



## EFEKTIVITAS *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN HEMODIALISIS DI RUMAH SAKIT KHUSUS GINJAL RASYIDA MEDAN

Many Flora<sup>1</sup>, Dudut Tanjung<sup>2</sup>, Evi Karota<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Sumatera Utara  
many.flora28@gmail.com

### Abstrak

Salah satu aspek penting masalah yang dialami pasien hemodialisis adalah kualitas tidur yang buruk. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah *Emotional Freedom Technique* (EFT). Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas EFT terhadap kualitas tidur pada pasien hemodialisis. Metode yang digunakan adalah *quasi experimental design nonequivalent control group pretest posttest design*. Pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Responden dalam penelitian ini adalah pasien hemodialisis yang berjumlah 58 orang. Data dianalisis menggunakan *wilcoxon signed rank test* dan *mann whitney u test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata kualitas tidur pada kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai  $p\text{-value}=0.003$  ( $p<0,05$ ). Ketukan yang diberikan selama EFT dapat mengirimkan sinyal ke area otak yang dapat meningkatkan serotonin serta mengurangi kortisol dalam tubuh sehingga menimbulkan rasa tenang. Kesimpulan diketahui *Emotional Freedom Technique* efektif terhadap kualitas tidur pada pasien hemodialisis dan disarankan dapat menjadi pilihan dalam intervensi keperawatan untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien hemodialisis.

**Kata Kunci:** *Emotional Freedom Technique*, Hemodialisis, Kualitas Tidur.

### Abstract

One important aspect of the problems experienced by hemodialysis patients is poor sleep quality. One complementary therapy that can be used to improve sleep quality is *Emotional Freedom Technique* (EFT). The aim of this study was to analyze the effectiveness of EFT on sleep quality in hemodialysis patients. The method used is a *quasi experimental design nonequivalent control group pretest posttest design*. Sampling used *nonprobability sampling* with the *convenience sampling* method. The respondents in this study were 58 hemodialysis patients. Data were analyzed using the *Wilcoxon sign rank test* and the *Mann Whitney U test*. The results of the study showed that there was a difference in the average sleep quality in the intervention and control groups with  $p\text{-value}=0.003$  ( $p<0.05$ ). The beats given during EFT can send signals to areas of the brain that can increase serotonin and reduce cortisol in the body, causing a feeling of calm. In conclusion, it is known that the *Emotional Freedom Technique* is effective on sleep quality in hemodialysis patients and it is suggested that it can be an option in surgical intervention to improve sleep quality in hemodialysis patients.

**Keywords:** *Emotional Freedom Technique*, Hemodialysis, Sleep Quality.

\* Corresponding author :

Address : Jl. Dr. Mansyur No. 118 Medan

Email : many.flora28@gmail.com

Phone : 081260028127

## PENDAHULUAN

Gagal ginjal kronik telah menjadi salah satu masalah kesehatan utama di dunia. Pada tahun 2017, gagal ginjal kronik terjadi pada 10% dari populasi di seluruh dunia atau sekitar 843,6 juta orang (Kovesdy, 2021). Data Kementerian Kesehatan (2018) menunjukkan prevalensi gagal ginjal kronik di Indonesia meningkat dari 0,2% pada tahun 2013 menjadi 0,38% pada tahun 2018. Di Sumatera Utara, data Kementerian Kesehatan (2018) juga menunjukkan angka kejadian gagal ginjal kronik mengalami peningkatan dari 0,2% ditahun 2013 menjadi 0,33% ditahun 2018.

Terapi pengganti ginjal seperti dialisis dan transplantasi diperlukan untuk bertahan hidup (Harding *et al.*, 2023). Hemodialisis (HD) merupakan terapi pengganti ginjal yang paling umum digunakan pada pasien penyakit ginjal tahap akhir (Ignatavicius *et al.*, 2021). HD bekerja dengan cara mengedarkan darah melalui ginjal buatan (*dialyzer*) untuk membuang produk limbah dan kelebihan cairan. Pada saat hemodialisis, darah yang berisi racun dan limbah nitrogen dialihkan dari pasien ke mesin melalui pompa darah ke *dialyzer*, kemudian darah yang telah dibersihkan dikembalikan ke pasien (Hinkle *et al.*, 2022). Di Indonesia, data *Indonesia Renal Registry* (2018) menunjukkan pada tahun 2017 jumlah pasien yang menjalani hemodialisis rutin sebanyak 77.892 dan meningkat menjadi 132.142 orang pada tahun 2018.

Terapi HD dapat memperpanjang usia hidup pasien, namun tidak dapat menyembuhkan penyakit (Hinkle *et al.*, 2022). Pasien mengalami masalah dari gejala penyakit yang timbul baik fisik maupun psikologis, seperti: kelelahan, pruritus, nyeri, gangguan tidur, kecemasan, dan depresi (Bayulgen & Gun, 2022, Elsayed *et al.*, 2023., dos Santos *et al.*, 2021; Alshammari *et al.*, 2023; Barello *et al.*, 2022). Salah satu aspek penting masalah yang dialami pasien adalah kualitas tidur yang buruk. Masalah tersebut banyak dialami pasien yang menjalani hemodialisis (Alatas & Arslan, 2023; Hosseini *et al.*, 2023; Ho, Chan, & Daud, 2022). Hal ini harus menjadi perhatian serius karena kualitas tidur buruk dapat menyebabkan terjadinya penyakit kardiovaskular dan kualitas hidup yang buruk (Yang *et al.*, 2024; Hosseini *et al.*, 2023).

Prevalensi gangguan tidur pada pasien yang menjalani hemodialisis secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan populasi umum (Ozer & Ates, 2021). Pasien mengalami gangguan tidur akibat kecemasan, nyeri, dan gatal-gatal yang berdampak pada kualitas tidur, termasuk waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, tetap tertidur, dan total waktu yang dihabiskan untuk tidur (Natale *et al.*, 2019). Jadwal hemodialisis yang rutin dapat membatasi aktifitas sosial pasien, sehingga sulit melepaskan emosi negatif dan menjadi penyebab

stres yang mengganggu tidur. Kualitas tidur yang baik pada pasien hemodialisis diperlukan untuk meningkatkan kesehatan mental dan membantu hasil klinis secara keseluruhan (Scott *et al.*, 2021 & Nagasaka *et al.*, 2022).

Terapi komplementer dan alternatif telah banyak digunakan dalam beberapa dekade terakhir. Beberapa penelitian menggunakan terapi komplementer dan alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur pasien hemodialisis telah banyak dilakukan, seperti pijat kaki, yoga tertawa, akupresur, dan aromaterapi (Oshvandi *et al.*, 2021; Ozer & Ates, 2021; Wang *et al.*, 2020; Arslan & Akca, 2020). Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah *Emotional Freedom Technique* (EFT).

EFT adalah terapi kognitif atau energi yang dibuat berdasarkan prinsip-prinsip energi dalam praktik penyembuhan timur (Rancour, 2017). Teknik ini dikembangkan Gary Craig pada tahun 1990 dari *Thought Field Therapy* (TFT) milik Dr. Callahan pada tahun 1985 (Kwak *et al.*, 2020). EFT merupakan intervensi keperawatan holistik yang dapat digunakan untuk berbagai kondisi psikologis dan fisik (Rancour, 2017). EFT dilakukan dengan cara mengetuk dengan memberikan rangsangan pada titik akupunktur menggunakan perkusi ujung jari (Church *et al.*, 2022). Setiap titik akupunktur membawa pelepasan tertentu, seperti trauma, ketakutan, kemarahan, dan sebagainya. EFT melepaskan gangguan pada meridian energi sehingga menyeimbangkan sistem secara keseluruhan (Rancour, 2017).

EFT adalah salah satu metode baru, rendah biaya, mudah dipelajari, tersedia, aman, dan tidak memakan waktu (Church *et al.*, 2022). Penelitian telah banyak dilakukan dengan menggunakan EFT untuk mengatasi masalah seperti ketakutan dan kecemasan pada pasien bedah, nyeri, efek samping yang disebabkan oleh tamoxifen dan penghambat aromatase, dan insomnia (Manevse & Yayla, 2023; Stapleton *et al.*, 2022; Baker & Hoffman, 2015; Ying *et al.*, 2022). Penelitian yang dilakukan Kalroozi *et al.* (2022) menunjukkan terapi EFT dapat meningkatkan kualitas tidur secara signifikan. Ketukan yang diberikan selama EFT dapat mengirimkan sinyal ke area otak yang dapat meningkatkan serotonin. Ketukan yang dilakukan juga dapat mengurangi kortisol dalam tubuh sehingga menimbulkan rasa tenang pada manusia (Suwito *et al.*, 2019; Falup-Pecurariu *et al.*, 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas *Emotional Freedom Technique* terhadap kualitas tidur pada pasien hemodialisis

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain yang digunakan adalah *quasi experimental design nonequivalent control group pretest posttest design*, yaitu membandingkan dua

kelompok atau lebih sebelum dan sesudah diberikan intervensi (Polit & Beck, 2022). Pada penelitian ini, responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien hemodialisis reguler di Rumah Sakit Khusus Ginjal Rasyida Medan. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hemodialisis reguler di Rumah Sakit Khusus Ginjal Rasyida Medan yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan peneliti. Kriteria inklusi dalam penelitian ini antara lain berusia 20-59 tahun, pendidikan terakhir minimal SMA, menjalani hemodialisis dalam 3 bulan terakhir, hipertensi sebagai etiologi, frekuensi hemodialisis 2 kali dalam satu minggu, kadar hemoglobin  $\geq 8$  gr/dL, dan bersedia menerima intervensi *Emotional Freedom Technique* sebanyak 8 kali. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini antara lain pasien dengan kondisi memburuk karena gejala penyakit HD, seperti sesak nafas, hipertensi berat, kejang, pasien dengan keganasan, tidak bersedia dilakukan intervensi *Emotional Freedom Technique* sebanyak 8 kali, serta mendapatkan obat tidur selama penelitian. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *nonprobability sampling*. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*.

Perhitungan jumlah sampel menggunakan tabel *power analysis* dengan power sebesar 0,7 dan *effect size* 0,7, sehingga diperoleh sampel sebanyak 27 orang pada kelompok intervensi dan 27 kelompok kontrol sehingga total sampel menjadi 54 orang (Polit & Beck, 2003). Untuk mengantisipasi kemungkinan terjadi *drop out*, maka sampel ditambahkan dengan menggunakan rumus (Sastroasmoro & Ismael, 2011), sehingga sampel pada masing-masing kelompok menjadi 30 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah Kuesioner Kualitas Tidur (KKT) yang dikembangkan oleh Karota-Bukit pada tahun 2005 serta digunakan untuk pasien penyakit dalam. Instrumen KKT terdiri dari 7 komponen parameter tidur, yaitu: waktu memulai tidur, total jam tidur malam hari, perasaan lelah atau mengantuk pada siang hari, frekuensi terbangun, perasaan segar saat bangun pagi, kedalaman tidur, dan kepuasan tidur di malam hari. KKT dimodifikasi dari instrumen kualitas tidur yang terdiri dari 3 (tiga) komponen tidur dari *Teh Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) (Buysse *et al.*, 1988) dan 4 (empat) komponen tidur dari *St. Mary's Hospital (SMH) sleep questionnaire* (Ellis *et al.*, 1981).

Kelompok intervensi maupun kontrol diminta untuk mengisi kuesioner karakteristik responden dan Kuesioner Kualitas Tidur (KKT) pada saat hemodialisis dipertemuan pertama

dengan responden. Hasil Kuesioner Kualitas Tidur menjadi nilai *pre-test*.

Peneliti melakukan pelatihan *Emotional Freedom Technique* sebelum dilakukan penelitian. Pada kelompok intervensi, peneliti memberikan intervensi EFT mulai dari 1 jam setelah dimulainya hemodialisis. Kelompok intervensi diberikan EFT sebanyak 2 kali dalam seminggu selama 4 minggu sesuai jadwal hemodialisis responden. Kelompok kontrol tidak diberikan intervensi EFT oleh peneliti.

Pada tahap *post-test*, peneliti melakukan pengukuran kualitas tidur kembali. Penilaian dilakukan setelah pelaksanaan intervensi ke 8 pada kelompok intervensi maupun kontrol. Hasil penilaian akan digunakan sebagai nilai *post-test*. Setelah dilakukan uji normalitas data, data dianalisis menggunakan uji statistik non parametrik

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kontrol (n=29)		Intervensi (n=29)	
	F	%	F	%
Usia				
19-39 tahun	7	24	13	45
40-59 tahun	22	76	16	55
Jenis Kelamin				
Laki-laki	16	55	21	72
Perempuan	13	45	8	28
Pendidikan Terakhir				
SMA	11	38	9	31
Perguruan Tinggi	18	62	20	69
Riwayat menjalani HD				
>3-6 bulan	2	7	7	24
>6-12 bulan	6	21	4	14
>1-3 tahun	8	28	7	24
>3 tahun	13	45	11	38
Penggunaan Substansi				
Kopi	7	24	2	7
Rokok	0	0	3	10
Teh	6	21	11	38
Tidak ada	16	55	13	45
Nilai Hb				
8-10,9 gr/dL	25	86	25	86
11-12,9 gr/dL	4	14	3	10
>12,9 gr/dL	0	0	1	3

Sebagian besar usia pada kedua kelompok 40-59 tahun sebanyak 22 orang (76%) pada kelompok kontrol dan 16 orang (55%) kelompok intervensi. Jenis kelamin pada kedua kelompok sebagian besar laki-laki sebanyak 16 orang (55%) pada kelompok kontrol dan 21 orang (72%) pada kelompok intervensi. Pendidikan terakhir pada kedua kelompok sebagian besar adalah perguruan tinggi 18 orang (62%) pada kelompok kontrol dan

20 orang (69%) pada kelompok intervensi.

Sebagian besar responden pada kelompok kontrol dan intervensi memiliki riwayat hemodialisis  $\geq 3$  tahun sebanyak 13 orang (45%) pada kelompok kontrol dan 11 orang (38%) pada kelompok intervensi. Kelompok kontrol dan intervensi tidak menggunakan substansi yang mempengaruhi tidur 16 orang (55%) pada kelompok kontrol dan 13 orang (45%) pada kelompok intervensi. Nilai hemoglobin pada kelompok kontrol maupun intervensi sebagian besar bernilai 8-10,9 gr/dL sebanyak 86% pada kelompok kontrol maupun intervensi.

Tabel 2. Rata-rata Kualitas Tidur pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kualitas Tidur	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	M	SD	M	SD
<i>Pre-Test</i>	9.59	3.37	9.83	3.53
<i>Post-Test</i>	12.21	4.32	9.83	3.14

Nilai rata-rata kualitas tidur pada kelompok intervensi sebelum diberikan *Emotional Freedom Technique* ( $\bar{x}=9.59$ ;  $SD=3.37$ ), sedangkan pada kelompok kontrol ( $\bar{x}=9.83$ ;  $SD=3.53$ ). Nilai rata-rata kualitas tidur setelah diberikan *Emotional Freedom Technique* pada kelompok intervensi ( $\bar{x}=12.21$ ;  $SD=4.32$ ), sedangkan kelompok kontrol ( $\bar{x}=9.83$ ;  $SD=3.14$ ).

**Analisis Bivariat**

Tabel 3. Perbedaan Nilai Rata-rata Kualitas Tidur pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah dilakukan Perawatan Rutin (n=29)

Kualitas Tidur	Kelompok Kontrol		<i>p-value</i>
	M	SD	
<i>Pre-test</i>	16.83	3.53	0.907
<i>Post-test</i>	16.83	3.14	

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan nilai rata-rata kualitas tidur pada kelompok kontrol. Nilai rata-rata kualitas tidur sebelum (*pre-test*) diberikan perawatan rutin adalah ( $\bar{x}=16.83$ ;  $SD=3.53$ ), sedangkan nilai rata-rata kualitas tidur sesudah (*post-test*) ( $\bar{x}=16.83$ ;  $SD=3.14$ ). Hasil statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0.907.

Hasil penelitian menunjukkan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perawatan rutin memiliki kualitas tidur yang buruk. Intervensi *Emotional Freedom Technique* untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pada kelompok kontrol belum diberikan kepada responden sehingga kualitas tidur *pre-test* dan *post-test* tidak menunjukkan perbedaan. Pasien yang menjalani perawatan hemodialisis dapat mengalami masalah dari gejala penyakit yang timbul baik fisik maupun

psikologis. Kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu masalah yang banyak dialami pasien hemodialisis (Ozer & Ates, 2021).

Hasil penelitian Arslan & Akca (2020) menunjukkan kelompok kontrol yang hanya mendapatkan perawatan rutin selama hemodialisis menunjukkan penurunan rerata skor PSQI dibandingkan awal pengukuran, meskipun tidak signifikan ( $p>0,05$ ).

Tabel 4. Perbedaan Nilai Rata-rata Kualitas Tidur pada Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah dilakukan *Emotional Freedom Technique* (n=29)

Kualitas Tidur	Kelompok Intervensi		<i>p-value</i>
	M	SD	
<i>Pre-test</i>	16.60	3.53	0.001
<i>Post-test</i>	19.21	4.33	

Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan nilai rata-rata kualitas tidur pada kelompok intervensi. Nilai rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan *Emotional Freedom Technique* ( $\bar{x}=16,60$ ;  $SD=3,53$ ), sedangkan nilai rata-rata kualitas tidur sesudah ( $\bar{x}=19.21$ ;  $SD=4.33$ ). Hasil statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0.001.

Penelitian ini relevan dengan penelitian Ghareishi *et al.*, (2023) yang menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada lansia di panti. Namun, tidak ada peningkatan yang signifikan ditunjukkan pada dimensi kualitas tidur subjektif.

Ketukan yang dilakukan pada titik-titik akupunktur tertentu selama EFT dapat mengurangi rangsangan jalur yang menangani respons stres dalam sistem limbik otak pasien serta mengirimkan sinyal yang menenangkan ke area otak, seperti inti *raphe* sehingga meningkatkan serotonin. Ketukan yang dilakukan juga mengurangi kortisol sehingga menimbulkan rasa tenang (Suwito *et al.*, 2019; Falup-Pecurariu *et al.*, 2021; Peta *et al.*, 2022).

Tabel 5. Perbedaan Nilai Rata-rata Kualitas Tidur pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi (n=29)

Variabel	Kelompok Kontrol	Kelompok Intervensi	<i>p-value</i>
	M	M	
Kualitas Tidur	22.95	36.05	0.003

Hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan antara nilai rata-rata kualitas tidur pada kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai *p-value*, yaitu 0.003, sehingga disimpulkan bahwa *Emotional Freedom Technique* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien hemodialisis.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian Kalroozi *et al.*, (2022) yang dilakukan



untuk membandingkan kualitas tidur pada pasien kanker militer dan non militer. Hasil menunjukkan kualitas tidur yang diukur menggunakan PSQI pada kelompok yang diberikan EFT terdapat penurunan pada domain kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari. Hasil menunjukkan ada perbedaan antara kedua kelompok sehubungan dengan rata-rata skor kualitas tidur dan kebahagiaan 1 bulan setelah intervensi ( $p < 0,001$ ).

Penelitian Souilm *et al.*, (2022) dilakukan untuk membandingkan *Emotional Freedom Technique* dan *Sleep Hygiene Education* (SHE). Hasil menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada lansia yang diberikan terapi EFT dan SHE. Namun, SHE lebih efektif dalam memperbaiki kualitas tidur dikarenakan lansia lebih memahami dibandingkan titik-titik pengetukan EFT.

Penelitian ini relevan dengan penelitian Ghareishi *et al.*, (2023) yang menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada lansia di panti. Namun, tidak ada peningkatan yang signifikan ditunjukkan pada dimensi kualitas tidur subjektif.

Kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu masalah yang banyak dialami pasien hemodialisis (Ozer & Ates, 2021). Kelebihan cairan pada pasien HD dapat menyebabkan nyeri, kesulitan bernafas, dan sering terbangun di malam hari karena ingin buang air kecil. Pasien mengalami sindrom kaki gelisah yang dapat menyebabkan gangguan tidur dan penurunan durasi tidur. Penggunaan obat-obatan yang biasa digunakan pada pasien HD dapat menimbulkan efek samping terkait tidur (Alshammari *et al.*, 2023).

Waktu dan frekuensi sesi dialisis dapat mengganggu siklus tidur bangun alami. Pasien HD harus melakukan dialisis di pagi hari atau larut malam, sehingga menyebabkan pola tidur yang tidak konsisten (Alshammari *et al.*, 2023). Jadwal hemodialisis yang rutin dapat membatasi aktifitas sosial pasien, sehingga sulit melepaskan emosi negatif dan menjadi penyebab stres yang mengganggu tidur (Scott *et al.*, 2021 & Nagasaka *et al.*, 2022).

*Emotional Freedom Technique* merupakan metode baru, rendah biaya, mudah dipelajari, tersedia, aman, dan tidak memakan waktu (Church *et al.*, 2022). EFT dapat dilakukan pada berbagai usia (Rancour, 2017). Beberapa penelitian telah banyak dilakukan dengan menggunakan EFT untuk mengatasi masalah, seperti ketakutan dan kecemasan pada pasien bedah, nyeri, efek samping yang disebabkan oleh tamoxifen dan penghambat aromatase, dan insomnia (Manevse & Yayla, 2023; Stapleton *et al.*, 2022; Baker & Hoffman, 2015; Ying *et al.*, 2022).

*Emotional Freedom Technique* merupakan intervensi keperawatan holistik dimana individu

memfokuskan perhatian pada masalah yang mengganggu dan menstimulasi titik akupunktur tertentu menggunakan ujung jari. Ketukan pada titik akupunktur selama EFT dapat mengurangi rangsangan jalur yang menangani respons stres dalam sistem limbik otak pasien serta mengirimkan sinyal yang menenangkan ke area otak, seperti inti *raphe* sehingga meningkatkan serotonin di otak dan mengurangi kortisol sehingga menimbulkan rasa tenang (Suwito *et al.*, 2019; Falup-Pecurariu *et al.*, 2021; Peta *et al.*, 2022). Kualitas tidur akan meningkat ketika perasaan tidak menyenangkan pasien berkurang (Sejbuk *et al.*, 2022).

EFT dapat memungkinkan individu untuk rileks dan mengurangi respons stres. Teknik ini mengurangi beberapa emosi negatif dengan memahami inti masalahnya. Pikiran individu dipercaya dapat mengubah perasaannya sehingga menghasilkan efek tertentu.

EFT dimulai dengan pernyataan sederhana mengenai permasalahan yang menjadi perhatian, yang disebut pernyataan *set up*. Format yang digunakan adalah “Meskipun saya mempunyai masalah (misalnya stres, kecemasan, dan lainnya), saya menerima diri saya dengan dalam dan seutuhnya.” Bagian pertama dari pernyataan tersebut adalah bagian paparan. Bagian kognitif adalah bagian penerimaan diri dari pernyataan tersebut. Saat pernyataan ini diucapkan dan diulangi, terjadilah ketukan pada titik akupresur. Terdapat delapan titik akupresur di wajah dan tubuh bagian atas yang memiliki efek khusus mempengaruhi pengurangan stres (Blacher *et al.*, 2021).

EFT mengurangi aktivitas amigdala di otak, mengatur respons stres melalui poros hipotalamus hipofisis adrenal, dan mengurangi kadar kortisol. Hipokampus mencatat aktivasi stimulus yang aman sebelum respons stres terjadi, dan jalur saraf yang memulai respons stres tersebut diubah secara permanen. Ketidaknyamanan akibat emosi pemicunya berkurang atau hilang (Feinstein, 2021).

## SIMPULAN

Pada kelompok yang hanya mendapatkan perawatan rutin tidak menunjukkan adanya perbedaan rata-rata kualitas tidur. Kelompok intervensi yang mendapatkan perawatan rutin dan *Emotional Freedom Technique* menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata kualitas tidur. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *Emotional Freedom Technique* efektif terhadap kualitas tidur pasien hemodialisis.

## DAFTAR PUSTAKA

Alatas, H. & Arslan, N. (2023). Sleep, Malnutrition, and Quality of Life in Elderly Hemodialysis Patients: A Cross-Sectional Study. *Medicine Palliative*, 22 (5), 260-268.

- <https://doi.org/10.1016/J.Medpal.2023.06.008>.
- Alshammari, B., Alkubati, S. A., Pasay-An, E., Alrasheeday, A., Alshammari, H. B., Asiri, S. M., Alshammari, S. B., Sayed, F., Madkhali, N., Laput, V., & Alshammari, F. (2023). Sleep Quality and Its Affecting Factors among Hemodialysis Patients: A Multicenter Cross-Sectional Study. *MDPI*, 11(18), 2536. Doi: 10.3390/Healthcare11182536
- Arslan, D. E. & Akca, N. K. (2020). Teh Effect of AromaTehrapy Hand Massage on Distress and Sleep Quality in Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Tehrapies in Clinical Practice*, 39. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101136>
- Baker, B. S. & Hoffman, C. J. (2015). Emotional Freedom Techniques (EFT) to Reduce Teh Side Effects Associated With Tamoxifen And Aromatase Inhibitor Use In Women With Breast Cancer: A Service Evaluation. *European Journal of Integrative Medicine*, 7 (2), 136-142. Doi: 10.1016/j.eujim.2014.10.004.
- Barello, S., Anderson, G., Acampora, M., Bosio, C., Guida, E., Irace, V., Guastoni, C. M., Bertani, B. & Graffigna, G. (2023). Teh Effect of Psychosocial Interventions on Depression, Anxiety, and Quality of Life in Hemodialysis Patients: A Systematic Review and a Meta-Analysis. *International Urology and Nephrology*, 5, 897–912. Doi: 10.1007/s11255-022-03374-3
- Bayulgen, M. Y. & Gun, M. (2022). Effect of Complementary and Integrative Treatments on Fatigue Symptoms in Hemodialysis Patients: A Systematic Review. *Holistic Nursing Practice*, 36(1), 17-27. Doi: 10.1097/HNP.0000000000000489.
- Blacher, Suzan. (2023). Emotional Freedom Technique (EFT): Tap to Relieve Stress and Burnout. *Journal of Interprofessional Education & Practice*, 30, 100599. Doi: 10.1016/j.xjep.2023.100599
- Buysee, D. J., Reynolds III, C. F.; Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989) Teh Pittsburg Sleep Quality Indeks: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, 28 (2), 193-213. Doi: 10.1016/0165-1781(89)90047-4
- Church, D., Stapleton, P., Vasudevan, A., & O’Keefe, T. (2022). Clinical EFT as an Evidence-Based Practice for Teh Treatment of Psychological and Physiological Conditions: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 13, 951451. Doi: 10.3389/fpsyg.2022.951451
- dos Santos, P. R., Mendonca, C. R., Noll, M., Borges, C. C., Alves, P. M., Dias, N. T., de Sousa Romeiro, A. M., Barbosa, M. A., & Porto, C. C. (2021). Pain in Hemodialysis Patients: Prevalence, Intensity, Location, and Functional Interference in Daily Activities. *Healthcare*, 9, 1375. <https://doi.org/10.3390/healthcare9101375>.
- Ellis, B.W., Johns, M. W., Lancaster, R., Raptopoulos, P., Angelopoulos, N., & Priest, R. G. (1981). Short Report Teh St. Mary’s Hospital Sleep Questionnaire: A Study Reliability. *Sleep*, 4(1), 93-97. Doi: 10.1093/sleep/4.1.93
- Elsayed, M. M., Elgohary, I. E., Abdelhamid, H. H. S., & Zaki, S. A. (2023). Teh Effectiveness of Sertraline in Alleviating Uremic Pruritus in Hemodialysis Patients: A Randomized Clinical Trial. *BMC Nephrology*, 24, 155. <https://doi.org/10.1186/s12882-023-03212-3>
- Falup-Pecurariu, C., Diaconu, S., Tint, D., & Falup-Pecurariu, O. (2021). Neurobiology of Sleep. *Experimental and Tehrapeutic Medicine*, 21(3), 272. <https://doi.org/10.3892/etm.2021.9703>.
- Feinstein, David. (2019). Energy psychology: Efficacy, speed, mechanisms. *Explore*, 15, 340-351. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2018.11.003>
- Harding, M. M., Kwong, J. Hagler, D., Reinisch, C. (2023). *Assessment and Management of Clinical Problems (12th Ed.)*. St. Louis: Elsevier
- Hinkle, J. L., Cheever, K. H. & Overbaugh, K. J. (2022). *Brunner & Suddarth’s Textbook of Medical-Surgical Nursing (15th Ed.)*. Philadelphia: Wolters Kluwer
- Ho, L. L., Chan, Y. M., & Daud, Z. A. M. (2022). Dietary Factors and Sleep Quality among Hemodialysis Patients in Malaysia. *Journal of Renal Nutrition*, 32(2), 251-260. Doi: 10.1053/j.jrn.2021.02.003.
- Hosseini, M., Nasrabadi, M., Mollanoroozy, E., Khani, F., Mohammadi, Z., Barzanoni, F., Amini, A., & Gholami, A. (2023). Relationship of Sleep Duration and Sleep Quality with Health-Related Quality of Life in Patients on Hemodialysis in Neyshabur. *Sleep Medicine: X*, 5, 100064. Doi: 10.1016/J.Sleepx.2023.100064.
- Ignatavicius, D. D., Workman, M. L., Rebar, C. R., & Heimgartner, N. M. (2021). *Medical Surgical Nursing: Concepts for Interprofessional*. St. Louis: Elsevier
- Indonesian Renal Registry. (2023). 12th Annual Report of Indonesian Renal Registry 2019. Bandung: Perhimpunan Nefrologi Indonesia (PERNEFRI).
- Kalroozi, F., Moradi, M., Ghaedi-Heidari, F., Marzban, A., & Raeisi-Ardali, S. R. (2022). Comparing Teh Effect of Emotional

- Freedom Technique on Sleep Quality and Happiness of Women Undergoing Breast Cancer Surgery in Military and Nonmilitary Families: A Quasi-Experimental Multicenter Study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 2986-2997. Doi: 10.1111/ppc.13150.
- Karota-Bukit, Evi. (2005). Kualitas Tidur dan Faktor-Faktor Gangguan Tidur Klien Lanjut Usia yang Dirawat Inap di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit Medan 2003. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 9 (2), 41-4. Doi: 10.7454/JKI.V9I2.159
- Kovesdy, C. P. (2022). Epidemiology of Chronic Kidney Disease: An Update 2022. *Kidney International Supplements*, 12, 7-11. Doi: 10.1016/j.kisu.2021.11.003.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Rischesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Menevse, S. & Yayla, A. (2023). Effect of Emotional Freedom Technique Applied to Patients Before Laparoscopic Cholecystectomy on Surgical Fear and Anxiety: A Randomized Controlled Trial. *Journal of PeriAnesTehsia Nursing*. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2023.07.006>
- Natale, P., Ruospo, M., Saglimbene, V. M., Palmer, S. C., & Strippoli, G. F. M. (2019). Interventions for Improving Sleep Quality in People with Chronic Kidney Disease. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 5. Doi: 10.1002/14651858.CD012625.Pub2.
- Ozer, Z. & Ates, S. (2021). Effects of Laughter Yoga on Hemodialysis Patients' Plasma-Beta Endorphin Levels, Pain Levels and Sleep Quality: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Tehrapies in Clinical Practice*, 43, 101382. Doi: 10.1016/j.ctcp.2021.101382.
- Polit, D. F. & Beck, C. T. (2022). *Essentials of Nursing Research Appraising Evidence for Nursing Practice (10th Ed.)*. Philadelphia: Wolters Kluwer
- Rancour, P. (2017). Teh Emotional Freedom Technique Finally, a Unifying Tehory for Teh Practice of Holistic Nursing, or Too Good to Be True? *Journal of Holistic Nursing*, 35(4), 382-388. Doi: 10.1177/0898010116648456.
- Sastroasmoro, S. & Ismael, S. (2011). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi Ke-4*. Jakarta: Sagung Seto
- Sejbuk, M., Mirończuk-Chodakowska, I., & Witkowska, A. M. (2022). Sleep Quality: A Narrative Review on Nutrition, Stimulants, and Physical Activity as Important Factors. *Nutrients*, 14(9), 1912. <https://doi.org/10.3390/nu14091912>
- Scott, A. J., Webb, T. L., Martyn-St James, M., & Rowse, G. & Weich, S. (2021). Improving Sleep Quality Leads to Better Mental Health: A Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *Sleep Medicine Reviews*, 60, 101556. Doi: 10.1016/j.smrv.2021.101556
- Stapleton, P. B., Baumann, O., O'Keefe, T., & Bhuta, S. (2022). Neural Changes after Emotional Freedom Techniques Treatment for Chronic Pain Sufferers. *Complementary Tehrapies in Clinical Practice*, 49, 101653. Doi: 10.1016/j.ctcp.2022.101653
- Suwito, J., Putra, S. T., & Sulistyono, A. (2019). The Affirmation Tapping on Pain Perception And Serotonin Serum Level of Post-Caesarian Section Patients. *Jurnal Ners*, 14(2), 124-128. <https://doi.org/10.20473/jn.v14i2.16421>