

Artikel Penelitian

The Effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy on Decreasing Average Cigarette Consumption: An Experimental Study

Iwan Samsugito¹, Sholichin Sholichin¹, Muhamad Aminuddin¹, Syukma Rhamadani Faizal Nur¹, Dwi Nopriyanto¹, Bahtiar Bahtiar¹.

Abstrak

Pendahuluan: Merokok adalah perilaku yang dapat menyebabkan masalah kesehatan baik bagi perokok maupun orang-orang di sekitarnya. Tingginya prevalensi konsumsi tembakau telah membuat masalah merokok semakin serius, sehingga berdampak pada meningkatnya penyakit terkait merokok dan kenaikan angka kematian akibat rokok. Diperkirakan pada tahun 2030, angka kematian global akibat merokok akan mencapai 10 juta jiwa. Meskipun pemerintah telah berupaya menurunkan angka perokok di Indonesia, persentase perokok tetap berada di angka 24,3% baik pada tahun 2013 maupun 2018, dengan kelompok usia dewasa awal 20-24 tahun menunjukkan peningkatan dari 27,2% menjadi 27,3% selama periode tersebut. Berbagai metode dapat digunakan untuk berhenti merokok, termasuk konseling, hipnoterapi, dan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). SEFT menggabungkan kekuatan spiritual dan energi psikologis, memperkuat efek terapi melalui doa. **Tujuan:** menganalisis rata-rata konsumsi rokok sebelum dan sesudah terapi SEFT. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan pendekatan one-group pretest-posttest, melibatkan 50 responden. **Hasil:** Rata-rata jumlah rokok yang dikonsumsi setelah terapi SEFT menurun dari 13,16 menjadi 5,28 batang per hari, dengan hasil uji Wilcoxon menghasilkan nilai p sebesar 0,00. **Kesimpulan:** Terapi SEFT dapat secara efektif mengurangi intensitas konsumsi rokok dan bisa menjadi pilihan yang layak bagi perokok yang ingin berhenti.

Kata kunci: Rokok, Terapi SEFT, Intensitas Merokok

Abstract

Background: Smoking is a behavior that can lead to health problems for both smokers and those around them. The high prevalence of tobacco consumption has made the issue of smoking increasingly serious, resulting in a higher impact of smoking-related diseases and an increase in smoking-related deaths. It is estimated that by 2030, the global death rate of smokers will reach 10 million people. Despite government efforts to reduce smoking rates in Indonesia, the percentage of smokers remained at 24.3% in both 2013 and 2018, with the early adult age group of 20-24 years showing an increase from 27.2% to 27.3% during this period. Various methods can be employed to quit smoking, including counseling, hypnotherapy, and Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy. SEFT combines spiritual power and psychological energy, amplifying the effects of therapy through prayer. **Objective:** This study aimed to analyze the average cigarette consumption before and after SEFT therapy. **Method:** A quasi-experimental research design with a one-group pretest-posttest approach was used, involving 50 respondents. **Result:** The average number of cigarettes consumed after SEFT therapy decreased from 13.16 to 5.28 cigarettes per day, with a Wilcoxon test yielding a p-value of 0.00. **Conclusion:** SEFT therapy can effectively reduce the intensity of smoking consumption and may be a viable option for smokers who wish to quit.

Keywords: Cigarettes, SEFT Therapy, Smoking Intensity

Submitted: 28 April 2025

Revised: 23 June 2025

Accepted: 30 June 2025

Affiliasi penulis : 1. Prodi Keperawatan Fakultas kedokteran Universitas Mulawarman.

Korespondensi : Iwan Samsugito, e-mail : 1556iwan@gmail.com
Telp: 081322991165

PENDAHULUAN

Perilaku merokok adalah kegiatan yang dapat menimbulkan masalah kesehatan baik bagi perokok maupun orang yang ada di lingkungannya. Tingginya prevalensi konsumsi tembakau mengakibatkan masalah rokok menjadi semakin serius. Meningkatnya konsumsi

rokok mengakibatkan makin tingginya dampak penyakit akibat rokok dan bertambahnya angka kematian akibat rokok, diperkirakan pada tahun 2030 angka kematian perokok di dunia mencapai 10 juta jiwa (1). Pemerintah sudah berupaya untuk mengurangi aktifitas para perokok dengan menerbitkan Surat Keputusan Bersama antara Kementerian Kesehatan dan Kementerian Dalam Negeri dituangkan dalam surat nomor 188/MENKES/PB/1/2011

dan surat nomor 7 tahun 2011 tentang Pedoman Pelaksanaan Kawasan Tanpa Rokok(1) dan mewajibkan perusahaan rokok memberikan gambar dan tulisan bahaya merokok pada bungkus rokok namun gambar visual itu tidak memberikan korelasi positif para perokok remaja untuk berhenti merokok(2) Upaya pemerintah belum memberikan dampak maksimal menurunkan intensitas para perokok akibat belum ada sanksi tegas yang diterapkan pada pelanggar kawasan tanpa rokok, ini bisa terlihat pada laporan riskesmas tahun 2013 dan tahun 2018 perokok di Indonesia tetap sebesar 24,3 %, kelompok usia 20-24 tahun sebagai kelompok dewasa awal di tahun 2013 sebanyak 27,2 % menjadi 27,3 % di tahun 2018 (3,4) artinya upaya pemerintah untuk menurunkan angka perokok belum berhasil.

Para perokok sebenarnya tahu dampak dari rokok seperti gangguan jantung, stroke (5) pada ibu hamil dapat menyebabkan bayi prematur, berat bayi lahir rendah(6) menyebabkan karies gigi (7) kanker paru(8) kerusakan paru dan melemahkan stamina (9) namun mereka memiliki keyakinan yang tersimpan di bawah sadar seperti jika berhenti merokok kurang bisa konsentrasi, tidak semangat, tidak percaya diri, berat badan meningkat, mulut terasa kecut dan sebagainya namun ada juga yang ingin berhenti merokok namun belum tahu caranya. Berhenti merokok sangat dipengaruhi niat yang kuat dan keinginan yang tulus disertai terapi oleh tenaga profesional(10). Faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang berhenti merokok diantaranya adalah edukasi, kesadaran bahaya merokok, anjuran dokter atau petugas kesehatan, dukungan terhadap kebijakan bebas asap rokok di rumah(11) Upaya berhenti merokok dapat dilakukan berbagai cara seperti konseling untuk merubah pengetahuan, sikap dan tindakan perokok(12) mengurangi kadar nikotin dalam rokok(13,14) bahkan penerapan aplikasi dalam *smart phone* yang memberikan dukungan sosial dan informasi

terkait rokok(15). penggunaan metode Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)(16–18), Terapi SEFT mengkombinasikan kekuatan spiritual dan energi psikologi, sehingga dihasilkan efek pelipat gandaan (*amplifying effect*) hasil terapi karena disertai dengan do'a. prinsip kerjanya kurang lebih sama dengan akupunktur dan akupresur dengan merangsang titik titik kunci disepanjang 12 jalur energi tubuh (*energy meridian*) (19,20) sehingga teknik SEFT sangat mudah diterapkan untuk mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok tanpa obat, tidak ada efek samping dan biaya murah. Evaluasi keberhasilan penelitian ini dilakukan setelah tujuh hari pelaksanaan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis rerata konsumsi rokok sebelum dan sesudah terapi SEFT.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain quasi eksperimen dengan jenis desain *one group pretest-posttest design*. Metode penelitian dilakukan dengan memberi perlakuan pada kelompok kasus tanpa kelompok control.. Penelitian dilakukan di mini hospital Prodi D3 Keperawatan FK UNMUL sebanyak 50 responden dengan pengambilan sampel secara *accidental sampling*. Dengan kriteria responden adalah

Kriteria inklusi

1. Merokok minimal 6 bulan
2. Bersedia jadi responden
3. Usia lebih 18 tahun

Kriteria eksklusi

1. Mengikuti satu kali terapi
2. Mengalami batuk pilek

Intervensi dilakukan 1 kali dengan mengetuk 18 titik meridian tubuh selama 2 putaran dengan durasi pelaksanaan sekitar 15 menit dan hasil akan di ukur setelah 7 hari. sebelum terapi SEFT responden ditanya tentang banyaknya rokok yang dikonsumsi setiap hari, usia, pekerjaan dan lamanya merokok setelah itu dilakukan terapi SEFT dan 7 hari kemudian dievaluasi pengurangan konsumsi rokok dalam satu hari setelah 7

hari terapi SEFT dengan cara responden memberi kabar melalui Whatsapp atau peneliti menghubungi responden. Pengukuran setelah 7 hari dengan tujuan untuk melihat efek terapi SEFT dalam mengurangi konsumsi rokok tidak dipengaruhi faktor lain.

HASIL

Setelah data terkumpul dilakukan uji normalitas. Karena sampel ≤ 50 maka dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* (21). Tes normalitas jumlah konsumsi rokok sebelum terapi SEFT diperoleh nilai sig (p-value) 0,00 berarti data tidak normal, maka digunakan uji alternatif yaitu *wilcoxon*.

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pekerjaan, Alasan Pertama Merokok, Lama Merokok

Karakteristik	Frekuensi	Persen
Usia		
18 – 25	10	20
26 – 35	13	26
36 – 45	13	26
46 – 55	12	24
56 – 65	2	4
Pekerjaan		
Swasta	30	60
Mahasiswa	20	40
Lama merokok dalam tahun		
≤ 5	12	24
6 – 10	5	10
11 – 15	9	18
16 – 20	7	14
21 – 25	6	12
26 – 30	6	12
≥ 31	5	10

Keterangan : n = 50

Berdasarkan tabel 1 usia perokok terbanyak pada usia 26-35 tahun sebanyak 13 responden (26 %), pekerjaan swasta 30 responden (60 %), lama merokok ≤ 5 tahun 12 responden (24 %).

Tabel 2. Rata-Rata Jumlah Rokok Responden Sebelum dan setelah terapi SEFT dan nilai Wilcoxon

	Mean	Mean difference	SD	z	p
Sebelum SEFT	13,16		10,96	-5,82	0,00
Setelah SEFT	5,28	7,88	3,73		

Berdasarkan tabel 2 terjadi penurunan rata-rata konsumsi rokok setelah terapi SEFT sebesar 7,88, dari 13,16 batang per hari (SD = 10,96), menurun menjadi 5,28 batang per hari (SD = 3,73). Dengan nilai signifikansi 0,00 ($p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Berhenti merokok merupakan suatu perjuangan bagi perokok, beberapa perokok ingin berhenti namun belum tahu caranya. Untuk berhenti merokok diperlukan niat, tekad dan kemauan yang kuat untuk dapat merubah perilaku. Merubah perilaku perokok dilakukan dengan penambahan pengetahuan dengan penyuluhan dan pembentukan konselor(22). Saat ini ada Teknik yang mudah dan efektif dalam mengurangi intensitas merokok atau menghentikan kebiasaan merokok yaitu dengan menggunakan Teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*.

Spiritual Emotional Freedom Technique merupakan suatu Teknik terapi yang mengkombinasikan kekuatan energi psikologi dan spiritual power dengan mengetuk 12 titik di tubuh yang merupakan titik kunci dari *The Major Energy Meridians* sehingga menyebabkan aliran energi tubuh berjalan lancar(19,20).

Secara statistik terjadi penurunan rata-rata jumlah rokok yang dikonsumsi setelah 7 hari terapi SEFT sebesar 7,88 dari 13,16 menjadi 5,28. Penelitian yang dilakukan oleh Hastuti et al (2022) rata-rata intensitas merokok pada remaja sebelum SEFT terapi antara 8,86 dan 10,32 batang/hari, sedangkan rata-rata intensitas merokok pada remaja setelah terapi SEFT

adalah antara 1,44 dan 2,32 batang/hari(23). Berdasarkan nilai Z -5,82 menunjukkan jauh melampaui nilai kritis z yaitu ± 1.96 hal ini menunjukkan rata-rata konsumsi rokok setelah SEFT secara signifikan lebih rendah dari pada sebelum SEFT dan pada Analisa Bivariat dengan menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai $p(0,00) < \alpha(0,05)$ artinya ada perbedaan rerata jumlah rokok yang dikonsumsi sebelum terapi SEFT dengan setelah terapi SEFT. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian pada tahun 2020 pada remaja antara sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT(11), penelitian tahun 2016 dengan hasil terapi SEFT berhubungan dengan perilaku berhenti merokok kepala keluarga(17) dan terapi SEFT mampu mengurangi kecenderungan merokok pada remaja awal(11,24) dan pada siswa SMA di Kediri(25) serta terapi SEFT berpengaruh terhadap penurunan intensitas merokok (26). Terapi SEFT secara signifikan dapat menurunkan kebiasaan merokok pada orang dewasa(23,27).

Terapi SEFT adalah suatu teknik penggabungan antara *spiritual power* dan *energy psycology*, teknik SEFT dapat menurunkan intensitas merokok dengan cara menetralkan masalah psikologis perokok sehingga rokok yang dihisap setelah di terapi dengan SEFT menjadi hambar, pahit, mual, muntah dan sakit kepala (26,28) dan ketukan pada titik meridian (*Tapping*) dapat menetralkan aliran energi tubuh yang terganggu sehingga aliran energi tubuh atau energi psikologi tubuh dapat seimbang dan normal kembali. Aliran energi tubuh yang seimbang dan disertai kekuatan do'a dapat meningkatkan efek pelipatgandaan (*amplifying effect*) hasil(20).

SIMPULAN

Setelah dilakukan terapi SEFT pada perokok didapatkan hasil: Ada perbedaan rerata jumlah rokok yang dikonsumsi perokok setelah terapi SEFT sehingga terapi SEFT dapat mengurangi intensitas merokok. Para perokok yang ingin berhenti merokok dapat dilakukan dengan Teknik Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Bagi peneliti

selanjutnya bisa dilakukan dengan lebih 1 kali intervensi SEFT dan melakukan penelitian dengan membandingkan Teknik SEFT dan Teknik komplementer yang lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Dekan Fakultas Kedokteran yang mendukung penelitian dan mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Perilaku Merokok Masyarakat Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI; 2014 May.
2. Windira RS. Hubungan Persepsi Visual Gambar Patologi Bahaya Merokok Pada Bungkus Rokok Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di SMKN 2 Jember [Internet]. Digital Repository Universitas Jember. 2016. 131 p. Available from: <http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/75992/DianPratiwi-132310101064-1.pdf?sequence=1>
3. Kemenkes RI. Laporan Riskesdas 2013. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta; 2013.
4. Kemenkes RI. Laporan Riskesdas 2018. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta; 2019.
5. Pan B, Jin X, Jun L, Qiu S, Zheng Q, Pan M. The relationship between smoking and stroke A meta-analysis. Vol. 98, Medicine (United States). Lippincott Williams and Wilkins; 2019.
6. Hamadneh S, Hamadneh J. Active and passive maternal smoking during pregnancy and birth outcomes: A study from a developing country. Ann Glob Health. 2021;87(1).
7. Wu J, Li M, Huang R. The effect of smoking on caries-related microorganisms. Vol. 17, Tobacco Induced Diseases. International Society for the Prevention of Tobacco Induced Diseases; 2019.

8. Pezzuto A, Morrone M, Mici E. Unusual jaw metastasis from squamous cell lung cancer in heavy smoker. Vol. 96, *Medicine (United States)*. Lippincott Williams and Wilkins; 2017.
9. Kementerian Kesehatan DJP dan PPTM. Modul TOT Konseling Upaya berhenti Merokok Bagi Tenaga Kesehatan di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2022.
10. Aminuddin M, Samsugito I, Nopriyanto D, Puspasari R. Terapi Seft Menurunkan Intensitas Kebiasaan Merokok Di Kelurahan Sambutan Kota Samarinda. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*. 2019 Sep 17;3(2):329.
11. Nugroho T, Fitriani T. Analisis Perbedaan Intensitas Merokok Pada Remaja Antara Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Spiritual Emosioal Freedom Technique (seft) Vol . VIII No . 2 , Oktober 2020. *Healthy journal*. 2020;VIII(2):20–9.
12. Sumiati, Sunarti S. Pengaruh Metode Konseling terhadap Perilaku Berhenti Merokok pada Mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Borneo Student Research*. 2019;338–44.
13. DeAtley TE, Cassidy R, Snell ML, Colby SM, Tidey JW. Effects of very low nicotine content cigarette use on cigarette reinforcement among smokers with serious mental illness. *Addictive Behaviors*. 2022 Oct 1;133.
14. Foulds J, Veldheer S, Pachas G, Hrabovsky S, Hameed A, Allen SI, et al. The effects of reduced nicotine content cigarettes on biomarkers of nicotine and toxicant exposure, smoking behavior and psychiatric symptoms in smokers with mood or anxiety disorders: A double-blind randomized trial. *PLoS One*. 2022 Nov 1;17(11 November).
15. Granado-Font E, Ferré-Grau C, Rey-Reñones C, Pons-Vigués M, Ribera EP, Berenguera A, et al. Coping strategies and social support in a mobile phone chat app designed to support smoking cessation: Qualitative analysis. *JMIR Mhealth Uhealth*. 2018 Dec 1;6(12).
16. Purwandari E, Pubianti E, Sofiana M, Nugroho MD, Freddy F. Terapi Berhenti Merokok dengan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). *Warta LPM*. 2020 Mar 14;23(2):84–93.
17. Maswarni. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Perilaku berhenti merokok Kepala Keluarga Desa pandau jaya Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar Tahun 2016. *Photon: Jurnal Sain dan Kesehatan*. 2018 Apr 30;8(2):167–71.
18. Yugistyowati A, Rahmawati. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Motivasi Berhenti Merokok. *Keperawatan Respati Yogyakarta [Internet]*. 2018;5(1):34–8. Available from: <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/index>
19. Zainuddin AF. *Strong & Happy in the Time Of Crisis*. 1st ed. Alfatih MG, editor. Jakarta: Logos Village Publishing; 2020.
20. Zainuddin AF. *Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Jakarta: Aafzan Publishing; 2017.
21. Dahlan MS. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Merdeka; 2008.
22. Kartikadewi A, Tadjally A. Discussion and Training of Smoking Cessation Counselor to Reduce Active Smokers in Polaman Vilage. In: *Prosiding Seminar Nasional Unimus [Internet]*. Semarang; 2020. p. 483–7. Available from: <http://prosiding.unimus.ac.id>
23. Hastuti D, Ummu Kulsum D, Novianti Pustiana M, Ropei O. The Effect of

- Spiritual Emotional Freedom Technique on Decreasing the Intensity of Smoking Among Adolescent in Indonesia. Vol. 18, Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences. 2022.
24. Mariyati LI, Habibah N. Terapi SEFT® (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengurangi Kecenderungan Merokok Pada Remaja Awal. Psikologia : Jurnal Psikologi. 2016 May 14;3(1).
 25. Etika AN, Wijaya DS. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Intensitas Merokok pada Siswa. Jurnal Care. 2015;3(3):2015.
 26. Wilujeng S, Zakaria M. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Intensitas Merokok Pada Siswa Laki-Laki. Indonesian Journal of Professional Nursing. 2021 Sep 26;2(1):48.
 27. Sriwahyuni A, Merianti L, Amelia D. The Influence Of Self Emotion Freedom Technique (SEFT) Therapy Towards Smoking Behavior Among Adolescent. The Malaysian Journal Of Nursing. 2018 Jan;9:28–33.
 28. Nasution A, Saputra Nasution A, Kalbu S. Emotional Freedom Technique as a Promotive Effort for Housewives to Change the Smoking Behavior of Family Members in Indonesia. Vol. 11, 1836 Indian Journal of Public Health Research & Development. 2020.