

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH TERAPI *SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE)* FASE *SET-UP* DAN FASE
TUNE-IN TERHADAP KADAR GULA DARAH
SEWAKTU PADA PENDERITA DIABETES
MELLITUS DI KLINIK KITAMURA
PONTIANAK**

ANISA PEBRIANI

NIM I31112027



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2016**

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH TERAPI SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE) FASE SET-UP DAN FASE
TUNE-IN TERHADAP KADAR GULA DARAH
SEWAKTU PADA PENDERITA DIABETES
MELLITUS DI KLINIK KITAMURA
PONTIANAK**

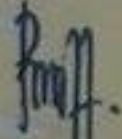
Oleh :

ANISA PEBRIANI

NIM I31112027

Disetujui,

Pembimbing I



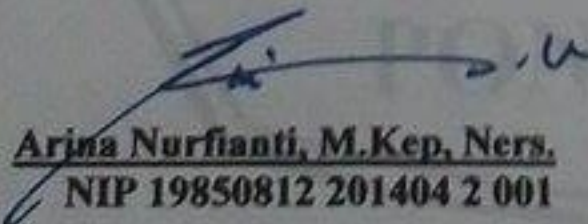
Ramadhaniyati, M.Kep, Ners., Sp. Kep. An.
NIDN 1128068401

Pembimbing II



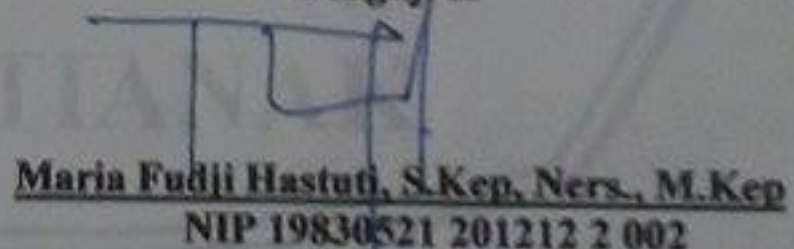
M. Nur Hidayah, S. Kep, Ners.
NIP 19830926 200803 1 002

Penguji I



Arina Nurfianti, M.Kep, Ners.
NIP 19850812 201404 2 001

Penguji II



Maria Fudji Hastuti, S.Kep, Ners., M.Kep
NIP 19830521 201212 2 002

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Tanjungpura



dr. Arif Wicaksono, M. Biomed
NIP 19831030 200812 1 002

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(*SEFT*) FASE SET-UP DAN FASE TUNE-IN TERHADAP KADAR GULA
DARAH SEWAKTU PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS DI KLINIK
KITAMURA PONTIANAK**

Anisa Pebriani*, Ramadhaniyati, M.Kep., Ners., Sp.Kep.An.** , M. Nur Hidayah,
S.Kep., Ners.***

(*Mahasiswa Keperawatan, **Dosen Pembimbing I, ***Dosen Pembimbing II)

Universitas Tanjungpura

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres merupakan salah satu penyebab naiknya kadar gula darah. Terapi *SEFT* termasuk teknik relaksasi, yang merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dari terapi komplementer dan alternatif dalam keperawatan. Terapi *SEFT* dapat digunakan dalam membantu individu bebas dari tekanan emosional (stres). Terapi *SEFT* ini menggabungkan spiritual (melalui doa keikhlasan dan kepasrahan) dan *energy psychology* untuk mengatasi masalah hiperglikemia dengan menekan pengeluaran hormon-hormon peningkat gula darah.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *SEFT* terhadap penurunan kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes mellitus.

Metode: Desain yang digunakan adalah desain kuasi eksperimen dengan pendekatan *the one group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *consecutive sampling*. Jumlah responden 20 orang. Uji statistik yang digunakan *paired-sample t test*.

Hasil: Hasil penelitian ini didapatkan ada pengaruh terapi *SEFT* terhadap penurunan kadar gula darah ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Kesimpulan penelitian ini, ada pengaruh terapi *SEFT* Fase *Set-Up* dan Fase *Tune-In* terhadap penurunan kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes mellitus. Sehingga terapi *SEFT* ini dapat diaplikasikan sebagai intervensi mandiri keperawatan dalam menangani masalah diabetes mellitus dengan menurunkan tingkat stres.

Kata Kunci: *SEFT, Diabetes Mellitus, kadar gula darah.*

**EFFECT OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)
THERAPY SET-UP PHASE AND TUNE-IN PHASE ON LEVELS OF
RANDOM GLUCOSE IN THE
BLOOD IN PATIENTS WITH DIABETES MELLITUS AT
KITAMURA CLINIC PONTIANAK**

Anisa Pebriani*, Ramadhaniyati, M.Kep., Ners., Sp.Kep.An.**, M. Nur Hidayah,
S.Kep., Ners.***

(*Mahasiswa Keperawatan, **Dosen Pembimbing I, ***Dosen Pembimbing II)

Universitas Tanjungpura

ABSTRACT

Introduction: Stres is one of the causes of elevated levels of glucose in the blood. SEFT therapy is included in relaxation technique, is one form of mind-body therapy of complementary and alternative therapies in nursing. SEFT therapy can be used to help individuals free themselves from emotional stress. SEFT therapy combines spiritual (through prayer sincerity and submission) and energy psychology to cope with problems of hyperglycemia by pressing the secretion of hormones elevated glucose in the blood.

Objective: to know the influence of SEFT therapy to reduce levels of glucose in the blood of diabetes mellitus in Kitamura clinic Pontianak.

Method: Quasi experiment with device of research of one group pretest-posttest without control. The sampling technique used consecutive sampling. The total of samples are 20 respondents. Statistic analysis used this research is statistical analysis paired-sample t test.

Result: Result test paired samples t-test p value $< 0,05$. The result of this research found that there is a significant influence of SEFT therapy to reduce levels of glucose in the blood.

Conclusion: SEFT therapy has influence to reduce levels of glucose in the blood of diabetes mellitus. The result that SEFT therapy can be applied as intervention of nursing to cope. This study concluded that there is a significant influence of SEFT therapy to decrease random blood glucose levels in patients with diabetes mellitus.

Keywords: SEFT, Diabetes Mellitus, glucose in the blood.

PENDAHULUAN

Permasalahan sering terjadi dalam peningkatan taraf kesehatan masyarakat sehubungan dengan makan/nutrisi, kebiasaan tidak sehat, kurang aktifitas fisik, dan stres yang merupakan beberapa diantara penyebab penyakit metabolik. Penyakit metabolik yang disebabkan karena faktor diatas adalah Diabetes Mellitus atau yang lebih sering dikenal dengan kencing manis.¹ Diabetes mellitus (DM) merupakan sekumpulan gejala pada seseorang ditandai dengan kadar gula darah yang melebihi nilai normal (hiperglikemia) akibat tubuh kekurangan insulin baik absolut maupun relatif.²

Diabetes mellitus merupakan salah satu masalah kesehatan yang berdampak pada produktivitas dan sumber daya manusia. Penyakit ini sudah menjadi momok ketakutan bagi penderita diabetes, karena penyakit ini sulit untuk disembuhkan, melainkan hanya dapat dicegah dan dikontrol kenaikan gula darah penderita diabetes.³

Kejadian diabetes di dunia semakin meningkat. Tingkat prevalensi global penderita DM pada tahun 2011 terdapat 366 juta kasus, sedangkan pada tahun 2012 meningkat menjadi 371 juta kasus, dan mengalami peningkatan lagi menjadi

382 juta kasus pada tahun 2013. Prediksi *International Diabetes Federation* pada tahun 2035 jumlah insiden DM akan mengalami peningkatan menjadi 592 juta. Indonesia menduduki peringkat ke tujuh yang kejadian diabetes tertinggi, setelah Cina, India, Amerika, Brazil, Rusia, dan Mexico. Jumlah penderita DM di Indonesia adalah 8,5 juta kasus.⁴

Kejadian diabetes mellitus di Kalimantan Barat mengalami peningkatan dari 0,8% (2007) menjadi 1,0% (2013) dari jumlah penduduk Indonesia.¹ Jumlah penderita diabetes yang dilaporkan oleh Dinas Kesehatan Kota Pontianak (2014) sejumlah 1.036 kasus, yang merupakan penyakit degeneratif kedua terbanyak setelah hipertensi.⁵

Peningkatan prevalensi DM Tipe 2 dipengaruhi oleh faktor resiko DM. Salah satu faktor risiko terjadinya DM adalah stres. Stres memengaruhi peningkatan gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2. Stres yang terjadi pada penderita diabetes dapat meningkatkan kadar gula darah karena pengaruh hormon stres yaitu hormon kortisol yang dapat meningkatkan gula darah.⁶ Orang yang mengalami stres memiliki risiko 1,67 kali untuk menderita diabetes tipe 2 dibandingkan dengan orang yang tidak

mengalami stres. Hal ini dikarenakan terdapat perubahan hormon saat terjadi stres.⁷

Ada empat pilar dalam pengelolaan DM, yaitu perencanaan makanan atau disebut terapi gizi medik; keseimbangan kerja, olahraga, dan istirahat; manajemen stres yang baik dan benar; penggunaan obat kalau perlu insulin. Salah satu dari empat pilar tersebut adalah manajemen stres dengan baik. Manajemen stres dapat dilakukan dengan beberapa cara, satu diantaranya adalah dengan Terapi *SEFT* (*Spiritual Emosional Freedom Technique*). Terapi *SEFT* merupakan terapi komplementer yang dapat diaplikasikan langsung oleh profesi keperawatan.⁸

Salah satu terapi komplementer yang saat ini masih belum berkembang dalam pelayanan kesehatan khususnya keperawatan adalah terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Terapi *SEFT* termasuk teknik relaksasi, merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dari terapi komplementer dan alternatif dalam keperawatan. Terapi *SEFT* dapat digunakan sebagai salah satu teknik terapi untuk mengatasi masalah emosional dan fisik. Dalam hal ini dapat membantu

masalah DM tanpa membedakan latar belakang pasien.⁹

Terapi *SEFT* menggabungkan unsur spiritual (melalui doa keikhlasan dan kepasrahan) dan *energy psychology* untuk mengatasi berbagai macam masalah fisik dan emosi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Faiz Zainuddin menunjukkan bahwa doa dan spiritualitas memiliki kekuatan yang sama besar dengan pengobatan dan pembedahan.⁹

Terapi *SEFT* sudah berkembang di luar negeri maupun di dalam negeri. Terdapat banyak penelitian yang membuktikan keefektifan terapi *SEFT* dalam mengatasi masalah fisik maupun masalah psikologis. Sebuah penelitian yang membuktikan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sebelum diberi terapi *SEFT* dan setelah diberi terapi *SEFT*. Menurutnya *SEFT* dapat menurunkan tingkat stres, dalam hal ini stres merupakan penyebab utama pada peningkatan tekanan darah.¹⁰ Penelitian lain yang juga sudah membuktikan efektivitas *SEFT* adalah kombinasi intervensi terapi *SEFT* dan terapi analgesik ternyata lebih efektif untuk menurunkan nyeri pada pasien kanker stadium IIb dibandingkan dengan

kelompok responden yang hanya diberi intervensi analgesik saja.¹¹

Klinik Kitamura Pontianak merupakan klinik khusus yang melayani perawatan luka, stoma, dan inkontinensia. Klinik ini yang memberikan pelayanan dalam penyembuhan serta yang mengalami hambatan. Sebagian besar pasien yang berkunjung adalah pasien diabetes mellitus yang memiliki masalah dengan luka diabetik.

Namun, peneliti belum menemukan penelitian yang meneliti tentang pengaruh terapi *SEFT* terhadap penurunan kadar gula darah. Padahal dari beberapa sumber telah ditemukan bahwa terapi *SEFT* dapat membantu pasien bebas dari tekanan emosional, yang mana stres berpengaruh terhadap peningkatan gula darah. Oleh karena pentingnya hal tersebut, peneliti melakukan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *SEFT* terhadap kadar gula darah.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain *quasi eksperimen*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah dengan pendekatan *the one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah

semua pasien yang berobat di Klinik Kitamura Pontianak.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non Probability Sampling*. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *consecutive sampling*, yaitu suatu metode pengambilan sampel yang dilakukan dengan memilih semua individu yang ditemui dan memenuhi kriteria pemilihan, sampai jumlah sampel yang diinginkan terpenuhi. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebesar 20 responden. Pengukuran kadar gula darah menggunakan glukometer dan hasil pengukuran dicatat pada lembar observasi. Analisa statistic yang digunakan melalui dua tahapan yaitu dengan menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *paired-sample t test*.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Penyakit Penyerta, dan Riwayat Diabetes Keluarga pada Penderita Diabetes Mellitus di Klinik Kitamura Pontianak Februari-Maret 2016
(n = 20)

Variabel	Jumlah	Presentase (%)
<u>Usia</u>		
- Dewasa akhir (36-45 tahun)	4	20
- Lansia awal (46-55 tahun)	8	40
- Lansia akhir (56-65 tahun)	4	20
- Manula (65 tahun ke atas)	4	20
<u>Jenis Kelamin</u>		
- Laki-laki	8	40
- Perempuan	12	60
<u>Penyakit Penyerta</u>		
- Tanpa penyakit penyerta	5	25
- Dengan penyakit penyerta	15	75
<u>Riwayat Diabetes Keluarga</u>		
- Tidak ada riwayat	7	35
- Ada riwayat	13	65

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa rentang usia responden adalah 40-80 tahun. Rentang usia yang paling banyak mengalami diabetes mellitus adalah kategori lansia awal (46-55 tahun).

Berdasarkan tabel 1 terdapat data yang menyatakan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin ternyata responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak daripada laki-laki, yaitu sebesar 40% berjenis kelamin laki-laki dan 60% berjenis kelamin perempuan.

Distribusi frekuensi responden mengenai ada tidaknya penyakit penyerta menunjukkan bahwa lebih dari separuh dari responden yang memiliki penyakit penyerta selain diabetes. Responden yang memiliki penyakit penyerta sejumlah 75%.

Begitu juga dengan data riwayat diabetes keluarga, distribusi frekuensi responden yang memiliki riwayat penyakit diabetes keluarga lebih banyak daripada yang tidak memiliki riwayat diabetes keluarga.

Tabel 2
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Kadar Gula Darah Sewaktu Penderita Diabetes Mellitus sebelum dan sesudah dilakukan Terapi *SEFT* di Klinik Kitamura Pontianak Bulan Februari-Maret 2016
(n = 20)

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Maks
GDS Sebelum intervensi	287	283,5	67,77	203-427
GDS Sesudah intervensi	239,15	229	71,319	113-407

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa rata-rata kadar gula darah sewaktu sebelum intervensi terapi *SEFT* adalah 287 mg/dl dengan standar deviasi 67,77. Kadar gula darah sewaktu sebelum terapi *SEFT* memiliki nilai terendah 203 mg/dl, sedangkan yang tertinggi 427 mg/dl.

Berdasarkan tabel 2 juga dapat disimpulkan bahwa rata-rata kadar gula darah sewaktu sesudah intervensi terapi *SEFT* adalah 239,15 mg/dl dengan standar deviasi 71,319. Kadar gula darah sewaktu sebelum terapi *SEFT* memiliki nilai terendah 113 mg/dl, sedangkan yang tertinggi 407 mg/dl.

Analisis Bivariat

Tabel 3
Hasil Analisis Selisih Rata-Rata Kadar Gula Darah Sewaktu Sebelum dan Sesudah Intervensi Terapi SEFT di Klinik Kitamura Pontianak Bulan Februari-Maret 2016 (n = 20)

Variabel	Mean	SD	SD		
			Selisih Mean	Selisih Mean	P value
Kadar Gula Darah Sewaktu Sebelum Intervensi	287,0	67,773			
Kadar Gula Darah Sewaktu Sesudah Intervensi	239,15	71,319	47,850	30,531	0,000

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa terdapat selisih rata-rata kadar gula darah sewaktu sebelum dan sesudah intervensi terapi SEFT sebesar 47,850 mg/dl. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *t dependent (paired-sample t test)* didapatkan nilai $p = 0,000$, artinya ada perbedaan signifikan antara kadar gula darah sewaktu sebelum dan sesudah intervensi terapi SEFT. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi SEFT terhadap kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes mellitus di klinik kitamura Pontianak.

PEMBAHASAN

Karakteristik pasien diabetes

a. Berdasarkan usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penderita diabetes mellitus berusia di rentang 40-80 tahun. Rentang usia yang paling banyak mengalami diabetes

mellitus adalah kategori lansia awal (46-55 tahun). Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya menyatakan bahwa sebagian besar penderita diabetes berusia ≥ 45 tahun. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara usia dengan diabetes mellitus. Kelompok umur < 45 tahun merupakan kelompok yang kurang berisiko menderita diabetes mellitus tipe 2. Risiko pada kelompok ini 72 persen lebih rendah dibanding kelompok umur ≥ 45 tahun.⁷ Selain itu studi sebelumnya juga menjelaskan bahwa kelompok umur yang paling banyak menderita diabetes mellitus adalah kelompok umur 45-52 tahun. Peningkatan diabetes risiko seiring dengan umur, khususnya pada usia tersebut dimulai terjadi peningkatan intoleransi glukosa. Adanya proses penuaan menyebabkan berkurangnya kemampuan sel β pankreas dalam memproduksi insulin. Selain itu, pada individu yang berusia lebih tua terdapat penurunan aktivitas mitokondria di sel-sel otot sebesar 35%. Hal ini berhubungan dengan peningkatan kadar lemak di otot sebesar 30% dan memicu terjadinya resistensi insulin.¹²

b. Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penderita diabetes mellitus lebih banyak

berjenis kelamin perempuan (60%) daripada laki-laki (40%). Begitu pula dengan penelitian sebelumnya, berdasarkan analisis antara jenis kelamin dengan kejadian DM, prevalensi kejadian DM pada wanita lebih tinggi daripada laki-laki.⁷ Wanita lebih berisiko mengidap diabetes karena secara fisik wanita memiliki peluang peningkatan indeks masa tubuh yang lebih besar. Sindroma siklus bulanan, pasca menopause yang membuat distribusi lemak tubuh menjadi mudah terakumulasi akibat proses hormonal tersebut sehingga wanita berisiko menderita diabetes.¹³

c. Berdasarkan Penyakit Penyerta

Berdasarkan penelitian diperoleh gambaran sebagian besar responden memiliki penyakit penyerta. Dari 20 responden, 75% responden memiliki penyakit penyerta. Penyakit penyerta tersebut antara lain hipertensi, vertigo, dan *ulkus diabetic*.

Hal ini diperkuat secara teoritis pasien yang menderita diabetes berisiko mengalami komplikasi kronis dan akut. Komplikasi yang bersifat kronik antara lain, penyakit jantung koroner, retinopati, gagal ginjal kronik, neuropatik diabetic, maupun stroke.¹⁴

Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa penyakit penyerta yang sering terjadi pada penderita diabetes adalah hipertensi. Beberapa literatur mengaitkan hipertensi dengan resistensi insulin. Pengaruh hipertensi terhadap kejadian diabetes mellitus disebabkan oleh penebalan pembuluh darah arteri yang menyebabkan diameter pembuluh darah menjadi menyempit. Hal ini akan menyebabkan proses pengangkutan glukosa dari dalam darah menjadi terganggu.⁷

d. Berdasarkan Riwayat Diabetes Keluarga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang menderita diabetes mengalami riwayat penyakit diabetes di keluarganya. Dari 20 responden, 65% yang memiliki riwayat diabetes di keluarganya. Responden yang memiliki riwayat diabetes, harus waspada.

Hal ini serupa dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan hasil bahwa sebagian besar penderita diabetes mellitus memiliki riwayat diabetes mellitus keluarga. Terdapat 22 (75,9%) responden dengan riwayat diabetes mellitus keluarga, sebagian besar

hubungan responden adalah dengan orang tua.⁷

Penelitian lain juga membuktikan bahwa ada keterkaitan erat antara riwayat diabetes di keluarga. Hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa 83,3% dari jumlah responden 30 klien memiliki riwayat diabetes keluarga. Pada responden yang memiliki genetik atau riwayat keluarga dengan diabetes mellitus, maka hal ini menjadi salah satu faktor yang memengaruhi terjadinya diabetes mellitus tipe 2 pada responden. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa orang akan 42 kali lebih berisiko terkena diabetes mellitus tipe 2 dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki riwayat keluarga dengan diabetes mellitus.¹⁵

Pengaruh Terapi *SEFT* Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi *SEFT* terhadap penurunan kadar gula darah sewaktu. Kadar gula darah sewaktu mengalami penurunan sesudah diberikan terapi *SEFT*. Setelah diberikan terapi *SEFT*, responden menyatakan bahwa dirinya lebih nyaman dan rileks. Terapi *SEFT* dapat merelaksasikan seseorang dan

membebaskan seseorang dari tekanan emosional. Tekanan emosional (stres) berpengaruh terhadap kadar gula darah. Ketika stres, pengeluaran hormon-hormon stres akan meningkat, peningkatan ini berbanding lurus dengan peningkatan kadar gula darah. Namun, relaksasi akan menekan pengeluaran berlebihan hormon tersebut menjadi seimbang. Keseimbangan hormon ini yang akan membantu dalam penurunan kadar gula darah. Prosesnya melalui kerja saraf, saat rileks terjadi perubahan aktivitas impuls syaraf pada jalur aferen ke otak akan terhambat. Hal ini yang akan menyebabkan penurunan metabolisme yang membantu dalam mencegah peningkatan kadar gula darah.

Terapi *SEFT* hampir sama dengan teknik latihan pasrah diri (LPD). LPD adalah suatu terapi yang merupakan gabungan dari teknik relaksasi dan zikir (yang menggunakan unsur spiritual). Hasil penelitian menunjukkan bahwa LPD mengurangi gejala depresi yang dialami oleh pasien diabetes melalui jalur mood, motivasi menjadi lebih *care* terhadap diri sendiri, tercapainya relaksasi sehingga jalur *Hypothalamic Pituitary Axis* (HPA) lebih seimbang dan diikuti dengan

perbaikan nafsu makan dan jalur hormon lainnya.¹⁶

Hal ini sesuai dengan penelitian Dawson, Garret & Audrey (2012) dalam *the journal of Nervous and Mental Disease* yang mencoba menggunakan EFT dalam menurunkan kortisol pada stres, berdasarkan hasil penelitian tersebut, EFT mampu menurunkan kadar kortisol sebesar 24,39%. Dengan menurunnya kadar kortisol, maka kadar gula darah juga akan menurun.¹⁷

Terapi SEFT dapat mengakibatkan seseorang menjadi rileks. Relaksasi menghasilkan respon yang dapat memerangi respon stres. Aktivitas hipotalamus akan dihambat dan akan terjadi penurunan aktivitas saraf simpatis dan saraf parasimpatis. Urutan efek fisiologis dan gejala maupun tandanya akan terputus dan stres psikologis akan berkurang.²

Terapi *SEFT* dilakukan selama 20 menit. Dalam waktu 20 menit, respon responden setelah diberikan terapi adalah merasakan lebih nyaman dan rileks. Begitu juga dengan hasil pengukuran gula darah setelah terapi, menunjukkan hasil penurunan dari sebelum terapi. Hal ini sama halnya dengan penelitian mengenai relaksasi latihan pasrah diri, yang

dilakukan selama 15-20 menit melaporkan kondisi kesehatan yang lebih baik, kondisi emosional yang lebih seimbang dan menurunnya level kecemasan. Hal ini akan memengaruhi hipotalamus untuk menurunkan produksi kortikosteroid sehingga menurunkan aktifitas glukoneogenesis.¹⁶

Relaksasi dapat setara maknanya dengan obat penurun gula darah baik oral maupun insulin yang disuntikkan. Relaksasi dapat menurunkan darah pada pasien diabetes dengan cara menekan kelebihan pengeluaran hormon-hormon yang dapat meningkatkan kadar gula darah. Dengan demikian, relaksasi dapat membantu menurunkan kadar gula darah dengan cara: a) menekan pengeluaran epinefrin sehingga menghambat konversi glikogen menjadi glukosa; b) menekan pengeluaran kortisol menghambat metabolisme glukosa, sehingga asam amino, laktat, dan piruvat tetap disimpan di hati dalam bentuk glikogen dalam bentuk energi cadangan; c) menekan pengeluaran glukagon menghambat mengkonversi glikogen dalam hati menjadi glukosa; dan d) relaksasi dapat menekan ACTH dan glukokortikoid pada korteks adrenal sehingga dapat menekan pembentukan glukosa baru oleh hati,

selain itu lipolisis dan katabolisme karbohidrat dapat ditekan yang dapat menurunkan kadar gula darah.¹⁸

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh terapi *SEFT* terhadap kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes mellitus di klinik kitamura Pontianak, maka dapat disimpulkan bahwa rentang usia responden penelitian ini adalah 40-80 tahun dengan kategori lansia awal (46-55 tahun) yang paling banyak. Lebih dari separuh berjenis kelamin perempuan dan memiliki riwayat anggota keluarga dengan diabetes. Sebagian besar responden memiliki penyakit penyerta hipertensi.

Rata-rata kadar gula darah sewaktu sesudah terapi *SEFT* lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata kadar gula darah sewaktu sebelum terapi *SEFT*. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan kadar gula darah setelah terapi *SEFT*. Hasil uji analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi *SEFT* terhadap kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes mellitus di klinik kitamura Pontianak yang dibuktikan dengan nilai $p = 0,000 \leq 0,05$.

Terapi *SEFT* dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan mandiri untuk membantu menurunkan kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes mellitus. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan perawat dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dengan mengikuti pelatihan terapi *SEFT* dan melakukan *evidence based practice*. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber bagi perkembangan ilmu pengetahuan keperawatan, dengan memfokuskan pada terapi *SEFT* sebagai terapi komplementer dalam menurunkan kadar gula darah.

DAFTAR PUSTAKA

1. KEMENKES RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI 2014; 2014.
2. Smeltzer, SC. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing Twelfth Edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2010
3. Yudianto K. Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus di RSUD Cianjur. Vol 10 No XVII Maret 2008-September 2008. Available from: <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=23645&vas=1401>
4. IDF (International Diabetic Federation). Diabetes Research & Clinical Practice: Global estimates of diabetes prevalence for 2013 & projection for 2035; 2013.

5. Dinkes Pontianak. Profil Kesehatan Kota Pontianak Tahun 2014: Situasi Derajat Kesehatan 2014. Pontianak; 2014.
6. Putri, Rima Novia. Hubungan Tingkat Stres Klien DM Tipe 2 dengan Kadar Glukosa Darah di Poliklinik Khusus Penyakit Dalam RSUP Dr. M. Djamil Padang Tahun 2009. Fakultas Keperawatan Universitas Andalas; 2011. Available from: <http://repository.unand.ac.id/18067/1/HUBUNGAN%20STRES%20KLIEN%20DM%20TIPE%20%20DENGAN%20KADAR%20GLUKOSA%20DARAH%20DI%20POLIKLINIK%20KHUSUS%20PENYAKIT%20DALAM%20RSUP%20DR%20M.%20DJAMIL.pdf>
7. Trisnawati, S. K. & Soedijono S. Faktor Risiko Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Kecamatan Cengkareng Jakarta Barat Tahun 2012. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 5(1): Jan 2013; 2012.
8. PERKENI. Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia: Empat Pilar Pengelolaan Diabetes: Jakarta; 2006.
9. Zainudin, AF. Spiritual Emotional Freedom Technique. Jakarta: Afzan Publishing; 2009.
10. Masyitah, Dewi. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Jambi Tahun 2012. Tesis Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia; 2013. Available from: <http://lib.ui.ac.id/file=digital/20335006-T33052-Dewi%20Masyitah.pdf>
11. Hakam, M., Yetti, K., & Hariyati, R. S. T. Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk memerangi rasa nyeri pasien kanker. Makara Kesehatan; 2009. Available from: <http://journal.ui.ac.id/index.php/health/article/view/375>
12. Irawan. Prevalensi dan Faktor Risiko Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 di Daerah Urban Indonesia. Thesis Universitas Indonesia; 2010.
13. Tarwoto & Wahyu Widagdo. Latihan Slow Deep Breathing dan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. Poltekkes Kemenkes Jakarta. Jurnal Health Quality Vol. 3 No 2. Mei Hal 69-140; 2012. Available from: http://www.poltekkesjakarta1.ac.id/file/dokumen/57Latihan_Slow_Deep_Breathing_dan_Kadar_Gula_Darah_Penderita_Diabetes_Mellitus_Tipe_2.pdf
14. Dyah Ayu Marissa Frankilawati. Hubungan antara Pola Makan, Genetik dan kebiasaan Olahraga terhadap Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Nasuha, Surakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah. Surakarta; 2013.
15. Susanti & Rahmah. Pengaruh Latihan Pasrah Diri Terhadap Tingkat Stres dan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Muhammadiyah Journal of Nursing. Hal 78-91; 2014.
16. Rofacky, F.Hendri. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. Program Studi Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran; 2010.

17. Kuswandi, Asep, dkk. Pengaruh Relaksasi Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Sebuah Rumah Sakit di Tasikmalaya. Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 12. No. 2 Juli 2008 (108-114)208-705-1-PB; 2008.