

PENDAMPINGAN SEFT KEPADA LANSIA YANG MENGALAMI STRESS DI BIARA LANJUT USIA KONGREGASI KSFL PEMATANG SIANTAR

Lindawati Simorangkir, Imelda Sirait, Aprilita Br Sitepu, Magda Siringoringo, Jagentar Pane, Amando Sinaga, Ernita Rante Rupang

STIKes Santa Elisabeth Medan, Indonesia

*Koresponden penulis: lindasimorangkir79@gmail.com

Abstrak

Stres merupakan suatu stimulus dari dalam dan luar tubuh yang dapat mengganggu ketidakseimbangan fungsi fisik dan psikologis. Penyebab stress pada lansia merupakan multifaktor. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mendampingi SEFT kepada lansia yang mengalami stress di Biara lanjut usia kongregasi KSFL Pematang Siantar. Metode pelaksanaan yang dilaksanakan melakukan pendampingan SEFT dengan edukasi, demontrasi serta diskusi interkatif dalam 3 kegiatan yakni tahap persiapan, pelaksanaan dan terakhir. Pendampingan (SEFT) dilakukan kepada 30 lansia selama 6 hari berturut dengan waktu 30 menit. Sebelum dilakukan dan sesudah tindakan dilakukan observasi tingkat stress lansia. Pengumpulan data dengan observasi tingkat stress dan memberikan laughther therapy kepada remaja selama 5 hari berturut-turut. Hasil pengabdian kepada masyarakat tingkat stress lansia yakni sebagian besar lansia mengalami normal (tidak stress) sebanyak 57%, stress ringan sebanyak 23,3% dan stress sedang sebanyak 16,7%.

Kata Kunci:

stress; STFT; pendampingan

PENDAHULUAN

Stres merupakan stimulus dari dalam dan luar tubuh yang mengakibatkan ketidakseimbangan fungsi fisiologi dan psikologis (Muhith, 2016). Penyebab stres pada lansia merupakan multifaktor seperti kondisi perkembangan kurang baik, persoalan yang tidak terselesaikan, penyesuaian yang kurang optimal, kekecewaan, kesepian, gangguan dalam kemandirian, kematian pasangan, pengasingan, keuangan berkurang, kelemahan fisik, menarik diri, pemukinaman dan spiritual (Moradi et al., 2015; Santoso, E., & Tjhin, P. 2018; Wiwin, H, 2021).

Stress dapat memberikan dampak terhadap emosional, fisiologis, psikologis, seperti mudah marah, mudah tersinggung, penurunan aktivitas, mudah lelah, koordinasi neuromuskular buruk, insomnia, hyperinsomia kualitas hidup dan jika ditangan dengan cepat dapat mengakibatkan depresi bahkan dapat menyebabkan bunuh diri (Pradima, 2015; Hindriyastuti. 2018; Rahayuni, U. dan K. 2015).

Biara lanjut usia kongregasi KSFL di Pematang Siantar menampung 30 orang lansia. Setiap harinya para suster lansia melakukan kegiatan seperti berkebun, membantu memasak, dan untuk suster lansia yang mengalami keterbatasan mereka tidak bekerja. Yang mendampingi para lansia adalah para suster-suster muda sebanyak 3 orang sehingga kurang dapat memperhatikan suster lansia

selama 24 jam. Hasil *survey* awal yang dilakukan kepa 30 suster lansia didapatkan bahwa 43,3% stres ringan, 46,7% stress sedang, 10% stres berat. Hasil wawancara dengan suster lebih banyak mereka menyatakan tidak mampu berbuat apa-apa, sangat tergantung kepada orang lain, pada saat sendiri muncul rasa takut akan kematian yang semakin dekat.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu pendekatan untuk mengurangi stress pada lansia. Pendekatan yang akan dilaksanakan dalam pengandian kepada masyarakat ini adalah pendampingan SEFT kepada suster lansia yang mengalami masalah psikologis (Stress) di Biara lanjut usia kongregasi KSFL Pematang Siantar. SEFT merupakan konsep spritual dan doa dengan beberapa gerakan sederhana mengatasi emosi negatif dengan menyelaraskan kembali pikiran. SEFT dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu pertama The Set Up memastikan agar pikiran terarahkan dengan tepat misalnya “saya tidak bisa lepas dari ketidak berdayaan” pada set up kita hening dalam doa, pasrah pada penyelenggaraan Tuhan. Kedua The Tun In memfokuskan pikiran kita pada rasa sakit atau keluhan yang kita rasakan atau alami, dan ketiga adalah The Tapping memberikan ketukan ringan di delapan belas tempat organ tubuh (Aminuddin et al., 2019; Purwandari, et al., 2020).

Tujuan dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini yakni mendampingi SEFT kepada suster lansia yang mengalami stress di Biara lanjut usia kongregasi KSFL Pematang Siantar.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang dilaksanakan untuk mencapai tujuan program kemitraan melakukan pendampingan *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) dengan penyuluhan, demonstrasi, dan diskusi interkatif. Pendampingan diberikan oleh 3 orang yang telah mendapat pelatihan SEFT kepada 30 lansia di Biara lanjut usia kongregasi KSFL Pematang Siantar selama 6 hari berturut denagn waktu 30 menit. Sebelum kita melakukan SEFT panitia memberikan materi terkait dengan pengertian, tujuan, manfaat dan prosedur pelaksanaan, selanjutnya melakukan pemeriksaan tingkat stress lansia dengan lembar observasi. Dimana kegiatan dilaksanakan 16-23 Februari 2020. Metode pelaksanaan pendampingan ini yakni memberikan edukasi tentang pengertian, tanda-tanda, penyebab, tingkatan, dampak dan pengobatan non farmakologi stress , demonstrasi serta diskusi. Kegiatan ini terdiri dari 3 yakni:

1. Persiapan. Kegiatan ini dilakukan selama 1 (satu) bulan, dimulai dengan survei langsung pengurusan izin dan komunikasi dengan pengurus biara lanjut usia kongregasi KSFL Pematang Siantar untuk memudahkan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.
2. Pelaksanaan. Pada kegiatan ini Panitia melakukan observasi tingkat stress lansia. Setelah itu kita memberikan materi tentang pengertian SEFT, tujuan SEFT, Manfaat SEFT dan prosedur pelaksanaan SEFT. Kemudian panitia melakukan pendampingan SEFT kepada lansia selama 30 menit. 10 lansia didampingi oleh 1 orang panitian.

1) *Set-Up*

Terapis meminta suster untuk mengucapkan “ Tuhan rasa sakit yang aku rasakan saat ini, aku terima dengan ikhlas, apa yang terjadi padaku saat ini atas kehendakMu, atas kehendakMu aku mampu melewatinya dan aku percaya padaMu aku sehat. Kalimat ini daraskan dengan pelan-pelan dan penghayatan sebanyak 3 kali. Mendaraskan doa dengan penghayatan sambil menekan dada diarea “*sore spot*” atau “*Karate Chop*”.

2) *The Tune In*

Terapis meminta suster menikmati sakit yang dikeluhkan, lalu memusatkan pikiran pada perasaan marah, sedih, kecewa, diikuti dengan mendaraskan doa, “Ya Allah Saya ikhlas, saya pasrah” atau “Ya Allah apa yang terjadi padaku atas kehendakMU, atas kehendakMu aku mampu melewatinya dan aku percaya padaMu“kesehatan saya”. Pada saat ini juga dilakukan langkah ke 3 (*tapping*). Sambil melakukan langkah ke 3 (*tapping*) untuk mengurangi rasa sakit.

3) *The Tapping*

Terapis menekan ringan dengan jari telunjuk dan jari tengah pada area kunci dari “*The Major Energy*”, yakni delapan belas area *Cr = Crown, EB = Eye Brow, SE= Side of the eye, UE = Under the eye, UN= Under the Nose, Ch = Chin, CB = Collar Bone, collar bone, UA = Under the arm, IH = Inside of Han, OH = Outside of Hand, Th= Thumb, IF= Index Finger, RF=Ring, BF=BabyFinger , KC= KarateGS = Gamut Spot*(Priyanto et al., 2021)

Tahap akhir. Pada tahap ini diskusi dengan lansia terkait perasaan/pengalaman yang dirasakan saat melakukan SEFT. Selanjutnya panitia melakukan observasi tingkat stress yang bertujuan sejauh mana tindakan berhasil. Tindakan ini dilaksanakan pada hari senin, selasa, rabu, kamis, jumat dan sabtu setiap pukul 08.00 – 09.00 WIB

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Usia Lansia di Biara Lanjut Usia Kongregasi KSFL Pematang Siantar

Tabel 1.

Umur	f	%
59- 64	7	23,3
65-71	9	30
72-78	6	20
79-85	8	26,7
Total	30	100

2. Sebelum Dilakukan SEFT Tingkat Stress Lansia Di Biara Lanjut Usia Kongregasi KSFL Pematang Siantar

Tabel 2.

Tingkat Stress	f	%
Normal	4	13,3
Ringan	5	16,7
Sedang	14	46,7
Berat	6	23,3
Total	30	100

3. Sesudah dilakukan SEFT Tingkat Stress Lansia Di Biara Lanjut Usia Kongregasi KSFL Pematang Siantar

Tabel 3.

Tingkat Stress	f	%
Normal	18	57
Ringan	7	23,3
Sedang	5	16,7
Berat	0	0
Total	30	100

Program pendamping STFT kepada lansia yang mengalami stress di Biara lanjut usia kongregasi KSFL Pematang Siantar Medan dimulai tanggal 16-23 Februari 2020 dengan waktu 30 menit didapat hasil Sebelum dilakukan pendampingan SEFT kepada lansia sebagian besar lansia mengalami stress sedang sebanyak 46,7%, stress berat sebanyak 23,3 %, ringan sebanyak 16,7 % dan normal sebanyak 13,3%. Setelah dilakukan pendampinga SEFT kepada lansia yang mengalami stress di Biara lanjut usia kongregasi KSFL Pematang Siantar Medan selama 6 (hari) berturut-turut didapat hasil sebagian besar lansia mengalami normal (tidak stress) sebanyak 57%, stress ringan sebanyak 23,3% dan stress sedang sebanyak 16,7%.

Spiritual dapat menurunkan depresi pada lansia dengan mengeluarkan *hormone endorphin* sehingga dapat memberikan energi positif mengkondisikan lebih tenang dan relaks. Lansia dengan memiliki spiritualitas dan mekanisme koping religi yang tinggi memiliki peluang depresi atau stress yang rendah (Cahyadin, 2015). SEFT dapat dilakukan semua golongan tanpa menimbulkan resiko yang membahayakan, efek terapi dapat langsung dirasakan seperti kedamaian hati, ketenangan jiwa (Priyanto et al., 2021; Etika, A. N. (2016).

SEFT dapat mengurangi emosi negatif dan penyakit fisik dengan menceritakan terlebih dahulu perasaan negatif yang dirasakannya (Niken, 2019). Ketika lansia mampu menerima dan menyesuaikan diri dengan berbagai peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya, maka hal ini berarti pula tingkat stres yang dialami akan menurun (Ummah, 2020).



Gambar 1



Gambar 2.



Gambar 3.

KESIMPULAN

SEFT dapat mengurangi emosi negatif dan penyakit fisik dengan menceritakan terlebih dahulu perasaan negatif yang dirasakannya. Ketika lansia dapat berdamai dengan keadaan yang terjadi padanya, pada saat itu juga lansia tidak mengalami rasa takut, sedih, marah dan kecewa akan apa yang terjadi padanya akantetapi menerimanya sebagai Anugerah yang terindah Tuhan berikan padanya berarti tingkat stress berkurang.

DAFTAR RUJUKAN

- Aminuddin, M., Samsugito, I., Nopriyanto, D., & Puspasari, R. (2019). *Seft Therapy Reduces the Smoking Habit Intensity*. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2), 329–335.
- Cahyadin. (2015). Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan di RSUD Kota Semarang. 3(2), 103–111.
- Dr. Wiwin Hendriani, S.Psi., M.Si. 2021 *Memahami Lanjut Usia Dari Proses Penuaan Hingga Pendampingan Psikologis*; Bintang Pustaka Madani; Yogyakarta
- Etika, A. N. (2016). Intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Menurunkan Depresi Pada Lansia. *NurseLine Journal*, 1 No 1.
- Hindriyastuti. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat)*, 13.
- Moradi, Z., Far Ajallah Bike Nouri, M., Mohammadi, M., Esfandnia, F., Taovsi, P., & Esfandnia, A. (2015). *Evaluation of stress factors among the elderly in the nursing homes for the elderly (Eram and Mother) in Kermanshah, in 2015*. *Journal of Medicine and Life*, 8(Spec Iss 3), 146–150. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28316682><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC5348947>
- Muhith. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik. *Penerbit Andi*.
- Niken. (2019). *The Application of Spiritual Emotional Freedom Technique on Pain in Cancer Patients*. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(4), 351–358. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>
- Pradima, N. W. (2021). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia (*Doctoral dissertation*, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng).
- Priyanto, W., Widiana, R., & Verasari, M. (2021). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Reduce the Diabetes Distress in People with Diabetes Mellitus*. 6(2), 66–76.
- Priyoto. 2014. Konsep Manajemen Stres. Nuha Medika. 23 Yogyakarta PSTW Ilomata. 2018. Profil PSTW ILOMATA. Gorontalo: PSTW Ilomata
- Purwandari, E., Pubianti, E., Sofiana, M., Nugroho, M. D., & Freddy, F. (2020). Terapi Berhenti Merokok dengan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. *Warta LPM*, 23(2), 84–93. <https://doi.org/10.23917/warta.v23i2.9538>
- Rahayuni, U. dan K. (2015). Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Stres Lansia Di Banjar Baturiti Tabanan Bali. *Keperawatan Sriwijaya*, 2(ISSN No 23555459).
- Santoso, E., & Tjhin, P. (2018). Perbandingan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha dan lansia di keluarga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 1(1), 26–34. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2018.v1.26-34>
- Ummah, U. W. W. (2020). *Spiritual Emotional Freedom Technique* Dalam Mengatasi Stress. Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Skripsi.