

**PENGARUH *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES*
(EFT) TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN
PRIMIGRAVIDA : STUDI LITERATUR**



Oleh :

SURIANA

NPM. 171510145

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT FAKULTAS

ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK

TAHUN 2020

**PENGARUH *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES*
(EFT) TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN
PRIMIGRAVIDA: STUDI LITERATUR**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan Menjadi
Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM)**

Oleh :

**SURIANA
NPM. 171510145**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK
2020**

LEMBAR PENGESAHAN

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M.)

Pada Tanggal 20-Mei-20

Oleh :

Suriana
NPM. 171510145

Dewan Penguji :

1. Dr. H. Mardjan, M.Kes
2. Iskandar Arfan, S.K.M., M.Kes Epid
3. Dr. Linda Suwarni, S.K.M., M.Kes

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK**

Dekan

Dr. Linda Suwarni, M.Kes
NIDN.1125058301

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan

Masyarakat (S.K.M)

Peminatan Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku

Oleh :

Suriana
NPM: 171510145

Pontianak, 20 Mei 2020
Mengetahui,

Pembimbing 1



Dr. H. Mardjan, Drs., M.Kes
NIDN: 0026075408

Pembimbing 2



Iskandar Arfan, SKM, M.Kes (Epid)
NIDN.1129108601

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyampaikan bahwa dalam proposal ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Segala proses dalam penyusunan skripsi saya jalankan melalui prosedur dan kaidah yang benar serta didukung dengan data-data yang dapat dipertanggungjawabkan keabsahannya. Jika dikemudian hari ditemukan kecurangan, maka saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan hak terhadap ijasah dan gelar yang saya terima. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pontianak, 20 Mei 2020



(Suriana)

NPM.171510145



BIODATA PENULIS

Nama : Suriana
Tempat, Tanggal Lahir : Nanga Tempiau, 04-02-1992
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Nama Orang Tua :
Bapak : Hamzah
Ibu : Nurhani
Alamat : Kapuas Hulu
Alamat Email : suriana.sur92@gmail.com

JENJANG PENDIDIKAN

SD : SD Negeri 11 Nanga Tempiau 2003
SMP : SMP Negeri 1 Hulu Gurung 2006
SMA : SMA Negeri 1 Hulu Gurung 2009
Diploma III : STIKES YARSI Pontianak 2012
Perguruan Tinggi : Peminatan Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Universitas Muhammadiyah Pontianak (Tahun 2017 – 2020)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirrobil'alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan karuniaNya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "**Pengaruh *Emotional Freedom Techniques (EFT)* Terhadap Penurunan Kecemasan *Primigravida***".

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal ini, penulis banyak memperoleh bimbingan, arahan dan dukungan dari beberapa pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada **Dr. H. Mardjan, Drs., M.Kes** selaku pembimbing utama dan **Iskandar Arfan,SKM,M.Kes (Epid)** selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta dengan penuh kesabaran memberikan pengarahan dan membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Pada kesempatan ini, penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Doddy Irawan, S.T.M.Eng selaku rektor Universitas Muhammadiyah Pontianak.
2. Dr. Linda Suwarni, SKM., M. Kes selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak.
3. Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat
4. Orang tua yang senantiasa berdoa dengan tulus untuk kesehatan dan keberhasilan ananda.
5. Rekan-rekan satu angkatan di prodi Kesmas, yang telah banyak mengisi waktu bersama selama proses pembelajaran, serta membantu penulis selama masa pendidikan.

Juga kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, semoga segala amal kebajikannya mendapat imbalan yang tak terhingga dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis berharap untuk dapat memperoleh saran, masukan dan kritikan yang membangun demi kesempurnaan penyusunan ini. Penulis berharap semoga proposal ini bermanfaat bagi semua pihak demi pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku.

Pontianak, 20 Mei 2020

Penulis

ABSTRAK

FAKULTAS ILMU KESEHATAN SKRIPSI, Mei 2020
SURIANA

PENGARUH EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES (EFT) TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PRIMIGRAVIDA

xvii + 66 halaman + 8 tabel + 3 gambar + 2 lampiran

Latar Belakang: Kecemasan selama kehamilan terutama ibu hamil primigravida dapat berdampak terhadap kondisi ibu hamil seperti partus lama, kurangnya produksi ASI, sehigga berdampak terhadap pemberian ASI Eksklusif pada bayi. Salah satu terapi yang dapat diaplikasikan adalah terapi non farmakologis *Emotional Freedom Techniques* (EFT). EFT bekerja melalui *tapping* pada 11 jalur meridian 1 titik *gamut*, yang menstimulasi sistem kerja *hipotalamus* sehingga, dapat mengurangi atau menghilangkan gangguan kecemasan ibu hamil.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan melakukan telaah jurnal yang dipublikasikan 5 tahun terakhir dari tahun 2015-2020, kemudian diperoleh 5 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Emotional Freedom Techniques* (EFT) terhadap penurunan kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III.

Hasil: Dari hasil kelima jurnal diketahui EFT efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan nilai p-value < 0.005 dan kadar kortisol pada pemeriksaan laboratorium p-value < 0.005. Baik yang dilakukan oleh peneliti maupun secara mandiri, keduanya sama-sama efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.

Kesimpulan: *Emotional Freedom Techniques* (EFT) efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan serta kadar kortisol pada ibu *primigravida* trimester III, sehingga ibu siap menghadapi persalinan.

Saran: Diharapkan baik tenaga kesehatan maupun ibu hamil dapat mempelajari atau melengkapi pengetahuan dan teknik perlakuan EFT, sehingga ibu hamil dapat mengaplikasikan secara mandiri, karena dapat disesuaikan dengan tingkat kecemasan yang dirasakan dan tanpa efek samping.

Kata Kunci : *Emotional Freedom Techniques* (EFT), Kecemasan *Primigravida*
Daftar Pustaka: 48 (2010-2020)

ABSTRACT

FACULTY OF HEALTH SCIENCE Thesis, Mei 2020

SURIANA

The effect of Emotional Freedom Techniques (EFT) On Reducing Primigravida Anxiety

xvi + 66 pages + 8 tables + 3 pictures + 2 attachments

Background: Anxiety during pregnancy, especially primigravida pregnant women, can have an impact on the conditions of pregnant women such as prolonged labor, can have an impact on the condition of pregnant women such as prolonged labor, lack of production of breastfeeding, thus impacting exclusive breastfeeding the baby. One of the therapy that can be applied is non-pharmacological Emotional Freedom Techniques (EFT) therapy. EFT works via tapping on 11 meridian lines 1 gamut point that stimulates the hypothalamus, working system to a degree, can reduce or eliminate anxiety disorders of pregnant women.

Method: This study uses the literature study method by reviewing journals published in the last 5 years from 2015-2020, then obtained 5 journals that meet the inclusion criteria. The purpose of this study was to determine the effect of Emotional Freedom Techniques on the reduction of anxiety in third trimester primigravida pregnant women.

Results: from the result of the five journals, it is known that EFT is effective in reducing the anxiety level of third trimester pregnant women with a p-value of < 0.005 , the cortisol level on laboratory test is p-value < 0.005 . Both done by researchers and independently, both are equally effective in reducing the anxiety level of pregnant women.

Suggestion: EFT is effective in reducing anxiety levels and cortisol levels in primigravida trimester III, so that the mother is ready for labor.

Suggestion: It is hoped that health workers and pregnant women will learn to complete the EFT. So that pregnant women can apply independently, because it can be adjust to the level of anxiety that is felt and without side effects.

Keywords : Emotional Freedom Techniques (EFT), Anxiety Primigravida

Bibliography : 48 (2010-2020)

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PROPOSAL	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
BIODATA PENULIS	vi
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR ISTILAH	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
I.5 Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
II.1 Kehamilan	9
II.1.1 Perubahan Psikologis Saat Hamil	10
II.2 Kecemasan	12
II.2.1 Kecemasan Primigravida.....	12
II.2.2 Rentang kecemasan	14
II.2.3 Faktor Penyebab Kecemasan	16
II.2.4 Dampak Kecemasan.....	17
II.3 <i>Emotional Freedom Techniques</i> (EFT)	18
II.3.1 Keunggulan EFT	20
II.3.2 Manfaat EFT	22
II.3.3 Aplikasi EFT.....	23
II.3.4 Pelaksanaan EFT.....	24
II.2.5 Etika Praktisi selama EFT.....	32
II.4 Kerangka Teori.....	33
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL	
III.1 Kerangka Konsep	35

III.2	Variabel Penelitian	35
III.3	Defenisi Operasional	36
III.4	Hipotesis	37
BAB IV	METODOLOGI PENELITIAN	
IV.1	Desain Penelitian	38
IV.2	Waktu dan Tempat Penelitian	40
IV.3	Populasi dan Sampel	40
IV.4	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	41
IV.5	Teknik Pengolahan dan Penyampaian Data	41
IV.6	Teknik Analisa Data	42
BAB V	HASIL DAN PEMBAHASAN	
V.1	Hasil Penelitian	43
V.1.1	Gambaran Umum Jurnal Penelitian	43
V.1.2	Gambaran Proses Penelitian	47
V.1.3	Analisis Hasil Penelitian.....	48
V.2	Pembahasan.....	52
V.3	Keterbatasan Penelitian.....	55
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN	
VI.1	Kesimpulan	56
VI.2	Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

I.1	Keaslian penelitian.....	6
III.1	Definisi operasional.....	35
V.1	Karakteristik ibu hamil.....	49
V.2	Hasil studi literatur.....	50
V.3	Nilai rata-rata kecemasan.....	50
V.4	Hasil uji statistik.....	51

DAFTAR GAMBAR

II.1	Titik meridian EFT diwajah.....	21
II.2	Titik meridian EFT didada	22
II.3	Titik meridian EFT ditangan.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal kegiatan penelitian
- Lampiran 2 : Jurnal penelitian

DAFTAR ISTILAH

<i>Sweedish</i>	:	Teknik khusus untuk merelaksasikan otot
<i>Massage</i>		
<i>Houhth Stopping</i>	:	Teknik konseling untuk mengubah pikiran negatif Tension Type
<i>Headache</i>	:	Sakit kepala tegang terus menerus tanpa gejala Kronis
<i>Haemostatis</i>	:	Respon tubuh untuk menjaga pembuluh darah
<i>Triple Warmer</i>	:	Sistem organ tubuh
<i>One Minute</i>	:	Proses yang cepat
<i>Onder</i>		
<i>Karate Chop</i>	:	Bagian samping telapak tangan
<i>Gamut</i>	:	Bagian antara jari manis dan tulang jari kelingking
<i>Tapping</i>	:	Ketukan ringan pada titik tertentu
<i>Reflexive</i>	:	Reaksi yang timbul
<i>Primigravida</i>	:	Hamil anak pertama

DAFTAR SINGKATAN

EFT	:	<i>Emotional Freedom Techniques</i>
EB	:	<i>Eye Brow</i>
SE	:	<i>Side of the Eye</i>
UE	:	<i>Under the Eye</i>
UN	:	<i>Under the Noise</i>
CH	:	<i>Chin</i>
CB	:	<i>Collar Bone</i>
UA	:	<i>Under the Arm</i>
TH	:	<i>Thumb</i>
IF	:	<i>Indek Finger</i>
MF	:	<i>Mindle Finger</i>
BF	:	<i>Baby Finger</i>
ASI	:	<i>Air Susu Ibu</i>

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan reproduksi merupakan masalah kesehatan yang harus dijaga setiap orang seperti yang tertuang dalam Peraturan Pemerintah (PP) No. 61 tahun 2014 bahwa kesehatan reproduksi adalah keadaan sehat sejahtera baik secara fisik, mental dan sosial secara reproduksi. Ketika masa kehamilan seseorang cenderung mengalami gangguan baik secara fisik maupun psikologis, terutama ibu *primigravida* trimester III cenderung mengalami gangguan kecemasan meliputi, tingkat kecemasan sedang, diikuti kecemasan berat dan kecemasan ringan (Maki et al., 2018).

Kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan mengenai ketegangan mental yang dirasakan, sebagai reaksi umum dari ketidak mampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa nyaman (Suwardianto, 2018).

Kecemasan selama masa kehamilan atau menghadapi persalinan banyak dirasakan, terutama oleh ibu hamil primigravida karena belum punya pengalaman tentang kehamilan sebelumnya. United Nations International *Children's Emergency Fund* (UNICEF) dalam (Puspitasari & Wahyuntari, 2020) kecemasan dan depresi ibu hamil pada negara maju sekitar 7-20% dan di negara berkembang sekitar lebih dari 20%. Sedangkan di Indonesia angka kecemasan dalam menghadapi

persalinan sebanyak 107 juta (28,7%) dari 373 juta orang ibu hamil (Statistik, 2017). .

Kecemasan yang dialami selama kehamilan pada ibu *primigravida* dapat menyebabkan dampak negatif baik terhadap ibu maupun bayi, baik selama masa kehamilan maupun setelah melahirkan. Dampak kecemasan selama kehamilan antara lain seperti terjadinya *kandidiasis vulvovaginalis* (Agustina et al., 2014), berpengaruh terhadap lamanya partus kala 1 fase aktif (Difarissa, 2015), berdasarkan data dari data ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan dan persalinan ke tenaga kesehatan 41,0% ibu mengalami partus lama dari 14.554 jumlah kelahiran (SDKI, 2017). Selain itu kecemasan juga dapat menyebabkan hipertensi pada ibu hamil termasuk *preeklampsia* (Trisiani, 2016), tingkat kecemasan mempengaruhi kualitas tidur (Wardani et al., 2018), akibat dari kecemasan selama kehamilan berdampak kurangnya produktivitas ASI, yang juga berdampak pada bayi (Arfiah, 2018), .

Untuk mengurangi atau menghilangkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat melalui terapi farmakologis maupun non-farmakologis. Ada banyak upaya untuk mengatasi kecemasan ini, seperti melakukan *Belly Dance* selama masa kehamilan (Ranita, 2016), melakukan senam hamil secara teratur (Hartaty, 2016) dan menggunakan metode *Hypnoterapi* dengan kata-kata positif juga berdampak pada penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III (Asmara et al., 2017). Salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan

selama masa kehamilan yaitu dengan terapi non-farmakologis *Emotional Freedom Techniques* (EFT).

Emotional Freedom Techniques (EFT) dilakukan dengan *tapping* (totok) pada 12 titik meridian dan 1 titik *gamut*. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu EFT dapat memberikan dampak positif seperti menurunkan depresi pada lansia (Sutiyarsih, 2017). Perlakuan EFT akan berpengaruh terhadap tingkat agresifitas pasien resiko perilaku kekerasan (Abidin & Adawiyah, 2019),serta menurunkan depresi pada klien hipertensi (Sahlia, 2018). Dengan perlakuan EFT juga efektif untuk mengatasi kecemasan pasien pre PCI (Isnadiya et al., 2019), dan mampu menurunkan tekanan darah sistolik pada lansia penderita hipertensi (Isworo et al., 2019).

Salah satu upaya yang dapat diaplikasikan dalam mengatasi masalah stres atau kecemasan pada saat kehamilan adalah EFT yang merupakan salah satu terapi *non-farmakologis*. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu bahwa EFT efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, stres pada ibu hamil *primigravida* trimester III (Tongko, 2018; Astriani, 2018; Salafas et al., 2016).

Setelah perlakuan EFT sebanyak tiga kali efektif menurunkan tingkat kecemasan serta menurunkan kadar hormon *kortisol* (Mardjan et al., 2018), dengan perlakuan EFT selain berdampak pada penurunan kadar *kortisol* tetapi juga akan berdampak pada kadar *Imunoglobulin E* yang akan meningkatkan *imunitas* ibu hamil (Yuniarti, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Hulu Gurung pada ibu hamil III diketahui ibu hamil yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 3 (30%), kecemasan sedang sebanyak 5 (50%) dan kecemasan berat 2 (20%).

Kecemasan yang dialami oleh primigravida dapat menyebabkan dampak negatif pada ibu seperti partus lama, depresi *post partum* dan pada bayi yang dapat menyebabkan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Oleh karena itu diperlukan upaya dalam menurunkan kecemasan *primigravida*, seperti EFT. EFT bekerja dengan prinsip merangsang titik-titik kunci disepanjang dua belas jalur energi *meridian* tubuh yang sangat berpengaruh pada kesehatan, EFT dapat diaplikasikan sebagai terapi *non farmakologis* didalam mengatasi kecemasan dan dapat diterapkan secara mandiri. Berdasarkan dari uraian ini, peneliti tertarik untuk melakukan Literatur review tentang “ *Pengaruh Emotional Freedom Techniques (EFT) Terhadap Penurunan Kecemasan Primigravida* ”.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian permasalahan diatas, kecemasan selama masa kehamilan dapat berdampak buruk terhadap ibu dan bayi maka penting melakukan upaya pencegahan dengan mengurangi tingkat kecemasan tersebut. Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah *Emotional Freedom Techniques (EFT)* efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III”.

I.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian dari latar belakang dan rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum didalam penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui pengaruh EFT didalam menurunkan tingkat kecemasan pada primigravida berdasarkan literatur yang ada.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus didalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada ibu hamil *primigravida*.
2. Mengetahui pengaruh EFT yang dilakukan oleh peneliti maupun mandiri terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat teoritis

Manfaat didalam penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan khususnya didalam ilmu kesehatan masyarakat terkait terapi didalam menurunkan kecemasan.

Manfaat praktis :

I.4.2 Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan dan pemahaman terkait EFT didalam menurunkan tingkat kecemasan.

I.4.3 Bagi Fakultas

Dapat dijadikan sebagai informasi dan menambah literatur terkait terapi didalam menurunkan tingkat kecemasan.

I.4.4 Bagi institusi kesehatan

Dapat dijadikan masukan dan evaluasi didalam melaksanakan program menurunkan tingkat kecemasan, sehingga mengurangi dampak yang ditimbulkan akibat dari kecemasan.

I.4.5 Bagi Masyarakat

Masyarakat dapat mengatasi kecemasan melalui terapi EFT baik difasilitasi tenaga kesehatan maupun secara mandiri.

I.5 Keaslian Penelitian

Penelitian ini tentang penggunaan EFT untuk mengurangi kecemasan primipara dengan metode studi literatur, adapun keaslian penelitian sebagai berikut :

Tabel 1.1 Keaslian penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	(Astriani, 2018).	Pengaruh Emotional Freedom Techniques (EFT) terhadap tingkat kecemasan primigravida.	Terapi EFT efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida.	a. Variabel independen b. Jenis penelitian c. Teknik pengumpulan data.	a. Lokasi penelitian b. Jumlah sampel penelitian c. Istrumen penelitian.

2	(Maesaroh et al., 2019)	Efektifitas Terapi Hand Tapping Terhadap Kecemasan pada Perempuan yang Sedang Menjalani Persalinan di BPS Inon, Way Kandis Tanjung Senang.	Ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan terapi hand tapping ibu bersalin.	a. Variabel independen b. Jenis penelitian c. Teknik pengumpulan data.	a. Lokasi penelitian b. Jumlah sampel penelitian c. Instrumen penelitian
3	(Mardjan et al., 2018b)	Efektivitas Emotional Freedom Techniques (EFT) dalam menurunkan tingkat kecemasan menghadapi persalinan ibu primipara remaja di Pontianak.	EFT berkontribusi 57% menurunkan tingkat kecemasan dan 43% dalam menurunkan kortisol darah secara signifikan yang secara tidak langsung berpengaruh terhadap kesiapan menghadapi persalinan.	a. Variabel independen b. Jenis penelitian c. Teknik pengumpulan data.	a. Lokasi penelitian b. Jumlah sampel penelitian c. Instrumen penelitian
4	(Yuniarti, 2016).	Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kadar Kortisol dan Immunoglobulin E.	Terapi SEFT memberikan hasil penurunan kadar hormon kortisol dan kadar Immunoglobulin E sehingga terapi SEFT efektif untuk	a. Variabel independen b. Jenis penelitian c. Teknik pengumpulan data.	a. Lokasi Penelitian b. Jumlah sampel penelitian c. Instrumen penelitian

			menurunkan stress/ kecemasan dan meningkatkan imunitas pada ibu primigravida trimester III.		
5	(Tongko, 2018)	Efektivitas Hypno-Eft (Emosional Freedom Technique) Dalam Menurunkan Tingkat Stress Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Di Wilayah Puskesmas Rawat Inap Batui	Hypno-EFT efektif dalam menurunkan tingkat stress menghadapi persalinan pada ibu hamil primigravida pada usia kandungan trimester ketiga di wilayah puskesmas rawat inap Batui dengan hasil penelitian terdapat nilai yang signifikan terhadap penurunan tingkat stress yang dialami oleh ibu hamil primigravida.	<ul style="list-style-type: none"> a. Variabel Independen b. Jenis penelitian c. Teknik pengumpulan data. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Instrumen penelitian b. .Masalah penelitian c. .Lokasi penelitian d. Alat ukur

Berdasarkan data penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa EFT dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan dan kortisol pada ibu hamil primigravida. Adapun perbedaan penelitian ini dari penelitian sebelumnya yaitu metode penelitian, objek penelitian , jumlah sampel

penelitian, waktu dan tempat penelitian, Instrumen penelitian serta lokasi penelitian.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

VI.1. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil pembahasan penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

VI.1.1 Efektifitas EFT terhadap kecemasan ibu hamil

1. EFT efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil *primigravida* trimester III dengan nilai *p-value* < 0.005. Tingkat kecemasan sebelum perlakuan pada rentang cemas sedang dengan rata-rata kecemasan 13.16-66.87, setelah perlakuan rata-rata kecemasan 3.820-59.63 menurun menjadi rentang cemas ringan. Dengan rata-rata penurunan 7.8- 9.34.
2. EFT efektif menurunkan kadar kortisol pada ibu hamil *primigravida* trimester III kadar kortisol darah sebelum perlakuan 355.05 setelah perlakuan turun menjadi 269.29. Dengan rata-rata penurunan 74.08, nilai *p-value* < 0.005.
3. EFT efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III baik yang dilakukan langsung oleh peneliti atau terapis dan secara mandiri oleh responden.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa EFT jika dilakukan dengan intervensi yang benar minimal 1 kali perlakuan dengan durasi selama 20

menit yang dilakukan oleh peneliti, dan dapat dilakukan secara mandiri setiap malamnya sekitar 30 menit selama 14 hari akan berdampak pada penurunan kecemasan dan kadar kortisol pada ibu hamil.

Menurunnya kadar kortisol berdampak pada penurunan tingkat kecemasan, dikarenakan stresor dari luar dalam hal ini berupa kecemasan, mempengaruhi reseptor limbik, yang mempengaruhi kerja hipotalamus. Terganggunya hipotalamus mempengaruhi kerja berbagai kelenjar seperti tiroid dan pankreas, yang menyebabkan terganggunya sistem saraf otonom dan saraf simpatis. Hal ini menyebabkan reaksi detak jantung meningkat, kontraksi otot tubuh dan menyebabkan peningkatan kadar kortisol didalam tubuh.

EFT dalam pelaksanaannya berupa *tapping* atau totokan pada titik-titik meridian, dapat juga di aplikasikan dengan do'a secara islami, hypnoterapi dengan kata-kata positif sambil melakukan *tapping* pada titik meridian.

VI.2 Saran

1. Bagi institusi kesehatan

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian sebaiknya tenaga kesehatan belajar melengkapi pengetahuan konseling dan teknik perlakuan EFT. Didalam upaya untuk menurunkan atau menghilangkan tingkat kecemasan pada ibu hamil terutama primigravida trimester III,

agar kecemasan selama kehamilan tidak berdampak buruk terhadap ibu dan bayi.

2. Masyarakat

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian sebaiknya masyarakat terutama ibu hamil, belajar melengkapi pengetahuan konseling dan teknik perlakuan EFT. Perlakuan EFT sebaiknya dapat diaplikasikan secara mandiri oleh ibu hamil dikarenakan mudah, dapat dilakukan kapan saja sesuai kebutuhan dan tanpa efek samping.

3. Bagi peneliti

Bagi peneliti diharapkan Dapat menambah wawasan dan pemahaman terkait EFT didalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, I., & Adawiyah, R. (2019). Pengaruh Emotional Freedom Technique (Eft) Terhadap Tingkat Agresifitas Pasien Resiko Perilaku Kekerasan. *Jurnal Keperawatan'Aisyiyah*, 6(2), 9–16.
- Agustina, W., Sumiatun, S., & Fatmawati, D. N. (2014). Kecemasan Menyebabkan Terjadinya Kandidiasis Vulvovaginalis Pada Primigravida di BPS Widia Husada Malang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 1(1), 62–67.
- Anggarani, D. R., Gz, S., & Subakti, Y. (2013). *Kupas tuntas seputar kehamilan*. AgroMedia.
- Arfiah, A. (2018). Pengaruh Pemenuhan Nutrisi dan Tingkat Kecemasan terhadap Pengeluaran Asi pada Ibu Post Partum Primipara. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 134–137.
- Arismawati, D. F., & Mayasari, B. (2017). Efektifitas Handtapping Terhadap Kecemasan Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 9(1).
- Asmara, M. S., Rahayu, H. S. E., & Wijayanti, K. (2017). Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017. *URECOL*, 329–334.
- Astriani, M. (2018). Utilization of Emotional Freedom Techniques (EFT) on Anxiety Levels in Primigravida Pregnant Women. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 7(9), 393–396. <https://doi.org/10.21275/ART20191124>
- Curtis, G. B. (n.d.). *Kehamilan*. Egc. <https://books.google.co.id/books?id=vkXyOHNY2dEC>
- Difarissa, R. R. (n.d.). Hubungan Tingkat Kecemasan dan Lamanya Partus Kala I Fase Aktif pada Primigravida di Pontianak. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*, 3(1).
- Dr. H. Mardjan, M. K., & Abrori, M. K. (2016). *Pengaruh kecemasan pada kehamilan primipara remaja*. Abrori Institute . <https://books.google.co.id/books?id=y4poDwAAQBAJ>
- Dr. H Mardjan, M. K., & Abrori, M. K. (2016). *Petunjuk Praktis EFT (emotional freedom techniques) untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil*. Abrori Institute . <https://books.google.co.id/books?id=o4poDwAAQBAJ>
- Dra. Ni Nengah Susanti, M. K. (n.d.). *Psikologi Kehamilan*. Egc. <https://books.google.co.id/books?id=AYbr7czGm9EC>
- El-Fikri, S., & Penerbit, R. (2014). *SEJARAH IBADAH*. Republika Penerbit. <https://books.google.co.id/books?id=XOnhDwAAQBAJ>

- Fatimah, S. (2015). *Perbandingan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil antara Primigravida dan Grandemultigravida di Puskesmas Pacet Kabupaten Bandung*. Fakultas Kedokteran (UNISBA).
- Fidora, I. (2019). *Ibu Hamil Dan Nifas Dalam Ancaman Depresi*. Pena Persada. <https://books.google.co.id/books?id=ZUjhDwAAQBAJ>
- Ghamsari, Maryam sarvandi, L. (2015). Effectiveness Of Emotion Freedom Technique On Pregnant Women's Perceived Stress And Resilience. *Journal of Education and Sociology*, Vol. 6(April), 118–122. <https://doi.org/10.7813/jes.2015/6-2/26>
- Gunarsah, M. (2019). *17 Trik Mengatasi Kecemasan: Bebas Anxiety*. Mantab Jiwah. <https://books.google.co.id/books?id=fzemDwAAQBAJ>
- Hartaty, D. (2016). Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil dengan Kecemasan Primigravida dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(2), 8–13.
- I Ketut Swarjana, S. K. M. M. P. H. (n.d.). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Penerbit Andi. <https://books.google.co.id/books?id=NOKOS2V7vVcC>
- Iskandar, E. (2010). *The Miracle of Touch: Panduan Menerapkan Keajaiban EFT (Emotional Freedom Technique) untuk Kesehatan, Kesuksesan, dan Kebahagiaan Anda*. Qanita.
- Isnadiya, A., Ryandini, F. R., & Utomo, T. P. (2019). 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), 12–24.
- Isworo, A., Anam, A., & Indrawati, N. (2019). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Gaster: Jurnal Kesehatan*, 17(2), 154–166.
- Lau, K. (2014). *Panduan Esensial untuk Skoliosis dan Kesehatan Kehamilan: Segala sesuatu yang perlu diketahui, bulan demi bulan, tentang perawatan tulang belakang dan bayi*. Kesehatan Di Tangan Anda. <https://books.google.co.id/books?id=S2QkBQAAQBAJ>
- Lismidiati, W., Fidyasanti, N., & Nurkhasanah, N. (2019). The Influence of Self-Tapping on Anxiety During Primary Menstrual Cramps among Nursing Students. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 14(1), 38–44.
- Lukluk, A. (n.d.). Zuyina dan Siti Bandiyah. 2011. *Psikologi Kesehatan*.
- Lumongga, D. R. N. (2016). *Depresi: tinjauan psikologis*. Kencana.
- Maesaroh, S., Mukhlis, H., & Widyastuti, F. (2019). Efektifitas Terapi Hand Tappying Terhadap Kecemasan pada Perempuan yang Sedang Menjalani Persalinan. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(1), 7–14.
- Maki, F. P., Pali, C., & Opod, H. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil

- Primigravida Trimester III di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan. *E-Biomedik*, 6(2).
- Mardjan, M., Prabandari, Y. S., Hakimi, M., & Marchira, C. R. (2018a). Emotional Freedom Techniques for Reducing Anxiety and Cortisol Level in Pregnant Adolescent Primiparous. *Unnes Journal of Public Health*, 7(1), 1–6.
- Mardjan, M., Prabandari, Y. S., Hakimi, M., & Marchira, C. R. (2018b). Emotional Freedom Techniques for Reducing Anxiety and Cortisol Level in Pregnant Adolescent Primiparous. *Unnes Journal of Public Health*, 7(1), 1–6. <https://doi.org/10.15294/ujph.v7i1.19212>
- Munjiati, M., DS, D. I., & Prasetyo, H. (2016). Perbedaan Pendampingan Suami Dan Metode Tapping Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dan Intensitas Nyeri Pada Persalinan Normal. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 7(1), 8.
- Naviri, T. (2011). *Buku Pintar Ibu Hamil*. Elex Media Komputindo.
- Puspitasari, I., & Wahyuntari, E. (2020). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Proceeding of The URECOL*, 116–120.
- Putri, H. E., & Muqodas, I. (n.d.). *Pendekatan Concrete-Pictorial-Abstract (CPA), Kecemasan Matematis, Self-Efficacy Matematis, Instrumen dan Rancangan Pembelajarannya*. UPI Sumedang Press. <https://books.google.co.id/books?id=2H7EDwAAQBAJ>
- Ranita, B. A. (2016). Pengaruh Belly Dance Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 26–35.
- Riyanto, A. (2011). *Aplikasi metodologi penelitian kesehatan*.
- Sahlia, M. Y. (2018). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap Depresi pada Klien Hipertensi (The Effect Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy on Depression in Hypertension Client). *Pustaka Kesehatan*, 6(3), 446–452.
- Salafas, E., Anisa, R., & Rusita, V. I. (2016). Efektifitas Hypno-Eft Dan Pernafasan Yoga Dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Di Bpm Ny. Sri Kustinah. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*, 7(2).
- SDKI, K. R. R. (2017). Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017: Kesehatan Reproduksi Remaja. *Online)(Http://Dhsprogram.Com/Pubs/Pdf/PR112. I. Pdf)*.
- Statistik, B. P. (2017). Perkawinan Usia Anak di Indonesia 2013 dan 2015 Edisi Revisi. *Jakarta: BPS*.
- Sutiyarsih, E. (2017). Efektifitas Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 1–5.
- Suwardianto, H. (n.d.). *Manajemen Pencegahan Kerusakan Fungsi Fisik, Dungs*

- Kognitif, dan Kecemasan pada Pasien Kritis*. Lembaga Chakra Brahmana Lentera. <https://books.google.co.id/books?id=SiroDwAAQBAJ>
- Tongko, M. (2018a). 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*, 9(1).
- Tongko, M. (2018b). Mirawati Tongko 1211. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk*, 9(1), 1211–1220.
- Trisiani, D. (2016). Hubungan Kecemasan Ibu Hamil terhadap Kejadian Preeklampsia. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 14–18.
- Tuti Meihartati, dkk. (2018). *1000 Hari Pertama Kehidupan*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=3paLDwAAQBAJ>
- Wardani, H. W., Agustina, R., & Damayanti, E. A. F. (2018). Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 6(1), 1–10.
- Yuanita Syaiful, S. K. N. M. K., & Lilis Fatmawati, S. S. T. M. K. (n.d.). *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Jakad Media Publishing. https://books.google.co.id/books?id=D9_YDwAAQBAJ
- Yuniarsih, S. M. (2018). Penggunaan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk membantu Ibu hamil menurunkan kecemasan menghadapi Persalinan. *Proceeding of The URECOL*, 262–270.
- Yuniarti. (2016). Pengaruh Terapispiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Kadar Kortisol Dan Immunoglobulin E:(Studi Kecemasan pada Ibu Hamil di Bidan Praktek Mandiri Kota Semarang). *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2).
- Zamriati, W. O., Hutagaol, E., & Wowiling, F. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Poli KIA PKM Tuminting. *Jurnal Keperawatan*, 1(1).