



# Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft)* Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik

Putri Manda Sari<sup>1</sup>, Rebbi Permata Sari<sup>2</sup>, Willady Rasyid<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Alifiah Padang

<sup>2</sup>Mahasiswa Keperawatan, Universitas Alifiah

Email: [putrimandasari094@gmail.com](mailto:putrimandasari094@gmail.com)

## Abstrak

Pasien yang sudah lama menjalani tindakan hemodialisa tetap masih mengalami kecemasan. Hal ini dikarenakan individu dengan hemodialisis jangka panjang sering merasa khawatir akan kondisi sakitnya yang tidak dapat diramalkan. Kecemasan adalah kondisi neurofisiologis yang terjadi secara otomatis, ditandai dengan respon melarikan diri terhadap ancaman yang sedang dihadapi. Salah satu upaya mengatasi kecemasan dapat dilakukan terapi SEFT. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Terhadap Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Tk. III Dr. Reksodiwiryo Kota Padang Tahun 2025. Metode penelitian ini merupakan quasi eksperimen dengan desain penelitian One Group Pretest-Posttest Design. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-Agustus 2025. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling sebanyak 19 responden. Hasil penelitian didapatkan rata-rata kecemasan sebelum diberikan terapi yaitu 27,42, rata-rata kecemasan sesudah diberikan terapi yaitu 18,42. Hasil uji statistik paired sample t-test diperoleh p-value 0,000. maka dapat disimpulkan bahwa Ada Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Terhadap Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Tk. III Dr. Reksodiwiryo Padang Tahun 2025. Saran perawat dapat menerapkan SEFT kepada pasien dan pasien dapat melakukan terapi SEFT secara mandiri.

**Kata Kunci** : Gagal Ginjal Kronik, Terapi SEFT, Tingkat Kecemasan

## Abstract

Patients who have undergone hemodialysis for a long time still experience anxiety. This is because individuals with long-term hemodialysis often feel worried about their unpredictable pain conditions. Anxiety is an auto-occurring neurophysiological condition, characterized by an escape response to the threat being faced. One of the efforts to overcome anxiety can be done with SEFT therapy. This study aims to determine the Effect of Emotional Freedom Technique (SEFT) Spiritual Therapy on Anxiety in Chronic Kidney Failure Patients in the Hemodialysis Room of Tk. III Dr. Reksodiwiryo Hospital, Padang City in 2025. This research method is a quasi-experiment with the One Group Pretest-Posttest Design research design. This research was conducted in March-August 2025. Sampling in this study used the purposive sampling technique of 19 respondents. The results of the study were obtained that the average anxiety before being given therapy was 27.42, the average anxiety after being given therapy was 18.42. The results of the paired sample t-test statistical test obtained a p-value of 0.000. then it can be concluded that there is an Effect of Emotional Freedom Technique (SEFT) Spiritual Therapy on Anxiety in Chronic Kidney Failure Patients in the Hemodialysis Room of Tk. III Dr. Reksodiwiryo Padang Hospital in 2025. The nurse's advice is that the patient can apply SEFT to the patient and the patient can do SEFT therapy independently.

**Keywords**: Chronic Kidney Failure, SEFT Therapy, Anxiety Levels

## PENDAHULUAN

Gagal Ginjal Kronik (GGK) merupakan salah satu penyakit yang sulit disembuhkan dan berpotensi besar menyebabkan kematian ditandai dengan laju filtrasi glomerulus (GFR) <60 mL/menit per 1,73 m<sup>2</sup>. Penyebab gagal ginjal utama yang dapat menyebabkan terjadinya penurunan fungsi ginjal adalah penyakit Hipertensi dan Diabetes Mellitus (Kovesdy, 2022).

Gagal ginjal kronik apabila tidak ditangani dengan cepat akan berdampak buruk menjadi penyakit ginjal kronik stadium akhir atau gagal ginjal kronik stage V, dimana kondisi tersebut merupakan tahapan terakhir dari penyakit ginjal kronik, pada tahap ini ginjal sudah tidak mampu lagi dalam menjalankan tugas dan fungsinya yaitu menyaring dan membuang limbah dan cairan dalam darah. Terapi yang bisa diberikan untuk pasien gagal ginjal kronik adalah terapi hemodialisa, hemodialisa merupakan salah satu terapi pengganti ginjal dengan menggunakan perbedaan tekanan antara kompartemen darah dengan cairan dialisis melalui membran semipermeabel sebagai ginjal buatan (Bahruddin et al., 2023).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) memperlihatkan adanya peningkatan prevalensi penyakit gagal ginjal kronis berlandaskan hasil diagnosis dokter pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun di Indonesia. Peningkatan prevalensi penyakit gagal ginjal kronis didapatkan sebesar 0,18%, dimana hasil riskesdas 2013 menunjukkan prevalensi sebesar 0,2% dan pada tahun 2018 sebesar 0,38% atau terdapat sekitar 713.783 orang. Provinsi Sumatera Barat dengan prevalensi penyakit gagal ginjal kronik berjumlah 2690 orang pada tahun 2017 meningkat menjadi 4076 jiwa ditahun 2018, dengan prevalensi tertinggi sebanyak 0,4% di kabupaten Tanah Datar dan Kota Solok. (Riskesdas, 2018).

*Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* merupakan terapi yang dapat menciptakan keadaan emosi positif dan pikiran tenang dengan menggabungkan spiritual dan energi positif. SEFT berfokus pada meridian energi tubuh, dengan melakukan tapping atau ketukan pada titik-titik tertentu sambil melibatkan aspek spiritual untuk memfasilitasi penyembuhan emosional. (Agustini et al., 2024).

Pasien yang sudah lama menjalani tindakan hemodialisa tetap masih mengalami kecemasan. Hal ini dikarenakan individu dengan hemodialisis jangka panjang sering merasa khawatir akan kondisi sakitnya yang tidak dapat diramalkan dan gangguan dalam kehidupannya. Kecemasan adalah kondisi neurofisiologis yang terjadi secara otomatis, ditandai dengan respon melawan atau melarikan diri terhadap ancaman yang sedang dihadapi atau yang mungkin terjadi di masa depan. Kecemasan berkaitan erat dengan rasa takut dan muncul sebagai suasana hati yang melibatkan respons kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku yang kompleks terhadap situasi atau peristiwa yang dianggap mengancam. Kecemasan patologis muncul ketika persepsi terhadap ancaman menjadi berlebihan atau ketika ancaman dalam suatu situasi dinilai secara keliru, sehingga menghasilkan respons yang tidak proporsional dan tidak tepat (Rosyanti et al., 2023).

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan pada tanggal 24 februari 2025 terhadap 10 orang responden pasien di ruang Hemodialisa Rumah Sakit Tk. III Dr. Reksodiwiryota Kota Padang dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*, ditemukan 8 dari 10 pasien mengatakan cemas dan khawatir karena kondisi penyakitnya yang tidak dapat diramalkan dan gangguan dalam kehidupannya terbukti dengan rata-rata responden mengalami tanda dan gejala seperti cemas, tegang dan gangguan tidur.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan *one group pre-test post-test* design. untuk mengetahui Pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terhadap kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik di ruang hemodialisa Rumah Sakit Tk. III Dr. Reksodiwiryota Kota Padang Tahun 2025.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Reponden

Karakteristik Responden	Frekuensi	%
<b>Usia</b>		
16-30 Tahun	2	10,5
31-45 Tahun	7	36,8
46-60 Tahun	9	47,4
60-75 Tahun	1	5,3
<b>Jumlah</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	10	52,6
Perempuan	9	47,4
<b>Jumlah</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	9	47,4

Buruh	6	31,6
Wiraswasta	3	15,8
Tidak Bekerja	1	5,3
<b>Jumlah</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 19 responden sebanyak 47,4 % responden berusia 46-60 Tahun, sebanyak 52,6% responden berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 47,4% responden bekerja sebagai ibu rumah tangga.

**Tabel 2 Rata-Rata Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Sebelum di Berikan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)***

Variabel	N	Mean	SD	Min-Max
<b>Pretest Kecemasan</b>	19	27,42	2,795	23-33

Berdasarkan tabel 2 dilihat bahwa dari 19 responden didapatkan rata-rata kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik sebelum diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* yaitu 27,42 pada pasien gagal ginjal kronik ruang Hemodialisa Rumah Sakit Tk. III Dr. Reksodiwiryo Kota Padang Tahun 2025.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andiksar (2019) diketahui rata-rata kecemasan pasien hemodialisa sebelum dilakukan terapi SEFT yaitu 31.60 dengan standar deviasi 8.756. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fajrianti et al., 2025)

Kecemasan adalah kondisi neurofisiologis yang terjadi secara otomatis, ditandai dengan respon melawan atau melarikan diri terhadap ancaman yang sedang dihadapi atau yang mungkin terjadi di masa depan. Kecemasan berkaitan erat dengan rasa takut dan muncul sebagai suasana hati yang melibatkan respons kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku yang kompleks terhadap situasi atau peristiwa yang dianggap mengancam. Kecemasan patologis muncul ketika persepsi terhadap ancaman menjadi berlebihan atau ketika ancaman dalam suatu situasi dinilai secara keliru, sehingga menghasilkan respons yang tidak proporsional dan tidak tepat (Rosyanti et al., 2023).

Faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada pasien hemodialisa salah satunya akibat penyakit ginjal kronis yang dimilikinya sehingga harus melakukan terapi hemodialisa secara rutin dalam waktu yang lama bahkan seumur hidup, serta ketakutan akan kematian. Mereka cemas memikirkan terapi yang harus dijalani seumur hidupnya (Bahruddin et al., 2023).

Asumsi peneliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pasien gagal ginjal kronik masih memiliki rata-rata kecemasan 27,42. Rata-rata kecemasan yang paling tinggi sebelum dilakukan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terdapat pada gejala gangguan kecerdasan yang ditandai dengan sukar konsentrasi, sering bingung, dan daya ingat buruk. Kecemasan terjadi dikarenakan pasien tidak mampu mengatasi kecemasan yang dialaminya. Peneliti juga berasumsi bahwa kecemasan ini dikarenakan pasien belum mengetahui cara mengatasinya dan belum mendapatkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*.

**Tabel 3 Rata-Rata Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Setelah di Berikan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)***

Variabel	N	Mean	SD	Min-Max
<b>Posttest Kecemasan</b>	19	18,42	3,388	14-26

Berdasarkan tabel 3 dilihat bahwa dari 19 responden didapatkan rata-rata kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik setelah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* yaitu 18,42

pada pasien gagal ginjal kronik ruang Hemodialisa Rumah Sakit Tk. III Dr. Reksodiwiryo Kota Padang Tahun 2025.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fajrianti et al., 2025) setelah dilakukan terapi SEFT kecemasan menurun dengan 13 (43,3%) responden menjadi tidak cemas, 10 (33,3%) responden berada pada kategori kecemasan ringan, 5 (16,7%) responden berada pada kecemasan sedang dan kategori kecemasan berat menjadi 2 (6,7%) responden.

Kecemasan adalah kondisi neurofisiologis yang terjadi secara otomatis, ditandai dengan respon melawan atau melarikan diri terhadap ancaman yang sedang dihadapi atau yang mungkin terjadi di masa depan. Kecemasan berkaitan erat dengan rasa takut dan muncul sebagai suasana hati yang melibatkan respons kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku yang kompleks terhadap situasi atau peristiwa yang dianggap mengancam. Kecemasan patologis muncul ketika persepsi terhadap ancaman menjadi berlebihan atau ketika ancaman dalam suatu situasi dinilai secara keliru, sehingga menghasilkan respons yang tidak proporsional dan tidak tepat (Rosyanti et al., 2023).

Setelah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Penurunan kecemasan yang terjadi dikarenakan pasien merasa lebih tenang dan rileks karena terapi SEFT termasuk ke dalam kriteria terapi relaksasi. Pengembangan teknik ini meliputi gabungan teknik relaksasi yang memiliki unsur meditasi dengan melibatkan faktor kepasrahan dan keyakinan.

Asumsi peneliti, setelah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* kecemasan responden rata-rata sudah menurun dari rata-rata kecemasan 27,42 menjadi rata-rata kecemasan 18,42 dengan selisih rata-rata kecemasan 9,00. Hal ini dikarenakan oleh responden sudah mendapatkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam mengatasi kecemasan. Kecemasan responden juga menurun dikarenakan responden sudah memiliki pemahaman dalam mengatur kecemasan. Rata-rata kecemasan paling tinggi setelah diberikan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terdapat pada gejala Ansietas yang ditandai dengan cemas, takut akan pikiran sendiri, dan mudah tersinggung.

**Tabel 4 Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik**

kecemasan	N	Mean	Std. Dev	P Value
Pretest kecemasan	19	27,42	2,795	,000
Posttest Kecemasan	19	18,42	3,388	
Selisih		9,00	-,593	

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa selisih rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah yaitu 9,00 hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan dari sebelum dan sesudah diberikan terapi *Spiritual Emotional Technique (SEFT)*. Berdasarkan hasil uji *Paired sample t-test* didapatkan p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Terhadap Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Tk. III Dr. Reksodiwiryo Kota Padang Pada Tahun 2025.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fajrianti et al., 2025) didapatkan hasil uji statistik menggunakan Paired Sample t - Dependent diperoleh nilai p-value = 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terhadap penurunan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin Kota Bandar Lampung Tahun 2024. Berdasarkan hasil terlihat bahwa Tingkat kecemasan menurun sesudah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dengan selisih 5,733.

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* merupakan jenis terapi yang menggabungkan mind-body yang kemudian menjadi asuhan keperawatan komplementer. Terapi SEFT berfokus pada perkembangan spiritual seseorang dengan tujuan membuat pasien merasa nyaman selama berjalanya terapi hemodialisa (Bahruddin et al., 2023).

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dapat menurunkan kecemasan karena membantu individu melepaskan emosi negatif yang terperangkap melalui stimulasi titik-titik tertentu (mirip akupresur) disertai afirmasi spiritual. Proses ini diyakini dapat menormalkan respons emosional sehingga individu merasa lebih tenang. Dengan pengulangan kalimat afirmasi spiritual (“ikhlas, pasrah kepada Tuhan”), SEFT mengubah pola pikir negatif dan menggantinya dengan penerimaan diri. Hal ini mengurangi pikiran otomatis yang memicu kecemasan. SEFT diyakini menstimulasi sistem saraf parasimpatis melalui ketukan (tapping), sehingga menurunkan ketegangan otot, menormalkan detak

jantung, dan memperbaiki pernapasan yang biasanya terganggu pada orang cemas (Harisa et al., 2023). Asumsi peneliti, terapi SEFT berpengaruh dalam penurunan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa, terapi SEFT mampu dalam menurunkan kecemasan, pasien merasa lebih tenang dan rileks karena terapi SEFT termasuk ke dalam kriteria terapi relaksasi. Hal ini membuat responden lebih nyaman dan tenang sehingga responden saat relaksasi tersebut dapat mengeluarkan hormon dengan lebih stabil. Unsur spiritual berupa doa dan penyerahan diri memberi ketenangan batin, rasa damai, serta makna baru dalam menghadapi masalah, yang memperkuat coping individu. kombinasi *tapping* dengan afirmasi atau doa membantu merekonstruksi pikiran negatif, memberikan efek seperti *exposure* ringan sehingga otak belajar bahwa ingatan atau pemicu tertentu tidak lagi berbahaya, sekaligus meningkatkan rasa percaya diri untuk mengelola emosi.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dengan judul penelitian “Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Tk. III Dr. Reksodiwiryo Kota Padang Pada Tahun 2025”, yaitu didapatkan Ada pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Terhadap Kecemasan p value = 0,000 (p<0,05).

### UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Rumah Sakit TK.II Dr. Reksodiwiryo Kota Padang atas izin yang diberikan dalam pelaksanaan penelitian, kepada dosen pembimbing dan penguji atas arahan serta masukkan yang berharga, kepada seluruh responden yang sudah berpartisipasi dalam penelitian ini, serta orangtua dan orang-orang terdekat saya yang senantiasa menemani , memberikan dukungan dan doa yang tiada henti.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, A., Ramadhan, M. R., & Rahmawati, A. (2024). Mengatasi Kecemasan melalui Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 3(1), 90–105.
- Amaludin, M., Safitri, D., Arisandi, D., Akbar, A., Nurpratiwi, N., Hidayat, U. R., Alfikrie, F., & Hatmalyakin, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa. *Malahayati Nursing Journal*, 6(10), 4095–4106. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i10.16339>
- Bahrudin, M., Hartono, D., & Sunanto. (2023). Pengaruh terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap penurunan kecemasan pasien chronic kidney disease (CKD) stage V yang menjalani HD di RSUD dr. R. Soedarsono Kota Pasuruan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(11), 1–10. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/657/532>
- Fajrianti, E., Djamaludin, D., & Chrisanto, eka yudha. (2025). *terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) mempengaruhi kualitas tidur dan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di rumah sakit pertamina bintang amin kota bandar lampung.*
- Handayani, T., Mu, N., & Megarezky, U. (2020). HUBUNGAN KETIDAKPATUHAN PEMBATAAN ASUPAN CAIRAN DENGAN TINGKAT KEPARAHAN GAGAL GINJAL KRONIK Relationship Of Unlimited Limation Of Liquid Intake With Chronic Kidney Failure Levels. *Healthy Papua*, 3(1), 94–99.
- Harisa, A., Ma'rief, A. A., Syam, N. A., Yahya, N., Syarqiah, N., Toding, D., & Yodang, Y. (2023). Penanganan Kecemasan Pada Pasien Chronic Kidney Disease Dengan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Di Ruang Hemodialisa Rsptn Universitas Hasanuddin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, 125–132. <https://doi.org/10.23917/jpmmmedika.v3i2.2139>
- Kovesdy, C. P. (2022). Epidemiology of chronic kidney disease: an update 2022. *Kidney International Supplements*, 12(1), 7–11. <https://doi.org/10.1016/j.kisu.2021.11.003>
- mailani, fitri. (2022). *pengetahuan, sel-management dan self-efficacy pasien penyakit ginjal kronik.* CV Adanu Abimata.
- Rahayu, D. A., & Mariyati. (2023). Penerapan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Hemodialisa. *Prosiding Seminar Nasional Hasil-Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 56–67.
- Rani Febriyanti, Ambar Relawati, & Indri Setiyawati. (2024). Implementasi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Terapi Hemodialisis. *An-Najat*, 2(4), 61–72. <https://doi.org/10.59841/an-najat.v2i4.1678>

- Robiansyah, & Sawi, S. (2024). *pengaruh terapi SEFT (spiritual emotional freedom technique) terhadap kepercayaan diri pada remaja pengguna narkoba di yayasan mitra mulia banyuasin*. 4(3), 1671–1686.
- Rosyanti, L., Hadi, I., Antari, I., & Ramlah, S. (2023). Faktor Penyebab Gangguan Psikologis pada Penderita Penyakit Ginjal Kronis yang menjalani Hemodialisis: Literatur Reviu Naratif. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), e1102. <https://doi.org/10.36990/hijp.v15i2.1102>
- Siregar, Cholina, T. (2020). *buku ajar manajemen komplikasi pasien*