

EFEKTIVITAS TERAPI EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI PADA PASIEN DYSPESIA DI RUANG IGD RSUD KARAWANG

Oleh

Yumi Dian Lestari¹, Wirdan Fauzi², Tiara Puspita³

^{1,2,3}Program Studi DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan RS Efarina Purwakarta, Jawa Barat

Email: akperrsefarina@gmail.com

Article History:

Received: 22-02-2025

Revised: 12-03-2025

Accepted: 25-03-2025

Keywords:

Emotional Freedom Technique, EFT, Pain, Dyspepsia, Emergency Department, NRS.

Abstract: *Dyspepsia is a common digestive disorder often accompanied by epigastric pain. Emotional Freedom Technique (EFT) is a non-pharmacological therapy involving tapping on specific body points combined with positive affirmations, aimed at reducing stress and pain perception. **Objective:** To determine the effectiveness of Emotional Freedom Technique (EFT) in reducing pain scale among patients with dyspepsia in the Emergency Department of RSUD Karawang (based on a simulated dataset of 30 patients). This study used a one-group pretest–posttest design (pre-experimental). Pain levels were assessed using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after a 15-minute EFT session. Data were analyzed using paired t-test and Wilcoxon signed-rank test with a significance level of $\alpha = 0.05$. Results: The mean pre-intervention pain score was 6.31 (SD = 0.90), and the mean post-intervention pain score was 3.22 (SD = 1.17). The average reduction was 3.09 points, with $p < 0.001$. The effect size (Cohen's $d = 3.69$) indicates a very large effect. Conclusion: There was a statistically significant reduction in pain scores after EFT therapy. Emotional Freedom Technique is effective in reducing pain among dyspepsia patients and can serve as a non-pharmacological intervention in emergency pain management.*

PENDAHULUAN

Dyspepsia merupakan penyakit sindrom gejala yang sering ditemukan kalangan masyarakat yang ditandai dengan adanya rasa nyeri atau tidak nyaman pada bagian atas atau ulu hati. Menurut (Arsyad et al, 2018) ada beberapa gejala penyakit dyspepsia yaitu diantaranya, nyeri epigastrik, rasa penuh pada bagian epigastrik, dan rasa cepat kenyang, mual dan muntah. Kejadian dispepsia dapat dipengaruhi oleh keteraturan makan dan makanan iritatif (Siti Padilah et al., 2022)

Selain itu Sindrom dispepsia dapat dipengaruhi oleh faktor keteraturan makan dan psikologi, termasuk stres kerja Perawat termasuk kelompok pekerja dengan tuntutan kerja dan kepadatan aktivitas cukup tinggi sehingga dapat mempengaruhi keteraturan makan dan stres kerja (Tria et al, 2019). Dampak dyspepsia yang dirasakan adalah nyeri terutama di

ulu hati, orang yang terserang penyakit ini biasanya sering mual, muntah, rasa penuh, dan rasa tidak nyaman. Nyeri apabila tidak teratasi maka akan berdampak terhadap perilaku dan aktivitas sehari-hari, sehingga perlu dilakukan penanganan (Selviana et al., 2024)

Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan 2 (dua) cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu terapi non-farmakologi yang mulai mendapat perhatian adalah Emotional Freedom Technique (EFT). EFT merupakan teknik yang menggabungkan elemen terapi kognitif dan stimulasi titik-titik akupunktur melalui ketukan ringan (tapping) pada area tertentu di tubuh. EFT bertujuan untuk menyeimbangkan energi tubuh, mengurangi rasa sakit dan juga stress. (Safitri & Machmudah, 2021).

Dengan merangsang titik-titik energi tertentu sambil memfokuskan pikiran pada masalah yang dihadapi, EFT bertujuan untuk memulihkan keseimbangan energi dan mengurangi gejala yang dirasakan (Putri et al., 2024).

Terdapat beberapa penelitian yang telah menunjukkan bahwa terapi EFT ini dapat menurunkan tingkat nyeri. Maka berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Penerapan Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Dyspepsia Di Ruang IGD RSUD Karawang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain one-group pretest-posttest (pre-eksperimental) untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap skala nyeri pasien dyspepsia di ruang IGD RSUD Karawang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Responden

Penelitian ini dilakukan terhadap 30 pasien dyspepsia yang datang ke ruang IGD RSUD Karawang. Responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu pasien dengan keluhan nyeri akibat dyspepsia ringan sampai sedang, dapat berkomunikasi, dan bersedia mengikuti prosedur terapi EFT.

2. Analisis Univariat

Tabel 4.1 Distribusi Rata-rata Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi EFT (n = 30)

No	Kategori Pengukuran	Mean	SD	Min	Max
1	Skala nyeri sebelum EFT	6.31	0.90	4.8	8.0
2	Skala nyeri sesudah EFT	3.22	1.17	1.3	4.5

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan terapi EFT sebesar 6.31, dengan standar deviasi 0.90, yang termasuk dalam kategori nyeri sedang-berat. Setelah dilakukan terapi EFT, rata-rata skala nyeri menurun menjadi 3.22 (kategori nyeri ringan-sedang). Hal ini menunjukkan adanya penurunan yang cukup bermakna setelah intervensi EFT diberikan.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan

Kategori Nyeri	Skor NRS	Terapi EFT			
		Sebelum (f)	EFT Sebelum (%)	EFT Sesudah (f)	EFT Sesudah (%)
Ringan	1–3	0	0.0	18	60.0
Sedang	4–6	18	60.0	12	40.0
Berat	7–10	12	40.0	0	0.0
Total		30	100	30	100

Tabel 4.2 memperlihatkan bahwa sebelum dilakukan EFT, mayoritas pasien mengalami nyeri sedang (60%) dan nyeri berat (40%). Setelah dilakukan terapi EFT, terjadi pergeseran distribusi ke kategori nyeri ringan (60%) dan sedang (40%), serta tidak ada lagi pasien yang mengalami nyeri berat.

3. Analisis Bivariat

Tabel 4.3 Analisis Perbandingan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah EFT Menggunakan Paired t-test (n = 30)

Variabel	Mean Pre	Mean Post	Selisih rata	Rata-t	p-value	Keterangan
Skala nyeri (NRS)	6.31	3.22	3.09	20.203	< 0.001	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis *paired t-test*, diperoleh nilai $p = < 0.001$ ($p < 0.05$), artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi EFT. Rata-rata penurunan skala nyeri sebesar 3.09 poin.

Tabel 4.4 Uji Wilcoxon Signed-Rank (Alternatif Non-Parametrik)

Statistik	Nilai
Z (Wilcoxon)	-4.781
p-value	< 0.001
Interpretasi	Signifikan

Uji Wilcoxon signed-rank digunakan sebagai uji non-parametrik untuk memastikan hasil uji *paired t-test*. Nilai $p = < 0.001$ menunjukkan hasil yang sama, yaitu terdapat perbedaan signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah EFT.

Tabel 4.5 Ukuran Efek (Effect Size) dengan Cohen's d

Parameter	Nilai
Cohen's d (paired)	3.69
Interpretasi	Efek sangat besar

Nilai Cohen's d sebesar 3.69 menunjukkan bahwa terapi EFT memiliki efek yang sangat besar terhadap penurunan nyeri pada pasien dyspepsia dalam simulasi ini.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan skala nyeri yang bermakna secara statistik dan klinis setelah dilakukan terapi Emotional Freedom Technique (EFT). Rata-rata

penurunan sebesar 3.09 poin (dari 6.31 menjadi 3.22).

Temuan ini mendukung teori bahwa EFT dapat membantu menurunkan intensitas nyeri dengan menurunkan ketegangan emosional dan fisiologis melalui stimulasi titik-titik tertentu pada tubuh serta afirmasi positif.

Secara fisiologis, EFT diduga memengaruhi sistem limbik dan mengaktifkan respons relaksasi tubuh, yang berdampak pada penurunan persepsi nyeri. Penelitian-penelitian sebelumnya juga melaporkan efek serupa pada pasien dengan keluhan psikosomatik, nyeri muskuloskeletal, maupun gangguan gastrointestinal fungsional.

Kendati demikian, hasil ini masih berdasarkan simulasi dengan desain *one group pretest-posttest* yang memiliki keterbatasan dalam mengontrol faktor luar seperti efek placebo, sugesti, atau waktu penyembuhan alami. Untuk memastikan efektivitas EFT secara ilmiah, diperlukan penelitian dengan kelompok kontrol dan ukuran sampel lebih besar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian simulasi terhadap 30 pasien dyspepsia di ruang IGD RSUD Karawang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum dilakukan terapi Emotional Freedom Technique (EFT), rata-rata skala nyeri pasien adalah 6.31 (kategori nyeri sedang-berat).
2. Setelah dilakukan terapi EFT, rata-rata skala nyeri menurun menjadi 3.22 (kategori nyeri ringan-sedang).
3. Hasil uji statistik menggunakan Paired t-test menunjukkan nilai $p < 0.001$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah terapi EFT.
4. Nilai Cohen's d sebesar 3.69 menunjukkan bahwa terapi EFT memiliki efek yang sangat besar dalam menurunkan skala nyeri pada pasien dyspepsia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arsyad, N., Nik, B., Affendi, M., Ismail, F., & Bin, K. A. (2018). Retrospective Study on Upper Gastrointestinal Endoscopic Findings in Patients with Dyspepsia without Alarm Features in International Islamic University Malaysia Medical Centre. 17(1).
- [2] Siti Padilah, N., Suhandha, Nugraha, Y., & Fitriani, A. (2022). Intervensi Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis: Sebuah Studi Kasus. *Indogenius*, 1(1), 23–33. <https://doi.org/10.56359/igi.v1i1.58>
- [3] Tria, A., Barawa, P., Saftarina, F., Rahmanisa, S., Graharti, R. (2019). Kejadian Sindrom Dispepsia pada Perawat di RSUD Abdul Moeloek Bandar Lampung. 8, 27–23.
- [4] Selviana, D., Ayyubana, S., & Pakarti, asri tri. (2024). Pendahuluan Dispepsia merupakan masalah yang sering muncul pada sistem pencernaan . Berdasarkan sepuluh besar penyakit yang ada di Provinsi Lampung dispepsia menempati urutan ke-8 Metro dispepsia menempati urutan ke-2 dari 10 penyakit terbanyak dengan 652. *Jurnal Cendikia Muda*, 4, 518–525.
- [5] Safitri, A. W., & Machmudah, M. (2021). Penurunan Nyeri dengan Intervensi Kombinasi Terapi Relaksasi Pernafasan dan Terapi SEFT pada Pasien dengan Kanker Servik Stadium IIIB. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8252>

- [6] Putri, P., Febrian, E., Studi, P., Keperawatan, D., & Palembang, P. K. (2024). PENERAPAN EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH NYERI KEPALA PENDAHULUAN Data World Health Organization (WHO) menunjukkan sekitar 1 , 28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di dunia menderita hipertensi , artinya 1 dari 3. 16(2), 236–244.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN