



## MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN PETANI DALAM MENGATASI NYERI OTOT MELALUI SELF EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)

Ida Zuhroidah\*, Mukhammad Toha, Mokh. Sujarwadi

Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Kampus Kota Pasuruan,  
Jl. KH. Mansyur No. 207 Pasuruan, Indonesia

\*[ida.akper@unej.ac.id](mailto:ida.akper@unej.ac.id)

### ABSTRAK

Pertanian merupakan sektor terpenting dalam suatu Negara khususnya di Indonesia yang menjadi salah satu Negara penghasil beras terbesar di dunia. Sektor pertanian memegang peranan penting dalam pembangunan nasional. Selain menyediakan pangan bagi seluruh penduduk di Indonesia, sektor pertanian juga menyumbangkan devisa serta menyediakan kesempatan kerja bagi masyarakat pedesaan dan bahan baku bagi kegiatan industri. Sebagian besar petani mengeluhkan nyeri akibat sikap kerja dari petani yang tidak sesuai dengan konsep kerja ergonomi dan durasi kerja petani yang beresiko mengakibatkan kelelahan pada tubuh yang mempengaruhi kinerja para petani yang banyak menggunakan kemampuan otot-otot secara fungsional dalam melakukan setiap aktivitas pekerjaannya. Self emotional freedom technique merupakan salah satu tindakan yang dapat mengurangi nyeri otot. Edukasi tentang self emotional freedom tehniqe sebagai upaya mengurangi nyeri otot pada petani yang dikemas dalam bentuk penyuluhan merupakan bentuk kegiatan dari pengabdian kepada masyarakat. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah petani di wilayah Mojoparon Pasuruan Jawa Timur sebanyak 25 petani. Diskusi dan tanya jawab mewarnai kegiatan penyuluhan agar terjadi komunikasi yang efektif dengan harapan tujuan dari kegiatan dapat tercapai. Sebagian besar petani memiliki pengetahuan yang kurang dan bahkan ditemukan pengetahuannya sangat kurang, namun setelah dilakukan edukasi dalam kegiatan penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan, yaitu sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang baik dan tidak ditemukan pengetahuan yang kurang tentang penatalaksanaan manajemen nyeri otot.

Kata kunci: kemampuan petani; nyeri otot; seft

### ***DEVELOPING FARMERS' CAPABILITY IN OVERCOMING MUSCLE PAIN THROUGH SELF-EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)***

#### **ABSTRACT**

*Agriculture is the most crucial sector in a country, especially in Indonesia, one of the world's largest rice-producing countries. The agricultural sector plays an essential role in national development. In addition to providing food for the entire population in Indonesia, the farm sector also contributes to foreign exchange. It provides employment opportunities for rural communities and raw materials for industrial activities. Most of the farmers complain of pain due to the work attitude of the farmers that are not following the ergonomics work concept. The duration of the farmer's work is at risk of causing fatigue in the body, affecting the performance of the farmers who use the muscles functionally to carry out each of their work activities. Self-emotional freedom technique is one of the actions that can reduce muscle pain. Education about self-emotional freedom techniques to reduce muscle pain in farmers packaged in the form of counseling is a form of community service activity. This service activity targets 25 farmers in the Mojoparon Pasuruan area, East Java. Discussions and questions and answers color the extension activities so that effective communication occurs in the hope that the objectives of the activities can be achieved. Most of the farmers had less knowledge and even found that their understanding was very lacking, but after education in extension activities, there was a very significant increase in knowledge, namely most of the participants had good knowledge, and there was no lack of knowledge about the management of muscle pain.*

*Keywords: farmer's ability; muscle pain; seft*

## **PENDAHULUAN**

Petani memiliki risiko tinggi terpapar agen penyebab gangguan kesehatan pada kulit seperti pestisida, racun pada serangga, tanaman liar yang menyebabkan iritasi, bahkan paparan sinar ultra violet matahari. Gangguan pada otot dan tulang rangka dapat terjadi akibat kesalahan posisi kerja (ergonomi) yang terjadi secara berulang-ulang dengan intensitas yang tinggi. (Donham & Thelin, 2006). Agen infeksi lainnya dapat mengenai petani saat melakukan aktifitas pekerjaannya yang tidak disadarinya setiap hari sehingga menimbulkan masalah kesehatan serius yang dapat mengganggu produktivitas kerja. (Cho et al., 2016). Mengolah tanah adalah kegiatan rutinitas yang sering dilakukan petani disamping melakukan perawatan tanaman, kegiatan tersebut sangat rentan menimbulkan masalah atau gangguan pada otot dan tulang rangka akibat kesalahan posisi kerja yang dilakukan secara berulang-ulang dan tanpa disadarinya dapat berakibat fatal pada kesehatannya.

Ketahanan pangan merupakan proyek strategis nasional untuk mencapai kesejahteraan bangsa Indonesia. Pembangunan di bidang pertanian mempunyai tujuan agar petani lebih mandiri dan maju serta sejahtera agar ketahanan pangan tetap terjaga menuju bangsa yang mandiri dan sejahtera (Siregar et al., 2015). Teknik penanaman adalah upaya yang efektif meningkatkan produktivitas padi, pengaturan jarak tanam juga menjadi perhatian dalam upaya peningkatan hasil panen padi (Rauw, 2015). Desa Mojoparon merupakan salah satu Desa di Kecamatan Rembang Kabupaten Pasuruan, di mana banyak warga yang menjadi petani dengan luas wilayah yang masih banyak area persawahan (Amanda et al., 2021). Warga kebanyakan masih menggunakan alat tradisional dalam mengerjakan sawahnya dan hal ini yang sering menyebabkan petani merasakan nyeri otot. Berbagai faktor resiko terjadinya nyeri pada petani salah satunya adalah sikap kerja dari petani yang tidak sesuai dengan konsep kerja ergonomi dan durasi kerja petani yang beresiko mengakibatkan kelelahan pada tubuh yang mempengaruhi ketahanan fisik seseorang agar mampu melakukan pekerjaannya secara maksimal dengan produktivitas kerja yang tinggi.

Durasi waktu bekerja sangat bervariasi, namun semakin lama seseorang bekerja berbanding lurus dengan produktivitas yang lebih baik. Dalam aktivitas kerja petani ada beberapa komponen unit fungsional yang sangat berpengaruh dengan kejadian nyeri otot antara lain kekuatan otot dan ketahanan otot. SEFT merupakan salah satu tindakan yang dapat mengurangi nyeri yang bisa dilakukan secara mandiri oleh petani. Dari situasi di atas kelompok riset dan pengabdian kepada masyarakat akan melakukan kegiatan berupa edukasi berupa penyuluhan tentang self emotional freedom technique pada petani untuk mengatasi nyeri otot akibat bekerja di sawah dan beberapa pelayanan kesehatan dasar bagi petani.

## **METODE**

Kegiatan penyuluhan pada petani menggunakan sarana berupa x- banner dan brosur informasi tentang self emotional freedom technique. Kegiatan ini melibatkan mahasiswa prodi D3 keperawatan kampus kota pasuruan yang telah dipilih untuk mengikuti kegiatan. Tempat kegiatan dilaksanakan di area sawah pada tanggal 11 Juni 2022 Desa Mojoparon-Rembang Kabupaten Pasuruan. Pelaksanaan kegiatan dimulai pukul 07.00 WIB-12.00 WIB.

Skenario kegiatan meliputi tahapan-tahapan, yaitu:

### **Tahap pertama:**

Berkoordinasi dengan tim KeRis-DiMas GARUDA untuk menentukan topic yang sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya, rencana kegiatan, perangkat kegiatan. Identifikasi sarana dan prasarana yang dibutuhkan adalah langkah awal untuk menjamin suksesnya kegiatan berikutnya.

### **Tahap pelaksanaan**

Diawali dengan pembukaan pada pukul 07.00 WIB dibalai desa dengan sambutan kepala desa Mojoparon serta Koordinator Prodi D3 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember Kampus Kota Pasuruan. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan dengan mendatangi para petani disawah masing-masing, mengingat pagi waktunya petani bekerja dan tujuan penyuluhan langsung di sawah adalah agar bisa langsung dipraktekkan oleh para petani serta tidak mengganggu kegiatan bekerja petani. Metode tanya jawab dan praktek langsung merupakan strategi yang dipilih pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Penyuluhan yang dilakukan memungkinkan petani memperoleh pengetahuan tentang materi yang disampaikan dan kesempatan tanya jawab yang diberikan memungkinkan petani semakin mudah untuk mengingat materi yang diberikan. Antusias petani sangat tampak ketika diberikan kesempatan bertanya dan diselingi joke-joke ketika penyampaian materi penyuluhan. Kegiatan membina hubungan saling percaya dilakukan di awal penyuluhan dengan cara memperkenalkan diri antara anggota tim dengan peserta. Tujuan dari kegiatan penyuluhan disampaikan oleh pemateri di awal kegiatan penyuluhan, sehingga para petani mengerti tentang tujuan kegiatan tersebut.

### **Tahap evaluasi**

Kegiatan ini perlu diukur tingkat ketercapaiannya dengan menggunakan instrument yang telah dipersiapkan oleh tim. Kegiatan dikatakan berhasil apabila terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan, dan kemampuan peserta mendemonstrasikan ulang self emotional freedom technique dengan benar (Notoatmodjo, 2015).



Gambar 1. Pembukaan



Gambar 2: Penyampaian Materi



Gambar 3: Tanya Jawab



Gambar 4: Evaluasi



Gambar 5: Pemeriksaan Kesehatan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.  
Pengetahuan peserta sebelum penyuluhan (n=25)

Scoring	Kriteria	Jumlah	Prosentase
76-100	Sangat Baik	0	0%
66-75	Baik	4	16%
56-65	Cukup	12	48%
46-55	Kurang	8	32%
0-45	Sangat Kurang	1	4%

Tabel 2.  
Pengetahuan peserta setelah penyuluhan (n=25)

Scoring	Kriteria	Jumlah	Prosentase
76-100	Sangat Baik	4	12%
66-75	Baik	14	56%
56-65	Cukup	8	32%
46-55	Kurang	0	0%
0-45	Sangat Kurang	0	0%

Tabel 1 dan 2 terdapat perubahan pengetahuan yang signifikan, yaitu; sebanyak 48 % peserta memiliki pengetahuan dalam kategori cukup baik sebelum diberi penyuluhan, dan sebanyak 56 % peserta memiliki pengetahuan baik setelah dilakukan penyuluhan dan tidak ditemukan lagi peserta yang mempunyai pengetahuan kurang. Kebiasaan kerja yang tanpa kenal lelah bagi petani adalah hal biasa, ditunjang dengan posisi kerja yang kurang ergonomis menyebabkan terjadinya gangguan nyeri otot dan tulang rangka, keluhan nyeri yang sering dialami adalah pada bagian punggung bawah, hal ini juga disebabkan oleh sering mengangkat beban berat tanpa menggunakan tehnik mengangkat yang benar (Batham & Yasobant, 2016).

Waktu istirahat yang singkat, beban kerja yang berat juga menjadi penyebab keluhan nyeri punggung bagian bawah (Tella et al., 2013). Sikap tubuh yang salah, mengangkat beban yang berat, waktu kerja yang lama, waktu istirahat yang singkat, penggunaan peralatan pertanian yang bergetar, dan kurangnya asupan gizi yang tidak seimbang merupakan factor yang mempermudah terjadinya gangguan nyeri pada punggung bagian bawah (Batham & Yasobant, 2016). Penggunaan terapi psikologi berupa Spiritual emosional freedom technique (SEFT) adalah varian baru dari ilmu psikologi yang sering disebut dengan Energy Psikologi. Pada prakteknya SEFT mengabungkan kekuatan spirituan dan energy psikologi dengan harapan memiliki daya dorong yang besar dalam mengatasi masalah gangguan nyeri, cara kerja dari tehnik SEFT ini memiliki kemiripan dengan metode akupunktur dan akupresur.

Tehnik akupresur, spiritual power, dan energy psikologi yang dikemas dalam istilah SEFT merangsang titik energi yang berjumlah 12 di area permukaan tubuh dan memiliki jalur penghantar energy berupa meridian yang berpengaruh terhadap optimalisasi kesehatan (Zainudin & Faiz, 2015). Sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat pada korban erupsi semeru oleh (Sujarwadi & Toha, 2022) bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan penyuluhan. Sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat pada nelayan, terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan (Ida Zuhroidah, Mokh Sujarwadi, 2022).

## SIMPULAN

Terdapat perubahan pengetahuan yang signifikan antara sebelum pemberian penyuluhan dan sesudah terhadap peningkatan pengetahuan petani terhadap manajemen nyeri punggung bawah dengan menggunakan tehnik SEFT yang merupakan gabungan dari ketiga tehnik, yaitu: spiritual power, psikology energi dan tehnik akupresur atau akupunktur. Kategori pengetahuan yang didapat yaitu sebanyak 52 % peserta penyuluhan memiliki pengetahuan yang baik, dan tidak ditemukan pengetahuan yang kurang, bila dibandingkan dengan pengetahuan sebelum penyuluhan masih di temukan peserta yang memiliki pengetahuan yang kuran dan sebanyak 40% masih memiliki pengetahuan yang cukup.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, Y. Y., Sukamto, S., & Towaf, S. M. (2021). Peran Pasuruan Industrial Estate Rembang (PIER) terhadap kehidupan masyarakat (sosial-ekonomi) Desa Mojoparon Kecamatan Rembang Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Integrasi Dan Harmoni Inovatif Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(3), 285–292. <https://doi.org/10.17977/um063v1i3p285-292>
- Batham, C., & Yasobant, S. (2016). A risk assessment study on work-related musculoskeletal disorders among dentists in Bhopal, India. *Indian Journal of Dental Research*, 27(3), 236–241. <https://doi.org/10.4103/0970-9290.186243>
- Cho, K., Cho, H. Y., & Han, G. S. (2016). Risk factors associated with musculoskeletal symptoms in Korean dental practitioners. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(1), 56–62. <https://doi.org/10.1589/jpts.28.56>
- Donham, K. J., & Thelin, A. (2006). *Agricultural medicine : occupational and environmental health for the health professions*.
- Ida Zuhroidah, Mokh Sujarwadi, M. T. (2022). Empowering Coastal Communities in Emergency Response Through Basic Life Support Training. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 1564–1571.
- Notoatmodjo, S. (2015). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan (Cetakan V). In *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Rauw, L. esther. (2015). Perbandingan Keuntungan Usahatani Padi Sawah Dengan Teknik Tanam Pindah Dan Teknik Tanam Benih Langsung Di Dumoga Utara Kabupaten Bolaang Mongondow. *E-J Arotekbis*, 2(1), 1–15.
- Siregar, W. A., Murdy, S., & Saputra, A. (2015). Komparasi Usahatani Padi Sawah Sistem Tapin Dan Sistem Tabela Di Kecamatan Geragai Kabupaten Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Ilmiah Sosio-Ekonomika Bisnis*, 18(2). <https://doi.org/10.22437/jiseb.v18i2.2826>
- Sujarwadi, M., & Toha, M. (2022). Peningkatan Kemampuan Pencegahan Penyebaran Covid-19 pada Pengungsi Korban Erupsi Gunung Semeru. *Prosiding ....* <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/PSNPKM/article/view/1037%0Ahttp://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/PSNPKM/article/download/1037/765>
- Tella, B. A., Akinbo, S. R. A., Asafa, S. A., & Gbiri, C. A. (2013). Prevalence and impacts of low back pain among peasant farmers in South-West Nigeria. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 26(4), 621–627. <https://doi.org/10.2478/s13382-013-0135-x>
- Zainudin, & Faiz, A. (2015). *Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) for Healing, Success, Happiness, Greatness*. Afzan Publishing.