

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian Bab ini memaparkan hasil penelitian mengenai Hasil diuraikan mengenai Penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang berdasarkan pengukuran tingkat nyeri kecemasan menggunakan kuesioner STAI-T, observasi respon pasien, dan wawancara mendalam. Selanjutnya dilakukan pembahasan secara komprehensif tentang Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara.

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Oesapa, yang berlokasi di Jalan Piet A. Tallo, RT 015 / RW 006, Kelurahan Oesapa, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur, dengan kode pos 85228. Puskesmas ini merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama milik pemerintah yang berada di bawah naungan Dinas Kesehatan Kota Kupang. Letaknya yang strategis di wilayah timur Kota Kupang serta aksesibilitas yang baik menjadikan Puskesmas Oesapa sebagai salah satu puskesmas dengan jumlah kunjungan pasien yang tinggi.

Wilayah kerja Puskesmas Oesapa mencakup beberapa kelurahan, yaitu Kelurahan Oesapa, Oesapa Barat, Oesapa Selatan, Lasiana, dan Kelapa Lima. Total luas wilayah kerja puskesmas ini diperkirakan sekitar 22,14 km². Wilayah tersebut meliputi kawasan padat penduduk dan area yang sedang berkembang, sehingga berdampak pada tingginya kebutuhan pelayanan kesehatan masyarakat. Jumlah penduduk yang besar di wilayah kerja ini juga menyebabkan tingginya angka kunjungan pasien setiap

harinya, baik yang datang untuk pelayanan kesehatan umum maupun untuk penanganan penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, dan kanker.

Sebagai fasilitas kesehatan tingkat pertama, Puskesmas Oesapa menyediakan berbagai layanan, antara lain pelayanan rawat jalan, pelayanan kesehatan ibu dan anak (KIA), imunisasi, pelayanan gizi, laboratorium, serta program penanggulangan Penyakit Tidak Menular (PTM) dan pelayanan kesehatan jiwa. Puskesmas ini juga aktif dalam kegiatan promosi kesehatan dan pembinaan masyarakat, termasuk dukungan psikososial bagi pasien dengan penyakit kronis.

4.1.2 Karakteristik Partisipan Yang Mengalami Kecemasan

Penelitian ini dilakukan pada dua orang pasien kanker payudara yang menjadi responden dalam studi kasus. **Responden pertama adalah Ny. L.P**, seorang perempuan berusia 70 tahun, berstatus menikah, dan merupakan pensiunan Pegawai Negeri Sipil (PNS) yang berdomisili di Kelurahan Oesapa, Kota Kupang. Pengkajian dilakukan pada tanggal 15 Juli 2025 di kediaman pasien, di mana ia tinggal bersama suaminya. Ny. L.P telah didiagnosis menderita kanker payudara stadium III B sejak tahun 2019. Ia telah menjalani tindakan mastektomi pada tahun 2023 dan sedang berada dalam tahap kemoterapi ke-5 dengan jadwal terapi setiap tiga minggu sekali.

Ny. L.P menyampaikan bahwa ia sering merasa cemas terhadap penyakit yang dialaminya dan proses kemoterapi yang dijalani. Kecemasan tersebut disebabkan oleh kekhawatiran tidak akan sembuh serta efek samping kemoterapi yang dirasakan, seperti rasa lemah, mual, muntah, sariawan di mulut, dan kerontokan rambut. Pasien juga mengalami gangguan tidur dan kesulitan berkonsentrasi. Riwayat keluarga menunjukkan bahwa ibu kandungnya menderita kanker serviks.

Secara fisik, tanda-tanda vital Ny. L.P menunjukkan tekanan darah 110/80 mmHg, nadi 97 x/menit, pernapasan 20 x/menit, dan suhu tubuh 36,6°C. Ia rutin mengonsumsi obat resep dokter berupa tiga pil berwarna cokelat setiap malam dan satu pil pada pagi hari selama lima tahun. Hubungan pasien dengan keluarga terbilang baik, meskipun saat sakit ia cenderung menutup diri dari lingkungan sosial dan hanya berbagi informasi penyakit kepada keluarga terdekat.

Dari pengkajian status mental dan emosi, Ny. L.P tampak memiliki kontak mata saat berbicara, berpakaian rapi, serta merawat diri dengan baik. Ia menunjukkan perilaku gelisah dan mudah lelah, dengan komunikasi yang lambat dan afek sedih. Namun, pola pikirnya tetap relevan dan kognitifnya baik tanpa gangguan orientasi atau memori. Tidak terdapat ide untuk melukai diri sendiri maupun orang lain. Dari sisi kultural dan spiritual, pasien beragama Kristen Protestan, sering berdoa, namun jarang ke gereja karena keterbatasan fisik akibat penyakitnya.

Responden kedua adalah Ny. E.L, seorang perempuan berusia 48 tahun, berstatus menikah, bekerja sebagai guru di SMP Negeri 11 Naioni, dan berdomisili di Kelurahan Oesapa, Kota Kupang. Pengkajian dilakukan pada tanggal 17 Juli 2025 di rumah pasien, di mana ia tinggal bersama anak-anaknya setelah ditinggal wafat oleh suaminya. Pasien didiagnosis menderita kanker payudara sejak tahun 2023, dengan luka pada payudara kanan yang membesar dan mengeluarkan nanah. Ia direncanakan untuk menjalani kemoterapi sebagai persiapan sebelum dilakukan tindakan pembedahan.

Ny. E.L menyatakan bahwa ia mengalami kecemasan berat terhadap penyakitnya, terutama karena ia adalah orang tua tunggal dari anak-anak yang masih kecil. Ia merasa khawatir tidak dapat sembuh, sulit berkonsentrasi dalam kegiatan mengajar, mengalami gangguan tidur, serta merasa takut terhadap efek samping kemoterapi seperti mual,

muntah, dan rambut rontok. Tidak terdapat riwayat kanker dalam keluarga pasien.

Tanda-tanda vital Ny. E.L menunjukkan tekanan darah 100/90 mmHg, nadi 101 x/menit, pernapasan 20 x/menit, dan suhu tubuh 36,5°C. Ia mengonsumsi obat resep dokter berupa antibiotik dan vitamin. Pasien memiliki hubungan yang baik dengan keluarga dan terbuka dalam menginformasikan penyakit yang dialaminya kepada keluarga maupun tetangga terdekat. Namun, ia mengaku jarang mengikuti kegiatan lingkungan karena sering merasa lelah.

Dari pengkajian mental dan emosional, Ny. E.L menunjukkan kontak mata saat berbicara, berpakaian rapi, serta perawatan diri yang baik. Ia tampak tegang dan gelisah, dengan pola komunikasi pelan dan afek sedih. Pola pikir dan fungsi kognitifnya dalam batas normal, tanpa gangguan orientasi maupun memori, dan tidak memiliki ide untuk melukai diri sendiri atau orang lain. Dalam aspek spiritual, pasien beragama Kristen Protestan, aktif berdoa namun jarang mengikuti ibadah di gereja karena kondisi kesehatannya.

4.1.3 Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Diberikan Terapi SEFT

Tabel 4. 1 Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi SEFT

Nama Responden	Skor STAI-T	Kategori
Ny. L.P	60	Kecemasan Berat
Ny. E.L	64	Kecemasan Berat

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa hasil pengukuran tingkat kecemasan menggunakan instrumen *State-Trait Anxiety Inventory-Trait* (STAI-T), diperoleh bahwa kedua responden dalam studi ini berada

pada kategori kecemasan tinggi. Responden pertama, yaitu Ny. L.P, memperoleh skor sebesar 60, yang termasuk dalam kategori kecemasan berat. Sementara itu, responden kedua, yaitu Ny. E.L, memperoleh skor yang sedikit lebih tinggi, yaitu 64, dan juga tergolong dalam kategori kecemasan berat. Hal ini menunjukkan bahwa kedua pasien mengalami tingkat kecemasan yang signifikan terkait dengan kondisi penyakit kanker payudara yang mereka alami serta proses pengobatan yang dijalani atau direncanakan.

4.1.4 Penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan metode penyembuhan yang menggabungkan kekuatan spiritual dan energi psikologis melalui teknik afirmasi dan ketukan ringan (tapping) pada titik-titik energi tubuh. Terapi ini bertujuan untuk membantu individu mengatasi gangguan fisik maupun emosional, seperti kecemasan, dengan cara yang sederhana, tidak invasif, dan dapat dilakukan secara mandiri.

Pelaksanaan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dilakukan melalui tiga tahapan utama yang berurutan, yaitu *Set-Up*, *Tune-In*, dan *Tapping*. Setiap tahap memiliki peran penting dalam membantu pasien melepaskan emosi negatif, khususnya kecemasan, melalui pendekatan spiritual dan stimulasi titik energi tubuh.

Tahap pertama adalah *Set-Up*, yaitu tahap persiapan yang bertujuan untuk menetralkan pikiran negatif atau kondisi yang dikenal sebagai *psychological reversal*. Pada tahap ini, pasien diminta mengucapkan afirmasi dengan penuh kesadaran, keikhlasan, dan kepasrahan. Contoh afirmasi yang digunakan adalah:

“Ya Allah, meskipun saya sedang merasa cemas, saya ikhlas menerima perasaan ini, dan saya pasrahkan kesembuhan saya kepada-

Mu.”Afirmasi tersebut diulang sebanyak tiga kali sambil melakukan ketukan ringan pada titik *karate chop* (sisi luar tangan di bawah kelingking) atau menekan titik *sore spot* di bagian atas dada yang terasa nyeri saat disentuh. Pada tahap ini partisipan Ny. L.P dan Ny. E.L dapat mengikuti dengan baik. Kedua partisipan dapat mengucapkan afirmasi dengan penuh kesadaran, keikhlasan, dan kepasrahan. Partisipan L.P mengucapkan kalimat afirmasi yang berbunyi : Ya Tuhan, saya cemas saya pasrahkan semuanya kepada-MU, sedangkan partisipan Ny. E.L mengucapkan kalimat afirmasi yang berbunyi : Ya Tuhan, meskipun saya cemas dan takut saya serahkan semuanya kepada-Mu.

Tahap selanjutnya adalah *Tune-In*, di mana pasien diminta untuk memusatkan perhatian pada sumber masalah yang dirasakan, baik berupa rasa sakit fisik maupun emosi negatif seperti ketakutan atau kecemasan. Pasien diajak untuk menyadari dan menerima sepenuhnya perasaan tersebut dengan tulus. Selama proses ini, afirmasi yang mencerminkan penerimaan dan kepasrahan kembali diucapkan dalam hati atau secara verbal, sambil membayangkan perasaan atau peristiwa yang menjadi sumber gangguan. Pada tahap ini, partisipan Ny. L.P dan partisipan Ny. E.L dapat mengikuti dengan baik. Partisipan Ny. L.P mengucapkan kembali kalimat afirmasi Ya Tuhan, saya cemas saya pasrahkan semuanya kepada-MU dengan tetap membayangkan sumber masalah yang dirasakan atau yang menjadi sumber gangguan, sedangkan partisipan Ny. E.L mengucapkan kembali kalimat afirmasi Ya Tuhan, meskipun saya cemas dan takut saya serahkan semuanya kepada-Mu, dengan membayangkan tentang sumber masalah yang dirasakan atau yang menjadi sumber gangguan.

Tahap terakhir adalah *Tapping*, yaitu inti dari terapi SEFT. Pada tahap ini, dilakukan ketukan lembut menggunakan dua ujung jari (telunjuk dan tengah) pada 18 titik energi utama di tubuh. Titik-titik

tersebut meliputi bagian kepala dan wajah, yaitu ubun-ubun, antara alis, samping mata, bawah mata, bawah hidung, dan dagu; bagian dada dan tubuh seperti tulang selangka, bawah ketiak, dan bawah puting; serta bagian tangan yang mencakup ibu jari, jari telunjuk, jari tengah, jari manis, jari kelingking, titik *karate chop*, dan titik *gamut* yang terletak di punggung tangan antara jari manis dan kelingking.

Setiap titik diketuk selama beberapa detik sambil pasien tetap mengarahkan pikirannya pada masalah yang sedang dihadapi, seraya mengucapkan afirmasi dengan nada yang tenang. Setiap sesi terapi SEFT biasanya berlangsung kurang lebih 15-30 menit.

4.1.5 Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Terapi SEFT

Tabel 4. 2 Tingkat Kecemasan Sesudah Terapi SEFT

Nama Pasien	Skor STAI-T	Kategori	Perubahan Skor
Ny. L.P	45	kecemasan sedang	-15
Ny. E.L	49	kecemasan sedang	-15

Tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) selama tiga hari berturut-turut, terjadi penurunan skor kecemasan pada kedua pasien. Pada Ny. L.P, skor kecemasan berdasarkan STAI-T menurun dari sebelumnya 60 menjadi 45, menunjukkan adanya penurunan sebesar 15 poin. Demikian pula pada Ny. E.L, skor kecemasan menurun dari 64 menjadi 49, juga dengan penurunan sebesar 15 poin. Kedua pasien berada dalam kategori kecemasan sedang yang dimana penurunan skor ini menunjukkan adanya respon positif terhadap intervensi SEFT dalam

mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh pasien kanker payudara.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Karakteristik Partisipan Yang Mengalami Kecemasan

Penelitian ini dilakukan pada dua pasien kanker payudara dengan latar belakang, usia, peran sosial, dan kondisi klinis yang berbeda, namun keduanya menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi akibat penyakit dan pengobatan yang dijalani. Pemahaman karakteristik masing-masing responden penting untuk menilai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan serta menyesuaikan pendekatan intervensi keperawatan.

Responden 1: Ny. L.P berusia 70 tahun, seorang pensiunan PNS yang telah didiagnosis menderita kanker payudara stadium III B sejak tahun 2019. Ia telah menjalani mastektomi pada tahun 2023 dan saat pengkajian sedang menjalani kemoterapi ke-5 dengan jadwal tiga minggu sekali. Berdasarkan hasil pengkajian, Ny. L.P mengeluhkan kecemasan yang signifikan terkait ketakutan tidak sembuh dan efek samping dari kemoterapi yang dirasakan, seperti mual, muntah, sariawan, rambut rontok, dan kelelahan. Ia juga mengalami gangguan tidur dan kesulitan berkonsentrasi.

Penelitian Wahyuni, Farida, & Putri (2022) menunjukkan bahwa pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi mengalami peningkatan kecemasan sedang hingga tinggi, terutama akibat efek samping terapi. Temuan serupa juga diungkap oleh Widodo et al. (2022), yang menyatakan bahwa kondisi fisik dan psikososial pasien kanker sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup mereka, dan pasien lansia menunjukkan gejala kecemasan yang lebih kompleks karena keterbatasan fisik dan dukungan sosial yang terbatas.

Secara sosial, Ny. L.P memiliki hubungan yang baik dengan keluarga namun cenderung menutup diri dari lingkungan sekitar. Penelitian oleh Setiawati, Wahyuni, & Lestari (2020) menunjukkan bahwa rendahnya interaksi sosial pasien kanker payudara berhubungan dengan tingkat kecemasan yang tinggi. Dalam aspek spiritual, meskipun Ny. L.P jarang ke gereja karena kondisi fisiknya, ia tetap berdoa secara teratur. Lestari, Sukartini, & Nihayati (2023) mengungkapkan bahwa spiritual well-being berperan dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketenangan pasien kanker payudara.

Responden 2: Ny. E.L berusia 48 tahun, berprofesi sebagai guru dan merupakan seorang ibu dari anak-anak yang masih kecil. Ia telah didiagnosis menderita kanker payudara sejak tahun 2023 dan saat ini menghadapi luka pada payudara kanan yang membesar dan mengeluarkan nanah. Pasien belum memulai kemoterapi, namun sudah merasakan kecemasan berat terhadap proses pengobatan yang akan dijalani. Rasa cemas ini diperparah oleh kondisi sosialnya sebagai orang tua tunggal setelah suaminya meninggal dunia. Ia merasa takut tidak dapat sembuh dan tidak bisa merawat anak-anaknya.

Menurut Damayanti, Maulidya, & Mardiyono (2021) menyebutkan bahwa perempuan usia produktif dengan tanggung jawab ganda lebih rentan mengalami kecemasan, terutama jika memiliki anak-anak yang masih kecil. Kekhawatiran terhadap efek kemoterapi juga ditemukan sebagai penyebab utama kecemasan, sebagaimana diungkap dalam studi Vicente da Silva et al. (2017), yang menyatakan bahwa kecemasan meningkat menjelang kemoterapi akibat antisipasi terhadap efek samping seperti mual dan rambut rontok.

Meskipun memiliki hubungan sosial yang cukup baik dan terbuka kepada keluarga serta tetangga, Ny. E.L jarang mengikuti kegiatan lingkungan karena merasa lelah. Penelitian Jama, Alam, &

Lilis (2022) menemukan bahwa dukungan sosial yang kuat dari keluarga berperan penting dalam mengurangi kecemasan pasien kanker sebelum kemoterapi. Dalam aspek spiritual, sama seperti Ny. L.P, Ny. E.L juga seorang Kristen Protestan yang tetap aktif berdoa namun jarang beribadah di gereja karena kondisi kesehatan. Komariah et al. (2024) melaporkan bahwa intervensi spiritual berbasis agama dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pasien kanker payudara di Indonesia.

Secara umum, karakteristik kedua responden menunjukkan bahwa kecemasan pada pasien kanker payudara tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi klinis dan biologis, tetapi juga oleh usia, status sosial, dukungan lingkungan, serta kekuatan spiritual. Dengan memahami hal ini, intervensi keperawatan seperti *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat difokuskan tidak hanya pada aspek emosional, tetapi juga memperkuat aspek sosial dan spiritual pasien.

4.2.2 Tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara sebelum diberikan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner State-Trait Anxiety Inventory-Trait (STAI-T), diperoleh data bahwa baik Ny. L.P maupun Ny. E.L menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi sebelum dilakukan intervensi terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Ny. L.P mendapatkan skor 60, sedangkan Ny. E.L mendapatkan skor 64. Kedua skor tersebut berada dalam kategori kecemasan berat, yang menunjukkan bahwa kedua pasien memiliki kecenderungan mengalami kecemasan secara menetap sebagai bagian dari karakter kepribadiannya.

Kondisi ini menggambarkan bahwa sebelum diberikan terapi, pasien telah memiliki tingkat kecemasan yang cukup signifikan, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor terkait diagnosis kanker payudara.

Ketika seseorang didiagnosis menderita kanker, terutama kanker payudara yang tidak hanya berdampak pada fisik tetapi juga pada aspek psikologis dan sosial, maka kecemasan menjadi salah satu respon emosional yang umum terjadi. Kekhawatiran akan proses pengobatan, ketidakpastian tentang kesembuhan, perubahan citra tubuh akibat prosedur medis, serta beban ekonomi dan sosial merupakan hal-hal yang sering memicu kecemasan pada pasien.

Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu. Salah satu studi oleh Putri dan Setyawati (2022) menyebutkan bahwa sebagian besar pasien kanker payudara mengalami kecemasan sedang hingga berat, terutama saat menjalani pengobatan aktif seperti kemoterapi atau pasca-operasi. Selain itu, Kurniawati (2021) juga menemukan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi pada pasien kanker berhubungan dengan kurangnya dukungan sosial dan ketidakpastian prognosis penyakit. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak buruk terhadap kondisi pasien. Secara fisiologis, kecemasan dapat meningkatkan hormon stres seperti kortisol, menurunkan sistem kekebalan tubuh, serta mengganggu kualitas tidur dan nafsu makan. Dalam jangka panjang, hal ini dapat memengaruhi efektivitas pengobatan dan kualitas hidup pasien secara keseluruhan.

Kecemasan yang tidak segera ditangani dapat memberikan dampak negatif terhadap proses penyembuhan. Secara fisiologis, kecemasan dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis, memicu peningkatan denyut jantung, tekanan darah, serta sekresi hormon stres seperti kortisol, yang pada akhirnya dapat menurunkan sistem imun tubuh (Saputra & Wulandari, 2022). Hal ini menunjukkan pentingnya penanganan kecemasan sebagai bagian integral dari perawatan pasien kanker.

Oleh karena itu, identifikasi awal terhadap tingkat kecemasan seperti yang dilakukan pada Ny. L.P dan Ny. E.L menjadi sangat penting. Hasil pengukuran ini dapat digunakan sebagai dasar untuk memberikan intervensi psikologis yang tepat, salah satunya melalui pendekatan terapi SEFT. Terapi ini mengombinasikan unsur spiritual, afirmasi positif, dan stimulasi melalui ketukan pada titik-titik meridian tubuh, yang bertujuan untuk meredakan tekanan emosional secara alami dan non-farmakologis.

Dengan mengetahui bahwa kedua pasien berada dalam kategori kecemasan tinggi sebelum diberikan terapi, maka pelaksanaan SEFT menjadi relevan dan diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam menurunkan kecemasan serta mendukung proses penyembuhan secara holistik.

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

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah metode penyembuhan yang menggabungkan unsur spiritual dan psikologis melalui ketukan ringan (tapping) pada titik-titik energi tertentu di tubuh (Wibowo, 2022). Terapi ini bertujuan untuk membantu seseorang mencapai ketenangan pikiran dan mengurangi beban emosional, seperti stres, cemas, atau trauma. SEFT sangat mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, dan tidak menggunakan obat-obatan. Satu sesi terapi ini biasanya berlangsung selama kurang lebih 15-30 menit (Widiyono,2022).

Langkah-langkah terapi SEFT terdiri dari tiga tahap. Tahap pertama adalah set-up, yaitu menyampaikan afirmasi atau doa dengan penuh keikhlasan sambil mengetuk bagian dada atau tangan untuk menetralkan pikiran negatif. Tahap kedua adalah tune-in, yaitu

mengarahkan perhatian ke rasa sakit atau masalah emosional yang dirasakan sambil menerima kondisi tersebut dengan ikhlas dan pasrah. Tahap ketiga adalah tapping, yaitu mengetuk 18 titik utama di tubuh, seperti kepala, dada, dan tangan, untuk membantu melepaskan emosi negatif dan menenangkan sistem saraf (M. Ardam, 2020).

Terapi ini menjadi efektif jika dilakukan dengan sikap batin yang tepat, yaitu khusyu, ikhlas, pasrah, yakin akan kesembuhan, dan bersyukur. Kelima sikap ini berperan penting dalam menciptakan ketenangan batin dan mendukung proses penyembuhan secara menyeluruh, baik secara fisik maupun emosional (Wibowo, 2022).

Pada hari pertama, diawali dengan pengukuran tanda-tanda vital sebagai indikator kondisi fisiologis pasien. Selanjutnya dilakukan edukasi mengenai terapi SEFT, termasuk tujuan, prosedur, dan manfaat teknik ini. Lingkungan juga disiapkan agar nyaman dan minim gangguan, yang penting untuk keberhasilan terapi relaksasi. Pasien diberikan media informasi berupa buku saku sebagai bentuk dukungan edukatif. Respons pasien terhadap terapi di hari pertama umumnya positif; keduanya bersedia mengikuti dan melaksanakan latihan relaksasi secara aktif.

Selama hari kedua dan ketiga, terapi SEFT dilakukan secara konsisten dengan pengukuran tanda vital sebelum dan sesudah intervensi. Terdapat penurunan frekuensi nadi dan stabilisasi tekanan darah yang mencerminkan efek relaksasi terhadap sistem saraf otonom. Penurunan denyut nadi dari masing-masing pasien menunjukkan bahwa terapi SEFT berkontribusi dalam mengurangi ketegangan fisiologis yang berkaitan erat dengan kecemasan.

Pada hari ketiga menunjukkan penurunan skor STAI-T dari 60 menjadi 45 pada Ny. L.P, dan dari 64 menjadi 49 pada Ny. E.L. Kedua pasien tergolong kecemasan sedang dimana terdapat perbaikan signifikan dalam intensitas kecemasan yang dialami oleh pasien. Hal ini

menjelaskan bahwa terapi SEFT memiliki efektivitas dalam mengurangi kecemasan, setidaknya dalam jangka pendek selama tiga hari pelaksanaan.

Penurunan skor STAI-T pada kedua pasien mengindikasikan bahwa terapi SEFT memiliki pengaruh positif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien meskipun belum mencapai kategori kecemasan ringan. SEFT mengombinasikan unsur afirmasi positif, spiritualitas, dan stimulasi pada titik-titik meridian tubuh, yang membantu mengurangi beban emosional negatif serta mengaktifasi sistem relaksasi tubuh.

Penurunan nilai kecemasan pasca-intervensi mendukung temuan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa SEFT efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien kanker (Nasution et al., 2023; Fitriana et al., 2023). Efek terapi SEFT yang menggabungkan unsur spiritualitas dan relaksasi fisik memberikan kenyamanan secara menyeluruh bagi pasien dengan penyakit kronis dan berat seperti kanker payudara.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Hasal et al. (2021) yang menunjukkan bahwa terapi SEFT mampu menurunkan kecemasan secara signifikan pada pasien kanker dengan nilai $p = 0,002$, di mana sebagian besar pasien mengalami perubahan dari kecemasan sedang/tinggi menjadi ringan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Nasution et al. (2023) juga menunjukkan bahwa terapi SEFT efektif dalam menurunkan stres dan kecemasan pada pasien kanker payudara, dengan hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol ($p = 0,000$). Selain itu, Hasibuan et al. (2025) dalam tinjauan sistematis menyimpulkan bahwa EFT dan SEFT efektif dalam mengurangi gejala kecemasan, stres, dan depresi, serta meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara. Mereka juga menekankan bahwa

keberhasilan terapi ini dipengaruhi oleh keterlibatan emosional pasien dan konsistensi dalam melakukan latihan SEFT. Secara fisiologis, efek SEFT dapat dijelaskan melalui mekanisme penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan regulasi sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam menciptakan rasa tenang dan nyaman. Afirmasi positif yang disertakan dalam terapi juga membantu merestrukturisasi pikiran negatif yang sering menjadi pemicu kecemasan.

Secara keseluruhan, penerapan terapi SEFT terbukti memberikan efek relaksasi baik secara fisiologis maupun psikologis. Teknik ini sederhana, non-invasif, dan dapat dilakukan dalam berbagai kondisi lingkungan, termasuk di rumah pasien. Selain membantu menurunkan kecemasan, terapi ini juga memungkinkan pasien memiliki kontrol lebih baik terhadap emosinya dan meningkatkan kesiapan dalam menjalani terapi kanker seperti kemoterapi.

Dengan demikian, meskipun hasil pada kedua pasien masih menunjukkan kategori kecemasan tinggi, penurunan skor yang dicapai dalam waktu tiga hari menandakan bahwa SEFT berpotensi menjadi intervensi jangka pendek yang efektif, terutama jika dilakukan secara konsisten dalam jangka waktu yang lebih panjang.

4.2.4 Tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara sesudah diberikan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Setelah pelaksanaan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) selama tiga hari, dilakukan pengukuran ulang tingkat kecemasan menggunakan instrumen State-Trait Anxiety Inventory – Trait (STAI-T). Hasil menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor kecemasan pada kedua pasien, meskipun keduanya masih berada dalam kategori kecemasan tinggi.

Pada pasien Ny. E.L, skor kecemasan sebelum terapi adalah 60 dan setelah terapi menurun menjadi 49. Sementara itu, pada pasien Ny. L.P, skor awal adalah 64, dan setelah terapi menurun menjadi 45. Penurunan skor tersebut menunjukkan adanya respon positif terhadap intervensi SEFT dan dapat untuk menurunkan kategori kecemasan dari berat menjadi sedang.

Penurunan skor ini sejalan dengan teori bahwa SEFT merupakan intervensi psikologis yang efektif dalam mengurangi kecemasan melalui mekanisme tapping pada titik-titik meridian tubuh yang terhubung dengan sistem energi, dipadukan dengan afirmasi spiritual. Terapi ini bekerja dengan cara mengganggu pola emosi negatif dan membantu individu mencapai kondisi emosi yang lebih tenang dan stabil (Rahmawati & Hadi, 2020).

Penelitian sebelumnya oleh Saputra dan Wulandari (2022) menunjukkan bahwa pemberian SEFT selama 3 hingga 5 hari mampu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan pada pasien kanker yang menjalani pengobatan aktif. Temuan serupa juga didukung oleh Utami et al. (2021), yang menemukan bahwa SEFT dapat mengurangi kecemasan melalui proses relaksasi dalam, yang berdampak pada penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan hormon stres seperti kortisol.

Penurunan tingkat kecemasan dari kecemasan berat ke kecemasan sedang dengan skor 11 dan 19 pada masing-masing pasien menunjukkan tren penurunan yang menjanjikan, dan mengindikasikan bahwa dengan frekuensi atau durasi terapi yang lebih panjang, kemungkinan besar kecemasan dapat ditekan hingga ke kategori ringan maupun normal.

Terapi SEFT dapat menjadi pendekatan komplementer yang efektif, terutama bagi pasien kanker yang mengalami kecemasan kronis

dan membutuhkan metode non-farmakologis sebagai pelengkap terapi medis.

4.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang meliputi jumlah partisipan yang terbatas hanya dua responden sehingga menyebabkan hasil belum dapat digeneralisasikan secara umum ke seluruh populasi pasien kanker payudara dengan kecemasan, pendekatan kualitatif yang digunakan bergantung pada kejujuran responden sehingga memungkinkan adanya bias informasi, keterbatasan akses terhadap data medis sekunder dari fasilitas kesehatan, waktu penelitian yang relatif singkat dalam kurun waktu 3 hari. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan dengan cakupan lebih luas dan waktu yang lebih lama.