

PENGARUH TEKNIK EMOTIONAL FREEDOM (EFT) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN

Effect Of Emotional Freedom Technique (Eft) On The Reduction Of Anxiety Levels In Patients

Dwi Septiningsih^{*1}, Febi Ratnasari²

^{*1,2}STIKes Yatsi Tangerang

^{*1}Email: dwiseti95@gmail.com

²Email: febiratnasari14@gmail.com

Abstract

Anxiety is a mental disorder that is often experienced by individuals, where this anxiety has an increasing prevalence each year. WHO estimates that by 2020, the leading causes of individual disability worldwide, namely anxiety and psychiatric disorders, account for around 15% of global morbidity. In Indonesia, based on Riskesdas in 2018, around 6.1% of Indonesia's population shows symptoms of mental and emotional disorders. Anxiety has a prevalence of 5%. There are several interventions that can be done to reduce anxiety levels, including Emotional Freedom Technique (EFT). This literature review aims to determine and analyze journal results related to the effect of Emotional Freedom Technique (EFT) on reducing anxiety in patients. The results of the analysis show that EFT is effective in reducing anxiety, stress of childbirth, depression in the elderly, affects the decrease in cortisol levels in the blood and can improve the quality of life. Search based on keywords from Emotional Freedom Technique (EFT) and access to databases such as PubMed, ScienceDirect, Elsevier. By using a prism chart, 20 related articles were obtained and a simple literature review method was carried out

Keywords: *Emotional Freedom Technique, Anxiety.*

Abstrak

Kecemasan merupakan suatu gangguan mental yang sering dialami oleh individu, dimana kecemasan ini memiliki prevalensi yang meningkat tiap tahunnya. WHO mengestimasi pada tahun 2020, penyebab utama dari ketidakmampuan seorang individu di seluruh dunia yaitu kecemasan dan gangguan psikiatri terjadi sekitar 15% dari angka kesakitan global. Di Indonesia berdasarkan Riskesdas tahun 2018 menyebutkan sekitar 6.1% dari jumlah penduduk Indonesia menunjukkan gejala gangguan mental dan emosional. Kecemasan memiliki prevalensi sebesar 5%. Di Provinsi Banten prevalensi untuk tingkat depresi pada penduduk umur > 15 tahun sebesar 8,7% lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi Indonesia. Terdapat beberapa intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan di antaranya adalah *Emotional Freedom Technique (EFT)*. Metode penelitian yang dilakukan berupa metode *literature review*. *Literature review* ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hasil jurnal terkait pengaruh *Emotional Freedom Technique (EFT)* terhadap penurunan kecemasan pada pasien. Hasil dari analisis didapatkan bahwa EFT efektif menurunkan kecemasan, stress

persalinan, depresi pada lansia, mempengaruhi penurunan kadar kortisol dalam darah dan dapat meningkatkan kualitas hidup. Pencarian berdasarkan kata kunci dari *Emotional Freedom Technique* (EFT) dan kecemasan menggunakan *database* seperti *PubMed*, *ScienceDirect*, *Elsevier*. Dengan menggunakan bagan prisma, maka di dapatkan 20 artikel terkait dan dilakukan metode *literature reviews* sederhana.

Kata Kunci: *Emotional Freedom Technique*, kecemasan.

PENDAHULUAN

Menurut WHO, peningkatan prevalensi terjadi setiap tahun terhadap orang yang mengalami gangguan jiwa seperti kecemasan. Kecemasan memiliki tingkat yang berbeda-beda hingga mengakibatkan terjadinya kepanikan secara berlebihan. Selain itu, depresi, penggunaan obat-obatan terlarang dan bipolar termasuk dalam gangguan jiwa. WHO menyebut terdapat 79% kasus bunuh diri terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah pada 2016. *International Health Metrics and Evaluation (IHME)* menyatakan bahwa penduduk di dunia mengalami penyakit gangguan mental (*mental disorder*) dan bergantung pada substansi aditif dengan estimasi sekitar lebih dari 1,1 miliar pada tahun 2016.

Menurut *National Alliance of Mental Illness (NAMI)* menyatakan penduduk yang mengalami gangguan jiwa dengan usia lebih dari 18 tahun di perkirakan terjadi sebanyak 61.5 juta penduduk, gangguan jiwa berat seperti skizofrenia, gangguan bipolar terjadi sebanyak 13,6 juta penduduk. Orang yang mengalami depresi sekitar 35 juta orang, orang dengan bipolar terjadi sekitar 60 juta orang, skizofrenia terjadi sekitar 21 juta orang, serta demensia terjadi sekitar 47,5 juta orang. WHO mengestimasi pada tahun 2020, penyebab utama dari ketidakmampuan seorang individu di seluruh dunia yaitu kecemasan dan gangguan psikiatri terjadi sekitar 15% dari angka kesakitan global. (WHO, 2016).

Kondisi serupa terjadi di Indonesia dengan status negara berkembang. Data Riskesdas 2018 menyebutkan sekitar 6.1% dari jumlah penduduk Indonesia menunjukkan adanya gangguan mental emosional untuk usia 15 tahun ke atas ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan.

Sedangkan prevalensi gangguan jiwa berat, seperti skizofrenia mencapai sekitar 400.000 orang atau sebanyak 1,7 per 1.000 penduduk (Kemenkes RI, 2018). Survei *Global Health Data Exchange* tahun 2017 menunjukkan masalah kejiwaan di Indonesia terjadi sekitar 27,3 juta orang dengan perbandingan 1:10 orang yang mengalami gangguan kesehatan jiwa. Salah satu wilayah yang terdapat di Asia Tenggara dengan jumlah penduduk yang mengalami gangguan jiwa tertinggi yaitu Indonesia. Kecemasan merupakan gangguan kejiwaan tertinggi di Indonesia dengan jumlah pengidapnya lebih dari 8,4 juta jiwa. Negara dengan pencegahan dan penanganan yang buruk terhadap penyakit gangguan mental salah satunya yaitu negara Indonesia. Jika tidak dilakukannya pencegahan dan penanganan yang tepat dapat mengakibatkan komplikasi sistemik hingga kematian. (Nurmawati, 2020). Di Provinsi Banten prevalensi untuk tingkat depresi pada penduduk umur > 15 tahun sebesar 8,7% lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi Indonesia (Pusdatin, 2018).

Dengan permasalahan yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui teknik atau cara untuk menurunkan tingkat kecemasan bahkan

depresi yang kemungkinan dapat di derita oleh semua orang. Dari beberapa teknik yang telah dikembangkan saat ini, peneliti tertarik dengan metode *Emotional Freedom Technique* (EFT) yang merupakan salah satu metode alternatif yang berpusat pada kesembuhan dan pikiran dengan mengkombinasikan efek fisik dan mental dari perawatan meridian dan memfokuskan pada rasa sakit atau permasalahan (Tahir 2014 dalam Salam 2018).

Berdasarkan data di atas terkait dengan pengaruh EFT terhadap penurunan kecemasan, maka penting bagi peneliti untuk menelaah terkait dengan literatur-literatur yang sudah ada untuk mendapatkan pentingnya terapi nonfarmakologis dalam menurunkan tingkat kecemasan maupun depresi yang dapat dialami oleh individu salah satunya dengan *Emotional Freedom Technique* (EFT).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian pada penelitian ini menggunakan metode kepustakaan atau biasa disebut dengan *literature review*. Menurut Masturoh (2018) studi kepustakaan adalah studi deskriptif yang dilakukan oleh peneliti untuk menghimpun informasi yang relevan dengan topik atau masalah yang akan atau sedang diteliti dengan kepustakaan sebagai sumber utama. Kajian literatur atau *literature review* adalah satu penelusuran dan penelitian kepustakaan dengan membaca berbagai buku, jurnal, dan terbitan-terbitan lain yang berkaitan dengan topik penelitian, untuk menghasilkan satu tulisan berkenaan dengan satu topik atau isu tertentu (Marzali, 2016).

Menurut Nursalam (2016) mendefinisikan bahwa *literature review* adalah kegiatan pengumpulan data baik data pustaka maupun dokumentasi. *Literatur review* adalah metode sistematis untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menafsirkan pekerjaan yang dihasilkan oleh peneliti, skolar, dan praktisi pada bidang keilmuan yang menjadi masalah penelitian. Bukan hanya sekedar menyampaikan apa yang dihasilkan oleh peneliti- peneliti lain, tetapi memberikan juga pandangan kritis penulis terhadap hasil-hasil penelitian tersebut, serta ada sintesis yang dilakukan oleh penulis sehingga diperoleh pemahaman baru dan peluang penelitian (Prasetyo, 2016).

Metode yang dilakukan pada penelitian ini berupa metode *literatur review* sederhana metode tinjauan pustaka yang selama ini umum dilakukan oleh para peneliti, dan hasilnya banyak kita temukan pada *survey paper* yang ada. Paper- paper ilmiah yang direview dipilih sendiri oleh para peneliti pada satu topik penelitian, dan dipilih berdasarkan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki oleh seorang peneliti. Kelemahan dari *traditional review* adalah tergantung kepada pengetahuan dan pengalaman peneliti, sehingga memungkinkan terjadinya bias pada saat memilih paper-paper yang direview, yang akhirnya berpengaruh pada kualitas *survey paper* yang dihasilkan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ketidaknyaman dan keluhan yang dialami individu merupakan akibat dari adanya ketidakseimbangan antara fisik, pikiran, dan jiwa. Penurunan daya tahan tubuh yang dialami individu dapat mempengaruhi kualitas hidup individu tersebut (Rohmatul Fitri, 2020). Mekanisme koping dapat mempengaruhi tingkat

rangsangan dalam tubuh dengan baik sehingga individu yang memiliki persepsi positif memiliki tingkat penyembuhan dengan mudah karena kondisi tubuh yang mengalami relaksasi dan perubahan kimia maupun saraf dan endokrin dengan baik (Lestari,2017).

EFT menggunakan teknik dari Cina yaitu "*meridian tapping*" yang menggunakan protokol urutan dua jari pada titik akupunktur tertentu dari bagian kepala hingga tubuh bagian atas. Metode ini merangsang sistem meridian manusia tanpa jarum sehingga disebut "akupunktur emosional atau psikologis". EFT merupakan salah satu metode untuk mengurangi gangguan psikologis seperti kecemasan dan stres, dengan mengetuk titik meridian di wajah, leher dan tangan, secara langsung mempengaruhi HPA (*Hypothalamus, Hipofisis, dan Adrenal*) dalam sistem saraf pusat untuk menyeimbangkan pelepasan hormon dalam tubuh seperti ACHT dan kortisol sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang (Nurmawati S. Lataima,2020).

Pemberian terapi EFT dapat memberikan respon relaksasi karena ketukan titik meridian tubuh pada EFT dapat merangsang hormon endorfin untuk memproduksi hormon serotonin dan dopamin sehingga membuat respon relaksasi. Psikologi energi dan EFT berfokus pada terapi sistem energi psikis.

Metode ini didasarkan pada interaksi antara sistem bioenergi, fungsi mental, proses neurofisiologis dan elektromagnetik. Semua ini termasuk pikiran, emosi, indera dan perilaku. Sistem ini berinteraksi baik secara individu maupun interpersonal, sementara itu EFT juga dipengaruhi oleh faktor budaya dan lingkungan. EFT digunakan untuk meringankan dan mengelola masalah kesehatan, gangguan psikologis dan emosional dan keterbatasan diri. Sementara EFT juga berkontribusi untuk peningkatan diri dan pengembangan pribadi (*Association for Comprehensive Energy Psychology,2018*).

Gangguan kecemasan yang terjadi pada individu mampu dikatakan normal jika seseorang berada di bawah tekanan dan stress dalam menghadapi sesuatu yang akan atau sedang terjadi sehingga dapat menimbulkan rasa khawatir dan takut. Kecemasan tersebut mampu membuat individu fokus dan memotivasi individu dalam memecahkan masalah yang di hadapi meskipun adanya rasa ketidaknyamanan akibat gangguan kecemasan yang terjadi pada individu tersebut. Individu dengan tingkat kecemasan tinggi memiliki banyak kekhawatiran, namun kecemasan yang mereka miliki belum tentu mengganggu kemampuan mereka untuk berfungsi dengan baik. Sebaliknya, gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) umumnya melibatkan rasa takut yang tidak terkontrol, tidak sesuai realita bahaya yang tengah dihadapi dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Gangguan kecemasan menyebabkan munculnya ketegangan fisik (gampang kaget, gemetar), hiperaktivitas (pusing, jantung berdebar sakit perut), serta ekspetasi dan pikiran yang berlebihan (King, 2017).

Sutedjo (2018) menyatakan bahwa ansietas adalah perasaan takut terhadap sesuatu yang dapat menimbulkan rasa antisipasi terhadap sesuatu yang akan terjadi sehingga individu mampu mengambil tindakan dalam menyelesaikan masalah yang di hadapinya. Persaingan, tuntutan serta bencana mampu mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis. Kecemasan merupakan salah satu dampak dari kesehatan psikologis.

The American Psychiatric Association, (2017) mengungkapkan bahwa para

ahli percaya gangguan kecemasan berasal dari faktor lingkungan, genetik, keadaan psikologis dan faktor perkembangan. Mempertimbangkan seseorang yang menderita gangguan kecemasan dapat menghindari situasi yang dapat menyebabkan perasaan cemas yang hebat, kehidupan sehari-hari mereka mungkin terpengaruh. Ini dapat mencakup pekerjaan / karier, kesuksesan akademis, dan hubungan (romantis atau platonis) (*American Psychiatric Association*, 2017). Salah satu terapi komplementer untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan melakukan terapi EFT.

Maulidia (2018) menyebutkan bahwa tingkat cemas yang dialami oleh ibu dengan *post operasi sectio caesare* mengalami penurunan dengan diberikan intervensi berupa pemberian terapi murotal Al-Quran, dimana intervensi ini merupakan salah satu dari terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) yang berfokus terhadap emosi yang menghasilkan persepsi positif, relaksasi.

Pratiwi (2019) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terapi komplementer lainnya yang dapat diterapkan dalam mengurangi tingkat stress yaitu dengan relaksasi otot progresif. Dimana pada penelitian ini relaksasi otot progresif diberikan kepada staf STIKes YATSI yang memiliki hasil penelitian yang signifikan. Rekomendasi dari penelitian ini sebaiknya relaksasi otot progresif diterapkan pekerja selama proses kerja.

Pemberian terapi EFT pada individu yang mengalami gangguan mental emosional seperti kecemasan dan depresi dapat memberikan pengaruh positif. Dimana EFT sendiri memiliki dampak untuk menurunkan tingkat kecemasan dan depresi yang dialami oleh individu. Tidak hanya kecemasan dan depresi, terapi EFT juga mampu menurunkan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi serta dapat mengurangi rasa nyeri. *Emotional Freedom Technique* (EFT) merupakan terapi komplementer yang menggunakan energi tubuh, yaitu dengan cara *tapping* pada titik-titik meridian individu. Dengan cara ini EFT (*Emotional Freedom Technique*) dapat mempengaruhi kerja cerebral cortex melalui jalan HPA Axis dan menghasilkan *Coticotropin Releasing Factor* (CRF) sehingga dapat mempengaruhi aspek kognitif maupun emosi yang menghasilkan persepsi positif, relaksasi dan membantu dalam menjaga keseimbangan homeostasis tubuh.

KESIMPULAN

EFT (*emotional freedom technique*) merupakan terapi komplementer yang dilakukan untuk merelaksasi pikiran dan tubuh yang dilakukan dengan pemberian ketukan atau (*tapping*) pada beberapa titik tubuh. Sehingga mampu menurunkan persepsi nyeri atau rasa sakit yang sedang dialami. Dari beberapa titik tertentu pada tubuh. dari beberapa *literature* yang didapatkan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa EFT efektif menurunkan kecemasan, stress persalinan, depresi pada lansia, mempengaruhi penurunan kadarkortisol dalam darah dan dapat meningkatkan kualitas hidup sebanyak 40%. EFT dapat diterapkan di pelayanan kesehatan maupun dilakukan secara mandiri oleh praktisi berlisensi maupun tidak.

DAFTAR PUSTAKA

Bach. (2019). *Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) Improves Multiple Physiological Marker of Health. Journal of Evidence Based Integrative Medicine*, Volume 24 : 1-12.

- Baradero. (2016). *Kesehatan Mental Psikiatri*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Church. (2016). *Pain, Range of Motion, and Psychological Symptoms in a Population With Frozen Shoulder : A Randomized Controlled Dismantling Study of Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques)*. *Archives of Scientific Psychology*, 38-48.
- Curch. (2016). *Emotional Freedom Techniques For Anxiety A Systematic Review With Meta-Analysis*. *J Nerv Ment Dis*, 204 : 388-395.
- Dawson. (2018). *Borrowing Benefits: Group Treatment With Simultaneous Reductions in Posttraumatic Stress Disorder, Anxiety, and Depression Symptoms*. *Journal of Evidence Based Integrative Medicine* , Volume 23 : 1-4.
- Fitri. (2020). *Efektivitas Terapi EFT untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Penyakit Degeneratif pada Lansia ditinjau dari Dukungan Sosial*. *Jurnal Pendidikan Islam*
- Isworo. (2019). *Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi* . *Gaster*.
- King. (2017). *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Lestari. (2017). *Pengaruh Emotional Freedom Technique Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di RPSTW tahun 2017*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.
- Maesaroh. (2019). *Efektifitas Terapi Hand Tapping Terhadap Kecemasan pada Perempuan Yang Sedang Menjalani Persalinan*.
- Manurung. (2016). *Terapi Reminiscence*. Jakarta : CV. Trans Info Media (Tim).
- Maulidia. (2018). *Terapi Murotal Al- Quran Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea*. *Jurnal Kesehatan STIKes YATSI Tangerang*. . *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, Vol. 7No.1
- Munjiati. (2016). *Perbedaan Pendampingan Suami Dan Metode Tapping Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dan Intensitas Nyeri Pada Persalinan Normal* . *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, Volume 7 No 1.
- Navianti. (2018). *The Reduction Of Anxiety And Pain During Venous Blood Sampling Using Hypno-Eft (Emotional Freedom Techniques) Method*. *Public Health of Indonesia*.
- Nurmawati. (2020). *Manfaat Emotional Freedom Technique (EFT) Bagi Pasien Dengan Gangguan Kecemasan*. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forekis*. Oktiawati. (2020). *Emotional Freedom Technique (EFT) Menurunkan Kecemasan Ibu yang Memiliki Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR)*. *Jurnal Kesehatan Perintis* , 8-15.
- PhD. (2016). *A Randomized, Controlled Trial of Wholistic Hybrid Derived From Eye Movement Desentization and Reprocessing and Emotional Freedom Technique (WHEE) for Self Treatment of PAin, Depression, and Anxiety in Chronic Pain Patient*. *Journal of Evidence- Based Complementary & Alternative Medicine* , 1-10.
- Pratiwi. (2019). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Kerja Pada Staff STIKes YATSI*. *Jurnal Kesehatan STIKes YATSI*



- Tangerang. . Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal), Vol. 8 No. 2
- Rahmadanti. (2020). *The Effectiveness of Hypno-EFT (Emotional Freedom Technique) to Reduce Negative Emotions In Women Victims of Violence. International Journal of Research Publications (IJRP.ORG)*
- Sahli. (2018). *Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique(EFT)Terhadap Depresi pada Klien Hipertensi. E- Jurnal Pustaka Kesehatan, Vol. 6No.3.*
- Salafas.(2016).*EfektivitasHypno-EftDanPernafasanYogaDalamMenurunkan KecemasanIbuHamildiBPMNy.SriKustinah.JurnalPublikasiKebidanan AKBID NYLPP Purwokerto, Volume 7, No 2.*
- Stuart. (2016). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart.* Singapore: Elsevier. Sutedjo. (2018). *Keperawatan Jiwa.* Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Tongko. (2018). *Efektivitas Hypno-Eft (Emosional Freedom Technique) Dalam Menurunkan Tingkat Stress Menghadapi Persalinan pada ibu Primigravida di wilayah Puskesmas Rawat inap Batui. Jurnal Kesmas Untika Luwuk Public Health Journal , Volume 9 no1.*
- Xanthou. (2020). *The Effectiveness Of ‘EFT - Emotional Freedom Techniques’ in People With Phobias. Obrela Journal Dialouges in Clinical Neuroscience & MentalHealth.*
- YB. (2020). *Emotional Freedom Technique In Cancer Patients. Journal of Cancer Research Forecast.*