



PEMBERDAYAAN KADER KESEHATAN DALAM PENURUNAN KECEMASAN DENGAN TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA MOJOSONGO, JEBRES, SURAKARTA

Oleh

Dwi Ariani Sulistyowati¹, Siti Handayani²

^{1,2}Jurusan Keperawatan, Poltekkes Surakarta

Email : ¹dwiariani1971@gmail.com

Article History:

Received: 25-03-2023

Revised: 18-04-2023

Accepted: 27-04-2023

Keywords:

Kader Posyandu

Lansia, terapi SEFT,

Lansiaer Posyandu

Lansia

Abstract: Lansia merupakan tahap perkembangan yang paling akhir, pada tahap ini lansia mengalami penurunan fisiologis dan psikologis. Sehingga lansia dituntut untuk dapat beradaptasi dengan cepat karena seiring bertambahnya usia maka akan berpengaruh pada sistem kerja tubuh lansia. Penurunan fisiologis dan psikologis pada lansia juga mengakibatkan lansia lebih rentan mengalami kecemasan. Kecemasan ini sangat mempengaruhi tingkah laku individu. Salah satu terapi yang efektif dan signifikan terbukti untuk penurunan gangguan kecemasan pada lansia adalah terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Terapi spiritual ini sangat cocok dengan lansia, dimana dalam tahap perkembangan hidup yang terakhir ini lansia semakin nyaman jika mendekatkan diri kepada Tuhan. Target: Target capaian adalah: Kader Posyandu sebanyak 38 orang Lansia. Metode pelaksanaan : metode pemasaran social didahului dengan pelaksanaan ke Puskesmas dan kunjungan wilayah untuk mengetahui permasalahan yang ada, pertemuan dengan tokoh masyarakat dan kader kesehatan untuk menyamakan persepsi pelaksanaan, memberikan materi tentang pelaksanaan pada kader Posyandu, Hasil: Kader Posyandu, lansia, dan keluarga dapat memahami materi

PENDAHULUAN

Dengan semakin luasnya pelaksanaan upaya kesehatan dan keberhasilan pembangunan nasional pada semua sektor, hal tersebut mendorong peningkatan kesejahteraan sosial, ekonomi, serta kesehatan. Peningkatan kesejahteraan pada bidang kesehatan berdampak pada peningkatan usia harapan hidup. Peningkatan usia harapan hidup memberikan dampak pada semakin meningkatnya jumlah penduduk yang berusia di atas 60 tahun atau lansia (Kepmenkes RI Nomor 264, 2010). Jumlah Lansia pada tahun 2011 jumlah lansia sebesar 20 juta jiwa (9,51%), dengan usia harapan hidup 67,4 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sebesar 28,8 juta jiwa (11,34%), dengan usia harapan hidup 71,1 tahun (Depkes RI, 2012).

Lansia merupakan tahap perkembangan yang paling akhir, pada tahap ini lansia mengalami penurunan fisiologis dan psikologis. Sehingga lansia dituntut untuk dapat beradaptasi dengan cepat karena seiring bertambahnya usia maka akan berpengaruh pada sistem kerja tubuh lansia. Pada lansia dapat timbul berbagai masalah sosial-ekonomi,



mental maupun fisik-biologik. Dari segi kesehatan pada aspek fisik-biologik 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 (Mujahidullah, 2012).

Beberapa perubahan pada lansia tersebut dapat mengakibatkan terjadinya gangguan pada lansia (Pudjiastuti dan Utomo, 2003). Penurunan fisiologis dan psikologis pada lansia juga mengakibatkan lansia lebih rentan mengalami kecemasan. Kecemasan adalah suatu kondisi dimana individu merasa takut dan tidak nyaman karena faktor lingkungan atau keadaan yang tidak mendukung, sehingga menyebabkan individu merasa khawatir (Diferiansyah et al., 2016).

Sebagai dosen yang mempunyai kewajiban melaksanakan Tri Dharma perguruan tinggi, Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Surakarta melakukan kegiatan yang berupa kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan rutin berupa pelayanan dan pemeriksaan kesehatan di Posyandu Desa Mojosongo, Jebres, Surakarta.

METODE PELAKSANAAN

Tempat dan Waktu

Pengabdian kepada masyarakat dengan judul Program Pelatihan *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT) di Wilayah Mojosongo, Kalurahan Mojosongo, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta. Dilaksanakan pada bulan Januari – Maret 2023

Metode Pendekatan

Pengabdian kepada masyarakat dalam rangka upaya memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat tentang Program Pelatihan *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT) di Wilayah Mojosongo, Kalurahan Mojosongo, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta. Sedangkan tahapan – tahapan / prosedur yang dilakukan kegiatan tersebut meliputi:

1. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini, melakukan kegiatan penyusunan proposal pengabdian kepada masyarakat, pembuatan modul/ materi pelatihan, mengurus perijinan dari pemangku kepentingan, penjajagan, dan melakukan koordinasi terhadap kader kesehatan di wilayah desa Mojosongo, Jebres, Surakarta.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, setelah mendapatkan ijin dari institusi pendidikan maupun wilayah setempat, selanjutnya melakukan dharma pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan pelatihan *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT) yaitu dengan pemberian materi dan demonstrasi *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT) yang sebelumnya diawali pretest tentang *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT).

Kegiatan ini diikuti oleh para Lansia di Desa Mojosongo dengan serius dan semangat dari awal sampai akhir. Kegiatan ini diawali dengan penjajagan untuk mengetahui keadaan dan kebutuhan yang dipelukan untuk penigkatan pengetahuan dan ketrampilan tentang *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT) dan koordinasi untuk mempersiapkan pelaksanaan kegiatan tersebut. Kegiatan berjalan dengan baik sesuai dengan rencana yang telah dipersiapkan.

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Pada tahap ini, melakukan evaluasi pelaksanaan kegiatan pelatihan *Spiritual Emotion*



Freedom Technique (SEFT) dengan melakukan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan melakukan evaluasi keterampilan tindakan *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT)

4. Tahap Penyusunan Laporan Kegiatan

Pada tahap ini yang dilakukan adalah membuat laporan akhir pengabdian kepada masyarakat tentang upaya memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat tentang *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT) di desa Mojosongo, Jebres, Surakarta.

HASIL

Pengabdian masyarakat yang melibatkan 38 responden pada kelompok intervensi. Semua responden mampu mengikuti jalannya pengabdian masyarakat dari awal sampai dengan akhir (*post tes*) Distribusi Tingkat Kecemasan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi SEFT pada Kelompok Intervensi (n=38)

No	N	Data	Pre Test		Post Test	
			Frekuensi	%	Frekuensi	%
1	1	Norma	0	0	29	71
2		Ringan	29	71	7	19
3		Sedang	11	29	2	10
4		Berat	0	0	0	0
		Total	38	100	38	100

Sumber : Data primer (Diolah menggunakan SPSS versi 26)

Sebelum diberikan perlakuan berupa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), tingkat kecemasan responden berada pada rentang kecemasan ringan hingga kecemasan sedang. Frekuensi tertinggi terdapat pada tingkat kecemasan ringan. Besarnya rentang kecemasan yang dialami oleh responden dikarenakan responden merupakan lansia yang termasuk kelompok rentan. Sebagian besar lansia mengatakan ia mempunyai penyakit komorbid seperti hipertensi, diabetes mellitus, vertigo, kolesterol, dan penyakit lainnya yang mengakibatkan lansia merasa dirinya lemah.

Setelah diberikan perlakuan berupa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat rentang tingkat kecemasan pada Lansia dan kader mengalami penurunan. Rentang kecemasan responden sebelum diberikan terapi SEFT adalah kecemasan ringan hingga kecemasan sedang berubah menjadi normal/tidak cemas hingga kecemasan ringan meskipun masih terdapat dua responden yang mengalami kecemasan sedang. Terdapat penurunan rentang kecemasan pada responden dikarenakan responden dapat menetralkan pikiran-pikiran negatif dengan mengubahnya menjadi pikiran positif melalui doa yang diucapkan.

Penurunan tingkat kecemasan ini terjadi karena penderita gangguan kecemasan mampu menerima situasinya saat ini dengan ikhlas, dapat meredakan emosi dan pikiran negatif. Keterlibatan spiritualitas dengan mengandalkan Tuhan dalam proses *energy psychology* ini menjadikan terapi SEFT mengalami efek penguatan (*amplifying effect*)



sehingga dapat mengatasi masalah yang lainnya seperti sakit fisik, emosi, kebahagiaan hati, kesuksesan diri, dan dapat menjadikan jalan menuju kemuliaan diri (*personal greatness*) (Amurwabumi, 2021).

Pemberian terapi SEFT akan memberikan pengaruh penurunan tingkat kecemasan yang signifikan apabila dilakukan dengan lima kunci keberhasilan terapi SEFT. Lima kunci keberhasilan terapi SEFT adalah meyakini bahwa segala sesuatu merupakan kuasa Tuhan, mengucapkan doa dengan khushyu' yang berarti diucapkan dari hati dan fokus, berusaha ikhlas menerima segala cobaan sakit fisik maupun mental dengan tidak mengeluh atas keadaan yang dialami. Kemudian berpasrah dengan menyerahkan segala sesuatu kepadanya diiringi dengan perasaan bersyukur atas nikmat Tuhan yang masih Ia berikan hingga saat ini (Zainuddin, 2012).

KESIMPULAN

Tingkat kecemasan lansia sebelum perlakuan pada kelompok intervensi mayoritas berada pada rentang kecemasan ringan dan sesudah diberikan perlakuan mayoritas tingkat kecemasan responden berada pada rentang normal/tidak cemas.

Tingkat kecemasan lansia sebelum perlakuan pada kelompok kontrol tingkat kecemasan responden mayoritas berada pada rentang kecemasan ringan dan sesudah diberikan perlakuan mayoritas tingkat kecemasan responden masih tetap pada rentang kecemasan ringan.

PENGAKUAN/ ACKNOWLEDGEMENTS

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan karunia, rahmat, dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan Laporan hasil pengabdian masyarakat dengan judul Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Penurunan Kecemasan Dengan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Pada Lansia Di Posyandu Lansia Mojosongo, Jebres,

Dalam penyusunan laporan ini penulis mendapatkan bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengharap kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kebaikan lap[oran ini. Semoga laporan ini bermanfaat bagi semua pihak.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Anonim. (2022). *Tentang Kelurahan Mojosongo*. <https://kel-Mojosongo.surakarta.go.id>
- [2] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- [3] Diferiansyah, O., Septa, T., & Lisiswanti, R. (2016). Gangguan Cemas Menyeluruh. *JUKE Unila*, 5(2), 63–68. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/medula/article/download/1510/pdf>
- [4] Esch, T., Fricchione, G. L., Joos, S., & Teut, M. (2013). Self-care, stress management, and primary care: From salutogenesis and health promotion to mind-body medicine. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013, 3–5. <https://doi.org/10.1155/2013/327415>
- [5] Iswari, M. F. (2014). Pengaruh Spiritual Therapy Terhadap Tingkat Kecemasan, Stres dan Depresi Keluarga Pasien yang Dirawat di Ruang Intensive Care Unit. *Seminar Workshop*



- Nasional*, 218–222.
- [6] Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2019). Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia. In *InfoDATIN* (p. 12).
- [7] Sandmire, H. F., Austin, S. D., & Bechtel, R. C. (1976). Experience with 40,000 Papanicolaou smears. *Obstetrics and Gynecology*, 48(1), 56–60.
- [8] Siagian, T. H. (2020). Corona Dengan Discourse Network Analysis. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 09(02), 98–106.
- [9] Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (1st ed.). DPP PPNI.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN