

**L
A
M
P
I
R
A
N**

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden



**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDRAL TENAGA KESEHATAN
POLTEKES KEMENKES KOTA KUPANG**

Direktorat : Jln. Piet A. Tallo Liliba – Kota Kupang, Telp. : (0380) 8800256;
Fax (0380) 8800256 ; Email : poltekkesKota Kupang@yahoo.com



SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gregoriana Eufrasia U. Anvianti Putri Pinto

NIM : PO5303211241496

Pekerjaan : Mahasiswa

Dengan ini bermaksud melakukan penelitian dengan judul, **“Penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang”**. Saya berjanji bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian kepada saudara serta lingkungan saudara . Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan dipergunakan hanya untuk kepentingan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap tingkat kecemasan , Jika saudara bersedia menjadi responden pada penelitian ini, maka saya lampirkan lembar persetujuan untuk saudara tandatangani sebagai bentuk kesediaan yang sah sebagai responden pada penelitian saya ini. Atas perhatian dan kesediaan saudara/i menjadi responden saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Gregoriana E.U.A.P.Pinto
NIM: PO5303211241496

Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDRAL TENAGA KESEHATAN
POLTEKES KEMENKES KOTA KUPANG
Direktorat : Jln. Piet A. Tallo Liliba – Kota Kupang, Telp. : (0380) 8800256;
Fax (0380) 8800256 ; Email : poltekkesKota Kupang@yahoo.com



SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gregoriana Eufrasia U. Anvianti Putri Pinto

NIM : PO5303211241496

Pekerjaan : Mahasiswa

Dengan ini bermaksud melakukan penelitian dengan judul, **“Penerapan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang”**. Saya berjanji bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian kepada saudara serta lingkungan saudara . Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan dipergunakan hanya untuk kepentingan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap tingkat kecemasan , Jika saudara bersedia menjadi responden pada penelitian ini, maka saya lampirkan lembar persetujuan untuk saudara tandatangani sebagai bentuk kesediaan yang sah sebagai responden pada penelitian saya ini. Atas perhatian dan kesediaan saudara/i menjadi responden saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Gregoriana E.U.A.P. Pinto
NIM: PO5303211241496

Lampiran 2 Lembar Informed Consent



KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDRAL TENAGA KESEHATAN
POLTEKES KEMENKES KOTA KUPANG
Direktorat : Jln. Piet A. Tallo Liliba – Kota Kupang, Telp. : (0380) 8800256;
Fax (0380) 8800256 ; Email : poltekkesKota Kupang@yahoo.com



LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

No.responden : (diisi oleh peneliti)

Nama :

No. Hp :

Setelah diberikan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian ini dan adanya jaminan kerahasiaan, maka: saya bersedia ☐ saya tidak bersedia ☐

Terlibat sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul **“Penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang”**. Surat persetujuan ini saya tandatangi tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Saya berharap hasil penelitian dapat membantu menurunkan kecemasan dengan penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) . Dengan menandatangani surat persetujuan ini, saya menyatakan kesediaan/ketidaksediaan saya menjadi responden dalam penelitian ini.

Kota Kupang,Juli 2025

Peneliti

Partisipan

Gregoriana E.U.A.P.Pinto

Saksi

Lampiran 2. Lembar Informed Consent



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDRAL TENAGA KESEHATAN
POLTEKES KEMENKES KOTA KUPANG
Direktorat : Jln. Piet A. Tallo Liliba – Kota Kupang, Telp. : (0380) 8800256;
Fax (0380) 8800256 ; Email : poltekkesKota Kupang@yahoo.com



LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

No.responden : 2 (diisi oleh peneliti)

Nama : M. L. P.

No. Hp : 08898528963

Setelah diberikan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian ini dan adanya jaminan kerahasiaan, maka: saya bersedia ☐ saya tidak bersedia ☐

Terlibat sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul **"Penerapan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang"**. Surat persetujuan ini saya tandatangi tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Saya berharap hasil penelitian dapat membantu menurunkan kecemasan dengan penerapan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Dengan menandatangani surat persetujuan ini, saya menyatakan kesediaan/ketidaksediaan saya menjadi responden dalam penelitian ini.

Kota Kupang, 15 Juli 2025

Peneliti

Gregoriana E.U.A.P.Pinto

Partisipan

M. L. P.

Saksi

M. T. P.

Lampiran 3 Surat Penelitian

	Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Sumber Daya Manusia Kesehatan Politeknik Kesehatan Kupang Jalan Piet A. Tallo, Liliha, Oesapa Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111 (0380) 8800256 https://www.poltekkeskupang.ac.id
Nomor : PP.06.02/F.XXIX.19/0359/2025	4 Juli 2025
Hal : Permohonan Ijin Penelitian	
Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang Jl. SK. Lerik No. 3. Kel. Kelapa Lima Kec. Kelapa Lima Kota Kupang, 85228 Di Kupang	
Dalam rangka penyusunan Karya Ilmiah Akhir (KIA) bagi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kupang Tahun Akademik 2024/2025, maka mohon kiranya diberikan ijin untuk melakukan penelitian bagi mahasiswa :	
Nama Peneliti	: Gregoriana Eufrasia U. Anvianti Putri Pinto
NIM	: PO5303211241496
Jurusan/Prodi	: Keperawatan/Profesi Ners
Judul	: Pengaruh Terwapi Spiritual Emotional Freedom Tyechnique (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Du Puskesmas Oesapa Kota Kuapang
Tempat Penelitian	: Pukesmas Oesapa Kota Kupang
Waktu Penelitian	: Juli - Agustus
Demikian permohonan ini, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.	
 Ketua Jurusan Keperawatan Kupang DR. Florentinus Tat, SKp, M.Kes NIP. 196011261993031005	
*Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://wbs.kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF	





PEMERINTAH KOTA KUPANG
DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG

JL. S. K. Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228
Website: www.dinkes-kotakupang.web.id, Email: dinkeskotakupang45@gmail.com
KUPANG

SURAT IZIN

NOMOR : B-869/Dinkes.400.7.22.2/VII/2025

TENTANG
IZIN PENELITIAN

Dasar : Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kupang Nomor : PP.06.02/F.XXIX.19/0959/2025 tanggal 4
Juli 2025 Hal : Permohonan Izin Penelitian, maka dengan
ini :

MEMBERI IZIN

Kepada :
Nama : Gregoriana Eufrasia U. Anvianti Putri Pinto
NIM : PO 5303211241496
Jurusan/Prodi : Keperawatan/Profesi Ners
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
Judul Penelitian : "Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom
Tyechnique (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien
Kanker Payudara di Puskesmas Oesapa Kota Kupang"
Waktu : Juli – Agustus 2025
Lokasi : UPTD. Puskesmas Oesapa

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Kupang, 4 Juli 2025
Kepala Dinas Kesehatan
KUPANG
Sekretaris
Suarnawa, SKM., M.Kes.
Pembina
NIP. 19691227 199303 1 007

Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala UPTD. Puskesmas Oesapa di Tempat.
2. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat.

Paraf Hierarki	
Kasubag Umum dan Kepegawaian	

Lampiran 4 Surat Selesai Penelitian

**PEMERINTAH KOTA KUPANG**
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS OESAPA
Jl. Suratim 015/006, Kel. Oesapa, Kode Pos 85225 Telp. 0380-8802180, 0821-4182-1541
Website: puskesmas.kotakupang.info Email: puskesmas.oesapa@kupangkota.go.id

SURAT KETERANGAN
NOMOR : S-129/PUSK.OSP.000.9.2/VII/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Made D. A. Paramitha, S.KM
Jabatan : P.J. Penatausahaan Administrasi
NIP : 19860918 201001 2 024
pangkat/golongan : Penata Tk.1 / IIIId

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Gregoriana Eufrasia U. A. Putri Pinto
NIM : P05303211241496
Pekerjaan : Mahasiswa
Fakultas/Jurusan : Profesi Ners
Universitas : Poltekkes Kemenkes Kupang

Yang bersangkutan benar-benar telah selesai melakukan penelitian dari tanggal 07 – 19 Juli 2025 dengan judul : **"Penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker Payudara di Puskesmas Oesapa Kota Kupang"**
Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 28 Juli 2025
An. Kepala UPTD Puskesmas Oesapa
P.J. Penatausahaan Administrasi

Ni Made D. A. Paramitha, S.KM
Penata Tk. 1
NIP. 19860918 201001 2 024

Tembusan disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang di Kupang
2. Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang di Kupang
3. Arsip

Lampiran 5 Kusioner Penelitian

Ppe

KUSIONER STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY-TRAIT (STAI-T)

No responden : 1

Tanggal pemeriksaan : 15 Juni 2025

A. Identitas pasien

1. Nama : My-Lp
2. Umur : 70 Tahun
3. Jenis kelamin : Perempuan
4. Pekerjaan : Pensiunan PNS
5. Nomor telp : 08964298863

B. Berilah tanda checklist (✓) pada kolom skor sesuai dengan jawaban yang anda berikan!

Skor Pertanyaan Positif :

- 1 = Hampir selalu
- 2 = Sering
- 3 = Kadang-kadang
- 4 = Tidak Pernah

Skor Pertanyaan Negatif :

- 1 = Tidak Pernah
- 2 = Kadang-kadang
- 3 = Sering
- 4 = Hampir Selalu

C. Klasifikasi

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. Normal | = Skor 20-29 |
| 2. Kecemasan ringan | = Skor 30-39 |
| 3. Kecemasan sedang | = Skor 40-49 |
| 4. Kecemasan berat | = Skor 50- 80 |

PRE

Instrument State-Trait Anxiety Inventory-Trait (STAI-T)

Tabel 1 Instrumen STAI-T

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Kadang	Sering	Hampir Selalu
1	Saya merasa senang	☐	☒	☐	☐
2	Saya merasa gugup dan gelisah	☐	☐	☐	☒
3	Saya merasa puas dengan diri saya sendiri	☐	☒	☐	☐
4	Saya berharap saya bisa bahagia seperti orang lain	☐	☐	☒	☐
5	Saya merasa gagal	☐	☐	☒	☐
6	Saya merasa lega	☐	☒	☐	☐
7	Saya merasa tenang dan dapat mengendalikan diri	☐	☒	☐	☐
8	Saya merasa kesulitan yang saya alami banyak sehingga saya tidak dapat mengatasinya	☐	☐	☒	☐
9	Saya terlalu khawatir terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak penting	☐	☐	☒	☐
10	Saya merasa bahagia	☐	☒	☐	☐
11	Saya merasa ada pikiran yang mengganggu /menggelisahkan	☐	☐	☒	☐
12	Saya merasa kurang percaya diri	☐	☒	☐	☐
13	Saya merasa aman	☐	☒	☐	☐
14	Saya membuat keputusan dengan mudah	☐	☐	☒	☐
15	Saya merasa tidak kuat	☐	☐	☒	☐
16	Saya merasa puas dgn kondisi saya	☐	☒	☐	☐
17	Saya memikirkan hal-hal yang tidak penting dan hal tersebut mengganggu saya	☐	☐	☒	☐
18	Saya menanggapi kekecewaan yang saya alami terlalu dalam sehingga sulit melupakanya	☐	☐	☒	☐
19	Saya orang yang kuat dalam menghadapi masalah	☐	☒	☐	☐
20	Saya merasa tegang atau kacau jika memikirkan masalah yang saya alami	☐	☐	☒	☐

Takut skor : 60
Kecemasan Berat

Post

KUSIONER STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY-TRAIT (STAI-T)

No responden : 1

Tanggal pemeriksaan : 17 Juli 2025

A. Identitas pasien

1. Nama : My L P
2. Umur : 70 tahun
3. Jenis kelamin : Perempuan
4. Pekerjaan : Persewaan PNS
5. Nomor telp : 088865198863

B. Berilah tanda checklist (✓) pada kolom skor sesuai dengan jawaban yang anda berikan!

Skor Pertanyaan Positif :

- 1 = Hampir selalu
- 2 = Sering
- 3 = Kadang-kadang
- 4 = Tidak Pernah

Skor Pertanyaan Negatif :

- 1 = Tidak Pernah
- 2 = Kadang-kadang
- 3 = Sering
- 4 = Hampir Selalu

C. Klasifikasi

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. Normal | = Skor 20-29 |
| 2. Kecemasan ringan | = Skor 30-39 |
| 3. Kecemasan sedang | = Skor 40-49 |
| 4. Kecemasan berat | = Skor 50- 80 |

POST

Instrument State-Trait Anxiety Inventory-Trait (STAI-T)

Tabel 1 Instrumen STAI-T

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Kadang	Sering	Hampir Selalu
1	Saya merasa senang	☐	☒	☐	☐
2	Saya merasa gugup dan gelisah	☐	☐	☒	☐
3	Saya merasa puas dengan diri saya sendiri	☐	☒	☐	☐
4	Saya berharap saya bisa bahagia seperti orang lain	☐	☐	☒	☐
5	Saya merasa gagal	☐	☒	☐	☐
6	Saya merasa lega	☐	☐	☐	☒
7	Saya merasa tenang dan dapat mengendalikan diri	☐	☐	☐	☒
8	Saya merasa kesulitan yang saya alami banyak sehingga saya tidak dapat mengatasinya	☐	☒	☐	☐
9	Saya terlalu khawatir terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak penting	☐	☒	☐	☐
10	Saya merasa bahagia	☐	☒	☐	☐
11	Saya merasa ada pikiran yang mengganggu /menggelisahkan	☐	☒	☐	☐
12	Saya merasa kurang percaya diri	☐	☒	☐	☐
13	Saya merasa aman	☐	☐	☒	☐
14	Saya membuat keputusan dengan mudah	☐	☐	☐	☒
15	Saya merasa tidak kuat	☐	☒	☐	☐
16	Saya merasa puas dngan kondisi saya	☐	☒	☐	☐
17	Saya memikirkan hal-hal yang tidak penting dan hal tersebut mengganggu saya	☐	☒	☐	☐
18	Saya menanggapi kekecewaan yang saya alami terlalu dalam sehingga sulit melupakanya	☐	☒	☐	☐
19	Saya orang yang kuat dalam menghadapi masalah	☐	☐	☒	☐
20	Saya merasa tegang atau kacau jika memikirkan masalah yang saya alami	☐	☒	☐	☐

Total Skor : 45
kecemasan sedang.

Pre

KUISIONER STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY-TRAIT (STAI-T)

No responden : 2

Tanggal pemeriksaan : 17 Juli 2020

A. Identitas pasien

1. Nama : My. E. L
2. Umur : 48 tahun
3. Jenis kelamin : Perempuan
4. Pekerjaan : Guru
5. Nomor telp : 085 716 222 767

B. Berilah tanda checklist (✓) pada kolom skor sesuai dengan jawaban yang anda berikan!

Skor Pertanyaan Positif :

- 1 = Hampir selalu
- 2 = Sering
- 3 = Kadang-kadang
- 4 = Tidak Pernah

Skor Pertanyaan Negatif :

- 1 = Tidak Pernah
- 2 = Kadang-kadang
- 3 = Sering
- 4 = Hampir Selalu

C. Klasifikasi

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. Normal | = Skor 20-29 |
| 2. Kecemasan ringan | = Skor 30-39 |
| 3. Kecemasan sedang | = Skor 40-49 |
| 4. Kecemasan berat | = Skor 50- 80 |

pre

Instrument State-Trait Anxiety Inventory-Trait (STAI-T)

Tabel 1 Instrumen STAI-T

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Kadang	Sering	Hampir Selalu
1	Saya merasa senang	☐	☒	☐	☐
2	Saya merasa gugup dan gelisah	☐	☐	☐	☒
3	Saya merasa puas dengan diri saya sendiri	☐	☒	☐	☐
4	Saya berharap saya bisa bahagia seperti orang lain	☐	☐	☒	☐
5	Saya merasa gagal	☐	☐	☒	☐
6	Saya merasa lega	☐	☒	☐	☐
7	Saya merasa tenang dan dapat mengendalikan diri	☐	☒	☐	☐
8	Saya merasa kesulitan yang saya alami banyak sehingga saya tidak dapat mengatasinya	☐	☐	☒	☐
9	Saya terlalu khawatir terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak penting	☐	☐	☐	☒
10	Saya merasa bahagia	☐	☒	☐	☐
11	Saya merasa ada pikiran yang mengganggu /menggelisahkan	☐	☐	☐	☒
12	Saya merasa kurang percaya diri	☐	☐	☒	☐
13	Saya merasa aman	☐	☒	☐	☐
14	Saya membuat keputusan dengan mudah	☐	☐	☒	☐
15	Saya merasa tidak kuat	☐	☐	☒	☐
16	Saya merasa puas dgn kondisi saya	☐	☒	☐	☐
17	Saya memikirkan hal-hal yang tidak penting dan hal tersebut mengganggu saya	☐	☐	☐	☒
18	Saya menanggapi kekecewaan yang saya alami terlalu dalam sehingga sulit melupakanya	☐	☐	☒	☐
19	Saya orang yang kuat dalam menghadapi masalah	☐	☒	☐	☐
20	Saya merasa tegang atau kacau jika memikirkan masalah yang saya alami	☐	☐	☐	☒

total skor : 64.
kecemasan Berat.

POST

KUSIONER STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY-TRAIT (STAI-T)

No responden : 2

Tanggal pemeriksaan : 19 Juli 2021

A. Identitas pasien

1. Nama : My. E. L.
2. Umur : 48 tahun
3. Jenis kelamin : Perempuan
4. Pekerjaan : Guru
5. Nomor telp : 08136228767

B. Berilah tanda checklist (✓) pada kolom skor sesuai dengan jawaban yang anda berikan!

Skor Pertanyaan Positif :

- 1 = Hampir selalu
- 2 = Sering
- 3 = Kadang-kadang
- 4 = Tidak Pernah

Skor Pertanyaan Negatif :

- 1 = Tidak Pernah
- 2 = Kadang-kadang
- 3 = Sering
- 4 = Hampir Selalu

C. Klasifikasi

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. Normal | = Skor 20-29 |
| 2. Kecemasan ringan | = Skor 30-39 |
| 3. Kecemasan sedang | = Skor 40-49 |
| 4. Kecemasan berat | = Skor 50- 80 |

Post

Instrument State-Trait Anxiety Inventory-Trait (STAI-T)

Tabel 1 Instrumen STAI-T

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Kadang	Sering	Hampir Selalu
1	Saya merasa senang	☐	☒	☐	☐
2	Saya merasa gugup dan gelisah	☐	☐	☒	☐
3	Saya merasa puas dengan diri saya sendiri	☐	☒	☐	☐
4	Saya berharap saya bisa bahagia seperti orang lain	☐	☐	☒	☐
5	Saya merasa gagal	☐	☒	☐	☐
6	Saya merasa lega	☐	☐	☒	☐
7	Saya merasa tenang dan dapat mengendalikan diri	☐	☐	☒	☐
8	Saya merasa kesulitan yang saya alami banyak sehingga saya tidak dapat mengatasinya	☐	☒	☐	☐
9	Saya terlalu khawatir terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak penting	☐	☒	☐	☐
10	Saya merasa bahagia	☐	☒	☐	☐
11	Saya merasa ada pikiran yang mengganggu /menggelisahkan	☐	☒	☐	☐
12	Saya merasa kurang percaya diri	☐	☒	☐	☐
13	Saya merasa aman	☐	☐	☒	☐
14	Saya membuat keputusan dengan mudah	☐	☐	☒	☐
15	Saya merasa tidak kuat	☐	☒	☐	☐
16	Saya merasa puas dngan kondisi saya	☐	☒	☐	☐
17	Saya memikirkan hal-hal yang tidak penting dan hal tersebut mengganggu saya	☐	☒	☐	☐
18	Saya menanggapi kekecewaan yang saya alami terlalu dalam sehingga sulit melupakanya	☐	☒	☐	☐
19	Saya orang yang kuat dalam menghadapi masalah	☐	☐	☒	☐
20	Saya merasa tegang atau kacau jika memikirkan masalah yang saya alami	☐	☐	☒	☐

Total Skor : 49
Kecemasan sedang

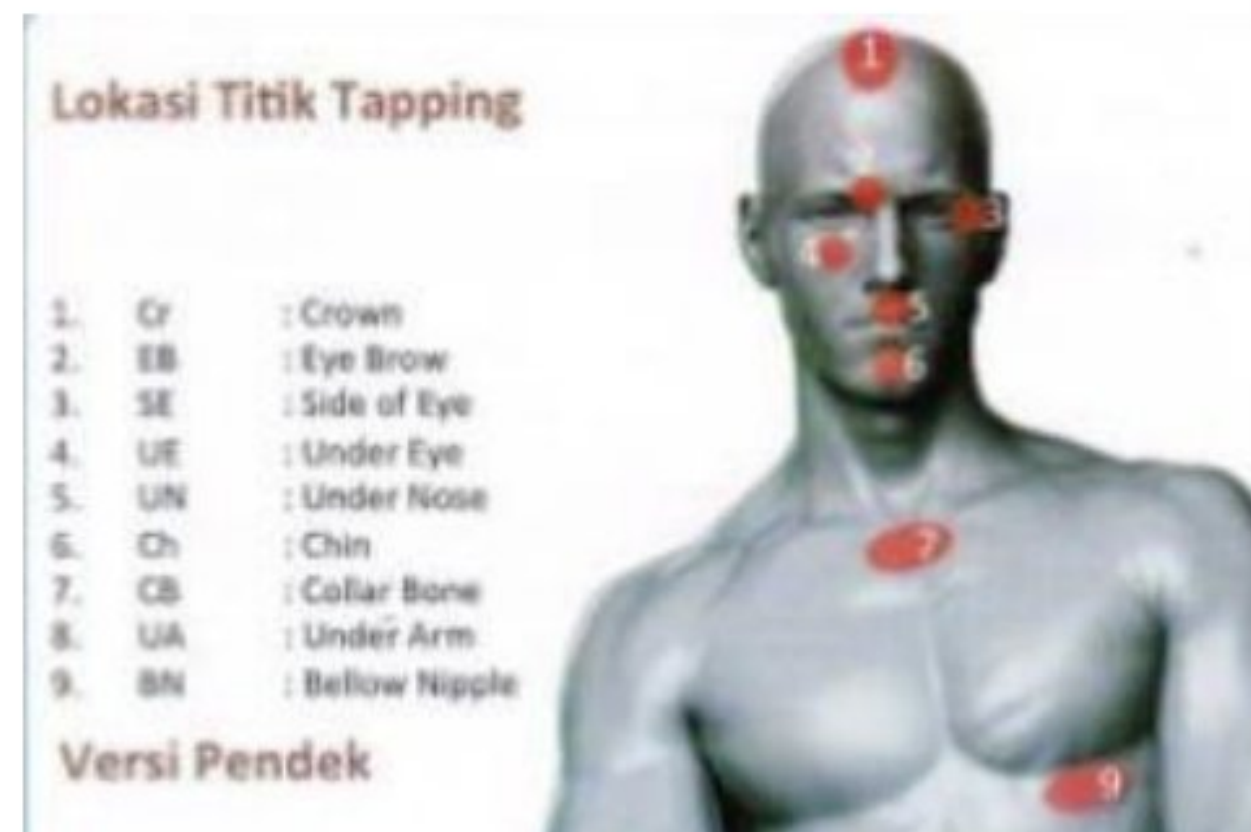
Lampiran 6 SOP SEFT

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) <i>Sumber: Weni Yuanita (2021)</i>		
1	Pengertian	Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) adalah teknik relaksasi dengan menggunakan kombinasi sistem tubuh dan teknik terapi spiritual dengan menekan 18 titik meditarian pada tubuh.
2	Tujuan	1. Untuk membantu klien maupun dalam mengurangi penderitaan psikis maupun fisik. 2. Untuk mengkaji Ansietas sebelum dan sesudah diberikan <i>Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT).
3.	Indikasi	1. Pasien dengan penderita nyeri, gangguan fisik, alergi dan seksual 2. Pasien dengan kecemasan, stress, fobia, insomnia dan trauma 3. Pasien individu yang mempunyai kepercayaan diri yang rendah
4.	Kontraindikasi	1. Pasien tidak kooperatif 2. Pasien yang sulit fokus pada satu pikiran 3. Pasien yang kesadarannya menurun
5.	Persipan Alat	Persiapan Alat : 1. Lembar Observasi 2. Kuisisioner

6.	Prosedur	1. Identifikasi Paise Identifikasi pasien agar pasien mendapatkan standar pelayanan dan pengobatan yang benar dan tepat sesuai kebutuhan pasien dalam menerima layanan kesehatan, selain itu juga mampu menghindari terjadinya kesalahan pemberian layanan kesehatan atau hal yang tidak diharapkan yang dapat mengenai diri pasien. 2. Menjelaskan terkait intervensi yang akan dilakukan Komunikasi terapeutik yang efektif untuk dapat meyakinkan pasien bahwa pelayanan yang akan diterima benar-benar berkualitas. 3. Melakukan Informed Consent Pernyataan pasien atau yang sah mewakili yang isinya berupa persetujuan atas rencana tindakan tanpa adanya unsur pemaksaan. Berdasarkan pasal 1(a) Permenkes RI Nomor 585/MEN.KES/PER/X/1989 dimana pasal 1(a) menyatakan bahwa persetujuan tindakan medik (informed consent) adalah persetujuan yang diberikan oleh pasien atau keluarganya atas dasar penjelasan mengenai tindakan medik yang akan dilakukan terhadap pasien tersebut. 4. Pelaksanaan Terapi SEFT a. Melakukan fase <i>The Set-Up</i> yang terdiri : - Mengucapkan the set-up words dengan penuh rasa khusyu', ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali ("Ya Allah..meskipun saya cemas dengan penyakit kanker ini, saya ikhlas menerima penyakit saya ini, saya pasrahkan kepada-Mu ketenangan hati ini") - Sambil mengucapkan the set-up words, kita
----	----------	--

		menekan dada tepatnya di bagian “sore port” (titik nyeri, letaknya di sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit), atau mengetuk dengan dua ujung jari dibagian “karate chop”. b. Melakukan fase <i>The Tune In</i> yang terdiri dari: - Untuk masalah fisik, tune-in dilakukan dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit, dibarengi dengan hati dan mulut mengatakan : “Ya Allah saya ikhlas menerima sakit saya ini, saya pasrahkan kepada-Mu kesembuhan saya”. - Untuk masalah emosi, tunein dilakukan dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut,dsb) hati dan mulut kita mengatakan “Ya Allah..saya ikhlas..saya pasrah..”. Bersamaan dengan tune-in ini kita melakukan langkah ketiga yaitu tapping. c. <i>The Tapping</i> Melakukan Fase The Tapping yang terdiri : Ketukan ringan dengan dua ujung jari pada 18 titik tubuh : - Daerah kepala (6 titik) 1) Titik Cr (Crown), titik bagian atas kepala (ubun-ubun) 2) Titik EB (Eye Brow), titik permulaan alis mata, dekat pangkal hidung 3) Titik SE (Side of the Eye), titik di atas tulang ujung mata sebelah luar 4) Titik UE (Under the Eye), titik tepat di tulang bawah kelopak mata
--	--	--

- 5) Titik UN (Under the Nose), titik yang letaknya tepat di bawah hidung
- 6) Titik Ch (Chin), titik yang letaknya di antara dagu dan bagian bawah bibir.



- Daerah dada (3 titik)
 - 1) Titik CB (Collar Bone), titik yang letaknya di ujung tempat bertemunya tulang dada dan tulang rusuk pertama
 - 2) Titik UA (Under the Arm), titik yang berada di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian bawah tali bra (wanita)
 - 3) Titik BN (Below Nipple), titik yang letaknya 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara (wanita)

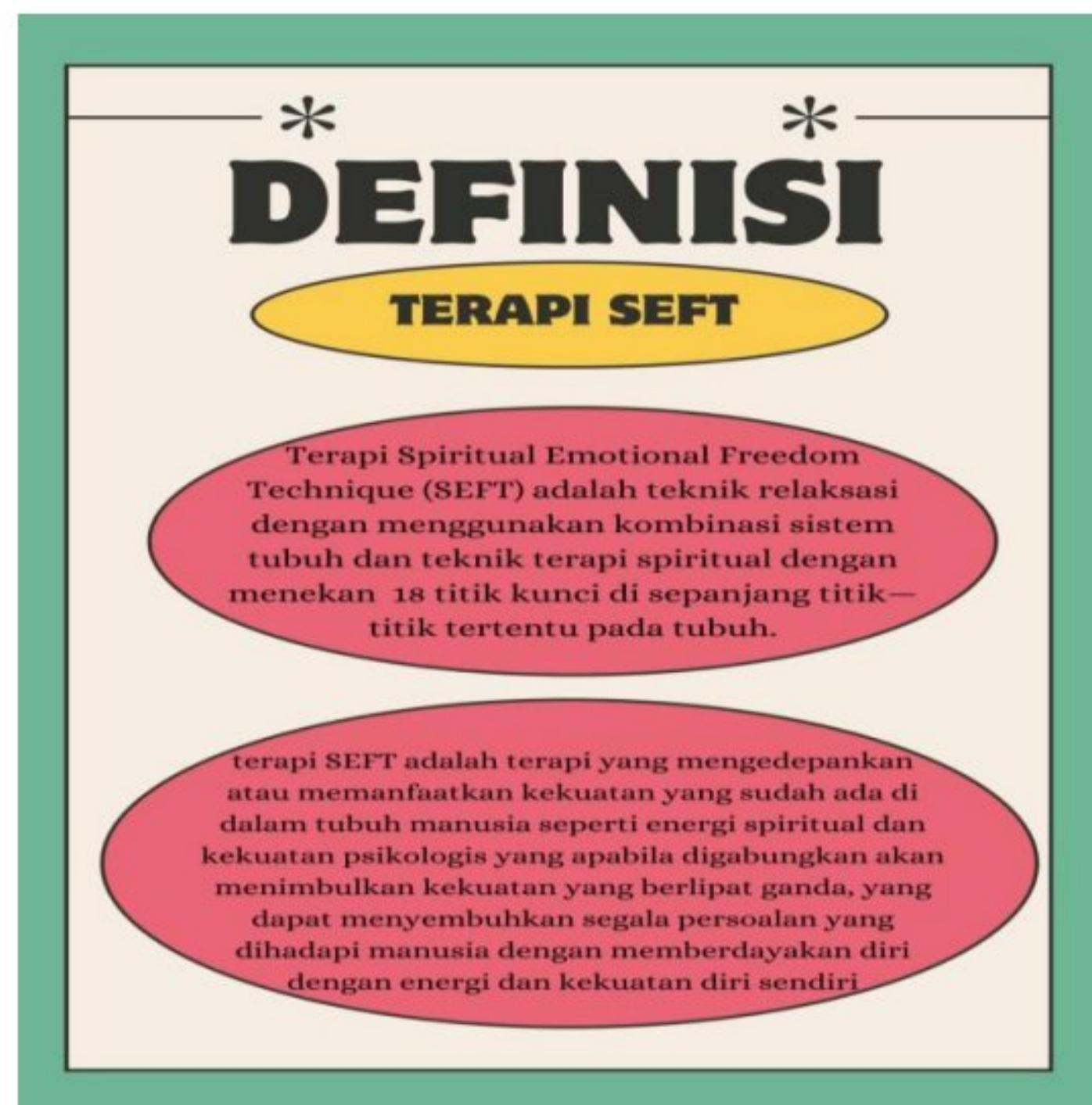
- Daerah tangan 9 titik



		1) Titik IH (Inside of Hand), titik yang letaknya di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan 2) Titik OH (Outside of Hand), titik yang letaknya di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan 3) Titik Th (Thumb), titik yang letaknya pada ibu jari di samping luar bagian bawah kuku 4) Titik IF (Indeks Finger), titik yang letaknya pada jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari) 5) Titik MF (Middle Finger), titik yang letaknya pada jari tengah di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari) 6) Titik RF (Ring Finger), titik yang letaknya pada jari manis di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari) 7) Titik BF (Baby Finger), titik yang letaknya pada jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari) 8) Titik KC (Karate Chop), titik yang letaknya di samping telapak tangan, bagian yang digunakan untuk mematahkan balok pada olahraga karate. 9) Titik GS (Gamut Spot) titik yang letaknya di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.
--	--	---

	Dokumentasi	Mencatat waktu tindakan, hasil tindakan dan respon pasien. Pencatatan ini masuk dalam dokumentasi keperawatan tentang apa yang terjadi pada klien mengandung informasi yang dapat dijadikan sebagaibahan atau objek riset dan pengembangan profesi keperawatan.
--	--------------------	---

Lampiran 7 Media Buku Saku Terapi SEFT



INDIKASI & KONTRAINDIKASI

TERAPI SEFT

INDIKASI:

- Penderita nyeri, gangguan fisik, alergi dan seksual
- Penderita kecemasan, stress, fobia, insomnia dan trauma
- Individu yang mempunyai kepercayaan diri yang rendah

KONTRAINDIKASI:

- Klien tidak kooperatif
- Klien yang sulit fokus pada satu pikiran
- Klien yang kesadarannya menurun

MANFAAT TERAPI SEFT

Spiritual Emotional Freedom Technique



1. Mampu menyembuhkan berbagai gangguan fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, nyeri punggung, maag, asma, sakit jantung, dan obesitas
2. Mampu mengatasi gangguan masalah emosi seperti fobia, trauma, depresi, cemas, kecanduan rokok, stress, kecemasan, sulit tidur, mudah marah, sedih, gugup, latah, kesurupan, tidak percaya diri.
3. Mampu mengatasi berbagai masalah keluarga seperti ketidak harmonisan keluarga, perselingkuhan, masalah seksual, keluarga diambang perceraian, kenakalan anak, anak malas belajar.
4. Mampu meningkatkan prestasi seorang seperti prestasi dalam belajar, olahraga, meningkatkan omset penjualan, menambah semangat dalam bekerja
5. Meningkatkan kedamaian hati, menambah kebahagiaan diri, dan mendapatkan pencerahan spiritual.

LANGKAH-LANGKAH



Terapi

SEFT

1. The Set up

Sebagai penetralisir pikiran negatif yang bersarang di kepala kita dengan cara berdoa dengan khuyu, pasrah dan ikhlas

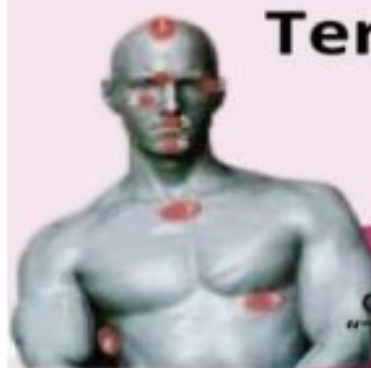
1. Mengucapkan the set-up words dengan penuh rasa khuyu, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali ("Ya Allah, meskipun saya cemas saya serahkan semuanya KepadaMu")
2. Sambil mengucapkan the set-up words, kita menekan dada tepatnya di bagian "sore port" (titik nyeri, letaknya di sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit), atau mengetuk dengan dua ujung jari di bagian "karate chop", saya ikhlas menerima penyakit saya ini, saya pasrahkan kepada-Mu ketenangan hati ini")

2. The Tune in

Merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit

1. Untuk masalah fisik, tune-in dilakukan dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit, dibarengi dengan hati dan mulut mengatakan: "Ya Allah saya ikhlas menerima sakit saya ini, saya pasrahkan kepada-Mu kesembuhan saya".
2. Untuk masalah emosi, tun in dilakukan dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, dsb) hati dan mulut kita mengatakan "Ya Allah meskipun saya cemas saya serahkan semuanya kepadaMU." Bersamaan dengan tune in ini kita melakukan langkah ketiga yaitu tapping.

LANGKAH-LANGKAH



Terapi

SEFT

3. The Tapping

Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik "The Major Energy Meridians" di ketuk sebanyak 9x di setiap titik tubuh.

A. Daerah kepala (6 titik)

1. Titik Cr (Crown), titik bagian atas kepala (ubun-ubun)
2. Titik EB (Eye Brow), titik permulaan alis mata, dekat pangkal hidung
3. Titik SE (Side of the Eye), titik di atas tulang
4. Titik UE (Under Eye), titik tepat di tulang bawah kelopak mata
5. Titik UN (Under the Nose), titik yang letaknya tepat di bawah hidung
6. Titik Ch (Chin), titik yang letaknya di antara dagu dan bagian bawah bibir ikhlas menerima penyakit saya ini, saya pasrahkan kepada-Mu ketenangan hati ini")

B. Daerah dada (3 titik)

1. Titik CB (Collar Bone), titik yang letaknya di ujung tempat bertemunya tulang dada dan tulang rusuk pertama
2. Titik UA (Under the Arm), titik yang berada di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian bawah tali bra (wanita)
3. Titik BN (Below Nipple), titik yang letaknya 2,5 cm dibawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara (wanita)

LANGKAH-LANGKAH

Terapi SEFT



C. Tapping di daerah tangan

- Titik IH (Inside of Hand), titik yang letaknya di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.
- Titik OH (Outside of Hand), titik yang letaknya di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.
- Titik Th (Thumb), titik yang letaknya pada ibu jari di samping luar bagian bawah kuku.
- Titik IF (Index Finger), titik yang letaknya pada jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari).

3. The Tapping

- Titik MF (Middle Finger), titik yang letaknya pada jari tengah di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari).
- Titik RF (Ring Finger), titik yang letaknya pada jari manis di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari).
- Titik BF (Baby Finger), titik yang letaknya pada jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari).
- Titik KC (Karate Chop), titik yang letaknya di samping telapak tangan, bagian yang digunakan untuk mematahkan balok pada olahraga karate.
- Titik GS (Gamut Spot), titik yang letaknya dibagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking. titik yang berada di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian bawah tali bra (wanita).

KUNCI KEBERHASILAN

"Terapi Spiritual Emotional
Freedom Technique"
SEFT

- Dilakukan 2x seminggu
- Durasi 15 menit
- Di lakukan di sore hari
- Di ketuk sebanyak 9x

1. Khusyu

Klien diharuskan berkonsentrasi atau khusyu dengan memusatkan pikiran pada saat berdoa kepada Tuhan YME (Allah SWT).

2. IKLHAS & PASRAH

Ikhlas artinya ridho atau menerima segala sesuatu termasuk rasa sakit yang kita alami (baik fisik maupun emosi) dengan sepenuh hati. pasrah artinya membuat klien menjadi lebih rileks sehingga menjadi pribadi yang lebih berbahagia

3. Yakin

Keyakinan dalam diri klien bahwa emosi dan semua penyakit yang dirasakannya dapat disembuhkan,

4. SYUKUR

berpikir untuk bersyukur seseorang akan dapat memunculkan emosi positif. Selanjutnya syukur dapat meningkatkan harapan, maka dengan bersyukur maka seseorang dapat lebih tenang dan tidak panik ketika menghadapi masalah

Lampiran 8 Format Pengkajian

FORMAT PENGKAJIAN KEPERAWATAN MASALAH PSIKOSOSIAL

Inisial Pasien :
Usia :
Jenis Kelamin :
Suku :
Bahasa Dominan :
Status Perkawinan :
Alamat :
Tanggal Masuk :
Tanggal Pengkajian :
Ruang Rawat :
No Rekam Medik :
Diagnosa Medis :
Riwayat Alergi :
Diet :
KELUHAN UTAMA :

PENAMPILAN UMUM DAN PERILAKU MOTORIK :

Fisik

Berat Badan :

Tinggi Badan :

Tanda-tanda Vital

Tekanan darah :

Nadi :

Pernapasan :

Suhu :

Riwayat Pengobatan Fisik :

Hasil pemeriksaan Laboratorium atau dan lain-lain :

Masalah keperawatan :

1. Tingkat Ansietas

Tingkat ansietas :



Ringan



Sedang



Berat

PERILAKU	✓	PERILAKU	✓
Tenang		Menarik diri	
Ramah		Bingung	
Pasif		Disorientasi	
Waspada		Ketakutan	
Merasa Membenarkan Lingkungan		Hiperventilasi	
Kooperatif		Halusinasi/ilusi	
Gangguan perhatian		Dispersonalisasi	
Gelisah		Obsesi	
Sulit berkonsentrasi		Kompulsi	
Waspada berlebihan		Keluhan somatik	
Tremor		Hiperaktivitas	
Bicara cepat		Lainnya :	

Masalah keperawatan:

KELUARGA

1. Genogram

2. Tipe Keluarga

Nuclear Family

Diad family

- | | Extented Family | Single Parents Family |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 3. Pengambilan keputusan | | |
| | Kepala Keluarga | Istri |
| | Orang Tua | Bersama-sama |
| 4. Hubungan Klien dengan kepala Keluarga | | |
| | Kepala Keluarga | Istri |
| | Orang Tua | Anak |
| | Lain-lain, sebutkan : | |
| 5. Kebiasaan yang dilakukan bersama keluarga | | |
| | Jelaskan : | |
| 6. Kegiatan yang dilakukan keluarga dalam masyarakat | | |
| | Jelaskan : | |

1.6 RIWAYAT SOSIAL

1. Pola Sosial
 - a. Teman/orang terdekat
 - b. Klien berinteraksi dengan baik dengan teman/orang sekitarnya
 - c. Klien berinteraksi dengan baik bersama teman
 - d. Peran serta dalam kelompok
 - e. Klien aktif dalam kegiatan mingguan kelompok
 - f. Hambatan dalam berhubungan dengan orang lain
2. Obat-obatan yang dikonsumsi
 - a. Adakah obat herbal/obat lain yang dikonsumsi
 - b. Obat-obatan yang dikonsumsi saat ini
 - c. Apakah klien menggunakan obat-obatan dan alkohol untuk mengatasi masalah

1.7 STATUS MENTAL DAN EMOSI

1. Penampilan
 - a. Cacat Fisik
 - b. Kontak Mata
 - c. Pakaian
 - d. Perawatan Diri

Tingkah laku

Tingkah laku	√	Jelaskan
Resah		Pasien sering resah
Agitasi		Pasien tampak gelisah
Letargi		Pasien tidak letargi/lelah berlebihan
Sikap		Sikap pasien kooperatif
Ekspresi wajah		Pasien tampak senyum, ekspresi sesuai

Pola komunikasi

Pola Komunikasi	√	Pola komunikasi	√
Aphasia		Imunination	
Inkoheren		Tangensial	
Neologisme		Banyak bicara/dominan	
Asosiasi Longgar		Bicara lambat	
Flight Of ideas		Sukar berbicara	
Perseverasi			
Lainnya :			

Mood dan afek

Perilaku	√	Jelaskan
Senang		

Sedih		
Patah hati		
Putus asa		
Gembira		
Euforia		
Curiga		
Marah		
Bermusuhan		
Lain-lain		

Proses pikir

Perilaku	√			
Jelas				
Mudah diikuti				
Relevan				
Canggung				
Bloking				
Delusi				
A Asosiasi Lambat				
Curiga				
Memori jangka pendek				
Memori jangka panjang				

Masalah Keperawatan :

2. Kognitif

- 1) Orientasi realita
 - Waktu

- Tempat
- Orang
- Situasi

2) Memori :

Gangguan	✓	Jelaskan
Gangguan daya ingat jangka panjang		
Gangguan daya ingat jangka pendek		
Gangguan daya ingat saat ini		
Paramnesia		
Hipermnesia		
Amnesia		

IDE-IDE BUNUH DIRI

Ide-ide yang merusak diri sendiri/orang lain

Ya ☐ Tidak

Jelaskan :

Masalah Keperawatan :

KULTURAL DAN SPIRITUAL

Agama yang dianut : Pasien mengatakan beragama kristen protestan

1. Bagaimana kebutuhan klien terhadap spiritual dan pelaksanaannya
2. Apakah klien mengalami gangguan dalam menjalankan kegiatan spiritualnya setelah mengalami kekerasan atau penganiayaan
3. Adakah pengaruh spiritual terhadap coping individu?
4. Budaya yang diikuti. Apakah ada budaya klien yang mempengaruhi terjadinya masalah.
5. Tingkat perkembangan saat ini

Masalah Keperawatan :

Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian

Pasien 1 : Ny. L.P





Titik Tapping bagian atas kepala



Titik Tapping permulaan alis mata



Titik Tapping samping mata



Titik Tapping di bawah kelopak mata



Titik Tapping di bawah hidung



Titik Tapping di bawah bibir



Titik Tapping tulang dada



Titik Tapping di bawah puting susu



Titik Tapping di bawah ketiak



Titik Tapping bagian luar pergelangan tangan



Titik Tapping sekitar urat nadi



Titik Tapping jari-jari tangan



Titik Tapping di samping telapak tangan



Titik Tapping antara tulang jari manis dan kelingking

Pasien 2 : Ny. E.L





Titik Tapping bagian atas kepala



Titik Tapping permulaan alis mata



Titik Tapping samping mata



Titik Tapping di bawah kelopak mata



Titik Tapping di bawah hidung



Titik Tapping di bawah bibir



Titik Tapping tulang dada



Titik Tapping di bawah puting susu



Titik Tapping di bawah ketiak



Titik Tapping bagian luar pergelangan tangan



Titik Tapping sekitar urat nadi



Titik Tapping jari-jari tangan



Titik Tapping di samping telapak tangan



Titik Tapping antara tulang jari manis dan kelingking

Lampiran 10. Surat Keterangan Cek Plagiasi



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Lila, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0180) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

PERPUSTAKAAN TERPADU

<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/> ; e-mail: perpustakaanterpadu61@gmail.com

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Gregoriana Eufrasia U. Anvianti Putri Pinto.,S.Tr.Kep

NIM : PO5303211241496

Dosen Pembimbing 1 : Agustina Rifa.,S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.Onk

Dosen Pembimbing 2 : Dr. Emilia E. Akoit.,S.Kep.,Ns.,M.Kep

Dosen Penguji : Gadur Blasius.,S.Kep.,Ns.,M.Si

Jurusan : Keperawatan

Prodi : Profesi Ners

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

Laporan karya ilmiah akhir yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar 26,73 %. Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 28 Agustus 2025

Admin Strike Plagiarism

Murty Jermias Kale, SST
NIP. 19850704201012100