

Implementasi Terapi *Emotional Freedom Technique* dalam Mengatasi Masalah Keperawatan Kecemasan pada Lansia di Panti Bina Laras Harapan Sentosa 2 Cipayung Jakarta Timur

Dwi Surya Darma¹, Aziz Fahruji², Nur Afni Wulandari A³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi D3 Keperawatan
Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, Jakarta 13610, Indonesia

Info Artikel	ABSTRAK
<p>Histori Artikel: Diajukan: 7 Agustus 2024 Direvisi: 24 Oktober 2024 Diterima: 28 Oktober 2024</p>	<p>Kecemasan pada lansia sering terjadi akibat adanya riwayat penyakit, menghadapi kematian dan juga kecemasan teman di masa tua. Lansia di Panti Bina Laras Harapan Sentosa 2 didapatkan bahwa lansia mengalami kecemasan akibat penyakit yang dialami, kekhawatiran terjadi kematian dan tidak ada keluarga yang menemani. Tujuan dalam penelitian ini yaitu melakukan implementasi terapi <i>emotional freedom technique</i> dalam mengatasi masalah keperawatan kecemasan pada lansia di panti Bina Laras Harapan Sentosa 2 Cipayung Jakarta Timur. Metode penelitian berupa deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian dilakukan di Panti Bina Laras Harapan Sentosa 2 Cipayung Jakarta Timur terhadap 2 orang lansia. Penilaian kecemasan menggunakan kuesioner <i>Geriatric Anxiety Scale</i>. Penyajian data dalam bentuk tabel dan dijelaskan dalam bentuk narasi. Hasil penelitian didapatkan subjek pertama dengan karakteristik jenis kelamin laki-laki, usia 75 tahun, agama Islam, pendidikan SMP, duda pasangan meninggal, pekerjaan terakhir dagang dan lama di panti 8 tahun. Sedangkan subjek kedua dengan karakteristik jenis kelamin perempuan, usia 70 tahun, agama Islam, pendidikan SD, janda pasangan meninggal, pekerjaan terakhir karyawan dan lama di panti 5 tahun. Pemaparan fokus studi sebelum dilaksanakan terapi <i>Emotional Freedom Technique</i> subjek pertama dengan kecemasan sedang (skor 41) dan subjek kedua dengan kecemasan sedang (skor 42).</p>
<p>Kata kunci: <i>Emotional Freedom Technique</i> Kecemasan Lansia</p>	<p><i>Anxiety in the elderly often occurs due to a history of illness, facing death and also anxiety about friends in old age. It was found that elderly people at Panti Bina Laras Harapan Sentosa 2 experienced anxiety due to their illness, fear of death and no family to accompany them. The aim of this research is to implement emotional freedom technique therapy in overcoming anxiety nursing problems in the elderly at the Bina Laras Harapan Sentosa 2 Cipayung, East Jakarta. The research method is descriptive with a case study approach. The research was conducted at Panti Bina Laras Harapan Sentosa 2 Cipayung, East Jakarta on 2 elderly people. Anxiety assessment uses the Geriatric Anxiety Scale questionnaire. Presentation of data in tabular form and explained in narrative form. The results of the research showed that the first subject was male, 75 years old, Muslim, junior high school education, deceased spouse, last job in trade and 8 years in the orphanage. Meanwhile, the second subject had the characteristics of female gender, age 70 years, Muslim religion, elementary school education, widow of deceased partner, last job employee and length of time in the orphanage 5 years. Exposure to the focus of the study before carrying out Emotional Freedom Technique therapy was the first subject with moderate anxiety (score 41) and the second subject with moderate anxiety (score 42).</i></p>
<p>Keywords: <i>Emotional Freedom Technique</i> Anxiety Elderly</p>	
<p>Penulis Korespondensi: Dwi Surya Darma Email: Suryadarma551540@gmail.com</p>	

I. PENDAHULUAN

Lansia adalah mereka yang telah mencapai usia pensiun atau berusia di atas 60 tahun dan ditandai dengan periode waktu ketika ukuran dan fungsi sel-sel tubuh matang dan produksi jasa dan produk yang memenuhi kebutuhan sehari-hari mulai menurun (Arumsari, 2014). Berdasar karakteristik sosial masyarakat bahwa orang yang menua berumur di atas 65 tahun beresiko terkena kecemasan, mereka memiliki ciri-ciri fisik contohnya hilangnya gigi, kerutan pada kulit, dan rambut beruban, sedangkan penyebab dari proses menua yang lain meliputi perubahan spiritual, mental, psikososial adaptasi pada stress mulai menurun (Kholifah, 2016).

Lanjut usia (lansia) adalah suatu periode dalam tentang hidup seseorang, yaitu suatu periode di mana seseorang beranjak jauh dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh bermanfaat (Hurlock, 2017). Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun atau lebih. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan mengalami suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan (Wahyudi, 2017). Pada tahun 2020, terdapat 727 juta manusia yang berusia 65 tahun atau lebih dalam skala internasional. Jumlahnya diperkirakan akan berlipat ganda pada tahun 2050 menjadi 1,5 miliar. Selain itu, pada tahun 2050, jumlah lansia diproyeksikan melebihi 10 juta di 33 negara, termasuk 22 negara berkembang (UNFPA, 2012) dalam (BPS, 2021). Secara universal, proporsi penduduk berusia 65 tahun ke atas meningkat dari 6% pada tahun 1990 menjadi 9,3% pada tahun 2020.

Kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan dugaan dan ketegangan somatik seperti detak jantung yang cepat, berkeringat, dan sesak napas. Hal-hal yang dapat menyebabkan kecemasan biasanya meliputi gangguan makan dan minum, kehangatan, kebingungan tentang kebutuhan dasar gender, dan ancaman keamanan pribadi seperti inkonsistensi dalam perspektif seseorang dan lingkungan yang sebenarnya (Husna, 2019). Sedangkan menurut Tomb pada tahun 2018, kecemasan adalah suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan dan tidak dapat dibenarkan yang sering disertai dengan gejala fisiologis. Dalam hal ini perlu dilakukam asuhan keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi dan mencegah kecemasan dapat dicapai dengan pengobatan atau terapi farmakologis maupun dengan intervensi secara mandiri (terapi *nonfarmakologis*). Salah satu tindakan keperawatan terapi nonfarmakologis yang bisa membantu lansia menurunkan tingkat kecemasan ialah terapi *emotionalpfreedomPtechnique*.

EFT (*Emotional freedom technique*) baik untuk kesehatan emosional dan fisik sebab tidak menyakiti, bisa digunakan dalam berbagai kalangan umur, tidak bersifat *farmakologis*, bisa digunakan selaku intervensi tunggal atau dengan teknik lainnya, dan bisa dilakukan dimana saja. Selain itu, terapi EFT (*Emotional freedom technique*) juga aman bagi siapa saja karena tidak memerlukan waktu jangka yang lama (tahunan/bulanan), tidak membongkar pengalaman secara menyeluruh, tidak menggunakan operasi bedah, tidak ada obat, tidak menggunakan pencucian otak dan tidak perlu membuka pakaian (Rahmi, 2017).EFT (*Emotional freedom technique*), jumlah titik yang distimulus hanya berjumlah 13 titik utama yang mewakili 12 jalur utama energi meridian. Sedangkan pada akupuntur terdapat 361 titik akupuntur agar bisa menstimulus jalur energi tubuh. Selain itu, penggunaan jarum pada titik-titik tersebut harus dilakukan dengan tingkat presisi yang tinggi agar jarum yang ditusukkan berada pada titik stimulus yang tepat (Syahril, 2015). EFT (*Emotional freedom technique*) juga bisa digunakan untuk penyembuhan jarak jauh yang mana hypnosis tidak memungkinkan. Dengan terapi EFT (*Emotional freedom technique*) jarak jauh, anda bisa membantu menyembuhkan kerabat atau teman anda yang sedang sakit (Majid, 2015).

II. METODE

Rancangan penelitian berupa penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ilmiah studi kasus yaitu berupa paparan suatu fokus studi atau hasil penerapan proses asuhan keperawatan kepada klien yang dilaksanakan secara ideal sesuai dengan teori dan berisi pembahasan dan kesenjangan yang terjadi di lapangan (Widodo, 2017). Dalam penelitian ini, kami mengimplementasikan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) untuk mengatasi masalah kecemasan pada lansia di Panti Bina Laras Harapan Sentosa 2, Cipayung, Jakarta Timur. Kecemasan yang dialami oleh lansia sering kali disebabkan oleh faktor-faktor seperti riwayat penyakit, ketakutan

akan kematian, serta minimnya dukungan sosial. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus, yang melibatkan dua subjek lansia. Penilaian kecemasan dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Geriatric Anxiety Scale*, yang menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami kecemasan dengan skor sedang sebelum pelaksanaan terapi, yaitu subjek pertama (laki-laki, 75 tahun) dan subjek kedua (perempuan, 70 tahun). Data hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi, yang memungkinkan pemahaman yang lebih baik mengenai pengaruh terapi EFT terhadap kecemasan lansia. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai efektivitas EFT sebagai intervensi keperawatan dalam mengurangi kecemasan pada lansia di panti.

III. HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan menggunakan Terapi *Emotional Freedom Technique* dikarenakan terapi ini dapat menimbulkan efek tenang dan rileks serta membuat pikiran menjadi lebih baik. Terapi ini juga dapat dilakukan pada semua kalangan orang baik remaja, dewasa, maupun lansia. Setelah dilakukan terapi selama 3 kali berturut-turut dengan durasi 15 menit, didapatkan kedua subjek mengalami penurunan pada tingkat kecemasan.

Menurut peneliti, penurunan kecemasan menggunakan terapi EFT sangat mudah dilakukan karena gerakan dalam terapi ini sederhana. Terapi *Emotional Freedom Technique* dapat efektif dalam berbagai faktor. Faktor yang pertama ialah fokus dan meresapi kata-kata *Set Up* selama terapi, yaitu kata-kata yang bersifat membangun keinginan subjek untuk menjadi tenang. Faktor yang kedua ialah melakukan gerakan *tapping* yang benar, karena jika kita melompati urutan Gerakan *tapping* itu, maka proses *emotional freedom technique* menjadi kurang efektif.

Data yang disajikan dalam bentuk narasi dan tabel, dari hasil sebelum dan sesudah diberikannya terapi *Emotional Freedom Technique* Tabel disajikan sebagai berikut :

Tabel 1 Hasil Wawancara Pada Subjek 1 dan Subjek 2

Keterangan	Tn. R(Subjek 1)	Ny. N (Subjek 2)
Tingkat kecemasan	Setelah diukur menggunakan kuesioner GAS didapatkan bahwa subjek memiliki tingkat kecemasan sedang dengan skor 41	Setelah diukur menggunakan kuesioner GAS didapatkan bahwa subjek memiliki tingkat kecemasan sedang dengan skor 42
Penyebab Kecemasan	Tn. R mengatakan kecemasan sering terjadi dikarenakan sering merasa dihantui oleh kematian dan penyakitnya yang sering kambuh yaitu asam urat dan hipertensi	Ny. N sering merasa cemas dikarenakan merasa sudah tua dan takut meninggal serta tidak mempunyai keluarga lagi.

Tabel 2 Tingkat Kecemasan Subjek 1 Sebelum dan Setelah Terapi *Emotional Freedom Technique*

No	Hari dan Tanggal Terapi	Skor Geriatric Anxiety Scale	Tingkat kecemasan
1	Senin, 10 Juni 2024	41	Kecemasan Sedang
2	Selasa, 11 Juni 2023	38	Kecemasan Sedang
3	Rabu, 12 Juni 2024	32	Kecemasan Ringan

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil dari subjek 1 pada pertemuan pertama subjek merasa cemas ditandai dengan skor sebesar 41 yang berarti subjek mengalami kecemasan sedang. Subjek 1 mengeluh bahwa sering merasa dihantui oleh kematian dan penyakit yang sering kambuh yaitu asam urat dan hipertensi. Kemudian pada hari kedua diukur kembali dan didapatkan skor kecemasan menurun menjadi 38 yang berarti kecemasan masih di tingkat sedang, namun subjek sendiri merasa lebih tenang dibandingkan pertama. Pada hari ketiga didapatkan skor kecemasan menurun menjadi 32 yang berarti kecemasan ringan. Subjek mengatakan bahwa sudah mulai tenang dan siap mengonsumsi obat dengan rajin untuk mengatasi masalah penyakit yang dialami.

Tabel 3 Tingkat Kecemasan Subjek 2 Sebelum dan Setelah Terapi Emotional Freedom Technique

No	Hari dan Tanggal Terapi	Skor Geriatric Anxiety Scale	Tingkat kecemasan
1	Senin, 10 Juni 2024	42	Kecemasan Sedang
2	Selasa, 11 Juni 2023	35	Kecemasan Ringan
3	Rabu, 12 Juni 2024	25	Kecemasan Ringan

Pada subjek kedua di hari pertama didapatkan skor kecemasan sebesar 42 yang berarti kecemasan sedang. Subjek mengeluh cemas dikarenakan merasa usia sudah tua, takut meninggal serta tidak bisa memiliki keluarga lagi. Kemudian pada pertemuan selanjutnya, didapatkan skor kecemasan subjek menurun sebesar 35 yakni kecemasan ringan. Pada hari terakhir, didapatkan hasil skor kecemasan menurun menjadi 25 yang berarti kecemasan ringan, namun subjek mengatakan merasa lebih baik dari hari kemarin dan merasa teman-teman di panti Bina Laras Harapan Sentosa 2 sudah dianggap keluarga.

IV. KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian terhadap subjek selama 3 hari berturut-turut terhitung sejak 10 Juni sampai 12 Juni 2024 di Panti Bina Laras Harapan Sentosa 2 Cipayung Jakarta Timur Pemaparan fokus studi sebelum dilaksanakan terapi *Emotional Freedom Technique* subjek pertama dengan kecemasan sedang (skor 41) dan subjek kedua dengan kecemasan sedang (skor 42). Pemaparan fokus studi setelah dilaksanakan terapi *Emotional Freedom Technique* subjek pertama dengan kecemasan ringan (skor 32) dan subjek kedua dengan kecemasan ringan (skor 25). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terapi *Emotional Freedom Technique* bisa menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pihak yang telah membantu dan mendukung hasil penelitian ini, yaitu Rektor Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, Dekan Fikes,LPPM, Para dosen pembimbing, dosen penguji, rumah sakit, para pasien yang suka rela untuk menjadi subjek penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arumsari, D. (2014). Pengaruh usia lanjut terhadap kesehatan dan kesejahteraan sosial. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 123-130.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2021). Statistik penduduk lansia di Indonesia.
- Hurlock, E. B. (2017). *Perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Husna, R. (2019). Kecemasan pada lansia: Faktor penyebab dan penanganannya. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 45-55.

- Kholifah, A. (2016). Dampak penuaan terhadap kesehatan mental lansia. *Jurnal Geriatri*, 8(1), 67-74.
- Majid, A. (2015). Terapi emotional freedom technique untuk kesehatan emosional. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 7(3), 102-109.
- Rahmi, N. (2017). Penerapan teknik emotional freedom dalam terapi keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 88-95.
- Syahril, H. (2015). Perbandingan metode akupuntur dan EFT dalam penyembuhan. *Jurnal Terapi Alternatif*, 9(4), 201-210.
- Tomb, R. (2018). Kecemasan dan gangguan emosi pada lansia. *Jurnal Psikiatri*, 14(2), 75-82.
- United Nations Population Fund (UNFPA). (2012). *World population ageing 2012*.
- Wahyudi, T. (2017). Proses penuaan dan dampaknya pada kesehatan. *Jurnal Biomedis*, 11(1), 34-40.