

Original Research Paper

STUDI LITERATUR ; TERAPI EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) TERHADAP PENURUNAN ANSIETAS PASIEN DENGAN PRE OPERASI

*Study Of Literature ; Emotional Freedom Technique (Eft) Therapy To Reduce Patient's Anxiety
With Pre Operation*

**Ni Made Ridla Nilasanti^{1*}, Dafrosia Darmi Manggasa, Dewi Nurviana Suharto, Anniza Febriani
Malaha**

Poltekkes Kemenkes Palu Jurusan Keperawatan Prodi DIII Keperawatan Poso

Email Corresponding:

*karenmargareth08@gmail.com
Hp(WA) : 085241038083*

Page : 65-71

Article History:

Received : 22-12-2021

Accepted : 30-12-2021

Online. : 31-12-2021

Published by:

*Poltekkes Kemenkes Palu,
Managed by Prodi DIII Keperawatan
Poso.*

Email: *jurnalmadago@gmail.com*

Phone (WA): *+62811459788*

Address:

*Jalan Thalua Konchi. City of Palu,
Central Sulawesi, Indonesia*

ABSTRAK

Tindakan pembedahan merupakan salah satu tindakan medis yang akan mendatangkan stresor terhadap integritas seseorang. Reaksi yang muncul berupa secara psikologis berupa kecemasan. Salah satu cara mudah dan sederhana yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah dengan memberikan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT). Tujuan : mengidentifikasi studi literature yang berhubungan dengan Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) Terhadap Penurunan Ansietas Pasien Dengan Pre Operasi Mayor. Metode : basis data yang digunakan dalam studi literatur yaitu *Publish Or Perish, Google Scholar*, dan *Google* terbatas dari tahun 2015-2020. Hasil : ada 5 artikel yang digunakan dalam penelitian, dari kelima artikel didapatkan hasil bahwa *Emotional Freedom Technique* (EFT) memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi. Kesimpulan : Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi. Saran : Diharapkan hasil penelitian ini bisa menambah pengetahuan dan wawasan peneliti selanjutnya tentang intervensi keperawatan yang dapat digunakan dalam kecemasan pada pasien pre operasi.

Kata Kunci : *Emotional Freedom Technique, ansietas, pre operasi*

ABSTRACT

Surgery is one of the medical actions that will bring stressors to a person's integrity. The reactions that arise are in the form of stress reactions, both physiological and psychological, but the most prominent is the psychological reaction in the form of anxiety. One easy and simple way that can be done to reduce anxiety is by providing Emotional Freedom Technique (EFT) therapy. Objective: to identify literature studies related to Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy on Decreasing Anxiety in Patients with Pre-Major Surgery. Methods: the database used in the literature study, namely Publish Or Perish, Google Scholar, and limited Google from 2015-2020. Results: there were 5 articles used in the study, from the five articles it was found that the Emotional Freedom Technique (EFT) had an influence on the level of anxiety in preoperative patients. Conclusion: Emotional Freedom Technique (EFT) therapy has a significant effect on reducing the anxiety level of preoperative patients. Suggestion: It is hoped that the results of this study can add to the knowledge and insight of future researchers about nursing interventions that can be used in anxiety in preoperative patients.

Keywords : *Emotional Freedom Technique, anxiety, pre operation*

<https://doi.org/10.33860/mnj.v2i2.777>



© Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>).

PENDAHULUAN

Tindakan pembedahan merupakan salah satu tindakan medis yang akan mendatangkan stresor terhadap integritas seseorang. Reaksi yang muncul berupa reaksi stres baik fisiologis maupun psikologis akan tetapi yang paling menonjol adalah reaksi secara psikologis berupa kecemasan. Kecemasan terjadi ketika seseorang merasa terancam baik fisik maupun psikologisnya

Kecemasan pada masa pre operasi merupakan hal yang biasa terjadi. Beberapa pernyataan yang biasanya terungkap misalnya, ketakutan munculnya rasa nyeri setelah pembedahan, takut terjadi perubahan fisik (menjadi buruk rupa dan tidak berfungsi secara normal), takut keganasan (bila diagnosa yang ditegakkan belum pasti), takut menghadapi peralatan bedah dan petugas, takut mati saat dilakukan anestesi, serta ketakutan apabila operasi akan mengalami kegagalan

Salah satu cara mudah dan sederhana yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah dengan memberikan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT). Intervensi EFT memenuhi aspek safety karena teknik ini dilakukan secara *non-invasive* dan tidak menggunakan jarum, bahan kimia atau prosedur pembedahan.

Terapi *emotional freedom techniques* (EFT) dapat mengatasi masalah kecemasan seseorang berdasarkan akar permasalahan utamanya melalui proses *set up* yang akan dilakukan serta dapat memengaruhi alam bawah sadar manusia dengan cara mensugesti diri sendiri. Kalimat afirmasi

pada saat melakukan *tapping* didapatkan dari sumber kecemasan. Dalam EFT juga terdapat unsur teknik *eye movement desensitization repatterning* (EMDR) melalui *nine gamut procedure* (gerakan mata) bertujuan untuk mengendalikan emosi kecemasan. Teknik ini untuk merangsang keseimbangan otak kiri dan otak kanan³

Beberapa penelitian menyatakan bahwa Terapi EFT efektif mengurangi gejala kecemasan (Church & Mahron, 2013). Menurut Penelitian Benor, Ledger, Toussaint, Hett, dan Zaccaro (2009) menunjukkan bahwa kadar kortisol saliva yang berperan saat terjadinya stres, salah satunya kecemasan dapat menurun dengan EFT.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Widya Shari, S and Emaliyawati, (2014) & Isnadiya, Ryandini and Utomo, (2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian EFT memiliki pengaruh pada tingkat kecemasan pasien yang akan menjalani operasi PCI. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuswinda K, (2017) & Abdilah Alvin, Anwar W., (2017) bahwa SEFT memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, *reviewer* mencoba melakukan *systematic review* pada beberapa jurnal penelitian untuk mengetahui lebih mendalam yang berhubungan dengan efektifitas Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) Terhadap Penurunan Ansietas Pasien Dengan Pre Operasi

METODE

Penelusuran basis data yang digunakan dalam studi literatur yaitu *Publish Or Perish*, *Google Scholar*, dan Google terbatas dari tahun 2014-2020. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian jurnal : “*Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Penurunan Ansietas Pasien Dengan Pre Operasi*”, “*efektivitas pengaruh Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi*” “*Emotional Freedom Technique for anxiety*” “*Emotional Freedom Technique for anxiety pre operative*”

HASIL

Penelitian yang dilakukan Yuswinda K. (2017) *Evidence Base Practice Efek SEFT (Spritual Emotional Freedom Techniques) Therapy Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi di Ruang Persiapan IAR RSO Prof. Dr. R. Soeharto Surakarta*, dengan menggunakan desain penelitian *pretest-posttest*, dimana Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi, yaitu dimana tingkat kecemasan responden sebelum diberikan intervensi sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan sedang, setelah dilakukan SEFT kecemasan responden sebagian besar menjadi ringan.

Penelitian yang dilakukan Shari W., Suryani, Etika E. (2014) *Emotional Freedom Techniques dan Tingkat Kecemasan Pasien yang akan Menjalani Percutaneous Coronary Intervention*, dengan menggunakan desain penelitian *Quasi Experimental*, dengan desain *pre dan post test* dengan grup

kontrol. Kelompok intervensi pada penelitian ini adalah pasien yang akan menjalani prosedur PCI yang sedang mengalami kecemasan dan mendapatkan intervensi EFT selama 15 menit, kelompok kontrol mendapatkan terapi standar dari ruangan berupa informasi kesehatan. Setelah dilakukan pemberian terapi EFT, Hasil menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi EFT dan terdapat perbedaan yang bermakna intensitas kecemasan sesudah intervensi antara kelompok intervensi dan kontrol ($p < 0.05$).

Penelitian yang dilakukan Isnadiya Aola, Felicia R., Taufiq P., (2018) *Pengaruh Emotional Freedom Techniques (EFT) dan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Percutaneous Coronary Intervention (PCI) di SMC RS dengan menggunakan desain penelitian Quasi Experiment dengan pendekatan one group pre-post test with control group*. Pada kelompok intervensi diberikan tindakan EFT dan diukur tingkat kecemasan *pre test dan post test*. Sementara pada kelompok kontrol hanya diukur tingkat kecemasan *pre test dan post test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian EFT memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pasien yang akan menjalani PCI.

Penelitian yang dilakukan Abdilah alvin, Anwar W., Nana S., (2017) *Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operative Digestif*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasyexperiment pretes posttest with control group design*. kelompok intervensi diberikan terapi SEFT versi pendek pada 9 titik yang

diulang sebanyak dua kali sedangkan pada kelompok kontrol hanya dilakukan tindakan pemberian informasi tentang tindakan pembedahan oleh perawat ruangan seperti biasa yang dilakukan diruangan. Hasil penelitian ditemukan Hasil analisis bivariat dengan *paired t test* pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan turun 1,000 dengan ρ value 0,361, sedangkan pada kelompok perlakuan rata-rata tingkat kecemasan turun 7,27 dengan ρ value 0,000. Hasil uji statistik menggunakan uji independent t test didapatkan nilai ρ value = 0,001 < α (0,05) sehingga dapat disimpulkan hipotesis penelitian gagal ditolak.

Penelitian Clond Morgan (2016) *Emotional Freedom Technique for Anxiety*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian yaitu MEDLINE/Pubmed, Psycinfo, Google Scholar. Pencarian dibatasi dari tahun 2015 sampai dengan tahun 2020, dengan menggunakan kata kunci "Emotional Freedom Technique" or "EFT" and "Anxiety". Data yang digunakan dari 5 tahun terakhir. Hasil analisis ditemukan bahwa terapi emotional freedom technique menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam skor kecemasan, yaitu dengan tingkat kepercayaan 95%.

PEMBAHASAN

Callista Roy memandang manusia sebagai "adaptive system" yaitu sebagai sebuah sistem yang dapat menyesuaikan diri dan sebagai sistem adaptasi terbuka yang selalu mendapatkan stimulus untuk melakukan proses kontrol dan memberikan respon yang adaptif atau maladaptive terhadap stimulus tersebut⁸.

Dalam hal ini tindakan bedah merupakan sebuah stimulus fokal bagi klien yang dapat menjadi faktor penyebab terjadinya kecemasan. Selain itu adanya informasi dari pengalaman klien lain tentang ketidaknyamanan operasi juga merupakan stimulus tidak nyaman yang menimbulkan *ansietas*⁷.

EFT (*Emotional Freedom Technique*) merupakan salah satu metode terapi komplementer untuk menurunkan kecemasan. Saat ini EFT telah berkembang menjadi terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang merupakan perpaduan teknik yang menggunakan energi psikologis dan kekuatan spiritual serta doa untuk mengatasi emosi negatif. Tetapi dalam tehnik penggunaannya EFT dan SEFT bisa juga dikatakan sama. EFT adalah Teknik yang diterapkan berdasarkan teori yang menyatakan bahwa emosi yang berlebihan pada dasarnya bersifat negatif. Untuk membebaskan berbagai faktor emosional itu, EFT memberikan metode penyembuhan berdasarkan pada akar permasalahan utamanya melalui proses yang disebut *set up* yaitu ucapan kata afirmasi dan *tapping* yaitu dengan cara mengetuk-ngetuk titik-titik energi meridian tubuh².

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yuswinda K, (2017) dan Isnadiya, Ryandini & Utomo, (2019) Dari kedua penelitian tersebut, menyatakan bahwa EFT atau SEFT mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi, dengan Dimana cara kerja dari teknik ini yaitu berfokus pada kata atau kalimat positif yang biasa disebut juga kalimat afirmasi. Kalimat ini dapat memberikan sugesti sehingga secara

tidak langsung akan membuat responden lebih yakin dan percaya akan kekuatan dari dirinya yang berasal dari Tuhan. Sementara *tapping* atau ketukan yang dilakukan secara lembut akan membuat responden menjadi rileks⁹. Menurut Vitale, (2008) Campuran dari keduanya yaitu afirmasi dan *tapping* menjadikan responden merasa lebih tenang sehingga mengakibatkan rangsangan ke hipotalamus untuk menurunkan produksi CRF (*Corticotropin Releasing Factor*) yang 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 yang akan menekan kerja sistem imun tubuh sehingga mengurangi tingkat kecemasan dan perlahan akan membebaskan emosi yang berlebihan.

Penelitian yang dilakukan oleh Widya Shari, S & Emaliyawati, (2014), Abdilah Alvin, Anwar W.,(2017) dan Clond, (2016) Hasil peneltian menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi EFT yang dapat diartikan bahwa EFT memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien yang akan menjalani PCI. Penurunan tingkat kecemasan ini terjadi karena pengaruh dari paduan unsur tehnik yang terdapat pada EFT, yaitu teknik *Neuro Linguistic Program* (NLP), *psychoanalisa*, *hypnosis*, dan teknik *Eye Movement Desentization Repatterning* (EMDR) melalui *nine gamut procedure* (gerakan mata), dimana teknik-teknik tersebut juga dapat membantu mengidentifikasi,

mengatasi, dan mengendalikan kecemasan yang terjadi pada pasien⁴.

Menurut penelitian dari Lane, (2009), Karatzias, T., Power, K., Brown, K., McGoldrick, T., Begum, M., Young, J., & Adams, S., (2011) & Bougea, A. M., Spandideas, N., Alexopoulos, E. C., Thomaides, T., Chrousos, G. P., & Darviri, C., (2013) dengan melakukan Teknik *tapping* atau pemberian rangsangan yang dilakukan secara manual terhadap titik meridian pada tubuh mempunyai pengaruh dalam mengatur aktivitas pada sistem limbik dengan memproduksi *Opioid*, *Serotonine* dan GABA dibagian amigdala serta memperbaiki regulasi kortisol. *Tapping* juga dapat memberikan efek relaksasi. Keadaan relaksasi tersebut juga berpengaruh pada kondisi mental pasien serta menurunkan ketegangan otot-otot karena terjadi interaksi dari hormon *psikoneuroendokrin* dan dapat menurunkan produksi *katekolamin*, sehingga menimbulkan suasana yang nyaman dan menurunkan perasaan cemas¹¹. Menurut teori perubahan hormon, peranan hormon endorfin pada sinaps sel-sel saraf dapat mengakibatkan penurunan sensasi nyeri serta gejala psikologis yaitu kecemasan¹¹. Hormon *endorfin* merupakan *neurotransmitter* yang menyerupai *morfin* yang dihasilkan oleh tubuh secara alami serta mempunyai reseptor pengikatan yang spesifik dalam sel otak. Saat pasien distimulus untuk mencapai keadaan relaksasi, hormon endorfin ini berikatan dengan reseptor *opioid* di neuron yang menghambat pelepasan *neurotransmitter* dan pada akhirnya memblokir sinyal rasa sakit ke otak. Hal ini yang dapat menurunkan efek kecemasan pasien¹².

SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupunktur dan akupresur. Kedua teknik ini berusaha merangsang titik-titik kunci di sepanjang 14 jalur energi (energi meridian) tubuh yang sangat berpengaruh pada kesehatan kita. Perbedaannya, SEFT menggunakan teknik yang lebih aman, mudah, cepat, dan sederhana, bahkan tanpa resiko, karena tidak menggunakan alat atau jarum. Hanya dengan jari telunjuk dan jari tengah kita yang di ketuk-ketukkan ringan di 14 titik meridian tubuh dalam waktu singkat (5-50 menit) untuk membebaskan energi di dalam tubuh.

Beberapa peneliti juga menemukan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terapi EFT adalah terapi yang efektif untuk mengatasi kecemasan, depresi, dan gangguan psikologis lainnya. Menekan atau melakukan *tapping* pada titik-titik dengan akupunktur, hal ini efektif dalam mengobati berbagai gangguan kecemasan tertentu

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari beberapa penelitian dapat disimpulkan bahwa Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dapat mengatasi kecemasan pasien pre operasi. Diharapkan bagi pelayanan kesehatan dapat menerapkan Terapi *Emotional Freedom Technique* untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien degan pre operasi. Dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang intervensi keperawatan yang dapat digunakan dalam kecemasan pada pasien pre operasi

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang memberikan

bantuan serta dukungan sehingga studi literatur ini dapat diselesaikan sebagaimana mestinya

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A., Warongan, A. W., & Supriyatna, N. (2018). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operative. *Naskah Publikasi*, 1-11.
- Benor, D. J., Ledger, K., Toussaint, L., Hett, G., & Zaccaro, D. (2009). Pilot Study of Emotional Freedom Techniques, Wholistic Hybrid Derived From Eye Movement Desensitization and Reprocessing and Emotional Freedom Technique, and Cognitive Behavioral Therapy for Treatment of Test Anxiety in University Students. *EXPLORE*, 5(6), 338-340.
<https://doi.org/10.1016/j.explore.2009.08.001>
- Clond, M. (2016). Emotional Freedom Techniques for Anxiety. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 204(5), 388-395.
<https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000483>
- Darby, D., & Hartung, J. (2012). Thought Field Therapy for Blood-Injection-Injury Phobia: A Pilot Study. *Energy Psychology Journal*, 4(1).
<https://doi.org/10.9769/EPJ.2012.4.1.DD>
- F, K., & Y, H. (2011). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Feinstein, D. (2012). Acupoint Stimulation in Treating Psychological Disorders: Evidence of Efficacy. *Review of General Psychology*, 16(4), 364-380.
<https://doi.org/10.1037/a0028602>
- Gaesser, A. H., & Karan, O. C. (2017). A Randomized Controlled Comparison of Emotional Freedom Technique and Cognitive-Behavioral Therapy to Reduce Adolescent Anxiety: A Pilot Study. *The Journal of Alternative and*

- Complementary Medicine*, 23(2), 102–108.
<https://doi.org/10.1089/acm.2015.0316>
- Iskandar, E., & Priyatna, H. (2010). *The Miracle Of Touch: Panduan menerapkan keajaiban EFT (emotional freedom techniques) untuk kesehatan, kesuksesan, dan kebahagiaan anda*. Bandung: Qanita.
- Isnadiya, A., Ryandini, F. R., & Utomo, T. P. (2019a). Pengaruh Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Percutaneous Coronary Intervention (PCI) di SMC RS Telogorejo. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 1(2), 12. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v1i2.187>
- Isnadiya, A., Ryandini, F. R., & Utomo, T. P. (2019b). Pengaruh Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Percutaneous Coronary Intervention (PCI) di SMC RS Telogorejo. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 1(2), 12. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v1i2.187>
- Isworo, A., Anam, A., & Indrawati, N. (2019). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Gaster*, 17(2), 154. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i2.438>
- Lataima, N. S., Kurniawati, N. D., & Astuti, P. (2020). Manfaat Emotional Freedom Technique (EFT) Bagi Pasien Dengan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(2), 129. <https://doi.org/10.33846/sf11204>
- Raile, M., Alligood, T., & Marriner, A. (2014). *Nursing theorists and their work*. Missouri: Elsevier.
- Shari, W. W., S, S., & Emaliyawati, E. (2015). Emotional Freedom Techniques dan Tingkat Kecemasan Pasien yang akan Menjalani Percutaneous Coronary Intervention. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 2(3). <https://doi.org/10.24198/jkp.v2i3.83>
- Thahir, A., Sulastri, & Almurhan. (2009). Emotional freedom technique (2). *Practising Midwife*, 12(8), 30–32. https://doi.org/10.1300/j146v12n01_07
- Widya Shari, W., S, S., & Emaliyawati, E. (2014). Emotional Freedom Techniques dan Tingkat Kecemasan Pasien yang akan Menjalani Percutaneous Coronary Intervention. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v2(n3), 133–145. <https://doi.org/10.24198/jkp.v2n3.1>
- Yuswinda, K. (2017). Evidence Base Practice Efek Seft (Spiritual Emotional Freedom Tehnique) Therapy Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Persiapan Iar Rso Prof. Dr. R. Soeharso Surakarta. *Medica Hospitalia : Journal of Clinical Medicine*, 4(2). <https://doi.org/10.36408/mhjc.v4i2.321>
- Zainuddin, A. F. (2012). *Spiritual emotional freedom technique (SEFT) for healing + success + happiness + greatness (Revisi)*. Jakarta: Afzan Publishing.