

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. TINJAUAN PUSTAKA**

##### **1. Pengertian Umum Diabetes Mellitus**

Diabetes mellitus adalah suatu penyakit gangguan metabolisme yang disebabkan oleh kelainan sekresi insulin, yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah disertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lipid dan protein. Diabetes juga merupakan suatu penyakit yang memiliki resiko komplikasi spesifik perkembangan mikrovaskular dan ditandai dengan adanya peningkatan komplikasi perkembangan makrovaskuler. Secara umum, ketiga elemen diatas telah digunakan untuk mencoba menemukan diagnosis atau penyembuhan diabetes (Mogensen, 2007).

Menurut *American Diabetes Association* (ADA) 2013, diabetes mellitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya. Gejala hiperglikemia ditandai dengan poliuria, polidipsia, penurunan berat badan, terkadang dengan polifagia dan penglihatan kabur. Kerentanan terhadap suatu infeksi tertentu juga dapat menyertai hiperglikemia kronik. Hiperglikemia kronik pada diabetes berhubungan dengan disfungsi, kerusakan jangka panjang, dan kegagalan pada organ yang berbeda, terutama saraf, pembuluh darah, mata, ginjal, dan jantung.

Penderita yang mengalami diabetes mellitus, mereka akan merasakan rasa haus yang berlebihan, sering kencing terutama malam hari dan berat badan turun dengan cepat. Di samping itu terkadang terdapat keluhan seperti lemah, kesemutan pada jari tangan dan kaki, cepat lapar, gatal-gatal, penglihatan kabur, gairah seks menurun, dan luka sukar sembuh.

#### **a. Klasifikasi Diabetes Mellitus**

Menurut *American Diabetes Association* (ADA) 2015, klasifikasi diabetes dibagi menjadi empat, yaitu:

##### 1) Diabetes Mellitus tipe I

Sekitar 5 sampai 10% pasien penderita diabetes mellitus tipe 1 ini. Tipe ini disebabkan oleh autoimun, yang berarti sistem kekebalan tubuh sendiri menyerang tubuh dan menghancurkan sel-sel penghasil insulin di pankreas. Pasien dengan diabetes tipe 1 memiliki sedikit atau tidak ada insulin, dan harus mengambil insulin setiap hari. Meskipun kondisi dapat muncul pada usia berapa pun, namun penyakit ini dapat terdiagnosis pada anak-anak dan dewasa muda (ADA, 2015).

Diabetes mellitus tipe 1 (*Insulin Dependent Diabetes Mellitus, IDDM*) adalah penyakit kronis yang ditandai dengan ketidakmampuan tubuh untuk memproduksi insulin karena kerusakan autoimun pada sel  $\beta$  pancreas. IDDM paling sering terjadi pada masa kanak-kanak, tetapi penyakit ini juga dapat

diderita oleh orang dewasa pada usia 30 sampai awal 40 tahun (Medscape, 2015).

Sampai saat ini diabetes tipe 1 tidak dapat dicegah. Diet dan olah raga tidak bisa menyembuhkan ataupun mencegah diabetes tipe 1 ini. Pada tahap awal, sebagian besar penderita diabetes tipe 1 memiliki kesehatan dan berat badan yang baik, sensitivitas maupun respons tubuh terhadap insulin umumnya normal pada penderita diabetes tipe ini (Anonim, 2009).

Penyebab terbesar berkurangnya sel  $\beta$  pada diabetes tipe 1 adalah kesalahan reaksi autoimunitas yang menghancurkan sel beta pankreas. Reaksi autoimunitas tersebut dapat dipicu oleh adanya infeksi pada tubuh. Saat ini, diabetes tipe 1 hanya dapat diobati dengan menggunakan insulin, dengan pengawasan yang teliti terhadap tingkat glukosa darah melalui alat monitor pengujian darah. Pengobatan dasar diabetes tipe 1, bahkan untuk tahap paling awal sekalipun, adalah penggantian insulin. Tanpa insulin, ketosis dan diabetik ketoacidosis bisa menyebabkan koma bahkan bisa mengakibatkan kematian. Penerapan gaya hidup sehat (diet dan olahraga) juga harus dilakukan. Terlepas dari pemberian injeksi pada umumnya, terdapat cara lain yaitu pemberian insulin melalui pompa, yang memungkinkan untuk pemberian insulin 24 jam sehari dengan dosis yang telah ditentukan, juga dimungkinkan pemberian dosis dari insulin yang dibutuhkan pada saat makan.

Serta dimungkinkan juga untuk pemberian insulin melalui "*inhaled powder*" (Anonim, 2009).

## 2) Diabetes Mellitus Tipe II

Diabetes mellitus tipe 2 (Non-Insulin-Dependent Diabetes mellitus, NIDDM) merupakan tipe diabetes mellitus yang sering terjadi, sekitar 90-95% dari seluruh penderita diabetes mellitus. Pada diabetes mellitus tipe ini, insulin tidak digunakan dengan benar yang disebut dengan resistensi insulin. Pada awalnya, pankreas bekerja keras untuk menghasilkan insulin berlebih. Namun, seiring berjalannya waktu, pankreas tidak mampu mengimbangi dan tidak dapat membuat insulin yang cukup untuk menjaga kadar glukosa darah tetap normal. Pengobatan diabetes mellitus tipe 2 ini dengan cara perubahan gaya hidup, obat-obatan oral, dan insulin (ADA, 2015).

Pada saat glukosa tidak dapat masuk ke dalam sel dan menumpuk di dalam darah, dapat menyebabkan 2 masalah, yang pertama sel-sel akan sangat membutuhkan energi. Kedua, glukosa yang terus menumpuk di dalam darah akan melukai mata, ginjal, saraf, atau jantung. Beberapa orang dengan diabetes mellitus tipe ini dapat mengontrol kadar gula darah mereka dengan mengonsumsi makan sehat dan beraktifitas fisik. Namun, pengobatan dengan obat oral atau insulin juga dapat membantu menurunkan kadar gula

dalam darah. Diabetes mellitus tipe 2 ini akan semakin memburuk seiring berjalannya waktu (ADA, 2015).

Beberapa kelompok memiliki resiko lebih tinggi terkena diabetes mellitus tipe 2 ini. Diabetes tipe ini lebih umum di Afrika Amerika, Latin, penduduk asli Amerika, dan Asia Amerika/Kepulauan Pasifik (ADA, 2015)

Berdasarkan uji toleransi glukosa oral, penderita DM tipe 2 dapat dibagi menjadi 4 kelompok:

- a) Kelompok yang hasil uji toleransi glukosanya normal
- b) Kelompok yang hasil uji toleransi glukosanya abnormal, disebut juga Diabetes Kimia (*Chemical Diabetes*)
- c) Kelompok yang menunjukkan hiperglikemia puasa minimal (kadar glukosa plasma puasa  $< 140\text{mg/dl}$ )
- d) Kelompok yang menunjukkan hiperglikemia puasa tinggi (kadar glukosa plasma puasa  $> 140\text{mg/dl}$ ) (Ditjen Bina Farmasi dan AIKes, 2005).

Rekomendasi menurut ADA (*American Diabetes Association*) untuk diabetes mellitus tipe 2 adalah sebagai berikut:

- a) Pengujian untuk mendeteksi diabetes tipe 2 pada penderita tanpa gejala harus dipertimbangkan pada orang dewasa dari setiap usia dengan berat badan berlebih atau obesitas ( $\text{BMI} \geq 25 \text{ kg/m}^2$  atau  $\geq 23 \text{ kg/m}^2$ ) dan yang memiliki satu atau lebih faktor resiko diabetes. Untuk semua penderita, terutama dengan

berat badan berlebih atau obesitas, pengujian dimulai pada usia 45 tahun.

- b) Jika tes normal, ulangi pengujian minimal 3 tahun dengan jarak yang wajar.
- c) Untuk menguji diabetes, A1C, FPG, dan 2-h PG setelah 75-g TTGO yang sesuai.
- d) Pengujian untuk mendeteksi diabetes tipe 2 harus dipertimbangkan pada anak-anak dan remaja yang mempunyai berat badan berlebih atau obesitas, serta memiliki dua atau lebih faktor resiko diabetes (ADA, 2015).

### 3) Diabetes mellitus Gestasional (GDM)

Diabetes melitus gestasional adalah keadaan intoleransi karbohidrat yang memiliki awitan atau pertama kali ditemukan pada kehamilan (Edukia, 2013). Diabetes Mellitus yang muncul pada masa kehamilan, umumnya bersifat sementara, tetapi merupakan faktor risiko untuk Diabetes Mellitus tipe 2. Sekitar 4-5% wanita hamil diketahui menderita GDM, dan umumnya terdeteksi pada atau setelah trimester kedua (Ditjen Bina Farmasi dan ALKES, 2005).

Kriteria diagnosis GDM menurut Edukia (2013) adalah:

- a) Semua ibu hamil dianjurkan untuk menjalani pemeriksaan untuk melihat adanya diabetes melitus gestasional, namun

waktu dan jenis pemeriksaannya bergantung pada faktor risiko yang dimiliki ibu.

- b) Faktor risiko diabetes melitus gestasional meliputi: obesitas, adanya riwayat diabetes melitus gestasional sebelumnya, glukosuria, adanya riwayat keluarga dengan diabetes, abortus berulang, adanya riwayat melahirkan dengan cacat bawaan atau bayi >4000 gram, dan adanya riwayat preeklampsia.
- c) Pasien dengan faktor risiko tersebut perlu diperiksa lebih lanjut sesuai standar diagnosis diabetes melitus di kunjungan antenatal pertama. Diagnosis diabetes melitus ditegakkan bila kadar glukosa darah sewaktu >200 mg/dl (disertai gejala klasik hiperglikemia) ATAU kadar glukosa darah puasa >126 mg/dl ATAU kadar glukosa 2 jam setelah TTGO >200 mg/dl ATAU kadar HbA1C >6,5%. Hasil yang lebih rendah perlu dikonfirmasi dengan melakukan pemeriksaan TTGO di usia kehamilan antara 24-28 minggu.
- d) Pemeriksaan konfirmasi dan pemeriksaan untuk ibu hamil tanpa faktor risiko dilakukan pada usia kehamilan 24-28 minggu, dengan cara sebagai berikut:
  - (1) Minta ibu untuk makan makanan yang cukup karbohidrat selama 3 hari, kemudian berpuasa selama 8-12 jam sebelum dilakukan pemeriksaan.

(2) Periksa kadar glukosa darah puasa dari darah vena di pagi hari, kemudian diikuti pemberian beban glukosa 75 gram dalam 200 ml air, dan pemeriksaan kadar glukosa darah 1 jam lalu 2 jam kemudian.

(3) Diagnosis diabetes melitus gestasional ditegaskan apabila ditemukan:

- e) Kadar gula darah puasa  $> 92$  mg/dl, ATAU
  - f) Kadar gula darah setelah 1 jam  $> 180$  mg/dl ATAU
  - g) Kadar gula darah setelah 2 jam  $> 153$  mg/dl
- 4) Diabetes tipe spesifik yang disebabkan hal lain

Cacat monogenik yang menyebabkan disfungsi sel  $\beta$ , seperti diabetes neonatal, *maturity-onset diabetes of the young (MODY)*, dan sekitar 5% dari seluruh penderita diabetes yang menderita diabetes tipe ini. Diabetes sering ditandai dengan timbulnya hiperglikemia pada usia dini (umumnya sebelum usia 25 tahun) (ADA, 2015).

a) Diabetes neonatal

Diabetes yang terdiagnosis pada usia 6 bulan pertama telah terbukti bukan merupakan ciri khas dari diabetes tipe 1. Inilah yang disebut diabetes neonatal yang dibedakan menjadi transien atau permanen. Hal paling umum dari cacat genetik yang menyebabkan diabetes neonatal transien adalah cacat pada pencetakan ZAC/Hayami, sedangkan yang paling umum



menyebabkan diabetes neonatal permanen adalah cacat pada encoding gen Kir6.2 (ADA, 2015).

b) *Maturity-Onset Diabetes of the Young (MODY)*

MODY ditandai dengan gangguan sekresi insulin dengan sedikit atau tidak ada kerusakan pada kerja insulin. Hal ini diturunkan secara autosomal dominan. Telah diidentifikasi adanya kelainan pada 6 lokus genetic pada kromosom yang berbeda. Hal yang paling umum terjadi adalah mutasi pada kromosom 12 pada faktor transkripsi hepar yang disebut faktor hepatosit nuklir (HNF)-1a (ADA, 2015).

## **2. Depresi pada Diabetes Mellitus**

Depresi merupakan gangguan psikologis yang sering dikaitkan dengan stresor jangka panjang seperti penyakit kronis, diantaranya diabetes mellitus (DM). Depresi berhubungan dengan hiperaktifitas hipotalamus-hipofisis-adrenal axis dan stres mental yang disebabkan oleh aktivasi sympathomedullary pada banyak pasien dengan depresi berat, yang dapat menyebabkan terjadinya penurunan transportasi glukosa dan resistensi insulin. Depresi pada tahun-tahun pertama, akan dimulai dengan kerusakan pembuluh darah dan pada beberapa tahun kemudian akan menyebabkan stres berkelanjutan pada otak dan terjadi induksi, terjadilah gejala depresi (Roose *et al.*, 2006).

Stress mental mengaktifkan hipotalamus hipofisis adrenokortikal axis dan sympathomedullary dengan meningkatkan pelepasan kortisol dan

katekolamin. Kortisol akan memperburuk aterosklerosis karena terjadi perubahan kadar lipid dan peningkatan denyut jantung, merangsang trombosit untuk meningkatkan aktivasinya dan terjadilah penggumpalan. Depresi menyebabkan penderita menjadi pasif karena terjadi peningkatan kadar kortisol, menyebabkan adipositas, obesitas, dan resistensi insulin. Jaringan adiposa dan pembuluh yang rusak akan melepaskan sitokin pro-inflamasi, kemudian menginduksi gejala depresi dan merusak motivasi pasien untuk memulai perilaku perawatan diri yang sehat. Akibatnya, proses tersebut akan semakin memburuk dan mengakibatkan komplikasi seperti penyakit serangan jantung atau stroke yang berhubungan dengan diabetes mellitus tipe 2 (Roose *et al.*, 2006). Dalam praktek, beberapa kuesioner dapat digunakan untuk mempermudah dokter mendeteksi adanya depresi klinis/subklinis pada pasien. Kuesioner tersebut diantaranya Beck Depression Inventory, Hamilton Depression Score.

### **3. Terapi SEFT**

#### **a. Pengertian SEFT**

SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) merupakan perpaduan antara ilmu Akupunktur dan Psikologi yang disempurnakan dengan sentuhan Spiritual yang bersifat universal. Teknik SEFT ini digagas pertama kali dan terus-menerus dikembangkan oleh seorang putra Indonesia sekaligus didaftarkan sebagai karya intelektual dan karya anak bangsa yaitu H. Ahmad Faiz Zainuddin, S.Psi, M.Sc.

SEFT adalah teknik pemberdayaan diri yang menggabungkan 15 macam teknik terapi (termasuk kekuatan spiritual) yang dibuat sedemikian rupa oleh Ahmad Faiz Zainuddin sehingga menghasilkan teknik yang sederhana tapi efektif untuk mengatasi berbagai macam masalah fisik dan emosi (seperti sakit kepala berkepanjangan, nyeri punggung, asma, alergi, mudah capek, hingga penyakit kronis seperti diabetes, darah tinggi dan lainnya; emosi : trauma, depresi, kecanduan rokok, fobia, stress, insomnia, malas, bosan gugup, galau, cemas, tidak percaya diri dan lainnya), memaksimalkan potensi dan kekuatan yang ada dalam diri setiap individu, meningkatkan kinerja untuk mencapai peak performance, membersihkan sampah-sampah emosi untuk meraih kedamaian hati dan menciptakan hubungan yang harmonis dengan orang lain secara cepat, mudah, dan universal.

Mengapa tehnik ini begitu banyak manfaatnya dan terbukti berhasil karena SEFT merupakan penggabungan dari 15 teknik terapi yang telah dipraktekkan oleh banyak ahli psikologi, psikiater, maupun terapis di seluruh dunia yang kemudian dikemas menjadi lebih sederhana tetapi mempunyai dampak yang luar biasa.

SEFT dikembangkan dari Emotional Freedom Technique (EFT), oleh Gary Craig (USA), yang saat ini sangat populer di Amerika, Eropa, & Australia sebagai solusi tercepat dan temudah untuk mengatasi berbagai masalah fisik, dan emosi, serta untuk meningkatkan performa kerja. Saat ini EFT telah digunakan oleh lebih

dari 100.000 orang di seluruh dunia. Terapi SEFT ini adalah pengembangan dari EFT, dimana faktor 'S' adalah spiritual. Hal ini sangat penting karena sering kali faktor ini sangat berperan tatkala terapi EFT konvensional kurang maksimal dalam memberikan hasil, faktor spiritual sangat penting karena merupakan hal esensial dan hubungannya vertikal "paling tulus" antara hamba Allah dengan Penciptanya. (Dewi, 2013)

Teknik SEFT menggabungkan 15 macam teknik terapi yang sudah dikenal luas di dunia, yaitu:

- 1) Cognitive Therapy (NLP)
- 2) Behavioral Therapy
- 3) Logotherapy
- 4) Psychoanalysis
- 5) EMDR
- 6) Self Hypnosis (Ericksonian)
- 7) Suggestion & Affirmation
- 8) Visualization
- 9) Gestalt Therapy
- 10) Meditation
- 11) Sedona Method
- 12) Provocative Therapy
- 13) Energy Therapy (EFT)
- 14) Powerful Prayer

### 15) Kindness Therapy

Aplikasi SEFT dalam kehidupan sehari-hari dapat digunakan untuk hal-hal sebagai berikut:

- 1) Mengatasi berbagai masalah fisik dan emosi dalam waktu 5-50 menit
- 2) Meningkatkan kinerja dan prestasi dengan “SEFT for Peak Performance”
- 3) Meningkatkan keberuntungan dengan “The Luck Factor”
- 4) Meraih apa yang kita inginkan dengan “Deep SEFT”
- 5) Mencapai “Total Success” dengan “The Holistic Person Empowerment System”
- 6) Meraih kedamaian hati dengan “Personal Peace Procedure”
- 7) Meraih kebahagiaan dengan “LoGOS Spirit”

SEFT merupakan penggabungan antara spiritualitas (melalui doa, keikhlasan, dan kepasrahan) dan energi psikologi. Tidak seperti ilmu kedokteran barat yang memandang tubuh manusia sebagai susunan dari reaksi kimia, SEFT melalui kedokteran timurnya memandang tubuh manusia sebagai interaksi energi.

#### **b. Tujuan Terapi SEFT**

Tujuan terapi SEFT adalah untuk membantu orang lain baik individual maupun kelompok dalam mengurangi penderitaan psikis maupun fisik. Sehingga acuannya dapat digunakan untuk melihat

tujuan tersebut ada pada motto yang berbunyi “LOGOS” (loving god, blessing to the others, and self improvement) (Zainuddin, 2009).

Adapun tiga hal yang dapat diungkapkan dari motto tersebut adalah:

- 1) *Loving god* yaitu seseorang harus mencintai Tuhan, dengan cara menyerahkan aktivitasnya untuk hal-hal yang baik dan tidak berlawanan dengan norma yang sudah ditentukan.
- 2) *Blessing to the other* adalah ungkapan yang ditujukan agar kita peduli pada orang lain untuk bisa menerapi.
- 3) *Self improvement* adalah memiliki makna perbaiki diri sendiri mengingat adanya kelemahan dan kekurangan pada setiap pribadi, sebab itu melalui refleksi ini seseorang akan mawas diri bertindak hati-hati dan tidak ceroboh dalam kehidupan sehari-hari. Dan tujuan seutuhnya SEFT adalah tidak lain membawa manusia dalam kehidupan yang damai dan sejahtera.

#### **c. Teknik Terapi SEFT**

Ada 14 titik pada tubuh manusia yang jika diketuk beberapa kali (*tapping*) akan meningkatkan vaskularisasi yang membuat gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan ternetralisir, karena aliran energi tubuh kembali normal dan seimbang (Kumara, 2012). Berikut ini adalah uraian tentang bagaimana melakukan SEFT untuk membebaskan aliran energi di tubuh, yang dengannya akan membebaskan emosi dari berbagai kondisi negatif (Zainuddin, 2009):

### 1) *The Set – Up*

Bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarah dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralkan “*Psychological Reversal*” atau “*Perlawanan Psikologis*” (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif).

Contoh *psychological reversal* ini diantaranya:

- a) Saya tidak bisa sehat seperti dulu lagi
- b) Saya tidak mungkin sembuh dari sakit diabetes mellitus ini
- c) Saya lelah karena harus dirawat di ruangan ini
- d) Saya menyerah, saya sudah tidak mampu meneruskan pengobatan penyakit ini

The Set - Up sebenarnya terdiri dari 2 aktifitas, yaitu (Zainuddin, 2009): Pertama, mengucapkan *The Set – Up Word* dengan penuh rasa khusyuh, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Dalam bahasa religius, *The Set – Up Words* adalah doa kepasrahan kepada Allah SWT, bahwa apapun masalah dan rasa sakit yang dialami saat ini, kita ikhlas menerima dan kita pasrahkan kesembuhannya pada Allah SWT. *The Set – Up* harus diucapkan dengan perasaan untuk menetralkan Psychological Reversal (keyakinan dan pikiran negatif).

Kedua, sambil mengucapkan *The Set - Up Word* dengan penuh perasaan, kita menekan dada kita, tepatnya di bagian “sore

spot” (titik nyeri, letaknya di sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit), atau mengetuk dengan dua ujung jari di bagian “karate chop”. Contoh kalimat *set – up* (doa) untuk masalah fisik : “Ya Allah..meskipun luka di kaki saya tak kunjung sembuh, saya ikhlas menerima ini, saya pasrahkan kepada-Mu luka saya ini.”

Contoh kalimat *set – up* (doa) untuk masalah emosi : “Ya Allah..meskipun saya khawatir dengan penyakit diabetes mellitus ini, saya ikhlas menerima kekhawatiran saya ini, saya pasrahkan kepada-Mu ketenangan hati saya.

## 2) *The Tune – In*

Untuk masalah fisik, melakukan *Tune - in* dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit, bersamaan dengan hati dan mulut mengatakan: “Ya Allah saya ikhlas, saya pasrah...” atau “Ya Allah saya ikhlas menerima sakit saya ini, saya pasrahkan kepada-Mu kesembuhan saya”. Untuk masalah emosi, *Tune – in* dilakukan dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, dsb), hati dan mulut kita mengatakan, “Ya Allah..saya ikhlas..saya pasrah”. Bersamaan dengan *Tune - in* ini kita melakukan langkah ketiga yaitu *tapping*. Pada proses ini ( *Tune – In* yang dibarengi



dengan *tapping*), kita menetralkan emosi negatif atau rasa sakit fisik (Zainuddin, 2009).

### 3) *The Tapping*

*Tapping* adalah mengetuk ringan dengan dua jari (jari telunjuk dan jari tengah) pada titik - titik tertentu di tubuh sambil terus *Tune – in*. Titik – titik ini adalah titik – titik kunci dari “*The Major Energy Meridians*”, yang jika kita ketuk beberapa kali akan memberikan dampak menetralkan gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. *Tapping* menyebabkan aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali (Zainuddin, 2009).

Titik-titik yang akan diberikan ketukan ringan/ *tapping* berada di bagian kepala, daerah dada dan tangan. Pada bagian kepala titik-titik tersebut terdiri dari titik *CR (Crown)* yaitu titik di bagian atas kepala (ubun – ubun); titik *EB (Eye Brow)* yaitu titik permulaan alis mata, dekat pangkal hidung; titik *SE (Side of the Eye)* yaitu titik di atas tulang ujung mata sebelah luar; titik *UE (Under the Eye)* yaitu titik tepat di tulang bawah kelopak mata; titik *UN (Under the Nose)* yaitu titik yang letaknya tepat di bawah hidung dan titik *Ch (Chin)* yaitu titik yang letaknya diantara dagu dan bagian bawah bibir (Zainuddin, 2009). Pada bagian dada titik-titik *tapping* terdiri dari titik *CB (Collar Bone)* yaitu titik yang letaknya di ujung tempat bertemunya tulang dada dan tulang rusuk pertama; titik *UA (Under the Arm)* yaitu titik yang berada di bawah

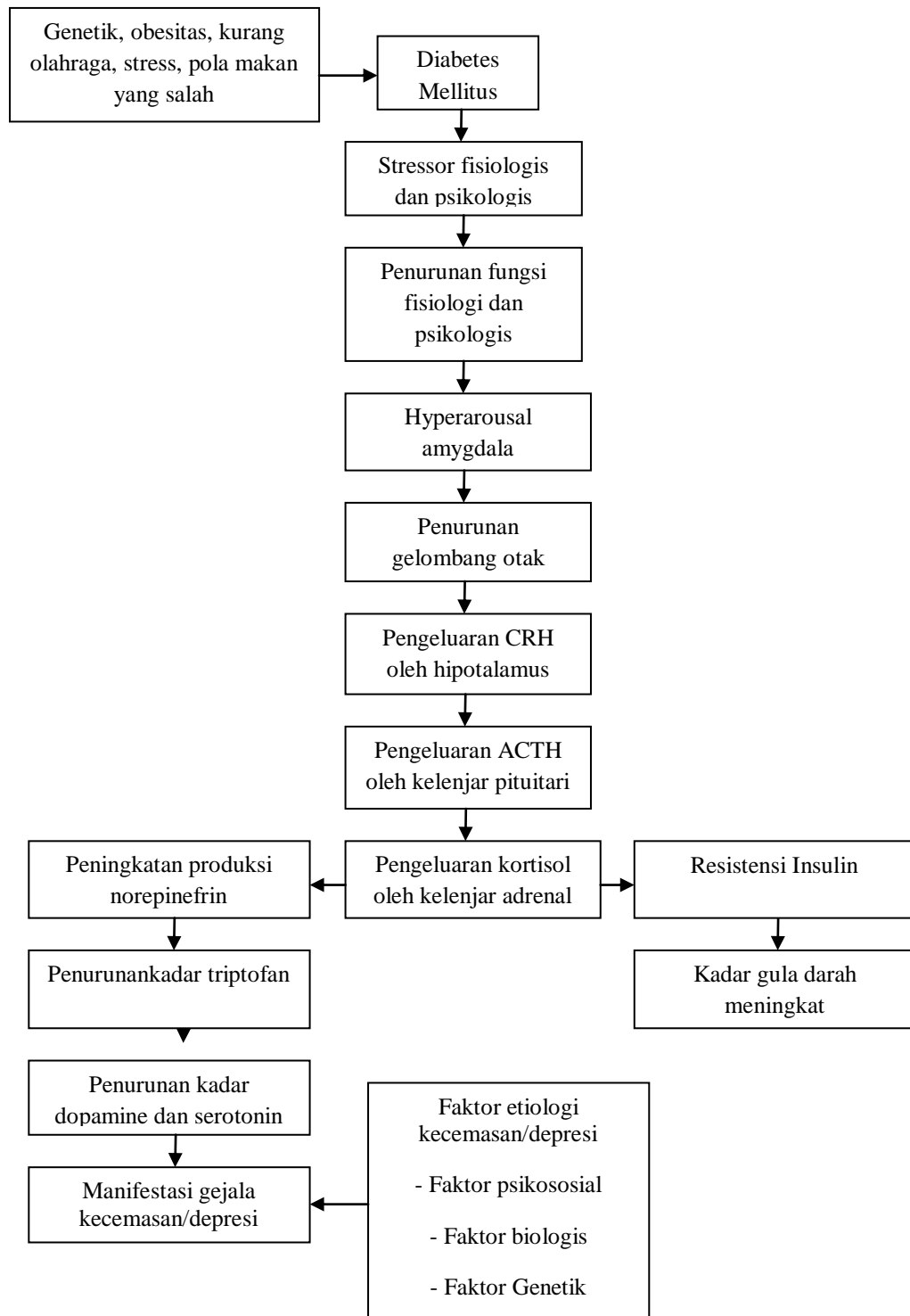
ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian bawah tali bra (wanita) dan titik *BN (Below Nipple)* yaitu titik yang letaknya 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara (Zainuddin, 2009).

Pada bagian tangan ada 9 titik tapping yang terdiri dari titik *IH (Inside of Hand)* yaitu titik yang letaknya di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan; titik *OH (Outside of Hand)* yaitu titik yang letaknya di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan; titik *Th (Thumb)* yaitu titik yang letaknya pada ibu jari di samping luar bagian bawah kuku; titik *IF (Indeks Finger)* yaitu titik yang letaknya pada jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari); titik *MF (Middle Finger)* yaitu titik yang letaknya pada jari tengah di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari); titik *RF (Ring Finger)* yaitu 28 titik yang letaknya pada jari manis di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari); titik *BF (Baby Finger)* yaitu titik yang letaknya pada jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari); titik *KC (Karate Chop)* yaitu titik yang letaknya di samping telapak tangan, bagian yang digunakan untuk mematahkan balok pada olahraga karate dan titik *GS (Gamut Spot)* yaitu titik yang letaknya di bagian antara

perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking (Zainuddin, 2009).

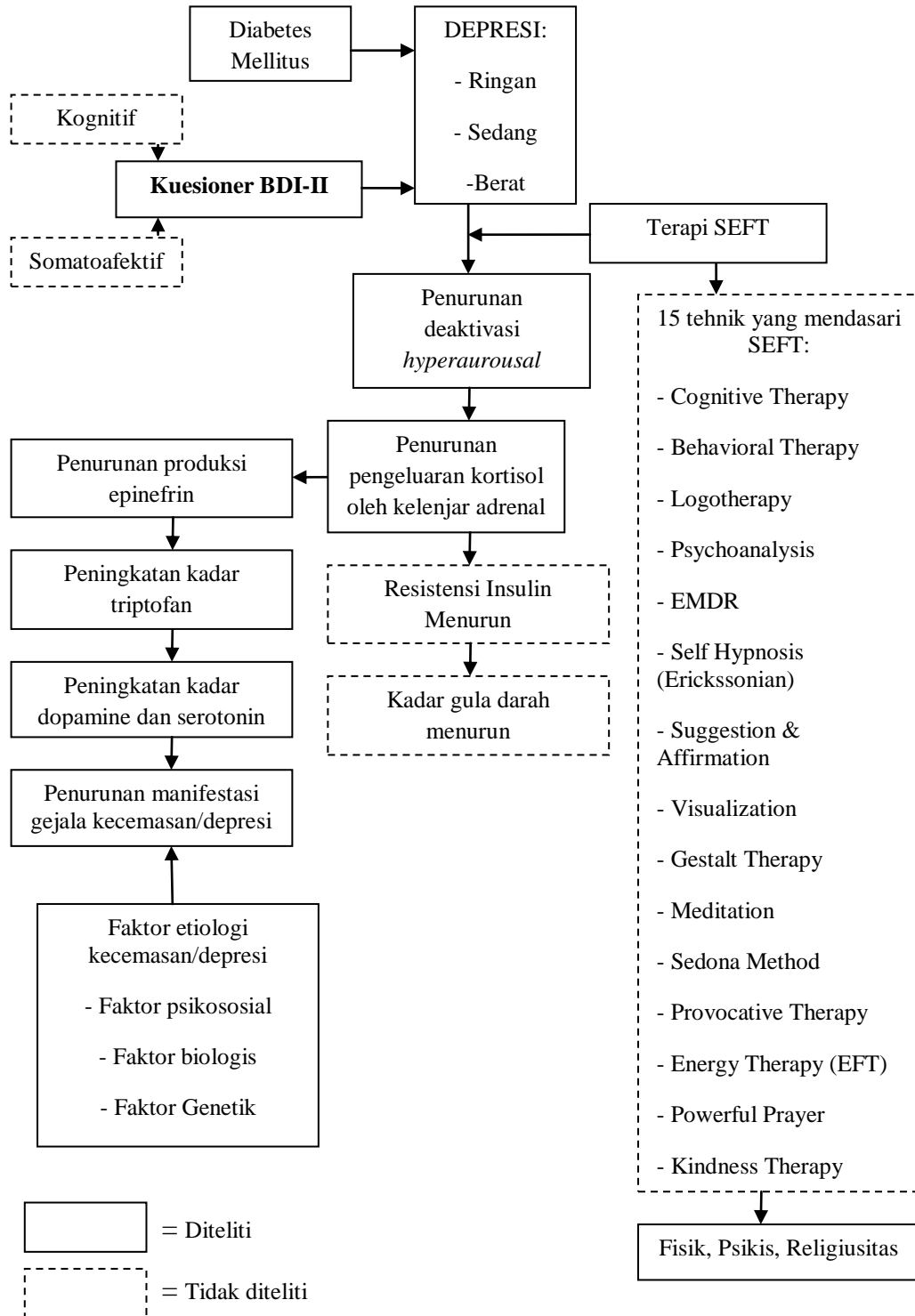
Khusus untuk *Gamut Spot*, sambil men-tapping titik tersebut, kita melakukan *The 9 Gamut Procedure*. Ini adalah 9 gerakan untuk merangsang otak. Tiap gerakan dimaksudkan untuk merangsang bagian otak tertentu. Sembilan gerakan itu dilakukan sambil tapping pada salah satu titik energi tubuh yang dinamakan "*Gamut Spot*". Sembilan gerakan itu adalah menutup mata, membuka mata, mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah, mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah, memutar bola mata searah jarum jam, memutar bola mata berlawanan arah jarum jam, bergumam dengan berirama selama 3 detik, menghitung 1, 2, 3, 4, 5 kemudian diakhiri dengan bergumam lagi selama 3 detik (Zainuddin, 2009). *The 9 Gamut Procedure* ini dalam teknik psikoterapi kontemporer disebut dengan teknik *EMDR (Eye Movement Desensitization Repatterning)*. Setelah menyelesaikan *The 9 Gamut Procedure*, langkah terakhir adalah mengulang lagi tapping dari titik pertama hingga ke-17 (berakhir di *karate chop*). Dan diakhiri dengan mengambil napas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucap rasa syukur (Alhamdulillah) (Zainuddin, 2009).

## B. KERANGKA TEORI



Gambar 1. Kerangka Teori

**C. KERANGKA KONSEP**



Gambar 2. Kerangka Konsep

**D. HIPOTESIS**

$H_0$ = Penderita diabetes mellitus yang mendapatkan terapi SEFT tidak mengalami penurunan skor tes skrining depresi dibandingkan dengan penderita diabetes mellitus yang tidak mendapatkan terapi SEFT.

$H_1$ =Penderita diabetes mellitus yang mendapatkan terapi SEFT mengalami penurunan skor tes skrining depresi dibandingkan dengan penderita diabetes mellitus yang tidak mendapatkan terapi SEFT.