



Studi Komparasi Gaya Kepemimpinan Antara Rumah Sakit Swasta dan Pemerintah
(Diwa Agus Sudrajat, Rahmi Rahmawati)

Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Post Operasi:
Literature Review
(Dian Anggraini, Auliya Safinatunnajah)

Literature Review Hubungan Antara Tipe Kepribadian dengan Kejadian Hipertensi
(Dede Rina, Nita Fitria, Hendrawati)

Tingkat Stress Mahasiswa S1 Angkatan 2014 dalam Menghadapi Peningkatan Strata Pendidikan di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Kampus Garut
(Gian Nurdiansyah, Ahmad Yamin, Iceu Amira DA)

Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* terhadap Prevalensi Astigmatisma
(Chita Widia, Ayu Nursobah, Darmono)

Pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) pada Peningkatan Harga Diri Remaja : *Literature Review*
(Lia Juniarni, Wini Hadiyani, Nina Marlina, Sandra R. Nurrandi, Tri Desi Anggita)

Studi Literatur : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Harga Diri Rendah pada Remaja
(Efri Widiyanti, Lia Ramadanti, Karwati, Chandra Kirana K., Anjani Mumtazhas, Aprilia Aulia Ardianti, Nimas Safitri Ati, Nurhalimah Tri Handayani, Hanifah Hasanah)

Pengaruh *Life Review Therapy* terhadap Depresi pada Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Hemodialisis
(Trio Gustin Rahayu)

The Effectiveness of Al-Qur'an Murrotal Therapy on Reducing Pain Among Postoperative Patients: A Systematic Review
(Bhakti Permana, Nunung Nurhayati, Citra Nurintan Amelia, Linlin Lindayani)

Life Skill Remaja dalam Pencegahan HIV/AIDS
(Irma Darmawati, Dhika Dharmansyah, Linlin Lindayani, Ririn Alfiani)

Survei Kepadatan Jentik Nyamuk *Aedes Aegypti* pada Penampungan Air dalam Rumah dan Implikasinya terhadap Keperawatan Komunitas
(Khotafiatun, Sugiharto, Wiwiek Natalya)

Media Pembelajaran Jarak Jauh dalam Pendidikan Keperawatan
(Suci Noor Hayati, Gina Nurdina, Tri Antika Rizki Kusuma Putri)

JURNAL KEPERAWATAN KOMPREHENSIF	VOL. 7	NO. 1	Hal. 1-89	Bandung Januari 2021	ISSN 2354-8428 e-ISSN 2598-8727
------------------------------------	--------	-------	-----------	----------------------------	------------------------------------------

DAFTAR ISI

Studi Komparasi Gaya Kepemimpinan Antara Rumah Sakit Swasta dan Pemerintah (Diwa Agus Sudrajat, Rahmi Rahmawati)	1-6
Efektivitas Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Post Operasi: <i>Literature Review</i> (Dian Anggraini, Auliya Safinatunnajah)	7-14
<i>Literature Review</i> Hubungan Antara Tipe Kepribadian dengan Kejadian Hipertensi (Dede Rina, Nita Fitria, Hendrawati)	15-19
Tingkat Stress Mahasiswa S1 Angkatan 2014 dalam Menghadapi Peningkatan Strata Pendidikan di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Kampus Garut (Gian Nurdiansyah, Ahmad Yamin, Iceu Amira DA)	20-26
Hubungan Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> terhadap Prevalensi Astigmatisma (Chita Widia, Ayu Nursobah, Darmono)	27-31
Pengaruh <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) pada Peningkatan Harga Diri Remaja : <i>Literature Review</i> (Lia Juniarni, Wini Hadiyani, Nina Marlina, Sandra R. Nurrandi, Tri Desi Anggita)	32-38
Studi Literatur : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Harga Diri Rendah pada Remaja (Efri Widiанти, Lia Ramadanti, Karwati, Chandra Kirana K., Anjani Mumtazhas, Aprilia Aulia Ardianti, Nimas Safitri Ati, Nurhalimah Tri Handayani, Hanifah Hasanah)	39-47
Pengaruh <i>Life Review Therapy</i> terhadap Depresi pada Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Hemodialisis (Trio Gustin Rahayu)	48-53
The Effectiveness of Al-Qur'an Murrotal Therapy on Reducing Pain Among Postoperative Patients: A Systematic Review (Bhakti Permana, Nunung Nurhayati, Citra Nurintan Amelia, Linlin Lindayani)	54-65
<i>Life Skill</i> Remaja dalam Pencegahan HIV/AIDS (Irma Darmawati, Dhika Dharmansyah, Linlin Lindayani, Ririn Alfyani)	66-73
Survei Kepadatan Jentik Nyamuk <i>Aedes Aegypti</i> pada Penampungan Air dalam Rumah dan Implikasinya terhadap Keperawatan Komunitas (Khotafiatun, Sugiharto, Wiwiek Natalya)	74-79
Media Pembelajaran Jarak Jauh dalam Pendidikan Keperawatan (Suci Noor Hayati, Gina Nurdina, Tri Antika Rizki Kusuma Putri)	80-89

EFEKTIVITAS TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN POST OPERASI: *LITERATURE REVIEW*

Dian Anggraini¹, Auliya Safinatunnajah²

¹Departemen Keperawatan Medikal Bedah STIKep PPNI Jawa Barat, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

²Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan PPNI Jawa Barat, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

E-mail: dians_23@yahoo.com

Abstrak

Latar belakang : Pembedahan merupakan tindakan pengobatan yang menggunakan cara invasif dengan membuka atau menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani dan selanjutnya bisa menyebabkan reaksi fisiologis maupun psikologis. Salah satu reaksi fisiologis dari pembedahan adalah gangguan tidur akibat nyeri dan cemas yang dirasakan karena berkurangnya pengaruh anastesi, lingkungan yang berubah, dan ketakutan terhadap perubahan kesehatannya. Terapi SEFT dapat mengatasi gangguan tidur karena terapi SEFT berfokus dengan kalimat doa sehingga tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan menjadi tenang, selain untuk penyembuhan baik fisik maupun emosi, juga dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi dan kedamaian hati. **Tujuan :** untuk mengetahui gambaran penatalaksanaan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap kualitas tidur pada pasien post operasi. **Metode :** Strategi pencarian dilakukan melalui *Google Scholar*. Metode penelitian yang digunakan yaitu *literature review* dengan jumlah tujuh artikel. **Hasil penelitian :** menunjukkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien post operasi. **Kesimpulan :** pada penelitian ini adalah dengan mengetahui adanya keefektifan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur pada pasien post operasi diharapkan praktisi dapat menjadikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat diaplikasikan dalam mengatasi gangguan tidur sebagai bentuk layanan khusus di rumah sakit.

Kata kunci: Kualitas tidur, pos operasi, SEFT

Abstract

Background : Surgery is a medical procedure that uses an invasive method by opening or exposing the part of the body to be treated which can then cause physiological or psychological reactions. One of the physiological reactions to surgery is sleep disturbance due to pain and anxiety which is felt due to reduced influence of anesthesia, changing environment, and fear of changes in his health. SEFT therapy can overcome sleep disorders because SEFT therapy focuses on prayer sentences so that the body will experience relaxation and cause calm, in addition to healing both physically and emotionally, it can also be used to increase achievement and inner peace. **Objective :** aims to describe the management of SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) therapy on sleep quality in postoperative patients. **Method :** The search strategy is carried out through *Google Scholar*. The research method used is a literature review with a total of seven articles. **Results** showed that *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) therapy was effective in improving sleep quality in postoperative patients. **Conclusion :** effectiveness of *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) therapy on sleep quality in postoperative patients, it is hoped that practitioners can make *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) therapy applicable in overcoming sleep disorders as a form of special services in hospitals

Keywords: sleep_ quality, post_operation, SEFT

PENDAHULUAN

Pembedahan merupakan tindakan invasif yang membuka dan menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani. Setiap orang setelah mengalami pembedahan akan mengalami beberapa efek samping yaitu nyeri, ketidaknyamanan fisik, masalah suasana hati dimana hal ini dapat menyebabkan gangguan tidur.

Kurangnya tidur selama periode yang lama dapat menyebabkan perburukan kondisi penyakit bahkan akan muncul penyakit lain serta dapat mengganggu proses penyembuhan dimana fungsi dari tidur adalah untuk regenerasi sel-sel tubuh yang rusak menjadi baru.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah gangguan tidur adalah dengan menggunakan terapi non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* (SEFT). Berdasarkan penelitian Rajin (2012) tentang "Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi di Rumah Sakit" menyampaikan bahwa pentingnya menjaga kualitas tidur adalah yang terbaik dalam upaya peningkatan kesehatan dan pemulihan individu yang sakit terutama pada pasien *post* operasi supaya penyembuhan tidak terhambat atau memperburuk kondisi. Maka dari itu perlu perbaikan pola tidur pada pasien *post* operasi agar tidak menyebabkan trauma pada tubuh dengan mengganggu mekanisme protektif dan homeostatis (Potter, 2009).

Banyak terapi non farmakologis dengan unsur spiritualitas seperti terapi murrotal, dzikir dll., salah satunya adalah terapi SEFT, terapi ini merupakan teknik penyembuhan yang memadukan energi psikologi dengan

kekuatan do'a dan spiritualitas (Zainuddin, 2008). Terapi ini dapat dilakukan untuk mengatasi masalah gangguan tidur. Terapi ini menggunakan metode *tapping* (ketukan) beberapa titik tertentu pada tubuh. Banyak manfaat yang dihasilkan dengan terapi SEFT yang telah terbukti membantu mengatasi berbagai masalah fisik maupun emosi (Faiz, 2008). *Tapping* dilakukan pada 18 titik kunci di sepanjang 12 energi tubuh, dan efek penyembuhan dapat langsung dirasakan secara instant (*one minut wonder*). Selain untuk penyembuhan baik fisik maupun emosi, juga dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi dan kedamaian hati (Rianto, 2007). SEFT dipilih sebagai terapi untuk memperbaiki kualitas tidur karena sudah terbukti di dalam penelitian, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Rajin (2012) bahwa terapi yang dilakukan selama lima menit dalam sehari selama tujuh hari ini kualitas tidur terpenuhi di hari ketiga.

Terapi SEFT dapat mengatasi gangguan tidur karena terapi SEFT berfokus dengan kalimat do'a sehingga tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan menjadi tenang. Saat melakukan *tapping*, terjadi peningkatan *Hypothalamic Pituitary Adrenal* (HPA) yang menyebabkan penghentian respon alarm dari sistem saraf simpatis bergantian dengan respon relaksasi dalam sistem saraf parasimpatis yang kemudian terjadi penurunan tingkat hormon kortisol. Kadar kortisol yang menurun dapat membuat pasien merasakan rileks, menurunkan tekanan darah, dan mengatasi gangguan tidur (Haynes, 2010). Menurut Faiz (2008), terapi SEFT berfokus pada kata atau kalimat yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Allah SWT. Ketika seorang pasien berdo'a dengan tenang (disertai dengan hati ikhlas & pasrah) maka tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan seorang pasien menjadi tenang.

Pernafasan menjadi teratur, denyut jantung menjadi teratur dan stabil akan melancarkan sirkulasi darah yang mengalir kedalam tubuh dan mereka benar-benar berada dalam keadaan yang luar biasa rileks, dan ketika seseorang dalam keadaan rileks maka akan mudah untuk memulai tidur. Keunggulan terapi SEFT diantaranya yaitu dapat memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku melalui tiga tahapan SEFT, tidak menimbulkan efek samping, lebih murah, lebih mudah, lebih aman, lebih cepat dan lebih sederhana dan dapat dilakukan oleh siapapun, bersifat universal, artinya dapat digunakan berdasarkan latar belakang keyakinan pasien. Keyakinan dan doa'a yang dipanjatkan sangat berpengaruh bagi kesembuhan (Vangsapalo, 2010; Zainuddin, 2009).

Kelemahan terapi ini adalah memerlukan keyakinan, fokus dan kekhusyukan yang tinggi dimana pasien yang tidak bisa melakukan itu maka terapi ini tidak dapat berhasil secara optimal (Zainuddin, 2010).

Berdasarkan penelitian Pronowo (2018) tentang "Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi" menunjukkan bahwa kelompok SEFT sebelum diberikan perlakuan 81,2% memiliki tingkat kualitas tidur kurang baik, setelah diberikan perlakuan 75,0% memiliki tingkat kualitas tidur agak baik. Hasil penelitian sebelumnya dari Bakara (2012) tentang "Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan tingkat gejala depresi, kecemasan, dan stress pada pasien sindrom koroner akut (AKA) *Non Percutaneous Coronary Intervention* (PCI) menunjukkan bahwa ada pengaruh intervensi SEFT terhadap penurunan tingkat depresi, kecemasan, dan stress pada pasien secara bermakna. Hasil penelitian oleh Rajin (2012) yang berjudul

"Pengaruh Terapi SEFT terhadap Pemenuhan Kualitas Tidur Pasca Operasi" menunjukkan bahwa kualitas tidur pasien meningkat setelah diberikan SEFT dengan p-value <0,001. Berdasarkan penelitian Pujiati (2019) tentang "Pengaruh SEFT terhadap Penurunan Tingkat Insomnia pada ODHA" menunjukkan bahwa sebelum diberikan SEFT terdapat gangguan istirahat tidur pada kategori sedang sebanyak 52,9%, setelah diberikan terapi SEFT berubah menjadi 41,2%. Dari data hasil penelitian-penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa terapi SEFT ini mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap gangguan tidur sehingga penulis tertarik membuat *literature review* tentang efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur pasien post operasi untuk mengevaluasi permasalahan yang dikaji dan mencocokkannya dengan teori yang ada.

METODE LITERATURE REVIEW

Penelitian ini merupakan tinjauan sistematis terhadap *literature* (hasil penelitian sebelumnya) untuk mengevaluasi respon subjektif setelah diaplikasikannya terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur pasien *post* operasi.

HASIL ANALISIS

Dari hasil pencarian yang dilakukan melalui *Google Scholar*, sebanyak 171 jurnal diperoleh dengan menggunakan kombinasi kata kunci *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique* dan *Kualitas Tidur*. Jurnal publish kurang dari tahun 2019. Lalu sebanyak 86 jurnal diperoleh dengan menggunakan kombinasi kata kunci *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan *Insomnia* jurnal publish kurang dari 2019. Sehingga total hanya ada 7 artikel yang memenuhi semua kriteria pencarian.

Artikel tersebut *publish* pada tahun 2012 sebanyak 2 artikel (Rajin, 2012; Ma'rifah, 2012), pada tahun 2014 sebanyak 1 artikel (Verasari, 2014), tahun 2018 sebanyak 3 artikel (Pranowo, 2018; Rosalina, 2018; Susilawati, 2018), dan tahun 2019 sebanyak 1 artikel (Pujiati, 2019).

Sebanyak 6 artikel membahas mengenai terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat meningkatkan kualitas tidur pasien post operasi, dan 1 artikel membahas mengenai terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat menurunkan skala nyeri pasien post operasi. Hasil uji statistik *one way anova* pada penelitian ke-1 (Rajin, 2012) menunjukkan terdapat hasil yang signifikan pada hari pertama dilakukan intervensi SEFT di dapatkan nilai *p value* 0,009 ($p < 0,05$) dan pada hari ketiga nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$). Hasil uji *Wilcoxon* pada penelitian ke-2 (Pranowo, 2018) diperoleh bahwa terdapat perbedaan tingkat kualitas tidur yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan *p value* 0,001 ($p < 0,05$) atau adanya pengaruh SEFT terhadap kualitas tidur pasien. Hasil uji *Mann-U Whitney* pada kelompok eksperimen diperoleh *p value* 0,02 ($p < 0,05$). Hasil uji statistik *t dependen* pada penelitian ke-3 (Rosalina, 2018) didapatkan nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi SEFT. Hasil uji *Wilcoxon* pada penelitian ke-4 (Susilawati, 2018) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur setelah intervensi SEFT dengan *p value* 0,002 ($p < 0,05$). Hasil uji *T test* pada penelitian ke-5 (Pujiati, 2019) menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tingkat insomnia *pre* dan *post test* pada kelompok intervensi dengan nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$), sedangkan pada kelompok

kontrol tidak ada perbedaan dengan nilai *p value* 0,188 ($p > 0,05$). Hasil analisis kualitatif pada penelitian ke-6 (Verasari, 2014) menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor skala insomnia pada saat sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan perlakuan. Hasil analisis uji regresi linier pada artikel ke-7 (Ma'rifah, 2012) menunjukkan pada kelompok kontrol nilai korelasi sebesar 0,431 dengan nilai R-square sebesar 18,6%. Sedangkan pada kelompok eksperimen SEFT nilai korelasi sebesar 0,874 dengan nilai R-square sebesar 76 %, Sehingga dapat disimpulkan Therapi SEFT mempunyai nilai efektifitas lebih baik dalam menurunkan nyeri pasien post operasi.

PEMBAHASAN

Hasil ulasan ini menunjukkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) untuk pasien post operasi maupun bukan pasien post operasi, efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Hasil penelitian ini mirip dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Rajin (2012) tentang "Terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi di Rumah Sakit" bahwa terapi SEFT efektif dapat membantu dan memenuhi kualitas tidur pasien *post operasi*. Penelitian lain oleh Rosalina (2018) tentang "Pengaruh Terapi SEFT terhadap Peningkatan Kualitas Tidur" menemukan bahwa dengan terapi SEFT efektif dalam meningkatkan kualitas tidur sebesar 4,75% setelah diberikan terapi. Selain itu, berdasarkan analisis, teori dan penelitian sebelumnya yang menunjang SEFT dapat dijadikan alternatif pada seseorang yang mengalami gangguan tidur. Penatalaksanaan ini bisa dilakukan secara mandiri, mudah, efektif dan efisien dalam meningkatkan kualitas tidur.

Temuan yang didapatkan tampaknya menguatkan dengan beberapa penelitian lain yang dilakukan pada pasien *post operasi* maupun tidak, bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat meningkatkan kualitas tidur dengan menurunkan kecemasan dan mengurangi nyeri. Terapi SEFT menggunakan kalimat yang diulang sehingga menjadi sugesti-relaksasi untuk mendorong pasien untuk mengubah pola pikir menjadi positif (Bakelmen, 2010). Selain itu juga, menggunakan teknik *tapping* yang menyebabkan ada sensasi nyeri ketukan terasa di otak yang akan mempengaruhi tidur pasien (Gowri, 2010).

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah suatu teknik non farmakologi penggabungan dari sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan terapi spiritualitas dengan *tapping* di beberapa titik tertentu pada tubuh (Faiz, 2008). Terapi SEFT ini berfokus pada kata atau kalimat yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Allah SWT, seseorang yang berdo'a dengan tenang disertai hati yang ikhlas dan pasrah maka tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan seseorang menjadi tenang, pernafasan dan denyut jantung menjadi stabil, memperlancar sirkulasi darah yang mengalir dan akhirnya menghasilkan suatu kondisi yang luar biasa rileks dan mudah untuk memulai tidur (Pujiati, 2019).

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat meningkatkan kualitas tidur karena *tapping* yang dilakukan dapat menstimulasi peningkatan *Hipotalamic Pituitary Adrenal* (HPA) yang menyebabkan terjadinya penghentian respon alarm dari sistem saraf simpatis dan parasimpatis yang bergantian dengan respon relaksasi di dalam sistem saraf parasimpatis yang kemudian

terjadi penurunan tingkat hormon kortisol dalam tubuh (Haynes, 2010). Kortisol memegang peran penting dalam mengatur tidur, nafsu makan, fungsi ginjal, stress dan sistem imun. Saat melakukan SEFT maka akan menghambat hipotalamus untuk menghentikan sekresi *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) sehingga sekresi *Adenocorticotrophic Hormone* (ACTH) juga berhenti dan kadar kortisol akan menurun. Kadar kortisol yang menurun dapat membuat pasien merasakan rileks, menurunkan tekanan darah, dan mengatasi gangguan tidur Haynes (2010). Respon relaksasi yang didapatkan karena menurunnya kadar kortisol akan mengakibatkan pernafasan dan denyut jantung menjadi teratur, sehingga sirkulasi darah yang mengalir kedalam tubuh menjadi lancar. Proses rileks dapat muncul karena *tapping* membuat otot-otot pembuluh darah melebar kemudian kadar norepinefrin dalam pembuluh darah menurun dan kemudian otot-otot yang rileks tersebut menyebarkan stimulus ke hipotalamus sehingga menjadi tenang sehingga pasien menjadi mudah untuk memulai tidur (Haynes, 2010).

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat menjadi pilihan terapi non farmakologi sebagai salah satu intervensi keperawatan untuk meningkatkan kualitas tidur pasien *post operasi* maupun tidak. Teknik ini dapat diaplikasikan sebagai salah satu terapi non farmakologis di ruangan karena tidak membutuhkan biaya apapun, teknik yang sederhana, mudah dilakukan, lebih aman dan tanpa efek samping dan paling utama perawat dapat melakukannya secara mandiri. Dalam pelaksanaannya, terapi SEFT ini melibatkan Tuhan dan faktor keyakinan pasien yang diyakini mengatasi masalah fisik, emosi, kesuksesan diri, kebahagiaan hati dan menjadikan jalan menuju kemuliaan diri (Zainuddin, 2012). Selain itu yang perlu

diperhatikan adalah terapi ini melibatkan ekstremitas atas dan tingkat konsentrasi penuh. Oleh karena itu, apabila pasien yang mengalami gangguan di bagian ekstremitas atas dan situasi yang tidak mendukung untuk berkonsentrasi kurang efektif dalam melakukan terapi ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *literature review* dari 7 artikel ini dapat disimpulkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terbukti memberikan efek yang positif untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien *post* operasi maupun tidak. Hasilnya memberikan bukti yang nyata bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif untuk meningkatkan kualitas tidur terhadap pasien *post* operasi maupun tidak dibandingkan dengan terapi standar di rumah sakit. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat dilakukan selama 5 menit sekali setiap harinya oleh perawat, pasien ataupun keluarga yang sudah ajarkan karena tidak menggunakan biaya, mudah, aman dan tidak ada efek samping.

Dalam *literature review* ini menggunakan 7 artikel yang memenuhi semua kriteria pencarian. Pencarian berfokus pada jurnal yang menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang publish tanggal 29 Januari 2012 sampai dengan 6 Mei 2020. Artikel yang digunakan dalam pembahasan ini adalah artikel yang menggunakan Bahasa Indonesia. Kriteria inklusi untuk pencarian yaitu studi yang dilakukan pada pasien *post* operasi dengan gangguan tidur, intervensi dengan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan *outcome* berfokus pada peningkatan kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, A. (2015). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Amir Syarif, Purwastyastuti Ascobat, Ari Estuningtyas, Rianto Setiabudy, Arini Setiawati, Armen Muchtar, *et al.* (2007). *Farmakologi dan Terapi. Edisi 5*. Gaya Baru: Jakarta.
- Arnata, P. A., & , Rosalina, P. Iestari. (2018). *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang*. Indonesian Journal of Nursing Research Vol. 1 No. 1 Mei 2018 Pengaruh, 1(1), 48–61.
- Bakara, D.M., Ibrahim, K., & Sriati, A. *Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap gejala depresi, kecemasan, stres pada pasien Sindrom Koroner Akut (SKA) non Percutaneous Coronary intervention (PCI)*. Jurnal Keperawatan Padjajaran. 2013. 1 (1), 52-59.
- Brunner & Suddarth. (2014). *Buku Keperawatan Medikal Bedah edisi 12 Volume 1*. Jakarta: EGC.
- Dalimartha. (2008). *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus.
- Faiz, Z. (2008). *Spiritual Emotional Freedom Technique for Healing, Succes, Happiness, Greatness*. Edisi Revisi, Afzan Publishing Jakarta.
- Ghaddafi, M. (2013). *Tatalaksana Insomnia Dengan Farmakologi atau Non-Farmakologi*. E-Jurnal Universitas Udayana, 1–17.
- Hidayat, A. A., & Uliyah, M. (2005). *Buku Saku Praktikum Kebutuhan Manusia*. EGC.

- Hidayat, A.Aziz Alimul, 2015. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Haynes, T. (2010). *Effectiveness of Emotional Freedom Techniques on Occupational Stress for Preschool Teachers*. A Dissertation in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Psychology. Proquest Llc
- Khasanah, K. (2012). *Kualitas Tidur Lansia: Jurnal Nursing Studies Volume 1, Nomor 1*. Hal 189-196.
- Lalluka, Tea et al. (2014). *Sleep and Sickness Absence: A Nationally Representative Register-Based Follow-Up Study*.
- LeMone, P, & Burke. (2008). *Medical Surgical Nursing: Critical Thinking in Client Care* (ed 4). Pearson Prentice Hall: New Jersey.
- Maas, J. B. (2002). *Power Sleep: Kiat-Kiat Sehat untuk Mencapai Kondisi dan Prestasi Puncak*. Bandung: Kaifa
- Metty Verasari. (2014). *Efektifitas Terapi Spiritual Emotion Freedom Technique (SEFT) terhadap Penurunan Insomnia pada Remaja sebagai Residen NAPZA*. *Jurnal Sosio-Humaniora*, 5(1), 75–101.
- Maryunani, N. (2014). *Asuhan Keperawatan Perioperatif*. Jakarta: Trans Info Media.
- Mills, Chaterin J. A. 2012. *Comparison of Relaxation Techniques on Blood Pressure Reactivity and Recovery Assessing the Moderating Effect of Anger Coping Style*. Dissertation Old.
- Nagai, M., & Kario, K. (2012). [Sleep disorder and hypertension]. *Nihon Rinsho. Japanese Journal of Clinical Medicine*, 70(7), 1188—1194.
- Nashori, Fuaad. (2010). *Psikologi Sosial Islami*, Jakarta: PT Refika Aditama.
- National Sleep Foundation. (2010). Dipetik Mei Minggu, 2020, dari National Sleep Foundation: <https://sleepfoundation.org>
- Nursalam (2011). *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Pranowo, S., Rahmat, D., & Sutarno. (2018). *Perbandingan Antara Progressive Muscle Relaxation dan Spiritual Emotion Freedom Technique Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi*. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 16(1), 17. <https://doi.org/10.26576/profesi.279>
- Potter, PA (2009). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4, Vol.2. Jakarta : EGC
- Potter, Perry. *Fundamental of Nursing: Concep, Process and Practice*. Edisi 7. Vol 3. Jakarta : EGC. 2010.
- Pujiati, E., & Febita, I. (2019). *Pengaruh Spyritual Emotion Freedom Technique (SEFT) terhadap Penurunan Tingkat Insomnia pada Penderita HIV/AIDS (ODHA)*. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 6(1), 1–15.
- Rajin, M. (2012). *Terapi Spiritual Emotion Freedom Tehnique (SEFT) untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi Spiritual Emotion Freedom Tehnique (SEFT) Therapy to Improve the Quality of Patient Sleep on Post Operation in Hospital*. UMY.
- Remmes A. H., (2012). *Current Diagnosis And Treatment Neurology. Sleep Disorders*. Second Edition. Singapore: The McgrawHill Companies, Inc. Pp. 483-491.
- Sjamsuhidajat. 2010. *Buku Ajar Ilmu Bedah, Edisi II*. Jakarta: EGC.
- Stanly (2007). *Buku Ajar Keperawatan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

- Soemardini, Suharsono, T., Kusuma, AM., (2013). *Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang*. Majalah Kesehatan
- Susilawati, & Kasron. (2018). *Perbandingan Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Technique dan Progressive Muscle Relaxation Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Cilacap Selatan*. 6(1), 1–8.
- Tamsuri, Anas. (2012). *Konsep dan Penatalaksanaan Pembedahan*. Jakarta: EGC.
- Vangsapalo, D. (2010). *Emotional Freedom Technique (EFT): Terapi Modern yang Mengubah Hidup Anda*. Tangerang: Quantum Succes Training & Coaching.
- Verasari. M. (2014). *Efektivitas Terapi Spritual Emotion Freedom Technique (SEFT) terhadap Penurunan Insomnia pada Remaja Sebagai Residen Napza*. *Jurnal SosioHumaniora* Vol.5 No.1. 75-101.
- WHO. *WHO Guidelines for Safe Surgery*. (2009). WHO Press.
- Wolniczak, (2013). *Association between Facebook Dependence and Poor Sleep Quality: A Study in a Sample of Undergraduate Students in Peru*. 8(3).
- Zainuddin, AF. (2009.) *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Jakarta: Afzan Publising.