



TEKNIK KEBEBASAN SPIRITUAL EMOSIONAL (SEFT) UNTUK PASIEN PNEUMONIA DENGAN KECEMASAN

Dewi Yussy Widianingrum, Suksi Riani*, Felicia Risca Ryandini

Program Studi S-1 Keperawatan, Universitas Telogorejo Semarang, Jl. Puri Anjasmoro / Jl. Yos Sudarso, Semarang,
50144 Indonesia

*suksi@stikestelogorejo.ac.id

ABSTRAK

Virus, bakteri, dan jamur dapat menyebabkan pneumonia, infeksi akut yang menyerang saluran pernapasan bagian bawah, atau alveoli, dan menyebabkan peradangan pada jaringan paru-paru. Gejalanya meliputi sesak napas, demam, batuk, nyeri dada, dan adanya suara napas tambahan seperti ronkhi. Selain gejala fisik, individu juga dapat mengalami gejala psikologis seperti kecemasan. Untuk mengatasi kecemasan, Teknik Kebebasan Emosional Spiritual (SEFT) menggabungkan aspek energi spiritual dan psikologis tubuh untuk mengatasi masalah emosional. Teknik ini memanfaatkan 18 titik pada jalur meridian tubuh dan menstimulasi 12 jalur utama untuk mengatasi gangguan energi yang menyebabkan emosi negatif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak terapi Teknik Kebebasan Emosional Spiritual (SEFT) dalam mengelola masalah kecemasan pada pasien yang didiagnosis pneumonia di Rumah Sakit Daerah Negeri Dr. Loekmono Hadi Kudus dengan desain pra-eksperimen, yang melibatkan kelompok partisipan pra-uji. Peneliti memilih sampel sebanyak 30 responden menggunakan purposive sampling. Peneliti mengumpulkan data menggunakan kuesioner Skala Kecemasan Penilaian Diri Zung (ZSAS). Hasil penelitian ini, menggunakan uji statistik Wilcoxon, menghasilkan nilai p kurang dari 0,005 (0,001), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap kecemasan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan salah satu intervensi paling efektif untuk meredakan kecemasan pada pasien pneumonia.

Kata kunci: kecemasan; pneumonia; teknik kebebasan emosional spiritual (SEFT)

THE EFFECTIVENESS SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) FOR ANXIETY PNEUMONIA PATIENTS

ABSTRACT

Viruses, bacteria, and fungi can cause pneumonia, an acute infection that attacks the lower respiratory tract, or the alveoli, and causes inflammation in the lung tissue. Symptoms include shortness of breath, fever, cough, chest pain, and the presence of extra breathing sounds such as ronkhi. In addition to physical symptoms, individuals may also experience psychological symptoms such as anxiety. To address anxiety, the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) combines the spiritual and psychological energy aspects of the body to address emotional problems. This technique taps into 18 points in the body's meridian path and stimulates 12 main pathways to address the energy disruption that leads to negative emotions. The research aims to analyze the impact of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy in managing anxiety issues in patients diagnosed with pneumonia at Dr. Loekmono Hadi Kudus Public Regional Hospital with a pre-experiment design, involving a group of pretest participants. The researcher selected a sample of 30 respondents using purposive sampling. The researcher collected data using the Zung Self-Rating Anxiety Scale questionnaire (ZSAS). The results of this study, using the Wilcoxon statistical test, yielded a p-value of less than 0.005 (0,001), indicating a significant effect of the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on anxiety. This study concludes that the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy is one of the most effective interventions for relieving anxiety in patients with pneumonia.

Keywords: anxiety; pneumonia; spiritual emotional freedom technique (SEFT)

PENDAHULUAN

Pneumonia merupakan infeksi akut yang menyerang saluran pernapasan bawah yaitu alveoli dapat menimbulkan peradangan pada jaringan paru dengan gejala batuk dan kesulitan bernapas (Susanto et al., 2021). Penyebab batuk berdahak atau nanah, demam, menggigil, dan kesulitan bernapas karena adanya peradangan kantung udara pada paru-paru yang berisi cairan atau nanah. Penyebab pneumonia ada banyak organisme berbeda termasuk bakteri, virus, dan jamur (Kementerian Kesehatan, 2023). Data dari World Health Organization (WHO) mengenai penyakit pneumonia di tahun 2016 yaitu sebanyak 935.000 jiwa, 920.136 jiwa di tahun 2017, serta 880.000 jiwa tahun 2018 yang kehilangan nyawa karena pneumonia. Data Riskesdas Indonesia tahun 2018, prevalensi pneumonia di Indonesia mencapai 1.017.290 penderita. Penderita pneumonia dapat meningkat karena faktor usia. Pada usia 55-64 tahun sebanyak 2,5%, usia 65-74 tahun ada 3,0% dan usia 75 tahun keatas mencapai 2,9%. Data dan informasi profil kesehatan Indonesia (2018) menunjukkan bahwa kasus kematian pneumonia di Jawa Tengah dengan jumlah penderita pneumonia terbanyak ketiga. Kasus angka kejadian pneumonia terbanyak pertama di Jawa Barat dengan jumlah 186.809 penderita, diikuti Jawa Timur sebanyak 151.878 penderita, dan urutan ketiga Jawa Tengah dengan total 132.565 penderita. Dalam Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Jawa Tengah, prevalensi pneumonia di Kabupaten Kudus sebanyak 2.274 penderita. Hasil studi pendahuluan pada tahun 2023 di RSUD dr. Loekmono Hadi Kudus jumlah kasus pasien dewasa dengan pneumonia sebanyak 396 pasien.

Gejala fisik yang dapat terjadi pada pasien pneumonia yaitu demam, menggigil, berkeringat, batuk (tidak berdahak atau berdahak mengeluarkan lendir, dahak disertai nanah atau bercak darah), nyeri dada akibat radang selaput dada dan kesulitan bernapas (Puspitasari et al., 2023). Selain gejala fisik ada juga mencakup psikologis seperti cemas yang dapat mempengaruhi pola tidur, kegelisahan, kelelahan, dan ketakutan yang terus-menerus dalam sehari-hari, sehingga berdampak terhadap kualitas hidup (Tai & Zhou., 2023). Penderita pneumonia bisa mengalami masalah psikologis yang disebabkan oleh penyakitnya, durasi penyakitnya serta hasil pengobatan dan prognosis yang buruk, kecemasan pasien terhadap penyakitnya dan ketakutan akan prognosisnya. Emosi negatif seperti kecemasan dan depresi seringkali menyebabkan pasien tidak kerjasama dalam pengobatan, mempengaruhi proses pemulihan dan memperpanjang perawatan di rumah sakit, meningkatkan angka kematian dan biaya, serta sangat mempengaruhi prognosis pasien (Tai & Zhou, 2023). Pasien pneumonia mengalami kecemasan karena berkaitan dengan situasi dan gejala yang berkaitan dengan penyakit yang dialami. Kecemasan terjadi karena pasien kesulitan untuk bernapas (sesak nafas) dan khawatir kondisinya semakin parah. Kecemasan pada pasien pneumonia jika tidak segera ditangani akan beresiko tinggi mengalami penurunan vital sign seperti denyut nadi meningkat, frekuensi napas berubah, serta tekanan darah meningkat sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidup (Puspitasari et al., 2023).

Masalah psikologis berupa kecemasan ini dapat berakibat fatal jika tidak segera ditangan. Oleh karena itu, terdapat beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, diantaranya dengan teknik farmakologi dan non farmakologi. Teknik non farmakologi sering dipilih karena lebih mudah, aman, terjangkau, dan tidak menimbulkan ketergantungan. Beberapa teknik non farmakologi untuk menurunkan kecemasan antara lain aromaterapi, terapi musik, dan guided imagery (Puspitasari et al., 2023). Selain itu, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan teknik non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan (Chodijah et al., 2020).

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah teknik yang menggunakan energi tubuh untuk mengontrol dan menghilangkan berbagai masalah, baik masalah fisik seperti sakit kepala, mual, nyeri, serta masalah psikologis seperti ketakutan, kecemasan, stres, trauma dan masih banyak lainnya (Chodijah et al., 2020). Penelitian oleh Prabowo et al. (2018) pada pasien Congestive Heart Failure (CHF) di RSUD Kabupaten Indramayu dan RSUD M.A Sentot Indramayu menunjukkan penurunan kecemasan pada 40 responden setelah diberikan terapi SEFT selama tiga hari, tiga kali

terapi. Pada kelompok intervensi, kecemasan sebelum terapi adalah 123,60 dan menjadi 86,10 setelah terapi. Pada kelompok kontrol, kecemasan sebelum terapi adalah 110,40 dan menjadi 95,90 setelah terapi.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, terapi SEFT dapat mengurangi kecemasan pada pasien dengan penyakit seperti CHF, kanker, dan gagal ginjal kronik, namun belum ada penelitian yang meneliti pengaruh terapi SEFT terhadap kecemasan pada pasien pneumonia. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam mengatasi kecemasan pasien Pneumonia.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan model pre eksperimen one group pretest posttest design. Penelitian ini dilakukan di RSUD dr. Loekmono Hadi Kudus pada bulan April – Mei 2024. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 30 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Pengambilan data menggunakan lembar kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) yang terdiri dari 20 pernyataan telah diuji validitas dan reliabilitas serta prosedur terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Uji statistik untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi menggunakan uji Wilcoxon. Adapun kriteria dalam penelitian ini adalah Pasien dengan kesadaran composmentis, pasien dengan $SpO_2 \geq 94\%$, pasien dari usia 17 tahun sampai > 65 tahun, pasien yang tidak mengalami kondisi kegawatan, pasien yang mengalami kecemasan.

HASIL

1. Karakteristik Pasien Pneumonia

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Pasien Pneumonia di RSUD dr. Loekmono Hadi Kudus
(n=30)

Karakteristik	f	%
Usia		
Remaja akhir 17-25 tahun	2	6,7
Dewasa awal 26-35 tahun	1	3,3
Dewasa akhir 36-45 tahun	4	13,3
Lansia awal 46-55 tahun	10	33,3
Lansia akhir 56-65 tahun	8	26,7
Manula >65 tahun	5	16,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	60,0
Perempuan	12	40,0
Pendidikan		
SD	16	53,3
SMP	8	26,7
SMA/SMK	6	20,0
Pekerjaan		
Tidak bekerja	9	30,0
Bekerja	21	70,0
Penyakit Penyerta		
Tidak ada	17	56,7
Ada	13	43,3

Berdasarkan tabel 1 maka dapat diketahui bahwa mayoritas pasien pneumonia berusia lansia (46 – 55 tahun) dan minoritas pada usia dewasa (26 – 35 tahun) sebanyak 1 pasien (3,3%). Karakteristik pasien pneumonia berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil mayoritas laki-laki berjumlah 18 pasien (60%), dan perempuan 12 pasien (40%). Berdasarkan pendidikan didapatkan hasil mayoritas SD berjumlah 16 pasien (53,3%) dan minoritas pasien SMA/SMK berjumlah 6 pasien (20%).

Karakteristik pasien berdasarkan pekerjaan didapatkan hasil mayoritas bekerja berjumlah 21 pasien (70%) dan karakteristik pasien berdasarkan penyakit penyerta didapatkan mayoritas tidak ada penyakit penyerta 17 pasien (56,7%).

Kecemasan Pasien Pneumonia Sebelum diberikan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Tabel 2
Kecemasan Pasien Pneumonia Sebelum diberikan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) (n=30)

Kecemasan	f	%
Tidak cemas	0	0
Kecemasan ringan	26	86,7
Kecemasan sedang	4	13,3
Kecemasan berat	0	0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas pasien pneumonia mengalami kecemasan ringan sebanyak 26 pasien (86,7%) dan minoritas mengalami kecemasan sedang sebanyak 4 pasien (13,3%). Selain itu tidak ada pasien pneumonia yang tidak cemas dan mengalami cemas berat.

Kecemasan Pasien Pneumonia Sesudah diberikan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Tabel 3
Kecemasan Pasien Pneumonia Sesudah diberikan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) (n=30)

Kecemasan	f	%
Tidak cemas	14	46,7
Kecemasan ringan	16	53,3
Kecemasan sedang	0	0
Kecemasan berat	0	0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas pasien pneumonia sesudah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) mengalami kecemasan ringan sebanyak 16 pasien (53,3%) dan minoritas tidak mengalami kecemasan sama sekali sebanyak 14 pasien (46,7%). Selain itu tidak ada pasien pneumonia yang mengalami cemas sedang dan berat.

Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Kecemasan Pasien Pneumonia

Tabel 4
Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap Kecemasan Pasien Pneumonia (n=30)

Variabel	Negatif Ranks	Positif Ranks	Ties	Z hitung	P-value
Kecemasan Sebelum diberikan SEFT	17	0	13	-4,025	0,001
Kecemasan Sesudah diberikan SEFT					

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value} < 0,005$ (0,001) dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang bermakna terdapat pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kecemasan. Nilai Z hitung menunjukkan -4,025, kurang dari Z tabel -1,645 dengan taraf signifikansi 5% maka terdapat perbedaan bermakna tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Tabel menunjukkan nilai dari *Negatif Rank* sebanyak 17 yang artinya sebanyak 17 pasien mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan terapi, untuk nilai *Positif Rank* 0 yang artinya tidak ada pasien yang mengalami peningkatan kecemasan setelah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), dan nilai *Ties* 13, yang menunjukkan 13 responden mengalami penurunan kecemasan namun masih dalam tingkat kecemasan yang sama.

Hasil penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* yang menunjukkan Asymp. Sig (2-tailed) dengan p -value $<0,005$ (0,001), yang berarti ada pengaruh signifikan dari terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) pada hasil pre-test dan post-test. Z hitung menunjukkan -4,025, sedangkan nilai Z tabel adalah -1,645 dengan taraf signifikansi 5%. Dengan Z hitung $< Z$ tabel, maka H_a diterima, menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT.

PEMBAHASAN

Usia

Data karakteristik pasien yang diperoleh dapat dilihat dari total 30 pasien didapatkan mayoritas pasien berusia di rentang usia 46 – 55 tahun sebanyak 10 pasien (56,7%). Penelitian ini sejalan dengan Maulana, (2022) tentang karakteristik klinis dengan penyakit komorbid pada pasien pneumonia yang menyatakan bahwa lebih banyak pasien berusia 46-55 tahun. Setelah usia 46 tahun, kemampuan fisik dan mental Anda mulai menurun sehingga membuat Anda lebih rentan terkena penyakit. Selain itu, kemampuan mereka untuk memperbaiki kerusakan sendiri berkurang. Pada sistem pernafasan terjadi penurunan elastisitas jaringan paru, penurunan kekuatan otot pernafasan, dan penurunan tekanan parsial oksigen (Yogasara et al., 2023). Penelitian ini sejalan dengan Selvany et al., (2024) Pasien lanjut usia lebih mungkin terkena pneumonia dibandingkan dewasa atau remaja. Sebagian besar kasus pneumonia terjadi pada pasien lanjut usia karena melemahnya fungsi kekebalan tubuh.

Jenis Kelamin

Data karakteristik pasien yang diperoleh dapat dilihat dari total 30 pasien didapatkan mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 18 pasien (60%). Penelitian ini sejalan dengan Selvany et al., (2024) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan pneumonia, yang menyatakan bahwa pasien yang berjenis kelamin laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan sebanyak 43 pasien (70,5%). Laki-laki lebih rentan terkena pneumonia karena lebih aktif di luar rumah dan cenderung mengonsumsi rokok karena asap rokok lebih banyak mengandung bahan kimia penyebab infeksi saluran pernapasan. Zat dari udara masuk ke paru-paru sehingga menyebabkan peradangan dan penimbunan zat yang dapat menyebabkan pneumonia (Wahid et al., 2013). Pada orang dewasa yang sehat, paparan asap rokok dalam jangka panjang meningkatkan risiko penyakit paru-paru yang menyebabkan bronkitis dan pneumonia (Yusuf et al., 2022). Penyebab lain pneumonia lebih sering terjadi pada pria dibandingkan wanita karena perbedaan anatomi. Diameter saluran napas laki-laki lebih kecil dibandingkan perempuan sehingga menyebabkan perbedaan sistem imun antara laki-laki dan perempuan (Hutami et al., 2024).

Pendidikan

Data karakteristik pasien yang diperoleh dapat dilihat dari total 30 pasien didapatkan mayoritas berpendidikan SD sebanyak 16 pasien (53,3%). Hasil penelitian ini sejalan dengan Selvany et al., (2024) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan pneumonia, yang menyatakan bahwa pasien pneumonia dengan pendidikan rendah (SD & SMP) lebih banyak dibandingkan dengan pendidikan tinggi sebanyak 56 pasien (62,2%). Tingkat pendidikan memegang peranan penting dalam menyerap informasi penting dari luar. Pendidikan adalah dasar pemahaman intelektual, Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin kuat kemampuan menyerap dan menerima informasi. Perilaku manusia dipengaruhi oleh pengetahuan dan wawasan. Persepsi sensorik seringkali menurun seiring bertambahnya usia. Namun masyarakat dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi mampu mempertahankan kemampuan fungsional dan kemandiriannya dengan melakukan tindakan pencegahan untuk menjaga kesehatannya (Suryati et al., 2024).

Pekerjaan

Data karakteristik pasien yang diperoleh dapat dilihat bahwa dari total 30 pasien didapatkan mayoritas bekerja sebanyak 21 pasien (70%). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, responden menunjukkan bahwa rata-rata responden yang menderita pneumonia memiliki pekerjaan. Lingkungan tempat kerja dapat mempengaruhi seseorang penderita pneumonia. Lingkungan yang berdebu, kotor

dan asap rokok dapat memicu seseorang terkena pneumonia. Pneumonia dapat terjadi karena adanya bakteri, virus dan jamur yang ada di lingkungan. Tubuh akan mudah terjangkit saat imunitas tubuh menurun (Yunipah, 2016). Pneumonia adalah akibat flora normal yang terjadi pada pasien yang daya tahannya terganggu, atau terjadi aspirasi flora normal yang terdapat dalam mulut (Nettina, 2014; Smeltzer, 2015). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wildayanti, (2023) dalam penelitian menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pekerjaan dengan tingkat resiko terjadinya pneumonia. Penelitian yang dilakukan oleh Lestari et al., (2017) menyebut bahwa terdapat hubungan tingkat pendidikan, pekerjaan dan pendapatan keluarga.

Penyakit Penyerta

Data karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang di peroleh dapat dilihat bahwa total 30 pasien yang menjadi subyek penelitian didapati bahwa mayoritas subyek penelitian penyakit penyerta tidak ada sebanyak 17 pasien (56,7%). Komplikasi pneumonia umumnya lebih sering terjadi pada orang dewasa yang lebih tua (usia 65 tahun atau lebih), dan orang-orang dengan kondisi kesehatan tertentu, seperti diabetes (Asfihan, 2019). Penyakit penyerta yang terjadi pada usia di atas 65 tahun dapat disebabkan oleh penurunan fungsi fisiologis beberapa organ tubuh sehingga menyebabkan lansia lebih rentan terhadap berbagai jenis penyakit (Anorital, 2016). Karena berbagai faktor, termasuk penurunan fungsi terkait usia, orang lanjut usia memiliki risiko yang lebih tinggi. Penyakit penyerta adalah penyakit yang umumnya terjadi pada orang lanjut usia dengan sistem kekebalan tubuh yang lemah. Orang tua lebih rentan terhadap infeksi saluran pernapasan karena sistem kekebalan tubuh yang melemah, yang menyebabkan infeksi yang tidak terkontrol yang merusak berbagai organ, terutama sistem pernapasan, kardiovaskular, hati, dan ginjal (Wasityastuti et al., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Alicia M. Fry, (2014) bahwa diantara pasien yang didiagnosa pneumonia minimal terdapat satu penyakit penyerta pada setiap pasien. Dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan penyakit penyerta dengan pneumonia.

Kecemasan Psien Penumonia

Analisis kecemasan pasien pneumonia sebelum dan setelah diberikan terapi menunjukkan bahwa “mayoritas pasien mengalami kecemasan ringan sebanyak 26 pasien (86,7%) dan minoritas mengalami kecemasan sedang sebanyak 4 pasien (13,3%). Setelah diberikan terapi, mayoritas pasien mengalami kecemasan ringan sebanyak 16 pasien (53,3%), dan minoritas tidak mengalami kecemasan sama sekali sebanyak 14 pasien (46,7%). Kecemasan merupakan emosi negatif pada individu yang tidak jelas yang disertai dengan suatu perasaan cemas, tidak berdaya, terisolasi dan tidak aman (Stuart, 2016). Kecemasan dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis tubuh dalam merespons stress. Sistem saraf bekerja melalui aktivitas memdula adrenal untuk mengeluarkan epinephrine, norepinephrine, kortisol serta menurunkan nitric axide Reaksi ini menyebabkan respons fisik seperti peningkatan denyut jantung, pernapasan, tekanan darah, dan peningkatan metabolisme tubuh (Revai, 2018). Kecemasan akan menurunkan hormon betaendorphin sehingga akan meningkatkan tingat ambang rangasang. Kecemasan juga menyebabkan produksi hormon kortisol tidak teratur sehingga menyebabkan peningkatan hipotalamus. Kecemasan mengaktifkan sistem saraf simpatis dan melepaskan ketobalamin yang dapat menyebabkan peningkatan laju pernapasan, detak jantung, dan tekanan darah, nyeri dada, dan penurunan konsentrasi. Kecemasan pada pasien pneumonia disebabkan oleh respon inflamasi iskemik, hipoksia, dan neuronekrosis hipokampus, serta disebabkan karena angka kesakitan yang tinggi dan kesulitan bernapas (Afrina & Shifa, 2022). Kecemasan pada pasien pneumonia dapat dilihat dalam faktor afektif seperti kegelisahan dan kekhawatiran, serta dapat dilihat dari faktor fisiologis seperti wajah tegang dan tanda-tanda vital yang tidak stabil, termasuk peningkatan produksi keringat. Kecemasan yang signifikan pada pasien ini meningkatkan risiko penurunan tanda-tanda vital (Puspitasari et al., 2023).

Pengaruh Terapi SEFT

Hasil penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan Asymp. Sig (2-tailed) dengan p-value <0,005 (0,001), yang berarti ada pengaruh signifikan dari terapi Spiritual Emotional Freedom

Technique (SEFT) pada hasil pre-test dan post-test. Z hitung menunjukkan -4,025, sedangkan nilai Z tabel adalah -1,645 dengan taraf signifikansi 5%. Dengan Z hitung < Z tabel, maka H_a diterima, menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Ties 13, yang berarti setelah diberikan terapi SEFT, terdapat 13 pasien yang tingkat kecemasannya tetap sama. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti data kategorik yang dikoding dalam SPSS, lingkungan yang kurang kondusif, serta interupsi selama terapi yang mempengaruhi konsentrasi pasien. Beberapa pasien mungkin juga mengalami gejala fisik seperti pusing, pandangan gelap, dan mimpi buruk yang tidak berubah dalam waktu singkat meskipun diberikan terapi SEFT. Prinsip terapi SEFT meliputi keyakinan, khusyuk, ikhlas, pasrah, dan bersyukur (Wardatul & Ni'matuzahroh, 2016).

Analisa pengaruh sebelum dan sesudah diberikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan. Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), melibatkan aspek spiritual yang sangat sesuai diberikan pada pasien dengan kecemasan untuk pasrah dan mendekatkan diri pada Tuhan. Selain itu, terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) juga dapat membantu menetralkan pikiran-pikiran negatif yang digantikan dengan pikiran positif melalui penerimaan diri dan doa yang diucapkan (Prabowo, 2019). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) mencakup aspek spiritual, biologis, dan fisiologis. Aspek spiritual terdiri dari 3 tahapan yaitu, Set-Up yang bertujuan untuk mengalirkan energi tubuh secara tepat untuk menetralkan hambatan psikologis dengan doa kepasrahan (Church, 2013), Tahap kedua adalah Tune-In yang dilakukan dengan cara pikiran diarahkan sakit atau gelisah yang dirasakan, diikuti dengan pengalihan pikiran dan doa tulus. Aspek psikologis terdapat pada tahap ketiga yaitu Tapping dengan melakukan ketukan ringan dilakukan pada 18 titik energi tubuh untuk merangsang sinyal biologis, dipengaruhi oleh teknik seperti akupunktur, akupresur, dan chiropractic, yang bertujuan untuk memperbaiki fungsi otot pernapasan, membersihkan mukus, dan meningkatkan aliran udara (Sholichin et al., 2023). Tapping dapat merangsang kelenjar pituitari untuk menghasilkan hormon endorfin yang menghasilkan rasa tenang dan relaksasi (Feinstein, 2012). Melalui rangsangan serabut saraf A-beta, SEFT dapat mengurangi rasa sakit dengan jalur neurologis yang melibatkan periaqueductal grey area (PAG), menghasilkan efek penenang yang mirip dengan enkefalin dalam tubuh (Brahmantia & Huriah, 2018). Dengan demikian dapat disimpulkan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dapat menurunkan kecemasan pada pasien pneumonia.

Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) menggunakan afirmasi positif dan kekuatan spiritual dapat mengendalikan stresor yang menyebabkan gangguan emosional dengan menstimulasi otak dengan mengetuk titik-titik akupunktur, mengirimkan sinyal ke amigdala dan struktur otak lainnya di sistem limbic secara signifikan mengurangi kortisol, yang berhubungan dengan kecemasan, stres, dan depresi (Church et al, 2012). Efek yang diperoleh dari terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) ini sama dengan respon seseorang yang diberikan terapi dengan jarum akupunktur pada titik meridiannya, yang menjadi pembeda pada terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) menggunakan ketukan ringan (Tapping) pada 12 titik meridian tubuh yang merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan pelepasan hormon endorfin. Endorfin adalah hormon yang membantu menciptakan perasaan ketenangan dan kebahagiaan (Zainuddin, 2012).

SIMPULAN

Karakteristik pasien pneumonia dalam penelitian ini dilihat dari usia mayoritas umur 46-55 tahun sebanyak 10 pasien (33,3%), jenis kelamin mayoritas laki-laki ada 18 pasien (60%). Karakteristik pasien dilihat dari pendidikan terakhir mayoritas berpendidikan SD sebanyak 16 pasien (53,3%), pekerjaan mayoritas bekerja sebanyak 21 pasien (70%) dan penyakit penyerta mayoritas tidak ada penyakit penyerta sebanyak 17 pasien (56,7%). Kecemasan pasien pneumonia sebelum diberikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) mayoritas mengalami kecemasan ringan sebanyak 26 pasien (86,7%) dan minoritas mengalami kecemasan sedang sebanyak 4 pasien (13,3%). Kecemasan pasien pneumonia sesudah diberikan terapi Spiritual Emotional Freedom

Technique (SEFT) mayoritas mengalami kecemasan ringan sebanyak 16 pasien (53,3%) dan minoritas tidak mengalami kecemasan sebanyak 14 pasien (46,7%). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan adanya pengaruh antara terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap kecemasan pasien pneumonia menunjukkan Ha di terima dengan p-value < 0,005 (0,001). Nilai negatif Rank 17, dan nilai Ties 13 serta nilai Z hitung menunjukkan -4,025, kurang dari Z tabel -1,645 maka terdapat perbedaan bermakna tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT).

DAFTAR PUSTAKA

- Afrina, R., & Shifa, N. A. (2022). Aplikasi Teknik Imajinasi Terbimbing Terhadap Masalah Keperawatan Ansietas Pada Klien Dengan Pneumonia Di Ruang X Tahun 2022. *Journal Of Management Nursing*, 2(1), 184–190.
- Alicia M. Fry .(2014). Trends in hospitalizations for pneumonia among persons aged 65 years or older in the united states. *J am med assoc*. 2014;294(21):2719.
- Anorital. (2016). Morbiditas Dan Multi Morbiditas Pada Kelompok Lanjut Usia Di Indonesia. *Jurnal Biotek Medisiana Indonesia*, 4(2), 77–88.
- Asfihan, A. (2019). Bronchopneumonia. Available at: <https://adalah.co.id/bronchopneumonia>.
- Brahmantia, B., & Huriah, T. (2018). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Nyeri Dan Kecemasan Pada Pasien Pasca Bedah Transurethral Resection Prostate (Turp) Di Rsud Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 6(2), 18.
- Chodijah, M., Nurjannah, D. S., Yuliyanti, A. Y., & Kamba, M. (2020). Eksistensial Sebagai Terapi Mengatasi Kecemasan Menghadapi Covid-19. *Karya Tulis Ilmiah Lppm Uin Sunan Gunung Djati Bandung*, 2–8.
- Church, D., De Asis, M. A., & Brooks, A. J. (2012). Brief Group Intervention Using Emotional Freedom Techniques For Depression In College Students: A Randomized Controlled Trial. *Depression Research And Treatment*, 2012, 1–7.
- Feinstein, D. And Ashland, O. (2012). What Does Energy Have To Do With Energy Psychology?. *Energy Psychology*, 4(2), Pp. 59–78.
- Hasal, D. M., Muriyati, & Alfira, N. (2021). Effect Of Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) On The Decrease In Anxiety Levels In Cancer Patients. *Comprehensive Health Care*, 5(2), 73–80.
- Hutami, M., Christiandari, H., & Hernawan, J. Y. (2024). Pola Penggunaan Antibiotik Pada Pasien Pneumonia Dewasa Rawat Inap Rsu Pku Muhammadiyah Bantul Periode Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(1), 01–10.
- Lestiarini, S., & Sulistyorini, Y. (2020). Perilaku Ibu Pada Pemberian Makanan Pendamping Asi (Mpasi) Di Kelurahan Pegirian. *Jurnal Promkes*, 8(1), 1.
- Maulana, A. M. (2022). Hubungan Karakteristik Klinis Dengan Penyakit Komorbid Pada Pasien Pneumonia Rawat Inap Di Rumah Sakit Umum Pusat Persahabatan Periode Juni 2020 – Juni 2021. 2005–2003 ,8.5.2017 ,האָרץ.
- Nettina, S. M. (2014). Pedoman Praktik Keperawatan. In Jakarta: Egc.

- Prabowo, R. K. (2019). Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Jantung. *Indonesian Jurnal Of Health Development*, 1(2), 11–18.
- Puspitasari, Era, D., Kurniawati, N. D., Moecharom, M., Ayatulloh, D., & Priyantini, D. (2023). Spiritual Mindfulness Berbasis Adaptation Theory Terhadap Kecemasan Dan Vital Sign Pada Pasien Pneumonia.
- Revai, A. (2018). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kecemasan, Saturasi oksigen Dan Kualitas Tidur Pasien penyakit Paru Osbtruktif Kronik (PPOK).
- Reza Farelilm Wardana, Hidayati, P. H., Yanti, A. K. E., Wiriansya, E. P., & Anggita, D. (2024). Karakteristik Pasien Ppok Di Rs Ibnu Sina Makassar Periode 2018-2020. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(12), 937–949.
- Riani, S., Kristyawati, S.P. (2019). Pengaruh Emotional Freedom Technique Terhadap Quality of Life Pasien Stroke. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, p-ISSN 2303-1298, e-ISSN 2715-1980, Volume 7, Nomor 3, Desember 2019.
- Selvany, Hendra Kusumajaya, & Ardiansyah. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Pneumonia. 1(1), 46–54.
- Sholichin, Sukmana, M., Aminuddin, M., Munir, S., Iskandar, A., & Purwanti, H. S. (2023). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Penerapan Homecare Pasien Asma Dengan Resistensi Saluran Nafas Non Elastis Di Puskesmas Temindung Samarinda. 5.
- Smeltzer, S. C. Dan B. G. B. (2015). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddart. In Jakarta: Egc.
- Stuart. Gail. W. (2016). Keperawatan Kesehatan Jiwa. Edisi Indonesia Singapore. Elsevier.
- Suryati, Y., Demang, F. Y., Handi, H., Banul, M. S., & Mihen, E. L. (2024). Sikap Kelompok Rentan (Lansia) Dalam Melaksanakan Kebijakan Physical Distancing Dan Personal Hygiene Sebagai Pencegahan Penularan. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 383–396.
- Susanto, A., Khumaeni, E. H., & Dan Lina Septiana. (2021). Analisis Efektivitas Biaya Penggunaan Antibiotik Seftriakson Dan Seftazidim Pada Pasien Pneumonia Dewasa Di Rawat Inap Rsud Ajibarang Periode Januari – Desember 2021 Adi. 11(1), 192–201
- Tai, X., & Zhou, X. (2023). Analysis Of Risk Factors For Negative Emotions In Patients With Severe Pneumonia And Their Impact On Prognosis. 15(5), 2680–2693.
- Wahid, Abdul. Suprpto, Imam. (2013). Keperawatan Medikal Bedah : Asuhan Keperawatan Pada Gangguan Sistem Respirasi. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Wardatul, A., & Ni'matuzahroh. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren Wardatul. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(02), 228–245.
- Wasityastuti, W., Dhamarjati, A., & Siswanto. (2019). Imunosenesens dan Kerentanan Populasi Usia Lanjut Terhadap Coronavirus Disease 2019 (Covid-19). *Respirologi Indonesia*, 40(3), 182–191.

- Yogasara, Y., Rakhmawati, A., Murtiani, F., & Widiyanti, A. D. (2023). Pengaruh Tindakan Suction Pada Perubahan Saturasi Oksigen Pada Pasien Pneumonia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 9(2), 122–127.
- Yunipah, L. (2016). Faktor Karakteristik Dan Lingkungan Yang Berhubungan Dengan Gangguan Fungsi Paru.
- Yusuf, M., Auliah, N., & Sarambu, H. E. (2022). Evaluasi Penggunaan Antibiotik Dengan Metode Gyssens Pada Pasien Pneumonia Di Rumah Sakit Bhayangkara Kupang Periode Juli – Desember 2019. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*, 4(2), 215–229.
- Zainuddin, A. F. (2011). *Seft Essentials* Seft Corporation. Jakarta: Afzan Publishing.3