

LAMPIRAN

Lampiran 1 Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi SEFT

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Pokok Bahasan : Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*
 Sasaran : Pasien Pre OP
 Waktu : 30 menit
 Tempat : RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) <i>Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)</i>		
1.	Tujuan	1. Mengurangi nyeri 2. Memberikan relaksasi 3. Mengurangi kecemasan
2.	Ruang Lingkup	Indikasi : 1. Klien dengan ansietas atau kecemasan ringan sampai sedang. 2. Klien yang mengalami stres emosional. 3. Klien preoperatif yang mengalami ketegangan atau ketakutan sebelum tindakan operasi. 4. Klien yang membutuhkan terapi relaksasi nonfarmakologis. 5. Klien yang kooperatif dan mampu mengikuti instruksi terapi. Kontraindikasi : 1. Klien tidak kooperatif. 2. Klien dengan gangguan kesadaran. 3. Klien yang mengalami gangguan psikologis berat atau perilaku agresif. 4. Klien yang sulit berkonsentrasi atau tidak mampu mengikuti instruksi. 5. Klien yang menolak dilakukan terapi SEFT.
3.	Definisi	Terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis, meraih kedamaian dan kebahagiaan hidup. Rangkaian yang dilakukan adalah <i>the set-up</i> (menetralisir energi negatif yang ada di tubuh), <i>the tune-in</i> (mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit) dan <i>the tapping</i> (mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh manusia).
	Prosedur	<u>Persiapan Klien</u> Kontrak waktu, tempat, latihan serta kesediaan klien. Jelaskan mengenai prosedur latihan terapi SEFT yang akan dilakukan. Atur posisi klien sesuai dengan kebutuhan dan kenyamanan

	klien <u>Persiapan Alat</u> Modifikasi lingkungan yang tenang dan nyaman agar mendukung serta mengurangi faktor pengganggu konsentrasi klien dalam melakukan latihan terapi SEFT. <u>Fase Orientasi</u> 1. Ucapkan salam terapeutik 2. Perkenalkan diri pada klien 3. Lakukan evaluasi atau validasi 4. Kontrak waktu, tempat dan prosedur latihan terapi SEFT 5. Minta persetujuan dan kesediaan klien untuk mempraktikkan latihan terapi SEFT <u>Fase Kerja</u> 1. Ciptakan perasaan klien yang tenang dengan bina hubungan saling percaya. 2. Anjurkan klien untuk memposisikan diri duduk atau setengah duduk serta dalam keadaan rileks dan nyaman. 3. Setelah klien merasa rileks, peneliti melakukan intervensi latihan terapi SEFT. 4. Instruksikan keluarga untuk memberikan minum air putih kepada klien. 5. Setelah itu instruksikan klien untuk melakukan <i>Set-Up</i> bertujuan untuk memastikan agar aliran energy tubuh pasien terarahkan dengan tepat. 6. <i>The Set-Up</i> terdiri dari 2 aktifitas, yang pertama adalah mengucapkan kalimat doa dengan penuh khusyu', ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, yang kedua adalah sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, instruksikan klien untuk menekan dada kiri klien, tepatnya di bagian "<i>Sore Spot</i>" (titik nyeri= daerah di sekitar dada kiri atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari di bagian "<i>Karate Chop</i>". 7. Selanjutnya, terapis melakukan <i>Tune-in</i> yang bertujuan untuk masalah fisik pasien, dilakukan dengan cara merasakan nyeri yang dirasakan, lalu instruksikan klien untuk mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit, diiringi dengan hati dan mulut berdoa seperti <i>Set-Up</i>. 8. Langkah ketiga, terapis melakukan <i>Tapping</i>, yaitu mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh pasien sambil terus <i>Tune-In</i>. 9. Instruksikan klien untuk melakukan terapi SEFT selama 15 menit 10. Berikan <i>reinforcement positif</i> pada klien setelah mempraktikkan teknik relaksasi pernapasan diafragma. <u>Fase Terminasi</u>
--	--

		1. Lakukan evaluasi respon serta perasaan setelah dilakuka latihan terapi SEFT 2. Jelaskan mengenai rencana tindak lanjut. 3. Kontrak waktu, tempat untuk pertemuan berikutnya selanjutnya. 4. Salam terapeutik <u>Hal yang perlu diperhatikan</u> Dalam melaksanakan terapi SEFT pastikan klien mengikuti latihan dari awal sampai akhir dengan konsentrasi, ikhlas, kusyu dan berdoa. Pastikan keamanan dan kenyamanan serta perhatikan respon pasien selama latihan. Bina hubungan saling percaya dengan pasien agar dapat memaksimalkan dalam penurunan skala nyeri pasien.
--	--	---

Rahmadania & Zoahira (2021)

Lampiran 2 Kuesioner APAIS (The Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale)

No	Pernyataan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Ragu-ragu	Setuju	Sangat Setuju
1	Saya takut dibius					
2	Saya terus menerus memikirkan tentang pembiusan					
3	Saya ingin tahu sebanyak mungkin tentang pembiusan					
4	Saya takut dioperasi					
5	Saya terus-menerus memikirkan operasi					
6	Saya ingin tahu sebanyak mungkin tentang operasi					

Kriteria penilaian tingkat kecemasan pasien pre operasi dengan APAIS:

- Skor 6: tidak cemas/normal
- Skor 7–12: cemas ringan
- Skor 13–18: cemas sedang
- Skor 19–24: cemas berat
- Skor 25–30: panik

Lampiran 3 Lembar Informed Consent

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

No. Responden :

Nama :

Tanggal :

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya bersedia secara sukarela untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian dari:

Nama : Hartika Putri Mutiarani

NIM : 1490125026

Judul Penelitian : Asuhan Keperawatan Medikal Bedah: Ansietas Pre Operatif Gigi Impacted dengan Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sukarela dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Lampiran 4 Media Leaflet

The Tapping

Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sambil terus Tune-In. Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari 'The Major Energy Meridians' yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada netralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.

Adapun titik-titik yang di tekan pada tehnik SEFT sebagai berikut :

Cr = Crown, EB = Eye Brow, SE = Side of the Eye, UE = Under the Eye, UN = Under the Nose, Ch = Chin, CB = Collar Bone, UA = Under the Arm, BN = Below Nipple, H = Inside of Hand, OH = Outside of Hand, Th = Thumb, IF = Index Finger, MF = Middle Finger, RF = Ring finger, BF = Baby finger, KC = Karate Chop, GS = Gamut Spot.

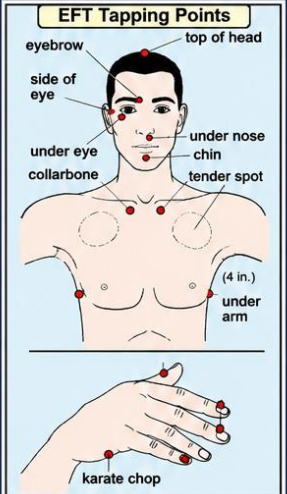
APA ITU TERAPI SEFT ?

Terapi SEFT yang memiliki kepanjangan dari 'Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique' ini adalah sebuah terapi emosi yang mampu menenangkan pikiran, perasaan, percaya diri pada seseorang serta mampu menyelesaikan masalah mental dan fisik yang dialami seseorang.

APA SAJA MANFAAT TERAPI SEFT ?

- Dapat menyembuhkan penyakit-penyakit fisik yang ringan maupun psikologis tertentu yang disebabkan oleh emosi.
- Sangat efektif menyembuhkan atau menghilangkan rasa nyeri akibat penyakit kronis.
- Membuat tubuh lebih tenang dan pikiran lebih jernih.

The Tapping



TEKNIK MELAKUKAN TERAPI SEFT

The Set-Up

The Tune-In

The Tapping

The Set-Up

- The Set-Up bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarahkan dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralkan psychological reversal atau perlawanan psikologis (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif, seperti kesulitan untuk melepaskan diri dari perlakuan negatif).
- Contoh : "Ya Allah, meskipun saya [sebutkan masalah / sakit yang diderita atau yang dirasakan], tetapi saya ikhlas menerimanya dan pasrah kepada-Mu."



TERAPI SEFT

Disusun Oleh :
Hartika Putri Mutiarani
NIM : 1490125026

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GALUH

The Tune-In

Kita melakukan "Tune-In" dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan.



- Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, dan sebagainya) hati dan mulut kita berdoa. Bersamaan dengan Tune-In ini kita melakukan langkah ketiga (Tapping).



Ilmu, Empati, Dedikasi untuk Kesehatan



Sehat Secara Fisik, Tenang Secara Emosional, Seimbang Secara Spiritual



Tenangkan Pikiran, Pulihkan Emosi, Kembalikan Kendali Diri

Lampiran 5 Riwayat Hidup



Nama :Hartika Putri Mutiarani
 Nomor Induk Mahasiswa :1490125028
 Tempat/Tanggal Lahir :Brebek, 19 Juni 2003
 Alamat :Rt/w 14/06 Malahayu, Kec.Banjarharjo,Kab.Brebek
 Jenis Kelamin :Perempuan
 Agama :Islam

Riwayat Pendidikan

1. SD : SDN 2 banjarharjo
2. SMP : SMP N 2 Banjrharjo
3. SMA : SMK Karya Medika Ketanggungan
4. S1 Ilmu Keperawatan : ARS University
5. Pendidikan Profesi Ners : Universitas Galuh Ciamis (Sekarang)

Motivasi Hidup

“Perempuan kuat adalah perempuan yang terus belajar, berdoa, dan berjuang demi masa depannya.”

