

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN PPNI JAWA BARAT

Efektivitas Terapi *Emotional Freedom Technique* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi: Literature Review

Desi Damayanti

2020

### ABSTRAK

Kecemasan adalah pengalaman umum manusia dan merupakan emosi dasar manusia yang dapat didefinisikan sebagai kegelisahan, ketidaknyamanan, ketidakpastian, atau ketakutan dari suatu bahaya. Tingkat kecemasan bervariasi dari tingkat kecemasan ringan, sedang, berat hingga panik. Manajemen terapi kecemasan pada pasien pre operasi sangat penting baik terapi farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologi kecemasan diantaranya penggunaan obat penenang dan obat anti kecemasan. Terapi non farmakologi untuk kecemasan diantaranya terapi relaksasi, terapi humor, terapi murrotal al-quran, terapi musik, dan terapi *emotional freedom technique*. Terapi *emotional freedom technique* adalah tindakan non *invasive* yang menggunakan *tapping* di 12 titik jalur energi meridian tubuh, yang akan langsung mengirimkan sinyal peredam ketakutan langsung ke bagian amigdala. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan metode tinjauan sistematis terhadap *literature* yang ada, untuk mengevaluasi respon subjektif pasien setelah menerapkan terapi *emotional freedom technique* terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi. Hasil dari penelitian *literature review* ini terbukti bahwa terapi *emotional freedom technique* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi.

Pembimbing : Linlin Lindayani, PhD

Kata Kunci : Terapi *Emotional Freedom Technique*, Kecemasan, dan Pre Operasi