

PENGARUH *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* DAN *EDUCATION* TERHADAP KECEMASAN

Kartika Novia Setya Ningrum
Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.
Fitriana Kurniasari Solikhah, S.Kep., NS., M.Kep.

Abstrak

Latar Belakang : Kecemasan merupakan perasaan yang tidak pasti terhadap sesuatu yang akan terjadi, biasanya kecemasan terjadi karena ketidaknyamanan yang mengganggu. Kecemasan dapat diatasi dengan menggunakan terapi non farmakologi yaitu *emotional freedom technique* dan *education*.

Tujuan : Mengidentifikasi pengaruh *emotional freedom technique* dan *education* terhadap kecemasan.

Metode : Studi ini dilakukan dengan menggunakan metode *Literature Review* desain *Systematic Mapping Study (Scoping Study)*. Menggunakan keyword (*Emotional Freedom Technique AND Education*) AND *Anxiety*) dengan rentang tahun 2016-2020. Dilakukan seleksi terhadap sepuluh artikel menggunakan JBI Critical Appraisal tools. Artikel diambil dari data base bereputasi maupun terakreditasi. Empat artikel bereputasi yang diambil dari database PubMed, satu artikel bereputasi diambil dari database Science Direct, sedangkan lima artikel terakreditasi lainnya diambil dari GoogleScholar. Penyeleksian diambil dengan memerhatikan PICOS framework, kemudian artikel dianalisis satu persatu.

Hasil : Sebelum diberikan *emotional freedom technique* dan *education* hampir seluruh responden mengalami kecemasan, setelah diberikan *emotional freedom technique* dan *education* mengalami penurunan nilai kecemasan yang dibuktikan dengan nilai sig α atau p-value $< 0,05$. Ada pengaruh *emotional freedom technique* dan *education* terhadap kecemasan.

Kesimpulan : Pemberian edukasi lebih disarankan pada pasien pre operasi yang mengalami kecemasan, mengingat pemberian edukasi lebih mudah dilakukan dibandingkan dengan pemberian *emotional freedom technique* yang membutuhkan waktu yang tidak sedikit dan masih jarang dilakukan pada pasien pre op yang mengalami kecemasan. *Emotional freedom technique* dan *education* sama sama mempunyai pengaruh dalam penurunan kecemasan. Disarankan bila menemui pasien pre op dengan kecemasan bisa menggunakan terapi non farmakologi *emotional freedom technique* dan *education*.

Kata Kunci : Kecemasan, Emotional Freedom Technique, Edukasi