

**PENGARUH TERAPI *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT)
TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI *DISMENOREA* PADA
REMAJA DI GAMPONG PEUNALOM 2 KECAMATAN
TANGSE KABUPATEN PIDIE**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

oleh

ZULFA HANUM
NIM. 18010072



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
MEDIKA NURUL ISLAM SIGLI
2022**

LEMBAR ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ZULFA HANUM

NIM : 18010072

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat adalah hasil karya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun di rujuk dalam penyusunan skripsi ini saya nyatakan dengan benar telah sesuai dengan kaidah-kaidah penulisan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipertanggungjawabkan.

Sigli, Agustus 2022
Yang membuat pernyataan

ZULFA HANUM
NIM. 18010072

LEMBARAN PERSETUJUAN

Skripsi Dengan Judul :

**PENGARUH TERAPI *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT)
TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI *DISMENOREA* PADA
REMAJA DI GAMPONG PEUNALOM 2 KECAMATAN
TANGSE KABUPATEN PIDIE**

Oleh :

ZULFA HANUM
NIM. 18010072

Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Di hadapan Tim Penguji Sidang Skripsi
Jurusan Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Medika Nurul Islam

Sigli, Agustus 2022

Pembimbing



Ns. NURLELA MUFIDA, M.KeP
NIDN. 0108298701

Mengetahui,
Ketua
Jurusan Ilmu Keperawatan
STIKes Medika Nurul Islam

Ns. ASRI BASHIR, M.KeP
NIDN. 1317059101

LEMBARAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul:

**PENGARUH TERAPI *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT)
TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI *DISMENOREA* PADA
REMAJA DI GAMPONG PEUNALOM 2 KECAMATAN
TANGSE KABUPATEN PIDIE**

Oleh :

ZULFA HANUM

NIM. 18010072

Telah Dipertahankan Di hadapan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medika Nurul Islam

Sigli, Agustus 2022

Mengesahkan,

Penguji I : MAHDANI, S.Kep., M.Kes 1.

Penguji II : Ns. TUTI SAHARA, M.Kep 2.

Pembimbing/
Penguji III : Ns. NURLELA MUFIDA, M.Kep 3.

Mengetahui,

Ketua,
STIKes Medika Nurul Islam Sigli

Ketua
Jurusan Ilmu Keperawatan
STIKes Medika Nurul Islam

Ns. NEILA FAUZIA, S.Kep., MMRS
NIDN. 0108298701

Ns. ASRI BASHIR, S.Kep., M.Kep
NIDN. 1317059101

MOTTO

Sesungguhnya bersama kesukaran itu ada kemudahan.
Karena itu bila kau telah selesai (mengerjakan
yang lain) Dan kepada Tuhan, berharaplah
(Q.S Al Insyirah: 6 – 8)

Kamu tidak bisa kembali dan mengubah masa lalu, maka dari itu tataplah
masa depan dan jangan buat kesalahan yang sama kedua kali
(Penulis)

Ku Persembahkan Skripsi ini untuk; kedua orang tuaku, keluarga tercinta,
dosen jurusan Keperawatan STikes Medika Nurul Islam Sigli, teman-
teman seperjuangan dan almamaterku

Tulita Hanura

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
MEDIKA NURUL ISLAM
JURUSAN ILMU KEPERAWATAN

SKRIPSI
29 Agustus 2022

xiv + 6 Bab + 53 Halaman + 5 Tabel + 2 Skema + 12 Lampiran

Zulfa Hanum
18010072

Pengaruh Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja Di Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie

ABSTRAK

Latar Belakang: *Dismenorea* berdampak pada gangguan aktivitas sehari-hari pada remaja yang disebabkan oleh nyeri menstruasi. Salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri tersebut dapat dilakukan dengan menerapkan *emotional Freedom Technique* (EFT) dapat dikatakan versi psikologi dari terapi akupresur. EFT tidak menggunakan jarum, melainkan dengan menyelaraskan sistem energi tubuh pada titik-titik meridian tubuh yaitu dengan cara mengetuk (*tapping*) dengan ujung jari. **Tujuan Penelitian:** untuk mengetahui pengaruh terapi EFT terhadap penurunan skala nyeri *dismenorea* pada remaja di Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie. **Metodologi penelitian:** penelitian ini berbentuk kuasi eksperimen dengan rancangan penelitian “*pretest – posttest control group*” dengan menggunakan pengujian teknik *Uji-T*. **Populasi dan Sampel:** Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang ada di Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupate Pidie yaitu sebanyak 98 remaja putri, sedangkan yang menjadi sampel sebanyak 10 orang, dengan teknik pengambilan sampel adalah *purposive random sampling*. Penelitian ini dibagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan dan kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan Terapi EFT. **Hasil Penelitian:** Tingkat nyeri *dismenorea* sebelum diberikan terapi EFT pada remaja di Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie mayoritas berada pada kategori 6 (nyeri sedang), tingkat nyeri *dismenorea* setelah diberikan terapi EFT pada remaja di Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie mayoritas berada pada kategori 3 (ringan), **Kesimpulan:** Adanya perbedaan antara kelompok yang mendapatkan intervensi dengan yang tidak. **Saran:** Disarankan kepada responden dapat menambah informasi tentang terapi EFT karena terapi ini bermanfaat untuk mengurangi nyeri yang dirasakan saat menstruasi.

Kata Kunci : Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT), dan Nyeri Mestruasi

Daftar Pustaka : 26 Buku + 8 Jurnal (2015 – 2021)

**HIGHER SCHOOL EDUCATION OF HEALTH SCIENCE
MEDIKA NURUL ISLAM
STUDY PROGRAM OF NURSING**

SKRIPSI

August 2022

xiv + 6 Chapters + 53 Pages + 5 Tables + 2 Figures + 12 Appendices

Zulfa Hanum

18010072

The Effect of Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy on Reducing the Pain Scale of Dysmenorrhea in Adolescents in Peunalom 2 Village, Tangse District, Pidie Regency

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea has an impact on the disruption of daily activities in adolescents caused by menstrual pain. To reduce this pain, it can be done by applying the Emotional Freedom Technique (EFT), which can be said to be a psychological version of acupressure therapy. The Emotional Freedom Technique (EFT) does not use needles, but by aligning the body's energy system at the body's meridians by tapping (tapping) with the fingertips. Research objective: to determine the effect of emotional freedom technique (EFT) therapy on reducing the pain scale of dysmenorrhea in adolescents in Peunalom 2 Village, Tangse District, Pidie Regency. Research methodology: this research is in the form of a quasi-experimental research design with "pretest – posttest control group" using the T-test technique. Population and Sample: The population in this study were young women in Gampong Peunalom 2, Tangse District, Pidie Regency, as many as 98 young women, while the sample was 10 people, the sampling technique was purposive random sampling. This study was divided into two groups, namely the control group which was not given treatment and the experimental group which was given the Emotional Freedom Technique (EFT) therapy. Results: The level of dysmenorrhoea pain before being given Emotional Freedom Technique (EFT) therapy in adolescents in Peunalom 2 Village Tangse District, Pidie Regency was mostly in category 6 (moderate pain), the level of dysmenorrhea pain after being given Emotional Freedom Technique (EFT) therapy to adolescents in Gampong Peunalom 2, Tangse District, Pidie Regency, the majority are in category 3 (mild), Conclusion: There is a difference between the groups that received the intervention and those who did not. Suggestion: It is recommended that respondents apply Emotional Freedom Technique (EFT) therapy to reduce pain if they feel pain during their upcoming menstruation.

Keywords : Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy, and Menstrual Pain
Bibliography : 26 Books + 8 Journals (2015 – 2021)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb.

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang mana dengan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan sebuah Skripsi yang berjudul “**Pengaruh Terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja Di Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie**” Sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan S-1 Jurusan Ilmu Keperawatan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medika Nurul Islam Sigli.

Pada kesempatan ini Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungannya baik moril maupun materil, terutama kepada :

1. Ibu Ns. Neila Fauzia, S.Kep., MMRS selaku ketua STIKes Medika Nurul Islam Sigli.
2. Bapak Ns. Asri Bashir, M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan S-1 Ilmu Keperawatan STIKes Medika Nurul Islam Sigli.
3. Ibu Ns. Nurlela Mufida, M.Kep selaku pembimbing yang telah memberikan banyak masukan dan saran selama proses bimbingan proposal skripsi ini.
4. Bapak Mahdani, S.Kep., M.Kes selaku Penguji I dan Ibu Ns. Tuti Sahara, M.Kep selaku Penguji II yang telah memberikan saran dan masukan selama proses berlangsungnya sidang proposal skripsi ini.

5. Keuchik Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie yang telah memberikan izin untuk pengumpulan data awal dan juga memberikan izin untuk tempat penelitian.
6. Para Dosen dan staf Akademi Jurusan Ilmu Keperawatan yang telah membantu dan memberikan bimbingan serta ilmu pengetahuan kepada Penulis selama mengikuti pendidikan pada Jurusan Ilmu Keperawatan STIKes Medika Nurul Islam Sigli.
7. Kepada kedua orang tua dan keluarga besar yang telah memberikan doa dan semangat sehingga selesainya penulisan Proposal Skripsi ini.
8. Rekan-rekan terbaikku yang telah berjuang bersama dalam suka dan duka serta saling memberi dukungan selama kuliah.
9. Rekan-rekan seperjuangan Mahasiswa/i Jurusan Ilmu Keperawatan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medika Nurul Islam Sigli yang tidak dapat Peneliti sebutkan satu persatu yang selalu memberikan semangat dan saling mendukung.

Penulis telah berusaha melakukan yang terbaik dalam Penulisan Proposal Skripsi ini, namun Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Proposal Skripsi ini masih jauh dari sempurna, sehingga saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan dari semua pihak. Semoga Proposal Skripsi ini dapat bermanfaat dan menjadi bahan referensi bagi Penulisan Proposal Skripsi lainnya.

Wassalamu' alaikum wr.wb

Sigli, Agustus 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR ORISINALITAS	ii
LEMBARAN PERSETUJUAN	iii
LEMBARAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	7
A. Konsep Terapi <i>Emotional Freedom Technique</i> (EFT)	7
B. Konsep Nyeri.....	16
C. Konsep Dismenorea.....	22
D. Konsep Remaja.....	26
E. Penelitian Terdahulu.....	31
F. Kerangka Teoritis	32
BAB III KERANGKA PENELITIAN	33
A. Kerangka Konsep Penelitian	33
B. Hipotesis Penelitian	33
C. Definisi Operasional	34
D. Cara Pengukuran	34
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....	36
A. Jenis Penelitian	36
B. Populasi dan Sampel.....	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian	38
D. Instrumen Penelitian.....	38
E. Etika Penelitian.....	39
F. Prosedur dan Teknik Pengumpulan Data	41
G. Pengolahan Data	43
H. Analisa Data	44
I. Penyajian Data.....	45

BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	46
B. Pembahasan	51
BAB VI PENUTUP	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	33
Tabel 5.1 Distribusi Nilai Pretest, Posttest dan Gain Kelompok Kontrol Berdasarkan Skala Nyeri	44
Tabel 5.2 Jumlah Kuadrat Deviasi Kelompok Kontrol	45
Tabel 5.3 Distribusi Nilai Pretest, Posttest, dan Gain Kelompok Eksperimen berdasarkan Skala Nyeri	47
Tabel 5.4 Jumlah Kuadrat Deviasi Kelompok Eksperimen	48

DAFTAR SKEMA

Skema 3.1	Kerangka Teoritis.....	32
Skema 3.2	Kerangka Konsep Penelitian	33
Skema 4.1	Skala Desain Penelitian	36

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Kegiatan Penyusunan Proposal Skripsi
- Lampiran 2 : Anggaran Biaya Penyusunan Proposal Skripsi
- Lampiran 3 : Lembaran Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 : Lembaran Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 : Surat Studi Pendahuluan dari STIKes Medika Nurul Islam
- Lampiran 7 : Surat Telah Selesai Studi Pendahuluan dari Keuchik Gampong Peunalom 2
- Lampiran 8 : Surat Pengantar Penelitian dari STIKes Medika Nurul Islam
- Lampiran 9 : Surat Telah Selesai Melakukan Penelitian dari Keuchik Gampong Peunalom 2
- Lampiran 10 : Master Tabel
- Lampiran 11 : Tabel Uji T
- Lampiran 12 : Lembaran Konsultasi Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu pernah mengalami nyeri dalam tingkatan tertentu, nyeri merupakan masalah yang paling umum dan setiap orang melakukan perawatan kesehatan. Individu yang mengalami nyeri pasti merasa menderita dan tidak nyaman sehingga akan mencari solusi untuk menghilangkan rasa nyeri yang dialaminya. Rasa nyeri bersifat subjektif, dimana tidak ada individu yang merasakan nyeri sama dengan individu lainnya (Setiana & Nuraeni, 2018)

Rasa nyeri merupakan stresor yang dapat menimbulkan stress dan ketegangan dimana individu dapat berespon secara biologis dan perilaku yang menimbulkan respon fisik dan psikis. Respon fisik meliputi perubahan keadaan umum, wajah, denyut nadi, pernapasan, suhu badan, sikap badan, dan apabila napas makin berat dan dapat menyebabkan kolaps kardiovaskuler dan syok, sedangkan respon psikis akibat nyeri dapat merangsang respon stress yang dapat mengurangi sistem imun dalam peradangan, serta menghambat penyembuhan respon yang lebih parah akan mengarah pada ancaman merusak diri sendiri (Corwin, 2018).

Menstruasi yang terjadi pada remaja merupakan suatu hal yang normal, namun ada diantara remaja yang mengalami permasalahan pada saat menstruasi. Berbagai masalah yang timbul pada menstruasi merupakan masalah ginekologi yang sering dikeluhkan pada remaja, seperti ketidakketeraturan

menstruasi, menoragia, *dismenorea* (nyeri menstruasi), dan gejala lain yang berhubungan. Hasil penelitian pusat informasi dan konseling kesehatan reproduksi remaja (PIK-KRR) di Indonesia tahun 2011 angka kejadian *dismenorea* terdiri dari 72.89 % (Proverawati, 2019).

Dismenorea tidak hanya menyebabkan gangguan aktivitas tetapi juga memberi dampak bagi fisik, psikologis, sosial dan ekonomi. Sulastri (2006), melaporkan bahwa akibat keluhan *dismenorea* berdampak pada gangguan aktivitas sehari-hari pada remaja seperti menyebabkan absen sekolah 3 hari dalam sebulan dan berdampak pada menurunnya konsentrasi dikelas. Remaja dengan *dismenore* berat mendapat nilai yang rendah (6,5 %), menurunnya konsentrasi (87.1 %) dan absen dari sekolah (8,6%) (Tangchai dkk, 2019).

Secara umum penanganan nyeri *dismenorea* pada remaja terbagi dalam dua katagori yaitu pendekatan farmakologi dan nonfarmakologi. Secara nonfarmakologi antara lain kompres hangat, teknik relaksasi nafas dalam, yoga, musik, akupresur, teknik imajinasi, aromaterapi, dan distraksi (Potter & Perry, 2018).

Emotional Freedom Technique (EFT) dapat dikatakan versi psikologi dari terapi akupresur. EFT tidak menggunakan jarum, melainkan dengan menyelaraskan sistem energi tubuh pada titik-titik meridian tubuh yaitu dengan cara mengetuk (tapping) dengan ujung jari (Tairas, 2018).

Teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT) sangat bermanfaat untuk mengatasi berbagai macam masalah biologis maupun psikologis, salah satunya yaitu menurunkan nyeri, terapi EFT dilakukan dengan cara tapping (ketukan

ringan) dengan jari pada 18 titik meridian tubuh. Pengetukan (tapping) pada titik-titik meridian dapat membuat vasodilatasi pembuluh darah dan getah bening, dan meningkatkan respon reflek baroreseptor yang mempengaruhi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktifitas sistem saraf parasimpatis (Roziika dkk, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Sastra (2016) tentang Pengaruh Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja diperoleh hasil nyeri *pretest* pada remaja kelompok eksperimen adalah 95% nyeri sedang dan skala nyeri *postes* adalah 100% nyeri ringan, sedangkan skala nyeri uji I pada remaja kelompok kontrol adalah 70% nyeri sedang dan skala nyeri pada uji II 70% nyeri sedang. Hasil uji statistik *wilcoxon* dan *mann-whitney* didapatkan hasil $p \text{ value} < 0.00$ artinya terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* pada remaja. Berdasarkan hasil dapat disimpulkan ada pengaruh terapi EFT terhadap penurunan skala nyeri *dismenorea* pada remaja.

Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat tinggi. Di Amerika Serikat, angka kejadian *dismenorea* pada remaja putri dilaporkan sekitar 92%. Insiden ini menurun seiring dengan bertambahnya usia dan meningkatnya kelahiran. Menurut hasil survei terhadap 113 pasien di *family practice setting* menunjukkan prevalensi *dsmenorea* 29-44%, sedangkan prevalensi dan derajat keparahan *dismenorea* secara signifikan lebih rendah pada perempuan yang telah melahirkan sedikitnya satu bayi hidup atau diistilahkan dengan *parous women*. Sedangkan di Firat University Turki, dari 1266 mahasiswa sebanyak

45,3% merasakan nyeri saat haid, 42,5 % kadang-kadang nyeri dan 12,2% tidak mengalami nyeri. Menurut studi longitudinal di Swedia kejadian *dismenorea* sebanyak 90% pada perempuan yang berusia di bawah 19 tahun dan 67% pada perempuan yang berusia 24 tahun (WHO, 2021).

Di Indonesia banyak perempuan yang mengalami *dismenorea* tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Rasa malu ke dokter dan kecenderungan untuk meremehkan penyakit sering membuat data penderita penyakit tertentu di Indonesia tidak dapat dipastikan secara mutlak. Boleh dikatakan 90% wanita di Indonesia pernah mengalami *dismenorea*.

Pengambilan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pidie, di peroleh data jumlah remaja usia 10 sampai dengan 19 tahun yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Tangse Kabupaten Pidie sebanyak 5.130 orang yang terdiri dari 2.501 laki-laki dan 2.629 perempuan, sedangkan untuk Gampong Peunalom II sebanyak 190 orang yang terdiri dari 91 laki-laki dan 98 perempuan (Dinkes Pidie, 2022).

Hasil wawancara dengan sepuluh orang remaja di Gampong Pucok 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie diperoleh hasil dari mereka mengalami nyeri *dismenorea* ada 2 orang remaja putri yang absen dari sekolah atau harus dipulangkan dari sekolah. Sedangkan hasil wawancara terhadap 10 orang siswa yang mengalami nyeri *dismenorea* 4 orang sudah melakukan tindakan kompres pada saat nyeri, 2 orang menggunakan obat anti nyeri, dan 4 orang mengatakan belum pernah menggunakan obat-obatan atau tindakan lainnya, 4 dari 10 siswa

yang mengalami nyeri pada saat menstruasi mengatakan tidak konsentrasi saat belajar.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja Di Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap penurunan skala nyeri *dismenorea* pada remaja di Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui tentang pengaruh terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap penurunan skala nyeri *dismenorea* pada remaja di Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat nyeri *dismenorea* sebelum diberikan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) pada remaja di Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie.

- b. Untuk mengetahui tingkat nyeri *dismenorea* setelah diberikan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) pada remaja di Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie.

D. Manfaat Penelitian

1. Penulis

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti tentang pengaplikasian *Emotional Freedom Technique* (EFT) pada remaja yang mengalami nyeri saat haid.

2. Tempat Penelitian

Sebagai masukan dan juga penambah pengetahuan tentang penanganan nyeri yang bisa dilakukan saat mengalami *dismenorea*.

3. Bagi Institusi Pendidikan PSIK Medika Nurul Islam

Sebagai tambahan referensi dan pengembangan penelitian tentang pengaruh *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap skala nyeri pada remaja yang *dismenorea*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya, terutama yang mengambil judul seperti yang penulis miliki, sehingga diperoleh hasil yang baik.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Konsep Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT)

1. Pengertian

Emotional Freedom Technique (EFT) adalah teknik penyembuhan emosional dan juga dapat menyembuhkan gejala-gejala penyakit fisik. Hal ini berdasarkan pada revolusi yang berkembang dalam keyakinan psikologis konvensional. Hal ini menjelaskan bahwa segala emosi negatif yang muncul dapat merusak energi sistem dalam tubuh dengan hasil 50-90% tergantung dari pengalaman. *Emotional freedom technique* menghilangkan gejala penyakit yang timbul secara rutin. *Emotional freedom technique* dilakukan dengan cara mengetukkan dua ujung jari pada beberapa lokasi meridian tubuh. Ketukanketukan tersebut bertujuan untuk menyeimbangkan energi meridian dalam tubuh ketika terjadi gejala-gejala kemunduran fisik dan emosional yang mengganggu memori secara aktual (Saputra, 2018).

Emotional Freedom Technique merupakan teknik penyembuhan emosional yang juga ternyata dapat menyembuhkan gejala-gejala penyakit fisik. *Emotional Freedom Technique* (EFT) adalah sebuah terapi psikologi praktis yang dapat menangani banyak penyakit, baik itu penyakit fisik dan penyakit *psikologis* (masalah pikiran dan perasaan). Artinya *Emotional Freedom Technique* (EFT) merupakan versi psikologi dari terapi akupunktur yang tidak menggunakan jarum, melainkan dengan

menyelaraskan sistem energi tubuh pada titik-titik meridian di tubuh, dengan cara mengetuk (*tapping*) dengan ujung jari. Teknik ini sangat mudah dipelajari dan dapat diterapkan di mana saja, dan untuk siapa saja (Idris, 2019).

2. Jenis Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT)

Jenis terapi *Emotional freedom technique* terdiri dari delapan belas yaitu (Saputra, 2018):

- a. Kc = *Karate Chop* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan meridian usus kecil. Letaknya disamping telapak tangan.
- b. Cr = *Crown* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian yang melaluinya. Letaknya bagian atas kepala (ubun-ubun).
- c. EB = *Eye Brow* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian kandung kemih. Letaknya pada titik permulaan alis mata dekat pangkal hidung.
- d. SE = *Side of the Eye* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian kandung empedu. Letaknya pada titik ujung mata.
- e. UE = *Under the Eye* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian lambung. Letaknya tepat di tulang bawah kelopak mata.
- f. UN = *Under the Nose* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian government. Letaknya dibawah hidung.
- g. Ch = *Chin* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian konsepsi. Letaknya diantara dagu dan bagian bawah bibir.

- h. CB = *Collar Bone* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian ginjal. Letaknya ujung tempat bertemunya tulang dada dan tulang rusuk pertama.
- i. BN = *Billow Nipple* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik *meridian* liver. Letaknya dibawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan payudara bagian bawah.
- j. UA = *Under the Arm* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian limpa. Letaknya dibawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria), di perbatasan antara tulang dada dan payudara bagian bawah.
- k. IH = *Inside of Hand* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian jantung , perikardium dan paru-paru. Letaknya dibagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.
- l. OH = *Outside of Hand* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian usus besar dan triple warmer. Letaknya dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.
- m. Th = *Thumb* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian paruparu. Letaknya di ibu jari samping luar bagian bawah kuku.
- n. IF = *Index Finger* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian usus besar. Letaknya jari telunjuk, samping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari).
- o. MF = *Middle Finger* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian pericardium. Letaknya jari tengah, samping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari).

- p. RF = *Ring Finger* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian triple warmer. Letaknya jari manis, samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).
- q. BF = *Baby Finger* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian jantung. Letaknya jari kelingking, samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).
- r. GS = *Gamut Spot* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian triple warmer. Letaknya sisi pertemuan antara jari kelingking dan jari manis. Terdapat sembilan gerakan tambahan saat mengetuk titik gamut yaitu membuka mata selebar mungkin, pejamkan mata sekuat mungkin, gerakkan mata kearah kanan bawah, gerakkan mata kearah kiri bawah,putarlah bola mata berlawanan jarum jam, bergumam dengan berirama selama beberapa saat, berhitunglah 1,2,3,4,5, bergumam dengan berirama selama beberapa saat (Mardihusodo, 2018).

3. Manfaat

Emotional freedom technique (EFT) sangat efektif dan efisien, kapan saja dan dimana saja, untuk tujuan kuratif, preventif, maupun promotif kesehatan. Tidak hanya itu ,masalah mental, emosional, sosial, ekonomi, dan spiritual,mampu diatasi dengan cepat dan efektif dengan aplikasi *emotional freedom technique* (Mardihusodo, 2018).

4. Prinsip Kerja

Emotional Freedom Technique (EFT) adalah terapi meridian energi versi sederhana akupuntur yang bekerja secara langsung pada sistem

meridian tubuh. berbeda dengan teknik akupunktur pada umumnya yang menggunakan jarum. *Emotional freedom technique* menstimulasi titik meridian utama dengan mengetuk ringan. Analoginya, bayangkan meridian seperti sungai, permasalahan emosi atau fisik dapat menghambat jalannya aliran sungai. Ketukan dalam titik meridian mengirimkan energi kinetis kepada energi sistem sehingga dapat membebaskan hambatan yang menutupi aliran energi dengan menggunakan tapping atau ketukan ringan dengan dua ujung jari pada 18 titik meridian tubuh untuk mengatasi hambatan emosi dan fisik. Hambatan emosional salah satunya yaitu cemas sehingga aliran energi yang berada di dalam tubuh yang melewati titik meridian dapat terganggu (Saputra, 2018).

Emotional Freedom Technique (EFT) didasarkan pada keyakinan bahwa masalah emosional berakar dari gangguan energi tubuh. Maka, intervensi pada sistem tubuh dengan menstimulus melalui *tapping*/ketukan ringan dengan jari di delapan belas titik meridian tubuh untuk mengatasi hampir semua hambatan emosi dan fisik (Zaki, 2017).

Titik-titik energi/ meridian akan menyelaraskan energi tubuh, mengubah kimiawi otak dan selanjutnya mengubah kondisi emosi menjadi lebih positif. Energi dalam tubuh sangat berperan, karena gangguan pada energi tubuh akan menyebabkan gangguan pada emosi atau fisik (Safari dkk, 2017).

Ketika seseorang mengalami hambatan emosional seperti marah, kecewa, sedih, cemas, stress, trauma dan sebagainya, aliran energi di dalam

tubuh yang melalui titik meridian tubuh akan terganggu. Untuk menghilangkan hambatan-hambatan emosi, hanya perlu memperbaiki gangguan aliran di titik meridian dengan cara mengetukkan jari dengan cara tertentu sesuai teknik *EFT*, untuk melakukan ketukan pada delapan belas titik meridian tubuh hanya memerlukan lima prosedur yang sederhana dan mudah diingat, yang dinamakan resep dasar (*basic recipe*). Prosedur ini dapat digunakan untuk mengatasi hampir semua masalah emosi negatif dan fisik (Mardihusodo, 2018).

5. Prosedur Terapi

Prosedur terapi yang harus dipersiapkan berupa (Saputra, 2018):

- a. Pengertian: *Emotional freedom technique* (EFT) adalah teknik penyembuhan emosional dan fisik.
- b. Tujuan terapi: Untuk menyeimbangkan sistem energi tubuh yang tersumbat dapat mengakibatkan perubahan terhadap pikiran, perilaku dan emosi dengan merangsang titik-titik meridian tubuh, mengetuk 18 titik meridian utama dengan menggunakan jari. Pada saat terapi, pasien diminta untuk fokus pada masalah yang akan diselesaikan. Sehingga pasien dapat mengekspresikan emosi dengan lebih baik serta dapat menurunkan ansietas.
- c. Persiapan
 - 1) Menyiapkan tempat yang nyaman untuk dilakukan terapi.
 - 2) Mempersiapkan klien, membuat kontrak waktu dan tempat
 - 3) Menjelaskan tujuan terapi yang akan dilakukan

- 4) Menjelaskan tahapan-tahapan pelaksanaan *Emotional Freedom Technique*.

d. Pelaksanaan

- 1) Langkah 1 *set up*

Ucapkan kalimat *set up* sesuai dengan masalah yang sedang dihadapi pasien dengan penuh perasaan sebanyak tiga kali, sambil mengetuk dengan dua ujung jari pada karate chop letaknya di samping telapak tangan atau menekan dada di bagian sore spot, yaitu di daerah sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit. Contoh kalimat: Ya Tuhan, meskipun saya (jelaskan masalah pasien), saya ikhlas, saya pasrah padamu sepenuhnya. Ketukan dilakukan tujuh kali pada titik *karate chop* atau *sore spot*.

- 2) Langkah 2 *tapping*

Melakukan ketukan ringan tujuh kali pada 18 titik meridian tubuh. Dan diikuti dengan menyebutkan secara singkat permasalahan pasien pada saat melakukan ketukan. 18 titik meridian tubuh yaitu;

- (a) Kc = *Karate chop* letaknya disamping telapak tangan bagian yang digunakan untuk mematahkan balok saat karate.
- (b) Cr = *Crown* letaknya bagian atas kepala atau ubun-ubun
- (c) Eb = *Eye brow* letaknya pada titik permulaan alis mata dekat pangkal hidung.
- (d) Se = *Side of the eye* letaknya pada titik ujung mata

- (e) Ue = *Under the eye* letaknya tepat di tulang bawah kelopak mata
- (f) Un = *Under the nose* letaknya dibawah hidung
- (g) Ch = *Chin* letaknya diantara dagu dan bagian bawah bibir
- (h) Cb = *Collar bone* letaknya ujung tempat bertemunya tulang dada dan tulang rusuk
- (i) Bn = *Billow nipple* letaknya dibawah puting susu pria atau di perbatasan antara tulang dada dan payudara bagian bawah
- (j) Ua = *Under the arm* letaknya dibawah ketiak sejajar dengan puting susu pria atau di perbatasan antara tulang dada dan payudara bagian bawah
- (k) Ih = *Inside of hand* letaknya dibagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- (l) Oh = *Outside of hand* letaknya dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- (m) Th = *Thumb* letaknya di ibu jari samping luar bagian bawah kuku
- (n) If = *Index finger* letaknya di jari telunjuk samping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari)
- (o) Mf = *Middle finger* letaknya di jari tengah samping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari)
- (p) Rf = *Ring finger* letaknya di jari manis samping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari)
- (q) Bf = *Baby finger* letaknya di jari kelingking samping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari)

- (r) Gs = *Gamut spot* letaknya sisi pertemuan antara jari kelingking dan jari manis.

3) Langkah 3 *nine gamut procedure*

Titik gamut ada di punggung tangan, tepat diantara jari kelingking dan jari manis, terdapat sembilan gerakan tambahan saat mengetuk titik gamut, gerakan ini berfungsi untuk menyeimbangkan saraf. Saat melakukan ketukan pada titik gamut, lakukan gerakan tambahan nine gamut :

- (a) Bukalah mata selebar mungkin
- (b) Pejamkan mata mata sekuat mungkin
- (c) Gerakkan mata ke arah kanan bawah
- (d) Gerakkan mata ke arah kiri bawah
- (e) Putarlah bola mata searah jarum jam
- (f) Putarlah bola mata berlawanan jarum jam
- (g) Bergumam dengan berirama selama beberapa saat
- (h) Berhitung 1,2,3,4,5
- (i) Bergumam dengan berirama selama beberapa saat

4) Langkah 4 putaran *tapping*

Ulangi putaran tapping pada 18 titik meridian tubuh sambil mengatakan permasalahan pasien. Lakukan tujuh kali ketukan pada titik meridian tubuh setelah itu diakhiri dengan tarik nafas panjang (Mardihusodo, 2018).

5) Evaluasi

Mendokumentasikan dan melihat hasil dari terapi yang telah dilakukan.

6. Kelebihan *Emotional Freedom Technique (EFT)*

Kelebihan *Emotional Freedom Technique* (Mardihusodo, 2018):

- a. Menyembuhkan dengan sangat cepat. Artinya *EFT* menyembuhkan gangguan emosional yang bisa lenyap dalam hitungan menit atau jam.
- b. *EFT* hanya membutuhkan satu atau dua sesi saja untuk mendapatkan kesembuhan. Artinya *EFT* bisa dilakukan tanpa memerlukan sesi yang banyak.
- c. Ketika emosi negatif sudah dapat dihilangkan dengan *EFT*, maka masalah-masalah fisik mulai hilang dengan sendirinya. Artinya jika emosi negatif sudah tenetralisir maka masalah fisik juga akan hilang.
- d. *EFT* tidak perlu menggunakan alat-alat lain, hanya menggunakan *tapping*.
- e. Didukung oleh sejumlah penelitian ilmiah. Artinya *EFT* sudah terbukti dan tidak diragukan lagi.
- f. Digunakan oleh lebih dari 100.000 praktisi di seluruh dunia. Dengan hasil yang spektakuler.

B. Konsep Nyeri

1. Pengertian

Nyeri merupakan pengalaman yang sangat individual dan subjektif yang dapat mempengaruhi semua orang di semua usia. Nyeri dapat terjadi

pada anak-anak dan orang dewasa. Penyebab nyeri yaitu proses penyakit, cedera, prosedur, dan intervensi pembedahan (Keyle & Carman, 2018).

2. Fisiologi Nyeri

Sensasi nyeri merupakan fenomena yang kompleks melibatkan sekuens kejadian fisiologis pada sistem saraf. Kejadian ini meliputi transduksi, transmisi, persepsi dan modulasi (Keyle & Carman, 2018):

a. Transduksi

Serabut perifer yang memanjang dari berbagai lokasi di medula spinalis dan seluruh jaringan tubuh, seperti kulit, sendi, tulang dan membran yang menutupi membran internal. Di ujung serabut ini ada reseptor khusus, disebut nosiseptor yang menjadi aktif ketika mereka terpajan dengan stimuli berbahaya, seperti bahan kimia mekanis atau termal. Stimuli mekanis dapat berupa tekanan yang intens pada area dengan kontraksi otot yang kuat, atau tekanan ektensif akibat peregangan otot berlebihan.

b. Transmisi

Kornu dorsal medulla spinalis berisi serabut interneuronal atau interkoneksi. Serabut berdiameter besar lebih cepat membawa nosiseptif atau tanda nyeri. Serabut besar ketika terstimulasi, menutup gerbang atau jaras ke otak, dengan demikian menghambat atau memblokir transmisi impuls nyeri, sehingga impuls tidak mencapai otak tempat impuls diinterpretasikan sebagai nyeri.

c. Persepsi

Ketika kornul dorsal medula spinalis, serabut saraf dibagi dan kemudian melintasi sisi yang berlawanan dan naik ke hipotalamus. Thalamus merespon secara tepat dan mengirimkan pesan korteks somatosensori otak, tempat impuls menginterpretasikan sebagai sensasi fisik nyeri. Impuls dibawa oleh serabut delta-A yang cepat mengarah ke persepsi tajam, nyeri lokal menikam yang biasanya juga melibatkan respons reflek meninggalkan dari stimulus. Impuls dibawa oleh serabut C lambat yang menyebabkan persepsi nyeri yang menyebar, tumpul, terbakar atau nyeri yang sakit.

3. Jenis Nyeri

Banyak system berbeda dapat digunakan untuk mengklasifikasikan nyeri, yang paling umum nyeri diklasifikasikan berdasarkan durasi, etiologi, atau sumber atau lokasi (Keyle & Carman, 2018);

a. Berdasarkan durasi

1) Nyeri akut

Nyeri akut merupakan nyeri yang berkaitan dengan awitan cepat intensitas yang bervariasi. Biasanya mengindikasikan kerusakan jaringan dan berubah dengan penyembuhan cedera. Contoh penyebab nyeri akut yaitu trauma, prosedur invasif, dan penyakit akut.

2) Nyeri kronis

Nyeri kronis merupakan nyeri yang terus berlangsung melebihi waktu penyembuhan yang diharapkan untuk cedera jaringan. Nyeri ini dapat mengganggu pola tidur dan penampilan aktifitas anak yang menyebabkan penurunan nafsu makan dan depresi.

b. Berdasarkan etiologi

1) Nyeri nosiseptif

Nyeri yang diakibatkan stimulant berbahaya yang merusak jaringan normal jika nyeri bersifat lama. Rentang nyeri nosiseptif dari nyeri tajam atau terbakar hingga tumpul, sakit, atau menimbulkan kram dan juga sakit dalam atau nyeri tajam yang menusuk.

2) Nyeri neuropati

Nyeri akibat multifungsi system saraf perifer dan system saraf pusat. Nyeri ini berlangsung terus menerus atau intermenin dari biasanya dijelaskan seperti nyeri terbakar, kesemutan, tertembak, menekan atau spasme.

c. Berdasarkan lokasi

1) Nyeri somatic

Nyeri yang terjadi pada jaringan. Nyeri somatik dibagi menjadi dua yaitu superfisial dan profunda. Superfisial melibatkan stimulasi nosiseptor di kulit, jaringan subkutan atau membrane mukosa, biasanya nyeri terokalisir dengan baik sebagai sensasi tajam, tertusuk atau terbakar. Profunda melibatkan otot, tendon dan sendi,

fasia, dan tulang. Nyeri ini terlokalisir dan biasanya dijelaskan sebagai tumpul, nyeri atau kram.

2) Nyeri visceral

Nyeri yang terjadi dalam organ, seperti hati, paru, saluran gastrointestinal, pankreas, hati, kandung empedu, ginjal dan kandung kemih. Nyeri ini biasanya dihasilkan oleh penyakit dan terlokalisir buruk serta dijelaskan nyeri dalam dengan sensasi tajam menusuk dan menyebar.

d. Faktor yang mempengaruhi nyeri

Faktor yang mempengaruhi nyeri yaitu (Wiarto, 2017):

a. Usia dan jenis kelamin

Anak disemua usia dapat merasakan nyeri, termasuk bayi baru lahir. Anak dapat menginterpretasikan nyeri sebagai sensasi yang tidak menyenangkan. Seiring bertambahnya usia anak dapat menjelaskan nyeri dengan kata-kata. Jenis kelamin juga mempengaruhi nyeri. Anak laki-laki dan perempuan berbeda dalam cara menerima dan mengatasi nyeri, hal itu dipengaruhi oleh genetik, hormon, keluarga dan budaya.

b. Tingkat kognitif

Tingkat kognitif adalah factor kunci yang mempengaruhi persepsi nyeri pada anak. Tingkat kognitif akan bertambah dengan pertambahan usia, dengan demikian akan mempengaruhi

pemahaman anak mengenai nyeri dan dampaknya serta coping untuk menghilangkan nyeri.

c. Pengalaman nyeri sebelumnya

Anak akan mengidentifikasinya nyeri berdasarkan pada pengalaman dengan nyeri masa lalu. Pengalaman nyeri sebelumnya dengan pengendalian nyeri yang tidak adekuat dapat menyebabkan peningkatan distress selama prosedur tindakan yang menimbulkan nyeri di masa lalu.

4. Penilaian Skala Nyeri

Skala nyeri dapat dilakukan pengukuran dengan skala penilaian nyeri FLACC (*face, activity, legs, cry, consolability*). Skala nyeri FLACC adalah pengkajian perilaku yang berguna dalam mengkaji nyeri anak ketika anak tidak dapat melaporkan secara akurat tingkat nyeri yang dialami. Skala ini dapat digunakan untuk mengukur skala nyeri anak usia 2 bulan sampai 7 tahun. Alat ini mengukur 5 parameter yaitu ekspresi wajah, tungkai, aktifitas, menangis dan kemampuan untuk dapat dihibur. Sama seperti alat pengkajian nyeri yang lain, semakin tinggi angka menunjukkan semakin tinggi juga nyeri yang dirasakan (Keyle & Carman, 2018):

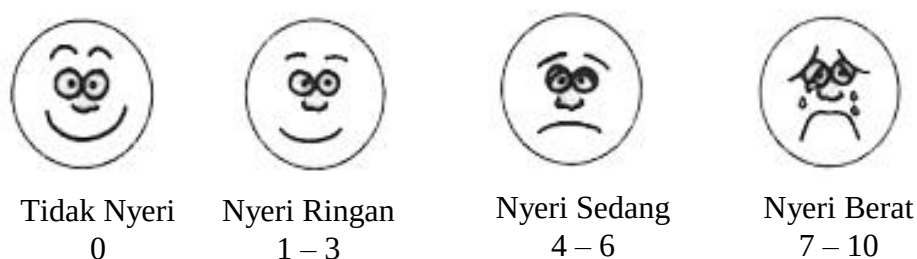
Tabel 2.1
Skala Penilaian Nyeri FLACC

Penilaian			
Kategori	0	1	2
Wajah	Tidak ada ekspresi tertentu atau tersenyum	Terkadang meringis atau mengerutkan dahi, menolak, atau tidak tertarik	Sering mengerutkan dahi, mengatupkan rahang, dagu gemetar

Penilaian			
Kategori	0	1	2
Tungkai	Posisi normal atau rileks	Tidak tenang, gelisah, tegang	Menendang, atau menarik tungkai ke atas
Aktivitas	Berbaring sebentar, posisi normal, bergerak dengan mudah	Mengeliat, membalik ke belakang dan ke depan, tegang	Melengkung, kaku, atau menghentak
Menangis	Tidak menangis (sadar atau terjaga)	Merintih, atau merengek, terkadang mengeluh	Menangis dengan mantap, berteriak atau terisak, sering mengeluh
Kemampuan untuk dapat dihibur	Senang, relaks	Ditegaskan dengan terkadang menyentuh, memeluk, atau berbicara, dapat dialihkan	Sulit untuk dihibur atau sulit nyaman

Keterangan : Setiap kategori diberi nilai 0 sampai 2, 0 nyaman atau tidak nyeri , 1-3 nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang, 7-10 nyeri berat

Pengukuran skala nyeri dapat juga dilihat dengan berpedoman kepada gambar di bawah ini (Keyle & Carman, 2018);



Gambar 2.1 Skala Nyeri

C. Konsep Dismenorea

1. Pengertian

Dismenore (*dysmenorrhea*) berasal dari bahasa Yunani, dimana “dys” berarti sulit, nyeri, abnormal, “meno” yang berarti bulan, dan “orrhea” yang berarti aliran. Dismenore adalah kondisi medis

yang terjadi pada saat haid atau menstruasi yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut dan panggul yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan memerlukan pengobatan (Judha & Sidarti, 2018).

Dismenore adalah nyeri siklik yang terjadi waktu haid dan merupakan masalah sosial-ekonomi. Jutaan jam kerja hilang, pelajaran pada wanita. Dismenore disebut ringan bila nyeri dapat ditoleransi tanpa obat, dismenore sedang bila memerlukan obat, dan dismenore berat bila sampai mengganggu pekerjaan sehari-hari seperti tidak bisa masuk kerja atau absen sekolah (Akbar dkk, 2020).

Dismenore yang dialami setiap siklus menstruasi merupakan pertanda adanya gangguan di dalam tubuh seseorang. Dismenore dapat berasal dari kram rahim saat proses menstruasi, dismenore dapat timbul akibat gangguan pada organ reproduksi, faktor hormonal maupun faktor psikologis dan dapat menimbulkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Adanya gejala nyeri yang dirasakan belum tentu timbul karena adanya suatu penyakit (Sari dkk, 2018).

Dismenore dibagi dua, dismenore primer bila dismenore terjadi pada wanita tanpa kelainan patologi organ reproduksinya; dismenore sekunder bila terjadi akibat adanya kelainan lain, seperti endometriosis, adenomiosis, tumor jinak, maupun ganas seperti mioma, infeksi, dan adanya benda asing seperti alat kontrasepsi dalam Rahim (AKDR) (Akbar dkk, 2020).

2. Etiologi

Penyebab dismenore bermacam-macam, bisa karena penyakit (radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan uterus, selaput dara atau vagina tidak berlubang, stress atau cemas yang berlebihan. Penyebab lain dari dismenore diduga terjadinya ketidakseimbangan hormonal dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi (Judha & Sidarti, 2018).

3. Klasifikasi Dismenore

Dismenore dapat digolongkan berdasarkan jenis nyeri dan ada tidaknya kelainan atau sebab yang dapat diamati. Dismenore berdasarkan jenis nyeri adalah (Judha & Sidarti, 2018):

a. Dismenore spasmodik

Dismenore spasmodik adalah nyeri yang dirasakan dibagian bawah perut dan terjadi sebelum atau segera setelah haid dimulai. Dismenore spasmodik dapat dialami oleh wanita muda maupun wanita berusia 40 tahun keatas. Sebagian wanita yang mengalami dismenore spasmodik, tidak dapat melakukan aktivitas. Tanda dismenore spasmodik, antara lain pingsan, mual, muntah, Dismenore spasmodik dapat diobati atau berkurang dengan melahirkan, walaupun tidak semua wanita mengalami hal tersebut.

b. Dismenore kongestif

Dismenore kongestif dapat diketahui beberapa hari sebelum haid datang. Gejala yang ditimbulkan berlangsung 2 sampai 3 hari sampai kurang dari 2 minggu. Pada saat haid datang, tidak terlalu menimbulkan

nyeri. Bahkan setelah hari pertama haid, penderita dismenore kongestif akan merasa lebih baik. Gejala yang ditimbulkan pada dismenore kongestif, antara lain: pegal pada bagian paha, sakit pada daerah payudara, lelah, merasa tersinggung, kehilangan keseimbangan, ceroboh dan gangguan tidur.

4. Derajat Dismenore

Intensitas nyeri (skala nyeri) adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan individu, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda (Oktasari dkk, 2019).

Derajat nyeri dismenore dibagi menjadi tiga tingkat keparahan yaitu (Sastra, 2016):

a. Dismenore ringan

Seorang akan mengalami nyeri atau nyeri masih dapat ditolerir karena masih berada pada ambang rangsang, berlangsung beberapa saat dan dapat melanjutkan kerja sehari-hari. Dismenore ringan terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 1-3.

b. Dismenore sedang

Seseorang mulai merespon nyerinya dengan merintih dan menekannekan bagian yang nyeri, diperlukan obat penghilang rasa nyeri tanpa perlu meninggalkan kerjanya. Dismenore sedang terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 4-6.

c. Dismenore berat

Seseorang mengeluh karena adanya rasa terbakar dan ada kemungkinan seseorang tidak mampu lagi melakukan pekerjaan biasa dan perlu istirahat beberapa hari, dan dapat disertai sakit kepala, migran, pingsan, diare, rasa tertekan, mual dan sakit perut. Dismenore berat terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 7-10.

D. Konsep Remaja

1. Pengertian

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adulescere* yang berarti bertumbuh. Sepanjang fase perkembangan ini sejumlah masalah fisik, sosial dan psikologis bergabung untuk menciptakan karakteristik, prilaku dan kebutuhan yang unik. Perkembangan fisik, prilaku dan masalah-masalah tertentu muncul pada berbagai usia selama masa remaja. Selain perubahan biologis setiap perkembangan remaja juga dipengaruhi oleh keluarga, masyarakat, kelompok sebaya, agama dan kondisi sosial ekonomi (Bobak, 2015).

Remaja atau "*adolescence*" yang berarti tumbuh ke arah matang. Kematangan yang dimaksud adalah bukan hanya kematangan fisik saja, tetapi juga kematangan sosial dan psikologis. Batas usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut Depkes RI adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Menurut BKKBN adalah 10 sampai 19 tahun (Suroso, 2017).

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Anak remaja berada dalam suatu fase peralihan, yaitu disuatu sisi akan meninggalkan masa kanak-kanak dan disisi lain masuk pada usia dewasa dan bertindak sebagai individu (Supartini, 2017).

Masa remaja (*adolescence*) merupakan suatu masa peralihan dari masa anak (*ehildhood*) menuju masa dewasa (*adulthood*) yang ditandai dengan perubahan-perubahan yang besar dalam perkembangan fisik disertai dengan perubahan-perubahan dalam kehidupan sosial dan psikologisnya. Selama masa ini terjadi perubahan-perubahan endokrinologis yang jelas dimana variasi-variasi keadaan hormonal ini turut menentukan adanya perubahan-perubahan dalam intensitas dan kualitas perasaan yang mereka alami. Oleh karena itu perubahan-perubahan hormonal ini memegang peranan penting dalam menciptakan gangguan suasana dalam dirinya yang harus dihadapi para remaja pada umumnya (Babubara, 2019).

2. Pertumbuhan Dan Perkembangan Remaja

Pertumbuhan sebagai suatu peningkatan jumlah dan ukuran, sedangkan perkembangan menitik beratkan pada perubahan yang terjadi secara bertahap dari tingkat yang paling rendah ke tingkat yang paling tinggi dan kompleks melalui proses maturasi dan pembelajaran. Pertumbuhan berhubungan dengan perubahan pada kuantitas yang maknanya terjadi perubahan pada ukuran dan jumlah sel yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan ukuran dan berat seluruh tubuh. Perkembangan berhubungan

dengan perubahan secara kualitas diantaranya terjadi peningkatan kapasitas individu untuk berfungsi yang dicapai melalui proses pertumbuhan, pematangan dan pembelajaran (Supartini, 2017).

3. Fase Perkembangan Remaja

Sesuai dengan tumbuh dan berkembangnya suatu individu dari masa anak-anak sampai dewasa. Individu memiliki tugas masing-masing pada setiap tahap perkembangannya (Suroso, 2017).

Usia remaja yang ditandai berkembangnya faktor fisik membuat manusia ingin melakukan aktualisasinya. Dari sisi fisik remaja tersebut sudah merasa sebagai orang dewasa, namun dari sisi kejiwaan belum memperoleh kematangan. Hal tersebut membuat remaja ingin mencari jati dirinya dan mencoba melakukan aktifitas untuk mensikapi keadaan lingkungan yang dihadapi. Usia pelajar tingkat SLTA merupakan masa yang sangat rawan dan menentukan apakah yang bersangkutan mampu menentukan masa depan atau tidak (Wachyudi, 2017).

4. Ciri Perkembangan Remaja

Ciri perkembangan remaja adalah sebagai berikut (Widyastuti, 2019):

a. Masa remaja awal (10-12 tahun)

- 1) Tampak dan memang merasa lebih dekat dengan teman sebaya
- 2) Tampak merasa ingin bebas
- 3) Tampak dan memang lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berfikir yang khayal (abstrak)

b. Masa remaja tengah (13-15 tahun)

- 1) Tampak dan merasa ingin mencari identitas diri
- 2) Ada keinginan untuk berkencan atau ketertarikan pada lawan jenis
- 3) Timbul perasaan cinta yang mendalam
- 4) Kemampuan berfikir abstrak (berkhayal) makin berkembang
- 5) Berkhayal mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksual

c. Masa remaja akhir (16-19 tahun)

- 1) Menampakkan pengeungkapan kebebasan diri
- 2) Dalam mencari teman sebaya lebih selektif
- 3) Memiliki citra (gambaran, keadaan, peranan) terhadap dirinya
- 4) Dapat mewujudkan perasaan cinta
- 5) Memiliki kemampuan berfikir khayal atau abstrak

5. Beberapa Ciri Khas Remaja

Beberapa ciri khas yang terdapat pada remaja adalah (Wibowo, 2016):

a. Perubahan Peranan

Perubahan peranan dari masa anak ke masa remaja membawa perubahan pada diri seseorang individu. Kalau pada masa anak berperan sebagai seorang individu yang bertingkah laku dan beraksi yang cenderung selalu bergantung dan dilindungi, maka pada masa remaja diharapkan untuk mampu berdiri dan berkeinginan mandiri.

b. Daya Fantasi Yang Berlebihan

Keterbatasan kemampuan yang ada pada diri remaja menyebabkan tidak selalu mampu untuk memenuhi berbagai macam dorongan terhadap dirinya.

c. Ikatan Kelompok Yang Kuat

Ketidakmampuan remaja dalam menyalurkan segala keinginan diri menyebabkan timbulnya dorongan yang kuat untuk berkelompok. Remaja akan merasa lebih aman dan terlindungi apabila berada di tengah-tengah kelompoknya. Oleh karena itu, berusaha keras untuk diakui kelompoknya dengan cara menyamakan dirinya dengan segala sesuatu yang ada dalam kelompoknya. Rasa setia kawan terjalin dengan erat dan kadang-kadang menjurus kearah tindakan yang membabi buta.

d. Krisis Identitas

Tujuan akhir dari suatu perkembangan remaja adalah terbentuknya identitas diri, sebelum identitas diri terbentuk, pada umumnya akan terjadi suatu krisis identitas, maka setiap remaja harus mampu melewati krisisnya dan menemukan jati dirinya.

6. Tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan remaja yaitu (Widyastuti, 2019):

- a. Mencapai hubungan sosial yang matang dengan teman sebaya baik dengan teman sejenis maupun dengan beda jenis kelamin
- b. Dapat menjalankan peranan-peranan sosial menurut jenis kelamin masing-masing

- c. Menerima kenyataan atau realitas jasmaniah serta menggunakannya seefektif mungkin dengan perasaan puas
- d. Mencapai kebebasan emosional dari orang tua atau orang dewasa lainnya
- e. Mencapai kebebasan ekonomi
- f. Memilih dan mempersiapkan diri untuk pekerjaan atau jabatan
- g. Mempersiapkan diri untuk melakukan perkawinan dan hidup berumah tangga
- h. Mengembangkan kecakapan intelektual serta konsep-konsep yang diperlukan untuk kepentingan hidup bermasyarakat
- i. Memperllihatkan tingkah laku sosial yang dapat dipertanggung jawabkan
- j. Memperoleh sejumlah norma-norma sebagai pedoman dalam tindakan-tindakannya dan sebagai pandangan hidup.

E. Penelitian Terdahulu

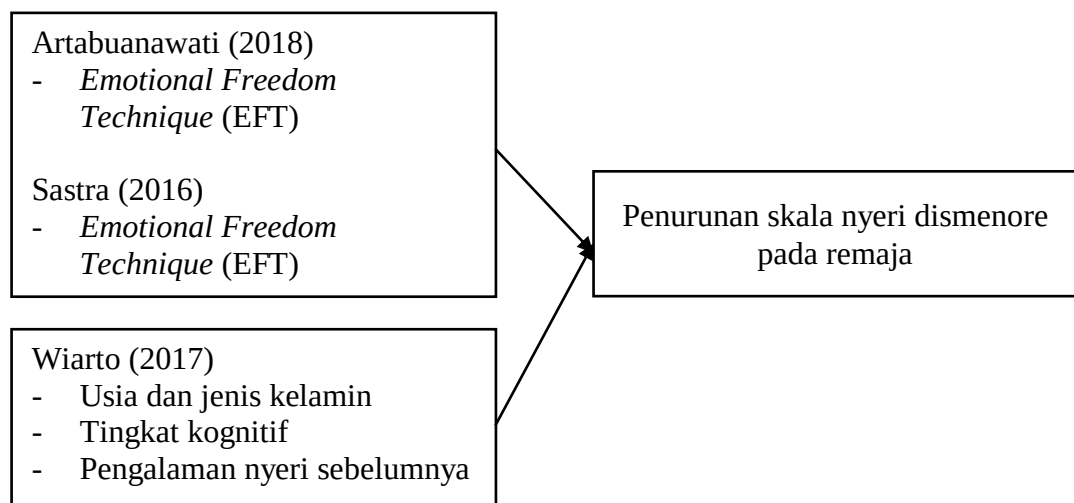
Penelitian yang dilakukan oleh Sastra (2016) tentang Pengaruh Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja diperoleh hasil nyeri *pretest* pada remaja kelompok eksperimen adalah 95% nyeri sedang dan skala nyeri *postes* adalah 100% nyeri ringan, sedangkan skala nyeri uji I pada remaja kelompok kontrol adalah 70% nyeri sedang dan skala nyeri pada uji II 70% nyeri sedang. Hasil uji statistik *wilcoxon* dan *mann-whitney* didapatkan hasil $p \text{ value} < 0.00$ artinya terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* pada remaja. Berdasarkan hasil dapat disimpulkan ada

pengaruh terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap penurunan skala nyeri *dismenorea* pada remaja.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Artabuanawati (2018) tentang *Emotional Freedom Technique* (EFT) dalam Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 6 Kediri, hasil penelitian ini sebagian besar siswi mengalami nyeri sedang sebelum dilakukan *Emotional Freedom Technique* dan sebagian besar siswi mengalami nyeri ringan setelah diberikan *Emotional Freedom Technique*. Kesimpulannya *Emotional Freedom Technique* (EFT) versi inti dapat menurunkan intensitas nyeri menstruasi primer, metode EFT inti dapat dijadikan pilihan penanganan untuk mengurangi nyeri menstruasi secara non farmakologi pada saat mengalami *dismenorea* primer.

F. Kerangka Teoritis

Kerangka teoritis dalam penelitian ini dapat dilihat pada skema di bawah ini;



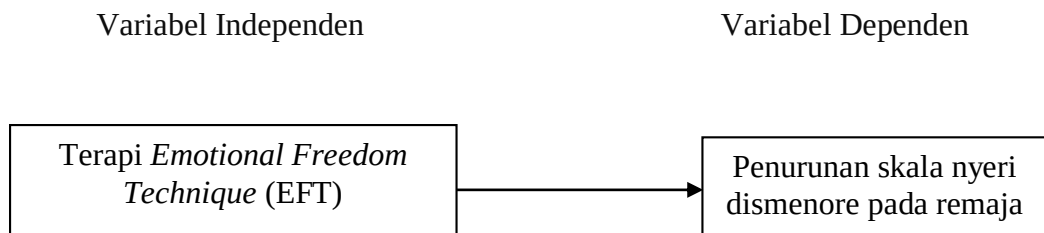
Skema 2.1 Kerangka Teoritis

BAB III

KERANGKA PENELITIAN

A. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka penelitian ini dikembangkan berdasarkan kerangka teoritis yang telah dirumuskan tentang pengaruh terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap penurunan skala nyeri *dismenorea* pada remaja di Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada skema 3.1 di bawah ini;



Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian

B. Hipotesis Penelitian

Hipotesis atau anggapan dasar adalah jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya (Budiarto, 2018). Adapun hipotesis penelitian ini adalah;

Ha : Ada pengaruh terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenorea* pada Remaja di Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie.

Ho : Tidak ada pengaruh terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenorea* pada Remaja di Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie.

C. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Skala	Hasil ukur
Variabel Dependen						
1	Penurunan skala nyeri dismenore pada remaja	Perubahan skala nyeri yang terjadi pada dismenorea pada remaja.	Kuesioner	Menyebarkan kuesioner	Ordinal	- Ada perubahan - Tidak ada perubahan
Variabel Independen						
2	Terapi <i>Emotional Freedom Technique (EFT)</i>	Terapi alternatif yang umumnya dilakukan untuk mengatasi tekanan emosional.	Kuesioner	Menyebarkan kuesioner	Ordinal	- Pre test - Post test

D. Cara Pengukuran

1. Nyeri dismenorea

Nyeri dismenorea dapat diukur dengan cara (Keyle & Carman, 2018) :

- a. 0 : nyaman atau tidak nyeri
- b. 1-3 : nyeri ringan
- c. 4-6 : nyeri sedang
- d. 7-10 : nyeri berat

2. Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT)

Intervensi terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dilakukan dalam dua tahap, yaitu *pre test* (sebelum pemberian tindakan) dan *post test* (setelah pemberian tindakan). Pemberian tindakan dilakukan terhadap satu kelompok saja yaitu kelompok eksperimen (*pre test* dan *post test*) sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan tindakan *pre test*, tetapi langsung diberikan tindakan *post test*.

BAB IV

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuasi eksperimen dengan rancangan penelitian “*pretest – Posttest Control Group Design*” yang menggunakan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen sebagai kelompok subjek dan kelompok kontrol sebagai kelompok objek. Kelompok subjek di observasi sebelum dilakukan intervensi kemudian di observasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2018).

Rancangan studi dapat dilihat pada skema 4.1 di bawah ini;

$$\begin{array}{ccc} O_1 & (x) & O_2 \\ \hline O_3 & (-x) & O_4 \end{array}$$

Skema 4.1 Rancangan *Pretest* dan *Posttest*

Keterangan:

O_1 : *Pretest* Kelompok Eksperimen

O_2 : *Post Test* Kelompok Eksperimen

O_3 : *Pretest* Kelompok Kontrol

O_4 : *Post Test* Kelompok Kontrol

X : *Treatment* (memberikan terapi EFT)

-x : No Treatment (tidak memberikan terapi EFT)

Tabel 4.1 Rancangan *Pretest – Posttest Only Control Design*

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Kelompok eksperimen	O ₁	Pemberian terapi EFT	O ₂
Kelompok kontrol	O ₃	Tidak diberikan terapi EFT	O ₄

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang ada di Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie, yaitu sebanyak 98 orang remaja putri.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri yang sedang mengalami menarche pada saat dilakukan penelitian ini, minimal 20 (dua puluh) orang yang dibagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT), masing-masing kelompok dibagi menjadi 10 (sepuluh) orang, dengan kriteria sebagai berikut;

a. Kriteria inklusi

- 1) Responden yang berdomisili di Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie.
- 2) Responden yang sedang mengalami menstruasi dan merasakan nyeri.
- 3) Responden yang bersedia mengikuti proses penelitian dari awal sampai dengan akhir.

- 4) Responden yang tidak mengkonsumsi obat pereda nyeri.

b. Kriteria esklusi

- 1) Responden yang tidak berdomisili di Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie.
- 2) Responden yang tidak sedang mengalami menstruasi dan merasakan nyeri.
- 3) Responden yang tidak bersedia mengikuti proses penelitian dari awal sampai dengan akhir.
- 4) Responden yang mengkonsumsi obat pereda nyeri.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini telah dilaksanakan di Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie.

2. Waktu

Penelitian ini telah dilaksanakan dari tanggal 12 s.d 25 Agustus 2022 (Lampiran 1).

D. Instrumen Penelitian

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa kuesioner yang menyediakan jawaban alternatif dan responden hanya memilih jawaban yang sesuai dengan pendapatnya. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa kuesioner yang menyediakan jawaban alternatif dan responden hanya memilih jawaban yang sesuai dengan pendapatnya. Instrumen ini terdiri dari bagian A (Lampiran 5), yaitu

karakteristik responden yang terdiri dari nomor responden, bagian B pertanyaan yaitu berisi 3 pertanyaan tentang nyeri dan standar operasional prosedur (SOP) intervensi terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT). Penelitian ini nantinya tidak menggunakan uji validitas maupun uji normalitas, karena kuesioner yang digunakan sudah baku, artinya sudah pernah diteliti orang lain dan juga sudah di susun sesuai dengan standar yang telah ditentukan oleh para ahli (*SOP Terlampir*).

E. Etika Penelitian

Kode etik penelitian adalah suatu pedoman etika yang berlaku untuk setiap kegiatan-kegiatan penelitian yang melibatkan antara pihak penelitian, pihak yang diteliti (subjek penelitian) dan masyarakat memperoleh dampak hasil penelitian tersebut. Etika penelitian ini mencakup juga perilaku peneliti atau perlakuan peneliti terhadap subjek penelitian serta sesuatu yang dihasilkan oleh peneliti bagi masyarakat. Ada beberapa tahapan etika penelitian penelitian diantaranya sebagai berikut (Nursalam, 2017):

1. Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*)

Peneliti perlu mempertimbangkan hak-hak subjek untuk mendapatkan informasi yang terbuka berkaitan dengan jalannya penelitian serta memiliki kebebasan menentukan pilihan dan bebas dari paksaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian (*autonomy*). Beberapa tindakan yang terkait dengan prinsip menghormati harkat dan martabat manusia, adalah peneliti mempersiapkan formulir persetujuan subjek (*informed consent*) (Lampiran 3).

2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian (*respect for privacy and confidentiality*)

Peneliti tidak boleh menampilkan informasi mengenai identitas baik nama maupun alamat asal subjek dalam kuesioner dan alat ukur apapun untuk menjaga anonimitas dan kerahasiaan identitas subjek. Peneliti dapat menggunakan koding (*inisial atau identification number*) sebagai pengganti identitas responden.

3. Keadilan dan inklusivitas (*respect for justice and inclusiveness*)

Prinsip keadilan menekankan sejauh mana kebijakan penelitian membagi keuntungan dan beban secara merata atau menurut kebutuhan, kemampuan, kontribusi dan pilihan bebas masyarakat. Sebagai contoh dalam prosedur penelitian, peneliti mempertimbangkan aspek keadilan gender dan hak subjek untuk mendapatkan perlakuan yang sama baik sebelum, selama maupun sesudah berpartisipasi dalam penelitian.

4. Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balancing harms and benefits*)

Peneliti melaksanakan penelitian sesuai dengan prosedur penelitian guna mendapatkan hasil yang bermanfaat semaksimal mungkin bagi subjek penelitian dan dapat digeneralisasikan di tingkat populasi (*beneficience*). Peneliti meminimalkan dampak yang merugikan bagi subjek, apabila intervensi penelitian berpotensi mengakibatkan cedera atau stres tambahan

maka subjek dikeluarkan dari kegiatan penelitian untuk mencegah terjadinya cedera, kesakitan, stres, maupun kematian subjek penelitian.

F. Prosedur dan Teknik Pengumpulan Data

1. Prosedur pengumpulan data

Data yang penulis kumpulkan terdiri dari data primer (peninjauan langsung ke lapangan, baik data ketika diambil pada pengambilan data awal maupun data penelitian) dan data sekunder (data penunjang berupa teori-teori). Untuk data primer penulis menempuh prosedur adalah sebagai berikut:

- a. Membawa surat izin penelitian dari kampus kepada Keuchik Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie (Lampiran 6).
- b. Mendatangi semua rumah remaja putri yang telah ditetapkan sebagai sampel penelitian.
- c. Peneliti memberikan salam dan memperkenalkan diri serta memberikan penjelasan mengenai penelitian pada responden.
- d. Penelitian dimulai dengan memberikan penjelasan konsep penelitian sebagai pengantar, yaitu mencoba meyakinkan responden agar mau berpartisipasi dalam penelitian.
- e. Pada kelompok kontrol, peneliti tidak memberikan intervensi apa-apa, hanya mengukur tentang skala nyeri saja, yaitu pada hari pertama sebagai pre test, dan hari selanjutnya sebagai post test, kegiatan ini berlangsung selama 6 hari.

- f. Pada kelompok eksperimen, peneliti pada pre test hanya mengukur tentang skala nyeri, tanpa memberikan intervensi apa-apa, kemudian pada hari selanjutnya peneliti mulai memberikan intervensi kepada pasien, yaitu intervensi terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT), kemudian peneliti mengukur kembali skala nyeri untuk mengetahui penurunan skala nyeri, atau tidak mengalami penurunan skala nyeri, kegiatan ini berlangsung selama 7 hari.
- g. Penulis mengucapkan terimakasih kepada responden atas keterlibatannya dalam penelitian.
- h. Penulis memberitahukan kepada Keuchik Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie, bahwa penelitian telah selesai dilaksanakan, dan meminta kepada beliau untuk dikeluarkan surat selesai penelitian sebagai bukti bahwa penelitian telah dilakukan.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah bentuk penerimaan data yang dilakukan dengan cara merekam kejadian, menghitungnya, mengukur dan mencatatnya. Dalam menggunakan teknik tersebut, peneliti memerlukan instrumen, yaitu “alat bantu” agar pekerjaan mengumpulkan data menjadi lebih mudah. Alat bantu yang dimaksud meliputi: tes, angket atau kuesioner, interview atau wawancara, observasi, skala bertingkat dan dokumentasi. Pada penelitian ini memilih dua metode untuk mengumpulkan data yang digunakan untuk mengetahui penurunan skala, di antaranya:

a. Kuesioner

Kuesioner peneliti memanfaatkan untuk mengetahui penurunan skala nyeri dismenorea pada remaja sebelum dan sesudah diberikan terapi EFT.

b. Dokumentasi

Dokumentasi peneliti memanfaatkan sebagai bukti bahwa penelitian ini memang benar-benar dilakukan secara sungguh-sungguh sehingga hasilnya dapat dipertanggungjawabkan.

G. Pengolahan Data

Dalam pengolahan data peneliti melakukan secara manual dengan mengikuti langkah-langkah (Budiarto, 2018).

1. *Editing*

Editing adalah memeriksa data yang telah dikumpulkan agar dapat diolah dengan baik untuk mendapatkan informasi yang tepat.

2. *Coding*

Coding adalah memberikan kode pada setiap jawaban yang telah dibuat pada lembar jawaban untuk mempermudah pengolahan data.

3. *Struktur dan File Data*

Proses ini dikembangkan sesuai dengan analisis data dan program komputer yang akan digunakan, dengan menetapkan nama, skala dan jumlah digit untuk masing-masing variabel.

4. *Cleaning data*

Proses pembersihan data dengan melihat distribusi frekuensi dari variabel-variabel dan menilai kelogisannya.

5. *Entry data*

Data seluruhnya dimasukkan ke komputer dengan bantuan software statistik.

H. **Analisa Data**

Analisis Data dalam suatu penelitian merupakan bagian yang sangat penting, karena dengan analisa data manfaat dari data tersebut akan terlihat. Secara metodologis, yang di sebut dengan analisa data adalah kegiatan untuk menyederhanakan data kuantitatif agar mudah dipahami.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa data kuantitatif, karena data yang diperoleh berupa data kuantitatif yang diperoleh dari lapangan. Analisis data kuantitatif digunakan untuk menentukan pengaruh setiap tindakan yang dilakukan. Teknik analisis data kuantitatif bisa diperoleh melalui lembar observasi. Proses analisis diarahkan untuk mengumpulkan informasi, kemudian dianalisis dengan menghitung skor tingkat nyeri dismenore yang dirasakan oleh remaja.

Berdasarkan tujuan penelitian dan skala data interval maka analisis ini diarahkan pada pengujian secara statistik dengan uji t. Nilai keyakinan yang dipahami dalam uji statistik adalah 0,95 dan nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$ (Budiarto, 2018).

Rumus uji t menurut Arikunto (2017) yaitu:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan

t = koefisien t

Md = mean dari perbedaan pre test dan post test

Xd = deviasi masing-masing subjek ($d-Md$)

$\Sigma x^2 d$ = jumlah kuadrat deviasi

N = jumlah sampel

Dr = Derajat kebebasan $N - 1$

I. Penyajian Data

Data yang telah dikumpulkan, kemudian dianalisa dengan menggunakan perhitungan uji t manual, selanjutnya data yang diperoleh dari t_{hitung} dibandingkan dengan perolehan t_{tabel} , dengan ketentuan apabila nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka disimpulkan bahwa ada pengaruh antara pemberian terapi EFT terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja.

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Letak Geografis

Gampong Peunalom 2 terletak di Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie memiliki batas-batas sebagai berikut;

- a. Sebelah Utara berbatasan dengan sawah dan pegunungan.
- b. Sebelah Selatan berbatasan dengan sawah dan pegunungan.
- c. Sebelah Barat berbatasan dengan Gampong Peunalom 1
- d. Sebelah Timur berbatasan dengan sawah dan pegunungan.

2. Data Demografis

Sebagian besar penduduk bekerja sebagai sebagai Petani dan Pekebun, Pedagang, Wiraswasta, ASN dan TNI/ POLRI.

3. Hasil Penelitian

1) Distribusi Nilai Pretest, Posttest dan Gain Kelompok Kontrol Berdasarkan Skala Nyeri

Tabel 5.1
Distribusi Nilai Pretest, Posttest dan Gain Kelompok Kontrol Berdasarkan Skala Nyeri

Sampel	Pretest (X)	Posttest (Y)	Gain (d) = (X – Y)
1	4	3	1
2	6	6	0
3	5	5	0
4	6	6	0
5	6	6	0
6	4	4	0

Sampel	Pretest (X)	Posttest (Y)	Gain (d) = (X – Y)
7	6	6	0
8	6	5	1
9	4	4	0
10	6	6	0
Σ	53	51	2

Sumber : Data Primer : Hasil Penelitian di Olah, 2022

Untuk mengetahui deviasi masing-masing subjek, maka terlebih dahulu dicari *mean* dari perbedaan *pretest* dan *posttest* dengan rumus sebagai berikut;

$$\begin{aligned}
 Md &= \frac{\Sigma d}{n} \\
 &= \frac{2}{10} \\
 &= 0,2
 \end{aligned}$$

Dari perhitungan di atas, diketahui *mean* dari *pretest* dan *posttest* sebesar 6. Kemudian dicari jumlah kuadrat deviasi masing-masing subjek ($\Sigma x^2 d$) yang disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 5.2
Jumlah Kuadrat Deviasi Kelompok Kontrol

Sampel	d	Xd = (d-Md)	X ² d
1	1	0,8	0,64
2	0	-0,2	0,04
3	0	-0,2	0,04
4	0	-0,2	0,04
5	0	-0,2	0,04
6	0	-0,2	0,04
7	0	-0,2	0,04
8	1	0,8	0,64
9	0	-0,2	0,04
10	0	-0,2	0,04
Σ	2	0	1,60

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui data sebagai berikut:

$$n = 10 \quad \Sigma d = 2 \quad Md = 0,2 \quad \Sigma x^2 d = 1,60 \quad dk = 10 - 1 = 9$$

jadi nilai t adalah;

$$\begin{aligned} t &= \frac{Md}{\sqrt{\frac{\Sigma x^2 d}{n(n-1)}}} \\ &= \frac{0,2}{\sqrt{\frac{1,60}{10(10-1)}}} \\ &= \frac{0,2}{\sqrt{\frac{1,60}{10(9)}}} \\ &= \frac{0,2}{\sqrt{\frac{1,60}{90}}} \\ &= \frac{0,2}{\sqrt{0,01}} \\ &= \frac{0,2}{0,1} \\ &= 2 \end{aligned}$$

Mencari t_{tabel} dengan $\alpha = 0,05$ dan $dk = 10$; $t_{(0,95) 10} = 1,812$. Jika $t_{hitung} = 2 > t_{tabel} = 1,812$. Dengan demikian terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan perhitungan di atas, diperoleh $t_{hitung} = 2$ sedangkan $t_{tabel} = 1,812$. Maka dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} > t_t$, maka artinya H_a di terima dan H_0 ditolak, yaitu adanya perbedaan distribusi responden kelompok kontrol berdasarkan skala nyeri.

2) **Distribusi Nilai Pretest, Posttest dan Gain Kelompok Eksperimen Berdasarkan Skala Nyeri**

Tabel 5.3
Distribusi Nilai Pretest, Posttest dan Gain Kelompok Eksperimen Berdasarkan Skala Nyeri

Sampel	Pretest (X)	Posttest (Y)	Gain (d) = (X – Y)
1	6	2	4
2	4	3	1
3	6	3	3
4	6	3	3
5	4	1	3
6	6	2	4
7	5	3	2
8	6	2	4
9	5	2	3
10	5	3	2
Σ	53	24	29

Sumber : Data Primer : Hasil Penelitian di Olah, 2022

Untuk mengetahui deviasi masing-masing subjek, maka terlebih dahulu dicari *mean* dari perbedaan *pretest* dan *posttest* dengan rumus sebagai berikut;

$$\begin{aligned}
 Md &= \frac{\Sigma d}{n} \\
 &= \frac{29}{10} \\
 &= 2,9
 \end{aligned}$$

Dari perhitungan di atas, diketahui *mean* dari *pretest* dan *posttest* sebesar - 1,47. Kemudian dicari jumlah kuadrat deviasi masing-masing subjek ($\Sigma x^2 d$) yang disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 5.4
Jumlah Kuadrat Deviasi Kelompok Eksperimen

Sampel	d	Xd = (d-Md)	X ² d
1	4	1,1	1,21
2	1	-1,9	3,61
3	3	0,1	0,01
4	3	0,1	0,01
5	3	0,1	0,01
6	4	1,1	1,21
7	2	-0,9	0,81
8	4	1,1	1,21
9	3	0,1	0,01
10	2	-0,9	0,81
Σ	29	8,8	8,90

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui data sebagai berikut:

$$n = 10 \quad \Sigma d = 29 \quad Md = 2,9 \quad \Sigma x^2 d = 8,90 \quad dk = 10 - 1 = 9$$

jadi nilai t adalah;

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{Md}{\sqrt{\frac{\Sigma x^2 d}{n(n-1)}}} \\
 &= \frac{2,9}{\sqrt{\frac{8,90}{10(10-1)}}} \\
 &= \frac{2,9}{\sqrt{\frac{8,90}{10(9)}}} \\
 &= \frac{2,9}{\sqrt{\frac{8,90}{90}}} \\
 &= \frac{2,9}{\sqrt{0,09}} \\
 &= \frac{2,9}{0,3} \\
 &= 9,66
 \end{aligned}$$

Mencari t_{tabel} dengan $\alpha = 0,05$ dan $dk = 10$; $t_{(0,95) 10} = 1,812$. Jika $t_{hitung} = 96,6 > t_{tabel} = 1,812$. Dengan demikian terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan perhitungan di atas, diperoleh $t_{hitung} = 96,9$ sedangkan $t_{tabel} = 1,812$. Maka dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} > t_t$, maka artinya H_a di terima dan H_0 ditolak, yaitu adanya perbedaan distribusi responden kelompok kontrol berdasarkan skala nyeri.

B. Pembahasan

1) Pengaruh terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap penurunan skala nyeri *dismenorea* pada remaja di Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie.

Berdasarkan perhitungan kelompok kontrol, diperoleh $t_{hitung} = 2$ sedangkan $t_{tabel} = 1,812$. Maka dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} > t_t$, maka artinya H_a di terima dan H_0 ditolak, yaitu adanya perbedaan distribusi responden kelompok kontrol berdasarkan skala nyeri.

Berdasarkan perhitungan kelompok eksperimen, diperoleh $t_{hitung} = 96,9$ sedangkan $t_{tabel} = 1,812$. Maka dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} > t_t$, maka artinya H_a di terima dan H_0 ditolak, yaitu adanya perbedaan distribusi responden kelompok kontrol berdasarkan skala nyeri.

Secara umum penanganan nyeri *dismenorea* pada remaja terbagi dalam dua katagori yaitu pendekatan farmakologi dan nonfarmakologi. Secara nonfarmakologi antara lain kompres hangat, teknik relaksasi nafas dalam, yoga, musik, akupresur, teknik imajinasi, aromaterapi, dan distraksi (Potter & Perry, 2018).

Emotional Freedom Technique (EFT) dapat dikatakan versi psikologi dari terapi akupresur. *Emotional Freedom Technique* (EFT) tidak menggunakan jarum, melainkan dengan menyelaraskan sistem energi tubuh pada titik-titik meridian tubuh yaitu dengan cara mengetuk (*tapping*) dengan ujung jari (Tairas, 2018).

Teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT) sangat bermanfaat untuk mengatasi berbagai macam masalah biologis maupun psikologis, salah satunya yaitu menurunkan nyeri, terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dilakukan dengan cara *tapping* (ketukan ringan) dengan jari pada 18 titik meridian tubuh. Pengetukan (*tapping*) pada titik-titik meridian dapat membuat vasodilatasi pembuluh darah dan getah bening, dan meningkatkan respon reflek baro reseptor yang mempengaruhi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktifitas sistem saraf parasimpatis (Roziika dkk, 2020).

Mekanisme *emotional freedom technique* (EFT) dalam menurunkan skala nyeri yaitu dengan mengkombinasikan efek fisik dari keperawatan meridian dengan efek mental dalam menfokuskan pada nyeri yang dirasakan. Dalam menstimulasi titik meridian tubuh EFT menggunakan ujung jari tangan untuk melakukan ketukan ringan (*tapping*) pada titik meridian tubuh. Ketukan (*tapping*) pada titik meridian akan mengirim energi kinetis kepada energi sistem dan membebaskan hambatan yang menutupi aliran energi. Sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang.

Tekanan pada titik meridian tubuh akan merangsang tubuh untuk melepaskan endorphen dan monoamina yaitu dua senyawa yang berfungsi mengontrol rasa sakit dan merangsang relaksasi. Penekanan pada titik meridian tubuh bertujuan untuk merangsang organ tubuh yang sakit atau mengalami gangguan. Pada tangan terdapat saraf-saraf yang menjadi titik rileks. Titik rileks pada tangan akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau arus menuju otak. Gelombang tersebut akan diterima oleh otak dan diteruskan menuju organ tubuh yang mengalami gangguan. Saat titik meridian ditekan gelombang yang merambat akan menghancurkan penyumbatan tersebut sehingga aliran darah kembali lancar. Bila energi di jalur meridian berjalan lancar artinya tubuh dalam kondisi sehat (Zainuddin, 2021).

Hal ini sesuai dengan teori *gate control* yaitu intensitas nyeri diturunkan dengan memblok transmisi nyeri pada gerbang (*gate*) dan teori endorphen yaitu menurunkan nyeri intensitas nyeri dipengaruhi oleh meningkatnya kadar endorphen dalam tubuh. Dengan pemberian terapi dapat merangsang serabut A beta yang banyak terdapat di kulit dan berespon terhadap ketukan ringan pada kulit sehingga impuls dihantarkan lebih cepat. Pemberian stimulasi ini membuat masukan impuls dominan berasal dari serabut A beta sehingga pintu gerbang menutup dan impuls nyeri tidak dapat diteruskan ke korteks serebral untuk diinterpretasikan sebagai nyeri (Guyton, 2019).

Disamping itu, sistem kontrol desenden juga akan bereaksi dengan melepaskan endorphen yang merupakan morfin alami tubuh sehingga memblok transmisi nyeri dan persepsi nyeri tidak terjadi, sehingga intensitas nyeri yang dirasakan mengalami penurunan (Perry & Hall, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Sastra (2016) tentang Pengaruh Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja diperoleh hasil nyeri *pretest* pada remaja kelompok eksperimen adalah 95% nyeri sedang dan skala nyeri *postes* adalah 100% nyeri ringan, sedangkan skala nyeri uji I pada remaja kelompok kontrol adalah 70% nyeri sedang dan skala nyeri pada uji II 70% nyeri sedang. Hasil uji statistik *wilcoxon* dan *mann-whitney* didapatkan hasil $p \text{ value} < 0.00$ artinya terapi EFT berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* pada remaja. Berdasarkan hasil dapat disimpulkan ada pengaruh terapi EFT terhadap penurunan skala nyeri *dismenorea* pada remaja.

Hasil penelitian peneliti berpendapat bahwa dengan diberikan terapi EFT atau pun tidak diberikan terapi EFT nyeri *dismenorea* yang dirasakan oleh remaja akan berkurang dengan sendirinya secara alamiah, akan tetapi tingkat pengurangan nyeri sangat signifikan terjadi dengan diberikan terapi EFT, yang dibuktikan oleh nilai t_{hitung} sebesar 96,9 untuk kelompok yang diberikan terapi EFT dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan terapi EFT memperoleh nilai t_{hitung} sebesar 2.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan;

1. Berdasarkan perhitungan kelompok kontrol, diperoleh $t_{hitung} = 2$ sedangkan $t_{tabel} = 1,812$. Maka dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} > t_t$, maka artinya H_a di terima dan H_0 ditolak, yaitu adanya perbedaan distribusi responden kelompok kontrol berdasarkan skala nyeri.
2. Berdasarkan perhitungan kelompok eksperimen, diperoleh $t_{hitung} = 96,9$ sedangkan $t_{tabel} = 1,812$. Maka dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} > t_t$, maka artinya H_a di terima dan H_0 ditolak, yaitu adanya perbedaan distribusi responden kelompok kontrol berdasarkan skala nyeri.

B. Saran

1. Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti tentang pengaplikasian *Emotional Freedom Technique* (EFT) pada remaja yang mengalami nyeri saat haid.

2. Tempat Penelitian

Sebagai masukan dan juga penambah pengetahuan tentang penanganan nyeri yang bisa dilakukan saat mengalami *dismenorea*.

3. Bagi Institusi Pendidikan PSIK Medika Nurul Islam

Sebagai tambahan referensi dan pengembangan penelitian tentang pengaruh *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap skala nyeri pada remaja yang *dismenorea*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya, terutama yang mengambil judul seperti yang penulis miliki, sehingga diperoleh hasil yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. I. A., Tjokroprawiro, B. A., & Hendarto, H. (2020). *Seri Buku Ajar Obstetri dan Ginekologi Praktis Komprehensif*. Surabaya: Pusat Penerbitan dan Percetakan UNAIR.
- Alkhoeriyah, S. (2017). Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Kejadian Dysmmenorrhea pada Pegawai BPJS Kesehatan Jakarta Barat Tahun 2017. *Jurnal Universitas Esa Unggul*, 93(I), 259.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Artabuanawati, M. (2018). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 6 Kediri. Diambil dari https://s12-b.poltekkes-malang.ac.id/index.php?p=show_detail&id=3739&keywords=
- Babubara. (2019). *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Sari Pediatri.
- Bobak. (2015). *Keperawatan Maternitas* (Edisi 6). Jakarta: EGC.
- Budiarto. (2018). *Biostatistik Untuk Keperawatan dan Kedokteran* (10 ed.). Jakarta: EGC.
- Corwin. (2018). *Buku Saku Patofisiologi* (Edisi Tuju). Jakarta: EGC.
- Dinkes Pidie. (2022). *Data Kesehatan Kabupaten Pidie*. Sigli: Dinkes Pidie.
- Guyton. (2019). *Guyton dan Hall Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Singapura: Elsevier.
- Idris, I. (2019). Emotional Freedom Technique Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian. *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(2), 106–115. <https://doi.org/10.30603/tjmpi.v7i2.1115>
- Judha, & Sidarti. (2018). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Keyle, & Carman. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Pediatri* (Empat). Jakarta: EGC.
- Mardihusodo, J. (2018). *Buku Terapi Emotional Freedom Technique*. Yogyakarta: NQ.
- Nursalam. (2017). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan* (4 ed.). Jakarta: EGC.
- Nursalam. (2018). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Oktasari, G., Misrawati, & Tri Utami, G. (2019). Perbandingan Efektivitas

Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1–8. Diambil dari [http://download.portalgaruda.org/article.php?article=186748&val=6447&title=Perbandingan efektivitas kompres hangat dan kompres dingin terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri](http://download.portalgaruda.org/article.php?article=186748&val=6447&title=Perbandingan%20efektivitas%20kompres%20hangat%20dan%20kompres%20dingin%20terhadap%20penurunan%20dismenorea%20pada%20remaja%20putri)

- Perry, P., & Hall, S. (2020). *Dasar-dasar Keperawatan*. Singapore: Elsevier.
- Potter, & Perry. (2018). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi (8 ed.)*. Jakarta: EGC.
- Proverawati. (2019). *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan & Gizi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Roziika, A., Santoso, M. B., & Zainuddin, M. (2020). Penanganan Stres Di Masa Pandemi Covid-19 dengan Metode Emotional Freedom Technique (EFT). *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(2), 121–130. Diambil dari <http://jurnal.unpad.ac.id/focus/article/view/28454>
- Safari, E. N., Triantoro, & Saputra. (2017). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Saputra, A. (2018). *Emotional Freedom Technique*. Yogyakarta: Genius.
- Sari, Indrawati, & Harjanto. (2018). *Panduan Lengkap Kesehatan Wanita*. Jakarta: Penebar Swadaya Grup.
- Sastra, L. (2016). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (Eft) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja. *Jurnal Ipteks Terapan*, 8(1), 34–39. <https://doi.org/10.22216/jit.2014.v8i1.451>
- Setiana, A., & Nuraeni, R. (2018). *Riset Keperawatan*. Cirebon: LovRinz Publishing.
- Supartini. (2017). *Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan Anak (Edisi 6)*. Jakarta: EGC.
- Suroso. (2017). *Mengarusutamakan Pembangunan Berwawasan Kependudukan di Indonesia*. (P. Widyastuti, Ed.) (6 ed.). Jakarta: EGC.
- Tairas, R. (2018). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Tangchai, K., Titapant, V., & Boriboonhirunsarn, D. (2019). Dysmenorrhea in Thai Adolescents: Prevalence, Impact and Knowledge of Treatment. *Journal of the Medical Association of Thailand = Chotmaihet thangphaet*, 87 Suppl 3(July 2018), 69–73.
- Wachyudi. (2017). *Praktis Bagi Pendidik, Orang Tua (Edisi 3)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- WHO. (2021). The Prevalence and Risk Factors of Dysmenorrhea. *Epidemiologic Reviews*, 36(1), 104–113. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxt009>

- Wiarto. (2017). *Nyeri Tulang dan Sendi*. Jakarta: EGC.
- Wibowo. (2016). *Pola Asuh Orang Tua*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Widyastuti. (2019). *Kesehatan Reproduksi pada Remaja*. Jakarta: EGC.
- Zainuddin. (2021). *SEFT for Healing, Success, happiness*. Jakarta: Afzan Publishing.
- Zaki, M. (2017). *5 Terapi Sehat*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

JADWAL KEGIATAN PENYUSUNAN SKRIPSI PENELITIAN

Lampiran 1

NO	KEGIATAN	BULAN																																			
		November				Desember				Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Pengajuan Judul																																				
2	ACC Judul																																				
3	Penyusunan Proposal																																				
4	ACC Proposal																																				
5	Seminar Proposal																																				
6	Perbaikan Proposal																																				
7	Penyusunan Skripsi																																				
8	ACC Skripsi																																				
9	Sidang Skripsi																																				
10	Perbaikan Skripsi																																				

Mengetahui;
Pembimbing

Sigli, Juni 2022
Peneliti

Ns. NURLELA MUFIDA, M.Kep

ZULFA HANUM
NIM:18010072

ANGGARAN BIAYA PENELITIAN

**PENGARUH TERAPI *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT)
TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI *DISMENOREA* PADA
REMAJA DI GAMPONG PEUNALOM 2 KECAMATAN
TANGSE KABUPATEN PIDIE**

Anggaran biaya yang dibutuhkan dalam pembuatan skripsi ini adalah sbb :

No	Uraian	Biaya
1.	Biaya Studi Kepustakaan	Rp. 250.000
2.	Biaya Kertas dan alat Tulis Antara Lain :	
	a. 3 (Tiga) Rim Kertas A4 80 gr @ Rp. 50.000	Rp. 150.000
	b. 1 (Satu) Buah Tinta Printer	Rp. 45.000
	c. 1 (Satu) Lusin Pulpen @ Rp. 2.500	Rp. 40.000
3.	Biaya Print Skripsi	Rp. 550.000
4.	Biaya Foto Copy Skripsi Penelitian	Rp. 70.000
5.	Map	Rp. 30.000
6.	Transportasi	Rp. 350.000
7.	Biaya sidang skripsi	Rp. 1.800.000
	T O T A L	Rp. 3.285.000

Sigli, Juni 2022
Peneliti

ZULFA HANUM
NIM:18010072

LEMBARAN PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth:
Calon Responden
Penelitian
Di -
Tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Jurusan Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medika Nurul Islam Sigli.

Nama : **ZULFA HANUM**

Nim : 18010072

Akan mengadakan penelitian dengan judul “**Pengaruh Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja Di Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie**”. Penelitian ini tidak menimbulkan kerugian bagi responden, kerahasiaan informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan peneliti ini, jika masyarakat bersedia menjadi responden, maka mohon menjawab pertanyaan yang saya sediakan.

Atas perhatian dan kesediaan para masyarakat sebagai responden, saya ucapkan terima kasih.

Mahasiswa

ZULFA HANUM
NIM: 18010072

LEMBARAN PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia menjadi Responden untuk ikut berpartisipasi dalam pencarian data yang dilakukan Mahasiswa Jurusan Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medika Nurul Islam Sigli yang bernama :

Nama : ZULFA HANUM
Nim : 218010072
Judul Penelitian : **Pengaruh Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja Di Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie**

Saya mengerti bahwa catatan/ data mengenai penelitian ini akan dirahasiakan, dan informasi yang saya berikan akan sangat besar manfaatnya bagi pengembangan ilmu kesehatan di Indonesia umumnya dan masyarakat Aceh pada khususnya. Demikian secara suka rela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia berperan serta dalam hal ini.

Sigli, Juni 2022
Responden

KUESIONER

PENGARUH TERAPI *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT) TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI *DISMENOREA* PADA REMAJA DI GAMPONG PEUNALOM 2 KECAMATAN TANGSE KABUPATEN PIDIE

No. Responden : _____ (diisi oleh peneliti)

Tanggal Penelitian : _____ (diisi oleh peneliti)

Inisial Responden : _____ (diisi oleh peneliti)

Umur : _____

Siklus Menstruasi : a. ☐ Teratur
b. ☐ Tidak Teratur

Lama menstruasi : Hari

Siklus Bulanan : Hari

A. Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT)

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

Pengertian	Terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis, meraih kedamaian dan kebahagiaan hidup. Rangkaian yang dilakukan adalah <i>the set-up</i> (menetralkan energi negatif yang ada di tubuh), <i>the tune-in</i> (mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit) dan <i>the tapping</i> (mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh manusia).
Tujuan	a. Mengurangi Nyeri b. Memberikan Relaksasi
Indikasi	Klien dengan kondisi nyeri yang membutuhkan kondisi rileksasi

Kontraindikasi	a. Klien tidak kooperatif b. Klien yang sulit memfokuskan pikiran c. Klien dengan penurunan kesadaran
Persiapan Klien	a. Kontrak waktu, tempat, latihan serta kesediaan klien. b. Jelaskan mengenai prosedur latihan terapi SEFT yang akan dilakukan. c. Atur posisi klien sesuai dengan kebutuhan dan kenyamanan klien.
Persiapan Alat	Modifikasi lingkungan yang tenang dan nyaman agar mendukung serta mengurangi faktor pengganggu konsentrasi klien dalam melakukan latihan terapi SEFT.
Fase Orientasi	a. Ucapkan salam terapeutik b. Perkenalkan diri pada klien c. Lakukan evaluasi atau validasi d. Kontrak waktu, tempat dan prosedur latihan terapi SEFT e. Minta persetujuan dan kesediaan klien untuk mempraktikkan latihan terapi SEFT
Fase Kerja	1. Ciptakan perasaan klien yang tenang dengan bina hubungan saling percaya. 2. Anjurkan klien untuk memposisikan diri duduk atau setengah duduk serta dalam keadaan rileks dan nyaman. Setelah klien merasa rileks, peneliti melakukan intervensi latihan terapi SEFT. 3. Instruksikan keluarga untuk memberikan minum air putih kepada klien. 4. Setelah itu instruksikan klien untuk melakukan <i>Set-Up</i> bertujuan untuk memastikan agar aliran energy tubuh pasien terarahkan dengan tepat. <i>The Set-Up</i> terdiri dari 2 aktifitas, yang pertama adalah mengucapkan kalimat doa dengan penuh khusyu', ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, yang kedua adalah sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, instruksikan klien untuk menekan dada kiri klien, tepatnya di bagian "<i>Sore Spot</i>" (titik nyeri= daerah di sekitar dada kiri atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan

	dua ujung jari di bagian “<i>Karate Chop</i>”. Kalimat set-up untuk masalah nyeri <i>“Ya Tuhan, meskipun menstruasi ini terasa nyeri, saya ikhlas menerima rasa nyeri ini, dan saya pasrahkan pada-Mu, hilangnya rasa nyeri ini”.</i> (3x) 5. Selanjutnya, terapis melakukan <i>Tune-in</i> yang bertujuan untuk masalah fisik pasien, dilakukan dengan cara merasakan nyeri yang dirasakan, lalu instruksikan klien untuk mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit, diiringi dengan hati dan mulut berdoa seperti <i>Set- Up</i> 6. Langkah ketiga, terapis melakukan Tapping, yaitu mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh pasien sambil terus <i>Tune-In</i>. 7. Instruksikan klien untuk melakukan terapi SEFT selama 15 menit 8. Berikan <i>reinforcement</i> positif pada klien setelah mempraktikkan teknik relaksasi pernapasan diafragma
Hal yang Perlu Diperhatikan	Dalam melaksanakan terapi SEFT pastikan klien mengikuti latihan dari awal sampai akhir dengan konsentrasi, ikhlas, kusyu dan berdoa. Pastikan keamanan dan kenyamanan serta perhatikan respon pasien selama latihan. Bina hubungan saling percaya dengan pasien agar dapat memaksimalkan dalam penurunan skala nyeri pasien.
Sumber	Buku SEFT karya Zainuddin, 2012

B. Nyeri Dismenorea

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
Sifat nyeri			
1	Pada saat menstruasi/ haid, saya mengalami keram perut bagian bawah.		
2	Pada saat menstruasi/haid, saya mengalami sakit perut bagian bawah		
3	Pada saat menstruasi/haid, saya mengalami sakit atau keram perut yang menyebar ke belakang paha		
4	Pada saat menstruasi/haid, saya mengalami sakit atau keram perut yang menyebar ke punggung bagian bawah		

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
5	Pada saat menstruasi/ haid, saya mengalami nyeri terus menerus pada perut yang disertai darah haid yang banyak (menoragia)		
6	Pada saat menstruasi/ haid, saya mengalami rasa sakit terus-menerus atau sewaktu-waktu di daerah kemaluan (dyspareunia)		
Waktu nyeri			
7	Pada saat menstruasi/haid (di hapus), saya mengalami nyeri perut selama 1 atau 2 hari sebelum menstruasi hingga 1 atau 2 hari sesudahnya		
Gejala Nyeri			
8	Pada saat menstruasi/ haid, saya mengalami mual		
9	Pada saat menstruasi/ haid, saya mengalami susah buang air besar		

Sumber: (Alkhoeriyah, 2017)

Bentuk gambar wajah di bawah ini yang mewakili rasa nyeri saya adalah pada nomor



Tidak Nyeri
0



Nyeri Ringan
1 – 3



Nyeri Sedang
4 – 6



Nyeri Berat
7 – 10

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Identitas Peneliti

Nama : ZULFA HANUM
Nim : 18010072
Tempat/Tgl. Lahir : Peunalom 2, 14 Februari 2001
Agama : Islam
Pekerjaan : Mahasiswi
Alamat : Gampong Peunalom II
Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie
Judul Skripsi : **Pengaruh Terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenorea* pada Remaja di Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie**

2. Identitas Orang Tua

Nama Ayah : M. Diah
Pekerjaan : Tani
Nama ibu : Wardiah
Pekerjaan : Petani
Alamat : Gampong Peunalom II
Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie

3. Riwayat Pendidikan

- a. Tahun 2006 – 2012 : SD Negeri Peunalom 2
- b. Tahun 2012 – 2015 : MTsN Tangse
- c. Tahun 2015 – 2018 : SMA Negeri I Tangse
- d. Tahun 2018 s.d Sekarang : STIKes Medika Nurul Islam Sigli



PEMERINTAH KABUPATEN PIDIE DINAS KESEHATAN

Alamat : Jalan Prof. A. Majid Ibrahim No. KM. 114. Telp. 0653-21529. Fax. 24565. Kode Pos 24151 - Sigli

Nomor : 444/1260/2022
Lampiran : -
Perihal : Selesai Studi Pendahuluan

Sigli, 08 Februari 2022

Kepada Yth;
Ketua Prodi Ilmu Keperawatan
STIKes Medika Nurul Islam Sigli
Di_

Tempat

1. Sehubungan dengan Surat Saudara Nomor: 118/MNI.05.04/ PP.05.02.00/ 2022 Tanggal 12 Januari 2022 Perihal Studi Pendahuluan Mahasiswa/i Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Medika Nurul Islam Sigli, yaitu :

Nama : Zulfa Hanum
NIM : 18010072
Judul Skripsi : **Pengaruh Terapi Emotional Freedom Tecnique (EFT) Terhadap Penurunan Skala Nyeri dismenorea pada Remaja di Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie.**
2. Mahasiswa/i tersebut telah melakukan pengambilan Data Awal di Dinas Kesehatan Kabupaten Pidie pada Tanggal 08 Februari 2022.
3. Demikian kami sampaikan, agar dapat dimaklumi dan dipergunakan seperlunya.

Mengetahui;
Kasie Kesga KIA & Gizi Masyarakat


HASRATI. H. S.SiT, M.Kes
NIP. 19740708 199303 2 001



**PEMERINTAH KABUPATEN PIDIE
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS TANGSE**



Alamat : Jln. Beureunuen - Meulaboh Km.46 Kode Pos 24166 Tangse

Nomor : 27/ PKM-T / TU / Kes / 2022
Lampiran : -
Perihal : Selesai Pengambilan Data Awal

Tangse, 26 Januari 2022
Kepada Yth
Dekan S1 Keperawatan STIKes
Nurul Islam Sigli

Di –
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Saudara nomor 118/MNI.05.02.00/2022 tertanggal 12 Januari 2022. Kami sampaikan bahwa mahasiswa/i Program Studi S1 Keperawatan STIKes Nurul Islam Sigli, benar yang namanya tersebut dibawah ini :

Nama : **Zulfa Hanum**
Nim : 18010072
Jurusan : S1 Keperawatan
Semester : VII (Tujuh)

Telah selesai melaksanakan tugas Pengambilan Data Awal di Puskesmas Tangse ,Dengan judul judul “**Pengaruh terapi EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada remaja digampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie**”.

Demikian surat keterangan ini kami perbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.



Mengetahui
Kasubbag TU Puskesmas Tangse

Mulyadi, SKM, MKM
Nip. 19750975 200701 1 003



**PEMERINTAH KABUPATEN PIDIE
KECAMATAN TANGSE
GAMPONG PEUNALOM 2**

Nomor : 61 / PNJ / TQS / 2022
Lampiran : -
Perihal : **Selesai Studi Pendahuluan**

Peunalom 2, 18 Januari 2022

Kepada Yth.
Ka. Prodi S-1 Keperawatan
STIKes Medika Nurul Islam Sigli
Di_
Tempat

Dengan Hormat

Berdasarkan surat saudara tanggal 12 Januari 2022 Nomor :
118/MNI.05.04/PP.05.02.00/2022, Perihal Pengambilan Data Awal
penyusunan Skripsi

Nama : **Zulfa Hanum**
Nim : 18010072
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *Emotional Freedom Technique*
(EFT) Terhadap Penurunan Skala Nyeri
Dismenorea Pada Remaja di Gampong Peunalom 2
Puskesmas Tangse Kabupaten Pidie.

Benar yang namanya diatas telah selesai melakukan Pengambilan Data Awal
di Gampong Peunalom 2 Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie pada tanggal
18 Januari 2022, guna untuk penyusunan skripsi.

Demikian surat keterangan ini di perbuat dengan sebenarnya untuk dapat
dipergunakan seperlunya.

Mengetahui;
Keuchik Gampong Peunalom 2



MASTER TABEL

PENGARUH TERAPI EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DISMENOREA PADA REMAJA DI GAMPONG PEUNALOM 2 KECAMATAN TANGSE KABUPATEN PIDIE

No	Kelompok Kontrol											Kelompok Eksperimen										
	Nyeri Dismenorea									Skala Nyeri Sebelum Terapi	Skala Nyeri Sesudah Terapi	Nyeri Dismenorea									Skala Nyeri Sebelum Terapi	Skala Nyeri Sesudah Terapi
	1	2	3	4	5	6	7	8	9			1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	4	3	1	1	0	0	1	1	1	1	0	6	2
2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	6	6	1	1	0	1	1	1	0	1	1	4	3
3	1	1	0	1	1	1	1	1	0	5	5	1	1	0	1	0	1	1	0	1	6	3
4	1	0	0	1	1	1	0	0	1	6	6	1	1	0	1	1	1	1	0	0	6	3
5	1	1	0	0	1	1	1	0	1	6	6	1	0	0	0	1	1	0	0	1	4	1
6	1	1	0	0	1	1	1	1	1	4	4	1	1	0	1	1	1	1	1	0	6	2
7	1	1	0	1	1	0	0	0	0	6	6	1	1	0	0	0	1	1	0	0	5	3
8	1	1	0	0	1	1	1	0	1	6	5	1	1	0	1	1	1	0	1	1	6	2
9	1	1	0	1	1	1	0	1	0	4	4	1	1	0	0	1	1	1	0	1	5	2
10	1	1	0	1	1	0	1	1	0	6	6	1	1	1	0	1	1	1	0	1	5	3

DOKUMENTASI PENELITIAN





