

INTISARI

EFEKTIVITAS EFT (*EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES*) DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN (STUDI EKSPERIMEN IBU *PRIMIPARA* REMAJA DI KOTA PONTIANAK)

Latar belakang: Kecemasan selama kehamilan pada ibu *primipara* remaja akan memberatkan kondisi bayi dalam kandungan. Secara psikologis kejiwaan ibu belum siap dan organ reproduksi belum sempurna yang dapat meningkatkan risiko dalam persalinan dan merupakan salah satu faktor penyebab kematian ibu, bayi, partus lama, Berat Badan Lahir Rendah, depresi *postpartum*.dll. Upaya meminimalisasi kecemasan ini dilakukan dengan metode EFT (*emotional freedom techniques*) selama trimester III.

Tujuan penelitian: Menguji efektivitas EFT terhadap penurunan tingkat kecemasan *primipara* dalam menghadapi persalinan.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment pre test* dan *post* terhadap perlakuan dan kontrol. Perlakuan dilakukan selama trimester III, dimulai dan diikuti selama tiga bulan, yaitu bulan ke 7, 8, 9, EFT dilakukan setiap bulan dilanjutkan secara mandiri oleh ibu, sampai menjelang persalinan. Instrumen penelitian menggunakan T-MAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*) dan pemeriksaan darah kortisol. Subjek penelitian sebanyak 38 responden terdiri dari atas 19 intervensi dan 19 kontrol dari 13 puskesmas sekotamadya Pontianak

Hasil penelitian: Analisis uji *t-test (paired)* dan *independent t-test* menunjukkan, T-MAS 1, 2, 3, pada setiap tahapannya didapatkan perbedaan bermakna $p > 0,05$ dan kortisol darah *pre* dan *post* $p = 0.0001$. Analisis regresi linier T-MAS $p = 0.001$ dan $R^2 = 0.57$, Kortisol darah $p = 0.004$. $R^2 = 0.43$. Analisis ini membuktikan bahwa EFT berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan dan kortisol darah pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kontrol.

Kesimpulan: Pengaruh EFT signifikan dalam menurunkan kecemasan dan kortisol darah yang secara tidak langsung berpengaruh terhadap kesiapan menghadapi persalinan.

Kata kunci : kecemasan, *primipara*, remaja, T-MAS, EFT

ABSTRACT

Background: Anxiety during pregnancy in primiparous mother will be a hard burden because of the immature both psychologic and reproductive organs which can increase the risk of maternal mortality, infant mortality, prolonged childbirth, Low Birth Weight, postpartum depression, etc. An effort to minimize the anxiety is the implementation of EFT (emotional freedom techniques) during third trimester
Objective : This research purposed to assess the effectiveness of EFT to decrease anxiety in facing childbirth.

Method : This research used the quasi-experimental pre-test and post-test method of treatment and control. The treatment was done during the third trimester, started and followed for three months ie month 7th, 8th, 9th. The EFT was implimented every then countinued indepent by the mother, until before childbirth proscess. The research intrument used T-MAS (Taylor Manifest Anxiety Scale) and cortisol blood test. The subjects were 38 respondent consisted of 19 intervention and 19 control from 13 health center in Pontianak City.

Results: Paired t-test and independent t-test showed that for T-MAS 1, 2, 3, each stage got significant difference of $p > 0.05$ blood, independent test analysis T-MAS 1, 2, 3 $p > 0.05$ for blood cortisol pre and post $p = 0.0001$. Linear regression analysis showed that T-MAS $p = 0.001$ and $R^2 = 0.57$, blood cortisol $p = 0.004$, $R^2 = 0.43$. This analysis has proved that EFT contributes 57% to lower anxiety level and 43% in lowering blood cortisol level.

Conclusion : Effect of EFT was significant in reducing anxiety and blood cortisol which indirectly affected the readiness to face childbirth process.

Keywords: anxiety, *primipara*, T-MAS, EFT