
**IMPLEMENTASI PENGGUNAAN TERAPI *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT)
UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM
MENGHADAPI PERSALINAN**

Oleh

Sitti Sarti¹, Ahmaniyah², Ria Verti Sandika Arif³

^{1,2,3}Dosen Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
Wiraraja

Email: 1sittisartisst90@gmail.com

Article History:

Received: 28-05-2026

Revised: 07-06-2026

Accepted: 01-07-2026

Keywords:

Terapi Emotional
Freedom Technique
(EFT), Kecemasan,
Ibu Hamil

Abstract: Kehamilan merupakan sesuatu yang wajar yang terjadi pada wanita yang produktif. Selama masa kehamilan terjadi perubahan pada ibu baik fisik maupun psikis. Kehamilan dan persalinan merupakan kejadian alamiah yang dialami oleh setiap wanita. Namun tidak sedikit wanita yang mengalami ketakutan serta kecemasan tentang proses persalinan seiring bertambahnya usia kehamilan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi yang cukup tinggi sebesar 39% (172 ibu hamil dari 432 ibu hamil normal). Masalah psikologis dilatarbelakangi rasa takut dan cemas yang akan tertanam dalam pikiran alam bawah sadar ibu dan berkembang menjadi pikiran negative. EFT adalah suatu bentuk emosional dari akupunktur tanpa menggunakan jarum, hanya mengetuk dengan dua jari untuk merangsang titik-titik meridian tubuh yang bertujuan untuk menyeimbangkan sistem energi tubuh yang tersumbat yang dapat mengakibatkan perubahan terhadap pikiran perilaku dan emosi dengan metode tapping (ketuk) pada titik-titik tertentu pada tubuh. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Subyek dalam penelitian ini yang akan dilakukan implemetasi terapi EFT pada ibu hamil trimester, sebanyak 2 responden yang mangalami kecemasan di wilayah kerja Puskesmas Tongkuno sesuai dengan kriteria inklusi ibu hamil primigravida trimester III dengan kecemasan ringan dan sedang, belum pernah mendapatkan terapi EFT. Kriteria eksklusi Ibu hamil yang tidak mengikuti sampai akhir pelaksanaan terapi EFT yang berlangsung 5 kali tindakan berturut-turut. Terapi dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 30 menit. Instrumen pengukuran kecemasan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan observasi terhadap ibu hamil trimester III dengan melakukan wawancara, dilakukan dengan menggunakan kuesioner kepada responden dalam bentuk pertanyaan tertutup. Pada responden 1 dan responden 2 setelah

diberikan terapi EFT mengalami penurunan kecemasan. Dalam hal ini pemberian Terapi EFT efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan

PENDAHULUAN

Berdasarkan data World Health Organization atau WHO pada tahun 2012, sebanyak 352 orang dari 2,321 ibu hamil primigravida yang mengalami rasa takut sebanyak 36%, rasa cemas sebanyak 42%, tidak percaya diri sebanyak 22% pada saat kehamilan. Data tersebut didukung oleh hasil Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), terdapat sebanyak 50 orang dari 850 ibu hamil primigravida yang mengalami stress sebanyak 20%, rasa cemas sebanyak 35% dan rasa takut sebanyak 45% pada kehamilan. Dalam Jurnal KesMaDaSka pada Januari tahun 2014 yang diteliti oleh Fitria Hayu Palupi, hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok Primigravida dan Multigravida. Berdasarkan kriteria tingkat kecemasan, nilai rata-rata (mean) kecemasan dari kelompok Primigravida yaitu 250,50 termasuk dalam kategori mengalami kecemasan sedang dan untuk kelompok Multigravida dengan nilai rata-rata kecemasan yaitu 176,25 termasuk kategori mengalami kecemasan ringan. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan pendapat Kaplan dan Sadock bahwa kecemasan dapat terjadi pada pengalaman baru, seperti kehamilan, kelahiran anak atau persalinan. Hal ini berarti bahwa kelompok ibu yang mengalami kehamilan baru pertama kali (primigravida) mengalami kecemasan yang lebih tinggi merupakan hal yang wajar dan biasa terjadi. Sedang bagi ibu yang menjalani kehamilan lebih dari satu kali (multigravida) dan mengalami kecemasan ringan juga merupakan hal yang wajar dan biasa terjadi.

Pada tahun 2017, Angka Kematian Ibu atau AKI di Indonesia masih menjadi masalah kesehatan dan merupakan salah satu Negara tertinggi di Asia Tenggara. Untuk menentukan status kesehatan ibu disuatu wilayah AKI merupakan indikator penting, khususnya yang dengan risiko kematian ibu hamil dan bersalin (Indonesia, 2022). Pada tahun 2022, AKI di Indonesia mencapai angka 207 per 100.000 Kelahiran Hidup (KH), angka tersebut melebihi target rencana strategi atau renstra yaitu sebesar 190 per 100.000 KH (Kemenkes RI, 2022). Untuk menurunkan AKI yaitu penyediaan pelayanan kesehatan maternal neonatal yang berkualitas merupakan salah satu upaya yang dilakukan pada tahun 2018¹.

Kehamilan adalah hasil dari bertemunya sperma dan sel telur disebut dengan fertilisasi kemudian dilanjutkan oleh proses mitosis diikuti dengan proses implantasi atau nidasi yaitu tertanamnya hasil konsepsi ke dalam endometrium atau rahim. Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis (Nugrawati. dan Amriani, 2021), walaupun demikian pada ibu hamil terjadi perubahan fisiologis dan psikologis sehingga dapat menyebabkan timbulnya ketidaknyamanan. Kehamilan trimester III merupakan trimester akhir kehamilan, periode ini adalah waktu untuk mempersiapkan persalinan baik fisik maupun mental. Jika ibu hamil tidak memiliki kesiapan maka akan mempengaruhi proses persalinannya. Trimester ketiga sering kali disebut periode menunggu atau waspada sebab pada saat itu ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Secara psikologis ibu akan merasa cemas atau muncul kekhawatiran pada persalinan yang akan dilaluinya nanti (Siregar et al., 2021).^{1 2}

Kehamilan merupakan sesuatu yang wajar yang terjadi pada wanita yang produktif. Selama masa kehamilan terjadi perubahan pada ibu baik fisik maupun psikis. Kehamilan dan persalinan merupakan kejadian alamiah yang dialami oleh setiap wanita. Namun tidak sedikit wanita yang mengalami ketakutan serta kecemasan tentang proses persalinan seiring bertambahnya usia kehamilan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi yang cukup tinggi sebesar 39% (172 ibu hamil dari 432 ibu hamil normal). Masalah psikologis dilatarbelakangi rasa takut dan cemas yang akan tertanam dalam pikiran alam bawah sadar ibu dan berkembang menjadi pikiran negatif.³

Pikiran negatif yang disertai nyeri, akan meningkatkan kerja sistem syaraf simpatik. Hipotalamus mengirim sinyal ke glandula pituitary, untuk meningkatkan hormon kortisol, yaitu hormon stress, sehingga sistem syaraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal yang menyebabkan ketegangan fisik pada ibu hamil yang menimbulkan nyeri semakin bertambah. Masalah kecemasan tersebut bisa menggunakan metode farmakologi dan non farmakologi dengan metode hipnoterapi. Metode hipnoterapi memberikan rasa nyaman, dengan cara mengontrol rasa nyeri melalui pemberian informasi akurat mengenai pengontrolan nyeri.³ Kecemasan yang dialami para ibu primigravida menjelang persalinan pertamanya, mulai dari kecemasan akan bayinya jika lahir prematur, cemas terhadap perkembangan janin dalam rahim, cemas terhadap kematian bayinya, cemas terhadap bayinya jika lahir cacat, cemas akan proses persalinan, cemas terhadap kemungkinan komplikasi saat persalinan, cemas terhadap nyeri yang timbul saat persalinan.

Perasaan cemas seringkali menyertai kehamilan terutama pada seorang ibu yang labil jiwanya. Kecemasan ini mencapai klimaksnya nanti pada saat persalinan. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa wanita-wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami persalinan abnormal. Kecemasan terjadi karenanya kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang kehamilannya.

Kecemasan akan berdampak negative pada ibu hamil sejak masa kehamilan hingga persalinan, menghambat pertumbuhannya, melemahkan kontraksi Rahim dan lain-lain. Dampak tersebut dapat membahayakan ibu dan janin (Novitasari, 2013). Sebuah penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa ibu hamil dengan tingkat kecemasan yang tinggi memiliki resiko melahirkan bayi prematus bahkan keguguran (Astria 2019). Selain itu berdampak pada proses persalinan, kecemasan yang terjadi terutama pada trimester III dapat mengakibatkan penurunan berat badan lahir.

Intervensi inovasi yang dapat diterapkan pada masalah kecemasan adalah dengan terapi relaksasi. Salah satu intervensi relaksasi yaitu Emotional Freedom Technique (EFT). Emotional freedom technique adalah terapi menggunakan unsur spiritual untuk mengurangi masalah psikologis dan fisik yang disebabkan oleh emosional atau psikosomatik. EFT menggunakan jari untuk memanfaatkan titik energi dengan sejumlah ketukan dan urutan tertentu, bersamaan dengan afirmasi positif, beberapa teknik relaksasi dan visualisasi. Selain itu ada juga intervensi lain post operative yaitu deep breathing exercise.⁴

EFT adalah suatu terapi yang menggunakan titik meridian tubuh sebagai titik tenaga. EFT bekerja berdasarkan pada penemuan ketidakseimbangan sistem energi tubuh yang memberikan efek pada psikologi seseorang (Craig, 1998). EFT adalah suatu bentuk emosional dari akupunktur tanpa menggunakan jarum, hanya mengetuk dengan dua jari untuk merangsang titik-titik meridian tubuh yang bertujuan untuk menyeimbangkan sistem

energi tubuh yang tersumbat yang dapat mengakibatkan perubahan terhadap pikiran perilaku dan emosi dengan metode tapping (ketuk) pada titik-titik tertentu pada tubuh.⁵

Terapi Emotional Freedom Technique EFT telah diuji coba pada 10 negara yang dilakukan kurang lebih pada 60 penelitian, dan diperoleh hasil bahwa terapi EFT bermanfaat bagi kesehatan mental, khususnya dalam menangani sindrom kecemasan, stress, dan depresi. EFT yang dikembangkan oleh Gary Craig adalah suatu bentuk emosional dari akupunktur tanpa menggunakan jarum, hanya mengetuk dengan dua jari untuk merangsang titik-titik meridian tubuh yang bertujuan untuk menyeimbangkan sistem energi tubuh yang tersumbat yang dapat mengakibatkan perubahan terhadap pikiran perilaku dan emosi dengan metode tapping atau ketuk pada titik-titik tertentu pada tubuh. Beberapa penelitian membuktikan bahwa EFT efektif untuk mengatasi berbagai gangguan seperti kecemasan, menurunkan risiko terjadinya gangguan kesehatan fisik (seperti penyumbatan pembuluh darah, gangguan jantung) dan secara psikologis dapat mencegah kejadian penyakit atau gangguan jiwa. EFT bekerja berdasarkan pada penemuan ketidak seimbangan sistem energi tubuh yang memberikan efek pada psikologi seseorang,⁶

Ketukan yang dilakukan pada titik-titik meridian tubuh dapat menimbulkan respon melalui jaringan sensorik sampai melibatkan saraf sentral, lebih lanjut dijelaskan bahwa jaringan saraf berkomunikasi satu dengan yang lain melalui neurotransmitter di sinapsis. Stimulasi terhadap jaringan saraf di perifer akan berlanjut ke sentral melalui medula spinalis batang otak menuju hipotalamus, dan hipofisis. Stimulasi dari perifer akan disampaikan ke otak hipotalamus berefek terhadap sekresi neurotransmitter seperti β -endorfin, norepinefrin dan enkefalin, 5-HT yang berperan sebagai inhibisi sensasi nyeri. Sekresi neurotransmitter ini juga berperan dalam sistem imun sebagai imunomodulator serta perbaikan fungsi organ lainnya seperti pada penyakit psikiatrik.⁶

Berdasarkan beberapa riset terdahulu terbukti bahwa EFT signifikan dapat menurunkan gangguan kesehatan mental, (kecemasan, depresi, ketakutan, dan gejala insomnia)^{6 7}

Berdasarkan beberapa riset terdahulu terbukti bahwa EFT signifikan dapat menurunkan gangguan kesehatan mental, (kecemasan, depresi, ketakutan, dan gejala insomnia), sehingga peneliti ingin melakukan penelitian tentang Implementasi Penggunaan Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif, jenis pendekatan studi kasus untuk mendeskripsikan hasil asuhan kebidanan tentang Implementasi Emotional Freedom Technique (EFT) untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Subyek dalam penelitian ini yang akan dilakukan implementasi terapi EFT pada ibu hamil trimester III (28-40 minggu) berusia antara 20-35 tahun, sebanyak 2 responden yang mengalami kecemasan di wilayah kerja Puskesmas Tongkuno sesuai dengan kriteria inklusi ibu hamil primigravida trimester III dengan kecemasan ringan dan sedang, belum pernah mendapatkan terapi EFT. Kriteria eksklusi Ibu hamil yang tidak mengikuti sampai akhir pelaksanaan terapi EFT yang berlangsung 5 kali tindakan berturut-turut. Terapi dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 30

menit. Instrumen pengukuran kecemasan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan observasi terhadap ibu hamil trimester III dengan melakukan wawancara, dilakukan dengan menggunakan kuesioner kepada responden dalam bentuk pertanyaan tertutup. Sebelum menjawab, peneliti terlebih dahulu meminta persetujuan atau *informed consent* dan memberikan penjelasan kepada responden tentang cara pengisian kuesioner tersebut. Sebelum dilakukan penerapan terdapat pre-test dengan wawancara dan memberikan lembar observasi yang berisikan tentang pengukuran skala kecemasan untuk mengetahui gejala kecemasan pada responden. Setelah diberikan terapi EFT akan dilakukan post-test dengan cara yang sama yaitu wawancara dan melakukan pengukuran skala kecemasan untuk mengetahui perbandingan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi EFT.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Responden	Variabel	Hasil
1	Responden 1 Ny. "K"	Usia	30 Tahun
2		Usia Kehamilan	31 minggu
3		Pendidikan	SMA
4		Islam	Agama
5		Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga
6	Responden 2 Ny. "Y"	Usia	20 Tahun
7		Usia Kehamilan	32 minggu
8		Pendidikan	SMA
9		Islam	Agama
10		Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa responden 1 Ny. "K", dilakukan pengkajian pada tanggal 28 Maret 2026 pada pukul 09.30 WITA di Puskesmas Tongkuno dari hasil wawancara diperoleh data identitas yaitu nama Ny. "K", umur 27 tahun. Status yang dimilikinya adalah menikah dan mengandung anak pertama dengan usia kehamilan 31 minggu, agama islam, pendidikan terakhir yaitu SMA, status pekerjaan yaitu sebagai Ibu Rumah Tangga. Responden 2 diketahui Ny. "Y", dilakukan pengkajian pada tanggal 01 April 2026 pada pukul 09.00 WITA di Puskesmas Tongkuno, dari hasil wawancara diperoleh data, umur 31 tahun, dengan status yang dimilikinya adalah menikah dan sedang mengandung anak pertama dengan usia kehamilan 32 minggu, agama Islam, pendidikan terakhir yaitu SMA, status pekerjaan yaitu sebagai Ibu Rumah Tangga.

b. Hasil Pengukuran Nilai Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Implementasi Terapi Emotional Freedom Technique (EFT)

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Pada Responden Sebelum dilakukan Terapi Emotional Freedom Technique (EFT)

No.	Tanggal	Responden	Skor Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1	28 Maret 2026	Ny. "K"	25	Sedang
2	01 April 2026	Ny. "Y"	27	Sedang

Berdasarkan pada tabel 2 sebelum diberikan terapi EFT pada Ny. "K" skor tingkat kecemasannya yaitu sebanyak 25 termasuk dalam kategori kecemasan tingkat sedang, dan pada Ny. "Y" skor tingkat kecemasannya yaitu sebanyak 27 termasuk dalam kategori kecemasan tingkat sedang.

c. Hasil Pengukuran Nilai Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Terapi EFT

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Pada Responden Sesudah Diberikan Terapi Emotional Freedom Technique (EFT)

No.	Tanggal	Responden	Skor Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1	30 Maret 2026	Ny. "K"	12	Tidak cemas
2	03 April 2026	Ny. "Y"	18	Tidak cemas

Berdasarkan pada tabel 3 tingkat kecemasan pada kedua responden mengalami penurunan sesudah diberikan terapi EFT selama 1 kali penerapan. Kecemasan Ny. "K" sesudah diberikan terapi EFT adalah 12 termasuk dalam kategori kecemasan ringan dan kecemasan Ny.A sesudah diberikan terapi EFT adalah 18 termasuk dalam kategori kecemasan ringan

d. Perkembangan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi EFT

Tabel 4. Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi EFT Tingkat Kecemasan

No.	Tanggal	Responden	Sebelum diberikan terapi EFT	Setelah Diberikan Terapi EFT
1	28 Maret 2026	Responden 1 Ny. "K"	Skor 25	Skor 21
2	29 Maret 2026		Skor 19	Skor 15
3	30 Maret 2026		Skor 15	Skor 12
4	01 April 2026	Responden 2 Ny. "Y"	Skor 27	Skor 24
5	02 April 2026		Skor 23	Skor 19
6	03 April 2026		Skor 22	Skor 18

Berdasarkan hasil tabel 4 perkembangan skor tingkat kecemasan antara Ny. "K" dan Ny. "Y", yaitu pada hari pertama Ny. "K" turun 4 dari skor 25 menjadi 21 sedangkan pada Ny. "Y" pada hari pertama turun 3 dari skor 27 menjadi 24. Hari kedua Ny. "K" turun 4 skor dari 19 menjadi 15 sedangkan pada Ny. "Y" hari kedua skor juga turun 4 dari 23 menjadi 19. Hari ketiga Ny. "K" turun lagi skornya dari 15 menjadi 12, sedangkan pada Ny. "Y" juga turun dari skor 22 menjadi 18.

e. Perbandingan Hasil Akhir Antara Responden 1 dan Responden 2 sebelum dan sesudah dilakukan Pemberian Terapi EFT

Tabel 5. Perbandingan Hasil Akhir Antara Responden 1 dan Responden 2 sebelum dan sesudah dilakukan Pemberian Terapi EFT

No.	Tanggal	Responden	Sebelum diberikan terapi EFT	Setelah Diberikan Terapi EFT
-----	---------	-----------	------------------------------	------------------------------

1	28 Maret 2026	Responden 1	Skor 25
2	30 Maret 2026	Ny. "K"	Skor 12
3	01 April 2026	Responden 2	Skor 27
4	03 April 2026	Ny. "Y"	Skor 18

Berdasarkan Tabel 5 diatas perbandingan hasil akhir tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi EFT antara responden 1 Ny. "K" dan responden 2 Ny. "Y", dimana Ny. "K" dan Ny. "Y" didapatkan hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang berbeda setiap responden, hari pertama pada Ny. "K" mendapatkan skor 25 yaitu dalam kategori kecemasan sedang, setelah diberikan terapi EFT skor menjadi 12 yaitu kategori kecemasan ringan dan pada Ny. "Y" menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada hari pertama mendapatkan skor 27 yaitu kategori kecemasan sedang, setelah diberikan terapi EFT skor menjadi 18 yaitu kategori kecemasan ringan.

Pembahasan

a. Gambaran Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Emotional Fredom Technique (EFT)

Dari data hasil wawancara sebelum diberikan terapi EFT pada Ny. "K" dan Ny. "Y" di Puskesmas Tongkuno. Tingkat kecemasan sebelum dilakukan implementasi pada Ny. "K" dan Ny. "Y" termasuk dalam kriteria kecemasan sedang. Kedua responden dikatakan cemas, hal ini sesuai dengan teori menurut Saputri & Yudianti, (2020) yang menyatakan bahwa Kecemasan pada trimester III merupakan keadaan dimana perubahan emosi terkait dengan kekhawatiran tentang kesehatan bayi, persalinan yang semakin dekat, perawatan kesehatan diri ibu hamil, atau pasca melahirkan. Kedua responden termasuk kriteria kecemasan sedang sesuai dengan teori klasifikasi kecemasan menurut Normah et. al, (2022) yang menyatakan bahwa Kecemasan sedang memungkinkan individu untuk berfokus padahal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Kecemasan ini mempersempit perhatian lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.⁸

Berdasarkan hasil wawancara pada tingkat kecemasan yang sesuai dengan indikator HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) terdapat tanda gejala yang muncul pada kedua responden yang paling tinggi pada indikator perasaan cemas yang didalamnya terdapat firasat buruk, takut pada pikiran sendiri, mudah tersinggung selanjutnya adanya ketengangan yang dimana kedua responden mengalami lesu, gemetar gelisah, mudah terkejut dan mudah menangis, selain itu pada kedua responden juga mengalami gejala yang lain yaitu gangguan tidur yang dimana pada gangguan tidur tersebut pasien mengatakan sering terbangun malam hari, sukar memulai tidur, banyak mimpi, bisa sampai juga mengalami mimpi buruk, sehingga responden juga tidak dapat tidur nyenyak. Fakta yang diperoleh oleh peneliti sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hastanti (2021) bahwa sebagian besar gejala klinis yang timbul setelah mengalami kecemasan

sering sampai berhari-hari seperti, perasaan cemas, ketakutan, gangguan tidur, gangguan pencernaan, ketegangan.⁹

Terdapat berbagai respon fisik yang ditandai dengan denyut nadi meningkat, gangguan pada pencernaan (gastrointestinal), mulut bergetar, selain itu juga ditandai dengan merasa khawatir, tegang mudah terkejut, sulit berkonsentrasi, merasa lemah, merasa pusing, sering berkeringat. Sejalan dengan penelitian dilakukan Setiawati (2022) yang menunjukkan bahwa pada respon fisik pada seseorang yang mengalami kecemasan ditandai dengan tanda-tanda vital sign tidak stabil, terjadi ketegangan otot dan pola tidur tidak teratur. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan, yaitu faktor usia, tingkat pendidikan, pekerjaan¹⁰. Pada kedua responden yaitu Ny. "K" dan Ny. "Y" terdapat beberapa faktor perbedaan, yaitu:

1. Usia

Penyebab kecemasan pada ibu hamil yang berusia 20–35 tahun melibatkan berbagai faktor, mulai dari kesehatan pribadi dan bayi, keseimbangan antara karier dan keluarga, hingga tekanan sosial dan emosional. Meskipun usia ini sering dianggap lebih stabil secara emosional dan finansial, banyak tantangan yang tetap dapat memicu kecemasan, seperti kekhawatiran tentang peran sebagai orang tua, tekanan sosial, dan ketidakpastian ekonomi¹¹

Berdasarkan hasil penelitian Sari, dkk didapatkan 3 ibu hamil yang berusia <20 tahun, terdapat 1 ibu hamil yang berusia 16 tahun dan tidak mengalami kecemasan. Pada saat dilakukan wawancara ibu mengatakan suami memberikan dukungan penuh, berupa hal-hal kecil seperti membantu pekerjaan rumah tangga, selalu menanyakan keadaan atau keinginan ibu, serta kecukupan finansial yang membuat ibu tidak mengalami kecemasan. Dukungan suami merupakan salah satu bentuk interaksi sosial yang didalamnya terdapat hubungan yang saling memberi dan menerima bantuan yang bersifat nyata, bantuan tersebut akan menempatkan individu-individu yang terlibat dalam system sosial yang pada akhirnya akan dapat memberikan cinta, perhatian maupun sense of attachment baik pada keluarga sosial maupun pasangan¹². Dampak dari peran suami juga dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil, kekuatan mental dan kepercayaan diri ibu hamil menjadi semakin tinggi dalam menjalani masa kehamilan, persalinan hingga setelah persalinan, tetapi dukungan yang kurang dapat membuat ibu hamil beranggapan bahwa dirinya hanya sendirian sehingga dapat menyebabkan ibu hamil mengalami kecemasan karena tidak memiliki tempat untuk melampiaskan keluh-kesahnya¹³. Dalam penelitiannya terdapat 1 ibu hamil yang berusia >35 tahun, yaitu dengan usia 37 tahun, dan ibu tidak mengalami cemas. Ibu hamil yang berusia >35, telah memiliki stabilitas finansial dan sosial, seperti karier yang mapan, hubungan keluarga yang kuat, dan perencanaan yang matang untuk masa depan anak. Dukungan finansial dan keamanan sosial ini membantu mengurangi kecemasan terkait biaya persalinan dan perawatan anak. Kehamilan di usia lebih dari 35 tahun sering kali direncanakan dengan baik, sehingga ibu merasa lebih siap fisik, mental, dan emosional. Ibu cenderung lebih terlibat dalam perawatan prenatal, memahami risiko, dan mengikuti rekomendasi dokter, yang memberikan rasa aman¹²

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Winda (2025) bahwa kejadian kecemasan lebih banyak terjadi pada kelompok usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 50%, disusul kelompok usia <20 tahun sebanyak 5%. Ibu hamil dengan usia (<21-35 tahun) lebih berisiko mengalami kecemasan. Ibu hamil primigravida trimester ketiga esonden terbanyak pada tingkat kecemasan berada pada usia cukup 20-35 tahun.¹⁴

Pernyataan tersebut sesuai dengan fakta bahwa responden yang diberikan terapi EFT yaitu pada responden 1 Ny. "K" yang berusia 30 tahun, responden 2 Ny. "Y" berusia 20 tahun. Sehingga Ny. "Y" cenderung mengalami kecemasan sedang dengan skor tinggi yaitu 27, sedangkan Ny. "K" dengan kecemasan sedang skor 25.

2. Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan seseorang terbukti memiliki pengaruh yang terhadap kecemasan ibu hamil. Responden dengan pendidikan menengah cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki pendidikan tinggi. Pendidikan merupakan salah satu faktor utama dalam membentuk kemampuan literasi kesehatan (health literacy), yang memengaruhi bagaimana seorang ibu memahami perubahan fisik dan emosional selama kehamilan serta kemampuan dalam mengakses dan menyaring informasi kesehatan yang valid. Ibu hamil dengan pendidikan rendah sering kali mengalami keterbatasan dalam mengelola informasi kehamilan, yang dapat meningkatkan kekhawatiran dan ketidakpastian selama masa kehamilan dan persalinan. Kurangnya pemahaman mengenai proses kehamilan membuat ibu dengan pendidikan rendah lebih rentan mengalami kecemasan¹⁵. Penelitian menyebutkan bahwa literasi kesehatan penting dalam membantu ibu untuk mengelola kecemasan melalui pemahaman yang lebih baik terhadap kondisi kehamilan. Rendahnya pendidikan sering kali dikaitkan dengan berkurangnya rasa percaya diri, ketergantungan pada orang lain dalam pengambilan keputusan medis, serta perencanaan kehamilan yang kurang matang, sehingga turut berkontribusi terhadap peningkatan tingkat kecemasan.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Riniasih, dkk bahwa Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil yang berhubungan secara tidak langsung.¹⁶

Fakta tersebut sesuai dengan hasil dari pengkajian pada responden dalam memberikan terapi EFT yaitu pada responden 1 Ny. "K" dan responden 2 Ny. "Y" yang mengatakan bahwa berpendidikan terakhir SMA, yang mana mereka jarang bertanya kepada pihak tenaga kesehatan atau bidan tentang kondisi dirinya sendiri ataupun bayinya yang berada dalam kandungannya pada saat pemeriksaan kehamilan, karena merasan tidak percaya diri atau merasa malu serta mengatakan kurang mendapatkan informasi. Sehingga, seseorang dengan tingkat pendidikan yang berbeda dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida.

3. Pekerjaan

Status pekerjaan ini tidak hanya berimplikasi pada aspek ekonomi, tetapi juga pada aspek psikososial. Pekerjaan dapat memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental melalui penciptaan struktur aktivitas harian, penguatan identitas

sosial, serta peluang interaksi sosial yang dapat mengurangi risiko isolasi dan kecemasan¹⁷. Sebaliknya, ibu yang tidak bekerja cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi karena kurangnya dukungan sosial dan potensi peningkatan stres yang disebabkan oleh kurangnya kegiatan dan rasa ketidakberdayaan¹⁸. Perlu dipertimbangkan bahwa beban kerja dan stres terkait pekerjaan juga dapat menjadi sumber kecemasan tersendiri bagi sebagian ibu hamil. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Durratun Nafisah, dkk. (2025) bahwa status pekerjaan juga berhubungan signifikan dengan tingkat kecemasan ibu hamil. Ibu yang tidak bekerja cenderung lebih rentan mengalami kecemasan berat dibandingkan dengan ibu yang aktif bekerja. Pekerjaan tidak hanya memberikan pendapatan ekonomi, tetapi juga menjadi sumber identitas sosial, dukungan emosional, dan struktur aktivitas harian yang dapat mengurangi risiko stres dan kecemasan.¹⁹

Pernyataan tersebut sesuai dengan pengkajian yang diperoleh pada responden 1 dan responden 2 dalam pemberian terapi EFT, yaitu responden 1 Ny. "K" dan Ny. "Y" yang mengatakan bahwa dalam kesehariannya hanya bekerja sebagai ibu rumah tangga, mengurus rumah, melakukan pekerjaan rumah, sehingga susah untuk konsentrasi, sulit mengingat detail dan hal-hal kecil, seperti daftar belanjaan atau nama orang yang baru ditemui, sulit membuat keputusan, misalnya sulit menentukan mau memasak dulu atau cuci baju dulu. Maka dari itu, pekerjaan sangatlah berpengaruh kepada tingkat kecemasan ibu hamil dikarenakan rentan terhadap kecemasan apabila tidak ada kegiatan atau kesibukan diluar rumah seperti halnya bekerja.

b. Gambaran Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Terapi EFT

Berdasarkan data yang telah diperoleh setelah diberikan terapi EFT pada Ny. "K" di Puskesmas Tongkuno selama 3 hari berturut-turut pada tanggal 28-30 Maret 2026 dan Ny. "Y" di Puskesmas Tongkuno selama 3 hari berturut-turut pada tanggal 01-03 April 2026, hasil pengukuran dari tingkat kecemasan mengalami penurunan. Dari hasil pengukuran tingkat kecemasan yang sebelumnya masing-masing responden dalam kategori kecemasan sedang, setelah diberikan terapi EFT menjadi kategori kecemasan ringan. Yang mana dilakukan sebanyak 1 kali dalam sehari sekali setiap sore hari selama 30 menit dalam kurun waktu 3 hari berturut-turut, yang bermanfaat dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam kehamilan trimester III. Fakta yang diperoleh peneliti sesuai dengan teori Moekroni & Analia (2020) EFT dapat menenangkan, meningkatkan kecerdasan, membangun kemampuan memori, dan menjadikan ibu hamil rileks sehingga dapat menurunkan kecemasan. Terapi EFT terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Lailaturohmah (2022) yang menyatakan bahwa pemberian terapi EFT dapat memberikan hasil positif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang mengalami kecemasan.⁴

c. Hasil perkembangan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi EFT

Hasil perkembangan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi EFT yang telah dilakukan di Puskesmas Tongkuno selama 3 hari berturut-turut pada Ny. "K" dan Ny. "Y" termasuk dalam kategori kecemasan sedang, sedangkan sesudah diberikan terapi EFT termasuk dalam kategori kecemasan ringan. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada Ny. "K" dan Ny. "Y" dengan nilai skor turun 2. Setelah

dilakukan terapi EFT penulis menyatakan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi EFT. Saat pasien distimulus untuk mencapai keadaan relaksasi, hormon endorfin ini berikatan dengan reseptor opioid di neuron yang menghambat pelepasan neurotransmitter dan pada akhirnya memblokir sinyal rasa sakit ke otak. Hal ini yang dapat menurunkan efek kecemasan pasien. Pengeluaran hormon inilah yang menekan produksi glukokortikoid sehingga hormon ini bisa membuat tapping yang dilakukan saat terapi EFT, sehingga dapat menurunkan kecemasan pasien. Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa terapi EFT adalah terapi yang efektif untuk mengatasi kecemasan, depresi, dan gangguan psikologis.²⁰

Hal ini juga sependapat

d. Perbandingan Hasil Akhir antara Responden 1 dan Responden 2

Hasil perbandingan antara 2 responden yaitu Ny. "K" dan Ny. "Y" sebelum dan sesudah diberikan terapi EFT menunjukkan hasil bahwa skor tingkat kecemasan pre-test Ny. "K" sebesar 25 dan post-test 12 sedangkan hasil skor tingkat kecemasan pre-test Ny. "Y" sebesar 27 dan post-test 18. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa angka penurunan tingkat kecemasan Ny. "K" lebih besar dibandingkan dengan Ny. "Y" yaitu Ny. "K" mengalami penurunan tingkat kecemasan turun 13 sedangkan pada Ny. "Y" penurunan tingkat kecemasan turun 9.

Penurunan tingkat kecemasan pada Ny. "K" lebih besar karena responden usia lebih tua, pada tingkat pendidikan, maupun pekerjaan, dan kesiapan untuk menjadi seorang ibu sedangkan pada Ny. "Y" usia lebih muda dan pada tingkat pendidikan minim, serta pada kesiapaan menjadi seorang ibu kurang. Hasil penerapan ini juga sejalan dengan penerapan Satriami (2022) yaitu terdapat perbedaan rata-rata tingkat kecemasan dari 10 orang intervensi didapatkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pre-test dilakukan terapi EFT adalah 27. Setelah diberikan terapi EFT dilakukan pos-test 15. Selain itu perbandingan akhir penurunan tingkat kecemasan pada Ny. "K" dan Ny. "Y" dari 14 indikator tanda gejala yang ada pada HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) yaitu pada Ny. "K" mengalami penurunan utamanya yaitu pada indikator perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, dan hampir semua dari 14 indikator mengalami penurunan sedangkan pada Ny. "Y" indikator yang masih tinggi pada indikator perasaan cemas, ketakutan, gangguan tidur

KESIMPULAN

Pada penelitian ini pada responden 1 Ny. "K" bahwa sebelum diberikan terapi EFT mengalami kecemasan dari hasil kuesioner HARS dengan skor 25, dimana termasuk kategori tingkat kecemasan sedang, dan setelah diberikan terapi EFT selama tiga hari sebanyak lima kali terapi dalam sehari, responden mengalami penurunan kecemasan dengan skor 12 dimana skor tersebut merupakan kategori tidak ada kecemasan. Sedangkan pada responden 2 Ny. "Y" menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi EFT mengalami kecemasan dibuktikan dengan hasil isi kuesioner HARS dengan hasil skor 27, hal tersebut termasuk dengan kategori tingkat kecemasan sedang, dan setelah diberikan terapi EFT selama tiga hari dengan lima kali terapi dalam sehari Ny. "Y" mengalami penurunan kecemasan dengan skor 18 dengan kategori tidak ada kecemasan. Dalam hal ini pemberian Terapi EFT efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adhiestiani, M. E., Novi Ekajayanti, P. P. & Yuri Pratiwi, I. A. Edukasi Pijat Oksitosin dan Endorphin Untuk Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *J. Pengabd. Masy. Bina Usada* 1, 8–12 (2023).
- [2] Walyani, E. . Keterampilan Dasar Kebidanan 1. (2015).
- [3] Eliyawati, E., Susanti, N. Y. & Hikmah, R. Penyuluhan dan Pelatihan Self Hypnosis pada Remaja Putri Untuk Mengurangi Kecemasan Psikologis Menuju Dewasa Awal. *J. Altifani Penelit. dan Pengabd. Kpd. Masy.* 4, 51–58 (2024).
- [4] Kurniawati, L., Wahyudi, A. S. & Sriyono. Efek Emotional Freedom Technique Dan Deep Breathing Exercise Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien. *J. Telenursing* 4, 2003–2005 (2022).
- [5] Pardede, S. Penerapan Emotional Freedom Technique (EFT) untuk Mengatasi Kebiasaan Mengompol pada Anak. *J. Bimbingan. dan Konseling* 9, 47–55 (2025).
- [6] Tambunan, M. B., Setiawati, L. & Mardjan. Efektifitas Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) Dalam Menurunkan Skor Kecemasan , Depresi , Insomnia , dan Ketakutan Pada Orang Yang Terkonfirmasi Positif Covid-19 di Kota Pontianak. *Pros. Konf. Nas. Psikol. Kesehatan. IV 2021* 221–230 (2021).
- [7] Boath, E. H., Good, R., Tsaroucha, A. & Stewart, T. Tapping your way to success: using Emotional Freedom Techniques (EFT) to reduce anxiety and improve communication skills in Social Work Students, Health And Social Care Education. at (2014).
- [8] Noh, N. A., Zm, L. & Ahmad, M. F. *Implications of Constraints towards Students' Involvement in Volunteer Activities.* vol. 2 (2022).
- [9] Hastanti, H., Budiono, B. & Febriyana, N. Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indones. Midwifery Heal. Sci. J.* 3, 167–178 (2021).
- [10] Murdayah, Lilis, D. N. & Lovita, L. Faktor-Faktor Yang B., Murdayah Lilis, Dewi Nopiska Lovita, Endaherhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin. *Jambura J. Heal. Sci. Res.* 3, 115–125 (2021).
- [11] Halil, A. & Puspitasari, E. Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2 (Factors Causing Anxiety in Dealing with Delivery in Third Trimester Pregnant Women at Depok 2 Health Center) LATAR BELAKANG Pada tahun 2019 , Wor. 12, 78–83 (2023).
- [12] Ratna Dewi Puspita Sari, A. Y. P. Buku Ajar Perdarahan Pada Kehamilan Trimester 1. (2019).
- [13] Tabita, E., Angita, E., Kurniawan, G., Florensa, M. V. A. & Purimahua, D. I. Dukungan Suami Terhadap Ibu Hamil di Kelurahan Banyumudal Jawa Tengah. *Nurs. Curr. J. Keperawatan* 8, 205 (2021).
- [14] Windari, Intan Mutiara Putri, K. D. Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Puskesmas Kasihan 1 Bantul Yogyakarta The description of anxiety level of primigravid pregnant women in the third trimester at Puskesmas Kasihan I, Kasihan , Bantul , Yogyakarta. 3, 290–297 (2025).
- [15] Irma Isnaini, Elli Nur Hayati, K. B. Identifikasi Faktor Risiko, Dampak dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. (2024).
- [16] Riniasih, W., Hapsari, W. D. & Nipriyanti. Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Proses Persalinan Ibu Primigravida Trimester Iii Di

- Wilayah Kerja Puskesmas Wirosari 1. 5, 32–38 (2020).
- [17] N, N. M., A, N. & Nakasujja. Prevalence and Factors Associated with Anxiety Disorders Among Pregnant Women at Mulago National Referral Hospital, Uganda. *Angew. Chemie Int. Ed.* 6(11), 951–952. 5–24 (2024).
- [18] S, K., K, A. & B, A. Obesity, disability and self-perceived health outcomes in australian adults: A longitudinal analysis using 14 annual waves of the hilda cohort. *Lemb. Penelit. Univ. Sriwij.* (2021).
- [19] Durratun Nafisah. Hubungan Usia, Tingkat Pendidikan dan Status Pekerjaan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida dalam Menghadapi Persalinan Authors. *J. Gema Keperawatan* 18, 84–96 (2025).
- [20] Oktiawati, A., Widyantoro, W. & Fardlillah, A. M. F. Bermain Terapeutik Clay Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Prasekolah Saat Tindakan Injeksi. 2, 695–704 (2020).

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN