



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

**INTERVENSI *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT)* UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI *PHACOEMULSIFICATION*
DI INSTALASI BEDAH SENTRAL DI RUMAH SAKIT BETHESDA**

YOGYAKARTA 2025 : CASE REPORT

NASKAH PUBLIKASI

OLEH:

MARCELINA BILI

2404068

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

STIKES BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

2025

NASKAH PUBLIKASI

HALAMAN PENGESAHAN

INTERVENSI *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT)* UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI
PHACOEMULSIFICATION DI INSTALASI BEDAH
SENTRAL DI RUMAH SAKIT BETHESDA
YOGYAKARTA 2025 : *CASE REPORT*

Oleh:

MARCELINA BILLI

NIM: 2404068

Pembimbing:

(Dwi Nugroho Heri Saputro, S.Kep.,Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.NS.)

Mengesahkan,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan
Profesi Ners



(Nurlia Ikamngtyas, S.Kep., Ns.,
M.Kep. Sp.Kep.MB., Ph.D.NS.)

(Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep)

KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI *PHACOEMULSIFICATION*
DI INSTALASI BEDAH SENTRAL DI RUMAH SAKIT BETHESDA
YOGYAKARTA 2025 : CASE REPORT

Marcelina Bili¹, Dwi Nugroho Heri Saputro², Untung Sajugo³

arcebily1207@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan adalah reaksi yang tepat terhadap suatu hal yang dianggap mengancam, namun cemas menjadi tidak wajar apabila reaksi dan kemunculannya tidak tepat, baik intensitas maupun tingkatan gejalanya. Kecemasan dialami oleh semua orang dalam perjalanan kehidupannya.

Gejala Utama: Pasien mengatakan merasa takut dan kepikiran karena baru pertama kali operasi dan Pasien juga mengatakan sangat cemas sampai tidak dapat tertidur dengan nyenyak.

Intervensi Terapeutik: intervensi *Emotional Freedom Technique (EFT)* dilakukan selama 10 menit dengan cara mengetuk pada titik- titik meridian tertentu sambil masuk kedalam emosi pasien, Intervensi ini dilakukan sebelum operasi dimulai.

Hasil: tingkat kecemasan pasien di ukur menggunakan *APAIS* dengan score sebelum intervensi 20 (cemas berat), dan setelah dilakukan intervensi menggunakan *APAIS* menjadi score 8 (cemas ringan).

Kesimpulan: intervensi *Emotional Freedom Technique (EFT)* sangat efektif dapat mengurangi kecemasan pada pasien pra-operasi *Phacoemulfication* di Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta tahun 2025.

Kata kunci: *Emotional Freedom Technique (EFT)*, Kecemasan, *Phacoemulfication*,

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) INTERVENTION TO REDUCE ANXIETY IN

PATIENTS PRE-OPERATING PHACOEMULSIFICATION IN THE CENTRAL

SURGICAL INSTITUTE AT BETHESDA HOSPITAL

YOGYAKARTA 2025: CASE REPORT

Marcelina Bili¹, Dwi Nugroho Heri Saputro², Untung Sajugo³

arcebily1207@gmail.com

ABSTRACT

Background: Anxiety is an appropriate reaction to a perceived threat; however, it becomes abnormal when its onset and manifestation are inappropriate in terms of intensity or symptom severity. Anxiety is experienced by everyone at some point in their lives.

Main Symptoms: The patient reported feeling scared and worried because it was her first surgery. She also stated that she felt very anxious to the point that she could not sleep well.

Therapeutic Intervention: The Emotional Freedom Technique (EFT) intervention was administered for 10 minutes by tapping on specific meridian points while guiding the patient into her emotional state. The intervention was conducted prior to the start of the surgery.

Outcome: The patient's anxiety level was measured using the APAIS. The pre-intervention score was 20 (severe anxiety), and after the intervention, the score decreased to 8 (mild anxiety).

Conclusion: The Emotional Freedom Technique (EFT) intervention was highly effective in reducing anxiety in preoperative Phacoemulsification patients at the Central Surgery Unit of Bethesda Hospital Yogyakarta in 2025.

Keywords: Emotional Freedom Technique (EFT), Anxiety, Phacoemulsification.

PENDAHULUAN

Emotional freedom technique (EFT) merupakan terapi komplementer yang dilakukan untuk merelaksasi pikiran dan tubuh yang dilakukan dengan pemberian ketukan atau (tapping) pada beberapa titik tubuh. *Emotional Freedom Techniques (EFT)* teknik singkat yang mengkombinasikan elemen tapping pada titik-titik akupunktur ringan dengan fokus kognitif/verbal pada emosi¹. *Phacoemulsification* adalah tindakan operasi katarak modern yang menggunakan energi ultrasound untuk memecah (mengemulsikan) lensa mata yang telah keruh. Setelah lensa tersebut dipecah menjadi partikel-partikel kecil, dokter akan menyedotnya keluar dan kemudian menggantinya dengan lensa intraokular (IOL) yang jernih. Tindakan operasi merupakan salah satu Tindakan yang dapat menimbulkan cemas, hingga stress. Kecemasan adalah hal yang lumrah dialami individu, terutama saat ia merasa tertekan dalam hidupnya. Kecemasan dapat timbul dengan sendirinya atau munculnya tergabung disertai gejala-gejala dari berbagai gangguan emosi yang lain². Kecemasan adalah hal yang lumrah dialami individu, terutama saat ia merasa tertekan dalam hidupnya. Kecemasan dapat timbul dengan sendirinya atau munculnya tergabung disertai gejala-gejala dari berbagai gangguan emosi yang lain². Prevalensi kecemasan preoperatif bervariasi secara signifikan, dengan perkiraan berkisar antara 11% hingga 80%, dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pemahaman pasien tentang operasi, lingkungan ruang operasi, dan kekhawatiran tentang pemulihan. Di Indonesia, gangguan kecemasan umum terjadi, memengaruhi sekitar 6-7% populasi. Studi yang dilakukan di rumah sakit di Indonesia, seperti di Sleman, menunjukkan tingkat kecemasan praoperatif yang signifikan di kalangan pasien, di mana lebih dari separuh responden melaporkan merasa cemas sebelum menjalani operasi. Temuan ini menekankan pentingnya menangani kecemasan praoperatif untuk meningkatkan hasil bedah dan kesejahteraan pasien³.

METODE

Metode dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir ini adalah menggunakan metode studi kasus. Intervensi yang dilakukan adalah intervensi *Emotional Freedom Technique (EFT)* dalam

mengurangi kecemasan pada pasien pra-operasi *Phacoemulification* di Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Bethesda.

HASIL DAN PEMBAHASAN.

Hasil penelitian pada Ny. S berdasarkan implementasi *Emotional Freedom Technique (EFT)* pada Pre Operasi *Phacoemulification* dengan lokal Anestesi dapat mengurangi kecemasan pada pasien, tingkat kecemasan pasien diukur menggunakan *APAIS* yang dilakukan selama 10 menit dengan score sebelum intervensi 20 (cemas berat). Pengkajian yang telah dilakukan pada pasien Pre operasi di dapatkan data bahwa pasien mengatakan cemas dan takut akan dilakukan operasi dikarenakan ini merupakan pertama kalinya pasien akan dioperasi, pasien terlihat pucat, tegang dan takut. Berikut aspek Kecemasan pre operasi adalah respon emosional berupa perasaan takut, tegang, dan khawatir yang dialami pasien sebelum menjalani tindakan pembedahan, sebagai akibat dari ancaman terhadap integritas tubuh, rasa nyeri, anestesi, ataupun ketidakpastian hasil operasi., dan setelah dilakukan intervensi menggunakan *APAIS* menjadi score 8 (cemas ringan). Penatalaksanaan yang diangkat untuk menangani Ansietas berhubungan dengan Krisis situasional adalah pemberian *Emotional freedom technique* untuk membantu mengurangi kecemasan yang dirasakan pasien pre operasi *Phacoemulification*. *Emotional Freedom Technique (EFT)* menggunakan teknik dari Cina yaitu "*meridian tapping*" yang menggunakan protokol urutan dua jari pada titik akupunktur tertentu dari bagian kepala hingga tubuh bagian atas. Metode ini merangsang sistem meridian manusia tanpa jarum sehingga disebut "akupunktur emosional atau psikologis". EFT merupakan salah satu metode untuk mengurangi gangguan psikologis seperti kecemasan dan stres, dengan mengetuk titik meridian di wajah, leher dan tangan, secara langsung mempengaruhi HPA (*Hypothalamus, Hipofisis, dan Adrenal*) dalam sistem saraf pusat untuk menyeimbangkan pelepasan hormon dalam tubuh seperti *Adrenokortikotropik Hormone (ACTH)* dan kortisol sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang⁴. Cara melakukan terapi EFT adalah mengajak pasien duduk rileks dan memastikan lingkungan tenang, meminta pasien menyampaikan kalimat setup sesuai

masalah (contoh: "Saya merasa cemas menghadapi operasi, tetapi saya menerima diri saya apa adanya"), melakukan ketukan lembut menggunakan dua jari pada titik meridian (karate chop point, eyebrow, side of eye, under eye, under nose, chin, collarbone, under arm, top of head), mengulang satu siklus EFT selama kurang lebih 10 menit, mengobservasi tanda fisik kecemasan selama intervensi (napas, ketegangan otot, gelisah, nada suara). Kelebihan dari intervensi EFT adalah EFT terbukti dapat menurunkan kecemasan berat menjadi kecemasan ringan, intervensi mudah dilakukan, aman dan merupakan intervensi nonfarmakologis.

Penulis berasumsi pemberian *Emotional Freedom Technique (EFT)* mampu mengurangi kecemasan, hal ini sejalan dengan penelitian dari: Septiningsih membuktikan EFT efektif menurunkan kecemasan dengan merangsang titik meridian dan menurunkan aktivitas HPA axis⁴.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil karya ilmiah akhir pada Ny. S yang menjalani operasi *Phacoemulification* dengan lokal anastesi di ruang Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan intervensi *Emotional Freedom Technique (EFT)* dapat mengurangi kecemasan pada pasien, tingkat kecemasan pasien diukur menggunakan *APAIS* dengan score sebelum intervensi 20 (cemas berat), dan setelah dilakukan intervensi menggunakan *APAIS* menjadi score 8 (cemas ringan).

INFORMED CONSENT

Peneliti memberikan informasi kepada pasien dan keluarga terkait dengan asuhan keperawatan dan intervensi yang akan diberikan kepada pasien. Pasien menyetujui intervensi yang akan diberikan dengan menandatangani informed consent pada tanggal 6 November 2025. Informed consent diberikan sebagai bukti persetujuan antara kedua belah pihak terkait intervensi yang akan diberikan.

UCAPAN TERIMAKASIH

1. Bapak dr. Edy Wibowo, Sp. M., MPH, Selaku Direktur Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta.
2. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., NS. Selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS Selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Bapak Dwi Nugroho Heri Saputro, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., NS. Selaku Pembimbing Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
6. Bapak Ns. Untung Sajugo, S.Kep Selaku Pembimbing Klinik di Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta.
7. Seluruh perawat dan staf di Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta.

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR PUSTAKA

1. Seok, J. W., & Kim, J. U. (2024). The Effectiveness of Emotional Freedom Techniques for Depressive Symptoms: A Meta-Analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 13(21). <https://doi.org/10.3390/jcm13216481>
2. Nugraha, A. (2020). Memahami pemahaman perspektif psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22.
3. Permata Sari, A. T., & Rosyid, F. N. (2024). The Correlation Between Pre Operative Anxiety Levels and Post Operative Pain Intensity in Femoral Fracture Patients. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 6(1), 627. <https://doi.org/10.30829/contagion.v6i1.19786>
4. Septiningsih, D., Ratnasari, F., & Tangerang, S. Y. (2021). PENGARUH TEKNIK EMOTIONAL FREEDOM (EFT) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN Effect Of Emotional Freedom Technique (Eft) On The Reduction Of Anxiety Levels In Patients. *Nusantara Hasana Journal*, 1(5), Page.

STIKES BETHESDA YAKKUM