

EFEKTIVITAS SPIRITUAL HEALING TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE

Ulfah Dwi Yuliani & Sugi Purwanti
Akademi Kebidanan YLPP Purwokerto

ABSTRACT

Spiritual healing is a healing process through improvement of the body's energy system and rokhani with method of tapping in some specific points on the body. In addition to the energy system of the body there is also a method of relaxation with a confidence factor involved can reduce anxiety. This research aims to knowing the effectiveness of spiritual healing in lowering the level of anxiety to menopausal women kelompok pengajian Majelis Taklim Nurul Hikmah Purbadana village Kembaran sub-district Banyumas district 2013. The kind of this research is by using quasi-experiment with Time series design sampling techniques using the quota sampling, the sample number of 32 people. Therapi *spiritual healing* is given once every 1 weeks for 3 consecutive weeks, before and after the intervention be a assessment of the level of anxiety using a questionnaire HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), all data collected is analyzed with a Wilcoxon test with significant level ($\alpha = 0.05$ level). The known research results : Indicates that the value of $p = 0.000 < 0.05$ it means that the value of asymp sig < value of α , it means H_0 is rejected indicates that *Spiritual healing* provide a positive influence on the decrease in the level of anxiety to menopausal women. The conclusion of this research *Spiritual healing* is effective to decrease the level of anxiety to menopausal women kelompok pengajian Taklim Nurul Hikmah in Purbadana Village which belongs to Kembaran Sub-district in Banyumas district

Keywords : Anxiety, Menopause, *spiritual healing*

PENDAHULUAN

Periode menopause dialami setiap wanita di masa tuanya, umumnya menopause terjadi pada usia 45-54 tahun (Prawirohardjo, 2003). Pada fase menopause terjadi banyak perubahan dalam fungsi psikis dan fisik, disebut juga sebagai periode krisis karena terjadi perubahan sistem hormonal yang nantinya akan mempengaruhi segenap konstitusi psikosomatis (rokhani dan jasmani). Kondisi ini dapat meyebabkan berlangsungnya proses kemunduran yang progresif dan total (Kartono, 2000).

Menurut Glasier dan Gebbie (2006) gejala-gejala psikologis pada masa menopause salah satu diantaranya adalah kecemasan. Cemas merupakan reaksi terhadap persepsi adanya bahaya baik yang nyata maupun yang hanya dibayangkan (Brunner & Suddarth, 1996). Rasa khawatir, gelisah, takut, was-was, tidak tentram, panik dan sebagainya merupakan gejala umum akibat cemas. Sering kali cemas menimbulkan keluhan fisik berupa berdebar-debar, berkeringat, sakit kepala, bahkan gangguan fungsi seksual dan lain-lain (Susiana, 2007). Kondisi pikiran yang penuh tekanan,

diliputi rasa cemas, marah, sedih, dendam, menyebabkan tubuh menghasilkan hormon *noradrenalin* yang menyebabkan tingginya kadar *radikal bebas* yang memicu penyakit kanker, stroke, jantung koroner, penuaan dini, dan lain-lain. Sebaliknya, perasaan bahagia, bersyukur, ikhlas, tulus, menyebabkan tubuh kita menghasilkan hormon *beta-endorfin*, yang menghasilkan rasa nyaman, dan mampu meningkatkan kekebalan tubuh serta menyembuhkan dari berbagai penyakit kronis (Yulianto, 2012).

Kecemasan yang dialami oleh wanita menopause dapat diturunkan dengan berbagai cara, salah satunya menggunakan metode *spiritual healing* yang nantinya mengubah kecemasan yang dirasakan menjadi rasa bahagia dengan cara memusatkan pikiran kepada hal yang positif, bersyukur dan ikhlas. *Spiritual healing* merupakan penyembuhan rohani yaitu proses pengobatan yang tidak menggunakan obat-obatan. Dalam metode ini hanya pikiran bawah sadar dan tingkat spiritual yang disembuhkan. Alatas(2006) melaporkan sejumlah hasil penelitian, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh National Institute atas 4000 orang di North Carolina pada tahun 1996 menemukan bahwa mereka yang terlibat dalam pelayanan-pelayanan religius lebih sedikit depresi dan secara fisik lebih sehat dibanding mereka yang tidak terlibat kegiatan-kegiatan religius.

Berdasarkan *Study* pendahuluan didapatkan data peserta pengajian Majelis Taklim Nurul Hikmah Desa Purbadana Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas berjumlah 92 orang, dan 32 orang merupakan wanita menopause. Dari hasil wawancara yang ditanyakan kepada 10 responden menggunakan kuesioner *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)* untuk mengukur tingkat kecemasan, peneliti mendapatkan data sebagai berikut: 9 (90%) dari 10 orang mengalami kecemasan diantaranya, 10% mengalami kecemasan berat, 30%

mengalami kecemasan sedang, dan 50% mengalami kecemasan ringan, sementara 1 (10%) dari mereka dapat mengatasi kecemasan tersebut dengan berfikir positif

TINJAUAN PUSTAKA

Menopause

Menopause merupakan periode peralihan dari fase reproduksi menuju fase usia tua yang terjadi akibat menurunnya fungsi generatif ataupun endokrinologik dari ovarium (Prawirohardjo, 2003). Hal ini umumnya terjadi ketika perempuan memasuki usia 45 hingga 54 tahun. Fase menopause merupakan siklus haid terakhir yang dialami wanita, biasanya ditandai dengan: Tidak haid selama 12 bulan, kadar *FSH* darah > 40 mIU/ml, kadar *Estradiol* < 30 pg/ml.

Menurut National Institut of Health (2005) pada periode menopause memiliki gejala fisik dan psikis yang khas seperti gangguan suasana hati, panik, gangguan tidur, tekanan, sakit otot, alergi dan sakit kepala. Hal ini disebabkan terjadinya penurunan produksi estrogen. Perubahan suasana hati juga dapat disebabkan oleh tekanan dari keluarga seperti kehilangan anak atau perasaan yang melelahkan.

Kecemasan

Kecemasan adalah respon terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak diketahui, internal, samar-samar atau konfliktual. Kecemasan juga dapat diartikan sebagai respon emosi tanpa obyek yang spesifik yang secara subyektif dialami oleh dan dikomunikasikan secara interpersonal (Suliswati, 2006). Penyebab terjadinya kecemasan diantaranya adalah ancaman terhadap integritas fisik meliputi disabilitas fisiologis yang akan terjadi atau penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari, serta ancaman terhadap sistem diri dapat membahayakan identitas, harga diri, dan fungsi sosial yang terintegrasi pada individu. Tingkat

kecemasan mulai dari kecemasan sangat berat atau panik, kecemasan berat, kecemasan sedang, kecemasan ringan (Stuart, 2007). Untuk mengukur kecemasan yang muncul pada individu dapat menggunakan Skala HARS yang ditemukan Max Hamilton pada tahun 1959.

Spiritual healing

Spiritual healing merupakan proses penyembuhan yang dilakukan dengan pendekatan rohani atau cara untuk menetralkan dan melarutkan pola batin yang mengandung gangguan penyakit, fisik dan kondisi pikiran, yang bertujuan untuk menumbuhkan kegembiraan, keamanan, ketenangan pikiran, dan bimbingan timbulnya keyakinan.

Inti metode *spiritual healing* sesungguhnya sangat sederhana yaitu dengan kunci mengubah semua hal negatif dalam diri kita menjadi positif seperti, mengubah merasa bersalah dengan taubat, marah dengan memaafkan, sedih dengan tawakal, kecewa dengan ikhlas, kehilangan dengan sabar, putus asa dengan *roja'*, sombong dengan syukur (Yulianto, 2012).

Prinsip dalam *Spiritual healing* ada 3 yaitu *set up*, *tune in* dan *tapping*. *Set Up* bertujuan untuk memastikan aliran energi tubuh terarah dengan tepat, langkah ini merupakan menetralkan alam bawah sadar yang negatif, langkah ini merupakan aplikasi dari teknik meditasi. *Tune In* adalah merasakan rasa sakit/cemas yang kita alami, dan kita terima kondisi tersebut dengan ikhlas. Tahap ini merupakan bagian dari *Self Hypnotherapy* untuk menghapus alam bawah sadar kita yang menjadi penyebab energi negatif yang kita alami. Dalam dosis yang ringan kita sebut dengan *affirmasi*. Bersamaan dengan *Tune In*, kita melakukan langkah ketiga yaitu *Tapping*. Dengan melakukan ketukan ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di bagian tubuh. Langkah *tune in* dan *tapping* merupakan aplikasi dari *Neuro Linguistik Programming (NLP)*, yaitu "*Breaking the Pattern*" (Zainuddin, 2009).



Gambar 1. Titik-titik *Tapping* (Zainuddin, 2009)

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian termasuk penelitian *Quasi-eksperimen* (eksperimen semu). Eksperimen semu adalah eksperimen yang memerlukan perlakuan namun tidak menggunakan penempatan secara acak (*random assignment*) dalam menciptakan

pembandingan untuk menyimpulkan adanya perubahan akibat perlakuan. Rancangan penelitian menggunakan *time series design* menggunakan serangkaian observasi sehingga validitasnya lebih tinggi. Sebelum perlakuan responden diobservasi tingkat kecemasannya berdasarkan

skala HARS. Perlakuan dilakukan 1 kali setiap minggunya selama 3 minggu berturut-turut. Pengukuran kecemasan juga dilakukan setiap selesai perlakuan setiap minggunya. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan sumber data primer yaitu data yang didapatkan langsung dari responden, data primer dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan pada wanita menopause dan data sekunder yaitu data peserta pengajian Majelis Taklim Nurul Hikmah Desa Purbadana Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas. Populasi adalah semua wanita

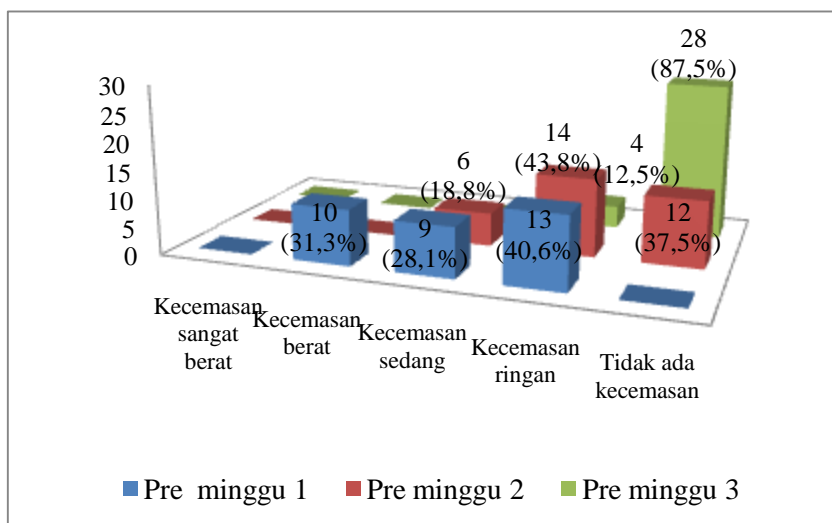
menopause yang berusia 45-54 tahun, teknik pengambilan sampel menggunakan *quota sampling*, sehingga jumlah sampel 32 orang. Data yang sudah terolah akan di analisis dalam analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh atau efektivitas *spiritual healing* dalam mengurangi tingkat kecemasan pada wanita menopause. Pengujian data dilakukan dengan menggunakan analisis statistik non parametrik yaitu menggunakan uji *Wilcoxon* dengan taraf signifikan ($\alpha = 0.05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat kecemasan sebelum dilakukan *spiritual healing*

Berikut ini merupakan hasil pengukuran tingkat kecemasan pada wanita menopause sebelum dilakukan *spiritual healing* :

Grafik 1. Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan *Spiritual Healing* pada Wanita Menopause kelompok pengajian Majelis Taklim Nurul Hikmah Desa Purbadana Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas tahun 2013



Berdasarkan grafik 1 diatas terlihat bahwa sebelum dilakukan *spiritual healing* pada minggu ke-1 ada 10 (31,3%) responden yang mengalami kecemasan berat, pada minggu kedua ada responden yang masih mengalami kecemasan sedang sebanyak 6 (18,8%) reponden. Pada minggu ketiga masih 4 (12,5%) yang masih mengalami kecemasan ringan.

Kecemasan berat yang dialami oleh 10 responden yang diteliti

sebagian besar dikarenakan oleh masalah keluarga, rutinitas sehari-hari yang berat, serta beban ganda yang membebani sebagian responden karena harus mengurus rumah tangga serta mencari nafkah tambahan untuk keluarganya. Menurut Zainuddin (2009) dalam bukunya *SEFT for healing, success, happiness, greatness* dikatakan kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan yang berat akan

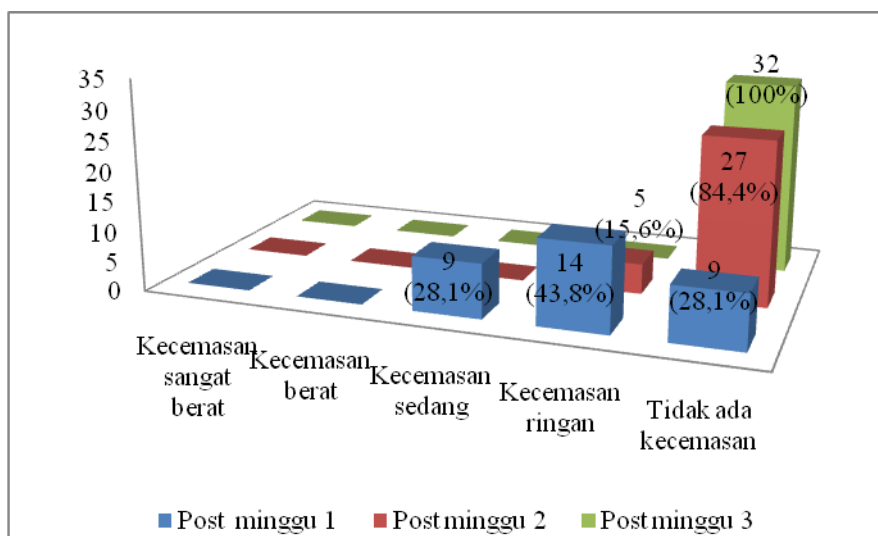
mempengaruhi *hipotalamus* dan menimbulkan dua mekanisme yang berbeda. *Impuls* pertama didukung oleh *sistem saraf simpatis* yang akan mempengaruhi *medula adrenal* dalam memproduksi *epinephrin* dan *nor epinephrin*. Dalam keadaan normal, kedua substansi ini akan memberikan *sirkulasi* darah yang adekuat sehingga keseimbangan cairan dan *elektrolit* terjaga, suhu tubuh stabil sehingga energi terpenuhi. Tetapi jika produksinya patologisakan meningkatkan *rate* dan kontraksi

jantung, dilatasi pupil, penurunan *motilitas gastrointestinal tract* hingga terjadi *glikogenolisis* dan *glukoneogenesis* di *hepar*. Sedangkan mekanisme kedua akan mempengaruhi kelenjar *hipofise anterior* sehingga merangsang produksi hormon *adrenokortikosteroid* yaitu *aldosteron* dan *glukokortikoid*. Hasil penelitian terjadi penurunan tingkat kecemasan sehingga *spiritual healing* secara signifikan memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tingkat kecemasan menopause.

Tingkat kecemasan setelah dilakukan *spiritual healing*

Setelah dilakukan intervensi *spiritual healing* dilakukan kembali pengukuran tingkat kecemasan pada wanita menopause, berikut merupakan hasil pengukuran selama 3 minggu berturut-turut :

Grafik 2. Tingkat Kecemasan Setelah Dilakukan *Spiritual Healing* pada Wanita Menopause kelompok pengajian Majelis Taklim Nurul Hikmah Desa Purbadana Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas tahun 2013



Berdasarkan grafik 2 diatas terlihat bahwa sudah terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi pada minggu ke-1 setelah dilakukan *spiritual healing* paling banyak responden mengalami kecemasan ringan 14 (43,8%), pada minggu ke-2 setelah dilakukan *spiritual healing* paling banyak responden sudah tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 27 (84,4%) dan pada minggu ke-3 tidak ada lagi yang mengalami kecemasan 32 (100%) responden tidak ada kecemasan.

Sepuluh responden yang sebelumnya pada minggu pertama mengalami kecemasan berat, pada *post* minggu ke-3 sudah tidak ada yang mengalami kecemasan berat. Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan yang sangat signifikan pada responden setelah mendapatkan intervensi berupa *spiritual healing*. Dimana intervensi dilakukan setiap 1 minggu sekali selama 3 minggu berturut-turut dan *post test* selalu dilakukan setelah dilakukan intervensi. Hasil tersebut

sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anwar (2011) hasil penelitian menunjukkan bahwa SEFT mampu menurunkan ketakutan yang berlebihan secara signifikan pada penderita gangguan fobia spesifik. Penurunan level kecemasan atau ketakutan berdasarkan SUDS (*Subjective Units Disturbance Scale*) selama pemberian terapi sangat signifikan dan terdapat perubahan reaksi fisiologis dan respon pada perilaku subyek.

Efektifitas *Spiritual healing* terhadap penurunan kecemasan pada wanita menopause

Hasil uji statistik Wilcoxon berdasarkan data kecemasan responden sesudah diberikan *Spiritual healing* diperoleh nilai $Z = -5,008$ sedangkan nilai $p\text{ value} = 0,000$ nilai p lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$), yang berarti ada pengaruh positif *Spiritual healing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita menopause.

Terapi *spiritual healing* dilakukan secara berturut-turut selama 3x dalam waktu 3 minggu, dari hasil analisis uji statistik pre perlakuan minggu ke-1 dan post perlakuan minggu ke-3 didapatkan hasil nilai $Z = -5,008$ nilai negatif menunjukkan efek yang diharapkan dari intervensi yang dilakukan, yang berarti semakin banyak perlakuan semakin berkurang tingkat kecemasan yang dirasakan oleh wanita menopause.

Hasil implementasi menunjukkan, bahwa *Spiritual healing* efektif terhadap penurunan kecemasan pada wanita menopause kelompok pengajian Majelis Taklim Nurul Hikmah Desa Purbadana Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas.

Spiritual healing bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan *akupunture* dan *akupresure* dengan merangsang titik-titik kunci sepanjang 12 jalur energi (*energy meridian*) tubuh, *Spiritual healing* selain menggunakan unsur spiritual cara yang digunakan lebih aman, lebih mudah, lebih cepat, dan lebih

seederhana dibandingkan pendahulunya (*akupunture* dan *akupresure*) karena metode ini hanya menggunakan ketukan ringan (*tapping*), namun prinsipnya sama yaitu merangsang simpul energi meridian tubuh.

Spiritual healing dapat menimbulkan rasa percaya diri, mendatangkan ketenangan, rileks, dan merasakan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa sehingga mengakibatkan rangsangan ke hipotalamus untuk menurunkan produksi CRF (*Corticotropin Releasing Factor*). CRF ini selanjutnya akan merangsang kelenjar pituitary anterior untuk menurunkan produksi ACTH (*Adreno Cortico Tropin Hormon*). Hormon ini yang akan merangsang kortek adrenal untuk menurunkan sekresi kortisol. Kortisol ini yang akan menekan sistem imun tubuh sehingga mengurangi tingkat kecemasan.

Hasil penelitian sesuai dengan hasil penelitian dilakukan oleh Hakam (2009) yang menunjukkan bahwa kombinasi intervensi SEFT dan terapi analgesik lebih efektif untuk menurunkan nyeri pada pasien kanker dibandingkan hanya terapi analgesik saja ($p=0,047$), walaupun intervensi yang digunakan bukan untuk menurunkan tingkat kecemasan namun sama-sama menunjukkan keefektifitasnya. Didukung pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmat, Siswosudarmo, dan Sureni (2011) Hasilnya menunjukkan bahwa bimbingan spiritual islam secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan motivasi hidup yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 32 responden wanita menopause dengan memberikan intervensi berupa *spiritual healing* untuk menurunkan tingkat kecemasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan *spiritual healing* persentase hasil *pre test* kecemasan wanita menopause, pada minggu ke-1 paling banyak responden mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 13 (40,6%), pada minggu ke-2 paling banyak mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 14 (43,8%), pada minggu ke-3 paling banyak responden sudah tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 28 (87,5%).
2. Sesudah dilakukan *spiritual healing* persentase hasil *post test* kecemasan wanita menopause pada minggu ke-1 setelah dilakukan *spiritual healing* paling banyak responden mengalami kecemasan ringan 14 (43,8%), pada minggu ke-2 setelah dilakukan *spiritual healing* paling banyak responden sudah tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 27 (84,4%) dan pada minggu ke-3 tidak ada lagi yang mengalami kecemasan 32 (100%) .
3. *Spiritual healing* efektif terhadap penurunan kecemasan pada wanita menopause kelompok pengajian Majelis Taklim Nurul Hikmah Desa Purbadana Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alatas, A. (2006). Spiritual healing (On-line). Terdapat pada: http://alwialatas.multiply.com/journal/item/5?&show_interstitial=1&u=%2Fjournal%2Fitem
- Anwar, Z. (2011). Model terapi seft (*spiritual emotional freedom technique*) untuk mengatasi gangguan fobia spesifik (On-line). Terdapat pada <http://psikologiumm.files.wordpress.com/2012/03/model-terapi-seft-spiritual-emotional-freedom-technique-untuk-mengatasi-gangguan-fobia-spesifik.pdf>
- Arikunto, S. (2006). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta : Rineka Cipta
- Brunner & Suddarth. (1996). Buku ajar keperawatan medikal bedah Vol. 2 (Edisi 8). Cet. Pertama. Jakarta : EGC.
- Clarck, J. (2005). Fit dan bugar saat menopause menghadapi menopause tanpa kekhawatiran. Jakarta : Gelora Aksara Pratama
- Dahlan, S. (2009). Besar sampel dan cara pengambilan sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan. Jakarta : Salemba Medika
- Dahlan, S. (2009). Statistik untuk kedokteran dan kesehatan. Jakarta : Salemba Medika
- Echols, J. dan Shadily, H. (2005). Kamus Inggris-Indonesia. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta
- Fox-spencer, R. & Brown, P. (2007). Simple guide menopause. Jakarta : Erlangga
- Glasier, A., & Gebbie, A. (2006). Keluarga berencana & kesehatan reproduksi (Edisi 4). Cet. Pertama. Jakarta : EGC.
- Hawari, D. (2011). Manajemen stress, cemas, dan depresi (Edisi 2). Cet. Ke-3. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Hidayat, A.A. (2010). Metode penelitian kesehatan: paradigma kuantitatif. Surabaya : Health Books
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (edisi 4) . (2008). Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Kartono, K. (2000). Psikologi wanita jilid 2: mengenal wanita sebagai ibu dan nenek. Bandung: Mandar Maju
- Markus, D., dkk. (1994). Effect of spiritual healing on chronic idiopathic pain : A medical and psychological study (On-line). Terdapat pada: <http://journals.lww.com/clinicalpain/pages/articleviewer.aspx?year=1994&issue=12000&article=00009&type=abstract>
- Mulia, H. (2009). Pengaruh intervensi spiritual emotional freedom technique (SEFT) dalam mengurangi rasa nyeri pasien kanker (On-line). Terdapat pada:

- <http://journal.ui.ac.id/index.php/health/article/view/375/371>
- Nursalam. (2011). Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pedoman skripsi, tesis, dan instrumen penelitian keperawatan. Jakarta : Salemba Medika
- Prawirohardjo, S. (2003). Menopause dan andropause (Ed.1). Jakarta : Yayasan Bina Pustaka
- Rahmat, I., Siswosudarmo R., & Sureni Ike. (2011). Keefektifan pemberian bimbingan spiritual islami kepada klien terminal terhadap kecemasan dan motivasi hidup di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Yogyakarta (On-line). Terdapat pada: <http://publikasi.umy.ac.id/index.php/psik/article/view/3130/1898>
- Santjaka, A. (2008). Biostatistik untuk praktisi bidang kesehatan dan mahasiswa: kedokteran, kesehatan lingkungan, keperawatan, kebidanan, gizi, kesehatan masyarakat. Purwokerto : Global Internusa
- Santjaka, A. (2011). Statistik untuk penelitian kesehatan 1. Yogyakarta : Nuha Medika
- Stuart, G. W. (2007). Buku saku keperawatan jiwa (Edisi 5). Jakarta : EGC.
- Sugiyono. (2007). Metode penelitian administrasi dilengkapi dengan metode R & D. Bandung : Alfabeta
- Suliswati. (2006). Konsep dasar keperawatan jiwa. Jakarta : EGC.
- Susiana, P. (2007). Hubungan gambaran diri dengan tingkat kecemasan ibu masa menopause di kelurahan lhok keutapang tapaktuan (On-line). Terdapat pada: <http://repository.usu.ac.id/xmlui/handle/123456789/14287?show=full>
- Yulianto, A. (2012). Spiritual healing. Jakarta : HPA
- Zainuddin, F.A. (2009). SEFT for healing, success, happiness, greatness. Jakarta: Afzan Publishing