EFEKTIFITAS EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA

by Emy Sutiyarsih Sr. Felisitas A Sri S. Misc, Man

Submission date: 23-Oct-2017 01:54PM (UTC+0700)
Submission ID: 1739439740
File name: Efektifitas_EFT_Terhadap_Penurunan_Depresi_Lansia.pdf (423.48K)
Word count: 1912
Character count: 12250

ISSN Cetak 2303-1433
ISSN Online: 2579-7301

EFEKTIFITAS *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA

Emy Sutiyarsih[1)], Sr. Felisitas A Sri S. Misc, MAN[2)]
[1]Prodi DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan Panti Waluya Malang
Email :emymlg23@yahoo.com
[2]Prodi DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan Panti Waluya Malang
Email : felis_spu@yahoo.com

Abstract

Depression in eldery couldn't be easily detected because physical complaint was more often than emotional complaint. In severe case, depression could cause suicidal behaviour (Irawan, 2013). Therefore, elderly need assistance to deal with depression and Emotional Freedom Technique (EFT) is one of the solution. Research design is pre-experimental design, using pre-test and post-test design. Before intervention, Geriatric Depression Scale test were given to one group of elder people. EFT intervention were given two times for four weeks, and Geriatric Depression Scale test were tested after intervention. Population was elder people who fulfill inclusion criterias, and 30 elderly were obatained. The significancy result was 0,000 (α = 0,05), it could be inferred that EFT has a strong relationship to depression scale. EFT could significantly reduce depression scale in elderly, so it can bes used effectively.

Key words *: Geriatric, Depression, Emotional Freedom Technique*

PENDAHULUAN

Proses menua atau *aging* adalah suatu proses yang tidak bisa dihindari oleh siapapun juga tanpa terkecuali, yang menyebabkan terjadinya perubahan secara fisik maupun mental. Pada tahun 2000 jumlah lansia diproyeksikan sebesar 7,28% dan pada tahun 2020 sebesar 11,34% (BPS, 1992). Dari data USA–Bureau of the Census, bahkan di Indonesia diperkirakan akan mengalami pertambahan warga lansia terbesar seluruh dunia, antara tahun 1990–2025 yaitu sebanyak 414%(Martono & Pranarka, 2014 ;Suardiman, 2011).Fenomena ini, menimbulkan sejumlah konsekuensi antara lain timbulnya masalah fisik, sosial, maupun psikologis.

Salah satu masalah psikologisyang dialami oleh lansia adalah depresi. Depresi adalah salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan (afektif, *mood*) dalam waktu yang cukup lama, yang ditandai dengan kesedihan dan kekhawatiran, kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berharga, dan putus asa(Saam& Wahyuni, 2012 ; Suardiman, 2011).

Secara epidemologik, di negara Barat depresi dikatakan terdapat pada 15–20% populasi lansia di masyarakat. Insiden bahkan lebih tinggi pada lansia yang ada di institusi. Menurut Hadi Martono (1997) di Asia angka kejadian depresi pada lansia lebih rendah yaitu 2,3% dari penderita lansia yang dirawat di bangsal geriatri akut yang menderita depresi (Martono & Pranarka, 2014).Berdasarkan data di Canada, 5–10% lansia yang hidup dalam komunitas mengalami depresi, sedangkan yang hidup dalam lingkungan institusi 30–40% mengalami depresi dan cemas. Prevalensi depresi pada populasi lansia diperkirakan 1–2%, prevalensi perempuan 1,4% dan laki–laki 0,4%. Suatu penelitian menunjukkan variasi prevalensi depresi pada lansia antara 0,4–35%, rata–rata prevalensi depresi mayor 1,8%, depresi

ISSN Cetak 2303-1433
ISSN Online: 2579-7301

minor 9,8%, dan gejala klinis depresi nyata 13,5%. Sekitar 15% lansia tidak menunjukkan gejala depresi yang jelas dan depresi terjadi lebih banyak pada lansia yang memiliki penyakit medis (Irawan, 2013).

Depresi pada lansia sulit dideteksi karena pada umumnya lebih menunjukkan keluhan fisik daripada keluhan emosi. Depresi dapat bersifat akut maupun kronik yang dapat menyebabkan gangguan kemampuan individu untuk beraktivitas sehari–hari, dan pada kasus yang lebih parah, depresi dapat menyebabkan bunuh diri (Irawan, 2013). Oleh karena itu, lansia perlu mendapat perhatian dan dukungan dari keluarga dan lingkungan agar dapat mengatasi segala perubahan yang terjadi terutama bila mengalami depresi. Dalam hal ini, sebagai pemberi asuhan keperawatan diharapkan perawat mampu memberikan asuhan keperawatan nonfarmakologis, yaitu dengan memberikan terapi komplementer (Smeltzer, 2004).

Salah satu terapi komplementer yang dapat dilakukan adalah *Emotional Freedom Technique* (EFT). EFT merupakan teknik relaksasi *mind–bodytherapy*yang mengkombinasikan efek fisik dari perawatan meridian dengan efek mental dalam memfokuskan pada sakit atau permasalahan pada waktu yang sama dengan mengetuk (*tapping*) beberapa titik tertentu pada tubuh (Saputra, 2012).Metode *Emotional Freedom Technique* (EFT) berorientasi pada sistem energi tubuh dan kehidupan. Dalam kondisi seimbang antara fisik, pikiran, dan jiwa, energi kehidupan ini bergerak bebas. Namun, apabila terjadi hambatan aliran (*blocking*) maka akan menimbulkan keluhan atau ketidaknyamanan tubuh.*Blocking* energi akan menyebabkan penurunan daya tahan terhadap penyakit secara drastis sehingga menyebabkan seseorang mudah terjangkit penyakit yang berat yang dapat menurunkan kualitas hidupnya. Dengan mengetuk ringan (*tapping)* pada titik meridian sesuai teknik EFT *blocking* energi tersebut dapat diatasi karena *tapping* ini berdampak pada ternetralisirnya emosi negatif atau rasa sakit yang dirasakan karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang (Saputra, 2012 ; Zainuddin, 2009).

.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian pra–eksperimental dengan pendekatan*the one group pra–post test design*, yaitu suatu desain yang mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek (Nursalam, 2008).Pada penelitian ini sekelompok lansia yang mengalami depresi dilakukan pengukuran GDS (*Geriatric Depression Scale*) kemudian dilakukan intervensi *Emotional Freedom Technique* (EFT) 2x seminggu selama 4 minggu (1 bulan) setelah itu dilakukan pengukuran kembali tingkat depresinya. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 60 lansia besar sampel ditentukan dengan tehnik Purposive sampling didapatkan sampel sebanyak 30 lansia yang sesuai dengan kriteria yaitu lansia yang mengalami depresi, dapat mendengar dan melihat, tidak mengalami cacat fisik yang mengganggu aktifitas, tidak dimensia. Penelitian dilakukan di Panti Werdha Pangesti Lawang Jawa Timur.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan cara terlebih dahulu dilakukan pre test untuk mengetahui tingkat depresi, lansia yang tidak mengalami depresi dianulir jadi responden. Setelah menemukan responden yang sesuai dengan kriteria dan sudah diketahui tingkat depresi nya maka pada responden tersebut dilakukan intervensi *Emotional Freedom Technique* (EFT) 2x seminggu selama 4 minggu (1 bulan) setelah itu dilakukan pengukuran kembali tingkat depresinya.

ISSN Cetak 2303-1433
ISSN Online: 2579-7301

Pengumpulan Data.

1. Data Primer
   Data ini dikumpulkan langsung dari responden dengan menggunakan lembar kuesioner yang sudah baku yaitu GDS (Geriatric Depression Scale) untuk mengetahui tingkat depresi responden.
2. Data Sekunder
   Data ini dikumpulkan dari instansi yang berhubungan dengan data pararesponden.

Analisis Data

Analisis dilakukan melalui dua tahap, tahap pertama adalah Uji normalitas data. Oleh karena skor depresi saat pre dan post test berdistribusi normal, maka skor depresi saat pre dan post test dapat dengan uji t berpasangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Sampel.

Penelitian ini mengambil subyek penelitian yang terdiri atas 30 lansia yangsemuanya mengalami depresi. Hasil penelitian menunjukkan hasil sebagai berikut:

Distribusi Frekuensi tingkat depresi pada lansia sebelum diberikan intervensi *Emotional Freedom Technique* (EFT)

Tabel 1 Distribusi Frekuensi tingkat depresi pada lansia sebelum diberikan intervensi *Emotional Freedom Technique* (EFT)

Tingkat depresi (pre)	Frekuensi	Persentase (%)
Depresi ringan	21	70.0%
Depresi sedang/ berat	9	30.0%
Total	30	100%

Sumber : Hasil Penelitian 2017

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 30 orang lansia di Panti Wreda Pangesti Lawang, menunjukkan bahwa responden yang tergolong mengalami depresi ringan ada sebanyak 21 orang (70.0%), sedangkan 30.0% responden lainnya tergolong mengalami depresi sedang/ berat.

Distribusi Frekuensi tingkat depresi pada lansia setelah diberikan intervensi *Emotional Freedom Technique* (EFT)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi tingkat depresi pada lansia setelah diberikan intervensi *Emotional Freedom Technique* (EFT)

Tingkat depresi (pre)	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak depresi	27	90.0%
Depresi ringan	3	10.0%
Total	30	100%

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 30 orang lansia di Panti Wreda Pangesti Lawang, menunjukkan bahwa responden yang tergolong tidak mengalami depresi ada sebanyak 27 orang (90.0%), sedangkan 10.0% responden lainnya tergolong mengalami depresi ringan.

Perbandingantingkat depresi pada lansia antara sebelum dan setelah diberikan intervensi *Emotional Freedom Technique* (EFT)

Hasil pengujian dengan menggunakan uji t berpasangan (*paired sample t test*) untuk mengetahui perbedaan rata-rata skordepresi pada lansia antara sebelum dan setelah diberikan intervensi *Emotional Freedom Technique* (EFT), dapat disajikan sebagai berikut.

Tabel 3 Hasil perbandingan skordepresi pada lansia antara sebelum dan setelah diberikan intervensi *Emotional Freedom Technique* (EFT)

Pemberian Perlakuan	Skor Depresi				Nilai p
	Pre test		Post test		
	Mean	± SD	Mean	± SD	
Emotional Freedom Technique (EFT)	18.07	4.14	6.20	3.72	0.000

Sumber: Hasil penelitian 2017

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil perbandingan skordepresi pada lansia antara sebelum (pre) dan setelah (post) diberikan intervensi *Emotional Freedom Technique* (EFT) diperoleh nilai signifikansi sebesar

ISSN Cetak 2303-1433
ISSN Online: 2579-7301

0.000 yang lebih kecil dari alpha 0.05, sehingga Ho ditolak dan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skordepresi yang signifikan pada lansia antara sebelum (pre) dan setelah (post) diberikan intervensi *Emotional Freedom Technique* (EFT). Perbedaan tersebut ditunjukkan dimana skordepresi pada lansiasetelah (post) intervensi *Emotional Freedom Technique* (EFT) menunjukkan penurunan skor depresi yang banyak, dibandingkan dengan skor depresi pada saat sebelum (pre) intervensi *Emotional Freedom Technique* (EFT). Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dapat mempengaruhi penurunan skordepresi pada lansia di Panti Wreda Pangesti Lawang. Sehingga sangat efektif untuk menurunkan depresi pada lansia.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil perbandingan skordepresi pada lansia antara sebelum (pre) dan setelah (post) diberikan intervensi *Emotional Freedom Technique* (EFT) diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 yang lebih kecil dari alpha 0.05, sehingga Ho ditolak dan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skordepresi yang signifikan pada lansia antara sebelum (pre) dan setelah (post) diberikan intervensi *Emotional Freedom Technique* (EFT). Perbedaan tersebut ditunjukkan dimana skordepresi pada lansiasetelah (post) intervensi *Emotional Freedom Technique* (EFT) menunjukkan penurunan skor depresi yang banyak, dibandingkan dengan skor depresi pada saat sebelum (pre) intervensi *Emotional Freedom Technique* (EFT). Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dapat mempengaruhi penurunan skordepresi pada lansia sehingga sangat efektif menurunkan depresi pada lansia di Panti Wreda Pangesti Lawang.

Hal ini sesuai dengan hasil Penelitian yang dilakukan Rebecca E Marina dan Dr. Patricia Felici penulis buku *"The Power of Emotions In Our Blood"* membuktikan adanya pengaruh EFT terhadap perubahan emosi dan sel darah. Rebecca Marina menyimpulkan: EFT dapat meningkatkan intensitas emosi kita, dan menimbulkan dampak perubahan drastis baik emosi maupun fisik dan kita dapat menggunakan EFT untuk mengubah kondisi emosi kita dengan sengaja. Sedangkan hasil penelitian Penelitian replikasi oleh Harvey Baker dan Linda Siegal dari Queens College di New York tahun 2000 membuktikan EFT jauh lebih efektif dibandingkan dengan pendekatan konseling.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Emotional Freedom Technique* (EFT) efektif untuk menurunkan depresi pada lansia.

Saran

1. Tenaga perawatdipantiwerdha hendaknya sering melakukan identifikasipada lansiayang mengalami depresiyang masihdimungkinkan untuk dilakukan LatihanEfektifitas*EmotionalFreedom Technique*(EFT).
2. Prosedurtetap(protap)latihanEfektifitas*EmotionalFreedomTechnique*(EFT)padalansia yang sudah dirumuskanoleh peneliti,hendaknya selalu digunakan dalam melakukan setiapbimbingansecara rutinterhadappara lansiauntuk melakukanEfektifitas*EmotionalFreedomTechnique*(EFT).

ISSN Cetak 2303-1433
ISSN Online: 2579-7301

DAFTAR PUSTAKA

Irawan, Henry. 2013. *Gangguan Depresi Pada Lanjut Usia*. http://www.kalbemed.com/portals/6/06_210gangguan%20depresi%20pada%20lanjut%20usia.pdf. Diakses tanggal 21 April 2016, 14.00 WIB

Martono, Hadi dan Pranaka, Kris. (Eds) 2014. *Buku Ajar Boedhi–Darmojo Geriatri Ilmu Kesehatan Usia Lanjut (edisi ke 5)*. Jakarta : Badan Penerbit FKUI

Masyitah. Dewi. 2013. *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Jambi Tahun 2012*. http://lib.ui.ac.id. Diakses tanggal 21 April 2016, 15.15 WIB

Maryam, Siti R. et al. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medik

Nugroho, W. 2008. *Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik (edisi ke 3)*. Jakarta : EGC

Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika

Saputra, A. 2012. *Buku Terapi Emotional Freedom Technique*. Yogyakarta : NQ Publishing

Smeltzer, S.C. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddart*. ed. 8. Vol. 2. Jakarta : EGC

Suardiman, Siti P. 2011. *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Pres

Zainuddin, A.F. 2009. *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Jakarta : Afzan Publishing http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/141/jtptunimus-gdl-gharinisum-7045-2-babi.pdf.Diakses tanggal 21 April 2016, 15.10 WIB

EFEKTIFITAS EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA

ORIGINALITY REPORT

13%	13%	7%	2%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	es.scribd.com Internet Source	2%
2	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur Student Paper	2%
3	repository.stikespantiwaluya.ac.id Internet Source	1%
4	jurnal.unai.edu Internet Source	1%
5	pdfcrop.biz Internet Source	1%
6	thesis.umy.ac.id Internet Source	1%
7	www.journal.uad.ac.id Internet Source	1%
8	www.rc-solo.depsos.go.id Internet Source	1%
	2trik.jurnalelektronik.com	

9	Internet Source	1 %
10	perpus.fikumj.ac.id Internet Source	1 %
11	repository.unand.ac.id Internet Source	1 %
12	repository.widyatama.ac.id Internet Source	1 %
13	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1 %
14	etheses.iainponorogo.ac.id Internet Source	<1 %
15	himakom.ulm.ac.id Internet Source	<1 %
16	jurnal.unsyiah.ac.id Internet Source	<1 %
17	repository.ump.ac.id Internet Source	<1 %
18	www.coursehero.com Internet Source	<1 %
19	Ninik Murtiyani, Yufi Aris Lestari, Hartin Suidah, Hendra Ruzzy Okhfarisi. "PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP DEPRESI PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL LANJUT	<1 %

USIA PASURUAN, LAMONGAN", Nurse and Health: Jurnal Keperawatan, 2018

Publication

Exclude quotes	On	Exclude matches	Off
Exclude bibliography	On		