakan yang paling banyak dialami (75,8%) dari berbagai jenis gangguan menstruasi (Aprilyandari, 2018). Menurut Puspita (2018) prevalensi sindrom pramenstruasi di Bali sebesar 39%.

Penanganan sindrom pramenstruasi dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Menurut Rusfiana *et al.*, (2016) terapi obat untuk mengurangi gejala dari sindrom pramenstruasi dapat berupa analgesik yang bersifat simptomatis, obat anti depresi dan pil kontrasepsi oral yang dapat mengatasi gejala pramenstruasi yang berat. Untuk penatalaksanaan nonfarmakologi antara lain dengan pengaturan nutrisi, latihan aerobik dan relaksasi (Wahyuni *et al.*, 2016). Salah satu teknik relaksasi yang dapat diterapkan adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). SEFT merupakan salah satu teknik non farmakologi untuk mengurangi nyeri menstruasi yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan kekuatan doa (Zainuddin *et al.*, dalam Puspita, 2018).

Penanganan sindrom pramenstruasi dengan obat-obatan kimiawi secara terus menerus dikhawatirkan akan menimbulkan efek samping dan memberikan beban biaya bagi remaja. SEFT dapat menjadi alternatif untuk mengatasi sindrom pramenstruasi karena langkah-langkah dalam SEFT mudah untuk dilakukan, proses belajar sangat cepat dan tanpa prosedur diagnosis yang rumit, hanya dengan menggunakan ketukan

ringan pada 18 titik kunci di sepanjang 12 energi tubuh dan efek penyembuhannya dapat dirasakan secara langsung (Zainuddin *et al.*, dalam Puspita 2018). Menurut Yuswinda (2017) SEFT menggunakan teknik yang lebih aman, mudah, cepat dan sederhana bahkan tanpa risiko karena tidak menggunakan alat atau jarum.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 2 Kuta pada bulan Juli 2023, terdapat 182 siswi kelas VII dan dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 20 orang siswi diketahui 12 orang pernah mengalami sindrom pramenstruasi. Para siswi tersebut masih merasa kesulitan mengatasi masalah fisik dan emosional yang muncul terkait sindrom pramenstruasi yang dialami. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam Meringankan Sindrom Pramenstruasi pada Remaja Putri Kelas VII di SMP Negeri 2 Kuta”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi eksperimental dengan rancangan Non-Equivalent Control Group Design*. Penelitian dilakukan di SMP N 2 Kuta pada bulan November hingga Desember 2023 dengan melibatkan sampel sebanyak melibatkan 70 remaja putri kelas VII yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Sindrom pramenstruasi diukur menggunakan *Shortened Premenstrual Assesment Form* (SPAF), kemudian dilakukan analisis data dengan *Wilcoxon Sign Rank Test* dan uji *Mann Whitney* yang ditentukan menggunakan teknik sampling jenis *nonprobability sampling* yaitu *purposivel sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi dan dianalisis menggunakan analisis uji *mann whitney*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok	N	Mean± Std	p-value
Umur	Eksperimen	35	13.21±0.471	0.317
	Kontrol	35	13.21±0.502	
Menarche	Eksperimen	35	11.59±0.458	0.102
	Kontrol	35	11.59±0.497	

Tabel 2. Sindrom Pramenstruasi Remaja Putri Sebelum Intervensi Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Mean± Std	p-value
Perlakuan	35	17.40±3.859	1,000
Kontrol	35	17.43±3.875	

Tabel 3. Hasil Analisis Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas VII Sebelum dan Setelah Diberikan Kombinasi Pemberian Sereh Dan Kunyit di SMP Negeri 2 Kuta pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol

Kelompok	N	mean±Std	p value	
Perlakuan	Pretest	35	17.43±3.875	0.000
	Posttest	35	11.60±3.432	
Kontrol	Pretest	35	17.40±3.859	1.000
	Posttest	35	16.34±3.741	

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa nilai *mean* pada kelompok perlakuan 13,21 dan pada kelompok kontrol 13,21 yang berarti rata-rata usia pada kedua kelompok yaitu 13 tahun. Nilai *p-value* 0,317 > 0,05 berarti tidak ada perbedaan rata-rata usia antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

Dilihat dari karakteristik usia *menarche* dapat diketahui bahwa hasil *mean* pada kedua kelompok 11,59 yang berarti rata-rata usia *menarche* pada kedua kelompok yaitu 11 tahun. Nilai *p-value* 0,102 > 0,05 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata usia *menarche* antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan tabel 2 diatas, diketahui bahwa pada kelompok perlakuan, nilai *mean* adalah 17,40 dimana sebanyak 18 orang (51,4%) mengalami gejala ringan. Pada kelompok kontrol nilai *mean* adalah 17,43 yaitu sebanyak 16 orang atau 45,8% mengalami gejala ringan. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata sindrom pramenstruasi yang dialami remaja putri sebelum intervensi pada kedua kelompok

adalah gejala ringan. Nilai *p-value* 1.000 > 0,05 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan sindrom pramenstruasi antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

Berdasarkan tabel 3 diatas, setelah dilakukan uji menggunakan *Wilcoxon*, pada kelompok perlakuan nilai *mean pre-test* 17,43 yang berarti rerata gejala sindrom pramenstruasi yang dirasakan oleh remaja putri sebelum diberikan intervensi adalah gejala ringan. Setelah diberikan intervensi nilai *mean post-test* menjadi 11,60. *P-value* pada *pre-test post-test* kelompok perlakuan didapatkan 0.000 < 0.05 yang artinya bahwa ada perbedaan sindrom pramenstruasi pada kelompok perlakuan setelah diberikan intervensi.

Nilai *mean pre-test* pada kelompok kontrol 17,40 yang berarti rerata gejala sindrom pramenstruasi yang dialami oleh remaja putri pada kelompok kontrol adalah gejala ringan, dan nilai *mean post-test* pada kelompok kontrol adalah 16,34. *P-value*

1.000 >0.05 yang artinya bahwa tidak ada perbedaan gejala sindrom pramenstruasi pada kelompok kontrol. Hasil analisis inferensial menggunakan uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai $p = 0,000$ yang artinya ada pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam meringankan sindrom pramenstruasi pada remaja putri kelas VII.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Erlin Puspita (2018) tentang Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Seft) Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri, dengan hasil ada perbedaan penurunan rata-rata skala nyeri haid primer sebelum dan sesudah intervensi pada setelah diberikan SEFT (Erlin Puspita, 2018). Hasil penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian Laksmi dengan hasil analisis data didapatkan bahwa p value $0,042 < \alpha 0,05$ yang berarti ada perbedaan signifikan efektivitas pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap gejala sindrom pramenstruasi pada siswi kelas X SMPN 1 Bantul (Laksmi *et al.*, 2021).

Menurut Monitha *et al.*, (2021) definisi sindrom pramenstruasi adalah kumpulan gejala yang ditandai dengan gejala fisik, afektif, dan perilaku yang signifikan mengganggu kegiatan sehari-hari wanita subur, termasuk pekerjaan dan aktivitas sehari-hari, selama fase luteal dan hilang secara spontan saat awal fase menstruasi. Sindrom pramenstruasi yang paling parah dengan menurunnya kualitas hidup yang diras disebut dengan *Late Luteal Dysphoric Disorder* (LLDD) atau sekarang dikenal *Pre-menstrual Dysphoric Disorder* (PMDD) (Suherni, 2017). Sindrom pramenstruasi memiliki pengaruh yang tinggi, perempuan dengan sindrom pramenstruasi memiliki tingkat absensi kerja yang tinggi, biaya medis yang lebih tinggi, dan kualitas hidup kesehatan yang rendah (Puspita, 2018).

Monitha *et al.*, (2021) SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan perpaduan teknik yang menggabungkan energi psikologis dan kekuatan spiritual serta doa untuk mengatasi emosi negatif. SEFT juga merupakan sebuah teknik revolusioner yang

dengan sangat mudah dan cepat yang dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah fisik, masalah penyakit, masalah emosi, mengatasi berbagai masalah keluarga (Puspita, 2018).

SEFT melibatkan perasaan pasien dekat dengan Tuhan Yang Maha Esa sehingga merangsang hipotalamus untuk menurunkan produksi *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). CRF ini selanjutnya merangsang korteks adrenal untuk menurunkan sekresi kortisol. Kortisol menekan sistem imun tubuh sehingga mengurangi tingkat kecemasan. SEFT langsung menangani gangguan sistem energi tubuh untuk menghilangkan emosi negatif sehingga emosi tersebut hilang dengan sendirinya karena diselaraskan kembali dengan sistem energi tubuh (Yuswinda, 2017).

Mekanisme SEFT dalam menurunkan gejala sindrom pramenstruasi yaitu stimulasi ketukan-ketukan (*tapping*) SEFT mampu merangsang serabut saraf *A-Beta* diteruskan ke *nucleus kolumna dorsalis* dan impuls saraf diteruskan melalui *lemniskus medialis* melalui jalur kolateral terhubung dengan *Periaqueductal Grey Area* (PAG). Perangsangan PAG ini menghasilkan *enkepalin*, sejenis opium dalam tubuh sehingga nyeri berkurang. Terapi SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupunktur dan akupresur. Perbedaannya SEFT menggunakan teknik yang lebih aman, mudah, cepat dan sederhana bahkan tanpa risiko karena tidak menggunakan jarum ataupun alat lainnya, namun mengutamakan keahlian dalam aplikasinya. Selain itu dalam prosesnya SEFT melibatkan Tuhan, sehingga inti masalah yang dapat diatasi juga lebih luas, yaitu meliputi masalah fisik dan emosi (Saputra, 2012 dan Zainuddin, 2009 dalam Nugroho 2015).

Menurut peneliti, SEFT pada penelitian ini efektif dalam meringankan sindrom pramenstruasi jika dilakukan dengan prosedur yang tepat. Pada penelitian ini SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dilakukan oleh peneliti sendiri yang diberikan selama 20 menit sebanyak satu kali dalam sehari selama dua hari dan

dilakukan pada hari keempat sampai dengan kelima sebelum jadwal menstruasi sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP). Menurut peneliti, pemberian SEFT memberikan kenyamanan sehingga bisa meringankan gejala sindrom pramenstruasi.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value} < \alpha$ ($p\text{-value} = 0,000$, $\alpha = 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada pengaruh yang significant *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam meringankan sindrom *pramenstruasi* pada remaja putri kelas VII di SMP Negeri 2 Kuta.

5. REFERENSI

- Anjar Novitriani & Fina Hidayati. Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique terhadap Self-Acceptance Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2018 eISSN: 2502-2903, pISSN: 2356-3591 Volume 5, Nomor 1, 2018: 1-12 DOI: 10.15575/psy.v5i1.2322
- Aprilyandari. Hubungan pengetahuan gejala pramenstruasi sindrom terhadap penanganan pramenstruasi sindrom di SMP Negeri 3 Gamping tahun 2018. November 2021. *JKM Jurnal Keperawatan Merdeka* 1(2):183-190 DOI:10.36086/jkm.v1i2.1000 LicenseCC BY-SA 4.
- Amalia, P., & Amrullah, Y. (2019). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 287–291. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1423>
- Cahyasari. (2019). Perbedaan Efektivitas Inhalasi Lavender dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Persepsi Nyeri Pada Insersi AV SHUNT Pasien Hemodialisis di RSUD Prof.Dr.Margono Soekarjo Purwokerto. *Fakultas Ilmu Kesehatan UMP*.
- Siahaan, S. C., & Tannus, F. A. (2021). Gangguan Menstruasi dan Penyebabnya. Prosiding FK UC, 1(1). Retrieved from <https://journal.uc.ac.id/index.php/PFK2021/article/view/2335>
- Dian Wahyuni, Zulian Effendi, Yunita Mukarima (2022). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Reduce Sleep Disorder. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences* (eISSN 2636-9346
- Direktorat P2PTM, Kementerian Kesehatan RI, "Kebutuhan Tidur sesuai Usia", 2018, <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- Direktorat Gizi dan KIA, Kementerian Kesehatan RI, "Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Skrining Anemia pada Remaja Putri, 2023
- Fitriana, Nurinda, Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) pada Remaja Dalam Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Pada Kasus Insomnia. 2021. *Other thesis, Karya Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Magelang* Kecemasan Title. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Wahyuni, L., Hidayati, N. F. Tipe Cara Mengatasi Pre Menstruasi Sindrom Pada Mahasiswi Kebidanan UNMUH Surabaya. 2016. *Jurnal UM Surabaya*
- Yuan Shan, C., (Yuan Shan C, Iskandar Y, 2018) & Iskandar, Y. (2018). Studi Kandungan Kimia Dan Aktivitas Farmakologi (Curcuma longa L.). *Jurnal Farmaka*, 16(2), 547–555.
- Yusrina, S., Yulianti, A. B., & Pratama, G. C. (2022). Scoping Review: Pengaruh Ekstrak Kunyit (Curcuma sp.) dalam Penurunan Tingkat Nyeri pada Pengobatan Dismenore. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 2(1), 717–724

