

---

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT)  
TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI**

<sup>1\*</sup>Vivin Dewi Safutri, Ayudita<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kebidanan, Institut Citra International,

\*Email : vivindew20@gmail.com

---

**ABSTRAK**

Nyeri menstruasi dirasakan di perut bagian bawah yang biasanya menjalar ke punggung, paha, selangkangan dan vulva. Kondisi ini dapat disertai mual, diare dan pusing. Saat menstruasi, remaja putri disertai perasaan takut dan berpikiran negatif sehingga akan membuat tingkat nyeri yang dirasakan semakin meningkat. Terapi SEFT dapat digunakan untuk menangani nyeri sebagai terapi non farmakologi yang menggabungkan teknik *tapping* di tubuh dengan terapi spiritual dan sistem energi tubuh. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh terapi SEFT terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri di Desa Mancung Kecamatan Kelapa Kabupaten Bangka Barat Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode *kuasi eksperimen* dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design* yang membandingkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen terdiri dari 18 responden yang diberikan terapi SEFT, sedangkan kelompok kontrol berjumlah 18 responden tanpa pemberian terapi SEFT. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan nyeri menstruasi ( $p\text{-value} = 0,002$ ) pada remaja putri di Desa Mancung Kecamatan Kelapa Kabupaten Bangka Barat Tahun 2025. Saran dalam penelitian ini yaitu remaja putri perlu menerapkan terapi SEFT sebelum menstruasi dan terutama pada saat mengalami nyeri menstruasi sebagai terapi non farmakologi dan tanpa efek samping.

**Kata kunci :** SEFT, Nyeri Menstruasi

---

**ABSTRACT**

Menstrual pain is typically felt in the lower abdomen and may radiate to the back, thighs, groin, and vulva. This condition may also be accompanied by nausea, diarrhea, and dizziness. During menstruation, adolescent girls often experience fear and negative thoughts, which can intensify the perceived pain. SEFT therapy can be used as a non-pharmacological method to manage pain by combining tapping techniques on specific body points with spiritual elements and the body's energy system. The purpose of this study was to determine the effect of SEFT therapy on menstrual pain among adolescent girls in Mancung Village, Kelapa District, West Bangka Regency in 2025. This research employed a quasi-experimental method with a Pretest-Posttest Control Group Design, involving two groups: an experimental group and a control group. The experimental group consisted of 18 respondents who received SEFT therapy, while the control group included 18 respondents who did not receive the therapy. The sampling technique used was purposive sampling, in which participants were selected based on specific criteria relevant to the study. Based on the results, SEFT therapy had a significant effect on reducing menstrual pain ( $p\text{-value} = 0.002$ ) among adolescent girls in Mancung Village, Kelapa District, West Bangka Regency in 2025. It is recommended that adolescent girls apply SEFT therapy before menstruation and especially when experiencing menstrual pain as a non-pharmacological method that is safe and free from side effects.

**Keywords:** SEFT, Menstrual pain

---

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan biologis perempuan yang ditandai dengan dimulainya menstruasi. Namun, masa ini sering disertai masalah kesehatan seperti nyeri menstruasi (dismenorea) yang dapat mengganggu aktivitas dan menimbulkan kecemasan. Secara global, prevalensi dismenorea berkisar antara 16–89,5% dengan angka tertinggi di Italia sebesar 84% (Calis, 2021), sedangkan di Indonesia mencapai 64,25% yang terdiri dari 9,36% dismenorea sekunder dan 54,89% dismenorea primer (Asmarani, 2020). Di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, data menunjukkan peningkatan jumlah remaja putri setiap tahun, dan di Desa Mancung sekitar 65% di antaranya mengalami dismenorea (Pemerintah Desa Mancung, 2025).

Penanganan dismenorea umumnya dilakukan secara farmakologis, namun penggunaan obat jangka panjang berisiko menimbulkan efek samping seperti gangguan pencernaan dan ketergantungan obat, sehingga diperlukan alternatif terapi nonfarmakologis yang aman dan efektif (Partiwi et al., 2021). Salah satu terapi yang mulai banyak digunakan adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), yaitu metode yang menggabungkan aspek spiritual, psikologis, dan fisiologis melalui teknik *tapping* pada titik energi tubuh disertai doa dan afirmasi positif untuk meredakan nyeri menstruasi melalui pelepasan endorfin (Ningsih & Ningrum, 2023).

SEFT terbukti mampu memberikan efek relaksasi, menenangkan sistem saraf, dan menurunkan intensitas nyeri (Rahmana, 2024). Berdasarkan fenomena dan data tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan nyeri

menstruasi pada remaja putri di Desa Mancung Kecamatan Kelapa Kabupaten Bangka Barat Tahun 2025.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan model *Pretest–Posttest Control Group Design*, karena dianggap mampu menguji hubungan sebab akibat secara lebih kuat pada kondisi penelitian yang tidak memungkinkan randomisasi penuh (Sugiyono, 2020). Penelitian melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan terapi SEFT dan kelompok kontrol tanpa perlakuan, masing-masing berjumlah 18 responden. Pemilihan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2022).

Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi SEFT, sedangkan variabel dependen adalah nyeri menstruasi dan tingkat kecemasan yang diukur menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Populasi penelitian terdiri dari 160 remaja putri di Desa Mancung, dan penentuan jumlah sampel mengacu pada tabel persentase sampling. Penelitian dilaksanakan pada Agustus–September 2025 dengan pengumpulan data melalui pretest dan posttest, menggunakan instrumen berupa informed consent, lembar NRS, HARS, dan checklist SEFT.

Data dianalisis melalui tahapan *editing, coding, tabulating, entry, dan cleaning* sebelum dilakukan analisis univariat dan uji t dua sampel bebas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi**

Umur	N	%
11-14 tahun	25	69,4
15-17 tahun	11	30,6
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 di atas, sebagian besar responden berusia 11–14 tahun sebanyak 25 orang (69,4%), sedangkan usia 15–17 tahun sebanyak 11 orang (30,6%), sehingga dapat disimpulkan bahwa responden terbanyak berada pada kelompok usia 11–14 tahun.

2). Pendidikan; Data karakteristik responden berdasarkan pendidikan bertujuan untuk mengetahui keragaman dari responden berdasarkan pendidikan.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pendidikan Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi**

Umur	N	%
SD	7	19,4
SMP	21	58,4
SMA	8	22,2
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa responden paling banyak dengan latar pendidikan SMP sebanyak 21 orang (58,4%) dan paling sedikit pendidikan SD sebanyak 7 orang (19,4%).

**Tabel 3. Rata-rata Skor Nyeri Menstruasi pada Kelompok Eksperimen**

	<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Pretest Nyeri Menstruasi	5.89	18	1.641	.387
Posttest Nyeri Menstruasi	3.94	18	1.211	.286

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki rata-rata skor nyeri menstruasi pada *pretest* sebesar 5,89 dan *posttest* sebesar 3,94. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skor nyeri menstruasi setelah dilakukan terapi SEFT.

**Tabel 4. Rata-rata Skor Nyeri Menstruasi pada Kelompok Kontrol**

	<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Pretest Kontrol Nyeri Menstruasi	5.17	18	.985	.232
Posttest Kontrol Nyeri	5.17	18	.985	.232

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki rata-rata skor nyeri menstruasi pada *pretest* sebesar 5,17 dan *posttest* sebesar 5,17. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat penurunan skor nyeri menstruasi.

Tabel 5. Hasil Uji Independent Sample T-test Nyeri Menstruasi

		t	df	Sig. (2- tailed)
Hasil Nyeri Menstruasi	Equal variances assumed	3.321	34	.002
	Equal variances not assumed	3.321	34.645	.002

Berdasarkan table 5 diatas didapatkan hasil dengan menggunakan Uji T diperoleh nilai  $p$ -value = 0,002 atau lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (0,05). Berdasarkan hasil statistik dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima artinya terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di Desa Mancung Kecamatan Kelapa Kabupaten Bangka Barat Tahun 2025.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh bahwa terapi SEFT memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di Desa Mancung Kecamatan Kelapa Kabupaten Bangka Barat Tahun 2025. Nyeri menstruasi sendiri merupakan keluhan berupa kram pada bagian bawah perut yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Terapi SEFT digunakan sebagai metode nonfarmakologi dengan menggabungkan teknik tapping pada titik tertentu di tubuh, afirmasi positif, serta pendekatan spiritual untuk menyeimbangkan sistem energi tubuh. Melalui proses relaksasi yang ditimbulkan, SEFT membantu menenangkan sistem saraf, mengurangi ketegangan otot, menstabilkan emosi, dan meningkatkan produksi endorfin sehingga persepsi terhadap rasa sakit berkurang.

Hasil uji statistik menggunakan Uji T menunjukkan nilai  $p$ -value = 0,002 ( $< 0,05$ ), sehingga  $H_a$  diterima yang berarti terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan nyeri menstruasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hamidah et al. (2024) yang melaporkan bahwa SEFT berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat nyeri, depresi, dan stres pada pasien kanker serviks, karena teknik ini menggabungkan relaksasi pikiran-tubuh dengan sistem energi. Penelitian Hakam juga menunjukkan bahwa kombinasi

SEFT dengan terapi analgesik lebih efektif menurunkan nyeri dibandingkan analgesik saja.

Demikian pula, penelitian Gayatri et al. (2024) menemukan bahwa terapi SEFT secara signifikan mengurangi kecemasan, stres, depresi, dan nyeri serta meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Berdasarkan hal tersebut, peneliti berasumsi bahwa SEFT menurunkan intensitas nyeri menstruasi melalui aktivasi saraf parasimpatis saat tapping, yang meningkatkan relaksasi otot polos uterus, menurunkan hormon stres (kortisol), dan meningkatkan endorfin sehingga nyeri dapat berkurang secara efektif.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kelompok eksperimen yang diberikan terapi SEFT memiliki rata-rata skor nyeri menstruasi pada pretest sebesar 5,89 dan posttest sebesar 3,94. Sedangkan rata-rata skor tingkat kecemasan pada pretest sebesar 24,28 dan posttest sebesar 11,00.
2. Terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di Desa Mancung Kecamatan Kelapa Kabupaten Bangka Barat Tahun 2025 dengan nilai  $p$ -value (0,002).

---

**DAFTAR PUSTAKA**

- Asmarani. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intesitas Dismenore Primer pada Maharemaja Putri Akbid Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang. *Kampus Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 13–19. eSkripsi Universitas Andalas.
- Calis, K. A., Popat, V., Dang, D. K., & Kalantaridou, S. K. (2021). *Dysmenorrhea*. Medscape.
- Ningsih, M., Ningrum, N. P., & Hidayatunnikmah, N. (2023, August). Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap *Dismenore* pada Remaja Putri. In *Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian* (Vol. 5, pp. 2699-2705).
- Nugroho, N. M. A., Sutejo, S., & Prayogi, A. S. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Audio Visual Android Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Spinal Anestesi di RSU PKU Muhammadiyah Bantul. *Jurnal Teknologi Kesehatan (Journal Of Health Technology)*, 16(1), 08-15.
- Octaviana, R. (2022). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Partiwi, N. (2021). Efektivitas Abdominal Stretching Exercise dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer. *Journal of Borneo Holistic Health*, 4(2), 168-174.
- Pratiwi, W. R. (2020). Efektivitas Pemberian Teh Daun Kelor Terhadap Siklus Menstruasi dan Hemoglobin pada Remaja Anemia di Kabupaten Sidrap. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 39-44.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan Edisi 6*. Jakarta Pusat. PT. Bina pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Puspita, I. M. (2022). Pengaruh Pemberian *Massage Effleurage* Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(2).
- Putri, A. A., Susanti, D., & Desilawati, F. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Sikap terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK PGRI 2 Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 24(3), 2105-2110.
- Rekam Medis Puskesmas Kelapa. 2024. Kelapa: Dinas Kesehatan Kabupaten Bangka Barat
- Runiari, N. (2019). Derajat Dismenorea dengan Upaya Penanganan pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Keperawatan*, 12(2).
- Septiani, L. D., & Siregar, T. (2022). *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat*. Pradina Pustaka. Sukarni K., Margareth ZH. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, Yogyakarta: Nuha Medika
- Tambun, M., & Sinaga, M. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Dismenore saat Menstruasi pada Siswa Puteri Klas XI SMK N. SEHATMAS: *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 363-372.
- Uliyah, M., Yuliyanti, N., & Reliani, S. K. (2021). Studi kasus pemberian relaksasi dengan media aromaterapi mawar untuk menurunkan nyeri kepala pada Tn. "S" lansia hipertensi di Uptd Griya Wredha Surabaya (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).