



## EFEKTIFITAS TEHNIK SELF EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PETANI DI ERA PANDEMI COVID 19

Ida Zuhroidah\*, Mukhammad Toha, Mokh. Sujarwadi

Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Kampus Kota Pasuruan,  
Jl. KH. Mansyur No.207, Tembokrejo, Kec. Purworejo, Kota Pasuruan, Jawa Timur 67118, Indonesia

\*[ida.akper@unej.ac.id](mailto:ida.akper@unej.ac.id)

### ABSTRAK

Bertani merupakan salah satu dari sekian banyak pekerjaan yang disandang masyarakat Indonesia. Sesuatu yang membanggakan bahwa Indonesia adalah negara berkembang penghasil beras tertinggi ke-3 di dunia. Pertanian menjadi sektor utama mata pencaharian. Mayoritas tenaga kerja Indonesia khususnya di daerah pedesaan, disisi lain, data menunjukkan sebagian besar usia petani sudah mendekati usia tua. Faktor degeneratif serta posisi ergonomic yang kurang baik ketika menjalankan aktifitas di sawah menimbulkan berbagai masalah kesehatan dan yang paling sering dialami adalah nyeri punggung. Pandemi Covid-19 berdampak pada kondisi ekonomi para petani yang semakin lemah, sehingga menuntut kerja keras tak kenal lelah meskipun usia sudah tidak muda lagi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap intensitas nyeri yang dialami Petani di era pandemic Covid-19. Desain penelitian ini adalah Pra Eksperimental dengan pendekatan *one group pre-post test*. Populasinya adalah Petani di Desa Mojoparon Kecamatan Rembang Kabupaten Pasuruan. Besar sampel menggunakan rumus Slovan, sampel diambil menggunakan *purposive sampling*. Variable independen intensitas nyeri dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai variable dependen. Instrument pengambilan data menggunakan VAS dan SOP terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Data diolah secara deskriptif dilanjutkan uji *wilcoxon*. Secara deskriptif terlihat adanya penurunan intensitas nyeri yang dialami petani antara sebelum dan setelah mendapat terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Hasil uji statistik menggunakan *wilcoxon* menunjukkan P Value :  $0.00 < \alpha (0.05)$  terdapat pengaruh yang signifikan pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap intensitas nyeri petani. Berdasar hasil temuan diatas, terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) menjadi metode alternatif mengatasi nyeri para Petani yang dapat dilakukan secara mandiri, aman dan murah.

Kata kunci: nyeri; petani; SEFT

## THE EFFECTIVENESS OF SELF EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) ON REDUCING PAIN INTENSITY IN FARMERS IN THE ERA OF THE COVID-19 PANDEMIC ABSTRACT

*Farming is one of the many jobs carried out by the Indonesian people. It is something to be proud of that Indonesia is the 3rd highest rice-producing developing country in the world. Agriculture is the primary sector of livelihood. Most Indonesian workers, especially in rural areas; on the other hand, data show that most farmers are approaching old age. Degenerative factors and poor ergonomic position when carrying out activities in the fields cause various health problems, and the most frequently experienced is back pain. The Covid-19 pandemic impacts the economic condition of the farmers, who are getting weaker, so they demand tireless hard work even though they are not young anymore. This study aims to determine the effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on the intensity of pain experienced by farmers in the era of the Covid-19 pandemic. The design of this research is pre-experimental with a one-group pre-post test approach. The population is farmers in Mojoparon Village, Rembang District, and Pasuruan Regency. The sample size used the Slovan formula, the sample was taken using purposive sampling. The independent variable is pain intensity and SEFT is the*

*dependent variable. Data collection instrument using VAS and Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy SOP. The data was processed descriptively, followed by the Wilcoxon test. Descriptively, it was seen that there was a decrease in the intensity of pain experienced by farmers before and after receiving Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy. Statistical tests using Wilcoxon showed a P-Value:  $0.00 < (0.05)$  significant effect of giving Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on farmers' pain intensity. Based on the findings above, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy is an alternative method of overcoming farmers' pain that can be done independently, safely, and cheaply.*

*Keywords: farmer; pain; SEFT*

## **PENDAHULUAN**

Pertanian merupakan sektor penting yang memerlukan perhatian khusus terlebih para petani sawah yang berjuang untuk menyediakan beras sebagai bahan pangan pokok kehidupan sehari-hari. Di era pandemic Covid-19 semua usaha industri terjadi kemerosotan, daya beli masyarakat yang menurun serta tuntutan perubahan pola perdagangan di masyarakat sebagai upaya adaptasi pembatasan gerak penularan Covid-19 menjadikan petani sawah semakin tertekan, harga pupuk semakin melambung disisi lain harga hasil sawah tetap murah. Sejalan dengan hasil penelitian (Toha, M., Zuhroidah, I., & Sujarwadi, 2021) bahwa pandemic Covid-19 berdampak pada kondisi sosial ekonomi yang semakin menurun, hal ini menuntut masyarakat untuk bekerja keras untuk mencukupi kehidupan ekonomi keluarganya. Hal ini menuntut petani untuk tetap bekerja keras dalam mengolah sawah, bahkan tidak sedikit yang mengerjakan pengolahan tanah sawah secara manual sehingga petani yang sebagian besar berusia lansia semakin beresiko mengalami masalah kesehatan.

Bangil merupakan wilayah kecamatan dari Kabupaten Pasuruan dimana wilayah Pasuruan mempunyai sebutan Kota Santri, wilayah ini mempunyai sejarah religius banyak pondok pesantren dengan Kiyai besar sebagai pengasuhnya. kehidupan masyarakat yang religious ini menjadi faktor penting yang perlu mendapat perhatian sebagai suatu kekhasan karakter yang tidak dimiliki oleh masyarakat lain dimana terapi SEFT ini menggabungkan antara kekuatan emosional, religi dan akupressi. Menurut (Admin Kominfo, 2020), terdapat 13.99 % penduduk Kabupaten Pasuruan bekerja sebagai petani, dimana usia petani sebagian besar diatas 40 tahun, kondisi usia yang sudah mengalami proses penuaan ini menjadi salah satu faktor resiko terjadinya berbagai masalah kesehatan petani terutama berhubungan dengan posisi ergonomis tubuh dalam bekerja yang mengakibatkan nyeri punggung, sesuai dengan hasil riset (Silviyani et al, 2013) menunjukkan posisi membungkuk saat bekerja pada lansia berpengaruh terhadap adanya nyeri pada punggung. Hasil wawancara yang dilaksanakan pada awal bulan April 2022 dengan para petani menyimpulkan bahwa nyeri punggung merupakan keluhan yang paling banyak dirasakan dan sering muncul dalam interval waktu yang lama.

Nyeri merupakan kondisi pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dengan intensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang dari 3 bulan (SDKI, 2017). Durasi nyeri yang berlangsung kurang dari tiga bulan masuk dalam kategori nyeri akut, sedangkan nyeri yang berdurasi lebih dari tiga bulan masuk dalam kategori nyeri kronis. Keluhan nyeri subyektif dapat dikaji menggunakan mnemonic PQRST dan intensitas nyeri dapat dikaji menggunakan instrument VAS, NRS, intensitas wajah baker, alat ukur intensitas nyeri ini sangat populer dan data yang didapatkan masuk dalam kategori ordinal. SEFT adalah terapi yang berasal dari penggabungan antara *spiritualitas*, energi psikologi, dan akupunktur digabungkan sebanyak 15 teknik terapi merupakan upaya mengatasi permasalahan dengan melibatkan keikhlasan hati berserah diri pada alloh sebagai dzat yang maha menyembuhkan (Zainudin &

Faiz, 2015). Terapi SEFT dilakukan melalui 3 langkah : 1. The set-up, 2. The Tun-up, 3. The Tapping. 1). *The Set-Up*, pada saat *Set Up* yang strukturnya : Akui-Terima-Pasrahkan. Seperti; “Ya Allah, meskipun saya merasa sakit/nyeri, tetapi saya ikhlas menerima penyakit saya ini, dan saya pasrahkan kesembuhanku Padamu. 2). *The Tun-In* kita melakukan Tun-In dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa yang spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi dan nyeri yang ingin kita hilangkan. Fase Tun-In sangat baik dilakukan bila bersamaan dengan doa untuk mengurangi rasa tidak nyaman yang sedang dialami, selanjutnya melakukan kegiatan fase ke tiga yaitu *The Tapping* berupa ketukan ringan dengan jari pada bagian tubuh tertentu sambil melakukan kegiatan Tun-In. Ketukan pada titik-titik tertentu pada bagian tubuh adalah meridian yang merupakan pusat dari the major energy meridians yang berguna untuk menetralsir/mengurangi rasa nyeri atau rasa ketidak nyamanan yang dialami dengan harapan energi dalam tubuh dapat berjalan normal dan seimbang. (Zainudin & Faiz, 2015). Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat diberikan sebagai upaya mengatasi permasalahan nyeri yang dialami oleh petani di Desa Mojoparon, hal ini sesuai hasil penelitian (Brahmantia & Huriah, 2018) Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) berpengaruh terhadap penurunan nyeri dan kecemasan pada pasien pasca bedah TURP. Teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang digabungkan dengan pembacaan Al Qur’an juga secara signifikan dapat mengurangi nyeri pasien post op herniotomi sesuai dari hasil riset (Abdillah, 2019) Pengaruh pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan mendengarkan Al Qur’an terhadap nyeri pasien post operasi hernia.

Terapi untuk mengurangi rasa nyeri atau gangguan rasa nyaman secara non farmakologis telah banyak dikembangkan dan diteliti antara lain adalah: SEFT yang merupakan gabungan antara penerapan spiritual dan tehnik akupressur sedemikian rupa pada titik tertentu yang disebut titik meridian, selain itu pula tehnik akupunktur, bekam, terapi pijat. Terapi non farmakologis tersebut tidak memberikan efek samping yang membahayakan, namun memberikan manfaat yang luarbiasa sehingga banyak digemari oleh masyarakat. Semakin berkembangnya terapi non farmakologis tersebut dapat mengurangi ketergantungan pasien yang mengalami nyeri kronis ketergantungan terhadap obat-obatan analgetic. Belum ada penelitian terkait masalah nyeri punggung yang dialami oleh petani menggunakan SEFT sebagai pendekatan penyelesaian masalah. Sejalan dengan Visi Fakultas Keperawatan Universitas Jember tentang Agronursing, penelitian ini menjadi jembatan keterkaitan menuju tercapainya Visi Agronursing. Metode SEFT untuk mengurangi nyeri menjadi espektasi masyarakat sebagai cara efektif dan efisien dalam mengurangi nyeri, terutama nyeri punggung yang banyak dialami oleh masyarakat petani terutama dimasa pandemic Covid-19.

## METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimental melalui model one grup pre-post test design yaitu mencari sebab akibat pada satu kelompok penelitian saja. Populasi pada penelitian ini adalah semua petani sawah di Desa Mojoparon yang memenuhi criteria inklusi menggunakan rumus Slovin sesuai dalam (Sekaran & Bougie, 2017) dengan besar sampel yang diambil adalah 20 responden melalui tehnik purposive sampling. Yang menjadi variable independen adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan yang merupakan variable dependen dalam penelitian ini adalah nyeri yang dialami petani. Instrument yang digunakan untuk pengukuran nyeri menggunakan instrument pengukuran VAS (*Visual Analog Scale*), pengukuran dilakukan dua kali yaitu; sebelum dan setelah diterapi dengan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), sedangkan tindakan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pelaksanaannya menggunakan panduan SOP. Instrument terlebih dahulu dilakukan uji validitas baik konstruk maupun isi. Data yang diperoleh diolah menggunakan uji Wilcoxon dengan Alfa=0.05 untuk mengetahui apakah hipotesis kerja

diterima atau ditolak, yaitu ada pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap tingkat nyeri yang dialami Petani di Desa Mojoparon Kecamatan Rembang Kabupaten Pasuruan. dalam prosesnya penelitian ini memperhatikan dan menjaga kaidah etik dan hak-hak responden.

**HASIL**

Tabel 1  
Karakteristik Responden (n=20)

Karakteristik	f	%
Usia		
35-45	2	10
46-56	7	35
>56	11	55
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	45
Perempuan	11	55
Pendidikan		
Tidak Sekolah	12	60
SD	8	20
SMP	0	0
SMA	0	0
PT	0	0
Durasi Kerja		
< 3 jam	4	20
4-6 jam	11	55
>6 jam	5	25

Merujuk pada tabel 1 bahwa sebagian besar usia responden adalah > 56 Tahun, jenis kelamin perempuan, pendidikan tidak sekolah, dan durasi kerja antara 4-6 jam.

Tabel 2  
Skala nyeri pre-post SEFT (n=20)

Intensitas nyeri	Sebelum diberikan SEFT		Setelah diberikan SEFT	
	f	%	F	%
Ringan	7	35	15	75
Sedang	12	60	5	25
Berat	1	5	0	0

Berdasarkan tabel 2 skala nyeri sebelum SEFT adalah sedang dan setelahnya skala nyeri menjadi ringan

Tabel 3  
Analisis statistic SEFT pada penurunan nyeri  
IC (Interval Confidence) 95%

	Z
	Asymp.Sig.(2-tailed)
Intensitas nyeri sebelum SEFT-intensitas nyeri setelah SEFT	0,000

Pada table 3 uji wilcoxon signed rank test menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai p sebesar 0,000 yang bermakna bahwa  $H_0$  diterima, berarti terdapat perbedaan hasil sebelum dan setelah perlakuan SEFT terhadap penurunan skala nyeri.

## PEMBAHASAN

Nyeri yang dialami Petani merupakan alarm bagi tubuh yang menunjukkan sebuah proses adanya trauma atau kerusakan jaringan maupun kelebihan beban yang dialami petani sebagai dampak dari aktifitas kerja, hal ini sesuai dengan (Herdman, T.H. & Kamitsuru, 2018) nyeri akut merupakan pengalaman sensori dan emosional tidak menyenangkan yang muncul akibat kerusakan jaringan aktual atau potensial atau yang digambarkan sebagai kerusakan awitan yang tiba-tiba atau lambat dari intensitas ringan hingga berat dengan akhir yang dapat diantisipasi atau diprediksi. Proses ini diawali dengan adanya kerja otot yang meningkat melebihi kemampuan fisiologis hingga keluar mediator kimia prostaglandin, bradikinin, histamine, serotonin selanjutnya dideteksi saraf sensoris primer yang bertugas mendeteksi adanya kerusakan jaringan tubuh yang disebut nosiseptor yang terdiri dari proses transduksi, transmisi, persepsi dan modulasi.

Faktor durasi kerja yang dilakukan para petani sebagian besar pada rentang 4 sampai 6 jam dalam sehari, kondisi ini memungkinkan terjadinya beban kerja otot dan fungsi tubuh lain melebihi batas kemampuan, mengingat usia para petani juga berada pada rentang awal lansia sehingga batas kemampuan fisiologisnya sudah mengalami penurunan. Hal ini juga dibuktikan dari fakta hasil pengukuran intensitas nyeri yang dialami petani sebelum mendapatkan terapi SEFT sebagian besar pada rentang nyeri sedang. Keluhan nyeri punggung yang dialami petani frekuensinya meningkat pada tahap penanaman dan pemeliharaan, dimana hampir semua keluhan terdapat pada bagian tubuh dengan variasi intensitas nyeri yang berbeda. Beberapa hal terkait kondisi responden juga mendasari kejadian nyeri punggung yang dirasakan petani yaitu sebagian besar tergolong awal lansia dimana fungsi organ tubuh sudah menurun akibat proses degenerative.

Terdapat data intensitas nyeri pada petani antara sebelum mendapat SEFT dan setelah mendapat SEFT, intensitas nyeri turun dari rentang sedang menjadi intensitas ringan, maka secara deskriptif bahwa terapi SEFT memberikan perubahan kondisi kearah yang lebih positif yaitu adanya perubahan rasa nyaman menjadi lebih baik. Hasil uji *statistic Wilcoxon* menunjukkan hasil signifikansi 0.000 hal ini memberikan asumsi adanya perbedaan yang bermakna antara intensitas nyeri sebelum dan setelah mendapatkan tindakan terapi SEFT.

Sesuai yang dipaparkan (Zainudin & Faiz, 2015) bahwa hal ini dimungkinkan karena terjadi arus energy psikologis yang lancar yang diperkuat dengan rasa ikhlas dan kepasrahan akan takdir Allah pada setiap rasa nyeri yang dialami akan sembuh atas kuasa-Nya, sedangkan akupressur merupakan teknik untuk menghilangkan setiap arus energy yang terhambat pada titik-titik meridian yang dilalui. Hal ini juga diperkuat hasil riset (Susanto, 2020) menyimpulkan bahwa intervensi SEFT terbukti dapat menurunkan nyeri post op. Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) menggunakan teknik yang sederhana, mudah, aman, cepat, dan minim risiko, karena tidak menggunakan metode invasif. Titik meridian tubuh yang diketuk-ketuk ringan dengan jari tangan adalah metode dari SEFT dan menggabungkannya dengan doa sebagai kekuatan spiritual yang menjadi daya ungkit untuk memberikan efek penguatan dan area jangkauannya untuk mengatasi masalah semakin luas, diantaranya; mencakup fisik dan emosi, kebahagiaan hati, kesuksesan diri, dan kemuliaan diri seseorang (Zainudin & Faiz, 2015). Tindakan SEFT dapat menjangkau komponen fisik berupa gangguan rasa nyaman nyeri pada punggung yang sering dialami oleh masyarakat petani begitu

pula komponen psikologis dan spiritual dapat terpenuhi kebutuhannya, sehingga timbul keyakinan yang tinggi terhadap kesembuhan dan dapat mewujudkan keinginannya untuk mengurangi nyeri bertambah kuat sehingga berpengaruh pada pelepasan hormone endorphin yang berdampak nyata pada penurunan nyeri dan gangguan rasa nyaman seperti ketenangan fikiran penderita nyeri kronis. Teknik SEFT ini juga sangat sesuai untuk diterapkan mengingat karakteristik masyarakat pertanian di wilayah Bangil Pasuruan sangat religious, semua kegiatan sehari-hari selalu dijalankan dengan kaidah-kaidah keagamaan.

## SIMPULAN

Secara deskriptif nyeri punggung yang dialami petani sebelum mendapatkan terapi SEFT, terdapat lebih dari setengah Petani di Mojoparone Pasuruan mengalami nyeri tingkat sedang. Setelah mendapatkan terapi SEFT sebagian besar Petani di Mojoparone Pasuruan turun menjadi tingkat nyeri ringan. Ada pengaruh secara signifikan pemberian terapi SEFT terhadap intensitas nyeri Petani di Mojoparone Pasuruan. Terapi SEFT menjadi alternatif pemecahan masalah nyeri punggung yang dialami Petani sebagai upaya sederhana, aman dan murah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Seft Dan Mendengarkan Bacaan Al-Qur'an Terhadap Nyeri Pasien Post Operasi Hernia. *NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871*, 1(1), 41–49. <https://doi.org/10.36089/nu.v1i1.35>
- Admin Kominfo. (2020). *Gambaran Umum Kabupaten Pasuruan 2020*. Pasuruankab.Go.Id. <https://www.pasuruankab.go.id/pages-12-gambaran-umum-kabupaten-pasuruan-2018.html>
- Brahmantia, B., & Huriah, T. (2018). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Nyeri Dan Kecemasan Pada Pasien Pasca Bedah Transurethral Resection Prostate (TURP) di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 6(2), 18.
- Herdman, T.H. & Kamitsuru, S. (2018). *NANDA-I Diagnosis Keperawatan: Definisi dan Klasifikasi 2018-2020, Edisi ke-11*. EGC.
- SDKI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik Edisi 1. In *Dewan Pengurus Pusat PPNI*.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2017). Metode Penelitian untuk Bisnis Pendekatan. In *Pengembangan-Keahlian. Jakarta. Salemba Empat*. <http://www.penerbitsalemba.com>
- Silviyani et al. (2013). Hubungan Posisi Bekerja Petani Lansia dengan Resiko Terjadinya Nyeri Punggung Bawah di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberjambe Kabupaten Jember. *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa*, 1–8.
- zai, M. A. (2020). Efektivitas Terapi Seft Terhadap Nyeri Post Op Laparatomy Di Ruang Bedah Rsi Agung Semarang. *Medica Hospitalia : Journal of Clinical Medicine*, 7(1), 59–63. <https://doi.org/10.36408/mhjc.v7i1.429>
- Toha, M., Zuhroidah, I., & Sujarwadi, M. (2021). Exploration of Knowledge and Compliance Behavior of The Coastal Community in Application of Covid-19 Health Protocol. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(4), 767–772. <https://doi.org/https://doi.org/10.30604/jika.v6i4.752>

Zainudin, & Faiz, A. (2015). *Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) for Healing, Success, Happiness, Greatness*. Afzan Publishing.

