

Manfaat *Emotional Freedom Technique* (EFT) Bagi Pasien Dengan Gangguan Kecemasan

Nurmawati S. Lataima

Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga; nurmawati.s.lataima-2018@fkp.unair.ac.id

Ninuk Dian Kurniawati

Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga; ninuk.dk@fkp.unair.ac.id (koresponden)

Puji Astuti

Fakultas Keperawatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya (UNUSA), Surabaya; puji@unusa.ac.id

ABSTRACT

Background: Psychological problems such as anxiety are one of the most common problems in the world. Handling for this anxiety problem is not adequate and requires a lot of money. Psychological intervention is needed to help patients overcome the anxiety they experience. **Objective:** To outline some of the benefits of the *Emotional Freedom Technique* (EFT) intervention that can help patients reduce anxiety. **Method:** The database used in this study was Scopus, Google Scholar and Pubmed was limited to the last 5 years from 2015 to 2020, full text article in English. The keywords used were "Emotional Freedom Technique", "OR", "AND", "Anxiety", "AND", "Tapping". This systematic review used 11 articles that fit the inclusion criteria. **Result:** The EFT intervention was an easy, inexpensive and effective intervention. The benefits of the EFT intervention were reduce depression, anxiety, stress, increase immunological levels, reduce levels of cortisol in the blood and improve quality of life. **Conclusion:** EFT intervention has many benefits in helping patients who experience various psychological illnesses. **Suggestion:** EFT can be applied in health services or applied independently.

Keywords: *Emotional Freedom Technique*; anxiety; tapping

ABSTRAK

Latar belakang: Masalah psikologi seperti kecemasan menjadi salah satu masalah yang paling umum di dunia. Penanganan untuk masalah kecemasan ini belum memadai dan memerlukan biaya yang tidak sedikit. Intervensi psikologi sangat dibutuhkan untuk membantu pasien mengatasi kecemasan yang dialami. **Tujuan:** Untuk menguraikan beberapa manfaat intervensi EFT yang dapat membantu pasien dalam mengurangi kecemasan. **Metode:** Database yang digunakan dalam penelitian ini adalah Scopus, Google Scholar dan Pubmed terbatas 5 tahun terakhir dari 2015 hingga 2020, full text article dengan berbahasa Inggris. Kata kunci yang digunakan adalah "Emotional Freedom Technique", "OR", "AND", "Anxiety", "AND", "Tapping". Systematic review ini menggunakan 11 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. **Hasil:** EFT merupakan intervensi yang mudah, murah dan efektif. Manfaat intervensi EFT yaitu dapat menurunkan depresi, kecemasan, stress, meningkatkan kadar imunologi, menurunkan kadar kortisol dalam darah dan meningkatkan kualitas hidup. **Simpulan:** EFT memiliki banyak manfaat dalam membantu pasien yang mengalami berbagai penyakit psikologi. **Saran:** EFT dapat diterapkan dalam pelayanan kesehatan maupun diterapkan secara mandiri.

Kata kunci: *Emotional Freedom Technique*; anxiety; tapping

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah gangguan psikologis paling umum di dunia yang sehingga sangat membutuhkan perawatan yang memadai dan hemat biaya⁽¹⁾. Pada 2016, *International Health Metrics and Evaluation (IHME)* mengestimasi bahwa lebih dari 1,1 miliar penduduk di dunia mengalami penyakit gangguan mental (*mental disorder*) dan bergantung pada substansi aditif. Menurut WHO, prevalensi gangguan mental semakin tinggi setiap tahunnya. Jenis gangguan mental dengan prevalensi tertinggi adalah *anxiety*, yang biasa dicirikan dengan kecemasan/kepanikan yang berlebihan, disusul oleh depresi, penggunaan alkohol dan narkoba dan bipolar⁽²⁾. WHO menyebut 79 persen kasus bunuh diri terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah pada 2016. Di Indonesia, depresi yang berujung bunuh diri ini mengancam mereka yang berada di usia produktif. Usia paling banyak melakukan bunuh diri itu 15 sampai 29 tahun, generasi milenial. Bunuh diri menjadi muara bagi masalah kejiwaan yang tidak tertangani. Soal gangguan kejiwaan, Survei *Global Health Data Exchange* tahun 2017 menunjukkan, ada 27,3 juta orang di Indonesia mengalami masalah kejiwaan. Hal ini berarti, satu dari sepuluh orang di negara ini mengidap gangguan kesehatan jiwa. Indonesia jadi negara dengan jumlah pengidap gangguan jiwa tertinggi di Asia Tenggara. Gangguan kejiwaan yang paling tinggi yakni *anxiety*. Jumlah pengidapnya lebih dari 8,4 juta jiwa⁽³⁾. Meski tidak nampak secara fisik, penyakit gangguan mental dapat menimbulkan komplikasi sistemik dan berujung pada kematian. Sayangnya, masalah-masalah gangguan mental masih dipandang sebelah mata dan minim perhatian. Indonesia menjadi salah satu negara yang terburuk baik pencegahan maupun penanganannya. Alasan paling sering dalam pengabaian penanganan gangguan mental ini adalah kurangnya aksesibilitas pengobatan, terutama di daerah pedesaan, daftar tunggu panjang untuk psikoterapis berlisensi atau masalah keuangan⁽¹⁾.

EFT adalah terapi psikologis berbasis meridian yang meringankan kondisi psikologis dan psikosomatis dengan stimulasi ketukan di titik meridian tertentu. Sebagai teknik terapi baru dalam psikologi energi memiliki efek positif pada gejala psikologis dan fisiologis, serta dapat meningkatkan kualitas hidup⁽⁴⁾. EFT disebut sebagai "penyadapan," teknik ini menggabungkan manfaat pemrosesan ulang kognitif dari paparan dan terapi penerimaan dengan pelepasan gangguan energik yang terkait dengan akupunktur dan lainnya yang disebut terapi energi⁽⁵⁾.

Intervensi ini merupakan inervensi yang mudah, tanpa biaya dan hasilnya efektif untuk mengurangi kecemasan. Dalam studi terbaru, EFT telah terbukti efektif dalam meringankan gejala seperti sakit kepala, trauma, depresi, fobia, insomnia, dan kecemasan⁽⁶⁾.

Tujuan dari *systematic review* ini yaitu untuk menguraikan manfaat dari EFT terhadap pasien dengan gangguan kecemasan.

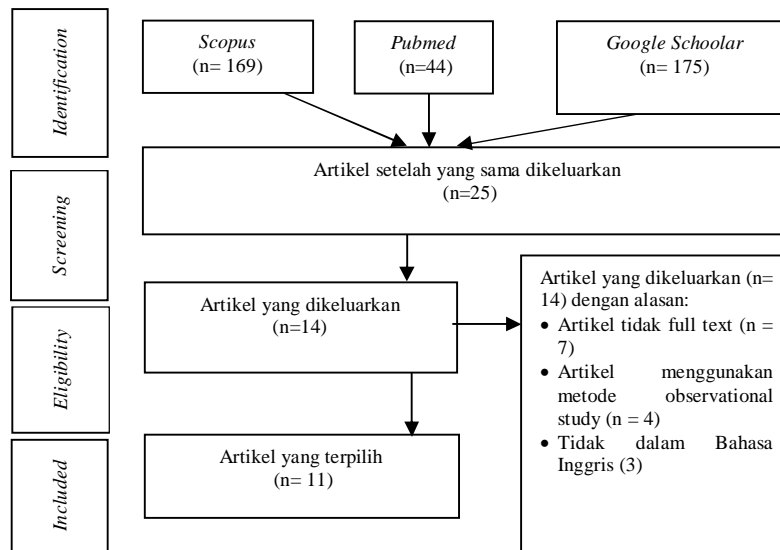
METODE

Systematic Review ini disusun berdasarkan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyzes (PRISMA)*. Database yang digunakan adalah *Scopus*, *Pubmed* dan *Google scholar* terbatas publikasi 5 tahun terakhir dari 2015 hingga 2020, *full text article* dan menggunakan bahasa Inggris. Proses pencarian artikel menggunakan kata kunci yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Kata kunci yang digunakan pada pencarian artikel ini adalah "Emotional Freedom Technique "OR", " AND", "Anxiety" "AND", "Tapping". Setelah pencarian artikel yang sudah sesuai dengan kata kunci, maka dilakukan analisis serta sentesis sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi pada *sytematic review* ini. Kriteria inklusi pada *systematic review* ini adalah (1) intervensi mengenai EFT, (2) diberikan pada pasien yang mengalami kecemasan sedang sampai berat, (3) Usia >18 tahun (4) Dalam bahasa inggris, (5) Dalam rentang 5 tahun terakhir (2015–2020). Kriteria eksklusi pada *systematic review* ini adalah pasien dengan gangguan mental bawaan.

Proses pencarian dimulai pada bulan Desember 2019 sampai Februari 2020. Artikel yang digunakan disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi, artikel yang ditemukan dipilih dan disintesis sesuai dengan tema. Artikel yang sudah sesuai kemudian dianalisis dan dibahas berdasarkan poin-poin yang ditetapkan.

HASIL

Pencarian literatur awal menghasilkan 388 artikel (169 dari *Scopus*, 44 dari *Pubmed* dan 175 dari *Google scholar*). Setelah meninjau abstrak untuk memeriksa relevansi dan kesesuaian dengan kriteria inklusi, 25 artikel dipilih untuk ulasan teks lengkap. Ada 14 artikel teks lengkap dikecualikan dengan alasan tidak terdapat intervensi yang dijelaskan karena sebatas observasional studi, Bahasa yang digunakan dalam full text tidak berbahasa Inggris dan hanya sebatas abstrak saja. Akhirnya, 11 artikel dipilih untuk ditinjau, seperti yang tercantum dalam gambar 1.



Gambar 1. Diagram flow untuk pemilihan artikel

Studi dalam *sytematic review* ini relatif heterogen, 11 artikel menggunakan kelompok kontrol dan kelompok intervensi pada penelitiannya. Sejumlah 3 artikel tidak menggunakan kelompok kontrol. Dari 11 artikel, 3 artikel membandingkan antara intervensi EFT dan *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* dalam menurunkan kecemasan, 3 artikel membahas manfaat EFT pada pasien *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)*, dan 2 artikel menguraikan pengaruh EFT terhadap kecemasan mahasiswa keperawatan yang akan menghadapi ujian, masing-masing 1 artikel membahas tentang kegunaan EFT dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil, kecemasan pada lansia dan kecemasan pada pasien dengan penyakit kronik. Intervensi ini diterapkan pada pasien selama 10-15 menit setiap sesinya. Pelaksanaan EFT dapat dilakukan dipelayanan kesehatan, dilakukan di rumah secara mandiri. Intervensi ini dapat diberikan dengan beberapa intervensi penunjang lain seperti EFT dan

Benson Relaxation; EFT dan *hypnotherapy*. Analisis mengenai 11 artikel yang memiliki beberapa manfaat terhadap pengobatan kecemasan dijelaskan pada Tabel 1.

Tabel 1. Manfaat intervensi *Emotional Freedom Technique* (EFT) pada pasien dengan gangguan kecemasan

Penulis dan Tahun	Manfaat
Patterson (2016) ⁽⁷⁾	EFT dapat menjadi terapi yang efektif untuk manajemen stres dan kecemasan pada mahasiswa keperawatan. Terapi ini efektif untuk menurunkan stres yang dihadapi oleh mahasiswa keperawatan dalam mengikuti ujian.
Kalla, et al. (2017) ⁽⁸⁾	EFT efektif mengatasi masalah emosional pada penyakit kronis dan serta untuk mendukung kesehatan secara fisik
Nicosia et al. (2018) ⁽⁹⁾	Kombinasi EFT dan <i>Eye Movement Desensitization and Reprocessing</i> yang diberikan kepada pasien <i>Post Traumatic Stress Disorder</i> (PTSD) sangat efektif dan memungkinkan pasien untuk kembali bekerja setelah bertahun-tahun cacat.
Babamahmoodi (2015) ⁽⁴⁾	EFT efektif meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup pasien cedera paru dengan masalah pernapasan, psikologi dan imunologi
Church & House (2018) ⁽¹⁰⁾	EFT adalah pilihan utama yang tepat untuk mengobati kecemasan dan depresi yang terjadi secara bersamaan. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok pengobatan EFT lebih efisien dan hemat biaya.
Vuralet et al. (2019) ⁽¹¹⁾	EFT signifikan dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa keperawatan di Turki yang akan menghadapi ujian.
Suh, Chung, Kim, Lee, Kim (2015) ⁽⁶⁾	EFT yang diberikan pada pasien Hwabyung dapat menurunkan kemarahan dan kecemasan.
Konig et al. (2019) ⁽¹⁾	Penelitian ini membandingkan intervensi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) dan EFT terhadap penurunan kecemasan. Hasil yang di dapatkan bahwa EFT signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan.
Mardjan et al. (2018) ⁽¹²⁾	EFT berkontribusi secara signifikan 57% untuk menurunkan tingkat kecemasan dan 43% untuk menurunkan kadar kortisol darah pada pasien hamil.
Gaesser dan Karan et al. (2016) ⁽¹³⁾	Intervensi ini membandingkan antara EFT dan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) dalam mengurangi kecemasan pada remaja. Hasil yang diperoleh bahwa EFT signifikan mengurangi kecemasan bagi remaja daripada <i>Cognitive-Behavioral Therapy</i>
Harbottle (2019) ⁽¹⁴⁾	EFT merupakan terapi terjangkau, efektif, mudah dan mudah diakses untuk meningkatkan suasana hati, mengelola berbagai masalah fisik dan emosional serta meningkatkan kualitas hidup lansia di seluruh tatanan perawatan, termasuk mereka yang tinggal di komunitas.

PEMBAHASAN

Kecemasan adalah gangguan psikologis yang sangat membutuhkan perawatan yang memadai dan hemat biaya⁽¹⁾. Jenis gangguan psikologi dengan prevalensi tertinggi adalah penyakit anxiety, yang biasa dicirikan dengan kecemasan/kepanikan yang berlebihan, disusul oleh depresi, penggunaan alkohol dan narkoba dan bipolar⁽³⁾. Pada beberapa penelitian yang membandingkan antara *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan EFT didapatkan bahwa Baik kelompok PMR dan EFT mengalami penurunan kecemasan, tetapi kelompok EFT yang mengalami penurunan yang signifikan secara statistik dibandingkan dengan kelompok *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Penelitian ini dilakukan pada remaja yang mengalami stress dalam menghadapi ujian sekolah, pasien dengan gejala Hwabyung dan pasien dengan gangguan kecemasan. Studi ini menguji efek saraf dengan satu sesi terapi dengan menggunakan aplikasi simultan dari EEG dan spektroskopi inframerah-dekat fungsional (fNIRS) antara EFT dan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Tapping yang dilakukan untuk pengolahan emosi pada pasien kecemasan. Hasilnya menunjukkan potensi *Late Positive Potential* (LPP) yang berkurang di daerah *centro-parietal* kiri yang memproses emosi negatif. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlambatan perbedaan LPP untuk rangsangan ketakutan dan marah. Penelitian ini mungkin mencerminkan perbedaan valensi rangsangan ini yang disebabkan oleh pengalaman emosional mereka. Tapping berfokus pada tingkat emosional. Karena itu, tapping memproyeksikan pendekatan emosi negatif seperti itu sebagai ketakutan dan kemarahan. Jika kita berasumsi bahwa pengalaman emosional dari rasa takut ditimbulkan oleh kemarahan daripada rangsangan yang menakutkan, masuk akal bahwa tapping mengubah khususnya proses memunculkan rasa takut ini, rangsangan marah, karena pembingkai ulang mereka adalah bagian penting dari intervensi penyadapan⁽¹⁾.

EFT adalah terapi efisien dan hemat biaya, bisa dilakukan secara individu maupun kelompok. Terapi ini digunakan dalam banyak tempat seperti di kamp-kamp pengungsi yang selamat dari gempa bumi, serangan teroris, di ruang kelas sekolah, dengan tim-tim atlet, dalam kelompok pendukung penurunan berat badan, dalam retreat veteran perang, dan dalam kelompok rawat inap rumah sakit. Praktisi tidak perlu dilisensikan meskipun ketika berurusan dengan pasien dengan gejala *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD), keselamatan peserta adalah yang terpenting. Dalam beberapa penelitian, pelatih atau sukarelawan, setelah dilakukan percobaan secara acak terkontrol untuk membandingkan hasil penerapan EFT pada peserta dan hasilnya para praktisi atau sukarelawan tersebut efektif dalam memberikan intervensi EFT meskipun tidak seefektif profesional yang mempunyai lisensi⁽¹⁰⁾.

Selain mengurangi kecemasan EFT dapat meningkatkan imunologi pada pasien *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)*. Dalam kesehatan mental, penelitian ini menunjukkan bahwa EFT mengurangi gejala somatik, kecemasan/susah tidur dan disfungsi sosial. Dalam segi imunologis, EFT dapat meningkatkan proliferasi limfosit. Ada asumsi bahwa proliferasi yang lebih besar berhubungan dengan meningkatnya kekebalan tubuh, dimana EFT dapat meningkatkan IL-17 di dalam sistem peredaran darah tepi dari paru-paru yang terluka secara kimiawi pada pasien veteran. IL-17 adalah sitokin proinflamasi diproduksi oleh sel T memori yang diaktifkan dan memiliki peran penting dalam pertahanan inang terhadap infeksi mikroba seperti mycobacterium tuberculosis. Sel-sel yang menghasilkan IL-17, memiliki peran penting dalam mengendalikan kekebalan tubuh dan reaksi peradangan⁽⁴⁾. Pada penelitian lain ditemukan bahwa EFT dapat berkontribusi terhadap pengurangan kecemasan sebesar 57% dan penurunan kadar kortisol darah sebesar 43% dalam persalinan remaja primipara. EFT mempengaruhi HPA (Hypothalamus, Hipofisis, dan Adrenal), secara tidak langsung mempengaruhi kadar kortisol dalam darah. EFT adalah satu metode mengurangi gangguan psikologis seperti kecemasan dan stres, dengan mengetuk titik meridian di wajah, leher dan tangan, secara langsung mempengaruhi HPA dalam sistem saraf pusat untuk menyeimbangkan pelepasan hormon dalam tubuh seperti ACHT dan kortisol sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada setiap orang termasuk wanita hamil⁽¹²⁾.

KESIMPULAN

EFT dapat menurunkan kecemasan, kemarahan, mengurangi stress saat menghadapi ujian pada siswa/mahasiswa, dapat meningkatkan imunologi, mempengaruhi penurunan kadar kortisol dalam darah dan dapat meningkatkan kualitas hidup. EFT dapat diterapkan di pelayanan kesehatan maupun dilakukan secara mandiri oleh praktisi berlisensi maupun tidak.

DAFTAR PUSTAKA

1. König N, Steber S, Seebacher J, Prittwitz Q Von. brain sciences How Therapeutic Tapping Can Alter Neural Correlates of Emotional Prosody Processing in Anxiety. 2019.
2. WHO European, Goals SD. Mental Health. Fact sheets Sustain Dev goals Heal targets. 2018;(3).
3. WHO Estimates GH. Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates. *Depress Other Common Ment Disord Glob Heal Estim*. 2017.
4. Babamahmoodi A, Arefnasab Z, Noorbala AA, Ghanei M, Babamahmoodie F. Emotional Freedom Technique (EFT) Effects on Psychoimmunological Factors of Chemically Pulmonary Injured Veterans. *Emot Free Tech (EFT) Eff Psychoimmunological Factors Chem Pulm Inj Veterans*. 2015;14(February):37-47.
5. Patrice Rancour. jhn. *Pract Emot Free Tech Final a Unifying Theory Pract Holist Nursing, or Too Good to Be True?* 2016.
6. Suh JW, Chung SY, Kim SY, Lee JH, Kim JW. Anxiety and Anger Symptoms in Hwabyung Patients Improved More following 4 Weeks of the Emotional Freedom Technique Program Compared to the Progressive Muscle Relaxation Program : A Randomized Controlled Trial. 2015;2015.
7. Patterson SL. The effect of emotional freedom technique on stress and anxiety in nursing students: A pilot study. *Nurse Educ Today*. 2016;40:104-10.
8. Kalla M, Simmons M, Robinson A, Stapleton P, Kalla M, Simmons M, et al. Emotional freedom techniques (EFT) as a practice for supporting chronic disease healthcare : a practitioners ' perspective. *Disabil Rehabil [Internet]*. 2017;0(0):-000. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/09638288.2017.1306125>.
9. Nicosia GJ, Minewiser L, Freger A. World Trade Center : A longitudinal case study for treating Post Traumatic Stress Disorder with Emotional Freedom Technique and Eye Movement Desensitization and Reprocessing. 2019;63:199-204.
10. Church D, House D. Borrowing Benefits: Group Treatment With Clinical Emotional Freedom Techniques Is Associated With Simultaneous Reductions in Posttraumatic Stress Disorder, Anxiety, and Depression Symptoms. *J Evidence-Based Integr Med*. 2018.
11. Vural I, Inangil D. European Journal of Integrative Medicine Emotional freedom techniques (EFT) to reduce exam anxiety in Turkish nursing students. 2019;32.
12. Mardjan, Prabandari YS, Hakimi M, Marchira CR. *Unnes Journal of Public Health Emotional Freedom Techniques for Reducing Anxiety and Cortisol Level in Pregnant Adolescent Primiparous*. 2018;7.
13. Gaesser AH, Karan OC. A Randomized Controlled Comparison of Emotional Freedom Technique and Cognitive-Behavioral Therapy to Reduce Adolescent Anxiety : 2016.
14. Harbottle L. Potential of emotional freedom techniques to improve mood and quality of life in older adults. 2019.