



**Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)  
Terhadap Nyeri *Dismenorea* Primer Pada Siswi SMA  
Negeri 1 Tanjung Palas Tengah**

***Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy For Primary Dysmenorrhea Pain  
in Female Students of Tanjung Palas Tengah Public High School 1***

---

Ita Triagustina<sup>1</sup>, Novi Pasiriani<sup>2</sup>, Faridah Hariyani<sup>3</sup>, Grace Carol Sipasulta<sup>4</sup>

<sup>1</sup>*Applied Midwifery Student, Health Polytechnic East Borneo*

<sup>2,3</sup>*Lecturer of Midwifery, Health Polytechnic East Borneo*

<sup>4</sup>*Lecturer of Nursing, Health Polytechnic East Borneo*

Corresponding author: Ita Triagustina

Email: [itatriagustina88@gmail.com](mailto:itatriagustina88@gmail.com)

---

**ABSTRAK**

*Dismenorea* primer proses normal yang dialami ketika menstruasi. Kram menstruasi disebabkan kontraksi otot rahim yang sangat intens, untuk melepaskan lapisan dinding rahim yang tidak diperlukan lagi. Dampak dari nyeri *dismenorea* jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan/terapi secara farmakologis atau non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan dengan menggunakan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) terhadap nyeri *dismenore* primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tanjung Palas Tengah. Metode penelitian ini merupakan *quasi experiment* dengan *pretest posttest control group design*, populasi 82 siswi SMA Negeri 1 tanjung palas Tengah, penarikan sampel menggunakan metode *purposive random sampling* 21 siswi. Inklusi siklus haid teratur 28-35 hari, skala nyeri 1-6. Uji univariat distribusi frekuensi dan bivariat uji *paired t-test*, dan *independent t-test*. Hasil penelitian nyeri *dismenorea* menurun setelah intervensi kelompok SEFT uji *paired T-test* nilai *mean* sebelum 4,67 sesudah perlakuan 1,14, *T-test p value* 0,036 *Ho* ditolak SEFT efektif dalam menurunkan *dismenorea*. Kesimpulan penelitian ini terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) menurunkan intensitas nyeri *dismenorea* primer. Terapi SEFT dapat digunakan sebagai alternatif untuk penanganan nyeri *dismenorea*.

**Kata Kunci:** *Dismenorea*, Teknik *Spiritual Emotional Freedom*.

**ABSTRACT**

*Primary dysmenorrhea is a normal process experienced during menstruation. Menstrual cramps are caused by very intense uterine muscle contractions, to release the uterine lining that is no longer needed. The impact of dysmenorrheal pain if it is not treated immediately will affect the mental and physical function of the individual so that it is urgent to take pharmacological or non-pharmacological action/therapy immediately. One of the non-pharmacological therapies that can be carried out is Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy. Research Objective: To determine the effectiveness Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on primary dysmenorrhea pain in young women at SMA Negeri 1 Tanjung Palas Tengah. Method: This research was a quasi experiment with a pretest*

*posttest control group design, a population of 82 female students at SMA Negeri 1 Tanjung Palas Tengah, sampling using a purposive random sampling method of 21 female students. Inclusion of regular menstrual cycles 28-35 days, pain scale 1-6. Univariate test of frequency distribution and bivariate test, paired t-test, and independent t-test. Results: Dysmenorrhea pain decreased after the intervention of the SEFT group, paired T-test before the mean value was 4.67 after treatment 1.14, T-test p value 0.036 Ho was rejected SEFT was effective in reducing dysmenorrhea. Conclusion: Spiritual emotional freedom technique (SEFT) therapy reduces the intensity of primary dysmenorrhoea pain. SEFT therapy can be used as an alternative for treating dysmenorrhea pain*

**Keyword :** *Dysmenorrhea, Spiritual Emotional Freedom Techni*

---

## PENDAHULUAN

Populasi kelompok remaja di dunia sebanyak Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment* dengan 1,2 milyar yang setara dengan 18% dari jumlah penduduk dunia atau 1 dari 6 orang populasi dunia (WHO, 2018). Menurut *World Health Organization* (WHO) sebesar 1.769.425 jiwa (90%) mengalami kejadian *dismenorea* dengan angka kejadian 10-15% di antaranya mengalami *dismenorea* dengan nyeri berat.

Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia sebanyak 44,37 juta dari jumlah seluruh penduduk Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2021). Angka kejadian *dismenorea* primer pada remaja putri yang berusia 14 – 19 tahun di Indonesia sekitar sebesar 54,89%, setengah dari wanita di Indonesia mengalami *dismenorea*, dari berbagai gangguan yang terjadi pada perempuan saat menstruasi. Disisi lain mereka juga harus beraktivitas sama seperti perempuan yang tidak sedang mengalami menstruasi (Sari & Listiari, 2021)

Menurut Laporan hasil penelitian Riskesdas Provinsi Kalimantan Utara untuk angka kejadian *dismenorea* untuk Kabupaten Bulungan meliputi 12 Puskesmas Tahun 2020 dan 2021 yaitu 52 %.

Dampak dari nyeri *dismenorea* jika tidak segera diatasi akan memengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan/terapi secara farmakologis atau non farmakologis.

Terapi secara farmakologis salah satunya dengan pemberian obat-obat analgesik. Obat golongan NSAID (*Nonsteroidal Antiinflammator Drugs*) dapat meredakan nyeri dengan cara memblok prostaglandin yang menyebabkan nyeri.

Salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). *Spiritual Emotional Freedom Technique*

merupakan salah satu teknik non farmakologi untuk mengurangi nyeri menstruasi yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan kekuatan doa. Teknik ini menggabungkan sistem energi tubuh dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode ketukan (*tapping*) di beberapa titik tertentu pada tubuh (Puspita, 2018)

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan akupresur terhadap nyeri *dismenorea* primer pada siswi SMA Negeri 1 Tanjung Palas Tengah Tahun 2023.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment* dengan desain penelitian ini yaitu *One Group Pretest-Posttest Design*. Pada desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* sesudah diberi perlakuan.

Variabel independent dalam penelitian ini yaitu terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Sedangkan variabel dependent dalam penelitian ini yaitu *dismenorea* primer.

Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive random sampling* yaitu sebanyak 21 siswi yang mengalami *dismenorea* primer. Pada penelitian ini menggunakan 1 kelompok yang diberikan perlakuan yaitu kelompok terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* (SEFT) sebanyak 21 siswi.

Siswa akan di berikan intervensi selama 3 hari pertama pada siklus menstruasi yang selanjutnya di observasi hasil skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan intervensi setiap hari.

Responden diberikan terapi selama  $\pm 15$  menit dengan 3 tahapan yaitu *the set-up*, *the tune-in*, dan *the tapping*. Dimana sebelum dan sesudah dilakukan intervensi responden diberikan kuesioner untuk menilai skala nyeri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil univariat

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Siswi SMA Negeri 1 Tanjung Palas Tengah Tahun 2023**

Usia	Frekuensi	%
15	2	9.5
16	7	33.3
17	4	19.0
18	8	38.1
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas siswi SMA negeri 1 tanjung palas tengah pada kelompok SEFT responden berusia 18 tahun memiliki frekuensi terbanyak yaitu 38.1%. Hasil statistik siswi SMA Negeri 1 tanjung palas tengah menunjukkan sebagian besar responden pada kelompok seft dan akupresur berusia 18 tahun dan 17 tahun.

Usia 17-18 tahun merupakan usia masa remaja pertengahan (rentang usia 15-18 tahun) dimana pada masa tersebut remaja mengalami perubahan pada dirinya. Salah satu perubahan yang terjadi pada remaja putri adalah mengalami menstruasi yaitu proses pengeluaran darah dari vagina akibat luruhnya dinding rahim bagian dalam (Putri, 2019). Di usia rentang 17-18 tahun, remaja sudah mengalami pubertas khususnya pada remaja putri yang ditandai dengan sudah mengalami menstruasi.

**Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche Siswi SMA Negeri 1 Tanjung Palas Tengah Tahun 2023**

Usia Menarche	Frekuensi	%
10	1	4.8
11	4	19.0
12	8	38.1
13	6	28.6
14	2	9.5
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel di atas siswi SMA negeri 1 tanjung palas tengah responden terbanyak yang mengalami *menarche* saat usia 12 tahun yaitu sebanyak 38,1%. Terjadinya *menarche* pada remaja wanita merupakan salah satu tanda kematangan fisik dan seksual. *menarche* dapat

terjadi pada rentang usia 11-13 tahun karena pada usia tersebut tubuh remaja sudah mulai siap dengan adanya perubahan perkembangan dan pertumbuhan yang terjadi serta secara psikologis sudah mengerti dengan perubahan yang dialami pada saat pubertas.

Faktor yang memengaruhi cepat atau lambatnya *menarche* antara lain faktor genetik, hormon, keadaan gizi, konsumsi makanan, sosial ekonomi (Alam, 2021)

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Siswi SMA Negeri 1 Tanjung Palas Tengah Tahun 2023**

Siklus Menstruasi	Frekuensi	%
Teratur	16	76.2
Tidak Teratur	5	23.8
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel di atas siswi SMA negeri 1 tanjung palas tengah sebagian besar responden pada kelompok SEFT memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 76,2%.

Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang mencapai 7-8 hari. Ada beberapa faktor yang memengaruhi siklus menstruasi diantaranya adalah faktor hormon, psikis, aktivitas, gizi dan pola makan (evin dwi Prayuni, 2018).

**Tabel 4. Dismenorea Sebelum SEFT Siswi SMA Negeri 1 Tanjung Palas Tengah Tahun 2023**

Intensitas Nyeri	Frekuensi	%
0	0	0
1	0	0
2	2	9.5
3	1	4.8
4	6	28.6
5	5	23.8
6	7	33.3
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas siswi SMA negeri 1 tanjung palas tengah, skala intensitas nyeri terbanyak yang dialami responden pada kelompok SEFT skala 6 dengan persentase 33,3%.

**Tabel 5. Dismenorea Sesudah SEFT Siswi SMA Negeri 1 Tanjung Palas Tengah Tahun 2023**

Intensitas Nyeri	Hari Ke-1		Hari Ke-2		Hari Ke-3	
	f	%	f	%	f	%
0	0	0	1	4.8	5	23.8
1	0	0	4	19.0	9	42.9
2	3	14.3	8	38.1	6	28.6
3	4	19.0	6	28.6	1	4.8
4	6	28.6	1	4.8	0	0
5	8	38.1	1	4.8	0	0
6	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	21	100	21	100	21	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel diatas, pada kelompok SEFT sesudah diberikan perlakuan intensitas nyeri terbanyak pada hari ke 3 dengan skala 1 sebanyak 42,9%.

## 2. Analisis Bivariat

**Tabel 6. Hasil Uji Statistik T-Test berpasangan Kelompok SEFT Siswi SMA Negeri 1 Tanjung Palas Tengah Tahun 2023**

Intensitas Nyeri	n	Hari Ke-1		Hari Ke-2		Hari Ke-3	
		Mean ± SD	P Value	Mean ± SD	P Value	Mean ± SD	P Value
Sebelum Perlakuan	21	4.67 ± 1.278	0.000	3.86 ± 1.459	0.001	2.14 ± 0.964	0.036
Sesudah Perlakuan		3.90 ± 1.091		2.24 ± 1.136		1.14 ± 0.854	

Sumber: Data Primer

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan uji statistik t-test berpasangan pada kelompok SEFT, diperoleh hasil p value < 0.05 pada hari ke-

1, hari ke-2, maupun hari ke-3. Hal tersebut memiliki arti bahwa terdapat pengaruh intervensi terhadap intensitas nyeri yang dirasakan oleh responden. maka dapat disimpulkan bahwa terapi SEFT efektif terhadap penurunan *dismenorea* primer.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Azizatul hamidiyah tentang intensitas *dismenorea* primer sebelum dan sesudah dilakukan terapi *spiritual emotional freedom technique*, dengan hasil sebagian besar mahasiswa kelompok intervensi mengalami penurunan nyeri haid ringan. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri *dismenorea* primer sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT (Azizatul, 2018).

Tekanan pada titik meridian tubuh akan merangsang tubuh untuk melepaskan hormon endorphin, *enchepalis* dan dinorphin yang berfungsi mengontrol rasa sakit dan merangsang relaksasi. Hal ini di-karenakan pengetukan (*tapping*) pada titik meridian tubuh dapat memberikan rangsangan eksternal yang akan mengalirkan gelombang ke otak.

Gelombang tersebut akan di-terima di otak dan akan diteruskan menuju organ tubuh yang mengalami gangguan (endometrium dan miometrium) yang akan membuat aliran darah kembali lancar sehingga otot menjadi rileks dan akan menurunkan produksi prostaglandin yang akan menurunkan rasa nyeri dan rasa mual.

Endorphin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Pelepasan endorphin dikontrol oleh sistem saraf ,saraf sensitif dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepas sejumlah endorphin sesuai kebutuhan tubuh (Natalia *et al.*, 2020).

Dari hasil penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tanjung Palas Tengah yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi SEFT terhadap *dismenorea* primer dengan jumlah sampel 21 responden yang telah memenuhi kriteria inklusi dan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Dari hasil pengamatan dan pengukuran setelah dilakukan intervensi pemberian terapi SEFT diperoleh hasil bahwa seluruh responden mengalami penurunan intensitas nyeri setelah diberikan intervensi pemberian terapi SEFT. Responden menunjukkan tingkatan nyeri yang dirasakan dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang ditemukan dilapangan dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi SEFT merupakan salah satu manajemen nyeri non farmakologik yang dapat membantu mengurangi *dismenorea* primer pada wanita.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah, guru dan siswi SMA Negeri 1 Tanjung Palas Tengah yang telah berkenan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan yang membantu dalam penelitian ini. Dan kepada keluarga yang selalu memberikan dukungan hingga penelitian ini dapat diselesaikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alam, S. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (The Public Health Science Journal)*, 207.
- Anugrah Daniel. (2022). *Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen*. <http://103.154.135.70/handle/123456789/6986>
- Aucla. (2019). Terapi SEFT. *Dian Siti Nurjanah*, 8(5), 55.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin*. [www.Bps.Go.Id](http://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/0000/api_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da_03/1). [https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view\\_data\\_pub/0000/api\\_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da\\_03/1](https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/0000/api_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da_03/1)
- Cahyadin, M. Z. (2018). "The Effectiveness of Spiritual Therapy Emotional Freedom Technique (SEFT) in Lowering Elderly Anger Rate in UPT Elderly Social Service Blitar In Tulungagung. *State Islamic Institute (IAIN)*.
- Dea, A. M. (2019). Pengaruh spiritual emotional freedom technique (seft) terhadap penurunan intensitas nyeri perut pasien dispepsia di rsud dr. M. Yunus bengkulu TAHUN 2019. *Poltekkes Bengkulu*, 91.
- Elvira, M. (2018). Effect of Endorphine Massage to Pain Scale High School In The Dismenore Experience. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(2), 155. <https://doi.org/10.22216/jit.2018.v12i2.1542>
- Fitriiningtyas, E., Redjeki, E. S., & Kurniawan, A. (2017). Usia Menarche, Status Gizi, Dan Siklus Menstruasi Santri Putri. *Preventia : The Indonesian Journal of Public Health*, 2(2), 58. <https://doi.org/10.17977/um044v2i2p58-56>
- Ariyanti, K.S. *et al.* (2023) 'Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Manfaat Yoga dengan Kecemasan Menghadapi Menopause di Desa Gadungan', *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 6(2), pp. 233–242.
- Herliawati, P.A. *et al.* (2022) 'Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap Konsumsi Tablet Zat Besi Untuk Mencegah Anemia dan Stunting Di Rumah Sakit Puri Bunda Tabanan', *Jurnal Genta Kebidanan*, 12(1), pp. 20–25.
- Ismalia, N., Larasati, T. A., Warganegara, E., Profesi, M., Unila, F. K., Ilmu, B., Komunitas, K., Unila, F. K., Mikrobiologi, B., & Unila, F. K. (2019). Hubungan Gaya Hidup dengan Dismenore Primer pada Wanita Dewasa Muda. *J Agromedicine*, 6(No. 1), 99–104.
- kemkes. (2018). *Bagi Para Remaja, Kenali Perubahan Fisik untuk Menghindari Masalah Seksual*. [Kemkes. https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/](https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/)
- Nurghiawati, E. (2018). *Terapi Alternatif & Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*. Bogor : IN Media, 2018.
- Prayuni, E. D., Imandiri, A., & Adianti, M. (2019). Therapy for Irregular Menstruation With Acupuncture and Herbal Pegagan (*Centella Asiatica (L.)*). *Journal Of Vocational Health Studies*, 2(2), 86. <https://doi.org/10.20473/jvhs.v2.i2.2018.86-91>
- Puspita, E. (2018). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 14–19.
- Putri, A. (2019). *Efektifitas Air Jahe Dan Kombinasi Senam Dismenore Terhadap Nyeri Dismenore Primer*.
- Qoyyimah, anna uswatun, & Fentorini, venny indah. (2018). Pengaruh Pemberian Kombinasi Air Rebusan Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma Dengan Mentha Piperita Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri

- Haid Pada Remaja Putri Di Sma Muhammadiyah Boarding School Klaten. *URECOL*, 162.
- Rahayu, A., Noor, M. Sy., Yulidasari, F., Rahman, F., & Putri, A. O. (2017). Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Sari, I. D., & Listiarini, U. D. (2021). Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 215.
- <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1154>
- Sinaga ernawati, Suprihatin, S. ummu. (2017). *Manajemen kesehatan menstruasi*.
- Utami, N. H., Susanti, R., Studi, P., Program, K., Waluyo, U. N., Studi, P., Program, K., Waluyo, U. N., & Point, S. (2020). *Pengaruh akupresur titik sanyinjiao (sp6) terhadap penurunan nyeri dismenorea primer*.
- WHO. (2018). *Adolescent and young adult health*. WHO. <https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics>