

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan merupakan kekhawatiran terhadap perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya (Stuart, 2014) terhadap sesuatu yang akan terjadi, dimana kecemasan tersebut disebabkan karena antisipasi bahaya merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan untuk menghadapi bahaya (Sutejo, 2017). Biasanya kecemasan tersebut digambarkan dengan kegelisahan atau ketegangan dan tanda – tanda perubahan hemodinamik yang abnormal seperti peningkatan tekanan darah, takikardi (Zakariah, 2015). Umumnya hal ini dirasakan sebagai perasaan tertekan dan tidak tenang serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan, hal ini sangat berpengaruh pada kondisi fisiologis karena menimbulkan beberapa gejala yang umumnya ditemukan seperti tubuh terasa menggigil, banyak berkeringat, jantung berdegup cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, dan kemampuan berproduktivitas berkurang (Musfir, 2005). Kecemasan juga dapat terjadi pada pasien yang akan menjalani operasi biasanya kecemasan tersebut digambarkan sebagai ketidaknyamanan yang tidak akan menyenangkan atau ketegangan yang sekunder bagi pasien yang khawatir tentang penyakit, rawat inap, anestesi, dan operasi (Bakalaki, 2017). Kecemasan yang tidak diatasi akan berdampak pada ketidakstabilan fisik yang akan mengakibatkan gangguan hemodinamik sehingga dapat mengganggu pelaksanaan tindakan pembedahan sampai dengan penundaan jadwal operasi (Majid, 2011). Kecemasan dan berbagai faktor yang mempengaruhi masih sering melekat di masyarakat sehingga masih diperlukan untuk diidentifikasi.

Riskesmas (2018) menyatakan bahwa di Indonesia prevalensi terkait gangguan kecemasan menunjukkan sebesar 6% untuk usia 15 tahun keatas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi. Kecemasan yang dialami oleh remaja di Indonesia yang berusia kurang lebih 15 tahun sekitar 37 ribu penduduk. Sedangkan di Jawa Tengah didapatkan hasil terdapat 14% yang mengalami gangguan kecemasan (Hidayat, 2010). Berdasarkan jenis kelamin bahwa prevalensi gangguan kecemasan pada wanita 60% lebih tinggi daripada pria (Donner, 2013) yaitu sebesar 29,7% pada wanita dan 23,1% pada pria (Catherine, 2013). Kecemasan dapat terjadi pada semua usia dengan stressor yang berbeda-beda, pada umumnya di negara maju kecemasan dapat mempengaruhi sekitar 6% samapi 20% pada anak-anak dan remaja (Dabkowska, 2011). Pada siswa SMP mempunyai kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi 68,3% dibandingkan dengan siswa SMA dengan prevalens 31,7% (Harpell, 2012).

Kecemasan merupakan suatu hal yang biasa terjadi pada seseorang. Kecemasan yang terjadi pada seseorang karena ketidaknyamanan yang tidak akan menyenangkan. Penatalaksanaan kecemasan atau ansietas pada pasien dapat diberikan terapi farmakologi dan non farmakologi. Shari (2014) mengatakan beberapa terapi non farmakologis, yaitu dengan diberikan informasi (edukasi), teknik nafas dalam, berdzikir, dan relaksasi, imagery, teknik distraksi, terapi energi dan penggunaan metode koping (teknik EFT). Terapi non farmakologi yang dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan antara lain *Emotional Freedom Technique* (EFT) dan Education.

EFT adalah terapi komplementer yang dikembangkan oleh Gary Craig untuk manajemen stres dan kecemasan (Salas, 2011). EFT atau dikenal dengan terapi ketuk (tapping) adalah sebuah terapi yang secara cepat, lembut dan mudah mengeluarkan emosi negatif yang dipercaya sebagai sumber dari masalah dan rasa sakit. Teknik EFT menggunakan kalimat penerimaan diri yang dipadukan dengan mengetuk ringan titik-titik meridian tubuh untuk mengirim sinyal yang bertujuan untuk menenangkan otak (Saputra, 2012). Intervensi EFT memenuhi aspek safety karena teknik ini dilakukan secara non-invasive dan tidak menggunakan jarum, bahan kimia atau prosedur pembedahan (Shari, 2014). Iskandar (2010) mengatakan bahwa cara kerja EFT yaitu menggunakan pikiran responden itu sendiri. Teknik ini adalah alat yang diterapkan berdasarkan teori yang menyatakan bahwa emosi yang berlebihan pada dasarnya bersifat negatif. Untuk membebaskan berbagai faktor emosional itu, EFT memberikan metode penyembuhan yang disebut set up yaitu ucapan kata afirmasi dan tapping yaitu dengan cara mengetuk-ngetuk titik-titik energi meridian tubuh. Lalu yang dimaksud dengan ucapan afirmasi adalah kalimat positif dan sugesti yang dikatakan oleh pasien sehingga secara tidak langsung akan membuat responden menjadi lebih yakin dan percaya akan kekuatan dalam dirinya yang berasal dari Tuhan. Sementara tapping atau ketukan yang dilakukan secara lembut akan membuat responden menjadi rileks (Setengah, 2016).

Edukasi adalah pemberian informasi dari perawat ke pasien juga keluarga pasien meliputi berbagai informasi tentang tindakan dan pengobatan yang akan diberikan sampai dengan pasien keluar dari rumah sakit, edukasi ini

diperlukan untuk menurunkan kecemasan pasien. Lemos (2019) menyatakan bahwa yang menyatakan bahwa edukasi atau pengetahuan yang diberikan dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dikarenakan edukasi yang dilakukan dapat membuat responden paham akan penyakitnya dan prosedur apa saja yang akan dilakukan sehingga tidak terjadi salah dalam menggambarkan. Responden yang memiliki pengetahuan dapat membantu strategi coping, mengubah perilaku, mengendalikan respon emosi dan bersiap terhadap dampak stress yang dialami. Dimana kecemasan seringkali dikaitkan dengan pemahaman- pemahaman yang salah tentang tindakan yang akan diberikan dikarenakan keterbatasan informasi tentang kejadian yang akan dialami pasien, sebelum, selama bahkan setelah prosedur diberikan (Sundari, 2012). Intervensi edukasi dapat menurunkan tingkat cemas bagi responden, hal ini yang tidak dapat dirasakan oleh responden kelompok kontrol yang menyatakan masih ada rasa kebingungan terkait apa yang dapat menyebabkan timbulnya penyakit yang dialami serta, bayangan yang tidak tidak atas proses tindakan yang dijalani akibat dari kurangnya informasi dan pemahaman yang kurang terkait kondisinya (Rahmani, 2014).

Berdasarkan uraian diatas kecemasan dapat mempengaruhi tindakan yang akan diberikan, kecemasan dapat diturunkan dengan tindakan nonfarmakologi. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian studi literatur yang bertujuan untuk mengetahui tentang “Pengaruh *Emotional Freedom Technique* dan *Education* terhadap Kecemasan”

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh *emotional freedom technique* dan *education* terhadap kecemasan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

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

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *emotional freedom technique*.
2. Mengidentifikasi perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *education*.
3. Mengidentifikasi analisis pengaruh *emotional freedom technique* terhadap kecemasan.
4. Mengidentifikasi analisis pengaruh *education* terhadap kecemasan.
5. Mengidentifikasi analisis perbedaan pengaruh *emotional freedom technique* dan *education* terhadap kecemasan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat bagi institusi pendidikan yaitu dapat di gunakan sebagai referensi bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan ilmu tentang *emotional freedom technique* dan *education* yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan untuk masyarakat tentang *pengaruh emotional freedom technique* dan *education* terhadap kecemasan.

2. Bagi Rumah Sakit

Dapat di gunakan sebagai salah satu contoh hasil dalam melakukan tindakan keperawatan bagi pasien dengan melakukan *emotional freedom technique* dan *education* untuk menurunkan kecemasan pasien, salah satunya pasien yang akan menjalani tindakan operasi.

3. Bagi Perawat

Manfaat bagi perawat yaitu perawat diharapkan dapat memberikan informasi di bidang keperawatan untuk mengurangi kecemasan dengan menggunakan *emotional freedom technique* dan *education*.

4. Bagi Peneliti

Sebagai media untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh tentang *emotional freedom technique* dan *education* terhadap kecemasan.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi penelitian ini sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya dan sebagai ilmu penelitian baru yang dapat digunakan untuk informasi dalam penelitian