

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**PENERAPAN TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT)  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN KANKER PAYUDARA  
DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG**



**OLEH**

**GREGORIANA EUFRASIA U.ANVIANTI PUTRI PINTO.,S.Tr.Kep**

**PO.5303211241496**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN  
KEMENKES POLTEKKES KUPANG  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

**2025**

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**PENERAPAN TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT)  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN KANKER PAYUDARA  
DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG**

Karya Ilmiah Akhir ini Disusun sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Menyelesaikan Profesi Keperawatan pada Program Studi Profesi Ners Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang



**OLEH**

**GREGORIANA EUFRASIA U.ANVIANTI PUTRI PINTO.,S.Tr.Kep**

**PO.5303211241496**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN  
KEMENKES POLTEKKES KUPANG  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
2025**



## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Gregoriana Eufrasia U. Anvianti Putri Pinto.,S.Tr.Kep  
Nim : PO.5303211241496  
Program Studi : Profesi Ners  
Perguruan : Kemenkes Poltekkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Ilmiah Akhir yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan karya ilmiah akhir ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kota Kupang, 7 Juli 2025

Pembuat Pernyataan



Gregoriana Eufrasia U. Anvianti Putri Pinto.,S.Tr.Kep  
PO.5303211241496

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**  
**Penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)**  
**Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara**  
**Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang**

Disusun Oleh:

**Gregoriana Eufasia U. Anvianti Putri Pinto.,S.Tr.Kep**

**PO.5303211241496**

Telah disetujui oleh pembimbing untuk uji/ seminar pada tanggal:

Kota Kupang, 13 Agustus 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Agustina Rifa.,S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.Onk  
NIP. 197607312002122003

Pembimbing Pendamping



Dr. Emilia E. Akoit.,S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIP. 198106302005012001

Kota Kupang, 13 Agustus 2025

Ketua Jurusan



Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes  
NIP. 196911281993031005

Ketua Program Studi



Dr. Aemilianus Mau., S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP.197205271998031001



**LEMBAR PENGESAHAN**  
**Penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)**  
**Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara**  
**Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang**

Disusun Oleh:

**Gregoriana Eufrasia U.Anvianti Putri Pinto.,S.Tr.Kep**

**PO.5303211241496**

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 13 Agustus 2025

Mengesahkann,

Penguji

Gadur Blasius.,S.Kep.,Ns.,M.Si  
NIP.196212311989031039

  
(.....)

Pembimbing Utama

Agustina Rifa.,S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.Onk  
NIP. 197607312002122003

  
(.....)

Pembimbing Pendamping

Dr. Emilia E. Akoit.,S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIP. 198106302005012001

  
(.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan

Ketua Program Studi



Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes  
NIP. 196911281993031005



Dr. Aemilianus Mau., S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP.197205271998031001

## **BIODATA PENULIS**

### **A. IDENTITAS**

Nama : Gregoriana Eufrasia U. Anvianti Putri Pinto.,S.Tr.Kep  
Tempat/tanggal lahir : Kupang, 12 Maret 2002  
Jenis kelamin : Perempuan  
Agama : Katholik  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Alamat : Sikumana, Kota Kupang

### **B. RIWAYAT PENDIDIKAN**

1. Tamat TKK Sta. Familia Kupang (2008)
2. Tamat SDK Sta. Familia Kupang (2014)
3. Tamat SMPK Sta Familia Kupang (2017)
4. Tamat SMAN 1 Kota Kupang (2020)
5. Kuliah di Jurusan Keperawatan Program Studi Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang (sejak tahun 2020)
6. Kuliah di Jurusan Keperawatan Program Studi Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang (sejak tahun 2024)

## **MOTTO**

**“ Jangan pernah merasa segala sesuatu berjalan terlalu cepat atau terlalu lambat, karena ada waktu yang tepat untuk setiap orang”**



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya haturkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat, rahmat, dan kasihNya, saya dapat menyelesaikan karya akhir ilmiah ini dengan judul Penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

Karya akhir ilmiah ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Profesi Ners Keperawatan pada Program Profesi Ners Keperawatan Kemenkes Poltekkes Kupang. Penulis menyampaikan terima kasih kepada ibu Agustina Rifa.,S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.Onk selaku pembimbing utama, ibu Dr. Emilia E. Akoit.,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing pendamping, dan bapak Gadur Blasius.,S.Kep.,Ns.,M.Si\_Selaku penguji utama yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ini.

Penulis juga mendapat banyak bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Irfan, SKM.,M.Kes selaku Direktur Kemenkes Poltekkes Kupang
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Kupang
3. Bapak Dr. Aemilianus Mau.,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Kemenkes Poltekkes Kupang
4. Ibu Antonia Helena Hamu.,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing akademik
5. Bapak/Ibu Dosen, Staf dan Pegawai Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Kupang yang telah mendidik dan mengajarkan penulis selama masa perkuliahan.
6. Orang tua, adik-adik, oma serta seluruh keluarga besar yang telah banyak membantu, mendukung dan memberikan motivasi kepada penulis dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini.



7. Teman-teman angkatan 06 Profesi Ners “ *The Dauntless Disciple* “ yang selalu memberikan dorongan dan dukungan bagi penulis dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang dengan caranya masing-masing membantu dan mempermudah penulis dalam melengkapi karya ilmiah akhir ini.

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah akhir ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sehingga karya ilmiah akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Kota Kupang, 7 Juli 2025

Penyusun



**PENERAPAN TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*  
(SEFT) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN KANKER  
PAYUDARA DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG**

Gregoriana Pinto<sup>1</sup>, Agustina Rifa<sup>2</sup>, Emilian Akoit<sup>3</sup>, Gadur Blasius<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Profesi Ners Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Kupang

<sup>2,3,4</sup>Dosen Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Kupang

Email : [ikepinto718@gmail.com](mailto:ikepinto718@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Kanker payudara merupakan penyebab kematian tertinggi pada wanita di Indonesia dan sering menimbulkan dampak psikologis berupa kecemasan, terutama saat menjalani pengobatan seperti kemoterapi. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat menurunkan kualitas hidup pasien. Salah satu terapi komplementer yang efektif untuk mengatasi kecemasan adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), yang terbukti membantu menenangkan pikiran. **Tujuan :** Mengetahui efektivitas penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang. **Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain Studi Kasus yang dirancang secara deskriptif. **Hasil :** Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan setelah diberikan selama tiga hari berturut-turut. **Kesimpulan :** Hasil ini menunjukkan bahwa SEFT yang menggabungkan afirmasi, unsur spiritual, dan stimulasi titik energi tubuh efektif membantu mengurangi kecemasan pada pasien kanker payudara. Perawat dapat menggunakan terapi SEFT ini sebagai salah satu alternatif tindakan mandiri keperawatan untuk mengurangi kecemasan pada pasien yang menjalani kemoterapi.

**Kata Kunci :** Kecemasan, Kanker Payudara, Terapi SEFT.



***APPLICATION OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE  
(SEFT) THERAPY ON ANXIETY LEVELS OF BREAST CANCER PATIENTS  
AT OESAPA COMMUNITY HEALTH CENTER, KUPANG CITY***

Gregoriana Pinto<sup>1</sup>, Agustina Rifa<sup>2</sup>, Emilian Akoit<sup>3</sup>, Gadur Blasius<sup>4</sup>

<sup>1</sup>*Nursing Profession Study Program, Nursing Department, Ministry of Health,  
Kupang Health Polytechnic*

<sup>2,3,4</sup>*Lecturers, Nursing Department, Ministry of Health, Kupang Health Polytechnic*

**Email : [ikepinto718@gmail.com](mailto:ikepinto718@gmail.com)**

***ABSTRACT***

**Background :** Breast cancer is the leading cause of death among women in Indonesia and often leads to psychological effects such as anxiety, particularly during treatment processes like chemotherapy. If left untreated, anxiety can significantly reduce a patient's quality of life. One effective complementary therapy to manage anxiety is the *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), which has been proven to help calm the mind. **Objective :** To determine the effectiveness of the *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) in reducing anxiety levels among breast cancer patients at Puskesmas Oesapa, Kota Kupang. **Research Method :** This study employed a qualitative approach with a descriptive case study design. **Results :** The *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) was proven to significantly reduce anxiety levels after being administered for three consecutive days. **Conclusion:** The results indicate that SEFT, which combines affirmations, spiritual elements, and stimulation of energy points in the body, is effective in reducing anxiety among breast cancer patients. Nurses can apply SEFT as an alternative independent nursing intervention to alleviate anxiety in patients undergoing chemotherapy.

**Keywords:** *Anxiety, Breast Cancer, SEFT Therapy.*



## DAFTAR ISI

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN .....      | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....            | iv  |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                        | v   |
| BIODATA PENULIS .....                          | vi  |
| KATA PENGANTAR .....                           | vii |
| ABSTRAK .....                                  | ix  |
| ABSTRACT .....                                 | x   |
| DAFTAR ISI .....                               | xi  |
| DAFTAR GAMBAR .....                            | xiv |
| DAFTAR TABEL .....                             | xv  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                          | xvi |
| BAB I .....                                    | 1   |
| PENDAHULUAN .....                              | 1   |
| 1.1 Latar Belakang .....                       | 1   |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                      | 5   |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....                    | 5   |
| 1.3.1. Tujuan Umum .....                       | 5   |
| 1.3.2. Tujuan Khusus .....                     | 5   |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....                   | 5   |
| 1.4.1. Teoritis .....                          | 5   |
| 1.4.2. Praktis .....                           | 6   |
| 1.5 Keaslian Penelitian .....                  | 7   |
| BAB II .....                                   | 12  |
| TINJAUAN PUSTAKA .....                         | 12  |
| 2.1. Konsep Kanker Payudara .....              | 12  |
| 2.1.1 Definisi Kanker Payudara .....           | 12  |
| 2.1.2 Etiologi Kanker Payudara .....           | 12  |
| 2.1.3 Manifestasi Klinis Kanker Payudara ..... | 13  |
| 2.1.4 Patofisiologi Kanker Payudara .....      | 14  |



|                        |                                                                                     |    |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1.5                  | Klasifikasi Kanker Payudara .....                                                   | 14 |
| 2.1.6                  | Faktor Risiko Kanker Payudara .....                                                 | 15 |
| 2.1.7                  | Pencegahan Kanker Payudara .....                                                    | 16 |
| 2.1.8                  | Pengobatan Kanker Payudara.....                                                     | 18 |
| 2.1.9                  | Komplikasi Kanker payudara.....                                                     | 18 |
| 2.2.                   | Konsep Kecemasan .....                                                              | 19 |
| 2.2.1                  | Definisi Kecemasan.....                                                             | 19 |
| 2.2.2                  | Etiologi Kecemasan.....                                                             | 20 |
| 2.2.3                  | Tanda dan Gejala Kecemasan .....                                                    | 22 |
| 2.2.4                  | Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan.....                                     | 23 |
| 2.2.5                  | Tingkat Kecemasan .....                                                             | 24 |
| 2.2.6                  | Kecemasan Pada Pasien Kanker Payudara.....                                          | 26 |
| 2.3.                   | Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT).....                     | 28 |
| 2.3.1                  | Definisi <i>Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) .....           | 28 |
| 2.3.2                  | Tujuan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) ..                | 29 |
| 2.3.3                  | Manfaat Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) ..               | 30 |
| 2.3.4                  | Langkah-langkah Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) .....    | 30 |
| 2.3.5                  | Kunci keberhasilan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) ..... | 35 |
| 2.4.                   | Kerangka Teori Penelitian.....                                                      | 36 |
| 2.5.                   | Kerangka Konsep Penelitian .....                                                    | 37 |
| BAB III .....          |                                                                                     | 38 |
| METODE PENELITIAN..... |                                                                                     | 38 |
| 3.1                    | Desain penelitian .....                                                             | 38 |
| 3.2                    | Subjek Studi Kasus.....                                                             | 38 |
| 3.3                    | Fokus Studi Kasus .....                                                             | 38 |
| 3.4                    | Definisi Operasional.....                                                           | 39 |
| 3.5                    | Intrumen Studi Kasus .....                                                          | 40 |
| 3.6                    | Metode Pengumpulan Data .....                                                       | 40 |
| 3.7                    | Langkah-langkah Penelitian .....                                                    | 41 |
| 3.8                    | Lokasi dan Waktu Studi Kasus.....                                                   | 42 |



|                           |                                                                                                                                                     |    |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.9                       | Analisa Data dan Penyajian data .....                                                                                                               | 42 |
| 3.10                      | Etika Studi Kasus.....                                                                                                                              | 42 |
| BAB IV .....              |                                                                                                                                                     | 44 |
| HASIL DAN PEMBAHASAN..... |                                                                                                                                                     | 44 |
| 4.1                       | Hasil Penelitian.....                                                                                                                               | 44 |
| 4.1.1                     | Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....                                                                                                               | 44 |
| 4.1.2                     | Karakteristik Partisipan Yang Mengalami Kecemasan.....                                                                                              | 45 |
| 4.1.3                     | Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Diberikan Terapi SEFT .....                                                                                        | 47 |
| 4.1.4                     | Penerapan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> .....                                                                                 | 48 |
| 4.1.5                     | Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Terapi SEFT .....                                                                                               | 50 |
| 4.2                       | Pembahasan .....                                                                                                                                    | 51 |
| 4.2.1                     | Karakteristik Partisipan Yang Mengalami Kecemasan.....                                                                                              | 51 |
| 4.2.2                     | Tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara sebelum diberikan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT).....                     | 53 |
| 4.2.3                     | Penerapan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang ..... | 55 |
| 4.2.4                     | Tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara sesudah diberikan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT).....                     | 58 |
| 4.3                       | Keterbatasan Penelitian .....                                                                                                                       | 60 |
| BAB V.....                |                                                                                                                                                     | 61 |
| PENUTUP.....              |                                                                                                                                                     | 61 |
| 5.1                       | Kesimpulan .....                                                                                                                                    | 61 |
| 5.2                       | Saran.....                                                                                                                                          | 61 |
| DAFTAR PUSTAKA .....      |                                                                                                                                                     | 63 |
| LAMPIRAN.....             |                                                                                                                                                     | 68 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 Titik Tapping di Kepala & Dada..... | 32 |
| Gambar 2. 2 Tapping di daerah tangan .....      | 34 |
| Gambar 2. 3 Kerangka Teori Penelitian.....      | 36 |
| Gambar 2. 4 Kerangka Konsep Penelitian .....    | 37 |



## DAFTAR TABEL

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....                     | 7  |
| Tabel 3. 1 Definisi Operasional .....                  | 39 |
| Tabel 3. 2 Tingkat Aspek Penilaian Kecemasan.....      | 40 |
| Tabel 4. 1 Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi SEFT ..... | 47 |
| Tabel 4. 2 Tingkat Kecemasan SesudahTerapi SEFT.....   | 50 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden ..... | 69  |
| Lampiran 2 Lembar Informed Consent.....              | 71  |
| Lampiran 3 Surat Penelitian.....                     | 74  |
| Lampiran 4 Surat Selesai Penelitian .....            | 76  |
| Lampiran 5 Kusioner Penelitian .....                 | 77  |
| Lampiran 6 SOP SEFT .....                            | 91  |
| Lampiran 7 Media Buku Saku Terapi SEFT .....         | 97  |
| Lampiran 8 Format Pengkajian.....                    | 101 |
| Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....               | 107 |
| Lampiran 10. Surat Keterangan Cek Plagiasi .....     | 113 |