



## Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Solusi Non-Farmakologis Untuk Dismenore Pada Remaja Putri di Kabupaten Pangandaran

Nayla Tri Izati<sup>1</sup>, Ima Sukmawati<sup>1</sup>, Aulia Ridla Fauzi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Prodi S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Ciamis, Ciamis, Indonesia

<sup>2</sup>Prodi D3 Kebidanan STIKes Muhammadiyah Ciamis, Ciamis, Indonesia

Korespondensi: Aulia Ridla Fauzi

Email: [auliaridlafauzi@gmail.com](mailto:auliaridlafauzi@gmail.com)

Alamat : Jl. K.H. Ahmad Dahlan No.20, Ciamis, Kec. Ciamis, Kabupaten Ciamis, Jawa Barat 46216 Indonesia

### ABSTRAK

**Tujuan:** SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) merupakan salah satu teknik non farmakologi untuk mengurangi nyeri menstruasi yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan kekuatan doa

**Metode:** Penelitian ini adalah kuantitatif, dengan pendekatan the one group pre test-post test design, pengambilan data diperoleh dengan menggunakan kuesioner menggunakan skala nyeri numerik sebelum dan sesudah terapi SEFT dan menggunakan uji Wilcoxon. Penelitian ini melibatkan 33 responden yang mengalami dismenore. Data diambil melalui kuesioner.

**Hasil:** : Penurunan signifikan pada skala nyeri setelah terapi, dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), menandakan bahwa SEFT efektif dalam mengurangi tingkat dismenore.

**Kesimpulan:** SEFT dapat dianggap sebagai alternatif non-farmakologis dalam penanganan dismenore pada remaja putri.

**Kata Kunci:** Dismenore, Non-Farmakologi, Terapi SEFT

## Pendahuluan

Dismenore adalah kram menstruasi yang menimbulkan ketidaknyamanan pada beberapa wanita setiap bulan, dalam bahasa Inggris disebut juga "Painful Period". Dismenore terjadi pertama kali pada usia 6-12 tahun setelah menarche. Neri haid akan terjadi pada usia 15-17 tahun dan mencapai masa puncak pada usia 20-24 tahun sebelum mulai menurun setelah usia tersebut (Adisa Swastika, 2019).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020, kejadian dismenore adalah 1.769.425 (90%) wanita yang mengalami dismenore, dengan 10-16% menderita dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya (Herawati, 2021). Menurut (Sasmita, 2019) angka kejadian dismenore di Indonesia mencapai 60-70% wanita muda. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah 54,89% sisanya 45,11% adalah tipe sekunder. Di Jawa Barat wanita yang mengalami dismenore sebanyak 51,86%. Wanita yang mengalami dismenore, terdiri dari 21,8% dismenore ringan, 19,34% dismenore sedang dan 10,72% dismenore berat

Menurut penelitian (Aksari, 2022) ada beberapa komponen yang bisa menimbulkan terjadinya dismenore diantaranya adalah, usia pertama kali menstruasi, lama menstruasi, keturunan keluarga, kebiasaan berolahraga, makanan cepat saji, dan tingkat stress. Selain itu menurut (Momma et al., 2022) kebiasaan gaya hidup yang buruk, konsumsi kafein, konsumsi alkohol, dan merokok juga dikaitkan dengan dismenore.

Dismenore dapat diatasi dengan dua cara, yaitu farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi antara lain dengan pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis. Secara non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, pijat, akupunktur dan akupresur, Latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan music serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam (Puspita et al., 2018).

SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) merupakan salah satu teknik non farmakologi untuk mengurangi nyeri menstruasi yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan kekuatan doa. Teknik ini menggabungkan sistem energi tubuh dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode ketukan (tapping) di beberapa titik tertentu pada tubuh.. Terapi SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan dengan akupunktur dan akupresur. Perbedaannya SEFT menggunakan teknik yang lebih aman, mudah, cepat dan sederhana bahkan tanpa risiko karena tidak menggunakan jarum ataupun alat lainnya, namun mengutamakan keahlian dalam aplikasinya. Selain itu proses SEFT melibatkan Tuhan, sehingga inti masalah yang dapat diatasi juga lebih luas, yaitu meliputi masalah fisik dan emosi (Puspita et al., 2018).

Self tapping atau tapping touch dapat dilakukan secara mandiri oleh siapa saja dan tidak memerlukan biaya yang besar. Teknik ini merupakan teknik pengobatan dengan menggunakan sentuhan dan ritme. Pijatan yang lembut dapat mengurangi ketegangan pada tubuh dan pikiran (Lismidiati et al., 2017).

Menurut (Mutmainnah. Z, 2013) SEFT dapat memberikan pengaruh dalam mengurangi nyeri dismenorea sebelum dilakukan intervensi yang mengalami nyeri ringan sebanyak 47 responden (64%). SEFT juga memberikan pengaruh dalam mengurangi nyeri dismenorea sesudah dilakukan intervensi yang tidak mengalami nyeri sebanyak 68 responden (92%).

Melalui penerapan SEFT, seseorang yang sedang merasakan tantangan emosional atau fisik seperti dismenore dapat mengalami penurunan tingkat nyeri, bahkan dapat hilang dalam jangka waktu sangat singkat, hal ini disebabkan karena SEFT menekankan pada unsur spiritualis dengan melibatkan doa dan juga melibatkan keyakinan pasien yang diyakini dapat membantu mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan.

Remaja merupakan proses pencarian jati diri bagi seseorang pada usia kira-kira 10 tahun hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun, yang merupakan masa peralihan anak-anak menuju dewasa. Remaja juga berasal dari kata latin yaitu *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa (Fitri, 2024)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis di SMP N 2 Langkaplancar pada kelas IX terdapat 36 siswi yang sudah mengalami menstruasi sedangkan siswi yang mengalami dismenore saat menstruasi didapatkan data sebanyak 33 siswi, pengambilan data dismenore diambil pada siswi kelas 9 saja dikarenakan pada siswi kelas 7 dan 8 tidak banyak yang mengalami dismenore. Siswi mengatakan bahwa ketika mengalami dismenore penanganan yang dilakukan berupa istirahat saja, dan belum pernah ada yang melakukan penanganan dengan menggunakan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique untuk penanganan dismenore.

Berdasarkan fenomena di atas nyeri yang dirasakan siswi adalah pada frekuensi nyeri berat, nyeri sedang, hingga nyeri berat. Penjelasan di atas menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian terkait terapi non farmakologis untuk mengurangi dan mengatasi dismenore khususnya pada remaja putri di SMP N 2 Langkaplancar.

## **Tujuan**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) sebagai salah satu teknik non farmakologi untuk mengurangi nyeri menstruasi yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan kekuatan doa.

## **Metode**

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pendekatan the one group pre test-post test design. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 36 remaja putri kelas XI di SMP Negeri 2 Langkaplancar. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sampel pada penelitian ini sebanyak 33 responden. Analisa data menggunakan univariat dan bivariat (Wilcoxon ). Penelitian dilakukan sejak Bulan Agustus – Desember 2024.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner skala nyeri. Pengukuran intensitas nyeri pada penelitian ini menggunakan Numerical Rating Scale. Dalam hal ini penilaian nyeri dengan menggunakan skala 0-10 dimana 0 ( tidak nyeri ), 1-3 ( nyeri ringan), 4-6 ( nyeri sedang), dan 7-10 ( nyeri berat ).

## **Hasil dan Pembahasan**

### **1. Proses Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2024 – Oktober 2024 di SMP Negeri 2 Langkaplancar sebanyak 33 orang responden. Responden sebelumnya diminta kesediaan

untuk menjadi responden dan menandatangani lembar *informed consent*. Selain itu peneliti juga memberikan persepsi tentang terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* untuk mengurangi dismenore. Pengambilan data dilakukan dengan memberikan lembar kuesioner, skala nyeri haid dengan menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS). Selanjutnya peneliti menjelaskan tentang cara pengisian lembar kuesioner kepada responden

## 2. Karakteristik Responden

### a. Karakteristik responden berdasarkan usia

Kelompok usia (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
14	19	57,6
15	14	42,4
Total	33	100,0

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 2 Langkaplancar, diperoleh data bahwa jumlah responden terbanyak berada pada responden usia 14 tahun yaitu 19 orang (57,6%) dan jumlah responden pada usia 15 tahun yaitu 14 orang (42,4%).

### b. Karakteristik responden berdasarkan cara menanggapi nyeri saat haid

Cara mengatasi dismenore	Frekuensi	Persentase (%)
Istirahat	17	51,5
Dibiarkan	16	48,5
Total	33	100,0

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Langkaplancar, di peroleh data bahwa sebagian besar remaja putri yang mengalami nyeri saat haid (51,5%) memilih untuk istirahat dan sebagiannya lagi (48,5%) memilih untuk di biarkan saja.

### 3. Analisis Univariat

#### a. Distribusi frekuensi tingkat dismenore sebelum terapi SEFT

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Rerata	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	2,76	0
Nyeri Ringan	13		39,4
Nyeri Sedang	15		45,5
Nyeri Berat	5		15,1
Total	33		100,0

Tingkat dismenore pada remaja putri sebelum diberikan terapi SEFT, mayoritas terbanyak pada skala nyeri sedang yaitu 15 orang (45,5), dan nilai terendah yaitu pada skala tidak nyeri dan didapatkan nilai rerata nya adalah 2.76.

#### b. Distribusi frekuensi tingkat dismenore setelah terapi SEFT

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Rerata	Persentase (%)
Tidak Nyeri	5	2,21	15,2
Nyeri Ringan	16		48,5
Nyeri Sedang	12		36,3
Nyeri Berat	0		0
Total	33		100,0

Tingkat dismenore pada remaja putri setelah diberikan terapi SEFT, pada penelitian ini yaitu mayoritas berada pada skala nyeri ringan dengan 16 orang (48,5%) dan nilai terendah berada pada nyeri berat dan didapatkan nilai rerata nya adalah 2.21.

### 4. Analisa Bivariat

#### Pengaruh terapi SEFT terhadap dismenore

		N	Mean Rank	Sum Of Rank	P
Pre Terapi SEFT	Negative Ranks	18	9,50	171,00	0,000
Post Terapi SEFT	Positive Ranks	0	0,00	0,00	
	Ties	15			
	Total	33			

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai signficancy 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti bahwa ada penurunan tingkat nyeri setelah diberikan terapi SEFT. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh SEFT terhadap penurunan dismenore.

### 1. Tingkat Dismenore Sebelum Terapi SEFT

Berdasarkan dari hasil penelitian pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* pada remaja putri di SMP Negeri 2 Langkaplancar yang dilakukan sebelum pemberian terapi diketahui bahwa dari 33 responden sebagian besar mengalami dismenore yaitu pada skala nyeri sedang sebanyak 15 responden.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai skala sebelum dilakukan terapi SEFT adalah skala nyeri sedang. Sebagian remaja putri yang menstruasi mengalami dismenore dengan berbagai tingkatan rasa nyeri. Nyeri dismenore terbagi menjadi tiga tingkatan yakni nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat hingga tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari (Sari & Hayati, 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Natasyah Bela et al., 2023) tentang Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap Nyeri Haid (dismenore) Pada Remaja Putri Di SMPN 05 Seluma Tahun 2023 dimana sebagian responden rata-rata skala nyeri dismenore sebelum diberikan SEFT adalah 5,12 dan berada pada kategori skala nyeri sedang.

Menurut (Nur Baiti, 2021) mengungkapkan bahwa peningkatan kadar prostaglandin merupakan faktor timbulnya dismenore. Dengan adanya prostaglandin berdampak pada peningkatan kontraktifitas dari otot uterus. Nyeri yang dihasilkan ketika otot terus mengalami iskemia akibat dari efek vasokonstriksi yang dihasilkan prostaglandin

Selain faktor peningkatan kadar prostaglandin yang mempengaruhi terjadinya dismenore, usia juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dismenore, hal ini sesuai dengan hasil penelitian siswa yang berada pada usia 14 tahun yang berjumlah 19 responden. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Safira Nuraini (2021) , menunjukkan bahwa ada hubungan usia *menarche* terhadap kejadian dismenore, hal tersebut disebabkan karena saat *menarche* alat reproduksi belum siap mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim.

Upaya penanganan yang dilakukan oleh responden pada penelitian ini sebagian besar memilih untuk beristirahat. Menurut Meri Agritubella (2022), istirahat yang cukup dan dalam batas yang normal dapat membuat tubuh menjadi tampak bugar dan memperbaiki *mood* wanita, membuat relaksasi dan meningkatkan fokus ketika mesntruasi. Berdasarkan hasil diatas sesuai kuesioner pada penelitian, skala nyeri dismenore sebelum terapi SEFT adalah skala sedang. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri sedang lebih banyak dialami oleh remaja putri usia 14 tahun.

### 2. Tingkat Dismenore Setelah Terapi SEFT

Berdasarkan dari hasil penelitian pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* pada remaja putri di SMP Negeri 2 Langkaplancar yang dilakukan sesudah pemberian terapi diketahui bahwa dari 33 responden sebagian besar mengalami penurunan

dismenore yaitu pada skala nyeri ringan sebanyak 16 responden.

Akbar (2020) menyebutkan bahwa dismenore adalah nyeri yang terjadi saat haid. Banyak perempuan yang produktif dalam bekerja harus kehilangan banyak jam kerja yang disebabkan oleh dismenore, hal ini juga dapat terjadi pada perempuan yang masih dalam bangku pendidikan yang sering absen karena mengalami dismenore. Dan untuk manajemennya ada beberapa cara yang dapat dilakukan diantaranya dengan terapi farmakologi maupun non-farmakologi. Terapi non-farmakologis yang dapat digunakan antara lain mengkonsumsi sayuran hijau, air kelapa, akupresur, yoga, senam dismenore atau olahraga, kompres hangat juga teknik kebebasan emosional spiritual terapi (Kamalah et al., 2023).

Melalui penerapan terapi SEFT seseorang sedang merasakan tantangan emosional atau fisik seperti dismenore dapat mengalami penurunan tingkat nyeri., bahkan dapat hilang dalam jangka waktu sangat singkat. Hal ini disebabkan karena SEFT menekankan pada unsur spiritualis, dengan melibatkan elemen doa, dan juga berfokus pada system energi tubuh dengan menggunakan metode *tapping* pada titik-titik merdian. Selain dari aspek sistem energi tubuh, terdapat juga metode relaksasi yang melibatkan keyakinan responden, yang diyakini dapat membantu mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan (Sartika et al., 2022).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa skala dismenore sesudah dilakukan terapi SEFT adalah skala nyeri ringan. Sesudah mendapatkan perlakuan terapi SEFT rata-rata skala nyeri pada responden menurun. Hal ini dikarenakan dari 33 responden, peneliti memberikan terapi SEFT sesuai dengan SOP, dan juga kepatuhan dari responden melakukan terapi sendiri dirumah yang sebelumnya telah dipraktekkan oleh peneliti. Sejalan dengan penelitian Sara Herlina (2023), tentang dampak *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Siswi Di Pekanbaru, mendapatkan hasil bahwa mayoritas responden setelah diberikan terapi SEFT yaitu 13 orang mengalami nyeri yang diklasifikasikan sebagai skala nyeri ringan.

Berkurangnya rasa nyeri yang dirasakan oleh responden karena doa dan sikap positif yang bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh dapat terarah dengan cepat yang berguna untuk menetralsir apa yang disebut perlawanan psikologis, pikiran atau keyakinan bawah sadar negatif, responden dibimbing untuk berdoa dengan khusyu, ikhlas serta pasrah seraya mengucapkan penerimaan diri secara berulang kali, setelah merasa ikhlas kemudian dilakukan ketukan ringan (*tapping*) pada titik tubuh. *Tapping* ini berdampak pada ternetralsirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan karena aliran tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali (Hamidiyah & Mila, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa metode non-farmakologis seperti SEFT sangat efektif untuk mengatasi dismenore. SEFT memadukan elemen psikologis dan spiritual sehingga dapat membantu meredakan nyeri. Data menunjukkan bahwa sebelum terapi banyak responden mengalami nyeri sedang dan sesudah diberikan terapi proporsi dari responden yang mengalami dismenore berkurang.

### **3. Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* pada remaja putri di SMP Negeri 2 Langkaplancar**

Penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan antara skala nyeri dismenore sebelum pemberian terapi SEFT dan sesudah pemberian terapi SEFT. Dari hasil analisis data yang

diperoleh pada hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 2 langkaplancar. Sesudah pemberian terapi SEFT, ternyata mampu menurunkan nyeri. Pada hasil ditemukan terjadi penurunan nilai rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT, dan setelah dilakukan uji *Wilcoxon-test* menggunakan program SPSS didapatkan hasil nilai 0,000 ( $p < 0.005$ ). yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan setelah pemberian terapi SEFT, ini mengindikasikan bahwa ada pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan dismenore pada remaja putri yang menjadi responden dalam penelitian ini.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Murniati Ningsih., 2023) tentang Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri dimana sebagian responden mengalami nyeri sedang saat dismenore sebelum terapi SEFT ( 67,9% ), sedangkan sesudah terapi SEFT Sebagian besar responden mengalami nyeri ringan dan sedang masing-masing ( 42,9%) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi SEFT terhadap tingkat dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Klampis Bangkalan.

SEFT ( *Spiritual Emotional Freedom Technique* ) adalah Teknik non-farmakologis yang dirancang untuk mengurangi nyeri menstruasi dan membantu penanganan masalah emosional. SEFT memadukan prinsip energi psikologis dan kekuatan doa. Terapi ini melibatkan metode ketukan ( *tapping* ) pada titik-titik tertentu di tubuh yang serupa dengan akupuntur dan akupresur, namun tanpa menggunakan jarum. Teknik ini dianggap lebih aman, mudah, cepat dan sederhana, serta tidak mengandung risiko karena tidak menggunakan alat tambahan. Pendekatan ini juga mencakup elemen spiritual, yang membuatnya lebih komprehensif dalam menangani masalah fisik dan emosional (Septiani & Siregar, 2022).

Dengan melakukan terapi SEFT masalah emosi maupun masalah fisik yang dialami seseorang, misalnya dismenore maka tingkat nyeri yang dirasakan akan berkurang bahkan akan hilang dalam waktu yang singkat. Hal ini dikarenakan tekanan pada titik merdian tubuh akan merangsang tubuh untuk melepaskan hormone endorphen yang berfungsi mengontrol rasa sakit dan merangsang relaksasi. Pelepasan endorphen dikontrol oleh system saraf, saraf sensitive dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik relaksasi akan menginstruksikan system endokrin untuk melepas sejumlah endorphen sesuai kebutuhan tubuh (Triagustina et al, 2024).

Dalam terapi SEFT memakai rangsangan berupa *tapping* atau ketukan ringan pada titik *acupoint* dalam tubuh. Ketika tubuh dilakukan stimulus berupa ketukan ringan atau *tapping* maka respons yang muncul yaitu terjadi peningkatan mobilisasi sinyal-sinyal dalam neurotransmitter yang memberikan dampak menurunnya regulasi *hypothalamic-pituitary-adrenal Axis (HPA axis)* hingga terjadi produksi hormon stress dalam hal ini adalah kortisol menjadi berkurang ini sesuai dengan faktor fisiologi nyeri transduksi hal ini dapat menambah penurunan nyeri (Mulianda et al., 2022).

Berdasarkan asumsi peneliti, pemberian terapi SEFT selama kurang lebih 15 menit dapat menurunkan nyeri pada responden yang mengalami dismenore. Perubahan skala nyeri yang dialami setelah melakukan terapi SEFT merupakan bukti bahwa terapi ini dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri pada saat dismenore yang seringkali dialami oleh

sebagian remaja. Hal ini terjadi dikarenakan teknik dalam terapi ini melibatkan unsur *tapping* pada titik meridian tubuh, dan juga terapi ini melibatkan unsur spiritual dan psikologis, sehingga dapat membantu responden memberikan efek penurunan rasa nyeri, kecemasan, dan dapat memberikan relaksasi, ketenangan dan juga kenyamanan bagi responden.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah tidak adanya *follow up* yang dilakukan oleh peneliti, dalam melakukan observasi terhadap hasil lembar kuesioner intervensi terkait terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*.

### **Kesimpulan**

Skala dismenore sebelum diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* pada responden di SMP Negeri 2 Langkaplancar, sebagian besar berada pada skala nyeri 4-6 dengan kategori nyeri sedang.

Skala dismenore sesudah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* pada responden di SMP Negeri 2 Langkaplancar, sebagian besar berada pada skala nyeri 1-3 dengan kategori nyeri ringan.

Hasil penelitian meunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terkait pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 2 Langkaplancar.

### **Ucapan Terima Kasih**

Kami mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung pada Penelitian ini.

### **Daftar Pustaka**

- Adisa Swastika, K. safitri, (2019). Perbandingan Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Jahe Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester II Di STIKes Yatsi Tangerang. *Jurnal Kesehatan* , 8.
- Akbar M.I.A, Tjokroprawiro, B. A., & Hendarto, H. (2020). *Ginekologi Praktis Komprehensif*.
- Aksari, W, (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMPN 01 Kabupaten Bengkulu Tengah. .
- Fitri, D. (2024). Fenomena Kenakalan Remaja Akibat Aksi Bullying. *Journal Of Sains Cooperative Learning and Law*, 1.
- Hamidiyah azizatul and nur jannah fevi mila. (2018). Intensitas Nyeri Dismenorhea Primer Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5.
- Herawati, R. (2021). Faktor-Faktor yang mempengaruhi nyeri haid (dismeore ) pada siswi madrasah aliyah negeri Pasir pengaraian . *Jurnal Maternity* .

- Kamalah, R., Abdulla Iriani, & Isir Mariana. (2023). Mengatasi Dismenore dengan Minuman Mix Jelly Kulit Buah Naga dan Air Kelapa Hijau.
- Lismidiati, W., Santi, N. F., & Wulaning Akbar, H. (2017). Pengaruh Self Tapping terhadap Penurunan Level Dysmenorhea pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan (Vol. 5).
- Meri Agritubella, S., Fizistri, J., Studi DIII Keperawatan, P., & Kemenkes Riau, P. (2022). Experience of Menstrual Pain in Late Adolescence: Scale and Implementation at home.
- Momma, R., Nakata, Y., Sawai, A., Takeda, M., Natsui, H., Mukai, N., & Watanabe, K. (2022). Comparisons of the prevalence, severity, and risk factors of dysmenorrhea between japanese female athletes and non-athletes in universities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph19010052>
- Mulianda, D., Rahmanti, A., & Tiara, A. (2022). *Jurnal Keperawatan Sisthana Spiritual Emotional Freedom Technique (seft) Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi*. 7(2).
- Mutmainnah. Z. (2013). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Penanganan Nyeri Dismenore. *Jurnal Sain Med*, 5.
- Natasyah Bela, K., Kadarsih, M., & Putri, Y. (2023). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Nyeri Haid (dismenore) Pada Remaja Putri Di SMPN 05 Selama Tahun 2023 (Vol. 1, Issue 0736).
- Ningsih, M., Ningrum, N. P., & Hidayatunnikmah, N. (2023). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri.
- Nur Baiti, C., Evrianasari, N., Yuliasari, D., & DIV Kebidanan Universitas Malahayati, P. (2021). Kunyit Asam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.1785>
- Puspita, E., Jurusan, D., Poltekkes, K., & Jakarta, K. (2018). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri. In *Quality Jurnal Kesehatan* (Vol. 1, Issue 1).
- Safira Nuraini, Yasmin Sabina Sadiyah, & Evi Fitriani. (2021). Hubungan Usia Menarche, Status Gizi, Stres dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*.
- Sara Herlina, Wiwi Sartika, & Siti Qomariah. (2023). Dampak Spiritual Emotional Freedom Technique (seft) Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Siswi Di Pekanbaru.

jurnal mutiara kesehatan masyarakat, 8(2), 60–66.  
<https://doi.org/10.51544/jmkm.v8i2.4571>

Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri (Vol. 3, Issue 2). <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>

Sartika, W., Herlina, S., & Qomariah, S. (2022). Pengaruh Makanan Siap Saji Terhadap Dismenorea Pada Remaja di Kota Pekanbaru. *jurnal mutiara kesehatan masyarakat*, 7(2), 89–93. <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3454>

Sasmita, S. (2019). Efektivitas Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja di SMAN 5 Kota Makassar. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*. <https://www.ejournal.lppmunidayan.ac.id/inde>

Septiani, L., & Siregar tatiana. (2022). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique ( SEFT ) Untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat (Susanto Ady, Ed.).

Triagustina, I., Pasiriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (n.d.). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy For Primary Dysmenorrhea Pain in Female Students of Tanjung Palas Tengah Public High School 1. <http://ejournal.politeknikkesehatankartinibali.ac.id/index.php/JGK>