

**MEMELIHARA RESPON PSIKOLOGIS IBU HAMIL DENGAN “EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES” (EFT)” DI MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU COVID 19****Maria Magdalena Saragi R<sup>1\*</sup>, Muthoh Hariani<sup>2</sup>**<sup>1-2</sup>Prodi Keperawatan Tapanuli Tengah Poltekkes Kemenkes Medan

Email Korespondensi: Saragimaria2@gmail.com

Disubmit: 12 Oktober 2022 Diterima: 11 November 2022 Diterbitkan: 01 Desember 2022  
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i12.8073>**ABSTRAK**

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam bentuk pemberian terapi Emotional Freedom Technique pada ibu hamil di masa Adaptasi Pandemi covid 19. Peserta yang mengikuti kegiatan pelaksanaan Terapi Emotional Freedom Technique adalah ibu hamil yang berjumlah 38 orang. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah memperkenalkan Emotional Freedom Technique untuk mengatasi respon negative yang dimiliki ibu selama masa pandemic Covid 19. Dari hasil kegiatan diperoleh Respon psikologis dengan depresi yang dialami ibu hamil sebelum dilakukan EFT berada pada kategori Normal 35 orang, ringan 3 orang dan setelah dilakukan EFT semua responden mengalami respon psikologis depresi dalam kategori Normal. Sebelum dilakukan EFT kecemasan Ibu hamil kategori Normal 16 orang, ringan 20 orang dan sedang 2 orang. Setelah dilakukan EFT terjadi perubahan kecemasan, kecemasan kategori Normal 34 orang, ringan 4 orang dan tidak ada Ibu hamil yang mengalami kecemasan sedang. Respon psikologis dengan stress yang dialami ibu hamil sebelum melakukan EFT 31 orang kategori Normal, 6 orang ringan dan 1 orang sedang. Sesudah melakukan EFT terjadi perubahan psikologis stres yaitu kategori sedang menjadi tidak ada, ringan 1 orang, selebihnya 37 orang kondisi normal. Kegiatan Pengabdian Masyarakat berlangsung sangat antusias, semua Ibu hamil dapat mendemonstrasikan Kembali Terapi EFT dengan baik. Melakukan EFT secara rutin dirumah akan menjaga keseimbangan tubuh, mengurangi tingkat stress, membantu menenangkan pikiran dan tubuh dengan menghilangkan stress emosional dan kegelisahan.

**Kata Kunci:** Emotional Freedom Therapy, Psikologis Ibu Hamil, Pandemic Covid-19**ABSTRACT**

*Community service is carried out in the form of providing Emotional Freedom Technique therapy to pregnant women during the Covid 19 Pandemic Adaptation period. Participants who took part in the implementation of Emotional Freedom Technique Therapy were pregnant women, totaling 38 people. The purpose of Community Service is to introduce the Emotional Freedom Technique to overcome the negative responses that mothers have during the Covid 19 pandemic. From the results of the activity, the psychological response with depression experienced by pregnant women before the EFT was carried out was in the Normal category 35 people, mild 3 people*

*and after it was done EFT all respondents experienced a psychological response to depression in the Normal category. Prior to the EFT, the anxiety of pregnant women was in the Normal category 16 people, 20 people mild and 2 people moderate. After the EFT was done, there was a change in anxiety, the anxiety category was Normal 34 people, mild 4 people and no pregnant women experienced moderate anxiety. Psychological responses to stress experienced by pregnant women before doing EFT were 31 people in the Normal category, 6 people mild and 1 person moderate. After doing EFT, there was a change in psychological stress, namely the moderate category became non-existent, 1 person mild, the rest 37 people were in normal condition. The Community Service activities took place very enthusiastically, all pregnant women were able to demonstrate the EFT Therapy well. Doing EFT regularly at home will maintain body balance, reduce stress levels, help calm the mind and body by eliminating emotional stress and anxiety.*

**Keywords:** *Emotional Freedom Therapy, Psychology of Pregnant Women, Pandemic Covid-19*

## 1. PENDAHULUAN

Pandemic Covid 19 menyebabkan ibu hamil mengalami rasa cemas bahkan sampai mengalami depresi serta dapat meningkatkan jumlah kematian. Ibu hamil khawatir terhadap kehamilan itu sendiri dan persalinan (Corbett\* et al., 2020) (Nowacka et al., 2021). Selain itu, pandemic Covid 19 mengakibatkan layanan kesehatan maternal dan neonatal dibatasi, misalnya seperti adanya pengurangan frekuensi pemeriksaan kehamilan dan kelas ibu hamil tertunda (Muliati, 2020). Keadaan tersebut menyebabkan permasalahan secara psikologi yaitu rasa cemas pada ibu hamil. Salah satu studi penelitian mengatakan bahwa ibu hamil hamil mengalami gejala depresif dan kecemasan lebih tinggi saat adanya pandemi covid-19 dibandingkan sebelumnya, termasuk kecenderungan ingin melukai dirinya sendiri (Durankuş & Aksu, 2020).

Dalam kondisi tersebut, menimbulkan kondisi bahaya selama kehamilan sehingga dapat berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan janinnya (Cameron et al., 2020). Ibu dalam masa kehamilan, persalinan dan post partum merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan psikologi, termasuk gangguan kecemasan. Menurut Huizink et al., (2016) perasaan cemas dikehamilan relative terjadi pada 10-15% dari semua ibu hamil. Kecemasan atau ansietas adalah rasa khawatir, rasa takut yang tidak jelas sebabnya. Dampak jangka panjang pada kondisi tersebut yang tidak diobati akan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan diri dan janin. Sehingga hal ini perlu dilakukan strategi preventif dengan melakukan promosi kesehatan sebagai tindakan pencegahan dan perawatan sedini mungkin.

Terapi EFT, Emotional Freedom Technique ialah sebuah terapi yang mengkombinasikan antara energi bahasa dan ketukan pada titik-titik meridian tubuh. Terapi EFT ini sangat relevan digunakan untuk mengatasi permasalahan emosional (Larasita & Nelyahardi, 2022). Metodanya yang mudah dan simpel memungkinkan untuk dilakukan semua orang. Emotional Freedom Therapy (EFT) mengatasi permasalahan emosi, stress, kegelisahan, ketakutan, kemarahan, keserakahan dan permasalahan personal lainnya dengan mengetukkan dua ujung jari pada beberapa lokasi

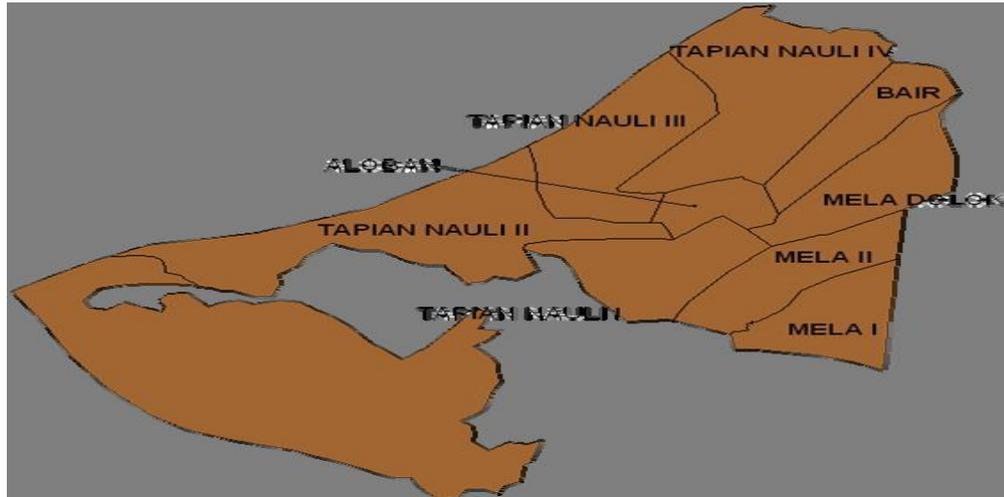
tubuh yang disebut titik tapping. Titik tapping ini berhubungan dengan jalur meridian didalam tubuh. Jika jalan energi pada meridian lancar maka akan tercipta keharmonisan dalam tubuh dan tubuh mampu melawan penyakit. Dengan melakukan EFT secara kontiniu akan menjaga keseimbangan tubuh, megurangi tingkat stress, membantu menenangkan fikiran dan tubuh dengan menghilangkan stress emosional , tensi dan kegelisahan (Zahro & Amrullah, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan Simbolon (2021) mengenai efektifitas Emotional Freedom Therapy terhadap respon psikologis Ibu post partum diperoleh hasil uji Mann-Whitney dengan mean rank kelompok intervensi (8,00) lebih rendah dibanding mean rank kelompok kontrol (23,00). Hasil uji Mann-Whitney diperoleh mean rank kelompok intervensi (8,00) lebih rendah dibanding mean rank kelompok kontrol (23,00). Sehingga EFT sangat efektif dalam menurunkan respon psikologis (depresi, stress, ansietas).

Survey awal yang dilaksanakan di Kecamatan Tapian Nauli ditemukan banyak ibu hamil mengalami kecemasan terhadap penularan virus dan kecemasan menghadapi proses persalinannya nanti. Sehingga hal inilah yang melatar belakangi perlunya dilakukan edukasi psikososial dengan Emotional Freedom Therapy pada ibu hamil. Pandemi Covid 19 mengharuskan tenaga Kesehatan termasuk tenaga pendidik Kesehatan sebagai garda terdepan dalam penanganan dan role model dalam pencegahan Covid 19. Kegiatan pemberian edukasi Emotional freedom Terapi ini merupakan edukasi untuk mengatasi masalah psikologis ibu terhadap ketakutan, kecemasan bahkan depresi pada masa kehamilamn, persalinan, nifas, menyusui dan masa antara yang timbul akibat pandemic covid 19.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan prioritas masalah disepakati antara pengusul dan mitra untuk ditangani pada program pengabdian masyarakat ini adalah masih banyak nya ibu hamil yang mengalami gangguan psikologis selama pandemic Covid 19. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai Emotional Freeedom Therapy , meningkatkan daya tahan tubuh ibu hamil khususnya kondisi psikologis ibu pada masa pandemic Covid 19, memperkenalkan Emotional Freedom Therapy sebagai salah satu terapi untuk mengatasi respon psikologis negative yang dimiliki ibu selama masa pandemic Covid 19. Rumusan pertanyaan : Berdasarkan rumusan masalah diatas Berdasarkan rumusan masalah diatas, pertanyaan yang akan dijawab melalui pengabdian masyarakat ini adalah : "Apakah Emotional Freeedom Therapy efektif mengurangi masalah psikologis ibu hamil sehingga dapat meningkatkan rasa rileks (nyaman) selama menjalani masa kehamilannya?



Gambar 1. Peta Lokasi Pengabdian Masyarakat Kecamatan Tapan Nauli

### 3. KAJIAN PUSTAKA

#### a. Pengertian EFT

EFT dilakukan dengan mengetukkan dua ujung jari pada beberapa lokasi tubuh. Ketukan-ketukan tersebut bertujuan untuk menyeimbangkan energi meridian dalam tubuh ketika terjadi gejala-gejala kemunduran fisik dan emosional yang mengganggu memori secara aktual tetap sama, namun gejala penyakit hilang.

#### b. Prosedur Kerja

##### 1) Persiapan

Mempersiapkan klien, membuat kontrak waktu dan tempat. Menjelaskan tujuan terapi yang akan dilakukan. Menjelaskan tahapan-tahapan pelaksanaan *emotional freedom technique*.

##### 2) Pelaksanaan

###### a) Langkah 1 *set up*

Mengucapkan kalimat *set up* sesuai dengan masalah yang sedang dihadapi pasien dengan penuh perasaan sebanyak tiga kali, sambil mengetuk dengan dua ujung jari pada *karate chop* letaknya di samping telapak tangan atau menekan dada di bagian *sore spot*, yaitu di daerah sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit. Contoh kalimat: Ya Tuhan, meskipun saya (jelaskan masalah pasien), saya ikhlas, saya pasrah padamu sepenuhnya. Ketukan dilakukan tujuh kali pada titik *karate chop* atau *sore spot*.

###### b) Langkah 2 *tapping*

Melakukan ketukan ringan tujuh kali pada 18 titik meridian tubuh. Dan diikuti dengan menyebutkan secara singkat permasalahan pasien pada saat melakukan ketukan.

###### c) Langkah 3 *nine gamut procedure*

Titik *gamut* ada di punggung tangan, tepat diantara jari kelingking dan jari manis, terdapat sembilan gerakan tambahan saat mengetuk titik *gamut*, gerakan ini berfungsi untuk menyeimbangkan saraf. Saat melakukan ketukan pada titik *gamut*.

###### d) Langkah 4 putaran *tapping*

Mengulangi putaran *tapping* pada 18 titik meridian tubuh sambil

mengatakan permasalahan pasien. Lakukan tujuh kali ketukan pada titik meridian tubuh setelah itu diakhiri dengan tarik nafas panjang (Juwono, Mardihusodo Sugeng, 2012).

e) Evaluasi

Mendokumentasikan dan melihat hasil dari terapi yang telah dilakukan

#### c. Pengukuran Respon Psikologis Ibu

Respon psikologis ibu diukur dengan Skala DASS (*Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*) yang dirancang untuk mengukur keadaan emosional dari depresi, kecemasan, dan stres. DASS dibuat bukan hanya sebagai skala biasa untuk mengukur kondisi emosional secara konvensional, tetapi juga lebih jauh sebagai proses untuk mengidentifikasi, mengerti, dan mengukur keadaan emosional secara klinis yang sedang dialami, yang biasanya disebut sebagai depresi, kecemasan, dan stres. Tiap-tiap dari 3 skala DASS memiliki 14 hal, dibagi menjadi 2-5 subskala dengan isi yang sama. Skala depresi melihat adanya disforia, keputusan, devaluasi hidup, celaan diri sendiri, kurangnya minat / keikutsertaan, anhedonia, dan inersia. Skala kecemasan melihat adanya gairah otonom, efek otot lurik, kecemasan situasional, dan pengalaman subjektif dari pengaruh kecemasan. Skala stres sensitive terhadap tingkatan dari gairah kronik non spesifik. Skala tersebut melihat adanya kesulitan relaks, gairah saraf, dan mudah menjadi sedih / agitasi, iritabel / over-reaktif, dan tidak sabaran. Subjek diminta untuk mengisi 4 poin dari skala keparahan / frekuensi untuk menilai apakah mereka pernah mengalami tiap keadaan tersebut selama minggu-minggu terakhir

#### 4. METODE

##### a. Tahap Perencanaan :

Perencanaan dimulai dari pembuatan proposal pengabdian masyarakat, dan melakukan koordinasi dengan Pihak Puskesmas Poriaha, menjelaskan maksud dan tujuan dari pengabdian masyarakat ini. Setelah ada kesepakatan, maka jadwal pelaksanaan kegiatan dilakukan.

##### b. Tahap persiapan

Tahap persiapan dimulai dari menghubungi Puskesmas dan Bidan Desa jadwal kegiatan Senam Hamil di wilayah kerja Puskesmas Poriaha. Pengabdi mempersiapkan kuesioner, daftar hadir kegiatan pengabdian masyarakat, peralatan media edukasi, pembuatan materi EFT, pembuatan leaflet EFT, persiapan tempat penyuluhan dilakukan di posyandu wilayah kerja Puskesmas Poriaha.

##### c. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dimulai dengan pengabdi melakukan pre test untuk mengukur respon psikologis Ibu hamil, setelah dilakukan pre test, pengabdi melakukan penyuluhan tentang adaptasi kebiasaan baru Covid 19 yang dapat dilakukan ibu hamil dalam pencegahan penularan Covid 19. Setelah pengabdi melakukan penyuluhan, pengabdi melakukan demonstrasi memperkenalkan *Emotional Freedom Technique* pada peserta pengabdian pada masyarakat sekaligus melatih kemampuan peserta (ibu hamil) dalam melaksanakan EFT. Demonstrasi ini dilaksanakan sebanyak 3 kali, dan meminta ibu melaksanakannya di rumah setiap hari, saat kapanpun saat terjadi reaksi negative pada

diri ibu (sedih, murung, kecewa, takut, depresi dll). Setelah hari ke tiga pengabdian melakukan post test mengukur respon psikologis Ibu hamil. sesudah pemberian terapi *Emotional Freedom Technique*. Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah ceramah, demonstrasi dan survey.

d. Evaluasi

- a) Peserta mengikuti penyuluhan tentang adaptasi kebiasaan baru Covid 19 untuk pencegahan penularan Covid 19 di masa hamil
- b) Peserta mengisi kuesioner pre tes dan post tes EFT untuk mengetahui respon psikologi ibu hamil selama masa pandemic Covid 19

Tingkatan respon psikologis pada instrumen ini berupa normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat). Skor total dapat dihitung dengan menjumlahkan keseluruhan skor yang diperoleh dari masing-masing pertanyaan.

**Tabel 1. Intrepretasi nilai DASS**

Derajat	Depresi	Kecemasan	Stress
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10-13	8-9	15-18
Sedang	14-20	10-14	19-25
Berat	21-27	15-19	26-33
Sangat berat	> 28	> 20	>34

## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### Respon Psikologis Ibu Hamil (Depresi) Sebelum dan Sesudah Melakukan Terapi “Emotional Freedom Technique”

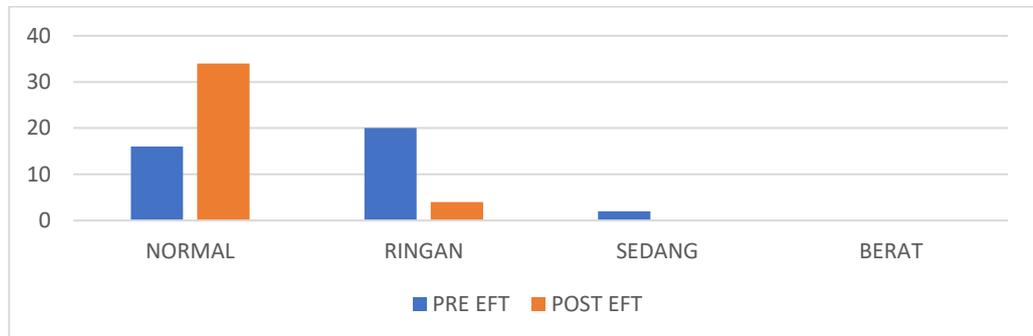


Grafik 1. Distribusi Respon Psikologis Ibu Hamil (Depresi) Sebelum dan Sesudah Mengikuti Pengabdian Masyarakat” Emotional Freedom Technique

Berdasarkan grafik diatas, dapat diketahui respon psikologis (depresi) Ibu Hamil sebelum dilakukan EFT berada pada kategori Normal sebanyak 35 orang dan kategori ringan sebanyak 3 orang dan setelah dilakukan EFT semua responden mengalami respon psikologis depresi dalam kategori Normal, dan berdasarkan kuesioner yang diperoleh dari masing masing responden, terdapat penurunan skor depresi yang dialami oleh responden.

#### Respon Psikologis Ibu Hamil (Ansietas) Sebelum dan Sesudah Melakukan Terapi “Emotional Freedom Technique”

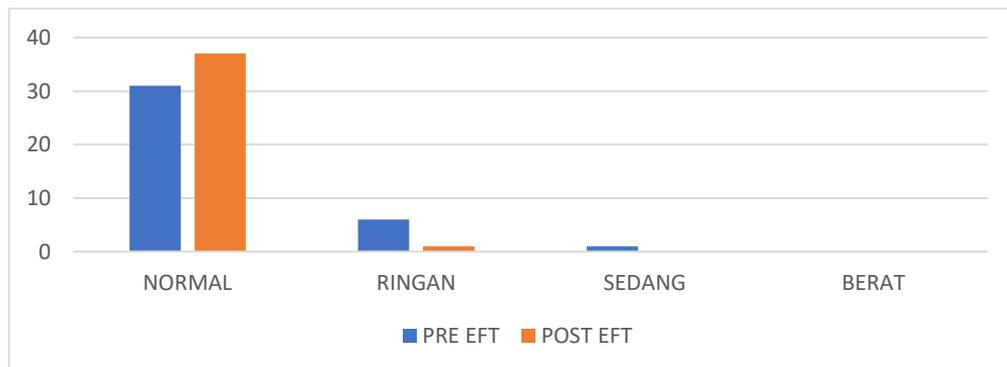
Gambar 2. Distribusi Respon Psikologi (Kecemasan) Pada Responden Sebelum dan Sesudah Mengikuti Pengabdian Masyarakat Memelihara Respon Psikologis dengan Therapy” Emotional Freedom Technique “



Grafik diatas menunjukkan sebelum dilakukan terapy EFT tingkat kecemasan Ibu hamil berada pada kategori Normal sebanyak 16 orang, kategori ringan sebanyak 20 orang dan kategori sedang sebanyak 2 orang. Setelah dilakukan therapy EFT maka terjadi perubahan kecemasan yang dialami ibu hamil, dimana kecemasan Ibu hamil dengan kategori Normal sebanyak 34 orang, kategori ringan sebanyak 4 orang dan tidak ada Ibu hamil yang mengalami kecemasan sedang

**Respon Psikologis Ibu Hamil (Stres ) Sebelum dan Sesudah Melakukan Terapi “Emotional Freedom Technique”**

Gambar 3. Distribusi Gangguan Psikologi (Stress) Pada Responden Sebelum dan Sesudah Mengikuti Pengabdian Masyarakat Memelihara Respon Psikologis dengan Therapy” Emotional Freedom Technique



Grafik diatas menunjukkan respon psikologis dengan stress yang dialami ibu hamil sebelum melakukan EFT diperoleh data 31 orang Ibu hamil berada pada kategori Normal, 6 orang pada kategori ringan dan 1 orang berada pada kategori sedang. Sesudah melakukan EFT terjadi perubahan psikologis stres yaitu kategori stress sedang menjadi tidak ada, stress ringan 1 orang, selebihnya sebanyak 37 orang dalam kondisi normal.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

### Pembahasan

Berdasarkan pengabdian masyarakat yang pengabdi lakukan, dengan melakukan EFT pada saat melakukan tapping, Ibu hamil merasakan lebih rileks dan tidak tegang. Hal ini disebabkan tapping dapat memproduksi hormone endorphin yang akan menstimulasi seseorang untuk rileks. Efek relaksasi dapat peneliti amati langsung pada respon responden pada pengabdian setelah mendapatkan intervensi EFT. Responden terlihat ada yang masih tegang, gelisah, bingung saat dilakukan EFT. Namun pada saat dilakukan evaluasi setelah EFT, hampir seluruh responden terlihat lebih tenang dan tampak tersenyum serta terlihat lebih lega. Hal ini sesuai dengan penelitian (Neukrug, 2015) yang menyatakan bahwa pasien berada pada keadaan relaksasi pada saat melakukan tapping. Ketukan pada titik meridian tubuh dapat menstimulasi hormone endorphin untuk memproduksi hormon serotonin dan dopamine sehingga membuat seseorang menjadi relaksasi.

Dalam pelaksanaan EFT, individu diajarkan untuk mengucapkan katakata yang positif (untuk memberikan semangat) misalnya “saya ikhlas dengan kondisi saya, mohon untuk diberikan kesembuhan dan kesehatan”, sambil dilakukan tindakan tapping (pengetukan pada area tertentu), sambil melakukan beberapa gerakan pengetukan dengan tangan pada area titik tertentu diantaranya di daerah kepala bagian atas, dahi, pipi, dagu serta bagian dada selama sekitar 10 menit. Selama tindakan EFT, individu duduk melakukan di tempat yang suasananya tenang (Oktiawati et al., 2020)

Menurut (Sitohang et al., 2021) kecemasan seseorang terhadap Covid-19 karena Covid-19 merupakan jenis penyakit baru dan memiliki negatif yang dialami oleh masyarakat dunia, mengakibatkan timbulnya rasa bingung, cemas dan takut. Ketika individu mengalami rasa cemas dan takut, tubuh akan ikut bereaksi seperti rasa sesak di dada, tubuh gemetar, sulit tidur atau lebih banyak tidur, dan jantung berdebar lebih cepat. Selain itu, individu juga akan sulit dalam berkonsentrasi, sulit fokus, cepat khawatir akan sesuatu, takut akan hal kecil yang (mungkin) sepele (Roziika et al., 2020).

Berdasarkan penelitian (Mardjan et al., 2018) diperoleh hasil bahwa EFT efektif 57% menurunkan tingkat kecemasan dan 43% dalam menurunkan kortisol darah secara signifikan yang secara tidak langsung

berpengaruh terhadap kesiapan menghadapi persalinan. Terapi EFT efektif menurunkan stress, mengatasi permasalahan emosi, kegelisahan, ketakutan, kemarahan, dan permasalahan emosi lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan terapi EFT tingkat kecemasan Ibu hamil berada pada kategori Normal sebanyak 16 orang, kategori ringan sebanyak 20 orang dan kategori sedang sebanyak 2 orang. Setelah dilakukan therapy EFT maka terjadi perubahan kecemasan yang dialami ibu hamil, dimana kecemasan Ibu hamil dengan kategori Normal sebanyak 34 orang, kategori ringan sebanyak 4 orang dan tidak ada Ibu hamil yang mengalami kecemasan sedang. Menurut (Maulidia & Muladiatin, 2018) terapi Emotional Freedom Technique (EFT) berfokus terhadap emosi yang menghasilkan persepsi positif, relaksasi. Hasil penelitian ini sesuai dengan (Lataima et al., 2020) yang menyatakan bahwa EFT merupakan intervensi yang mudah, murah dan efektif. Manfaat intervensi EFT yaitu dapat menurunkan depresi, kecemasan, stress, meningkatkan kadar imunologi, menurunkan kadar kortisol dalam darah dan meningkatkan kualitas hidup.

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan (Tambunan et al., 2022) diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa dengan menggunakan tahapan yang tepat dari terapi EFT, tingkat kecemasan klien menurun, sehingga terapi EFT dapat dianjurkan untuk dapat digunakan secara lebih luas kepada masyarakat yang mengalami kecemasan akibat pandemic virus covid-19. Respon psikologis dengan stress yang dialami ibu hamil sebelum melakukan EFT diperoleh data 31 orang Ibu hamil berada pada kategori Normal, 6 orang pada kategori ringan dan 1 orang berada pada kategori sedang. Sesudah melakukan EFT terjadi perubahan psikologis stres yaitu kategori stress sedang menjadi tidak ada, stress ringan 1 orang, selebihnya sebanyak 37 orang dalam kondisi normal.

Hasil pengabdian masyarakat ini sesuai dengan penelitian (Septiningsih, 2021) diperoleh hasil Pemberian terapi EFT pada individu yang mengalami gangguan mental emosional seperti kecemasan dan depresi dapat memerikan pengaruh positif. Dimana EFT sendiri memiliki dampak untuk menurunkan tingkat kecemasan dan depresi yang dialami oleh individu. Emotional Freedom Technique (EFT) merupakan terapi komplementer yang menggunakan energi tubuh, yaitu dengan cara tapping pada titik-titik meridian individu. Dengan cara ini EFT (Emotional Freedom Technique) dapat mempengaruhi kerja cerebral cortex melalui jalan HPA Axis dan menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF) sehingga dapat mempengaruhi aspek kognitif maupun emosi yang menghasilkan persepsi positif, relaksasi dan membantu dalam menjaga keseimbangan homeostasis tubuh.

## 7. KESIMPULAN

Emotional Freedom Technique merupakan sebuah terapi yang mengkombinasikan antara energi bahasa dan ketukan pada titik-titik meridian tubuh. Terapi bermanfaat dalam mengatasi permasalahan emosional. Metodenya yang mudah dan simpel memungkinkan untuk dilakukan semua orang. Emotional Freedom Therapy (EFT) mengatasi permasalahan emosi, stress, kegelisahan, ketakutan, kemarahan, keserakahan dan permasalahan personal lainnya dengan mengetukkan dua ujung jari pada beberapa lokasi tubuh yang disebut titik tapping. Titik

tapping ini terkoneksi dengan jalur meridian didalam tubuh. Jika jalan energi pada meridian lancar hal ini akan menimbulkan keharmonisan dalam tubuh sehingga tubuh mampu melawan penyakit. Dengan melakukan EFT secara kontiniu akan menjaga keseimbangan tubuh , mengurangi tingkat stress, membantu menenangkan pikiran dan tubuh dengan menghilangkan stress emosional, kecemasan dan kegelisahan. Dapat disimpulkan Emotional Freedom Therapy efektif mengurangi masalah psikologis ibu hamil sehingga dapat meningkatkan rasa rileks (nyaman) selama menjalani masa kehamilannya. Disarankan kepada Pengabdian berikutnya untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan pengukuran respon psikologis setiap hari setelah individu melaksanakan EFT dan dilakukan pada waktu yang lebih lama sehingga terlihat perubahan psikologis setiap selesai pelaksanaan EFT.

## 8. DAFTAR PUSTAKA

- Cameron, E. E., Joyce, K. M., Delaquis, C. P., Reynolds, K., Protudjer, J. L. P., & Roos, L. E. (2020). Since January 2020 Elsevier Has Created A Covid-19 Resource Centre With Free Information In English And Mandarin On The Novel Coronavirus Covid- 19 . The Covid-19 Resource Centre Is Hosted On Elsevier Connect , The Company ' S Public News And Information. *Journal Of Affective Disorders* 276 (2020) 765-774, January, 765-774.
- Corbett\*, G. A., Milne, S. J., Hehir, M. P., Lindow, S. W., & O'connell, M. P. (2020). Since January 2020 Elsevier Has Created A Covid-19 Resource Centre With Free Information In English And Mandarin On The Novel Coronavirus Covid- 19 . The Covid-19 Resource Centre Is Hosted On Elsevier Connect , The Company ' S Public News And Information. *European Journal Of Obstetrics & Gynecology And Reproductive Biology*, 249(January), 96-97.
- Durankuş, F., & Aksu, E. (2020). Effects Of The Covid-19 Pandemic On Anxiety And Depressive Symptoms In Pregnant Women: A Preliminary Study. *Journal Of Maternal-Fetal And Neonatal Medicine*, 35(2), 1-7. <https://doi.org/10.1080/14767058.2020.1763946>
- Dwi Septiningsih, F. R. (2021). Pengaruh Teknik Emotional Freedom (Eft) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien. *Nusantara Hasana Journal*, 1(5), 118-124.
- Huizink, A. C., Delforterie, M. J., Scheinin, N. M., Tolvanen, M., Karlsson, L., & Karlsson, H. (2016). Adaption Of Pregnancy Anxiety Questionnaire-Revised For All Pregnant Women Regardless Of Parity: Praq-R2. *Archives Of Women's Mental Health*, 19(1), 125-132. <https://doi.org/10.1007/s00737-015-0531-2>
- Juwono, Mardihusodo Sugeng, A. S. (2012). *Buku Terapi Eft (Emotional Freedom Technique)*. Immortal Publisher.
- Larasita, L., & Nelyahardi, N. (2022). Aplikasi Terapi Emotional Freedom Technique (Eft) Untuk Penurunan Nafsu Makan Pada Penderita Overweight. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 9602-9608.
- Lataima, N. S., Kurniawati, N. D., & Astuti, P. (2020). Manfaat Emotional Freedom Technique (Eft) Bagi Pasien Dengan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Forikes" (Journal Of Health Research "Forikes Voice")*, 11(2), 129.

<https://doi.org/10.33846/Sf11204>

- Mardjan, M., Prabandari, Y. S., Hakimi, M., & Marchira, C. R. (2018). Emotional Freedom Techniques For Reducing Anxiety And Cortisol Level In Pregnant Adolescent Primiparous. *Unnes Journal Of Public Health*, 7(1), 1-6. <https://doi.org/10.15294/Ujph.V7i1.19212>
- Maulidia, Z., & Muladiatin, I. (2018). Terapi Murotal Al-Quran Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Artikel Penelitian Jurnal Kesehatan*, 7(1). <https://doi.org/10.37048/Kesehatan.V7i1.161>
- Muliati, E. (2020). *Pedoman Pelayanan Bagi Ibu Hamil, Bersalin, Nifas, Dan Bayi Baru Lahir Di Era Pandemi Covid-19*. Direktorat Kesehatan Keluarga.
- Neukrug, E. S. (2015). Emotional Freedom Techniques. *The Sage Encyclopedia Of Theory In Counseling And Psychotherapy*. <https://doi.org/10.4135/9781483346502.N119>
- Nowacka, U., Kozlowski, S., Januszewski, M., Sierdzinski, J., Jakimiuk, A., & Issat, T. (2021). Covid-19 Pandemic-Related Anxiety In Pregnant Women. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph18147221>
- Oktiawati, A., Itsna, I. N., & Ni'mah, J. (2020). Emotional Freedom Technique (Eft) Menurunkan Kecemasan Ibu Yang Memiliki Bayi Berat Lahir Rendah (Bblr). *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 7(1), 8-15. <https://doi.org/10.33653/Jkp.V7i1.421>
- Roziika, A., Santoso, M. B., & Zainuddin, M. (2020). Penanganan Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Metode Emotional Freedom Technique (Eft). *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(2), 121-130. <http://jurnal.unpad.ac.id/focus/article/view/28454>
- Sitohang, T. R., Rosyad, Y. S., & Rias, Y. A. (2021). Analisa Faktor Kecemasan Pada Masyarakat Indonesia Bagian Barat Selama Pandemi Covid 19 Tahun 2020. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 6(2), 279-289.
- Tambunan, M. B., Suwarni, L., Setiawati, L., & Mardjan, M. (2022). Eft (Emotional Freedom Technique) As An Alternative Therapy To Reduce Anxiety Disorders And Depression In People Who Are Positive Covid-19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(1), 59-68. <https://doi.org/10.30872/Psikostudia>
- Zahro, I. F., & Amrullah, M. A. (2021). *Memelihara Kestabilan Emosional Dengan Terapi Emotional Freedom Technique ( Eft ) Di Masa Pandemi Covid - 19 Pendahuluan Kondisi Saat Ini , Masyarakat Dunia Tengah Diresahkan Dengan Adanya Wabah Corona Virus Disease ( Covid-19 ) Yang Menjadikan Keadaan Du. 01(02)*, 149-161.