

PENGARUH TERAPI *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT) TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DISMENOREA PADA REMAJA

***Lenni Sastra, Jasmarizal, Gita Maya Sari**

Prodi S1 Keperawatan STIKES MERCU BAKTI JAYA Padang

*Email : lenni_sastra@yahoo.com

Submitted: 17-05-2016, Rewiewed:17-05-2016, Accepted: 17-10-2016

<http://dx.doi.org/10.22216/jit.2014.v8i1.451>

Abstract

Dysmenorrheal is pain during menstruation. Pain can be minimized using pharmacological and non pharmacological therapies. One of them is emotional freedom technique (EFT). The purpose of this study was to determine the effect of EFT therapy to decrease pain scale dysmenorrheal in adolescents at high school N 12 of Padang. It was a quasi-experimental, with two group design with pretest-posttest control group. The collection of data was carried at 12 public senior high school Padang. The number of samples were 40 people, 20 of experimental group and 20 of control group were taken using purposive sampling technique. Combination of numeric rating scale (NRS) and Hayward were used to collect data. Data were analyzed using wilcoxon test and mann-whitney statistical test. The results showed that pain pretest adolescent experimental group was 95% moderate pain and pain scale post-test was 100% mild pain, while the pain scale test of the first on adolescent group control is 70% moderate pain and pain scale on the test II 70% pain moderate. Wilcoxon and mann-whitney test obtained p value = 0.00 means there was differences decrease pain scale between the experimental group and control group. Based on the results it can be concluded there was the influence of EFT therapy to decrease pain scale dysmenorrheal for adolescents at 12 public senior high school Padang. Suggestions for teenagers to be able to use EFT therapy to relieve pain during dysmenorrheal and suggestions for schools to be able to provide EFT therapy education.

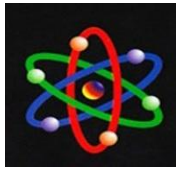
Keywords : EFT therapy, pain dysmenorrheal

Abstrak

Dismenorea adalah nyeri sewaktu haid yang sering dialami oleh remaja putri. Nyeri dapat diminimalkan dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Salah satunya adalah terapi emotional freedom technique (EFT). Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi EFT terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada remaja di SMA N 12 Kota Padang. Jenis penelitian adalah quasi-eksperimen, dengan two group pretest-posttest with control group. Pengumpulan data dilaksanakan di SMA N 12 Kota Padang. Jumlah sampel adalah 40 orang, 20 kelompok eksperimen dan 20 kelompok kontrol yang diambil dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan gabungan numeric rating scale (NRS) dan Hayward. Data dianalisis dengan uji statistic wilcoxon dan mann whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri pretest pada remaja kelompok eksperimen adalah 95% nyeri sedang dan skala nyeri postes adalah 100% nyeri ringan, sedangkan skala nyeri uji I pada remaja kelompok kontrol adalah 70% nyeri sedang dan skala nyeri pada uji II 70% nyeri sedang. Hasil uji statistik wilcoxon dan mann-whitney didapatkan hasil p value < 0.00 artinya terapi emotional freedom technique (EFT) berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja. Berdasarkan hasil dapat disimpulkan ada pengaruh terapi EFT terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada pemaja. Saran bagi sekolah untuk dapat memberikan penyuluhan terapi EFT.

Kata Kunci: Terapi EFT, nyeri dismenorea

PENDAHULUAN



Menstruasi yang terjadi pada remaja merupakan suatu hal yang normal, namun ada diantara remaja yang mengalami permasalahan pada saat menstruasi. Berbagai masalah yang timbul pada menstruasi merupakan masalah ginekologi yang sering dikeluhkan pada remaja, seperti ketidakteraturan menstruasi, menoragia, dismenoreia (nyeri menstruasi), dan gejala lain yang berhubungan. Hasil penelitian pusat informasi dan konseling kesehatan reproduksi remaja (PIK-KRR) di Indonesia tahun 2011 angka kejadian dismenoreia terdiri dari 72.89 % (Proverawati & Misaroh, 2011).

Dismenoreia tidak hanya menyebabkan gangguan aktivitas tetapi juga memberi dampak bagi fisik, psikologis, sosial dan ekonomi. Sulastri (2006), melaporkan bahwa akibat keluhan dismenoreia berdampak pada gangguan aktivitas sehari-hari pada remaja seperti menyebabkan absen sekolah 3 hari dalam sebulan dan berdampak pada menurunnya konsentrasi dikelas. Remaja dengan dismenoreia berat mendapat nilai yang rendah (6,5 %), menurunnya konsentrasi (87,1 %) dan absen dari sekolah (8,6%) (Tangchai, 2010).

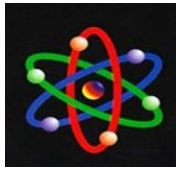
Secara umum penanganan nyeri terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan farmakologi dan nonfarmakologi. Secara nonfarmakologi antara lain kompres hangat, teknik relaksasi nafas dalam, yoga, musik, akupresur, teknik imajinasi, aromaterapi, dan distraksi (Potter & Perry, 2011).

EFT dapat dikatakan versi psikologi dari terapi akupresur. EFT tidak menggunakan jarum, melainkan dengan menyelaraskan sistem energi tubuh pada titik-titik meridian tubuh yaitu dengan cara mengetuk (tapping) dengan ujung jari (Tairas, 2010).

Teknik EFT sangat bermanfaat untuk mengatasi berbagai macam masalah biologis maupun psikologis, salah satunya yaitu menurunkan nyeri, terapi *emotional freedom technique* (EFT) dilakukan dengan cara tapping (ketukan ringan) dengan jari pada 18 titik meridian tubuh. Pengetukan (tapping) pada titik-titik meridian dapat membuat vasodilatasi pembuluh darah dan getah bening, dan meningkatkan respon reflek baroreseptor yang mempengaruhi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktifitas sistem saraf parasimpatis (Zainudin, 2009).

Menurut Wijiyati (2010), EFT dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan skala nyeri. Nyeri yang terjadi pada seseorang akibat rangsangan tertentu dapat diblok ketika terjadi interaksi antara stimulus nyeri dan stimulus pada serabut pengirim sensasi tidak nyeri, diblok pada sirkuit gerbang penghambat, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri. Hasil penelitian oleh Latifah dan Rahmawati (2014), menyatakan bahwa sebagian besar responden *post sectio caesarae* (SC) mengalami penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan terapi *emotional freedom technique* (EFT). Penelitian oleh Arifin (2010) juga mendapatkan bahwa terdapat penurunan nyeri pada pasien pasca operasi fraktur femur setelah diberikan terapi *emotional freedom technique* (EFT).

Dari survey awal yang dilakukan pada tanggal 28 bulan Juli tahun 2015 di SMA N 12 Padang, dengan mewawancarai petugas UKS didapatkan data bahwa siswa yang mengalami nyeri dismenoreia berjumlah 70 orang, yang terdiri dari kelas X 26 (37,1 %) orang siswa, kelas XI 29 (41,4%) orang siswa yang mengalami dismenoreia, dan kelas XII terdapat 15 (21,4%) orang yang



mengalami nyeri dismenorea. Dari remaja putri yang mengalami nyeri dismenorea ada 2 orang remaja putri yang absen dari sekolah atau harus dipulangkan dari sekolah. Sedangkan hasil wawancara terhadap 10 orang siswa yang mengalami nyeri dismenorea 4 orang sudah melakukan tindakan kompres pada saat nyeri, 2 orang menggunakan obat anti nyeri, dan 4 orang mengatakan belum pernah menggunakan obat-obatan atau tindakan lainnya, 4 dari 10 siswa yang mengalami nyeri pada saat menstruasi mengatakan tidak konsentrasi saat belajar dan memerlukan perawatan di UKS.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk meneliti tentang pengaruh terapi *emotional freedom technique* (EFT) terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja, sehingga nantinya EFT ini dapat dijadikan salah satu terapi nonfarmakologi bagi remaja yang mengalami dismenorea.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-eksperimen*, dengan rancangan *two group pretest-posttest with control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri SMA N 12 Kota Padang yang mengalami nyeri dismenorea yaitu berjumlah 70 orang. Pada penelitian ini jumlah sampel yang diambil adalah 20 orang kelompok eksperimen dan 20 orang kelompok kontrol dengan kriteria bersedia menjadi responden, bersedia tidak mengkonsumsi analgetik dan terapi non farmakologis lainnya, menstruasi hari pertama dan berusia 15-18 tahun. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar skala nyeri gabungan *numeric rating scale* (NRS) dan *hayward*. Analisa data

menggunakan distribusi frekuensi dan uji statistik *wolcoxon* dan *mann-whitney*.

Tabel 1. Distribusi frekuensi skala nyeri pada remaja dengan nyeri dismenorea sebelum dilakukan terapi *emotional freedom technique* (EFT)

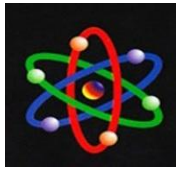
Skala Nyeri Sebelum Pemberian EFT	f	%
Tidak Nyeri	0	0,00
Nyeri Ringan	1	5,00
Nyeri Sedang	19	95,0
Nyeri Berat	0	0,00
Nyeri Sangat Hebat	0	0,00
Jumlah	20	100

Tabel 2. Distribusi frekuensi skala nyeri pada remaja dengan nyeri dismenorea setelah dilakukan terapi *emotional freedom technique* (EFT)

Skala Nyeri Setelah Pemberian EFT	f	%
Tidak Nyeri	0	0,00
Nyeri Ringan	20	100
Nyeri Sedang	0	0,00
Nyeri Berat	0	0,00
Nyeri Sangat Hebat	0	0,00
Jumlah	20	100

Tabel 3. Distribusi frekuensi skala nyeri pada remaja dengan nyeri dismenorea kelompok kontrol uji I (Pertama)

Skala Nyeri Uji I	F	%
Tidak Nyeri	0	0,00
Nyeri Ringan	6	30,0
Nyeri Sedang	14	70,0
Nyeri Berat	0	0,00
Nyeri Sangat Hebat	0	0,00
Jumlah	20	100



Tabel 4. Distribusi frekuensi skala nyeri pada remaja dengan nyeri dismenorea kelompok kontrol uji II (Kedua)

Skala Nyeri Uji II	F	%
Tidak Nyeri	0	0,00
Nyeri Ringan	6	30,0
Nyeri Sedang	14	70,0
Nyeri Berat	0	0,00
Nyeri Sangat Hebat	0	0,00
Jumlah	20	100

Tabel 5. Pengaruh terapi *emotional freedom technique* (EFT) terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada remaja

	Kelompok	N	Mean	SD	Mi	Ma	P
					n	x	value
Skor	Eksperime	20	5.3	0.571	4	6	
pretes	n	20	5	1.026	3	6	
t	Kontrol						
Skor	Eksperime	20	3	0.725	2	4	0,000
postte	n	2	5	1.026	3	6	
st	Kontrol						

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar (95%) remaja pada kelompok eksperimen mengalami nyeri sebelum diberikan terapi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Fauziyah (2013), bahwa sebagian besar remaja putri yang mengalami nyeri dismenorea mengalami nyeri sedang yaitu 13 orang (86%). Penelitian yang dilakukan Hendrik (2012), menyatakan bahwa remaja putri yang mengalami nyeri dismenorea sebagian besar mengalami nyeri sedang atau tiga perempat.

Setelah dilakukan EFT adalah 100 % dengan nyeri ringan (Tabel 2). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azizah & Wigati (2014), bahwa responden dismenorea setelah dilakukan

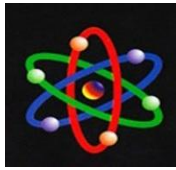
terapi musik cenderung mengalami nyeri ringan

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa sebagian besar (70%) remaja pada kelompok kontrol mengalami nyeri sedang pada uji I dan II. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hartaningsih (2012), bahwa sebagian besar putri yang mengalami nyeri dismenorea mengalami nyeri sedang yaitu 17 orang (85%).

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan penurunan skala nyeri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji statistik kelompok didapatkan nilai $p = 0,00$ ($p < 0,05$) dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi *emotional freedom technique* (EFT) terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Latifah & Rahmawati (2014) bahwa hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,000 dan ada pengaruh terapi *emotional freedom technique* (EFT) terhadap penurunan nyeri pada pasien post *sectio caesarea*.

Vangsapalo (2010) menjelaskan tentang mekanisme *emotional freedom technique* (EFT) dalam menurunkan skala nyeri yaitu dengan mengkombinasikan efek fisik dari keperawatan meridian dengan efek mental dalam menfokuskan pada nyeri yang dirasakan. Dalam menstimulasi titik meridian tubuh *emotional freedom technique* (EFT) menggunakan ujung jari tangan untuk melakukan ketukan ringan (*tapping*) pada titik meridian tubuh. Ketukan (*tapping*) pada titik meridian akan mengirim energi kinetis kepada energi sistem dan membebaskan hambatan yang menutupi aliran energi. Sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang.

Rodrigues (2012) menjelaskan bahwa tekanan pada titik meridian tubuh akan merangsang tubuh untuk melepaskan



endorphin dan monoamina yaitu dua senyawa yang berfungsi mengontrol rasa sakit dan merangsang relaksasi. Penekanan pada titik meridian tubuh bertujuan untuk merangsang organ tubuh yang sakit atau mengalami gangguan. Pada tangan terdapat saraf-saraf yang menjadi titik rileks. Titik rileks pada tangan akan mengalirkan semacam gelombang kejutan atau arus menuju otak. Gelombang tersebut akan diterima oleh otak dan diteruskan menuju organ tubuh yang mengalami gangguan. Saat titik meridian ditekan gelombang yang merambat akan menghancurkan penyumbatan tersebut sehingga aliran darah kembali lancar. Bila energi di jalur meridian berjalan lancar artinya tubuh dalam kondisi sehat.

Hal ini sesuai dengan teori *gate control* yaitu intensitas nyeri diturunkan dengan memblok transmisi nyeri pada gerbang (*gate*) dan teori endorfin yaitu menurunkan nyeri intensitas nyeri dipengaruhi oleh meningkatnya kadar endorfin dalam tubuh. Dengan pemberian terapi dapat merangsang serabut A beta yang banyak terdapat di kulit dan berespon terhadap ketukan ringan pada kulit sehingga impuls dihantarkan lebih cepat. Pemberian stimulasi ini membuat masukan impuls dominan berasal dari serabut A beta sehingga pintu gerbang menutup dan impuls nyeri tidak dapat diteruskan ke korteks serebral untuk diinterpretasikan sebagai nyeri (Guyton & Hall, 2011). Disamping itu, sistem kontrol desenden juga akan bereaksi dengan melepaskan endorfin yang merupakan morfin alami tubuh sehingga memblok transmisi nyeri dan persepsi nyeri tidak terjadi, sehingga intensitas nyeri yang dirasakan mengalami penurunan (Potter & Perry, 2011).

KESIMPULAN

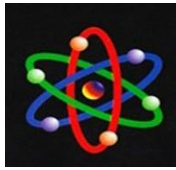
Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (95%) remaja yang mengalami dismenore pada kelompok eksperimen memiliki tingkat nyeri dismenoreia sedang sebelum pemberian terapi dan semua remaja mengalami perubahan nyeri ringan setelah dilakukan terapi *emotional freedom technique* (EFT). Pada kelompok kontrol nyeri dismenoreia yang dialami responden tetap nyeri sedang 70% dan 30% nyeri ringan serta terapi *emotional freedom technique* (EFT) berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri dismenoreia pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih peneliti ucapkan kepada semua pihak yang telah memfasilitasi penelitian ini meliputi semua responden yang terlibat, kepala sekolah SMAN N12 Kota Padang serta pimpinan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2012). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Nyeri Fraktur. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 1, 44-49.
- Azizah, N & Wigati, A. (2014). *Pengaruh Kompres Hangat Dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenoreia)*. 10-21 Diakses pada tanggal 12 Mei 2015 dengan situs <https://publikasiilmiah.umk.ac.id>
- Fauziyah, I, Z. (2013). *Efektifitas Teknik Eflourage Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Dismenoreia Pada Siswa SMA N 1 Gresik*. Unpublished.
- Guyton & Hall. 2011. *Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC



- Hartaningsih. (2012). *Perbedaan Nyeri Dismenorea Dengan Perilaku Kompres Hangat Pada Mahasiswa Di Stikes Muhammadiyah Lamongan*. Diakses pada tanggal 5 september 2015 dengan situs <https://publikasiilmiah.uml.ac.id>
- Latifah, L. & Ramawati, D (2014). Emotional freedom technique (EFT) intervention to reduce pain after post sectio caesarea (SC) surgery. *Jurnal INEJ*, 1 (1), 53-60
- Potter & Perry. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Proverawati & Misaroh. (2011). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rodrigues, D. (2012). *Terapi Akupressur Untuk penyembuhan Segala Penyakit*. Yogyakarta.
- Sulastri. (2012). *Perilaku Pencarian Pengobatan Keluhan Dysmenorhea pada Remaja di Kabupaten Purworejo Provinsi Jawa Tengah*. diakses dari <http://digilib.ugm.ac.id>
- Tairas, T. (2010). *Refleksologi Penyembuhan Penyakit dengan Pijat Pembuluh Darah dan Pusat Saraf*, Jakarta: Rineka Cipta
- Tangchai. 2010. *Dampak Dismneorea Pada Remaja*. Diakses pada tanggal 29 Mei 2015 dengan situs <https://publikasiilmiah.ums.ac.id>
- Vangsapalo. (2010). *EFT Terapi Modern yang Mengubah Hidup Anda*. Tangerang
- Wijiyati, F. (2010). *Efektifitas terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien paska operasi sectio caesarea (SC)*. <http://keperawatan.undip.ac.id>
- Zainuddin F.A. (2009). *SEFT for Healing, Success, happiness, Greatness*. Timur, Afzan Publishing: Jakarta.