

PENERAPAN *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT)* SEBAGAI INTERVENSI KEPERAWATAN PADA PASIEN KANKER PAYUDARA DENGAN ANSIETAS

Dian Dwi Agustin¹, Yustiana Olfah², Yusniarita³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email: ddianagst@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kanker payudara merupakan salah satu kanker dengan prevalensi tertinggi pada perempuan dan sering menimbulkan masalah psikologis berupa ansietas, terutama pada pasien yang menjalani kemoterapi. Ansietas dapat dipicu oleh kekhawatiran terhadap penyakit, efek samping kemoterapi, perubahan citra tubuh, serta ketidakpastian prognosis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan ansietas adalah *Emotional Freedom Technique (EFT)*, yaitu teknik relaksasi melalui ketukan ringan (*tapping*) pada titik-titik meridian tubuh yang dikombinasikan dengan fokus pada emosi negatif dan afirmasi positif.

Tujuan: Menerapkan *Emotional Freedom Technique (EFT)* untuk menurunkan tingkat ansietas pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUD Panembahan Senopati Bantul.

Metode: Studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan pada dua pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi dan mengalami ansietas. Pengkajian dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan instrumen *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)*. Intervensi *EFT* diberikan selama tiga kali pertemuan.

Hasil: Setelah intervensi, tingkat ansietas kedua pasien menurun. Skor *GAD-7* Ny. P menurun dari 13 menjadi 6, sedangkan Ny. M dari 15 menjadi 7. Pasien tampak lebih rileks, tenang, dan mampu melakukan *EFT* secara mandiri.

Kesimpulan: Penerapan *EFT* membantu menurunkan tingkat ansietas pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. *EFT* dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien.

Kata Kunci: ansietas, *Emotional Freedom Technique (EFT)*, kanker payudara, kemoterapi

¹ Mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{2 3} Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

**IMPLEMENTATION OF EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT)
AS A NURSING INTERVENTION FOR BREAST
CANCER PATIENTS WITH ANXIETY**

*Dian Dwi Agustin¹, Yustiana Olfah², Yusniarita³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email: ddianagst@gmail.com*

ABSTRACT

Background: Breast cancer is one of the most prevalent cancers among women and often causes psychological problems in the form of anxiety, especially in patients undergoing chemotherapy. Anxiety may be triggered by concerns about the disease, chemotherapy side effects, changes in body image, and uncertainty regarding prognosis. One non-pharmacological intervention that can help reduce anxiety is the Emotional Freedom Technique (EFT), a relaxation technique involving gentle tapping on meridian points combined with focusing on negative emotions and positive affirmations.

Objective: To implement the Emotional Freedom Technique (EFT) to reduce anxiety levels in breast cancer patients undergoing chemotherapy at Panembahan Senopati Bantul Regional Hospital.

Methods: This descriptive case study used a nursing process approach involving two breast cancer patients undergoing chemotherapy who experienced anxiety. Data were collected through interviews, observations, physical examinations, and the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) instrument. EFT intervention was administered over three sessions.

Results: Following the intervention, anxiety levels decreased in both patients. Ny. P's GAD-7 score decreased from 13 to 6, while Ny. M's score decreased from 15 to 7. The patients appeared more relaxed, calmer, and were able to perform EFT independently.

Conclusion: The implementation of EFT helped reduce anxiety levels in breast cancer patients undergoing chemotherapy. EFT can be used as a safe, simple, and independent non-pharmacological intervention for managing anxiety in this patient population.

Keywords : Anxiety, Breast Cancer, Chemotherapy, Emotional Freedom Technique (EFT)

¹ Student of Diploma III Nursing, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{2 3} Lecturer of Nursing Department, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta