

EDUKASI POLA HIDUP SEHAT DAN PENGUATAN *SELF EFFICACY* MELALUI METODE *AUDIO VISUAL SEFT* UNTUK MENCEGAH KOMPLIKASI DIABETES MELLITUS

Nunik Purwanti¹, Lono Wijayanti², Siti Maimunah³ Andikawati Fitriasari⁴ Erika Martining Wardani⁵

^{1,2,,3,4, 5} Departement of Nursing, Faculty of Nursing and Midwifery, Universitas Nahdlatul Ulama

Surabaya, 60237 Surabaya, East Java, Indonesia

e-mail: 1noniek@unusa.ac.id,

Abstrak

Diabetes Mellitus merupakan kasus yang banyak terjadi terutama di Indonesia. Prevalensinya terus meningkat secara global. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini membekali masyarakat dengan keterampilan mengelola stres dan emosi dengan menggunakan pelatihan SEFT melalui media Audio visual sehingga mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat secara berkelanjutan. Metode pengabdian masyarakat ada tiga tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap persiapan terdiri dari rapat strategi pelaksanaan yang dilakukan dengan melibatkan Ketua RT 17 Desa Kedensari Tanggulangin Sidoarjo beserta Kader Kesehatan untuk membahas mengenai strategi dan perencanaan program pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan, selanjutnya survei lokasi dan persiapan sarana dan prasarana meliputi persiapan tempat pelaksanaan kegiatan, leaflet dan pembuatan video SEFT. Tahap pelaksanaan kegiatan adalah tahap utama dari program pengabdian pada masyarakat. Sasaran kegiatan pada tahap pelaksanaan adalah kader kesehatan dan warga di RT 17 RW 5 Desa Kedensari Tanggulangin Sidoarjo dimana dalam pelaksanaan tim pengabdian masyarakat akan memberikan sosialisasi ke Kader dan warga. Tahap terakhir dari pengabdian masyarakat adalah evaluasi hasil dari kegiatan. Setelah pelaksanaan pemberian edukasi mengenai SEFT pada masyarakat ada perubahan hasil pengetahuan mereka. Hasil dari pengabdian masyarakat di dapatkan bahwa pengetahuan masyarakat sebelum pemberian pendidikan kesehatan dan pelatihan Sebagian besar mempunyai pengetahuan kurang 10 (50%). Setelah pemberian edukasi didapatkan hasil bahwa pengetahuan baik sebanyak 11 (55%), pengetahuan cukup sebanyak 6(30%) dan pengetahuan kurang sebanyak 3 (15%). Terjadinya perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan Kesehatan. Diharapkan dapat dilakukan pengabdian masyarakat dalam bentuk pengelolaan bahan herbal agar masyarakat dapat memanfaatkan bahan yang ada di lingkungan sekitar untuk kesehatan.

Kata kunci: *Diabetes Mellitus, Self Efficacy, SEFT*

1. PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis tidak menular yang prevalensinya terus meningkat secara global, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) pada tahun 2014 diketahui bahwa terdapat sekitar 347 juta penderita diabetes melitus di seluruh dunia dan Indonesia berada di urutan ketujuh dengan jumlah penderita diabetes melitus terbanyak di dunia [1]. Diabetes yang tidak dengan baik dapat menimbulkan berbagai komplikasi, yang secara umum dibagi menjadi dua yaitu komplikasi mikrovaskulaer dan komplikasi makrovaskuler [2]. Walaupun tampilan klinis DM biasanya ringan dan tanpa gejala, perjalanan penyakit dapat berkembang kronis dan progresif serta menyebabkan komplikasi akut dan kronis. Komplikasi kronis dapat mengenai mikrovaskular seperti retinopati dan nefropati diabetik serta makrovaskular seperti penyakit kardiovaskular, arteri perifer dan serebrovaskular[3]. Penyakit ini akan diderita seumur hidup, sehingga diharapkan penderita DM tipe-2 mampu melakukan perawatan diri dengan

membentuk perilaku yang relevan terhadap penyakitnya untuk menghindari ketidakstabilan kadar glukosa darah yang dapat menimbulkan komplikasi yang lebih parah. Penyakit ini akan diderita seumur hidup, sehingga diharapkan penderita DM tipe-2 mampu melakukan perawatan diri dengan membentuk perilaku yang relevan terhadap penyakitnya untuk menghindari ketidakstabilan kadar glukosa darah yang dapat menimbulkan komplikasi yang lebih parah[4]. Hal ini menjadi permasalahan serius di masyarakat, termasuk di wilayah RT 17 RW 05 Kelurahan Kedensari, Kecamatan Tanggulangin, Sidoarjo, yang menjadi lokasi pengabdian.

Pengobatan diabetes membutuhkan rangkaian perubahan perilaku yang kompleks, mencakup penyesuaian gaya hidup, pengaturan pola makan, serta kemampuan individu untuk mempertahankan kebiasaan sehat dalam jangka panjang. Proses perubahan ini bukan sekadar aktivitas fisik atau diet semata, melainkan transformasi menyeluruh pada perilaku sehari-hari, termasuk kesadaran diri, manajemen stres, dan komitmen terhadap pengobatan. Salah satu faktor yang berperan besar dalam keberhasilan perubahan tersebut adalah self-efficacy[5]. Konsep ini menekankan keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Dalam konteks diabetes melitus, self-efficacy terbukti menjadi variabel yang sangat dominan, baik dalam aspek pencegahan maupun dalam keberhasilan proses pengobatan.

Setiap penderita diabetes membutuhkan self-efficacy yang kuat untuk menjalankan serangkaian aktivitas yang menjadi bagian dari proses pengelolaan penyakit, seperti menjaga diet, memantau kadar glukosa darah, melakukan aktivitas fisik, serta mematuhi aturan obat[6]. Bandura (1997) menjelaskan bahwa self-efficacy merupakan fondasi utama yang menentukan seberapa besar seseorang mampu mengubah perilaku, mempertahankan strategi yang efektif, dan menjaga pola hidup yang lebih sehat meskipun menghadapi hambatan. Tanpa keyakinan diri yang memadai, individu cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan perilaku positif secara konsisten.

Namun demikian, pendekatan edukasi yang bersifat informatif satu arah sering kali tidak cukup untuk meningkatkan self-efficacy secara optimal. Banyak program edukasi kesehatan hanya fokus memberikan pengetahuan, tetapi tidak menyentuh aspek emosional, psikologis, dan spiritual yang juga berperan dalam memengaruhi keyakinan seseorang untuk mengubah perilaku. Individu dengan tingkat self-efficacy yang tinggi umumnya lebih konsisten dalam menjalankan perilaku manajemen diri diabetes. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mereka lebih mudah mengikuti rencana diet, melakukan olahraga teratur, mengontrol glikemik, mematuhi pengobatan, hingga melakukan perawatan kaki secara mandiri. Namun, temuan tersebut tidak selalu terjadi secara merata pada semua domain manajemen diri, sehingga dukungan edukatif tetap diperlukan untuk memperkuat aspek yang belum optimal.

Pembahasan lebih jauh mengenai self-efficacy pada manajemen diri pasien DM mencakup beberapa komponen penting seperti pengaturan diet yang tepat, aktivitas fisik yang konsisten, kontrol glikemik melalui pengecekan rutin, kepatuhan terhadap terapi obat, serta tindakan perawatan kaki untuk mencegah komplikasi seperti ulkus diabetikum. Semua kemampuan tersebut saling terkait dan membutuhkan fondasi keyakinan diri yang kuat. Oleh karena itu, self-efficacy dianggap sebagai elemen yang wajib dimiliki oleh setiap pasien DM agar mampu mencapai kualitas hidup yang lebih baik[7].

Seiring berkembangnya pendekatan intervensi psikologis dalam kesehatan, salah satu metode yang mulai banyak digunakan adalah Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Metode ini dikenal sebagai salah satu bentuk intervensi yang menggabungkan aspek mental, emosional, dan spiritual sehingga cocok digunakan dalam penanganan kondisi kesehatan kronis, termasuk diabetes melitus. SEFT merupakan bentuk mind-body therapy yang berasal dari terapi komplementer dan alternatif dalam keperawatan. Metode ini berfungsi membantu menurunkan stres, mengurangi kecemasan, serta memperbaiki kondisi emosional yang sering dialami oleh penderita diabetes melitus[8].

Teknik SEFT dilakukan melalui kombinasi afirmasi positif, penguatan spiritual, dan stimulasi pada titik-titik energi tertentu di tubuh. Setiap elemen dalam SEFT dirancang untuk

membantu mengatasi hambatan emosional yang biasanya mengganggu proses penyembuhan atau manajemen diri pasien. Dengan menurunkan stres dan memperkuat kondisi emosional, pasien lebih mudah menerima informasi, mengikuti instruksi kesehatan, serta memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk mengubah gaya hidup. Ketika teknik ini dikombinasikan dengan media audio visual, efektivitasnya dapat meningkat karena penyampaian pesan menjadi lebih menarik, mudah dipahami, dan dapat diterima oleh berbagai kelompok masyarakat, termasuk mereka yang memiliki latar pendidikan beragam.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang dengan pendekatan edukasi interaktif menggunakan metode SEFT berbasis audio-visual. Pendekatan ini bertujuan tidak hanya memberikan pemahaman mengenai manajemen diabetes, tetapi juga membantu masyarakat meningkatkan self-efficacy melalui pengalaman belajar yang menyentuh aspek emosional dan spiritual. Pemilihan lokasi di RT 17 RW 05 Kelurahan Kedensari dilakukan karena wilayah tersebut memiliki jumlah penderita diabetes melitus yang cukup tinggi, sementara kemampuan masyarakat dalam manajemen pola hidup sehat masih perlu ditingkatkan. Banyak warga yang membutuhkan dukungan baik dari segi pengetahuan maupun motivasi untuk mencegah terjadinya komplikasi.

Melalui kegiatan pengabdian ini, masyarakat diharapkan dapat memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya perubahan perilaku sebagai bagian dari pencegahan diabetes maupun penanganan kondisi yang sudah dialami. Selain memberikan edukasi tentang pola hidup sehat, kegiatan ini juga diarahkan untuk mengatasi hambatan psikologis seperti rasa takut, khawatir, atau kurang percaya diri dalam menjalankan pola hidup sehat. Hambatan psikologis tersebut merupakan salah satu alasan rendahnya efektivitas program edukasi konvensional, sehingga metode SEFT dipilih sebagai solusi untuk menguatkan aspek mental dan spiritual masyarakat.

Kegiatan ini memiliki beberapa tujuan yang saling berkaitan. Pertama, meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pola hidup sehat untuk mencegah komplikasi DM. Pengetahuan menjadi landasan awal yang akan membantu masyarakat memahami pentingnya perubahan gaya hidup. Kedua, memperkuat self-efficacy melalui pelatihan SEFT berbasis audio-visual. Pelatihan ini dirancang agar peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga merasakan manfaat langsung dari teknik relaksasi dan afirmasi spiritual yang dipraktikkan. Ketiga, memberikan masyarakat keterampilan praktis dalam mengelola stres dan mengontrol emosi, mengingat stres adalah salah satu faktor yang dapat memperburuk kondisi diabetes. Keempat, mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan sehingga masyarakat mampu menjalankan gaya hidup sehat dalam jangka panjang dan bukan hanya selama kegiatan berlangsung.



Gambar 1.1 Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Kedensari RT 17 RW 05 Tanggulangin Sidoarjo tahun 2025

Penagabdian Masyarakat disini dilakukan di Desa Kedensari RT 17 RW 05 Tanggulangin Sidoarjo, merupakan sebuah desa yang termasuk home industry. Rata rata penduduknya mata pencarinya membuat tas dan koper. Melalui home industry ini mereka dapat meningkatkan perekonomiannya. Namun sayangnya akibat bencana alam lumpur Lapindo, saat ini produksi tas di daerah tersebut mulai menurun. Masyarakat di desa Kedensari belum pernah mendapatkan pelatihan SEFT. Karena itu pada saat pelaksanaan pelatihan SEFT mereka sangat antusias dan menyambut dengan baik.

2. METODE PENGABDIAN

Metode dalam pengabdian masyarakat ini ada tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap persiapan terdiri dari rapat strategi pelaksanaan yang dilakukan dengan melibatkan Ketua RT 17 Desa Kedensari Tanggulangin Sidoarjo beserta Kader Kesehatan untuk membahas mengenai strategi dan perencanaan program pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan, selanjutnya survei lokasi dan persiapan sarana dan prasarana meliputi persiapan tempat pelaksanaan kegiatan, leaflet dan pembuatan video SEFT. Tahap pelaksanaan kegiatan adalah tahap utama dari program pengabdian pada masyarakat. Sasaran kegiatan pada tahap pelaksanaan adalah kader kesehatan dan warga di RT 17 RW 5 Desa Kedensari Tanggulangin Sidoarjo dimana dalam pelaksanaan tim pengabdian masyarakat akan memberikan sosialisasi ke Kader dan warga, kegiatan akan dibagi menjadi 4 sesi dengan distribusi pelaksanaan adalah sebagai berikut:

a) Pelatihan Kader

Kegiatan inti dari pengabdian masyarakat ini adalah pemberian edukasi serta demonstrasi pada Kader terkait Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap *Self Efficacy* masyarakat penderita diabetes mellitus sebelum pelaksanaan penyuluhan ke warga.

b) Pelatihan dan pemutaran video SEFT

Kegiatan inti dari pengabdian masyarakat ini adalah pelatihan dan pemaparan materi mengenai *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) bagi kader yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terhadap perawatan diri dengan menjalankan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sehingga tidak terjadi komplikasi. Pelatihan ini disampaikan oleh pemateri pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode Video, tanya jawab dan demonstrasi (praktik langsung). Setelah pemutaran video SEFT (*Self Emotional Freedom Technique*), masyarakat setempat di persilahkan untuk bertanya, selanjutnya memperagakan Gerakan dari terapi SEFT, sehingga masyarakat nantinya bisa mandiri untuk melakukan terapi SEFT untuk menangani masalah Diabetes Mellitus.



Gambar 2.1 Pelatihan Teknik SEFT untuk mengatasi masalah Diabetes Mellitus di Desa Kedensari RT 17 RW 05 Tanggulangin Sidoarjo tahun 2025

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dimana dilakukan pelatihan SEFT ini, manfaatnya sangat banyak. Terapi SEFT selain mengatasi masalah peningkatan kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus, juga dapat menurunkan tekanan darah tinggi, kadar asam urat, stress dan penyakit lainnya. Pemahaman Teknik SEFT tidak bisa dilakukan satu kali lansung masyarakat mengerti, perlu dilakukan berulang kali agar mereka semakin paham dan dapat melaksanakan terapi tersebut secara mandiri nantinya. Jadi pelaksanaan pengabdian ini, selain membantu masalah masyarakat setempat mengenai masalah Diabetes Mellitus, juga bertujuan memandirikan masyarakat, sehingga mereka tidak lagi tergantung pada tenaga medis, mereka akan mengatasi masalah mereka secara mandiri.

c) Demonstrasi Aktifitas Fisik dan cek kadar gula darah

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.



Gambar 2.2 Pemeriksaan kadar gula darah pada masyarakat di Desa Kedensari RT 17 RW 05 Tanggulangin Sidoarjo tahun 2025

Sebelum pelaksanaan pelatihan SEFT, terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan kadar gula darah pada masyarakat. Pemeriksaan kadar gula darah pada masyarakat dilakukan secara gratis, tidak dipungut biaya apapun. Ada juga masyarakat yang menginginkan pemeriksaan kadar kolesterol dan asam urat, dengan senang hati tim mahasiswa dan juga dosen melakukan pemeriksaan tersebut dengan catatan jika stik pemeriksaan masih ada sisa. Hasil dari pemeriksaan kita catat di dalam buku sebagai bukti untuk dokumentasi laporan. Setelah pemeriksaan dilaksanakan senam diabetes mellitus, karena pada dasarkan penderita yang mengalami Diabetes Mellitus selain mengkonsumsi obat obatan dengan teratur setiap hari, juga harus diit dan aktivitas fisik seperti olah raga ataupun senam. Senam yang di ajurkan diantaranya adalah senam Diabetes Mellitus.

d) Pre-Test dan Post Test

Pre-test adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan sasaran mengenai materi yang akan disampaikan, dalam hal ini adalah pengetahuan mengenai coaching klinik diabetes mellitus mellitus. Kegiatan ini dilakukan sebelum pemaparan oleh pemateri. Uji tingkat pengetahuan menggunakan selembar kuisioner 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 setelah pelaksanaan adalah tahap evaluasi . Setelah selesai pelaksanaan pengabdian sosialisasi mengenai Pelatihan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk meningkatkan *self efficacy* masyarakat penderita Diabetes Mellitus dengan sasaran kader dan warga, maka 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.

Setelah pelaksanaan pengabdian masyarakat, tim pengabdi melakukan evaluasi setiap 1 bulan sekali mengenai program yang sudah ditetapkan. Penyelesaian persoalan dan kebutuhan mitra tersebut, dibutuhkan kepakaran tim pengusul dalam kegiatan PKM ini yaitu bidang keperawatan dasar dan keperawatan medical bedah. Tim ini terdiri dari 2 dosen perawat. Kepakaran perawat bidang keperawatan medical bedah dibutuhkan untuk menyelesaikan kesehatan berkaitan dengan mengenai coaching klinik diabetes mellitus sebagai upaya meningkatkan pemberdayaan masyarakat dan mencegah komplikasi diabetes mellitus. Kegiatan PKM ini, perawat mengorganisasi, menggerakkan dan memberdayakan segala potensi kader kesehatan dan masyarakat mitra untuk dioptimalkan dalam menyelesaikan masalah secara holistik mulai dari biopsikospiritual masyarakat yang berkaitan dengan diabetes mellitus.

3. 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 salah satu rumah warga desa Kedensari RT 17 RW 05 Tanggulangin Sidoarjo. 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 diRT 17 Desa Kedensari Tanggulangin Sidoarjo yang hadir. Setelah mengisi daftar absensi peserta diharapkan menyiapkan diri untuk melakukan kegiatan sesi 1 yaitu pemeriksaan cek kadar gula darah. Pemeriksaan kadar gula darah berfungsi sebagai langkah deteksi dini untuk mengetahui kondisi glukosa dalam tubuh, terutama bagi masyarakat yang berisiko atau telah terdiagnosis Diabetes Mellitus. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat, pemeriksaan ini sangat bermanfaat untuk mengidentifikasi peserta yang membutuhkan penanganan lebih lanjut, meningkatkan kesadaran akan pentingnya kontrol gula darah, serta mendorong perubahan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan dan pengendalian diabetes secara menyeluruh. Setelah kegiatan cek kadar gula darah 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 penangannya terutama yang terpenting adalah dengan melakukan olah raga atau senam. Kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap diabetes melitus. 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.

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

Tabel 4.1 Pengetahuan sebelum di berikan pendidikan kesehatan dan pelatihan (pre test) pada masyarakat RT 17 RW 5 Desa Kedensari Tanggulangin Sidoarjo tahun 2025

Pengetahuan	Pre test	Prosentase
kurang	10	50
Cukup	6	30
Baik	4	20
Total	20	100

Berdasarkan tabel 4.1 di dapatkan bahwa pengetahuan masyarakat sebelum pemberian pendidikan kesehatan dan pelatihan Sebagian besar mempunyai pengetahuan kurang 10 (50%).

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

Tabel 4.2 Pengetahuan sesudah di berikan pendidikan kesehatan dan pelatihan (post test) pada masyarakat RT 17 RW 5 Desa Kedensari Tanggulangin Sidoarjo tahun 2025

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

Dari Tabel 4.2 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. Pemberian pelatihan SEFT dengan menggunakan Audiovisual akan menciptakan susasana pada Seseorang untuk lebih memiliki rasa syukur atas nikmat yang diberikan Allah SWT lebih efektif dalam mengatasi stres sehari-hari, ketahanan dalam menghadapi stres akibat trauma menjadi meningkat, lebih cepat pulih dari penyakit, dan lebih menikmati kesehatan fisik[9]. 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 [10].

Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (**SEFT**) merupakan suatu proses pendidikan dan pelatihan yang bertujuan untuk membekali peserta dengan pengetahuan, keterampilan, serta pengalaman praktis dalam menggunakan teknik SEFT sebagai metode pengelolaan emosi, penyembuhan diri, dan terapi komplementer. SEFT merupakan teknik penyembuhan yang menggabungkan aspek psikologi energi dengan doa dan spiritualitas,

sehingga memiliki keunikan dibandingkan teknik terapi lain yang hanya menitikberatkan pada aspek fisik maupun psikologis saja. Dalam pelatihan SEFT, peserta diperkenalkan pada konsep dasar bahwa emosi negatif, stres, kecemasan, maupun rasa sakit seringkali disebabkan oleh adanya hambatan dalam aliran energi tubuh. Melalui teknik sederhana berupa **tapping** atau ketukan ringan pada titik-titik energi tertentu di tubuh, disertai dengan doa dan afirmasi positif, hambatan tersebut dapat dilepaskan sehingga tubuh dan pikiran kembali seimbang. Prinsip dasar ini kemudian dikemas dalam bentuk pelatihan terstruktur agar peserta tidak hanya memahami secara teori, tetapi juga mampu mempraktikkan secara langsung. SEFT merupakan teknik penyembuhan yang dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin pada awal tahun 2000-an di Indonesia. Teknik ini terinspirasi dari Emotional Freedom Technique (EFT) yang dikombinasikan dengan doa dan nilai spiritual, sehingga lebih sesuai dengan kultur masyarakat Indonesia yang religius.

Konsep utamanya adalah bahwa berbagai masalah emosional maupun fisik seringkali berakar pada gangguan aliran energi dalam tubuh. Dengan melakukan stimulasi ringan (tapping) pada titik-titik tertentu di tubuh yang berhubungan dengan meridian energi, serta menggabungkannya dengan doa dan kepasrahan kepada Tuhan, seseorang dapat mengalami pelepasan emosi negatif sekaligus perbaikan kondisi fisik.

Pelatihan SEFT memiliki beberapa tujuan utama. Pertama, memberikan pemahaman konseptual kepada peserta mengenai hubungan antara emosi, energi, dan kesehatan. Dengan pemahaman ini, peserta dapat melihat bahwa kesehatan fisik tidak dapat dipisahkan dari kondisi emosional dan spiritual. Kedua, melatih keterampilan praktis agar peserta mampu melakukan SEFT baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain. Keterampilan ini penting agar peserta tidak hanya menguasai teori, tetapi juga dapat mengaplikasikan teknik dalam situasi nyata. Ketiga, meningkatkan kapasitas self-healing peserta sehingga mereka mampu mengatasi stres, mengelola emosi, dan meningkatkan kualitas hidup. Tujuan berikutnya adalah membekali tenaga kesehatan, pendidik, konselor, atau masyarakat umum dengan terapi komplementer yang mudah, aman, dan murah. Dalam praktiknya, pelatihan SEFT biasanya dibagi menjadi beberapa sesi. Materi pertama adalah pengenalan teori energi dan emosi. Peserta dijelaskan bahwa tubuh manusia memiliki jaringan energi yang berhubungan dengan kesehatan mental dan fisik. Gangguan pada aliran energi dapat menyebabkan munculnya emosi negatif, bahkan berkontribusi pada gangguan fisik.

Materi berikutnya adalah landasan spiritual dalam SEFT. Peserta dilatih untuk memahami pentingnya doa, kepasrahan, dan penerimaan diri dalam proses penyembuhan. Doa dalam SEFT tidak hanya berfungsi sebagai kata-kata, tetapi juga menjadi sarana mendekatkan diri kepada Tuhan, yang diyakini sebagai sumber kesembuhan sejati. Setelah memahami teori dasar, peserta diajarkan teknik utama SEFT, yaitu setup, tapping, dan gamut. Setup dilakukan dengan mengucapkan afirmasi penerimaan diri disertai doa. Tapping dilakukan dengan mengetuk titik-titik energi tertentu, seperti di wajah, dada, dan tangan, sambil mengulang afirmasi. Gamut merupakan rangkaian gerakan sederhana untuk menyeimbangkan kerja otak kiri dan kanan.

Selanjutnya, peserta diperkenalkan pada berbagai aplikasi SEFT. Teknik ini dapat digunakan untuk mengurangi stres, mengatasi rasa takut atau trauma, menurunkan nyeri fisik, mengatasi insomnia, hingga meningkatkan motivasi dan konsentrasi. Pada sesi praktik, peserta mencoba melakukan SEFT pada diri sendiri (self-SEFT) maupun pada pasangan latihan (assisted-SEFT). Dengan cara ini, peserta dapat merasakan langsung manfaat SEFT serta memahami perbedaan hasil ketika dilakukan secara mandiri dan ketika dibantu oleh orang lain. Pelatihan SEFT memberikan manfaat yang luas bagi peserta maupun orang-orang di sekitarnya. Salah satu manfaat utama adalah kemampuan mengelola stres dan emosi. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak individu yang mengalami tekanan psikologis akibat pekerjaan, keluarga, maupun masalah pribadi. Dengan menguasai SEFT, peserta memiliki alat praktis untuk melepaskan emosi negatif sehingga mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang. Selain itu, pelatihan SEFT juga terbukti bermanfaat untuk mengurangi nyeri fisik. Banyak peserta melaporkan rasa sakit berkurang setelah melakukan tapping, terutama pada kasus nyeri

kronis seperti sakit kepala, nyeri sendi, maupun keluhan psikosomatis. Hal ini terjadi karena relaksasi yang ditimbulkan SEFT membantu tubuh mengaktifkan mekanisme penyembuhan alami. Manfaat lain yang tidak kalah penting adalah peningkatan self-efficacy, yaitu keyakinan individu bahwa dirinya mampu mengatasi masalah. Peserta pelatihan merasa lebih percaya diri karena memiliki keterampilan untuk menghadapi emosi dan rasa sakit secara mandiri. Hal ini berimplikasi pada meningkatnya kualitas hidup secara keseluruhan.

Bagi tenaga kesehatan, pelatihan SEFT memberikan tambahan keterampilan dalam memberikan terapi komplementer. Mereka dapat memadukan SEFT dengan terapi medis untuk membantu pasien lebih rileks, menerima kondisi penyakit, dan mempercepat proses pemulihan. Bagi pendidik dan konselor, SEFT menjadi sarana untuk membantu siswa atau klien mengatasi kecemasan, meningkatkan motivasi belajar, dan menumbuhkan rasa percaya diri. Pelatihan SEFT dapat diimplementasikan dalam berbagai bentuk. Ada yang dilakukan dalam bentuk workshop singkat selama beberapa jam, ada pula yang berbentuk pelatihan intensif selama dua hingga tiga hari. Pada pelatihan singkat, fokus utama adalah memperkenalkan teori dasar dan memberikan pengalaman langsung kepada peserta. Sementara pada pelatihan intensif, peserta mendapatkan kesempatan untuk mendalami teknik, berlatih lebih banyak, serta memahami aplikasi SEFT pada berbagai kasus.

Dalam implementasi pelatihan, fasilitator biasanya menggunakan pendekatan partisipatif. Peserta tidak hanya mendengarkan teori, tetapi juga diajak berdiskusi, berbagi pengalaman, serta melakukan praktik berulang. Pendekatan ini efektif karena peserta dapat langsung merasakan manfaat SEFT dan termotivasi untuk menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah pelatihan selesai, peserta dianjurkan untuk terus berlatih secara mandiri. Beberapa pelatihan juga menyediakan tindak lanjut berupa komunitas atau grup pendampingan. Komunitas ini berfungsi sebagai tempat berbagi pengalaman, saling memberikan dukungan, serta memperkuat kebiasaan dalam mempraktikkan SEFT. Meskipun bermanfaat, pelatihan SEFT juga menghadapi sejumlah tantangan. Salah satu tantangan utama adalah skeptisme. Tidak sedikit orang yang meragukan efektivitas SEFT karena dianggap kurang ilmiah. Hal ini membuat pelatihan perlu menekankan bahwa SEFT adalah terapi komplementer, bukan pengganti pengobatan medis, serta menyertakan bukti penelitian maupun testimoni untuk meningkatkan kepercayaan peserta.

Tantangan berikutnya adalah keterbatasan jumlah trainer yang benar-benar kompeten. Seorang trainer SEFT harus memiliki pemahaman teori, keterampilan praktik, sekaligus kedalaman spiritual untuk membimbing peserta. Kualitas trainer akan sangat menentukan keberhasilan pelatihan. Selain itu, integrasi SEFT dengan layanan kesehatan formal masih belum optimal. Beberapa tenaga medis masih memandang SEFT dengan curiga. Oleh karena itu, pelatihan juga perlu menyampaikan cara-cara agar SEFT dapat digunakan secara etis dan profesional, serta menekankan bahwa SEFT harus mendukung, bukan menggantikan, terapi medis yang sedang dijalani pasien. Secara keseluruhan, pelatihan SEFT memberikan dampak positif yang signifikan. Peserta tidak hanya memperoleh keterampilan baru, tetapi juga mengalami transformasi pribadi dalam hal pengelolaan emosi, peningkatan spiritualitas, dan kemampuan menghadapi masalah. Dengan penguasaan SEFT, individu mampu menjalani hidup dengan lebih tenang, sehat, dan produktif.

4. SIMPULAN

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.

5. SARAN

Diharapkan dapat dilakukan pengabdian masyarakat dalam bentuk pengelolaan bahan herbal agar masyarakat dapat memanfaatkan bahan yang ada di lingkungan sekitar untuk kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya Jawa Timur yang telah mendanai kegiatan Pengabdian Masyarakat 2025, Ketua RT 17 yang telah memfasilitasi mahasiswa sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. serta masyarakat di daerah desa Kedensari RT 17 RW 05 Tanggulangin Sidoarjo

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Asyikin, Nurisyah, and R. Dewi, “Edukasi Hidup Sehat Untuk Pencegahan Diabetes Dengan Pemanfaatan Serbuk Instan Kayu Secang, Kayu Manis, Jahe Dan Sereh Bagi Warga Kelurahan Sambung Jawa Kota Makassar,” *J. Pengabdi. Kefarmasian*, vol. 5, no. 1, p. 6, 2024, [Online]. Available: <https://doi.org/10.32382/jpk.v5i1.3447>
- [2] D. I. Deni, I. Ismonah, and P. A. Handayani, “Hubungan Self Efficacy Dengan Self Care Management Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Binaan Puskesmas Karangayu,” *J. Perawat Indones.*, vol. 6, no. 3, pp. 1234–1248, 2023, doi: 10.32584/jpi.v6i3.1915.
- [3] Nety Mawarda Hatmanti, “Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Quality of life Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kebonsari Suarabaya,” vol. 66, no. July, pp. 37–39, 2011.
- [4] A. Yamin, C. W. M. Sari, and M. B. Santoso, “Hubungan self management dan self-efficacy pada pasien diabetes melitus di kota bandung,” *J. Keperawatan BSI*, vol. 6, no. 1, pp. 64–68, 2018.
- [5] M. Septia Nurbayanti, M. Saeful Alamsyah, and H. Abdillah, “Hubungan Self Efficacy Dan Self Management Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe Ii Di Wilayah Kerja Puskesmas Lembursitu Kota Sukabumi,” *J. Ilmu Psikol. dan Kesehat.*, vol. 2, no. 2, pp. 185–198, 2023, doi: 10.47353/sikontan.v2i2.1310.
- [6] A. S. Mubarrok and Anik Puji Wiyanti, “Hubungan Self-Efficacy Dengan Aktivitas Fisik Penderita Diabetes Melitus Di Rs Airlangga Jombang,” *J. Ilm. Keperawatan (Scientific J. Nursing)*, vol. 9, no. 1, pp. 182–188, 2023, doi: 10.33023/jikep.v9i1.1415.
- [7] N. Purwanti, S. Budury, N. Hidaayah, and ..., “Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique Pada Kader Kesehatan Untuk Meningkatkan Self Efficacy Penderita DM,” *BERNAS J. ...*, vol. 6, no. 1, pp. 20–25, 2025, [Online]. Available: <https://www.ejournal.unma.ac.id/index.php/bernas/article/view/10795>
- [8] G. A. P. Ariani1, R. Manumba2, P. Pangalo3, Fakhriatul, and Falah4, “Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technque (SEFT) untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Diabetes Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru,” *Sustain.*, vol. 11, no. 1, pp. 1–14, 2025, [Online]. Available: http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETU NGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- [9] D. U. Khasanah, F. Himawan, and S. Suparjo, “Kombinasi Istighfar, Syukur Dan Emotional Freedom Technique Dapat Menurunkan Tingkat Stres Penyandang Diabetes Mellitus,” *Bhamada J. Ilmu dan Teknol. Kesehat.*, vol. 14, no. 2, pp. 66–73, 2023, doi: 10.36308/jik.v14i2.556.

- [10] D. R. Komalasari and Arif Pristianto, “Peningkatan Pengetahuan tentang Cara Melakukan Latihan Fisik atau Olah Raga yang Aman Bagi Penderita Diabetes Mellitus,” *War. LPM*, vol. 26, no. 2, pp. 207–217, 2023, doi: 10.23917/warta.v26i2.1247.