

LAMPIRAN . Standar Operasional Prosedur (SOP)

SEFT

	SEFT			
PENGERTIAN	SEFT merupakan salah satu inovasi teknik konseling yang dapat digunakan dalam ranah Bimbingan dan Konseling. Tahapan tekniknya mendayagunakan aspek jasmani, psikis, dan spiritual manusia secara harmonis. Ketiga aspek tersebut digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan konseli.			
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan aliran udara dan oksigen dalam darah 2. Meningkatkan relaksasi 3. Mengurangi intensitas nyeri dan kecemasan 4. Membantu relaksasi 			
KEBIJAKAN	Pasien dengan Cancer Ovarium.			
PETUGAS	Perawat			
PERALATAN	Lembar kuesioner, kursi dan lingkungan yang nyaman			
ROSEDUR PELAKSANAAN	Indikator Malakukan Tindakan		Ya	Tidak
	A. Tahap Pra Interaksi			
	1	Mengumpulkan data		
	2	Mengetahui skala nyeri yang dirasakan		
	3	Membuat rencana pertemuan dengan klien		
	4	Menyiapkan peralatan		
	5	Mencuci tangan		
	B. Tahap Orientasi			
	1	Member salam teraupetik		
	2	Validasi kondisi klien		
3	Menjaga Privacy			

4	Menjelaskan, tujuan, waktu, dan tempat prosedur pelaksanaan		
C. Tahap Kerja			
1	“ <i>The Set-Up</i> ” sebenarnya terdiri dari 2 aktivitas. Yang pertama adalah mengucapkan kalimat seperti diatas dengan penuh rasa khushyu, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Dan yang kedua adalah, sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, kita menekan dada kita, tepatnya di bagian “ <i>Sore Spot</i> ” (titik nyeri= daerah di sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari di bagian “ <i>Karate Chop</i> ”		
2	“ <i>Tune-In</i> ” 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, “Yaa Allaah...saya ikhlas...saya pasrah...”		
3	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 “ <i>The Major Energy Meridians</i> ”, yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.		
D. Tahap Terminasi			
1	Melakukan evaluasi tindakan		
2	Berpamitan dengan klien		
3	Mencuci tangan		
4	Mencatat kegiatan dalam lembar observasi		

