



SOSIALISASI TERAPI EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI PADA PASIEN DYSPEPSIA DI RUANG IGD RSUD KARAWANG

Oleh

Yumi Dian Lestari¹, Wirdan Fauzi², Tiara Puspita³

^{1,2,3}Program Studi DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan RS Efarina Purwakarta,
Jawa Barat

Email: akperrsefarina@gmail.com

Article History:

Received: 26-09-2025

Revised: 18-10-2025

Accepted: 29-10-2025

Keywords:

Emotional Freedom
Technique, EFT, Pain,
Dyspepsia, Emergency
Department, NRS.

Abstract: *Dyspepsia is a digestive disorder that often causes pain in the pit of the stomach. Emotional Freedom Technique (EFT) is a non-pharmacological therapy method carried out by tapping certain points on the body while making positive affirmations, aimed at reducing stress levels and pain perception. Socialization and training to improve nurses' abilities in dealing with emergency situations in addition to pharmacological therapy. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of nurses in the Emergency Room of Karawang Regional Hospital in performing emotional freedom technique (EFT) therapy to reduce the pain scale in dyspepsia patients in the Emergency Room of Karawang Regional Hospital. The implementation method used a lecture, demonstration, and simulation approach. The activity involved 20 participants consisting of implementing nurses and shift managers. Evaluation was carried out using pre-tests and post-tests to assess knowledge gains, as well as observation of skills during the simulation practice. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge from an average of 58% (pre-test) to 89% (post-test). In addition, 90% of participants were able to perform the EFT therapy simulation with the correct technique. Participants also demonstrated high enthusiasm throughout the series of activities. The socialization and training on EFT therapy proved effective in improving the knowledge and skills of nurses at Karawang Regional Hospital. It is hoped that this activity can be implemented continuously to develop emergency response nurses. EFT therapy has been shown to be effective in reducing pain levels in dyspepsia patients and can be used as an alternative non-pharmacological intervention for pain management in the emergency department*

PENDAHULUAN

Dyspepsia merupakan penyakit sindrom gejala yang sering ditemukan kalangan masyarakat yang ditandai dengan adanya rasa nyeri atau tidak nyaman pada bagian atas atau

ulu hati. Menurut (Arsyad et al, 2018) ada beberapa gejala penyakit dyspepsia yaitu diantaranya, nyeri epigastrik, rasa penuh pada bagian epigastrik, dan rasa cepat kenyang, mual dan muntah. Kejadian dispepsia dapat dipengaruhi oleh keteraturan makan dan makanan iritatif (Siti Padilah et al., 2022)

Selain itu Sindrom dispepsia dapat dipengaruhi oleh faktor keteraturan makan dan psikologi, termasuk stres kerja Perawat termasuk kelompok pekerja dengan tuntutan kerja dan kepadatan aktivitas cukup tinggi sehingga dapat mempengaruhi keteraturan makan dan stres kerja (Tria et al, 2019). Dampak dyspepsia yang dirasakan adalah nyeri terutama di ulu hati, orang yang terserang penyakit ini biasanya sering mual, muntah, rasa penuh, dan rasa tidak nyaman. Nyeri apabila tidak teratasi maka akan berdampak terhadap perilaku dan aktivitas sehari-hari, sehingga perlu dilakukan penanganan (Selviana et al., 2024)

Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan 2 (dua) cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu terapi non-farmakologi yang mulai mendapat perhatian adalah Emotional Freedom Technique (EFT). EFT merupakan teknik yang menggabungkan elemen terapi kognitif dan stimulasi titik-titik akupunktur melalui ketukan ringan (tapping) pada area tertentu di tubuh. EFT bertujuan untuk menyeimbangkan energi tubuh, mengurangi rasa sakit dan juga stress. (Safitri & Machmudah, 2021).

Dengan merangsang titik-titik energi tertentu sambil memfokuskan pikiran pada masalah yang dihadapi, EFT bertujuan untuk memulihkan keseimbangan energi dan mengurangi gejala yang dirasakan (Putri et al., 2024).

Terdapat beberapa penelitian yang telah menunjukkan bahwa terapi EFT ini dapat menurunkan tingkat nyeri. Maka berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Penerapan Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Dyspepsia Di Ruang IGD RSUD Karawang.

METODOLOGI

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode Metode kegiatan menggunakan pendekatan ceramah, demonstrasi, dan simulasi. untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap skala nyeri pasien dyspepsia di ruang IGD RSUD Karawang.

HASIL

1. Karakteristik Peserta

Karakteristik	Tabel 1	
	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	25
Perempuan	15	75
Usia (Tahun)		
20-30	5	25
31-40	10	50
41-50	5	25



Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
>50	0	0
Pendidikan Terakhir		
Diploma 3	7	35
Ners	13	65

2. Hasil Evaluasi Pengetahuan

Tahapan Tes	Rata-rata Skor (%)
Pre-test	58
Post-test	89

Hasil tersebut menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 31% setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan terapi EFT.

Hasil pengamatan menunjukkan:

- **90% peserta** mampu melakukan EFT dengan teknik yang benar.
- **85% peserta** mampu mengombinasikan EFT dengan pemberian Teknik relaksasi
- Hanya **10% peserta** yang masih memerlukan bimbingan ulang karena belum sempurna.

Kegiatan sosialisasi EFT ini terbukti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Perawat secara signifikan. Secara fisiologis, EFT diduga memengaruhi sistem limbik dan mengaktifkan respons relaksasi tubuh, yang berdampak pada penurunan persepsi nyeri. Penelitian-penelitian sebelumnya juga melaporkan efek serupa pada pasien dengan keluhan psikosomatik, nyeri muskuloskeletal, maupun gangguan gastrointestinal fungsional.

Kendati demikian, hasil ini masih berdasarkan simulasi dengan desain *one group pretest-posttest* yang memiliki keterbatasan dalam mengontrol faktor luar seperti efek placebo, sugesti, atau waktu penyembuhan alami. Untuk memastikan efektivitas EFT secara ilmiah, diperlukan penelitian dengan kelompok kontrol dan ukuran sampel lebih besar.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan EFT di RSUD Karawang berjalan dengan baik dan efektif. Terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan perawat tentang tindakan EFT, yang sangat bermanfaat dalam meningkatkan kesiapsiagaan menghadapi keadaan gawat darurat

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arsyad, N., Nik, B., Affendi, M., Ismail, F., & Bin, K. A. (2018). Retrospective Study on Upper Gastrointestinal Endoscopic Findings in Patients with Dyspepsia without Alarm Features in International Islamic University Malaysia Medical Centre. 17(1).
- [2] Siti Padilah, N., Suhandi, Nugraha, Y., & Fitriani, A. (2022). Intervensi Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis: Sebuah Studi Kasus. *Indogenius*, 1(1), 23-33. <https://doi.org/10.56359/igi.v1i1.58>
- [3] Tria, A., Barawa, P., Saftarina, F., Rahmanisa, S., Graharti, R. (2019). Kejadian Sindrom Dispepsia pada Perawat di RSUD Abdul Moeloek Bandar Lampung. 8, 27-23.

-
- [4] Selviana, D., Ayyubana, S., & Pakarti, asri tri. (2024). Pendahuluan Dispepsia merupakan masalah yang sering muncul pada sistem pencernaan . Berdasarkan sepuluh besar penyakit yang ada di Provinsi Lampung dispepsia menempati urutan ke-8 Metro dispepsia menempati urutan ke-2 dari 10 penyakit terbanyak dengan 652. Jurnal Cendikia Muda, 4, 518–525.
- [5] Safitri, A. W., & Machmudah, M. (2021). Penurunan Nyeri dengan Intervensi Kombinasi Terapi Relaksasi Pernafasan dan Terapi SEFT pada Pasien dengan Kanker Servik Stadium IIIB. Holistic Nursing Care Approach, 1(1), 1. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8252>
- [6] Putri, P., Febrian, E., Studi, P., Keperawatan, D., & Palembang, P. K. (2024). PENERAPAN EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH NYERI KEPALA PENDAHULUAN Data World Health Organization (WHO) menunjukkan sekitar 1 , 28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di dunia menderita hipertensi , artinya 1 dari 3. 16(2), 236–244.