

## Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique Pada Kader Kesehatan Untuk Meningkatkan Self Efficacy Penderita DM

Nunik Purwanti<sup>1\*</sup>, Syiddatul Budury<sup>2</sup>, Nur Hidaayah<sup>3</sup>, Siti Maimunah<sup>4</sup>, Erika Martining Wardani<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

\*e-mail korespondensi: [noniek@unusa.ac.id](mailto:noniek@unusa.ac.id)

### Abstract

*Diabetes mellitus is a chronic metabolic disorder caused by the pancreas not producing enough insulin. The service aims to teach cadres of Self Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy to increase the Self Efficacy of Diabetes Mellitus sufferers. There are three implementations of service: pre-activity, activity and post-activity. Pre-activities consist of implementation strategy meetings, location surveys, preparation of infrastructure. Implementation of activities includes cadre training, counseling, physical activity demonstrations, and pretest and posttest. Post- activity implementation carries out evaluation and preparation of activity reports. The evaluation is designed by comparing the condition of knowledge and awareness after carrying out the service. Evaluation after counseling by making activity reports. The results showed that 15 health cadres' knowledge before providing health education had 6 (40%) poor knowledge, 7 (53%) sufficient knowledge and 2 (13%) good knowledge. After counseling, 8 (53%) had good knowledge, 7 (33%) had sufficient knowledge and 0% lacking knowledge. The results of the Mann Whitney test, a p value of 0.000, less than 0.05, means that there is an influence of Spiritual Emotional Freedom Therapy health education and Empowerment of health cadres in increasing Diabetes Mellitus self- efficacy. There is a significant difference between abilities before and after training. It is hoped that community service will take the form of managing herbal ingredients so that people can utilize ingredients in the surrounding environment for health, especially diabetes mellitus.*

**Keywords:** self-efficacy; diabetes mellitus

### Abstrak

Diabetes mellitus merupakan penyakit gangguan metabolik menahun akibat pankreas tidak memproduksi cukup insulin. Pengabdian bertujuan mengajarkan Kader terapi Self Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk meningkatkan Self Efficacy penderita Diabetes Mellitus. Pelaksanaan pengabdian ada tiga : pra kegiatan, kegiatan dan pasca kegiatan. Pra kegiatan terdiri rapat strategi pelaksanaan, survei lokasi, persiapan sarana prasarana. Pelaksanaan kegiatan melakukan pelatihan kader, penyuluhan, demonstrasi aktifitas fisik, dan pretest dan post test. Pelaksanaan pasca kegiatan melakukan evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan. Evaluasi dirancang dengan membandingkan kondisi pengetahuan dan kesadaran setelah pelaksanaan pengabdian. Evaluasi sesudah penyuluhan dengan pembuatan laporan kegiatan. Hasil di dapatkan pengetahuan kader kesehatan 15 orang sebelum pemberian pendidikan kesehatan mempunyai pengetahuan kurang 6 (40%), pengetahuan cukup 7(53%) dan pengetahuan baik 2 (13%). Sesudah penyuluhan pengetahuan baik 8 (53%), pengetahuan cukup 7 (33%) dan pengetahuan kurang 0%. Hasil uji mann whitney nilai p value 0,000 kurang dari 0,05 berarti ada pengaruh pendidikan kesehatan Spiritual Emotional Freedom Therapy dan Pemberdayaan kader kesehatan dalam meningkatkan self efficacy Diabetes Mellitus. Terdapat perbedaan signifikan antara kemampuan sebelum dan sesudah pelatihan. Diharapkan pengabdian masyarakat dalam bentuk pengelolaan bahan herbal agar masyarakat dapat memanfaatkan bahan yang ada di lingkungan sekitar untuk Kesehatan terutama diabetes mellitus.

**Kata Kunci:** self efficacy; diabetes mellitus

Accepted: 2024-07-31

Published: 2025-01-02

## PENDAHULUAN

Diabetes mellitus merupakan penyakit gangguan metabolik menahun akibat pankreas tidak memproduksi cukup insulin, atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang diproduksi secara efektif. Terdapat beberapa jenis dari diabetes melitus (DM) yaitu diabetes mellitus tipe 1, diabetes tipe 2, diabetes melitus tipe gestasional, dan diabetes melitus tipe lainnya. Diabetes yang tidak

dikelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai komplikasi, yang secara umum dibagi dua yaitu komplikasi mikrovaskuler dan komplikasi makrovaskuler (American Diabetes Association (ADA), 2014; Smeltzer, Bare, Hinkle, & Cheever, 2010), bahkan dapat mengakibatkan kematian. Oleh karena itu, pasien yang didiagnosa DM harus menjalankan manajemen diri dengan baik agar risiko terjadinya komplikasi dapat dikurangi. Masyarakat terutama di daerah Karangrejo Wonokromo Surabaya banyak terdeteksi Diabetes Mellitus. Penanganan Diabetes Mellitus, sebagian dari mereka belum memahaminya, apalagi saat ada luka di daerah kaki, mereka cenderung malu dan akhirnya menyendiri. Perlu adanya suatu tindakan agar masyarakat yang menderita Diabetes Mellitus tetap mempunyai kepercayaan diri, untuk itu terapi untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka diantaranya adalah penggunaan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) agar self efficacynya meningkat.

Menurut World Health Organization (WHO) memprediksi kenaikan jumlah penderita DM di Internasional dari 8,4 juta pada tahun 2000 menjadi sekitar 21,3 juta jiwa pada tahun 2030. Indonesia Diabetes Federation (IDF) juga memprediksi adanya kenaikan pada penderita DM di Indonesia dari 9,1 juta pada tahun 2014 menjadi 14,1 juta pada tahun 2035 (Eva Decrolin, 2019). Menurut Riskerdas 2018 daerah Jawa timur tercatat 2.02% atau sejumlah 98.5666 jiwa penderita DM. Untuk kabupaten probolinggo tercatat 1.66% atau 2.889 sebagai penderita diabetes melitus.

Prevalensi kejadian Diabetes Mellitus menunjukkan besarnya jumlah penderita diabetes melitus Indonesia serta kemungkinan peningkatannya dimasa yang akan datang. Untuk mencapai keberhasilan dalam pengendalian penyakit diabetes mellitus dan pelaksanaan, diperlukan keterlibatan dari berbagai unsur masyarakat, mulai dari aparat pemerintah, tenaga kesehatan, kader kesehatan, sampai pada pasien dan keluarga. Kader kesehatan dapat berperan serta dalam mendampingi dan men-support pasien dengan diabetes mellitus dan keluarga dalam self management. Sehingga program pengabdian masyarakat yang berorientasi pada pemberdayaan kader kesehatan dalam pelaksanaan pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk meningkatkan self efficacy masyarakat penderita Diabetes Mellitus sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien. Beberapa penelitian menemukan bahwa individu dengan tingkat self- efficacy yang tinggi memiliki hubungan positif dengan partisipasi dalam perilaku manajemen diri diabetes, meskipun tidak terjadi secara bersamaan pada semua domain manajemen diri. Pembahasan berhubungan dengan self-efficacy pada manajemen diri pasien DM, terdiri dari diet, aktifitas fisik, kontrol glikemik, pengobatan, dan perawatan kaki. Self-efficacy merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh pasien DM,

khususnya dalam melakukan manajemen diri terkait penyakitnya. Rekomendasi dan implikasi terhadap keperawatan adalah untuk meningkatkan self-efficacy sebagai salah satu intervensi mandiri keperawatan. Perawat dapat memulai proses keperawatan dengan mengkaji tingkat self-efficacy pasien, kemudian dilanjutkan dengan memberikan edukasi terkait manajemen diri DM sebagai sebuah intervensi yang dapat diintegrasikan ke dalam pelayanan keperawatan. Peningkatan manajemen diri pasien DM dapat dilakukan dengan pelatihan Spritual Emotional Freedom Technique. Manajemen diri banyak cara yang sudah dilakukan, untuk meningkatkan self efficacy pasien DM, namun saat ini mencoba untuk memberikan pelatihan SEFT sehingga akan lebih mengetahui lebih efektif mana intervensi yang diberikan dibandingkan dengan intervensi yang sudah dilaksanakan sebelumnya.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan serangkaian program yang memberikan pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan pemberdayaan masyarakat kepada kader. dengan tujuan memberikan pelatihan dan pengetahuan baru terkait diabetes melitus di Banyu urip Surabaya, sehingga kader lansia dan warga memiliki pengetahuan baik dan mampu dijadikan contoh masyarakat. Program pelatihan coaching klinik dan pemberdayaan masyarakat yaitu program Masyarakat dengan tujuan menurunkan angka kejadian Diabetes dengan Kegiatan Aktif, Rekreatif, dan Inovatif, program ini merupakan program inovasi yang ditujukan kepada

seluruh masyarakat Desa Kebonsari baik yang sebagai penderita diabetes melitus maupun yang tidak menderita diabetes melitus dengan tujuan untuk tercapainya masyarakat yang bebas diabetes. Program yang dibuat ini merupakan hasil observasi serta survei kondisi lingkungan dan kebiasaan penduduk dari Banyu urip Surabaya terkait kejadian diabetes melitus.

## **METODE**

Metode pengabdian masyarakat yang mengenai pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan pemberdayaan masyarakat kepada kader ada beberapa tahapan. Tahap pertama yang dilakukan adalah pra kegiatan. Didalam pra kegiatan ada rapat strategi pelaksanaan, yaitu dilakukan dengan melibatkan ketua RT 02 Kelurahan Banyu urip beserta kader Kesehatan untuk membahas mengenai strategi dan perencanaan program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan. Selanjutnya melakukan survei lokasi. Survei lokasi dilakukan satu hari sebelum dilakukan kegiatan untuk mengatur tata letak perlengkapan dan bentuk kegiatan. Tahap selanjutnya yaitu persiapan sarana dan prasarana meliputi persiapan tempat pelaksanaan kegiatan, persiapan leaflet, modul dan video coaching klinik diabetes mellitus. Pada tahap pelaksanaan kegiatan Tahap pelaksanaan kegiatan adalah tahap utama dari program pengabdian pada masyarakat. Sasaran kegiatan pada tahap pelaksanaan adalah kader kesehatan dan warga di Karangrejo gang 8 Wonokromo Surabaya dimana dalam pelaksanaan tim pengabdian masyarakat akan memberikan sosialisasi ke Kader dan warga di Balai Karangrejo gang 8 Wonokromo Surabaya kegiatan akan dibagi menjadi 4 sesi dengan distribusi pelaksanaan adalah sebagai berikut: 1) pelatihan kader, yaitu pemberian edukasi serta demonstrasi pada kader terkait Spiritual Emotional

Freedom Technique (SEFT) klinik Diabetes Mellitus sebelum pelaksanaan penyuluhan kepada warga; 2) penyuluhan, yaitu pada kegiatan ini memberikan pemaparan mengenai Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Diabetes mellitus bagi warga yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terhadap perawatan diri sehingga tidak terjadi komplikasi. Penyuluhan atau pemaparan materi akan disampaikan oleh pemateri pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi (praktik langsung); 3) Demonstrasi aktivitas fisik, yaitu Setelah pemberian penyuluhan selesai kegiatan akan dilanjutkan dengan melihat dan mempraktekkan dari gerakan aktifitas fisik yang dilakukan secara langsung oleh warga dengan pendampingan dari tim pengabdian masyarakat; 4) Pre test dan post test, yaitu kegiatan menguji tingkat pengetahuan sasaran mengenai materi yang akan disampaikan, dalam hal ini adalah pengetahuan mengenai terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) pada pasien diabetes mellitus mellitus. Kegiatan ini dilakukan sebelum pemaparan oleh pemateri. Uji tingkat pengetahuan menggunakan lembar kuisisioner yang berisi pertanyaan terkait materi yang akan diberikan untuk diberikan kepada warga serta diisi sesuai kemampuan warga. Post-test adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan sasaran mengenai materi yang telah disampaikan oleh pemateri. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan warga dari sebelum mendengarkan paparan penyuluhan dengan pengetahuan setelah mendengarkan paparan penyuluhan yang telah disampaikan oleh pemateri. Tahap selanjutnya adalah pasca kegiatan yaitu langkah akhir kegiatan dari program pengabdian pada masyarakat, dalam tahap ini akan dilakukan evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan. Evaluasi dirancang dengan membandingkan kondisi pengetahuan dan kesadaran awal sebelum intervensi sosialisasi dengan peningkatan pengetahuan dan kesadaran setelah pelaksanaan pengabdian. Pengukuran pengetahuan sebelum penyuluhan bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal tentang Diabetes mellitus. Sedangkan evaluasi sesudah penyuluhan dengan pembuatan laporan kegiatan bertujuan sebagai laporan pertanggung jawaban atas kegiatan yang telah dilaksanakan. Disamping itu setelah pelaksanaan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) pada Diabetes mellitus, maka diadakan pemeriksaan tekanan darah dan tes kolesterol secara gratis untuk warga.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) pada Diabetes mellitus dan pemberdayaan masyarakat dalam upaya mencegah komplikasi Diabetes Mellitus ini dilaksanakan pada pukul 08.00 – selesai di balai Karangrejo gang 8 Wonokromo Surabaya. Sebelum kegiatan ini dimulai, dilakukan briefing terkait mekanisme kegiatan yang akan berlangsung guna kelancaran kegiatan. Seluruh kegiatan ini dilakukan oleh dosen dan mahasiswa PKL prodi S1 Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Pada kegiatan ini diawali dengan pengisian daftar hadir oleh setiap masyarakat di Karangrejo gang 8 Wonokromo Surabaya yang hadir. Setelah mengisi daftar absensi peserta diharapkan menyiapkan diri untuk melakukan

kegiatan sesi 1 yaitu senam. Kegiatan senam ini dilakukan dengan tujuan agar masyarakat dapat melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dapat meningkatkan dan mengeluarkan tenaga atau energi. Aktivitas fisik ini juga merupakan satu kegiatan dalam pengelolaan diabetes mellitus yang berguna untuk memperbaiki sensitivitas insulin dan juga untuk menjaga kebugaran tubuh. Aktivitas fisik dapat membantu dalam mengontrol gula darah tubuh dengan cara mengubah glukosa menjadi energi. Selain itu juga aktivitas fisik ini bisa membantu menurunkan berat badan diabetes yang obesitas serta mencegah laju progresivitas gangguan toleransi glukosa menjadi diabetes mellitus (Rahmawati, A., & Healthy, 2019). Setelah kegiatan senam berakhir, dilanjutkan dengan kegiatan pembagian leaflet, poster, dan pemaparan materi. Setelah leaflet dibagikan kepada seluruh peserta, materi akan dipaparkan. Pemaparan materi yang diberikan berupa pengertian Diabetes Mellitus, pembagian Diabetes Mellitus, penyebab, gejala dan cara penanganannya terutama yang terpenting adalah dengan melakukan olah raga atau senam. Kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap diabetes mellitus. Sebelum memberikan materi kepada peserta, dilakukan pre test untuk mengukur tingkat pengetahuan, setelah itu di berikan penyuluhan, setelah itu diberikan post test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan pengetahuan mengenai Diabetes Mellitus.



Gambar 1 Kegiatan penyuluhan masyarakat

Adapun hasil dari pengukuran pre test dan post test dapat dilihat pada tabel 1 dan tabel 2 dibawah ini :

Tabel 1. Pengetahuan sebelum di berikan pendidikan kesehatan dan pelatihan (pre test) pada masyarakat Karangrejo gang 8 Wonokromo Surabaya tahun 2024

Pengetahuan	Pre test	Prosentase
<b>kurang</b>	9	45
<b>Cukup</b>	7	35
<b>Baik</b>	4	20
<b>Total</b>	20	100

Berdasarkan tabel 1 di dapatkan bahwa pengetahuan masyarakat sebelum pemberian pendidikan kesehatan dan pelatihan Sebagian besar mempunyai pengetahuan kurang 9 (45%).

Pengetahuan sesudah di berikan pendidikan kesehata dan pelatihan (posttes) dapat dilihat pada table 2 yaitu :

Tabel 2. Pengetahuan sesudah di berikan pendidikan kesehatan dan pelatihan (post test) pada masyarakat Karangrejo gang 8 Wonokromo Surabaya tahun 2024

Pengetahuan	Pre test	Prosentase
<b>kurang</b>	3	15
<b>Cukup</b>	6	30
<b>Baik</b>	11	55
<b>Total</b>	20	100

Dari Tabel 2 didapatkan hasil bahwa pengetahuan baik sebanyak 11 (55%), pengetahuan cukup sebanyak 6(30%) dan pengetahuan kurang sebanyak 3 (15%).

Menurut para ahli penyuluhan atau conseling yang dilakukan ke masyarakat atau bagian dari suatu komunitas (community service) merupakan cara yang tepat untuk merubah suatu kebiasaan buruk (pola hidup kurang sehat) menjadi lebih baik. Community service merupakan wadah yang tepat sebagai mediator antara masyarakat dan pelaku pemberi pelayanan kesehatan. Masyarakat terdiri dari beragam tingkat sosial ekonomi yang berdampak terhadap tingkat kesehatan yang berbeda, karena gaya hidup, faktor risiko perilaku dan faktor lingkungan yang berbeda. Dengan aktivitas-aktivitas yang dilakukan di komunitas diharapkan memberikan dampak positif untuk perubahan kesehatan pasien dan perbaikan kualitas hidup pasien. Pendekatan dengan interaksi sosial dan merubah perilaku membiasakan melakukan aktivitas fisik, mampu meningkatkan kualitas kesehatan para penderita DM (Deng & Liu, 2020). Bahkan, laporan kegiatan di komunitas melaporkan terjadi peningkatan pengetahuan pasien DM tentang perilaku sehat sehingga tercapai kualitas hidup yang lebih baik serta mengurangi resiko amputasi pada pasien ulkus diabetikus (Watt et al., 2021 dalam Dwi Rosella K dan Arif P, 2022 ).

## KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terjadinya perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan Kesehatan.
2. Peserta pelatihan sangat antusias dalam mengikuti pelatihan PKM. Berdasarkan kuesioner, peserta pelatihan juga menyatakan bahwa pengetahuan dan keterampilan peserta dan analisis data statistik bertambah. Selain itu, peserta PKM puas mengikuti pelatihan. Administrasi pelatihan memiliki prosedur yang teratur, terjalin komunikasi yang baik dan harmonis antar tim pelaksana dengan mitra.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Decroli, E., Manaf, A., Syahbuddin, S., Syafrita, Y., & Dillasamola, D. (2019). The correlation between malondialdehyde and nerve growth factor serum level with diabetic peripheral neuropathy score. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(1), 103.
- Dwi Rosella Komalasari, Arif Pristianto. (2022). Peningkatan Pengetahuan tentang Cara Melakukan Olah Raga yang Aman bagi Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Warta LPM* Vol. 26, No. 2, April 2022, hlm. 207-217
- Eko Rusdiansyah, Yeriko Cossato G, Wendi, L. M. (2023). Pelatihan Coaching clinic Sistematika Senam Aerobic. *Jurnal Dedikasi*, 3.
- Ferlitasari, S. N., Wuryanto, M. A., & Sutiningsih, D. (2022). Gambaran Karakteristik Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Rawat Inap di Rumah Sakit Pertamina Cirebon Tahun 2019. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 2(1).
- Jaata, J., & Astuti, W. (2023). Efek Health Coaching tentang Diet Seimbang dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hospital Readmission pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 15(2), 174–185.
- Kurniawan, A., Firda, A., & Masfiah, S. (2020). Peningkatan Pengetahuan Tentang Diabetes Mellitus Pada Keluarga Penderita Diabetes Mellitus Di Desa Babakan Kabupaten Banyumas. *Prosiding Seminar Nasional LPPM Unsoed*, 10(1).
- Lisiswanti, R., & Cordita, R. N. (2016). Aktivitas fisik dalam menurunkan kadar glukosa darah pada diabetes melitus tipe 2. *Medical Journal*, 5(3), 140–144.
- Pangestika, H., Ekawati, D., & Murni, N. S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 7(1), 27–31.
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2010). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing* (12th ed.). Philadelphia.