

SATUAN ACARA PENYULUHAN

- Pokok Bahasan : Penyakit Menular
- Sub PokokBahasan : Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique untuk mengurangi kecemasan
- Sasaran : Pasien *Human Immunodeficiency Virus/Acquired Immunodeficiency Syndrom (HIV/AIDS)*
- Tempat : Ruang Paviliun Darmawan Lantai 4 RSPAD Gatot Soebroto

A. Tujuan Instruktusional Umum

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan diharapkan pasien *Human Immunodeficiency Virus/Acquired Immunodeficiency Syndrom (HIV/AIDS)* di Ruang Paviliun Darmawan memahami tentang terapi Spiritual Emotional Freedom Technique di Ruang Paviliun Darmawan Lantai 4 RSPAD Gatot Soebroto Jakarta

B. Tujuan Instruktusional Khusus

Setelah diberikan pendidikan kesehatan selama 20 menit diharapkan pasien HIV/AIDS mampu :

1. Menjelaskan pengertian *spiritual emotional freedom technique*
2. Menyebutkan penerapan terapi *spiritual emotional freedom technique*
3. Menyebutkan keunggulan terapi *spiritual emotional freedom technique*
4. Menyebutkan Teknik Terapi *spiritual emotional freedom technique*

C. Materi (Terlampir)

1. Pengertian *spiritual emotional freedom technique*
2. Penerapan terapi *spiritual emotional freedom technique*
3. Keunggulan terapi *spiritual emotional freedom technique*
4. Teknik Terapi *spiritual emotional freedom technique*

D. Kegiatan Belajar Mengajar

No	Kegiatan Penyuluh	Metode	Media	Waktu
1	Pendahuluan a. Memberi salam b. Memperkenalkan diri c. Menyampaikan tujuan d. Kontrak waktu penyuluhan	Lisan	Lembar Balik	2Menit
2	Inti a. Menjelaskan pengertian <i>spiritual emotional freedom technique</i> b. Menyebutkan penerapan terapi <i>spiritual emotional freedom technique</i> c. Menyebutkan keunggulan terapi <i>spiritual emotional freedom technique</i> d. Menyebutkan Teknik Terapi <i>spiritual emotional freedom technique</i>	Ceramah, Tanya jawab	Lembar balik Leaflet	13Menit
3	Penutup a. Melakukan evaluasi b. Menyimpulkan materi c. Mengucapkan salam	Lisan	Lembar balik Leaflet	5Menit

E.EVALUASI

Prosedur : Lisan
Bentuk : Essay
Jumlah : 1soal
Waktu : 2 menit

F. SUMBER

Zainuddin A.F. (2009). SEFT For Healing, Success, Happiness, Greatness. Jakarta: Afzan Publishing

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

MATERI TERAPI SPRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE UNTUK MENGURANGI KECEMASAN

1. Menjelaskan pengertian *spiritual emotional freedom technique*

SEFT (*spiritual emotional freedom technique*) adalah tehnik penyembuhan yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan doa dan spiritualitas. Energi psikologis adalah ilmu yang menerapkan berbagai prinsip dan teknik berdasarkan konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku seseorang. (Zainuddin, 2009).

2. Menyebutkan penerapan terapi *spiritual emotional freedom technique*

Terapi SEFT (*spiritual emotional freedom tehniqe*) dapat diterapkan baik dalam kelompok maupun individu :

a. Individu

Penerapan terapi SEFT (*spiritual emotional freedom technique*) dalam individu merupakan media Pengembangan diri. Ini adalah bidang spesialisasi SEFT (*spiritual emotional freedom technique*), termasuk di dalamnya adalah penggunaan SEFT (*spiritual emotional freedom technique*) untuk mengatasi berbagai masalah pribadi

b. Kelompok

Penerapan terapi SEFT (*spiritual emotional freedom technique*) dalam kelompok misalnya keluarga, bisnis Training, Konseling dan terapi

3. Menyebutkan keunggulan terapi *spiritual emotional freedom technique*

Kelebihan terapi SEFT (*spiritual emotional freedom tehniqe*) dibanding teknik atau metode terapi atau konseling atau training yang lain adalah

1. Mudah dipelajari dan mudah dipraktikkan oleh siapa saja
2. Cepat dirasakan hasilnya
3. Murah (sekali belajar bisa kita gunakan untuk selamanya, pada berbagai masalah)
4. Epektifitasnya relatif permanen
5. Jika dipraktikkan dengan benar, tidak ada rasa sakit atau efek samping, jadi sangat aman dipraktikkan oleh siapapun
6. Universal (bisa diterapkan untuk masalah fisik atau emosi apapun)

4. Menyebutkan Teknik Terapi *spiritual emotional freedom technique*

Ada dua versi dalam melakukan SEFT. Pertama adalah versi lengkap dan yang kedua adalah versi ringkas (short-cut) Keduanya terdiri dari tiga langkah sederhana, perbedaannya hanya pada langkah ketiga (the tapping). Pada versi ringkas, langkah ketiga dilakukan hanya pada 9 titik dan pada versi lengkap tapping dilakukan pada 18 titik. Tiga langkah sederhana itu adalah sebagai berikut:

1) The set-up

The set-up bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita terarahkan dengan tepat. Langkah yang dilakukan untuk menetralkan “psychological reversal” atau perlawanan psikologis (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif). Misal: (saya sedih karena sering marah). Kalimat yang harus diucapkan adalah, “Ya Allah.....meskipun kepala saya pusing karena sering marah, saya ikhlas, saya pasrah sepenuhnya kepada-Mu” The set-up terdiri dari 2 aktivitas. Pertama, adalah mengucapkan kalimat seperti diatas dengan penuh rasa khusyu“, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Kedua, adalah sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, menekan dada tepatnya dibagian sore spot (titik nyeri = daerah disekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari dibagian karate chop. Setelah menekan titik nyeri atau mengetuk karate chop sambil mengucapkan kalimat set-up seperti diatas, kita lanjutkan dengan langkah kedua, “the tune-in”.

2) The tune-in

Untuk masalah fisik, melakukan tune-in dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, 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 kepada-Mu kesembuhan saya”. Untuk masalah emosi, tune-indilakukan 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 lain sebagainya), hati dan mulut kita mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas.. saya pasrah”. Bersamaan dengan tune-in ini kita melakukan langkah ketiga yaitu tapping. Pada proses ini tune-in yang dibarengi dengan tapping, kita menetralkan emosi negatif atau rasa sakit fisik.

3) The tapping

Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh, sambil terus melakukan tune-in. Titik ini adalah titik-titik kunci dari the major energy meridians, yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisasirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan, karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali. Berikut rincian dari titik-titik kunci dari the major energy meridians:

- a) Cr = Crown : Pada titik dibagian kepala..
- b) EB = Eye Brow :Pada titik permulaan alis mata.
- c) SE = Side of Eye :Diatas tulang disamping mata.
- d) UE = Under Eye :2 cm dibawah kelopak mata
- e) UN = Under Nose: Tepat dibawah hidung
- f) Ch = Chin : Diantara dagu dan bagian bawah bibir.
- g) CB = Collar Bone:Diujung tepat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama.
- h) UA = Under Arm: Dibawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita).
- i) BN = Bellow Nipple 2,5 cm dibawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara.
- j) IH = Inside Hand: Dibagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.
- k) OH = Outside Hand:Dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.
- l) Th = Thumb: Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku.
- m) IF = Index Finger: Jari telunjuk disamping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).
- n) MF = Middle Finger: Jari tengah samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).
- o) RF = Ring Finger:Jari manis samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).
- p) BF = Baby Finger Jari kelingking samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)
- q) KC = Karate Chop: Disamping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate
- r) GS = Gamut Spot: Dibagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.