

Pengaruh Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap Kecemasan pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD)

Effect of Emotional Freedom Technique (EFT) on Anxiety Levels of Patients with Chronic Kidney Disease (CKD)

Ni Luh Putu Thrisna Dewi¹, Ni Made Nopita Wati¹

¹Stikes Wira Medika Bali

*Korespondensi: dewi_bonita@gmail.com

Abstract

Chronic kidney disease (CKD) and haemodialysis (HD) cause negative emotional experiences called stressor. Well-handled stressors make a person mature. On the contrary, stressors that are not handled properly cause physiological responses such as worry, depression, anger, fear, guilt, and even death. Anxiety is a feeling of worry and irrational fear. It is also a great force in controlling behaviour, either deviant or disturbing behaviour. This study aimed to analyze the effect of emotional freedom technique (EFT) on the anxiety levels of CKD patients. This research used a pretest-posttest quasi-experimental study design, which divided the subjects into two groups (19 respondents in the intervention group and 19 respondents in the control group). There were differences in the anxiety levels in CKD patients before and after receiving EFT between the intervention and control groups. The p-values in the intervention and the control groups were 0,000 and 1,000, respectively. This therapeutic technique physiologically tapped the body's meridian points that stimulated the relaxing effect of the body naturally. When the body became more relaxed, the mind became calmer that indirectly contributed to reducing anxiety in patients due to uncontrollable exaggerated feelings. EFT was considered as an effective, easy, and fast therapy in dealing with physiological aspects, especially anxiety in CKD patients.

Keywords: Anxiety, Chronic kidney disease, Emotional freedom technique

Pendahuluan

Chronic kidney disease (CKD) atau gagal ginjal kronis (GGK) merupakan gangguan fungsi ginjal yang progresif dan tidak dapat pulih kembali. Hal ini disebabkan karena tubuh tidak mampu memelihara metabolisme, serta gagal memelihara keseimbangan cairan dan elektrolit yang berdampak pada peningkatan ureum (1).

Prevalensi global terbaru yang dilaksanakan mulai dari tahun 2017 menggambarkan bahwa kasus CKD sebesar 9,1% (697,5 juta kasus). Dilihat dari data usia, kejadian CKD lebih tinggi terjadi pada wanita dan anak perempuan (9,5%) dibandingkan pada laki-laki dan laki-laki (7,3%). Dan diperkirakan prevalensi ini akan terus mengalami peningkatan hingga tahun 2025 (2).

Data tersebut menunjukkan adanya angka peningkatan kesakitan pada gagal ginjal kronik tiap tahun sebesar 6%. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, menyebutkan prevalensi CKD di Indonesia

sebesar 0,2% dari jumlah penduduk, sedangkan di Bali prevalensi CKD sebesar 816.000 orang dari jumlah penduduk yaitu sebesar 4.083.000 orang. Berdasarkan data dari Persatuan Nefrologi Indonesia menyebutkan prevalensi CKD di Bali pada tahun 2015 adalah sebanyak 1.006 orang. Data dari Dinas Kesehatan Kota Denpasar menyatakan bahwa angka pasti jumlah penyakit CKD di kota Denpasar tidak diketahui secara pasti (3) . Hasil Riset Kesehatan Dasar di Provinsi Bali pada tahun 2018 prevalensi gagal ginjal kronis sebesar 0,44% dan proporsi hemodialisis sebesar 37,04% (4).

Tanda dan gejala yang timbul karena penyakit Ginjal sangat umum dan dapat ditemukan pada penyakit lain seperti gejala fisik ataupun psikologis. Gejala fisik antara lain : fatigue, darah tinggi, perubahan frekuensi buang air kecil dalam sehari, adanya darah dalam urin, mual dan muntah serta bengkak, terutama pada kaki dan pergelangan kaki (5). Gejala psikologis

seperti kecemasan, stress hingga depresi karena salah satu organ dalam tubuhnya tidak dapat berfungsi secara optimal. Jika ditemukan tanda dan gejala penyakit ginjal, maka yang harus dilakukan adalah kontrol gula darah pada penderita diabetes, kontrol tekanan darah pada penderita hipertensi, dan pengaturan pola makan yang sesuai dengan kondisi ginjal serta memperbaiki keluhan psikologis agar tidak memperberat gejala fisik ataupun memperlambat proses penyembuhan pasien CKD (6). Chronic Kidney Disease (CKD) dan hemodialisis (HD) sebagai suatu peristiwa yang menimbulkan pengalaman emosi negatif yang dinamakan stressor. Stressor yang ditanggapi dengan baik membuat individu tumbuh semakin matang. Sebaliknya, stressor yang tidak ditanggapi dengan baik memicu munculnya respons psikologis berupa cemas, depresi, marah, takut, merasa bersalah, bahkan kematian (7).

Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu. Sehingga tentunya akan mempengaruhi proses pemulihan pasien (8). Penelitian tentang stres dan kecemasan bagi pasien CKD umumnya dilakukan saat pasien telah menjalani terapi HD, bukan saat pasien pertama kali ditetapkan untuk mendapat terapi. Perawat perlu memperhatikan perubahan psikologis yang terjadi pada pasien ketika menjalani terapi HD karena hal itu dapat memengaruhi langkah yang pasien ambil dalam mengobati penyakitnya. Pendeteksian dini terhadap stres dan kecemasan diharapkan dapat menjadi data dasar untuk pengambilan keputusan yang cepat dan tepat dalam menanggulangnya (9). Beberapa studi menyarankan bahwa teknik relaksasi dianggap berhasil dalam meningkatkan kondisi pasien hemodialisis terutama pasien yang mengalami kelelahan, namun untuk mengatasi kecemasan pasien perlu mendapatkan tindakan atau intervensi yang mampu membantu mengalirkan energi keseluruh tubuh mempercepat proses relaksasi. Meningkatkan aliran energi dalam tubuh bisa menggunakan terapi energi seperti akupuntur atau EFT. Terapi EFT lebih praktis karena tidak menggunakan jarum yang ditusukkan ke tubuh seperti akupuntur,

sehingga tidak ada efek samping yang berbahaya (10).

Emotional Freedom Technique (EFT) adalah suatu terapi dengan menggunakan metode penyembuhan psiko emosional yang diadopsi dari metode tusuk jarum atau akupuntur, metode ini menggunakan ketukan ringan dengan ujung jari telunjuk dan tengah (tapping) pada 12 titik meridian tubuh. Terapi EFT lebih praktis karena tidak menggunakan jarum yang ditusukkan ke tubuh seperti akupuntur, sehingga tidak ada efek samping yang berbahaya. Emotional Freedom Technique membuktikan bahwa kesehatan yang baik bergantung pada keseimbangan dari aliran energi yang tepat ke seluruh tubuh (11). Terapi EFT dapat mengatasi berbagai keluhan fisik dan psikologis. Hal ini dibuktikan melalui berbagai penelitian, salah satunya EFT yang diberikan pada pasien dengan keluhan *tension-type headache* (TTH) hasilnya menunjukkan bahwa EFT efektif untuk meredakan nyeri kepala dan meningkatkan QoL pasien (12), penelitian lain juga menunjukkan bahwa EFT juga efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (13). EFT memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi dan juga EFT termasuk ke dalam perawatan primer, sebagai perawatan yang aman, cepat, andal, dan efektif untuk aspek fisik dan psikologis. EFT diuji cobakan kepada pasien yang mengalami frozen shoulder, hasilnya keluhan kaku dan nyeri dibahu pasien berkurang bahkan menghilang (11). Menurut studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tgl 21 Januari 2019, pasien dengan penyakit CKD terbanyak selama periode tiga bulan terakhir terdapat di RSUD Wangaya dengan jumlah pasien 42 pasien dan terbanyak ada di ruangan kls III di ruang Cendrawasih dengan jumlah pasien 28 pasien dari bulan November 2018 hingga bulan Januari 2019, hasil wawancara pada tanggal 21 Januari 2019 dengan jumlah pasien sebanyak 4 pasien yang mengalami CKD dan semua pasien mengalami keluhan yang sama yaitu merasa cemas dalam menjalani proses perawatan.

Berdasarkan latar belakang diatas yang telah diuraikan maka menjadi dasar peneliti untuk mengetahui Pengaruh Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap tingkat

Kecemasan pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) di RSUD Wangaya Denpasar.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan rancangan penelitian *Quasi Experiment Pre And Post With Control Group Design* yaitu rancangan penelitian dibagi menjadi dua kelompok dengan satu kelompok sebagai kelompok intervensi dan kelompok satunya sebagai kelompok kontrol.

Dimana pada penelitian ini 38 orang sampel untuk kedua kelompok yang menggunakan *Nonprobability Sampling* dengan *teknik Purposive Sampling* dengan kriteria inklusi : Pasien CKD yang rutin melaksanakan control, pasien yang bersedia menjadi responden, pasien dapat berkomunikasi dengan baik sedangkan kriteria eksklusi: pasien dengan komplikasi dan pasien dengan kelemahan pada ekstermitas atas. Kelompok intervensi diberikan perlakuan EFT sedangkan kelompok kontrol mengikuti prosedur dari rumah sakit saja. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa SOP Emotional Freedom Technique (EFT) saat melaksanakan intervensi atau pengukuran pada variabel bebasnya dan Kuesioner *Hamilton Rating Scale For Anxiety* untuk mengukur variable terikat yakni kecemasan pada pasien CKD dan penelitian ini sudah disetujui oleh komisi etik di Rumah sakit tempat mengambil data intervensi ataupun kontrol. Uji Analisa data yang digunakan untuk mengetahui perbedaan pada suatu kelompok pre-post jika data tidak berdistribusi normal menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank dan untuk menganalisis perubahan sesudah pada dua kelompok yang berbeda post-post jika data tidak berdistribusi normal menggunakan Uji Mann Whitney.

Hasil

1. Pengaruh Terapi Emotional Freedom Teknik (EFT) Terhadap Kecemasan Pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) Pre-Test dan Post-Test pada kelompok intervensi di RSUD Wangaya.

Tabel 1. Hasil pengamatan Pengaruh Terapi Emotional Freedom Teknik (EFT) Terhadap Kecemasan Pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) Pre-Test dan Post-Test pada kelompok intervensi di RSUD Wangaya.

Kecemasan pada pasien CKD	Kelompok perlakuan		P value
	Pre-test	Post-test	
Berat (28-41)	9 (47,2%)	0 (0,0%)	0,000
Sedang (21-27)	6 (36,8%)	13 (68,4%)	
Rendah (14-20)	4 (21%)	6 (31,6%)	
Total	19 (100%)	19 (100%)	

Berdasarkan pengamatan tabel 1 menunjukkan bahwa kecemasan responden pada kelompok perlakuan pada saat pre-test sebagian besar adalah kecemasan berat yaitu sebanyak 9 (47,2%) sedangkan saat post-test sebagian besar responden dengan kecemasan sedang yaitu 13 (68,4%). Tabel ini juga menunjukkan bahwa nilai p value pada kelompok intervensi adalah 0,000.

2. Kecemasan pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) Pre-Test dan Post-Test pada kelompok Kontrol di Ruang Oleg RSD Mangusada Badung

Tabel 2. Hasil pengamatan Kecemasan pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) Pre-Test dan Post-Test pada kelompok Kontrol di Ruang Oleg RSD Mangusada Badung.

Kecemasan pada pasien CKD	Kelompok kontrol		P value
	Pre-test	Post-test	
Berat (28-41)	12 (63,1%)	16 (84,2%)	1,000
Sedang (21-27)	5 (26,3%)	3 (15,7%)	
Rendah (14-20)	2 (10,5%)	-	
Total	19 (100%)	19 (100%)	

Berdasarkan pengamatan tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar adalah kecemasan berat yaitu berat 16 (84,2%), pada saat *post-test* juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan

kecemasan berat yaitu 17 (89,5%). Tabel ini juga menunjukkan nilai *p value* yaitu 1,000.

3. Analisis Perbedaan Kecemasan pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) Antara Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol di RSUD Wangaya dan di RSD Mangusada Badung

Tabel 3. Hasil Analisis Perbedaan Kecemasan Pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) Antara Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol di RSUD Wangaya dan di RSD Mangusada Badung

Kelompok		P value
Perlakuan	Post-test fatigue	0,013
Kontrol	Post-test fatigue	

Tabel 3 menunjukkan hasil analisis perbedaan kecemasan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan $\alpha=0,05$ diperoleh nilai *p value* sebesar 0,013.

Pembahasan

1. Pengaruh Terapi Emotional Freedom Teknik (EFT) Terhadap Kecemasan Pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) Pre-Test dan Post-Test pada kelompok intervensi di RSUD Wangaya.

CKD sebagai penyakit kronis tidak hanya berdampak pada keluhan fisik tetapi juga pada keluhan psikologis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar kecemasan pada pasien CKD pada saat pre-test sebagian besar responden dengan kecemasan berat yaitu sebanyak 9 (47,2%) sedangkan saat post-test sebagian besar responden dengan kecemasan sedang yaitu 13 (68,4%). Perbedaan pemberian terapi EFT (Emotional Freedom Technique) terhadap fatigue pada pasien CKD pre-test dan post-test pada kelompok perlakuan $\alpha = 0,05$ setelah dilakukan analisa didapatkan nilai *p value* 0,000. Hasil pre-test pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Luana, yang menunjukkan tingkat kecemasan berat sebanyak 27,8% pada pasien hemodialisis sebelum diberikan intervensi apapun (14), penelitian serupa juga dikemukakan oleh Semaan yang menemukan bahwa sebesar 39,6% pasien pasien CKD mengalami kecemasan selama proses perawatan. Individu yang memiliki kecemasan berat cenderung akan sulit memusatkan pikiran pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak mampu berfikir

tentang hal lain (15). Manifestasi yang muncul pada tahap ini biasanya pasien akan mengeluh pusing, sakit kepala, tidak dapat tidur (insomnia), , tidak mau belajar secara efektif, sering kencing, diare, palpitasi, berfokus pada dirinya sendiri, lahan persepsi menyempit, perasaan tidak berdaya, bingung keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, dan disorientasi (16). Perubahan psikologis atau adanya kecemasan yang dirasakan dapat dilihat dari kondisi fisik dan adanya perubahan perilaku diantaranya: merasa tidak aman, pasien selalu merasa bingung, ketergantungan dan dapat menjadi individu yang pasif. Selain itu usia yang relative muda juga tentunya mempengaruhi kecemasan pasien, timbul pula rasa takut dan khawatir kalau tidak bisa produktif lagi dalam melakukan aktifitas (17).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Robert diketahui bahwa dua pertiga dari pasien yang mengalami CKD tidak mampu kembali pada aktifitas ataupun melakukan pekerjaannya seperti sebelum sakit (18). Kebanyakan yang dirasakan pasien adalah turunnya motivasi hidup diiringi dengan usia harapan hidup yang menurun serta adanya fungsi seksual, sehingga menimbulkan kemarahan yang akan mengarah pada suatu kondisi lebih buruk sebagai akibat dari penyakit sistemik yang mendahuluinya (5). Namun terjadi perubahan yang muncul pada kelompok intervensi setelah diberikan EFT yang awalnya dominan mengalami kecemasan berat menjadi dominan memiliki kecemasan sedang. Hal ini disebabkan oleh adanya perubahan mensek dari yang awalnya negative bergeser ke positif secara perlahan. Dikutip dari penelitian Palos, kecemasan dapat menyebabkan seseorang menjadi berpikiran negative. Jika seorang selalu berpikiran negatif akan timbul beberapa dampak yang sering tidak disadari diantaranya: menurunnya fungsi adaptasi seseorang terhadap perubahan lingkungan, menurunnya status kesehatan, kecenderungan depresi, sikap pesimistik terhadap masa depan dan penurunan kualitas hidup (19). Oleh sebab itu diperlukan suatu intervensi yang dapat memutuskan siklus pikiran negatif yang dialami oleh individu dalam kondisi cemas. Salah satu teknik pemusatan pikiran terhadap kalimat positif ternyata efektif untuk memutuskan siklus pikiran negatif individu (20). Teknik

pemusatan pikiran dapat dilakukan melalui teknik EFT. Pelaksanaan teknik EFT pada penelitian berupa penggabungan teknik relaksasi dengan mengetuk teknik meridian dan melakukan afirmasi positif yang dilakukan secara berulang-ulang. Afirmasi positif yang diulang-ulang merupakan salah satu cara untuk memusatkan pikiran seseorang terhadap makna dari apa yang diucapkan. Kalimat dibuat mengandung makna positif, sehingga pikiran negatif yang dialami seseorang dalam kondisi cemas akan diganti dengan pikiran positif ketika seseorang berfokus pada afirmasi positif (11). Terapi EFT dapat mengatasi berbagai keluhan fisik. Hal ini dibuktikan melalui berbagai penelitian, EFT memiliki pengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan juga EFT termasuk ke dalam perawatan primer, sebagai perawatan yang aman, cepat, andal, dan efektif untuk aspek fisik dan psikologis seperti cemas, stress hingga depresi. EFT diuji cobakan kepada pasien yang mengalami frozen shoulder, hasilnya keluhan kaku dan nyeri dibahu pasien berkurang bahkan menghilang (11). Ketika dalam kondisi cemas maka seluruh sistem tubuh akan bekerja dengan cara meningkatkan kerja saraf simpatis sebagai respon terhadap rasa cemas atau stres. Sistem saraf simpatis ini bekerja melalui aktivasi medula adrenal yang berfungsi untuk mengeluarkan cortisol, norepinephrine, epinephrine, serta menurunkan nitric oxide. Keadaan tersebut akan menyebabkan perubahan respon tubuh seperti peningkatan denyut jantung, pernafasan, tekanan darah, aliran darah ke berbagai organ meningkat serta peningkatan metabolisme tubuh. Tindakan yang dapat dilakukan untuk menghambat kerja saraf simpatis dengan meningkatkan aktivasi kerja saraf parasimpatis untuk menimbulkan respon relaksasi (21). Hal tersebut yang menggambarkan bahwa EFT memberikan kontribusi terhadap penurunan kecemasan pada pasien CKD. Sehingga dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan penyakit kronis salah satunya gagal ginjal, perawat dapat berperan penting dalam memberikan asuhan keperawatan dengan menggunakan pendekatan spiritual melalui proses keperawatan.

2. Kecemasan pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) Pre-Test dan

Post-Test pada kelompok Kontrol di Ruang Oleg RSD Mangusada Badung

Kecemasan menjadi salah satu dampak dari aspek psikologis penyakit kronik dan menimbulkan dampak buruk apabila tidak diatasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar kecemasan pada pasien CKD sebelum dilakukan terapi EFT adalah kecemasan berat yaitu 16 (84,2%), pada saat post-test juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan kecemasan berat yaitu 17 (89,5%). Tabel ini juga menunjukkan nilai p value yaitu 1,000. Secara data statistik pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah proses perawatan menunjukkan pasien tetap sama mengalami kecemasan berat. Faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan pada pasien yang menderita CKD antara lain faktor usia, dimana pada penelitian ini juga terlihat yang menderita CKD masih pada usia produktif. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lutfa menunjukkan adanya hubungan antara usia pasien dengan kecemasan yang digambarkan dari koefisien $r = -0.592$ dan nilai $p = 0.02$, arah korelasinya negatif sehingga dapat diartikan semakin bertambahnya usia pasien maka kecenderungan kecemasan pasien akan menurun (22).

Gangguan kecemasan dimulai pada awal masa dewasa, diantara usia 15 dan 25 tahun, tetapi angka akan terus meningkat setelah seseorang berusia 35 tahun (23). Faktor jenis kelamin juga dapat diperkirakan menjadi pencetus kecemasan baik akut dan kronik yang mencapai 5% dari jumlah penduduk, dengan perbandingan wanita dan pria 2 banding 1 (24). Dimana hasil dalam penelitian ini juga sama menunjukkan bahwa yang dominan mengalami kecemasan adalah perempuan. Selain itu Penelitian Tzu menunjukkan bahwa wanita lebih beresiko tinggi mengalami stres terhadap respon adanya gangguan psikis, akan tetapi mekanisme coping laki-laki lebih tinggi dan cepat dalam mengatasi masalah (25). Penelitian lain yang dilakukan Ratnawati menemukan, jenis kelamin/gender juga sangat berhubungan terhadap adanya respon penyakit, kecemasan, serta mekanisme coping dalam menghadapi masalah kesehatan khususnya pada pasien kronis salah satunya CKD (26). Dalam hal ini Kecemasan pada kelompok kontrol tidak

terlepas dari ketegangan, adanya rasa tidak aman dan timbulnya kekhawatiran yang berlebih, dan menjadi hal yang tidak menyenangkan, tetapi sumbernya sebagian besar tidak bersifat secara langsung. Ketika tidak diberikan intervensi psikologis maka kecemasan akan menetap atau malah dapat memberat sesuai dengan kondisi yang dialami. Ditambah lagi kalau kondisi yang menburuk akan menimbulkan pikiran negative individu sehingga dapat menurunkan kondisi fisik ataupun psikologis.

Pasien dengan CKD tidak hanya menimbulkan berbagai permasalahan fisik seperti adanya nyeri, sesak nafas, penurunan berat badan secara drastis, gangguan aktivitas tetapi juga utamanya juga mengalami gangguan psikososial dan spiritual yang dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien itu sendiri beserta keluarganya. Waktu terapi yang semakin memendek, adanya risiko kematian yang semakin besar, ditambah dengan komplikasi yang muncul, dan harapan kesembuhan yang tidak pasti adalah beberapa hal yang membuat pasien menjadi stres, cemas bahkan depresi, oleh karena itu kebutuhan pasien CKD tidak hanya pemenuhan pengobatan gejala fisik saja, tetapi juga memerlukan dukungan terhadap kebutuhan psikologis, sosial dan spiritual (27). Masalah psikologis yang muncul pada pasien HD tersebut memerlukan strategi koping yang tepat. Sumber koping saat mengalami sedih, sepi dan kehilangan adalah intervensi psikologis atau spiritual. Ketika kelompok kontrol tidak ikut serta mendapatkan intervensi EFT seperti kelompok perlakuan maka secara statistic terlihat jelas tidak ada perubahan tingkat kecemasan hamper sebagian responden tetap mengalami kecemasan berat.

3. Analisis Perbedaan Kecemasan pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) Antara Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol di RSUD Wangaya dan di RSD Mangusada Badung

Kecemasan pada pasien CKD dapat diturunkan apabila mendapatkan intervensi yang tepat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan $\alpha=0,05$ diperoleh nilai p value sebesar 0,013. Kelompok perlakuan setelah diberikan EFT tingkat kecemasannya

menurun dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan terapi EFT kecemasannya cenderung tetap bahkan meningkat. Kecemasan merupakan hal yang sering kali terjadi didalam hidup manusia terutama pada individu yang penyakit kronis, disebabkan adanya kejenuhan bahkan pemikiran bahwa penyakitnya tidak kunjung sembuh. Begitupula dengan pasien yang dirawat karena penyakit yang mengancam kehidupannya sehingga kecemasan menjadi meningkat, marah hingga mengalami depresi (28). Kecemasan berhubungan dengan stress fisiologis dan psikologis, yang artinya cemas terjadi ketika seseorang terancam baik secara fisik maupun psikologis. Tindakan ataupun daya upaya yang perlu dilakukan untuk menanganinya, dalam kondisi fisik tentunya pasien CKD mendapat perawatan dari para tenaga medis tetapi belum tentu dapat mencakup kondisi psikologisnya. Sehingga perlu diberikan intervensi jeda dari aspek psikologis seperti terapi EFT, terapi ini terbukti dapat menurunkan kecemasan pasien CKD dalam menjalani perawatan termasuk yang menjalani hemodialisa. Secara fisiologis tehnik terapi ini mengetuk titik-titik meridian tubuh yang menstimulasi efek relaksasi dari dalam tubuh secara alami, sehingga ketika tubuh lebih relax pikiran menjadi lebih tenang, yang secara tidak langsung berkontribusi menurunkan kesemasan pada penderita karena adanya perasaan berlebih yang sulit dikendalikan (11).

Ketika perasaan berlebih itu datang maka aliran energi dalam tubuh kita akan menjadi tersumbat, dengan cara menenangkan pikiran dan menarik nafas dalam-dalam dapat memperlancar aliran energi yang tersumbat tersebut dan akan menjadikan tubuh lebih rileks (6). *Emotional freedom technique (EFT)* adalah perawatan berbasis energy yang aman, cepat, andal, dan efektif untuk aspek fisik dan psikologis. Emotional Freedom Technique merupakan salah satu pembuktian bahwa kesehatan seseorang tergantung pada keseimbangan energi di dalam tubuh yang mengalir diseluruh tubuh. Faktor stressor dapat mempengaruhi aliran energi keseluruh tubuh sehingga aliran energi keseluruh tubuh menjadi terganggu yang menimbulkan hambatan energi sehingga menyebabkan suatu penyakit, konsep budaya dan

penyembuhan cina kuno ini sudah diandalkan selama ribuan tahun dan hingga sekarang terus dibuktikan khasiatnya bahkan dihubungkan dengan ilmu pengetahuan dan pengobatan modern (11). Energi meridian kalau dijabarkan lebih mendalam merupakan jalur lalu lintas energi didalam tubuh. Seperti halnya lalu lintas, pada titik Meridian pun terdapat adanya jalur, titik awal, titik akhir, hambatan, persimpangan, dan sebagainya. Jika jalan dari energi lancar lancar, maka akan tercipta keharmonisan didalam tubuh sehingga tubuh kita mampu melawan penyakit yang diderita (29).

Sebaliknya, jika terjadi hambatan pada titik meridian, akan muncul gangguan pada kesehatan, inilah yang menyebabkan perlunya tapping ataupun ketukan untuk melancarkan energy yang menimbulkan relaksasi pada tubuh (30). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri bahwa terapi EFT efektif untuk menurunkan kecemasan pasien menghadapi penyakit degenerative. Pada penelitiannya juga dijelaskan bahwa ketukan yang dilakukan pada titik tubuh akan merangsang respon melalui jaringan sensorik yang melibatkan sistem saraf sentral perlu digaris bawahi bahwa jaringan saraf dapat berkomunikasi antara yang satu dengan lainnya melalui neurotransmitter di sinapsis (31). Stimulasi yang terjadi pada saraf di perifer kemudian berlanjut ke sentral melewati medula spinalis batang otak menuju hipotalamus, dan hipofisis. Terjadi sekresi neurotransmitter seperti β -endorfin, norepinefrin dan enkefalin karena adanya stimulasi dari perifer yang disampaikan ke otak hipotalamus, 5HT dalam hal ini berperan sebagai inhibisi sensasi nyeri. Sekresi dari neurotransmitter ini juga memainkan peran disistem imun sebagai imunomodulator yang dapat memperbaiki fungsi organ lainnya seperti pada penyakit psikiatrik, fisik dan psikologis (32). Secara ilmiah EFT dapat dikatakan bekerja secara efektif pada kelompok intervensi untuk menurunkan kecemasan pasien CKD dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. pada tahap set-up, merupakan pemberian sugesti pada diri sendiri. Ditambah lagi dengan adanya sugesti dengan kalimat afirmasi yang dapat diucapkan oleh diri sendiri secara sadar, mengalir rasa serta ikhlas yang dapat menetralkan pikiran negatif dan berkontribusi

mengurangi kecemasan (30). Proses intervensi ini adalah memberikan sugesti yang positif secara otomatis dapat mempengaruhi alam bawah sadar seseorang sehingga menciptakan suatu ketenangan dan dengan cepat dapat menghilangkan berbagai macam gangguan mental seperti gugup, grogi, stres tidak percaya diri, dan cemas. Sugesti yang dibarengi tapping dapat menghilangkan psychological reversal yang terjadi pada seseorang dalam kondisi psikologis bermasalah. Sehingga apabila psychological reversal pada orang tersebut hilang, maka orang itu akan merasa memiliki kehidupan yang lebih bermakna, bahagia, dan merasa lebih nyaman (33).

Penelitian lain juga membuktikan bahwa terjadi peningkatan fungsi ginjal dengan terapi ketukan ringan dan dapat menurunkan tekanan darah melalui adanya mekanisme pengeluaran hormon endorfin. Terapi ketuk dibuktikan dapat meningkatkan kadar endorfin dalam darah maupun membantu sistem sistemik. Endorfin itu sendiri memiliki fungsi yang besar didalam pengaturan respon terhadap gejala psikologis baik itu cemas, panic takut ataupun stres (34). Selain itu Emotional freedom technique dapat dikatakan sebagai teknik penyembuhan yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan doa, metode ini menggunakan dasar sistem energi tubuh dalam menghilangkan masalah pada fisik, emosi mulai dari kecemasan, kemarahan, panik disorder, kecanduan terhadap rokok maupun obat-obatan, stress, depresi, trauma, ketakutan dan phobia pada sesuatu baik itu ketinggian, binatang, atau yang lainnya, Emotional Freedom Technique juga dapat membantu menghilangkan masalah sakit kepala, insomnia, alergi, kanker (11). EFT secara ilmiah membantu proses pemulihan seseorang dalam aspek fisik ataupun aspek psikologis. Lebih menarik lagi dapat dilakukan sendiri sehingga tidak perlu menunggu waktu harus datang ketempat terapis, dan tentunya dapat dilakukan dimanapun serta kapanpun pasien atau seseorang mengalami penurunan kondisi baik dari psikologis maupun fisiologis.

Kesimpulan

Terdapat perbedaan tingkat kecemasan pasien CKD sebelum dan sesudah diberikan Emotional Freedom

Technique (EFT) pada kelompok intervensi dan kontrol. Dimana dalam hal ini kelompok Intervensi mengalami perubahan tingkat kecemasan dari awalnya dominan memiliki kecemasan berat setelah diberikan EFT sebagian besar kecemasan menjadi tingkat sedang. Berbeda dengan kelompok kontrol yang awal pre-test dominan mengalami kecemasan berat setelah dilakukan post-test cenderung hasilnya tetap dikecemasan berat.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami ditujukan kepada Stikes Wira Medika yang sudah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penelitian, seluruh responden yang terlibat dalam penelitian ini dan tidak lupa kepada RSUD Wangaya dan Mangusada yang bersedia untuk menjadi tempat penelitian.

Daftar Pustaka

1. Black, J dan Hawks J. *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan*. Dialihbahasakan oleh Nampira R Jakarta: Salemba Emban Patria; 2014.
2. Yang C, Yang Z, Wang J, Wang H, Su Z, Chen R, et al. Estimation of Prevalence of Kidney Disease Treated With Dialysis in China: A Study of Insurance Claims Data. *J Pre-proof*, 2020.
3. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) Kemenkes RI. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Balitbangkes Kemenkes RI; 2013.
4. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) Kemenkes RI. *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Balitbangkes Kemenkes RI; 2018.
5. Fatayati D. *Kualitas hidup penderita gagal ginjal yang menjalani terapi CAPD (Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis) di wilayah Balikpapan Kalimantan Timur*. FKIK (Ilmu Keperawatan). 4(4); 2010.
6. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes in 2013. *Diabetes Care*. 36 (Suppl 1): S11-S66; 2013.
7. de Laune, SC dan Ladner, PK. *Fundamental of Nursing Standard and Practice*. 4th Ed Cengage Learn Delmar; 2011.
8. Gunarsa SD. *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia; 2008.
9. Sesso A&. Depression in chronic kidney disease diasease and hemodialysis patients. *J Psychol*. 3 (11), 97; 2012.
10. Clond M. Emotional Freedom Techniques for Anxiety A Systematic Review with Meta-analysis. 204(5): 388–95; 2016.
11. NLPT Dewi, Ismail. dan A. *Pengaruh Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap Quality of Life Pasien Pasca Stroke*. Tesis Fak Univ Diponogoro; 2018.
12. Bougea, AM., Spandideas, N., Alexopoulos, EC., Thomaidis, T., Chrousos, GP., Darviri, C. Effect of the emotional freedom technique on perceived stress, quality of life, and cortisol salivary levels in tension-type headache sufferers: A randomized controlled trial. *J Sci Heal*. 9(2): 91–9; 2013. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.explore.2012.12.005>
13. Subiyanto, P. *Emotional Freedom Techniques dapat Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi*. 2(3); 2013.
14. Luana, N., Panggabean, S., Lengkong, JV., Christine, I. Kecemasan pada Penderita Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RS Universitas Kristen Indonesia. *Media Med Indones*. (46): 151–156; 2012.
15. Semaan, V., Nouredine, S., Farhood, L. Prevalence of depression and anxiety in end-stage renal disease: A survey of patients undergoing hemodialysis. *Appl Nurs Res*. (43): 80-85; 2018. Available from: <https://doi.org/101016/j.apnr201807009>.
16. Van Biesen, W., Vanholder, R., Hernandez, T., Drewniak, D., Luyckx, V. Caring for Migrants and Refugees With End-Stage Kidney Disease in Europe. *Am J Kidney Dis*. 71(5): 701-709; 2018. Available from: <https://doi.org/101053/j.ajkd201710015>.

17. Cahyani, ND., Tyaswati, JE., Rachmawati, DA. Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Hidup pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) yang Menjalani Hemodialisis di RSD dr. Soebandi Jember. *e-Jurnal Pustaka Kesehat.* 4(2): 210–217; 2016.
18. Thomas, T., Kanso, A., Sedor, JR. Chronic Kidney Disease and Its Complications. *Prim Care.* 35(2): 329-344; 2009.
19. Palos, R., Viscu, L. Anxiety , Automatic Negative Thoughts , and Unconditional Self-Acceptance in Rheumatoid Arthritis: A Preliminary Study. *ISRN Rheumatol.* 5; 2014. Available from: <http://dx.doi.org/101155/2014/317259> Res.
20. Newberg, A. dan Waldman, M. *Born To Believe: Gen Iman dalam Otak.* (Alih Bhs Nukman, E F). Bandung: Mizan; 2013.
21. Catherine dan King, JD. Problem Solved Anxiety. *Prevention.* 65 (11): 6; 2013.
22. Lutfa U, Maliya A. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pasien dalam Tindakan Kemoterapi di Rumah Sakit Dr. Moewardi Surakarta. *Ber Ilmu Keperawatan.* 1(4): 187–192; 2008.
23. Puri, BK., Laking, PJ., dan Treasaden, IH. *Buku Ajar Psikiatri.* Edisi 2. Jakarta: EGC; 2011.
24. Hawari, D. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi.* Edisi 2. Jakarta: FKUI; 2014.
25. Tseng HP., Lin FJ., Chen PT., Mou CH., Lee SP., Chang CY., *et al.* Derivation and Validation of a Discharge Disposition Predicting Model After Acute Stroke. *J Stroke Cerebrovasc Dis.* 24(6): 1179–86; 2015.
26. Ratnawati L. Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Tingkat Depresi pada Pasien Gagal Ginjal yang menjalani Terapi Hemodialisis di RSUD dr.Abdoer Rahem Situbondo. *J Heal Sport.* 3: 285–362; 2011.
27. Lestari, W. Peningkatan Kualitas Hidup pada Penderita Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Terapi Hemodialisa Melalui Psychological Intervention di Unit Hemodialisa RSUD Gambiran Kediri,. *J Ilmu Kesehat.* 3(2); 2015.
28. Kohli, S., Batra, P., Aggarwal, K. Anxiety, Locus of Control, and Coping Strategis among Endstage Renal Disease Patients Undergoing Maintenance Hemodialysis. *Indian J Nephrol.* 21(3): 177; 2011.
29. Dewi, NLPT., Arifin, MT. The Influence of Gayatri Mantra and Emotional Freedom Technique on Quality of Life of Post-Stroke Patients. 909–16; 2020.
30. Iskandar, E. The Miracle of Touch. *Panduan Menerapkan Keajaiban EFT (Emotional Freedom Technique) untuk Kesehatan, Kesuksesan, dan Kebahagiaan Anda;* 2010. p. 71–82.
31. Fitri, R. Efektifitas Terapi EFT untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Penyakit Degeneratif pada Lansia Ditinjau dari Dukungan Sosial. *Al Ulya J Pendidik Islam.* 5(1): 52-66; 2020.
32. Saputra, A., Sugeng J. *Buku Terapi EFT (Emotional Freedom Technique).* Yogyakarta: NQ Publ; 2012.
33. Rahmi, T. Efektivitas emotional freedom technique dalam mengatasi trauma gempa ibu rumah tangga. *J Ilm Ilmu Pendidikan Univ Negeri Padang;*2012.
34. Ulfah, E. Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Menurunkan Gangguan Stres Pasca Trauma Erupsi Gunung Merapi. *Journal of Educational, Health, and Community Psychology.* 2(1); 2013.