

EDUKASI MANFAAT TERAPI TAPPING *EMOTIONAL FREEDOM RECHNIQUE (EFT)* PADA LANSIA DI UPTD PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI

Agus Surya Bakti¹, Ani Rahmadhani Kaban², Yustisia Maharani Putri,³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Keperawatan, Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia,

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima, Juli 02, 2026

Revisi, Juli 02, 2026

Disetujui, Juli 02, 2026

Kata kunci :

Edukasi,
Terapi Komplementer,
Emotional Freedom Technique,
Tapping,
Lansia.

ABSTRAK

Usia tua (lansia) merupakan masa perkembangan terakhir dalam kehidupan manusia. Dikatakan perkembangan akhir karena ada anggapan bahwa perkembangan manusia berakhir setelah manusia dewasa. Lansia sendiri atau biasa kita sebut dengan lansia mempunyai beberapa arti. Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia ialah kualitas tidur. Gangguan tidur akan lebih buruk seiring bertambahnya usia. Gangguan kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat dikaitkan dengan adanya masalah fisik, mental dan kesejahteraan sosial. *Emotional Freedom Technique (EFT)*, atau yang dikenal juga sebagai “tapping,” adalah metode terapi alternatif yang semakin populer karena kesederhanaannya dan kemampuannya untuk membantu mengatasi stres serta emosi negatif. Metode ini menggabungkan prinsip psikologi modern dengan stimulasi titik-titik akupresur melalui teknik mengetuk atau “tapping.” Sederhana namun efektif, EFT memberikan cara praktis bagi siapa saja untuk mengelola tekanan emosional, baik dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) bekerjasama dengan mitra, yaitu UPTD Dinas Sosial Lanjut Usia Binjai untuk memberi edukasi manfaat terapi komplementer *Emotional Freedom Technique (EFT)*, pada lansia. Metode yang di terapkan dalam kegiatan ini yaitu ceramah dan tanya jawab. Pelaksanaan pengabdian masyarakat berlangsung selama 1 hari yaitu pada tanggal 11 Juni 2026. Hasil dari kegiatan ini cukup baik, seluruh peserta sangat antusias yang dibuktikan dengan keaktifan peserta pada sesi tanya jawab dan mengikuti kegiatan sampai dengan selesai. Capaian pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan narasumber diperoleh 85% terjadi peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan masyarakat dalam mencoba melakukan terapi pijat kaki secara langsung dengan bimbingan oleh tim pengabdian.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



Korespondensi Penulis:

Agus Surya Bakti

Program Studi Sarjana Keperawatan
dan Profesi Ners,

Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia,

Jl. Kapten Sumarsonao, No. 107, Kp. Lalang, kec. Sunggal, Deli Serdang, Sumatera
Utara, Indonesia.Email: agussuryabakti@helvetia.ac.id**1. PENDAHULUAN**

Usia tua (lansia) merupakan masa perkembangan terakhir dalam kehidupan manusia. Dikatakan perkembangan akhir karena ada anggapan bahwa perkembangan manusia berakhir setelah manusia dewasa (1). Lansia sendiri atau biasa kita sebut dengan lansia mempunyai beberapa arti. Definisi lansia dalam empat kriteria, yaitu rentang 45-59 tahun adalah usia paruh baya, rentang 60-74 tahun adalah usia lanjut (lansia), rentang 75-90 tahun adalah usia tua), sedangkan di atas 90 tahun sudah sangat tua. Masa tua dengan menambah atau memperkaya amal ibadah sebagai persiapan menyambut proses kehidupan kekal (2).

World Health Organization (WHO) di kawasan Asia Tenggara sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa serta pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat. Pada tahun 2020 Indonesia memiliki sejumlah 27.087.753 penduduk usia lanjut dengan rincian 12.912.675 laki-laki dan 14.175.078 perempuan (3). Persentase total penduduk lansia di Provinsi Jawa Tengah terus mengalami peningkatan yaitu 12,22% atau 4,46 juta jiwa pada tahun 2020 menjadi 12,71% atau 4,67 juta jiwa. Prevalensi lansia di Kabupaten Jepara adalah sekitar 12,95% dari total penduduk, yang berarti ada sekitar 165.14 ribu orang lansia (4).

Prevalensi diatas diketahui bahwa terjadi peningkatan jumlah lansia setiap tahunnya, hal ini tentunya menyebabkan peningkatan permasalahan kesehatan khususnya pada lansia. Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia ialah kualitas tidur. Tidur yang berkualitas sebagai bentuk waktu istirahat sangat dibutuhkan oleh banyak individu, namun banyak lansia sering mengalami gangguan kualitas tidur. Gangguan tidur akan lebih buruk seiring bertambahnya usia. Gangguan kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat dikaitkan dengan adanya masalah fisik, mental dan kesejahteraan sosial (5).

Emotional Freedom Technique (EFT), atau yang dikenal juga sebagai “tapping,” adalah metode terapi alternatif yang semakin populer karena kesederhanaannya dan kemampuannya untuk membantu mengatasi stres serta emosi negatif (6). Metode ini menggabungkan prinsip psikologi modern dengan stimulasi titik-titik akupresur melalui teknik mengetuk atau “tapping.” Sederhana namun efektif, EFT memberikan cara praktis bagi siapa saja untuk mengelola tekanan emosional, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun di tempat kerja (7).

EFT bekerja dengan cara mengetuk titik-titik meridian utama pada tubuh, seperti sisi telapak tangan, area alis, bawah mata, dan dagu, sambil memfokuskan pikiran pada masalah atau emosi tertentu. Proses ini bertujuan untuk membantu mengembalikan keseimbangan energi dalam tubuh yang terganggu akibat stres atau pengalaman negatif. EFT juga melibatkan afirmasi positif yang diucapkan selama proses pengetukan, yang membantu memperkuat rasa penerimaan diri dan mengurangi intensitas emosi negatif (8).

Sifatnya yang mudah diakses, EFT adalah metode yang layak dicoba bagi siapa saja yang ingin mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Teknik ini tidak hanya menawarkan cara baru untuk memahami emosi, tetapi juga memberi kita kendali yang lebih besar atas bagaimana menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih tenang dan penuh rasa penerimaan. EFT adalah pengingat bahwa solusi sederhana seringkali menjadi yang paling efektif dalam membantu kita mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik (9).

EFT juga memiliki relevansi yang kuat dalam konteks profesional, terutama dalam membantu individu mengelola stres kerja. Dalam dunia kerja yang penuh tekanan, EFT dapat menjadi alat praktis untuk meningkatkan kesejahteraan mental, menjaga fokus, dan mengurangi dampak negatif stres pada produktivitas. Misalnya, dalam sesi pelatihan pengembangan karyawan, EFT dapat diperkenalkan sebagai teknik manajemen stres yang sederhana dan dapat diterapkan

□

kapan saja. Dengan kemampuannya untuk membantu individu mengatasi emosi negatif, EFT tidak hanya meningkatkan kesejahteraan personal tetapi juga menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan kolaboratif (10).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan kepada para lansia Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2026 bertempat UPTD Dinas lanjut Usia Binjai sosialisasi yang bersama para stakeholder ini bertujuan untuk mendampingi pasien lansia dengan untuk ikut dan aktif dalam mengikuti yang ada di panti jompo tersebut. Dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini yang dilakukan adalah Kegiatan Pendidikan Kesehatan tentang bagaimana lansia melakukan EFT dengan mandiri sehingga lansia lebih rileks, bahagia dan tenang menajalani kehidupan sehari-hari di panti lanjut usia. Dan tujuan kegiatan ini yaitu memberikan informasi dan aplikasi teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT).

METODE

Metode yang di terapkan dalam kegiatan ini yaitu ceramah, tanya jawab (CTJ),implementasi/ diskusi tentang tindakan manajemen nyeri dengan menggunakan metode distraksi audiovisual sedangkan media yang digunakan LCD, alat peraga dan leaflet modul kegiatan. Kegiatan Pendidikan Kesehatan yang dilakukan pada masyarakat selama 1 hari yang akan dilaksanakan di UPTD Dinas Lanjut Usia Binjai. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung pada bulan Juni 2026. Tahapan pelaksanaan kegiatan PKM yang dilaksanakan terdiri dari tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

a. Tahap Persiapan

Tim bertemu dengan Mitra yaitu Kepala UPTD Dinas lanjut Usia Binjai untuk bekerjasama terkait pelaksanaan pengabdian dengan menyusun rencana kegiatan dan penentuan jadwal. Serta mempersiapkan alat dan materi.

b. Tahap Pelaksanaan

Hari pertama: Perkenalan oleh Tim, dilanjutkan menyampaikan tujuan kegiatan. Tim menyampaikan menyampaikan tujuan dan manfaat pengabdian ini dilaksanakan bagi masyarakat sebelumnya melaksanakan pengabdian tentang manfaat dilakukan nya *Emotional Freedom Technique* (EFT) pada lansia di UPTD Dinas Lanjut Usia Binjai.



Gambar 1. Penjelasan Pengabdian Dan Pre-Test

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berlangsung selama 1 hari yaitu pada tanggal 11 Juni 2026. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan penjelasan terkait pengabdian dan apa saja yang didapatkan oleh masyarakat, kemudian Pre test tentang pengetahuan lansia terkait terapi komplementer terkait teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT), kemudian diakhir dilakukan evaluasi dengan melakukan Post test. Kegiatan PKM berlangsung dengan penuh keakraban karena antusias lansia dalam tanya jawab dan mengikuti semua kegiatan yang dilakukan oleh tim dosen pelaksana pengabdian Masyarakat.



Gambar 2. Pemberian Materi Teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT)

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 11 Juni 2026 dengan jumlah peserta 20 orang yang terdiri dari lansia UPTD. Dinas Lanjut Usia Binjai. Materi ini disampaikan oleh Dosen Prodi Keperawatan Institut Kesehatan Helvetia Ns. Agus Surya Bakti., S.Kep., M.Kep. Dalam penyampaian materi diawali dengan pembukaan menyampaikan materi awal dan selanjutnya simulasi Teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT), kemudian selanjutnya peserta diminta untuk menjawab kuisisioner dalam bentuk Pre-test yang dibuat oleh narasumber yang berguna untuk mengukur pengetahuan dan sikap masyarakat yang hadir dan kepala lingkungan sebelum penyampaian materi.

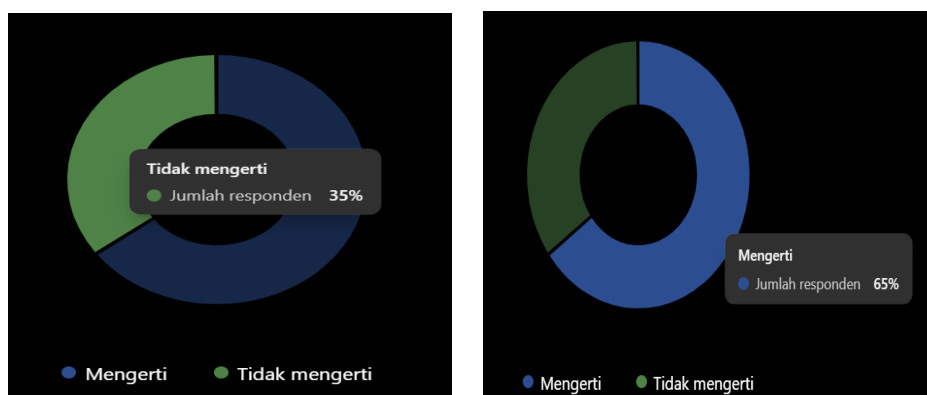
Setelah penyampaian materi dan juga pengisian kuesioner Pretest dan Posttest para peserta juga diberikan media Leaflet sebagai media tambahan untuk penyampaian materi teknik Teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT). Pengukuran pengetahuan dan sikap peserta dilakukan dua kali yaitu dalam bentuk Pretest dan Posttest sesuai materi yang dipaparkan oleh tim pematari dimana diperoleh 85% terjadi peningkatan Pengetahuan, Sikap tentang manajemen nyeri non farmakologi Teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT).

c. Tahap pelaksanaan

Untuk mengukur pencapaian kegiatan PKM yang sudah dilakukan melalui post-test. Sebelum kegiatan post-test dilakukan, terlebih dahulu dilakukan pre-test diawal kegiatan. Selain itu, untuk mengukur pencapaian pelaksanaan pengabdian selanjutnya akan dikoordinasikan dengan kepala dinas sosial lanjut usia binjai untuk pelaksanaan penngabdian di tahun 2027.

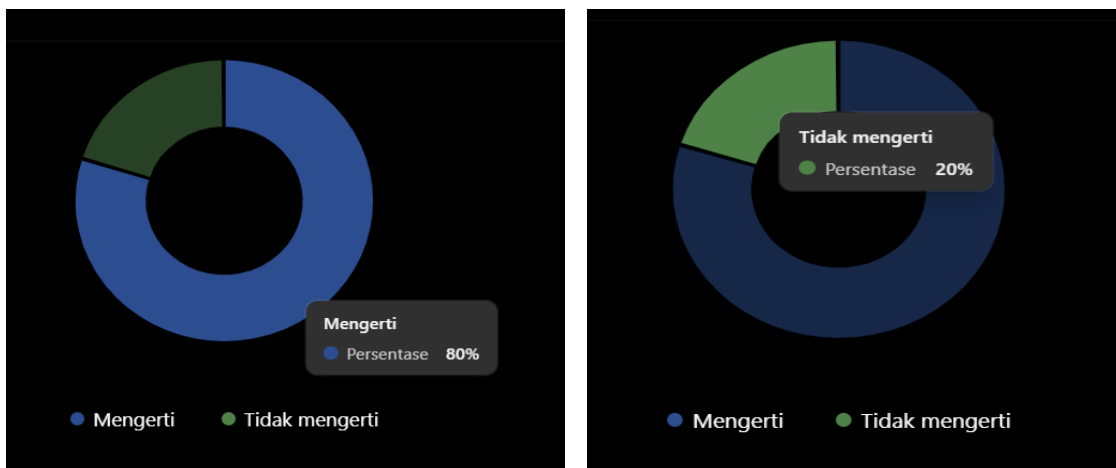
2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah data hasil edukasi tentang distraksi kepada 20 peserta. Hasil edukasi dapat diketahui melalui 2 bagian yaitu pengetahuan sebelum edukasi dan pengetahuan sesudah edukasi. Tingkat pengetahuan peserta sebelum mendapatkan simulasi distraksi dapat dilihat pada gambar 3 di bawah ini:



Gambar 3. Pengetahuan Masyarakat (Pre-Test)

Dari gambar 3 dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi, mayoritas tingkat pengetahuan peserta tidak paham yaitu sebanyak 13 orang (65%) belum mengetahui tentang manajemen nyeri nonfarmakologi teraoi kompres hangat jahe untuk menurunkan nyeri. Tingkat pengetahuan peserta sesudah pendidikan kesehatan pelaksanaan ceramah dan simulasi dapat dilihat pada gambar 4 di bawah ini:



Gambar 4. Pengetahuan masyarakat (Post test)

Dari gambar 4 dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan masyarakat sesudah diberikan edukasi mengalami peningkatan, mayoritas tingkat pengetahuan peserta paham sebanyak 17 orang (80%). Artinya peserta secara garis besar sudah mengalami peningkatan pengetahuan tentang manajemen nyeri secara non farmakologi dengan teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT).

Materi ini disampaikan oleh Dosen Keperawatan Institut Kesehatan Helvetia Agus Surya Bakti, S.Kep.,Ns.,M.Kep, Dalam penyampaian materi diawali dengan pembukaan dengan peserta diminta untuk menjawab kuisioner dalam bentuk Pretest yang dibuat oleh narasumber yang berguna untuk mengukur pengetahuan dan sikap masyarakat, kader posyandu dan kepala lingkungan sebelum penyampaian materi.

Setelah penyampaian materi dan juga pengisian kuesioner Pretest dan Posttest para peserta juga diberikan media Leaflet sebagai media tambahan untuk penyampaian materi Pendidikan kesehatan tentang manajemen nyeri non farmakologi. Pengukuran pengetahuan dan sikap peserta dilakukan dua kali yaitu dalam bentuk Pretest dan Posttest sesuai materi yang dipaparkan oleh tim penerbit terjadi peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan lansia di UPTD Dinas Lanjut Usia Binjai. Berdasarkan peran aktif para perawat dan staf dalam membantu lansia untuk melakukan teknik non farmakologi *Emotional Freedom Technique* (EFT) bagi lansia, Hal ini mendapat respon positif lansia dalam melakukan *Emotional Freedom Technique* (EFT) secara mandiri di panti sosial lanjut usia Binjai.

3. KESIMPULAN

Terapi EFT menggabungkan sistem energi tubuh dan kombinasi teknik body point tapping untuk menciptakan perasaan rileks dan nyaman. Manfaat EFT yaitu dapat meningkatkan relaksasi umum, menghilangkan stres, menghilangkan beberapa rasa sakit fisik. Salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan adalah *Deep Breathing Exercise*. *Deep Breathing Exercise* atau teknik napas dalam adalah teknik yang efektif untuk mengoptimalkan fungsi pernapasan, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan efisiensi penggunaan oksigen, dan mengurangi hormon stress. Terapi ini sangat berguna untuk para lansia karena dapat memberikan kenyamanan dan rileks, pada saat menjalankan kehidupan sehari-hari di panti sosial lanjut usia.

REFERENSI

1. Bach, D., Groesbeck, G., Stapleton, P., Sims, R., Blickheuser, K., & Church, D. (2019). Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) improves multiple physiological markers of health. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 24, 2515690X18823691. <https://doi.org/10.1177/2515690X18823691>
2. Church, D. (2013). *EFT emotional freedom technique*. Tampa Bay Wellness, 28(9). <https://login.liboff.ohsu.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=awh&AN=82073449&site=ehost-live>
3. Church, D., & Nelms, J. (2016). Pain, range of motion, and psychological symptoms in a population with frozen shoulder: A randomized controlled dismantling study of Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques). *Archives of Scientific Psychology*, 4(1), 38–48. <https://doi.org/10.1037/arc0000028>
4. Geronilla, L., Minewiser, L., Mollon, P., McWilliams, M., & Clond, M. (2016). EFT (Emotional Freedom Techniques) remediates PTSD and psychological symptoms in veterans: A randomized controlled replication trial. *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment*, 8(1), 29–41.
5. Isworo, A., Anam, A., & Indrawati, N. (2019). Pengaruh terapi Emotional Freedom Technique (EFT) dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Gaster*, 17(2), 154–163. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i2.438>
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil kesehatan Indonesia 2019*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>
7. Lestari, Y. D. (2020). Pengaruh Emotional Freedom Technique terhadap tekanan darah pada lansia di RPSTW tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 1–9. <http://jurnal.imds.ac.id/imds/index.php/JIKep/article/view/50/47>
8. Moore-Hafter, B., Barbee, J., Zacharias-Miller, C., & Shaner, L. (2021). *Free tapping manual: A comprehensive introductory guide to EFT (Emotional Freedom Technique)* (Updated version 1176538). EFT International. <https://eftinternational.org/wp-content/uploads/EFT-International-Free-Tapping-Manual.pdf>
9. Purwitarsari, U. K. P., Rohmi, F., & Aditya, R. S. (2021). Emotional Freedom Technique therapy in reducing blood pressure and anxiety in the elderly: Literature review. *Jurnal Keperawatan Global*, 6(1), 1–10
10. Cholifah, N., Sukarmin, & Kholiq, A. A. (2020). The effectiveness of the combination therapy of Emotional Freedom Technique–Murottal Al-Qur'an on blood pressure of the elderly with hypertension. *Advances in Health Sciences Research*, 24(UPHEC 2019), 152–157. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200311.029>