

Dukungan Psiko-Spiritual PROLANIS melalui *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada Kelompok Penderita Diabetes Mellitus

PROLANIS Psycho-Spiritual Support through Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) in Diabetes Mellitus Patients

Inggriane Puspita Dewi^{1*}, Nandang Jami'at Nugraha¹, Endang Pujiastuti²

¹Dosen Prodi S1 Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Bandung

²Mahasiswa Program Profesi Universitas 'Aisyiyah Bandung

Email: ine.unisa2020@gmail.com, ndgjem@yahoo.com,
epujiastuti20@gmail.com

*Corresponding author: ine.unisa2020@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit paliatif karena membutuhkan perawatan jangka panjang dan komprehensif. Dampak penyakit DM bukan hanya pada fisik, namun juga pada aspek psikologis atau mental dan spiritual, seperti cemas, stress dan depresi. Pemerintah mengupayakan penanganan penyakit DM ini melalui PROLANIS (program penanggulangan penyakit kronis) di PUSKESMAS. Salah satu PUSKESMAS yang menjalankan program ini adalah Kujangsari Kota Bandung, dengan peserta PROLANIS sebanyak 74 orang, namun keaktifan peserta berkisar antara 20 s.d 43 orang tiap bulannya. Program yang dilaksanakan adalah pendidikan kesehatan tentang diet, senam diabetes serta pengukuran kadar gula darah, intervensi dukungan psiko-spiritual belum termasuk ke dalamnya. Intervensi dukungan untuk kesehatan psiko-spiritual dilakukan melalui latihan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada peserta PROLANIS DM, dan terbukti mampu menjadi salah satu terapi *self help*, dengan adanya penurunan level cemas, dari rata-rata sedang dan berat (36%) menjadi didominasi oleh cemas ringan (74%).

Kata Kunci: Diabetes Mellitus;PROLANIS;Psiko-Spiritual;SEFT

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a palliative disease because it requires long-term and comprehensive care. The impact of DM is not only physical, but also psychological or mental and spiritual aspects, such as anxiety, stress and depression. The government initiated PROLANIS (chronic disease prevention program) in PUSKESMAS. One of the PUSKESMAS that runs this program is Kujangsari City of Bandung, with 74 PROLANIS participants, but the activeness of participants ranges from 20 to 43 people per month. The programs implemented are health education about diet, diabetes exercise and measurement of blood sugar levels, psycho-spiritual support interventions are not included. Support interventions for psycho-spiritual health are carried out through Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) exercises for PROLANIS DM participants, and have been proven to be one of the self-help therapies, with a decrease in anxiety levels, from an average of moderate to severe (36%) to be dominated by mild anxiety (74%).

Keywords: Diabetes Mellitus; PROLANIS; Psycho-Spiritual; SEF

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) tipe 2 merupakan kondisi gangguan metabolik biasanya ditandai dengan kadar glukosa darah yang melebihi batas normal (Ma'ruf et al., 2020; Smeltzer & Bare, 2017). Prevalensi penyakit DM di dunia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Federasi Diabetes Internasional menyebutkan bahwa kasus DM di dunia pada tahun 2019 sebanyak 463 juta kasus, terutama pada rentang usia 20 – 79 tahun, dan diperkirakan akan terus meningkat menjadi 578 kasus pada tahun 2030 dan 700 juta pada tahun 2045 (Ma'ruf et al., 2020), sedangkan jumlah penderita DM di Indonesia naik dari 6,9 % menjadi 8,5 % (KEMENKES, 2018), di Jawa Barat data penderita DM berjumlah sekitar 31 ribu jiwa (Profil Kesehatan Jawa Barat, 2017). Jumlah Penderita DM di kota Bandung sebanyak 22.996 orang, dan jumlah angka kematian yang diakibatkan oleh DM yaitu sebanyak 507 jiwa (DINKES, 2019).

Pemerintah telah berupaya untuk melakukan pencegahan dan pengobatan diatetes melalui program PROLANIS (program

penanggulangan penyakit kronis) salah satu program yang dicanangkan adalah edukasi kesehatan kepada masyarakat penderita penyakit kronis (BPJS, 2020). Puskesmas Kujang Sari Kota Bandung adalah salah satu PUSKESMAS di Kota Bandung yang melaksanakan PROLANIS. Data penderita DM peserta PROLANIS di PUSKESMAS ini adalah 74 orang per Januari 2020, namun jumlah peserta aktif sebanyak 43 orang. Sejak Pandemi Covid-19, jumlah kunjungan peserta PROLANIS ke PUSKESMAS antara 25 s.d 43 kunjungan.

Program yang dilaksanakan adalah edukasi diet, pemeriksaan kadar gula darah, dan senam diabetes. Koordinator PROLANIS menyatakan belum pernah dilakukan edukasi khusus untuk dukungan psikologis dan spiritual penderita DM yang berkunjung pada kegiatan PROLANIS. Sementara pada studi pendahuluan didapatkan 6 dari 10 lansia dengan DM yang diwawancarai koordinator prolanis menyebutkan bahwa mereka merasa takut serta cemas dengan kondisi pandemik Covid-19 saat ini, selain itu terkadang

merasa takut menghadapi akibat dari penyakitnya.

Penyakit DM termasuk ke dalam katagori penyakit paliatif, karena membutuhkan pengobatan dan perawatan jangka panjang (Dunning, 2020). Dampak yang ditimbulkan oleh DM terhadap psikologis dan spiritual penderitanya adalah cemas, stres bahkan depresi (CDC, 2021; Groot et al., 2016). Salah satu penyebab stress pada penderita DM adalah ancaman kematian (Groot et al., 2016), saat pandemik Covid-19, DM menjadi salah satu penyakit yang memperberat gejala Covid-19, sehingga mengancam jiwa (Lim et al., 2021).

Upaya mengatasi masalah psikologis dapat dilakukan dengan pendekatan intervensi spiritual dan religius seperti praktik ibadah, do'a, pelatihan spiritual, konseling agama, serta bersama dengan komunitas agamanya, hal tersebut terbukti

mampu menurunkan level stres (William C et al., 2019). Intervensi spiritual yang bermanfaat untuk kesehatan mental seseorang, salah satunya adalah dengan *Spiritual Emotional Freedom Technique*

(SEFT) (Dewi et al., 2018; Dewi & Fitri, 2020). Intervensi ini merupakan suatu teknik terapi yang menggabungkan sistem energi tubuh (energi meridian) dan energi spiritual (Zainuddin, 2014).

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 3 Nopember 2021 di PUSKESMAS Kujangsari Kota Bandung. Peserta DM yang mengikuti kegiatan PROLANIS sebanyak 19 orang, hal ini karena masih adanya pembatasan kegiatan di masa pandemik Covid-19 ini Metode yang digunakan adalah pemberian wawasan tentang SEFT selama 10 menit, kemudian dilanjutkan dengan sesi praktik melakukan SEFT secara mandiri selama 20 menit, setelah itu dilakukan pengukuran pemahaman teori dan praktik tentang SEFT serta pengukuran skor kecemasan.



Gambar 1 Sesi pemberian materi



Gambar 2 sesi praktik



Gambar 3 sesi praktik



Gambar 4 sesi mengisi angket



Gambar 5 sesi evaluasi



Gambar 6 sesi follow Up

Sesi *follow-up* dilakukan pada peserta PROLANIS yang memiliki level kecemasan sedang, setelah selesai intervensi SEFT.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik peserta prolanis dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini

Tabel 1 Karakteristik peserta prolanis (n=19)

Karakteristik	f	%
Usia		
Pralansia	5	26%
Lansia resti	14	74%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	1	5%
Perempuan	18	95%
Riwayat		
DM	7	37
0-5 tahun	7	37
>5-10 tahun	5	26
>10 tahun		
Ikut		
Prolanis	8	42
0-5 tahun	8	42
>5-10 tahun	3	16
>10 tahun		

Tabel 1 menunjukkan peserta PROLANIS DM yang hadir didominasi oleh usia lansia resti,

dengan jenis kelamin perempuan, rata-rata menderita DM rentang 0-10 tahun serta mengikuti kegiatan PROLANIS rentang 0 -10 tahun.

Hasil pengukuran skore kecemasan sebelum dan setelah pendampingan psiko-spiritual dengan SEFT dapat dilihat pada tabel 2

Tabel 2 Skore kecemasan PROLANIS penderita DM Kujangsari (n=19)

Level cemas	sebelum		setelah	
	f	%	f	%
Ringan	6	32	14	74
Sedang	6	32	5	26
Berat	7	36	0	0

Tabel 2 menunjukkan penurunan level kecemasan, dimana pada awalnya didominasi oleh cemas berat (36%), setelah pendampingan psiko-spiritual level cemas didominasi pada level cemas ringan. Level cemas ringan, dapat dikatakan sebagai respon yang wajar dari seorang individu dalam menghadapi situasi yang dihadapinya (Dunstan & Scott, 2020).

Intervensi SEFT dapat menurunkan kecemasan melalui mekanisme stimulasi sistem saraf dan hormonal (Zainuddin, 2014), berikunya Zainuddin (2014) menyebutkan SEFT efektif untuk

mengatasi masalah-masalah psikologis atau mental seperti kecemasan, karena SEFT didasari oleh beberapa teknik terapi seperti NLP (*Neuro Linguistik Program*), *self hypnosis*, meditasi dan relaksasi yaitu proses *reframing* terhadap pola pikir, dimana pada tahap SEFT yaitu *Set-Up* dan *Tune-In*, peserta dibimbing untuk mengucapkan, "Ya Allah meskipun saat ini saya cemas karena penyakit saya, mulai hari ini dan seterusnya, saya ikhlas dan pasrahkan kesembuhan saya pada-Mu ya Allah," sebanyak 3 kali dengan khusyu, sambil membayangkan rasa cemas dan penyakitnya.

Tahap berikutnya adalah sesi *tapping*, yaitu mengetuk-ngetuk titik-titik energi tubuh, sehingga SEFT dikelompokan ke dalam terapi manipulasi energi tubuh, efeknya sama dengan akupuntur dan akupresur (Zainuddin, 2014). SEFT menekankan unsur spiritual, yaitu menekankan keyakinan bahwa kesembuhan datangnya dari Tuhan, dan menumbuhkan kepasrahan, keikhlasan serta rasa syukur.

Efek sistematis psiko-neuroimunologi bagi seseorang yang

memiliki keyakinan yang tinggi terhadap Tuhannya, dijelaskan oleh (Brown, 2002), bahwa seseorang yang memiliki keyakinan spiritual yang tinggi memicu pelepasan hormon *endorphin* serta *ekephalin* yang memberikan efek terhadap penurunan kadar kortisol, meningkatkan sintesis protein, sehingga dapat meningkatkan sistem imun, selain itu *endorphin* dan *ekephalin* dianggap sebagai anti nyeri alamiah, memberikan efek parasimpatis sehingga perilaku seseorang cenderung lebih tenang.

Penelitian lain menyebutkan bahwa pada masa pandemic Covid-19 seseorang yang memiliki komitmen agama yang baik cenderung memiliki skor kecemasan maupun depresi yang lebih rendah dibandingkan pada orang yang kurang memiliki komitmen religius (Chow et al., 2021), dan seseorang yang memiliki koping religius positif berbanding lurus dengan kesehatan mentalnya (Thomas & Barbato, 2020).

Evaluasi secara kualitatif, 14 peserta dalam katagori cemas yang ringan, dan merasa terbantu dengan teknik yang sudah dipelajari untuk menurunkan kecemasan dengan

SEFT, sementara 5 orang masih dalam keadaan cemas sedang, hal ini diakui peserta, sering mengalami pikiran-pikiran yang negatif tentang penyakitnya, sehingga perasaannya mudah kembali cemas.

SIMPULAN

SEFT dapat menjadi salah satu intervensi dukungan untuk kesehatan psiko-spiritual bagi peserta PROLANIS dengan Diabetes Melitus di masa pandemik Covid-19 ini. Intervensi ini dapat dijadikan salah satu terapi *self help* bagi individu yang mengalami masalah mental-emosional-spiritual.

Program dukungan psiko-spiritual berupa intervensi-intervensi sejenis perlu terus diupayakan dan diintegrasikan dalam PROLANIS untuk mendukung kualitas hidup yang baik dari para pesertanya.

DAFTAR PUSTAKA

- BPJS. (2020). *panduan praktis PROLANIS: Program Pengelolaan Penyakit Kronis* (pp. 1–17). Badan Penyelenggara Jaminan Sosial Kesehatan. <https://bpjs-kesehatan.go.id/bpjs/dmdocuments/06-PROLANIS.pdf>
- Brown, W. S. (2002). Psychoneuroimmunology and Eastern Religious Traditions. In H. G. Koenig (Ed.), *The Link Between Religion and Health*.

- Psychoneuroimmunology and the Faith Factor* (p. 262). Oxford University Press.
- CDC. (2021). *Diabetes and Mental Health*. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/mental-health.html>
- Chow, S. K., Francis, B., Ng, Y. H., Naim, N., Beh, H. C., Ariffin, M. A. A., Yusuf, M. H. M., Lee, J. W., & Sulaiman, A. H. (2021). Religious coping, depression and anxiety among healthcare workers during the covid-19 pandemic: A malaysian perspective. *Healthcare (Switzerland)*, 9(1). <https://doi.org/10.3390/healthcare9010079>
- Dewi, I. P., Fauziah, D., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Bandung, A. (2018). Pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan pada para pengguna Napza. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2), 2017. <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i2.1094>
- Dewi, I. P., & Fitri, S. U. R. (2020). Pemanfaatan Seft Sebagai Modalitas Therapy Community (TC) Untuk Kesehatan Mental Dan Spiritual Pecandu Napza. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 4(1), 88–94. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v4i1.1895>
- DINKES. (2019). *Profil Kesehatan Dinas Kota Bandung*.
- Dunning, T. L. (2020). Palliative and end-of-life care : Vital aspects of holistic Diabetes care of older people with Diabetes. *Spectrum Diabetes Journals*. <https://doi.org/10.2337/ds20-0014>
- Dunstan, D. A., & Scott, N. (2020). *Norms for Zung ' s Self-rating Anxiety Scale*. 1–9.
- Groot, M. De, Golden, S. H., Wagner, J., & Groot, M. De. (2016). Psychological conditions in adults with Diabetes. *American Psychologist*, 71(7), 552–562. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/a0040408>
- KEMENKES. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018*. http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil_Riskesdas_2018.pdf
- Lim, S., Bae, J. H., Kwon, H.-S., & A.Nuck, M. (2021). COVID-19 and diabetes mellitus: from pathophysiology to clinical management. *Nature Reviews Endocrinology*, 17(January), 11–17. <https://doi.org/10.1038/s41574-020-00435-4>
- Ma'ruf, A., Hardhana, B., Widiyanti, W., Pangribowo, S., & Mulya, D. (2020). *Tetap produktif, cegah dan atasi Diabetes* (pp. 1–10). KEMENKES Republik Indonesia. <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=DM+tipe+2+di+indonesia>
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2017). *Textbook of Medical Surgical Nursing* (M. Farrell (ed.)). Wolters Kluwer.
- Thomas, J., & Barbato, M. (2020). Positive religious coping and mental health among christians and muslims in response to the covid-19 pandemic. *Religions*, 11(10), 1–13. <https://doi.org/10.3390/rel11100498>
- William C, S., Megan J, W., Lindsay

A, N., & Jeanette A, S. (2019). Review of the effect of religion on anxiety. *International Journal of Depression and Anxiety*, 2(2), 1–5.

<https://doi.org/10.23937/2643-4059/1710016>

Zainuddin, A. F. (2014). *SEFT Total Solution (Healing Happiness Success Greatness)*. SEFT Corporation.