

KOMBINASI TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) DENGAN TERAPI RELAKSASI TARIK NAPAS DALAM MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN POST APPENDECTOMY LAPAROTOMY

Citra Zea Fichella¹, Wulan Noviani²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta (55183), Indonesia
Email: citrazea23@gmail.com

ABSTRAK

Background: Appendicitis is an inflammation of the appendix vermiformis and requires surgery to prevent perforation of the appendix. Appendectomy laparotomy is a treatment procedure through a special surgical procedure for appendicitis by removing the infected appendix. Postoperative pain is a problem that will definitely be felt by patients undergoing surgery. Spiritual Therapy Emotional Freedom Technique (SEFT) is a technique of combining the body's energy system (energy medicine) and spiritual by tapping or tapping aimed at several points on certain parts of the body. Objective: To identify the effectiveness before and after administration of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy combined with deep breathing relaxation therapy on pain intensity in Post Appendectomy Laparotomy Patients. Method: Descriptive design with a case study approach to nursing care is a method used for 3 days with 3 sessions of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy combined with deep breathing relaxation therapy to case study subjects. Results: the administration of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy combined with deep breathing relaxation therapy for 3 days in case study subjects prior to administration of therapy showed pain with a scale of 6 on the first day and gradually decreased pain intensity on the third day to a mild scale (1 -3) after being given therapy. Conclusion: Providing interventions related to pain management with Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy combined with deep breathing relaxation therapy has been shown to reduce pain intensity. These results were analyzed through assessment and the responses of the two case study subjects which showed a decrease in the pain scale.

Keywords: therapy (SEFT), deep breathing relaxation, Post Appendectomy, Laparotomy

ABSTRAK

Latar Belakang: Appendisitis merupakan peradangan di *appendix vermiformis* dan diperlukan tindakan bedah agar mencegah terjadinya perforasi apendiks. Apendektomi laparotomy adalah tindakan pengobatan melalui prosedur operasi khusus penyakit apendisitis dengan pengangkatan usus buntu yang terinfeksi. Nyeri pasca operasi adalah masalah yang pasti akan di rasakan oleh penderita yang mengalami pembedahan. *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* adalah teknik penggabungan system energy tubuh (*energy medicine*) dan spiritual dengan tapping atau ketukan yang dituju dengan beberapa titik dibagian tubuh tertentu. **Tujuan:** Mengidentifikasi efektifitas sebelum dan sesudah pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dikombinasikan dengan terapi relaksasi pernafasan dalam terhadap intensitas nyeri pada Pasien Post Appendectomy Laparotomy. **Metode:** Desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus asuhan keperawatan merupakan metode yang digunakan selama 3 hari dengan 3 sesi pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dikombinasikan dengan terapi relaksasi pernafasan dalam kepada subyek studi kasus. **Hasil:** pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dikombinasikan dengan terapi relaksasi pernafasan dalam selama 3 hari pada subyek studi kasus sebelum pemberian terapi menunjukkan nyeri dengan skala 6 pada hari pertama dan berangsur angsur mengalami penurunan intensitas nyeri pada hari ketiga menjadi skala ringan (1-3)

setelah di berikan terapi. **Kesimpulan:** Pemberian intervensi terkait manajemen nyeri dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dikombinasikan dengan terapi relaksasi pernafasan dalam menunjukkan dapat menurunkan intensitas nyeri. Hasil ini dianalisis melalui pengkajian dan respon kedua subjek studi kasus yang menunjukkan penurunan skala nyeri

Kata kunci: terapi (SEFT), relaksasi nafas dalam, Post Appendectomy Laparotomy

A. PENDAHULUAN

Appendisitis merupakan peradangan di *appendix vermiformis* dan diperlukan tindakan bedah agar mencegah terjadinya perforasi apendiks (Silaban, 2020).

World Health Organization (2019) merilis prevalensi angka kejadian apendisitis di dunia mencapai 3442 juta kasus tiap tahun sementara statistik di Amerika terdapat 30-50 juta kasus apendisitis (Who dalam Mirantika 2021). Di Asia Tenggara, Indonesia menempati urutan pertama sebagai angka kejadian Apendisitis akut tertinggi dengan prevalensi 0.05%, diikuti oleh Filipina sebesar 0.022% dan Vietnam sebesar 0.02% (Wijaya, et al, 2020).

Pengobatan apendisitis dapat dilakukan dengan cara operasi (*apendiktomy*) yang merupakan suatu tindakan membuang apendiks sebagai mana pendapat Haryono dalam Waisani (2023) bahwa apendiktomi adalah tindakan pengobatan melalui prosedur operasi khusus penyakit apendisitis dengan pengangkatan usus buntu yang terinfeksi. Umumnya respon yang timbul setelah apendiktomi adalah nyeri (Susanto, 2020). Pasien pasca operasi mengalami gangguan rasa nyaman nyeri yang jika tidak diatasi akan menghambat proses penyembuhan, mempersulit pasien memenuhi aktivitas sehari hari (Panji, 2019).

Nyeri adalah sensasi yang tidak menyenangkan dan sangat individual yang tidak dapat dibagi kepada orang lain (Waisani, 2020). Nyeri pasca operasi adalah masalah yang pasti akan di rasakan oleh penderita yang mengalami pembedahan Abidin (2020). Nyeri bersifat subjektif dengan respon yang berbeda antara individu yang satu maupun individu yang lain sehingga perawat perlu untuk mencari pendekatan

yang paling efektif dalam upaya menangani nyeri (Abidin, 2020).

Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi (Warsono, 2019). Tindakan farmakologis biasanya diberikan analgetik untuk menghilangkan rasa nyeri, terapi non farmakologis digunakan sebagai pendamping obat untuk mempersingkat episode nyeri yang berlangsung relatif singkat (Haryanti, 2023).

Pananganan gangguan rasa nyaman nyeri merupakan salah satu peran keperawatan yang sangat penting baik sebelum, selama dan setelah pembedahan. Terdapat beberapa terapi non-farmakologis yang dapat digunakan oleh perawat dalam mengatasi nyeri salah satunya dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* yang dapat dikombinasikan dengan terapi relaksasi pernafasan (Susanto dalam Yasmin, 2022).

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* adalah teknik penggabungan system energy tubuh (*energy medicine*) dan spiritual dengan tapping atau ketukan yang dituju dengan beberapa titik dibagian tubuh tertentu. Terapi SEFT mempunyai banyak manfaat yaitu dapat membantu mengatasi masalah fisik dan emosi (Brahmantia, 2019). Teknik relaksasi pernafasan relaksasi dalam merupakan tindakan asuhan keperawatan, dimana perawat mengajarkan pada pasien cara melakukan teknik nafas dalam / pernafasan secara perlahan (tahan inspirasi secara maksimal) dan menghembuskan nafas secara perlahan (Parmasih, 2021).

Peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien Post *appendectomy laparotomy* dengan penanganan nyeri akut yaitu sebelum dilakukan pembedahan perawat perlu

memprioritaskan tindakan keperawatan yang dilakukan yaitu dengan mengurangi nyeri, mencegah terjadinya komplikasi post operatif, dan memberikan informasi tentang kondisi atau prognosis dan kebutuhan pengobatannya, mengurangi nyeri dapat dilakukan dengan teknik non farmakologi.

Penatalaksanaan non Farmakologi SEFT dengan kombinasi teknik pernafasan dalam dapat menjadi sebuah alternatif intervensi yang perlu dibuktikan apakah intervensi ini dapat membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca *Appendectomy Laparotomy*.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan efektifitas kombinasi terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dengan Terapi Relaksasi Tarik napas dalam Menurunkan Nyeri pada Pasien Post *Appendectomy Laparotomy*.

B. METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang bertujuan memperoleh informasi tentang efektifitas pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dikombinasikan dengan terapi relaksasi pernafasan dalam menurunkan nyeri melalui asuhan keperawatan pasien *pasien post appendectomy laparotomy*.

Penelitian ini dilakukan di ruang Raudhah kelas 2A RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dikombinasikan dengan terapi relaksasi pernafasan dilakukan 1 kali setiap pertemuan dengan waktu pelaksanaan 15 menit selama 3 hari. subjek yang digunakan pada studi kasus berjumlah 1 pasien yang sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan yaitu pasien yang bersedia menjadi subjek studi kasus dengan keluhan nyeri *Post Appendectomy Laparotomy*.

Peralatan yang digunakan pada penelitian ini yaitu lembar pengkajian dan lembar pengkajian nyeri menggunakan

Numeric rating scale. Pengukuran skala nyeri dilakukan sebelum dan setelah dilakukan pemberian terapi SEFT dengan kombinasi pernafasan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian dilakukan tanggal 11 Mei 20223 pada subjek studi kasus yaitu Tn. T berumur 59 tahun, memeluk agama islam, bersuku jawa, Pendidikan terakhir SMA, pekerjaan serabutan dan dengan diagnosa *Post Appendectomy Laparotomy* di ruang Raudhah kelas 2A RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Pada saat ditemukan data Tn. D mengatakan nyeri di bagian perut kanan bawah pada bekas luka operasi, Tn. D mengatakan nyeri yang dirasakan seperti tertusuk-tusuk, Intensitas nyeri pada skala 6, keadaan umum lemah, ekspresi wajah nampak meringis, nyeri tekan (+) pada abdomen kuadran inguinal kanan bawah, tanda – tanda vital; tekanan darah 163/87 mmHg, Nadi 95 x/menit, suhu: 36.5 derajat celcius, Pernafasan: 20 x/menit. (Santoso, 2020) menyebutkan bahwa salah satu hal yang akan terjadi pada pasien post operasi adalah merasakan nyeri yang merupakan salah satu efek dari proses operasi. nyeri yang dialami oleh pasien post operasi adalah nyeri akut. Panji (2019) menjelaskan bahwa nyeri akut secara serius mengancam penyembuhan klien pasca operasi sehingga menghambat kemampuan klien untuk terlibat aktif dalam mobilisasi, rehabilitasi, dan hospitalisasi menjadi lama.

Setelah melakukan pengkajian dan menganalisis data pada subyek studi kasus peneliti menganalisis dan merumuskan keperawatan berdasarkan panduan standar diagnosis keperawatan Indonesia PPNI (2019) yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik. Mengatasi masalah keperawatan nyeri akut, peneliti menyusun intervensi keperawatan pada Tn. D untuk melakukan terapi non farmakologi yaitu terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) dengan kombinasi terapi relaksasi pernafasan.

Pelaksanaan implementasi dilakukan 3 x pertemuan selama 3 hari dimana setiap pertemuan dilakukan selama 15 menit mulai tanggal 11 Mei sampai 12 Mei 2023 di ruang Raudhah kelas 2A RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Tn. D sebagai subyek Studi kasus bersedia menjalani terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) dengan kombinasi terapi relaksasi pernafasan.

Rangkaian prosedur SEFT dari set-up bertujuan untuk memastikan aliran energi tubuh terarah dengan menetralkan *Psychological Reversal* atau perlawanan psikologi yang berisi doa kepasrahan. Set-up terdiri dari 2 aktivitas, yang pertama mengucapkan kalimat yang berpasrah kepada tuhan dan ikhlas menerima rasa sakit yang diberikan. Dengan begitu, unsur spiritual terapi SEFT yang diungkapkan dalam bentuk kalimat doa dapat menimbulkan efek ketenangan pada seseorang (Huda & Alvita, 2019). Langkah kedua dari set-up, yaitu menekan dada di bagian sore spot, dan mengetuk di bagian karate chop. Prosedur berikutnya tune-in dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran tepat pada rasa sakit sambil berserah diri atas kehendak Tuhan. Prosedur terakhir yaitu tapping atau ketukan ringan pada 18 titik tubuh yang melewati 12 jalur meridian tubuh. Dengan tapping akan merangsang electrically active cells sebagai pusat aktif yang terdiri dari kumpulan sel aktif yang ada di permukaan tubuh sehingga menimbulkan hantaran rangsangan berupa sinyal transduksi yang terjadi dalam proses biologis akibat rangsangan pada titik tapping (Anggraini & Safinatunnajah, 2021). Kemudian pasien diajarkan dengan mengkombinasikan relaksasi pernafasan yaitu mengambil nafas yang pelan dan dalam kemudian menghembuskan nafas secara perlahan.

Evaluasi keperawatan dilakukan sejak hari pertama mengkaji dengan focus penerapan implementasi pada masalah dengan berdasarkan pada tujuan dan kriteria hasil. Hasil evaluasi setelah dilakukan tindakan intervensi pemberian terapi SEFT

kombinasi teknik pernafasan dalam per 15 menit selama 3 kali pertemuan dari tanggal 11,12,13 Mei 2023 penulis memberikan asuhan keperawatan dilakukan penilaian pre dan post pemberian terapi menggunakan *numeric rating scale* dengan penjelasan pada table berikut :

Hari	Pra Terapi	Post terapi
Hari ke 1	Skala Nyeri 6	Skala Nyeri 5
Hari ke 2	Skala Nyeri 5	Skala Nyeri 4
Hari Ke 3	Skala Nyeri 4	Skala Nyeri 3

Berdasarkan table diatas bahwa pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dikombinasikan dengan terapi relaksasi pernafasan dalam selama 3 hari pada subyek studi kasus sebelum pemberian terapi menunjukkan nyeri dengan skala 6 pada hari pertama dan berangsur angsur mengalami penurunan intensitas nyeri pada hari ketiga menjadi skala ringan (1-3) setelah di berikan terapi. Hal ini sejalan dengan penelitian Susanto (2020) yang memberikan kesimpulan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dikombinasikan dengan terapi relaksasi pernafasan dalam efektif dalam penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi *laparotomy* ditandai dengan penurunan nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi.

D. PENUTUP

1. SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

- Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dikombinasikan dengan terapi relaksasi pernafasan dan berpengaruh terhadap penanganan intensitas nyeri pada pasien *Post laparotomy*.
- Sebelum pemberian terapi menunjukkan nyeri dengan skala 6 pada hari pertama dan berangsur angsur mengalami penurunan

intensitas nyeri pada hari ketiga menjadi skala ringan (1-3) setelah di berikan terapi.

2. SARAN

- a. Bagi responden
Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana informasi dan keterampilan dalam memilih terapi yang tepat untuk menangani pasien post op. *Post op Appendectomy Laparotomy*
- b. Bagi Pendidikan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pustaka, bahan kajian serta informasi ilmiah mengenai pengaruh pemberian terapi SEFT dengan kombinasi teknik nafas dalam pada pasien *Post op Appendectomy Laparotomy*

E. DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M.Z.. (2020). *The Influence Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy To Decrease The Intensity Of Post Operative Pain In Major Surgery Patients In Hospital Dr.R.Soeprapto*. Jurnal Studi Keperawatan
- Brahmantia, B., Program, T. H., & Keperawatan, S. M. (2019). *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,
- Haryanti M. 2023. *Program Teknik Relaksasi Untuk Nyeri Akut Dengan Masalah Post Apendektomi Di Desa Talang Jawa Lampung Selatan*. Universitas Malahayati
- Mirantika. (2021). *Relationship between Age, Duration of Abdominal Pain, Leukocyte Value, and Neutrophil Lymphocyte Ratio with the Incidence of Acute Appendicitis Perforation at RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda*. Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Jurnal Sains dan Kesehatan
- Panji, (2019). *Manajemen Nyeri Akut Paska Operasi*. Departemen/Ksm Anestesi Dan Terapi Intensif Fakultas Kedokteran Universitas Udayana / Rsup Sanglah. <http://erepo.unud.ac.id/id/eprint/28782/1/5cc12fa21249b6d616c170194b938d6a.pdf>
- Parmasih. 2021. *Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Anak Post Operasi Apendektomi Di Ruang Alamanda Rsud Tarakan*. Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Univerditas Esa Unggul
- SDKI, DPP & PPNI. (2019). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia*. Jakarta : DPPPNI.
- Silaban, I. & et.all. (2020). *Korelasi Kadar Leukosit Sebagai Prediktor Perforasi Apendiks Pada Apendisitis Akut*. Jurnal Kedokteran Methodist, Vol. 13 No.1 Juni 2020.
- Susanto, M.A. (2020). *Efektivitas Terapi SEFT Terhadap Nyeri Post Op Laparotomy di Ruang Bedah RSI Agung Semarang*. In Medica Hospitalia: Journal of Clinical. medicahospitalia.rskariadi.co.id.
- Waisani. (2023). *Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Apendiks Post Apendektomi Menggunakan Teknik Relaksasi Benson*. Program Studi

Pendidikan Profesi Ners, Fakultas
Ilmu Keperawatan dan Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah
Semarang. Jurnal Ners Muda

Wibowo, A. H. A. (2021). *Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Di Rsud Dr Sayidiman Magetan*. Angewandte Chemie International Editor