

Emotional Freedom Technique (EFT) Tapping for Post Sectio Caesaria patient: Decrease Anxiety and Increase Early Mobilization

Emotional Freedom Technique (EFT) Tapping pada Pasien Post Sectio Caesaria: Penurunan Kecemasan Dan Peningkatan Mobilisasi Dini

**Rusmini
Suparmi
Ulfah Musdalifah**

*Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Semarang
Jl. Raya Baturaden Km. 12 Purwokerto
E-mail:*

Abstract

The objective of the study is to evaluate the level of anxiety and early mobilization using the Emotional Freedom Technique (EFT): Tapping on patients post partum post secsio Caesaria before and after intervention period both control and experimental group. Design Quasi-experimental two group design was applied in the study. Forty two mothers with primipara post secsio Caesaria were recruited. Data analysis in the study included correlation, paired t-test, and independent t-test. The findings of the study show that the levels of anxiety and early mobilization in mothers with post secsio Caesaria primipara were significantly different between control and experimental group as well as before and after intervention in experimental group ($p < 0.001$). Tapping can be used to reduce the anxiety and increase early mobilization in Post Sectio Caesaria.

Key Word : *Emotional Freedom Technique (EFT): Tapping, Anxiety, Early Mobilization, Post Partum Post Secsio Caesaria.*

1. Pendahuluan

Badan Kesehatan Dunia WHO (2010) menyatakan bahwa persalinan dengan bedah caesar adalah sekitar 10-15 % dari semua proses persalinan di negara-negara berkembang. Di Indonesia sendiri, presentasi operasi caesar sekitar 5%. Saat ini seiring dengan perkembangan ilmu dan teknologi tindakan secsio caesaria semakin sering dilakukan. Di Amerika Serikat, lebih dari 20% bayi dilahirkan melalui operasi sesarea (Arianto, 2009). Di tahun 2000 dilaporkan di dunia ini wanita post SC dengan secsio caesaria meningkat 4 kali dibandingkan 10 tahun sebelumnya, dilihat dari angka kejadian secsio caesaria dilaporkan di Amerika Serikat persalinan dengan secsio caesaria sebanyak 35% dari

seluruh persalinan, Australia 35%, Skotlandia 43% dan Perancis 28%.

Operasi secsio caesaria merupakan bedah abdomen mayor dan memerlukan anestesi, baik anestesi umum maupun lokal. Menurut Nova (2008), efek samping anestesi bisa menyebabkan komplikasi seperti cedera saraf yang menyebabkan kelumpuhan ekstermitas. Untuk mencegah komplikasi post operasi secsio caesaria ibu harus segera dilakukan mobilisasi sesuai dengan tahapannya.

Mobilisasi adalah suatu pergerakan dan posisi yang akan melakukan suatu aktivitas atau kegiatan (Sumantri, 2010). Sedangkan mobilisasi dini adalah kebijaksanaan untuk selekas mungkin membimbing penderita keluar dari tempat tidurnya dan membimbingnya selekas mungkin berjalan (Soelaiman,

dalam Efendi, 2008). Mobilisasi post secchio caesaria adalah suatu pergerakan, posisi atau adanya kegiatan yang dilakukan ibu setelah beberapa jam post SC dengan persalinan sesarea. Adapun tujuan mobilisasi pada post secchio caesaria adalah untuk membantu jalannya penyembuhan pasien diikuti dengan istirahat (Sumantri, 2010).

Hasil studi pendahuluan di rumah sakit Margono Soekarjo Purwokerto diketahui, ibu post secchio caesaria masih mempunyai kekhawatiran kalau tubuh digerakkan pada posisi tertentu pasca operasi akan mempengaruhi luka operasi yang masih belum sembuh yang baru saja selesai dilakukan operasi. Padahal tidak sepenuhnya masalah ini perlu dikhawatirkan, bahkan justru hampir semua jenis operasi membutuhkan mobilisasi atau pergerakan badan sedini mungkin. Asalkan rasa nyeri dapat ditahan dan keseimbangan tubuh tidak lagi menjadi gangguan, dengan bergerak, masa pemulihan untuk mencapai level kondisi seperti pra pembedahan dapat dipersingkat. Dan tentu ini akan mengurangi waktu rawat di rumah sakit, menekan pembiayaan serta juga dapat mengurangi stress psikis (Kusmawan, 2008).

Beberapa metode yang telah diterapkan di klinik atau rumah sakit untuk membantu mengatasi rasa cemas. Pendekatan nonfarmakologi dalam manajemen cemas merupakan trend baru yang dapat dikembangkan dan merupakan metode alternatif yang dapat ditawarkan pada ibu karena efeknya yang tidak terlalu besar bagi ibu. Metode nonfarmakologi mempunyai manfaat sebagai manajemen cemas dan merupakan metode dasar juga ideal bila diterapkan (Zwelling, Johnson, & Allen, 2006).

Dalam budaya Islam, ada beberapa terapi complementer termasuk terapi dzikir dan Emotional Freedom Technique (EFT). EFT lebih menitikberatkan interaksi pasien dan perawat dalam menurunkan

kecemasan dan meningkatkan persepsi kontrol kecemasan. EFT terdiri dari set up, tune in, dan tapping yang mencakup ikhlas, hipnotis diri, dan tapping pada poin meridian. Terapi tapping dapat menurunkan kecemasan, menyeimbangkan tanda-tanda vital, dan meningkatkan persepsi kontrol kecemasan. (Zainuddin, 2007).

Berdasarkan data yang diperoleh di RS Margono Soekarjo, tercatat pada tahun 2008 di peroleh data jumlah persalinan 1095 dengan 905 persalinan spontan dan 190 persalinan melalui Sectio Caesaria. Pada tahun 2010 di peroleh data jumlah persalinan 1069 dengan 859 persalinan spontan dan 215 persalinan melalui Sectio Caesaria.

Sehubungan dengan permasalahan kecemasan dan mobilisasi pada pasien post sc, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai "Penerapan Emotional Freedom Technique (EFT) : Tapping Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Peningkatan Mobilisasi dini Pada Pasien Post Partum Dengan Post Secchio Caesaria Di Purwokerto."

2. Metode

Penelitian ini termasuk *quasi experiment* (eksperimen semu), dengan menggunakan desain penelitian: *nonequivalent control group pretest and posttest design*. Rancangan ini dengan menggunakan dua kelompok. Kelompok pertama diberi *Emotional Freedom Technique (EFT) : Tapping* (kelompok perlakuan), sedangkan kelompok kedua sebagai kontrol tidak diberi *Emotional Freedom Technique (EFT) : Tapping* dan kedua kelompokmenjalani test awal dan akhir. 42 ibu dengan *post secchio caesaria* di ruang nifas RSMS Purwokerto yang memenuhi kriteria inklusi di jadikan sampel. *Correlation, paired t-test, dan independent t-test* digunakan dalam analisa data.

3. Hasil Dan Pembahasan

Berikut ini akan dijelaskan mengenai perbedaan rata-rata tingkat

kecemasan maupun mobilisasi dini pasien post partum post sectio caesaria pada kedua kelompok penelitian, baik sebelum maupun setelah periode intervensi.

Hasil analisa dari rata-rata tingkat mobilisasi dini pada kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi adalah 0.71 dengan standar deviasi 0.463 sedangkan setelah periode intervensi diperoleh rata-rata tingkat mobilisasi dini adalah 2.05 dengan standar deviasi 0.384. Hasil analisis didapatkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat mobilisasi dini pada kelompok kontrol sebelum dan setelah periode intervensi ($p < 0.000$).

Uji selisih mean ini bertujuan untuk melihat apakah terapi Tapping benar-benar efektif mengurangi kecemasan dan meningkatkan mobilisasi pada ibu *Post Partum Post Sectio Caesaria*, penurunan rasa cemas dan peningkatan mobilisasi benar karena pengaruh terapi Tapping yang diberikan.

Hasil penelitian ini diketahui bahwa tingkat pendidikan SLTA (52.4%) lebih banyak dibandingkan pendidikan SLTP (31.0%). Hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan ibu nifas Post Sectio Caesaria di Rumah Sakit Margono Soekardjo Purwokerto bulan September - November 2012 sudah tinggi. Pendidikan diperoleh dari proses belajar melalui pendidikan formal maupun informal. Pendidikan yang lebih tinggi akan memudahkan seseorang dalam menerima informasi untuk menuju hidup sehat serta mengatasi masalah kesehatan (Ali, 2003 dikutip oleh Estutiningsih, 2009).

Dalam penelitian yang dilakukan Hastomo (2009) menyatakan bahwa pendidikan orang tua terutama ibu merupakan salah satu kunci perubahan sosial budaya. Ibu yang berpendidikan relatif tinggi akan memiliki tindakan pemeliharaan kesehatan yang lebih baik. Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah akan mempunyai kecemasan yang lebih besar dibandingkan dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Hal tersebut juga didukung oleh hasil

penelitian tentang tingkat pendidikan ibu dengan pelaksanaan mobilisasi dini post sectio caesaria di Ruang mawar RSUD Dr. M Yunus Bengkulu oleh Annisa (2010), yang menyatakan semakin tinggi pendidikan maka semakin cepat ibu melakukan mobilisasi dini $< 0,05$.

Hasil penelitian di rumah sakit Purwokerto diperoleh bahwa Emotional Freedom Technique (EFT) : Tapping pada pasien Post Partum Post Sectio Caesaria berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dan mobilisasi dini pada pasien *Post Partum Post Sectio Caesaria*. Hal tersebut dapat dilihat pada hasil analisis bivariat, diketahui terdapat perbedaan yang bermakna antara rata-rata tingkat kecemasan dan mobilisasi dini pada pasien *Post Partum Post Sectio Caesaria* pada kelompok intervensi sebelum dan setelah periode intervensi. Kemudian tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara rata-rata tingkat kecemasan dan mobilisasi dini pada pasien *Post Partum Post Sectio Caesaria* sebelum dan setelah periode intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *Emotional Freedom Technique (EFT) : Tapping* pada pasien *Post Partum Post Sectio Caesaria* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dan mobilisasi dini pada pasien *Post Partum Post Sectio Caesaria*.

Sesuai hasil penelitian yang dilakukan Mardiyono dkk (2007), Dalam budaya Islam, ada beberapa terapi complementer termasuk terapi dzikir dan Emotional Freedom Technique (EFT) efektif digunakan untuk mengatasi kecemasan dengan interaksi pasien untuk mendapatkan efek relaksasi. Demikian juga, EFT lebih menitikberatkan interaksi pasien dan perawat dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan persepsi kontrol kecemasan. EFT terdiri dari set up, tune in, dan tapping yang mencakup ikhlas, hipnotis diri, dan tapping pada poin meridian. Terapi tapping dapat menurunkan kecemasan, menyeimbangkan tanda-tanda vital, dan meningkatkan persepsi kontrol kecemasan. (Zainuddin, 2007).

Hasil analisis didapatkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dan intervensi, yang artinya tindakan Emotional Freedom Technique (EFT) : Tapping dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien Post Partum Post Secsio Caesaria.

Pernyataan diatas didukung hasil penelitian Benor dkk (2005) yang menunjukkan bahwa terapi EFT sangat efektif untuk mengurangi kecemasan pada siswa saat ujian. Demikian juga hasil penelitian Church (2008) yang menyatakan EFT efektif untuk menurunkan kecemasan pada tenaga kesehatan dengan $p < 0.001$. Hasil penelitian McCarty (2008) menyatakan bahwa EFT dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil dan trauma pada ibu setelah melahirkan.

Hasil analisis didapatkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat mobilisasi dini pada kelompok intervensi sebelum dan setelah periode intervensi, yang artinya dengan pemberian tindakan Emotional Freedom Technique (EFT) : Tapping dapat meningkatkan mobilisasi dini pada pasien Post Partum Post Secsio Caesaria. Sesuai pendapat Suherni, (2007) bahwa mobilisasi dini adalah kebijaksanaan untuk sedini mungkin membimbing penderita keluar dari tempat tidur dan berjalan. Demikian juga menurut Carpenito (2000), mobilisasi dini merupakan suatu aspek yang terpenting pada fungsi fisiologis karena hal itu esensial untuk mempertahankan kemandirian.

Mobilisasi post seksio sesarea adalah suatu pergerakan, posisi atau adanya kegiatan yang dilakukan ibu setelah beberapa jam melahirkan dengan persalinan sesarea. Adapun tujuan mobilisasi pada post seksio sesarea adalah untuk membantu jalannya penyembuhan pasien diikuti dengan istirahat (Sumantri, 2010).

Kebanyakan dari ibu post seksio sesarea masih mempunyai kekhawatiran kalau tubuh digerakkan pada posisi tertentu pasca operasi akan mempengaruhi luka operasi yang masih belum sembuh yang baru saja selesai dilakukan operasi. Dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa EFT efektif menurunkan kecemasan diharapkan dengan berkurangnya kecemasan ibu dapat segera melakukan mobilisasi dini (Kusmawan, 2008).

4. Simpulan dan Saran

Simpulan

Terdapat perbedaan yang bermakna tingkat kecemasan dan tingkat mobilisasi dini pada pasien *Post Secsio Caesaria* sebelum periode intervensi dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal tersebut menunjukkan bahwa *Emotional Freedom Technique (EFT) : Tapping* dapat menurunkan tingkat kecemasan dan tingkat mobilisasi bagi pasien *Post Partum* dengan *Secsio Caesaria*.

Saran

Program *Emotional Freedom Technique (EFT) : Tapping* dapat diterapkan pada pasien *Post Partum Post Secsio Caesaria* dalam rangka membantu program pemerintah untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi, juga mengurangi resiko komplikasi pada ibu *Post Partum Post Secsio Caesaria*.

5. Ucapan Terimakasih

Ucapan banyak terimakasih disampaikan atas kesempatan yang diberikan untuk mendapatkan Dana Riset DIPA Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

6. Daftar Pustaka

- Annisa, Noprianto. 2012. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Pelaksanaan Mobilisasi Dini Post Sectio Caesarea Di Ruang Mawar RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu*. Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu
- Arikunto, S. 1999. *Dasar-dasar evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Bobak, M.I., Lowdermilk, L.D., & Jensen, D.M. 2005. *Buku ajar keperawatan maternitas*. Alih bahasa Maria A. Wijayarini & Peter I. Anugerah. Jakarta: EGC
- Church, D. 2008a. The effect of a brief EFT (Emotional Freedom Techniques) selfintervention on anxiety, depression, pain and cravings in healthcare workers. Presented at Science and Consciousness, the Tenth Annual Energy Psychology Conference, Toronto, Oct 24.
- Dinkes Kab. Banyumas. 2009. *Laporan Bulanan KIA Kabupaten Banyumas Tahun 2009*. Banyumas: Dinkes Kab. Banyumas.
- Lipman, Tiedje. 2005. Toward Evidence-Based Practice: Cost Effectiveness of Postnatal Home Nursing Visits for Prevention of Hospital Care for Jaundice and Dehydration. *MCN, The American Journal of Maternal/Child Nursing* Volume 30 Number 3 Pages 216 - 216.
- McCarty, W. A. 2008. Clinical Story of a 6-Year-Old Boy's Eating Phobia: An Integrated Approach Utilizing Prenatal and Perinatal Psychology with Energy Psychology's Emotional Freedom Technique (EFT) in a Surrogate Nonlocal Application. *Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health*, 21(2), 117-139.
- Modin, S.; A. K. Furhoff. 2002. "Care by general practitioners and district nurses of patients receiving home nursing: a study from suburban Stockholm". *Scandinavian Journal of Primary Health Care* 20 (4): 208-212(5).
- Nababan.E. 2010. Tingkat Mobilisasi dini ibu post seksio sesarea dalam merawat diri dan bayinya selama early postpartum di RSUD Haji Adam Malik. *Journal Fultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara*.
- Miftachudin.2001. Hubungan teknik menyusui dg tingkat Mobilisasi dini pada ibu postpartum sumber: <http://id.shvoong.com/medicine-and-health/medicine-history/2101592-hubungan-teknik-menyusui-dg-tingkat/#ixzz1sgkyrsljditerbitkan> di: 15januari, 2011
- Pillitteri. 2007. *Maternal & Child Health Nursing : Care of the childbearing & childbearing family*, Philadelphia: J.B. Lippincott Company.
- Paul,Phillips,Widome, MD. 2004. Cost-Effectiveness of Postnatal Home Nursing Visits for Prevention of Hospital Care for Jaundice and Dehydration . *Nursing journal home care postnatal*, American Academy of Pediatrics.
- Prawirohardjo, S. 2006. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Polit, D.F., Beck, C.T., Hungler, B.P. 2001. *Essensial of nursing research: Methodes, appraisal, and utilization*. Philadelphia: Lippincott.
- Portney,L.G., and Watkins, M.P. 2000. *Foundation of clinical research application to practice*. 2nd ed. New Jersey: Prentice Hall Health.
- RSMS. 2009. *Laporan Tahunan 2009*. Purwokerto: RSMS

- Sezgin, N., Ozcan, B., Church, D., 2009
The Effect of Two
Psychophysiological Techniques
(Progressive Muscular Relaxation
and Emotional Freedom
Techniques) on Test Anxiety in
High School Students: A
Randomized Blind Controlled
Study. *International Journal of
Healing and Caring*, Jan, 9:1.
- Saleha, S. 2009. *Asuhan Kebidanan pada
Masa Nifas*. Jakarta : Salemba
Medika.
- Scrandis. 2006. Home Health Clinicians
Can Find and Help Women With
Postpartum Depression . *Journal
Home Healthcare Nurse*. Volume
24 Number 9 Pages 564 - 569.
- Sumantri, B. 2010. Mobilisasi Post Seksio
Sesarea, (online), available :
[http://bsumantri44.blogspot.com
/2010/01/mobilisasi-post-seksio-
sesarea.html](http://bsumantri44.blogspot.com/2010/01/mobilisasi-post-seksio-sesarea.html), (18 Februari 2010)
- Synder, M., and Lindquist, R. 2002.
Complementary Alternative
Therapy in Nursing. New York:
Springer Publishing Company. Inc.
- Sugiyono. 2001. *Statistik untuk penelitian*.
Bandung: Alfabeta.
- Sugiono. (2007), *Statistik untuk Penelitian*.
Bandung : CV Alfa Beta
- Taylor, S.E. 1995. *Health psychology*.
Third ed. New York; McGraw-Hill,
Inc.
- WHO. 2010. *WHO Technical Consultation
on Postpartum and Postnatal Care*.
Geneva, Switzerland
- Zwelling, E. 2006. How to implement
complementary therapies for
laboring women. *MCN*, 31 (6), 2-7.
- Zainuddin, A.F. 2007. *Spiritual emotional
freedom technique (SEFT) Cara
tercepat dan termudah mengatasi
berbagai masalah fisik dan emosi*.
Jakarta: Arga Publishing.