

Keterangan :

Cr = Crown, Pada titik dibagian atas kepala

EB = Eye Brow, Pada titik permulaan alis mata

SE = Side of the Eye Di atas tulang disamping mata

UE = Under the Eye 2 cm dibawah kelopak mata

UN = Under the Nose, Tepat dibawah hidung

Ch = Chin, Di antara dagu dan bagian bawah bibir

CB = Collar Bone, Di ujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama

UA = Under the Arm, Di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita)

BN = Below Nipple 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara



SEMOGA ^ ^
BERMANFAAT!!



**SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE) DENGAN
TEKNIK TAPPING UNTUK
MENGURANGI NYERI**



Sherly Susanti, S.Kep

**FAKULTAS ILMU-ILMU
KESEHATAN PROGRAM STUDI
PROFESI NERS UNIVERSITAS ESA
UNGGUL
2017**

Pengertian seft ???

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan perpaduan teknik yang menggunakan energi psikologis dan kekuatan spiritual serta doa untuk mengatasi emosi negatif.

Metode seft dengan teknik tapping

Cara melakukan SEFT untuk mengatasi masalah nyeri kronis pada pasien kanker dilakukan melalui tiga tahap, yaitu: *The Set-Up*, *The Tune-in* dan *The Tapping* (Zainuddin, 2007).

1. the set-up

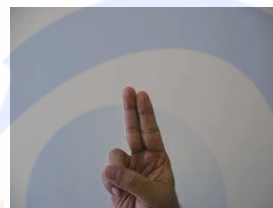
The Set-Up bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita terarahkan dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralkan *Psychological Reversal* atau perlawanan psikologis (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif).

2. the tune-in

Tune-in dilakukan dengan cara merasakan rasa sakit yang di alami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit, dibarengi dengan hati dan mulut mengatakan, "Ya Allah saya ikhlas, saya pasrah ..." atau Ya Allah saya ikhlas menerima sakit saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya".



tune-in di bersamaan dengan langkah ke tiga yaitu *the tapping*



3. The tapping

Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh sebanyak kurang lebih 7 kali ketukan, sambil terus melakukan *tune-in*. Titik-titik ini kunci dari "The Major Energy Meridians" berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan.

Titik- titik melakukan *tapping* !!!

