

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI *SEFT* TERHADAP *MOOD SWING* SINDROM
PREMENSTRUASI DI PONDOK PESANTREN DARUR RIDWAN
PARANGHARJO BANYUWANGI**



OLEH :

Ayu Wastiti Eka Monitha

(201701058)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
2021**

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI *SEFT* TERHADAP *MOOD SWING* SINDROM
PREMENSTRUASI DI PONDOK PESANTREN DARUR RIDWAN
PARANGHARJO BANYUWANGI**

**Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat Ppni
Kabupaten Mojokerto**



OLEH :

Ayu Wastiti Eka Monitha

(201701058)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
2021**

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa Proposal Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur *Plagiatisme* saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 13 Maret 2021

Yang menyatakan



Ayu Wastiti Eka Monitha
NIM : 201701058

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini Telah Disetujui untuk dijukan dalam ujian akhir Program.

Judul : Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Mood Swings Syndrom
Premenstruasi Di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo
Banyuwangi

Nama : Ayu Wastiti Eka Monitha

NIM : 201701058

Pada Tanggal : 26 Juli 2021

Oleh:

Pembimbing I



Dr. Indah Lestari S.Kep.,Ns.,M.H.Kes

NIK: 162 601 021

Pembimbing II



Siti Indatul Laili, S.Kep.Ns.,M.Kep

NIK: 162 601 101

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : AYU WASTITI EKA MONITHA
NIM : 201701058
Program Studi : ILMU KEPERAWATAN
Judul Skripsi : "Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Mood Swings Syndrom Premenstruasi Di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo Banyuwangi"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi ILMU KEPERAWATAN STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji : Dr. MUHAMMAD SAJIDIN.S.Kp., M.Kes ()
Pembimbing : Dr. INDAH LESTARI.S.Kep.Ns, M.Kes ()
Pembimbing : SITI INDATUL LAILI. S.Kep.Ns., M.Kes ()

BINA SEHAT PPNI

Ditetapkan di :
Mojokerto Tanggal :
26 Juli 2021
Ka. Prodi S-1 Ilmu Keperawatan



ANA ZAKIYAH, M.Kep

NIK : 160 601 036

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Mood Swings Syndrom Premenstruasi di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo Banyuwangi”**.

Selesainya penulisan Skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada:

1. Bpk Yahya Selaku Pengurus Pondok Pesantren Darur Ridwan atas kesediaannya memberi izin pengambilan data dan memberi izin penelitian di Pondok Pesantren darur Ridwan Parangharjo Banyuwangi.
2. Dr. Muhammad Sajidin, S.Kp.,M.Kes Selaku Ketua STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh pendidikan di STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto.
3. Ana Zakiyah, M.Kep Selaku Ka. Prodi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan pendidikan di STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto.
4. Dr. Muhammad Sajidin, S.Kp.,M.Kes Selaku dosen penguji yang telah menguji dan memberikan masukan kepada penulis.
5. Dr. Indah Lestari,S.Kep.Ns,M.Kes Selaku pembimbing I Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan serta memberikan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

6. Siti Indatul, S.Kep.Ns.,M.Kes Selaku pembimbing II Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan serta memberikan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
7. Seluruh dosen staff di lingkungan STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang turut membantu menyediakan fasilitas belajar serta arahan-arahan.
8. Responden yang telah meluangkan waktu dan berkerjasama untuk memberikan data yang dibutuhkan oleh peneliti.

Akhirnya penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna, karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan Proposal Skripsi ini.

Mojokerto, 13 Maret 2021

Penulis

DAFTAR ISI

Surat Pernyataan	ii
Lembar Persetujuan	iii
Lembar Penegsahan.....	Error! Bookmark not defined.
Kata Pengantar	v
Motto	vii
Persembahan	viii
Abstrak.....	x
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel.....	xvi
Daftar Gambar	xvii
Daftar Lampiran	xviii
Bab I Pendahuluan.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
BAB II	9
TINJAUAN TEORI	9
2.1 Konsep SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)	9
2.1.1 Sejarah SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)	9
2.1.1 Definisi SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>)	10
2.1.2 Penjelasan SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>) Secara Ilmiah.....	11
2.1.3 Penerapan SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>)	12
2.1.4 Langkah-Langkah Dalam Spritual Emotional Freedom Technique	18
2.1.6 Cara melakukan Terapi SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique).....	23

2.1.7	Kunci Kesembuhan dengan SEFT	25
2.1.8	Keunggulan terapi SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>).....	26
2.1.9	Manfaat <i>Spiritual Emosional Freedom Technique</i>	26
2.1.10	Pengaruh SEFT terhadap Perubahan Suasana Hati.....	27
2.2	Syndrom Premenstruasi (PMS)	28
2.2.1	Definisi Syndrom Premenstruasi.....	28
2.2.2	Etiologi Syndrom Premenstruasi.....	31
2.2.3	Tanda Gejala Sindrom Premenstruasi	33
2.2.4	Jenis-Jenis <i>Premenstrual Syndrom</i> (PMS).....	36
2.2.5	Pencegahan.....	39
2.2.6	Faktor Risiko	40
2.3	Konsep Remaja.....	41
2.3.1	Definisi Remaja.....	41
2.4	Konsep Mood	45
2.4.1	Definisi Mood Swings	45
2.4.2	Aspek Suasana Hati.....	48
2.4.3	Faktor Penyebab Mood Swing	50
2.4.4	Gejala Mood Swings Pada Saat PMS	52
2.4.5	Cara mengatasi Mood Swings.....	53
2.4.6	Konsep FDMS (<i>Four Dimensions Mood Scale</i>)	54
2.5	Kerangka Teori.....	57
2.6	Kerangka Konsep.....	58
2.7	Hipotesis Penelitian.....	59
BAB III.....	59
METODELOGI PENELITIAN.....	59
3.1.1	Desain Penelitian.....	59
3.2	Populasi, Sampel, Dan Sampling	60
3.2.1	Populasi	60
3.2.2	Sampel.....	60
3.3	Identifikasi Variabel dan Defisi Operasional	65
3.3.1	Identifikasi Variabel	65
3.3.2	Definisi Operasional.....	66

3.4 Pengumpulan Data	69
3.4.1 Instrumen Penelitian.....	69
3.4.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	70
3.4.3 Prosedur Penelitian.....	71
3.4.4 Kerangka Kerja	74
3.5 Analisa Data	75
3.5.1 <i>Editing</i>	75
3.5.2 <i>Coding</i>	75
3.5.3 <i>Scoring</i>	76
3.5.4 <i>Tabulating</i>	78
3.5.5 Analisa Uji Statistik	78
3.5.6 Penyajian Data	79
3.6 Etika Penelitian	80
3.6.1 <i>Anonimity</i>	80
3.6.2 <i>Informed Conccent</i>	80
3.6.3 <i>Confidentially</i>	81
3.7 Keterbatasan	81
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	81
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian	81
4.2 Data Umum	81
4.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	82
4.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	82
4.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi.....	83
4.3 Data Khusus	83
4.3.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Mood Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi SEFT di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi.	83
4.4 Pembahasan.....	84
4.4.1 Mood Sebelum Dilakukan Terapi SEFT terhadap Mood Swing Syndrom Premenstruasi di Pondok pesantren darur Ridwan, Banyuwangi	84
4.4.2 Mood Setelah Dilakukan Terapi SEFT terhadap Mood Swing Syndrom Premenstruasi di Pondok pesantren darur Ridwan, Banyuwangi	86

4.4.3 Pengaruh Terapi SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>) terhadap <i>Mood Swings Syndrom Premenstruasi</i> di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banuwangi.....	87
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	90
5.1 Kesimpulan	90
5.2 Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA	91

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Dimensi FDMS	56
Tabel 3.1 Jumlah Sampel Setiap Asrama.....	63
Tabel 3.2 Definisi Oprasional Pengaruh Terapi SEFT terhadap Mood Swings dengan Syndrom Premenstruasi di Pondok Pesantren Darurur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi	67
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo,Banyuwangi	82
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi.....	82
Tabel 4.3 Ditribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo,Banyuwangi.....	83
Tabel 4.4 Distribusi Frekuesnsi Responden Berdasarkan Pengisian Kuesioner Mood Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi SEFT di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi.	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Titik-Titik kunci “The major energy Meredian”(zainudin,2012) ...	21
Gambar 2.2 The Tapping	24
Gambar 2.3 Circumplek Model Of Affect	55
Gambar 2.4 Kerangka Teori Pengaruh Terapi SEFT terhadap Mood Swings dengan Syndrom Premenstruasi di Pondok Pesantren Darurur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi	57
Gambar 2.5 Kerangka Konsep Pengaruh Terapi SEFT terhadap Mood Swings dengan Syndrom Premenstruasi di Pondok Pesantren Darurur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi	58
Gambar 3.1 Pengaruh Terapi SEFT terhadap Mood Swings dengan Syndrom Premenstruasi di Pondok Pesantren Darurur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Pendahuluan	95
Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan	96
Lampiran 3 Standart Operasional Prosedur	97
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian.....	100
Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	103
Lampiran 6 Lembar Pengajuan Judul	104
Lampiran 7 Lembar Bimbingan Revisi Proposal.....	105
Lampiran 8 Tabulasi Data Pre Tes.....	107
Lampiran 9 Tabulasi Data Post Tes	108
Lampiran 10 Dokumentasi.....	111

DAFTAR PUSTAKA

- Alfi Karima, I., Kusnanto, & Pradanie, R. (2016). Spiritual Freedom Tecnique (SEFT) terhadap kualitas hidup penderita tuberkolosis paru. *JKP*, 213-224.
- ANANDARI, I. H. (2018). HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN.
- Andinugroho, I. (2016). Memahami Mood Dalam Konteks Indonesia : Adaptasi dan uji Validitas Four Dimensions Mood Scale. *Jurnal pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesi*, 127-152.
- Andinugroho, I. (2016). Memahami Mood Dalam Konteks Indonesia: Adaptasi dan Uji Validitas Four Demensions mood Scale. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 127-152.
- Baneerje, P., & Putri, A. &. (2015). Emotional Freedom technique ; An Alternative Therapy in Destriing. *International Journal of Application or Innovation in Engineering & Managemen*, 19-26.
- Chruch, D. (2013). Clinical EFT as an evidence-based Practice for the treatmen of Psychological and Psychologica conditions. 645-654.
- Church, D., De Asis, M., & Brooks, A. (2012). Brief Group Intervention using Emotional Freedom Technique for depression in College Student . *Depression reserach and treatment*, 1-7.
- Cohen, e. a. (2007). *Metode Penel itian dalam Pendidikan*. New York: Routledge.
- Damme, I., & Seynaeve, L. (2013). the effect of mood on convidence in false memories. *journal of cognitive psychology*.
- Davison, G., Naela, J., & kring, A. (2014). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Raja Gravindo Persada.
- Desmet, P., Vastenbrug, M., & Romero, N. (2016). Mood Measurement wit pick-A-Mood : Review of current methods and design of pictoral self repott scale. *Design research*.
- Dharma. (2011). *etodologi Penelitian Keperawatan : Panduan. Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. jakarta: CV. Trans Info Media.
- Dr. namora lumongga lubis, M. (2009). *Depresi*. Jakarta: Kencana.

- dr.axe. (2017). *Emotional Freedom Technique or EFT Tapping Benefit*.
- Elga, A. y. (2017). *Stop Jangan Marah*. Jakarta: laksana.
- Feinstein, D., & Ashland, O. (2012). what does energy have to do with energy psychology.
- Finurina, I., & Susiyadi. (2016). Pengaruh Sindrom Premenstruasi Terhadap Kecemasan Mahasisiwa. *Jurnal: Universitas Muhammadiyah Purwokerto*.
- Glasier, A. &. (2005). *Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*., Jakarta: EGC.
- Hakam, M., Yetti, K., & Hariyati, R. (2009). Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk mengurangi rasa nyeri pasien Kanker. *Makara Kesehatan*, 45-50.
- Hidayat, A. A. (2008). *Buku Saku Pratikum Keperawatan Anak*. Jakarta: EGC.
- Hidayat, A. A. (2012). *Riset Keperawatan dan Teknik penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Jonathan, S. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kusuma, T. (2014). Perbedaan Masalah Mental Emosional Pada Remaja Yang Bermain Video Game Aksi Dan Non Aksi. *Skripsi: Universitas Diponegoro*. .
- LPPM. (2017). *Buku Panduan Penulisan Skripsi*. Mojokerto: STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto.
- Maulidah, N. (2016). Hubungan Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome Dengan Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual SYndrome Di SMP Negeri 1 Kasihan Bantul Yogyakarta. *Skripsi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*.
- Mufidah, N. (2016). Pengaruh Premenstrual Syndrome (PMS) terhadap Motivasi Belajar Mahasiswi FKMS Di UIN Malang. *Skripsi: Universitas Islam Negeri (UIN)*.
- Muhith, A. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: cv Andi Offset.
- Najah, N. (2014). *Mood On, Raih Produktifitas, cerdas mengontrol suasana hati*. Jogjakarta: Literindo.

- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2015). *Metodologi ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurul Chomaria, S. (2018). *Bye Bye Stress*. Jakarta: Pt elkex media komputido.
- Prajati, R. (2014). Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Dengan Sikap Menghadapi Premenstrual Syndrome DiSMP Mataram Kasihan Bantul. . *Jurnal: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan' Aisyiyah Yogyakarta*.
- Putri, D. M., & Amalia, R. N. (2018). *Terapi Komplementer Konsep dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: PT. Pusataka Baru.
- Putri, D. M., & NurilAmalia, R. (2018). *Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan* . Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Rahmawati, A. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Rodiani, & Rusfiana, A. (2016). Hubungan Premenstrual Syndrome Terhadap Faktor Psikologis Pada Remaja. *Universitas Lampung*.
- Rokade. (2011). Release of Endomorphine hormone and its effects on our body and mood. 436-438.
- S, N. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Saraswati, S. (2014). *52 penyakit Perempuan ; mencegah dan mengobati 52 penyakit yang sering diderita perempuan*. Jogjakarta: Kata Hati.
- Setiadi. (2007). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setiawan, D., & Prasetyo, H. (2015). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Sibagariang, E., Pusmaika, R., & Rismalinda. (2010). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Trans Info Media.
- siswanto, V. A. (2012). *Strategi dan Langkah-langkah Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- wasis. (2008). *edoman Riset Praktis untuk Profesi Perawat*. Jakarta: EGC.
- wirahmihardja, S. (2015). *pengantar psikologi abnormal*. bandung: Refika Aditama.
- Zainuddin, A. F. (2012). *SEFT Spiritual Emotional Freedom Technique*. Jakarta: Afzan Publishing.
- Zuhana, N., & Ersila, W. (2016). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri Dalam Menghadapi Sindrom Premenstruasi Di SMP 1 Sragi Kabupaten Pekalongan. *Jurnal: Akbid Purworejo*.