

## Aplikasi Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) Untuk Penurunan Nafsu Makan Pada Penderita Overweight

Larasita<sup>1</sup>, Nelyahardi<sup>2</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Jambi

E-mail: [larasita1308@gmail.com](mailto:larasita1308@gmail.com), [nelyahardi.fkip@unja.ac.id](mailto:nelyahardi.fkip@unja.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini didasarkan pada pengalaman pribadi peneliti yang menggunakan metode terapi Emotional Freedom Technique untuk menurunkan nafsu makan, dalam hal ini, peneliti menggunakan pengaplikasian terapi EFT untuk menurunkan nafsu makan pada penderita overweight. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Efektifitas Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) dalam penurunan nafsu makan penderita Overweight. Penelitian ini menggunakan metode quasi experimental design dengan pendekatan pre-post test with control design. Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling sehingga didapatkan sampel penelitian ini adalah penderita overweight yang ingin menurunkan berat badan melalui penurunan nafsu makan, berjumlah 10 orang wanita. Data dianalisis dengan menggunakan Wilcoxon Test dengan hasil menunjukkan bahwa terapi Emotional Freedom Technique (EFT) Efektif dalam penurunan nafsu makan penderita overweight. Hal ini dapat dilihat dari uji beda pre test dan post test kelompok eksperimen dengan menggunakan uji wilcoxon signed ranks test di dapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,001 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau 0,001 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada penurunan nafsu makan penderita overweight saat pre test dan post test kelompok eksperimen.

**Kata kunci:** *Terapi EFT, overweight, penurunan nafsu makan.*

### Abstract

This study is based on the personal experience of researchers who used the Emotional Freedom Technique therapy method to reduce appetite, in this case, researchers used the application of EFT therapy to reduce appetite in overweight patients. The purpose of this study was to determine the effectiveness of Emotional Freedom Technique (EFT) therapy in reducing appetite for overweight sufferers. This study uses a quasi experimental design method with a pre-post test approach with control design. The results show that Emotional Freedom Technique (EFT) therapy is effective in reducing appetite in overweight patients. This can be seen from the different test pre-test and post-test of the experimental group using the Wilcoxon signed ranks test to get the asymp value. Sig (2-tailed) is 0.001 because the asymp value. Sig (2-tailed) < 0.05 or 0.001 < 0.05 so it can be concluded that there is a significant difference in the decrease in appetite of overweight patients during pre-test and post-test of the experimental group.

**Keywords :** *Therapy EFT, overweight, decreased appetite.*

## PENDAHULUAN

Overweight adalah orang yang memiliki berat badan yang berlebih yang dikaitkan oleh penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Overweight dipengaruhi banyak hal salah satunya adalah pola makan yang tidak teratur. Overweight pada umumnya terjadi karena pola makan yang tidak teratur Banyaknya tawaran menu makanan serba instan yang bisa dikonsumsi kapan saja dan hanya membutuhkan waktu sangat singkat untuk mendapatkannya. Pola makan yang serba gampang menjadi makanan kegemaran kebanyakan remaja, sehingga dapat mengakibatkan kegemukan atau bahkan mencapai overweight level tertinggi (Pratiwi, 2018). Menurut Jahari dalam Amaliyah (2019) menjelaskan bahwa penyebab overweight sangat kompleks dalam arti banyak sekali faktor yang menyebabkan overweight terjadi. Nafsu makan pada penderita overweight merupakan perilaku obsesif kompulsif. Menurut Rusdijjati (2014) menyatakan obsesif berarti keinginan yang tinggi (obsesi), sedangkan kompluif berarti desakan kuat dan tidak tertahankan untuk mengulangi tindakan tertentu, pada kasus ini contohnya adalah makan secara berlebihan karna adanya peningkatan nafsu makan yang biasanya dirasakan oleh penderita overweight.

Overweight dapat menyebabkan dampak psikologis seperti adanya diskriminasi, stigmatisasi, depresi dan lebih sensitif. Overweight yaitu kegemukan atau kelebihan berat badan diatas berat badan normal, merupakan salah satu problem kesehatan masyarakat yang mempunyai dampak yang cukup besar bagi orang-orang yang mengalaminya. Kecenderungan terjadinya overweight dijumpai pada sebagian orang yang umumnya berkaitan erat dengan pola makan dan nafsu makan yang berlebih. (Fruh SM, 2017).

Wahyuni dalam Amaliyah (2019) menjelaskan penanganan pada overweight dapat dilakukan dengan cara diet sehat dengan mengurangi cemilan dan mengurangi makan yang berkabohidrat, namun dalam pembahasan kali ini untuk menekankan nafsu makan dapat dilakukan menggunakan berbagai cara salah satunya menggunakan terapi Emotional Freedom Technique (EFT). Menurut Goodheart dalam Gallo (2005) pada, bahwa dengan menekan titik meridian akupuntur memiliki kaitan dengan otot, hormone, dan kelenjar tertentu. Sehingga dapat diketahui kaitan antara titik meridian akupuntur dengan gerakan otot, organ, kelenjar tubuh manusia melalui tes yang dinamakan dengan "muscle testing" (Naharin, 2015). EFT atau Emotional Freedom Technique adalah terapi alternatif yang umumnya dilakukan untuk mengatasi tekanan emosional. EFT adalah model terapi energi psikologis yang dikembangkan oleh Gary Craig pada tahun 1990 dengan menggabungkan ilmu akupuntur dan meditasi. Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) adalah salah satu varian dari satu metode terapi baru yang dinamai energy psikologi. Energi psikologi baru dikenal luas sejak penemuan Dr. Callahan di tahun 1980-an, beliau merupakan seorang yang terkenal dengan psikoterapi yaitu Thought Field Therapy (TFT). Setelah Dr. Callahan, TFT dikembangkan lagi oleh Gary Craig dengan istilah yang baru yaitu EFT (Emotional Freedom Tehnique) (Adinugroho, 2019).

Emotional Freedom Technique juga melibatkan proses rangsangan pada titik meridian di tubuh. Craig (2003) menjelaskan bahwa rangsangan yang diberikan pada titik meridian di tubuh dilakukan dengan menggunakan ketukan. Rangsangan pada titik sensitif elektromagnetik tertentu di tubuh ketika memikirkan suatu masalah membantu seseorang

untuk mengatasi masalah tersebut. Hal tersebut terjadi karena cara kerja EFT mengubah zat kimia di amigdala dan beberapa area lain di otak.

EFT atau Emotional Freedom Technique adalah terapi alternatif yang umumnya dilakukan untuk mengatasi tekanan emosional. EFT adalah model terapi energi psikologis yang dikembangkan oleh Gary Craig pada tahun 1990 dengan menggabungkan ilmu akupunktur dan meditasi. Tessa Cason (2015) menambahkan pengertian EFT merupakan teknik mengatasi emosi yang dilakukan dengan cara mengetuk ringan ujung jari dengan menstimulasi titik-titik meridian tertentu pada tubuh individu sambil merasakan masalah yang sedang di hadapi.

Cara kerja EFT adalah dengan mengetuk titik tertentu pada bagian tubuh guna melepaskan penyumbatan dalam sistem energi yang menjadi sumber intensitas emosional atau ketidaknyamanan seseorang akan kondisi tertentu. Penyumbatan mana dalam sistem energi sering kali mengundang reaksi emosional dan fisik. EFT didasari pada pandangan, bahwa "seseorang bermasalah karena aliran energi tubuhnya yang tidak lancar" ketidaklancaran energi tubuh itu disebabkan adanya emosi negatif yang tersimpan (Naharin, 2016). Dalam menerapkan EFT sesungguhnya ada sejumlah langkah-langkah atau prosedur yang mesti dilalui, namun karena EFT adalah teknik yang sangat fleksibel, maka prosedur itu juga tidak kaku. Langkah EFT dapat di kembangkan atau dimodifikasi. Craig (2006) mengklasifikasikannya menjadi tiga tahap, yaitu: set-up, tapping beserta afirmasi, dan evaluasi.

Kalimat atau frase afirmasi menempati posisi penting dalam EFT. Meskipun ketukan sama untuk semua permasalahan, Namun tidak untuk afirmasi. Kalimat atau frase afirmasi EFT Berbeda dan harus disesuaikan dengan persoalan klien masing-masing. Misalnya, afirmasi untuk fobia tidak sama dengan afirmasi untuk sakit kepala. bahkan afirmasi juga harus sesuai dengan intensitas masalah. Kesesuaian afirmasi dengan intensitas inilah yang menjadi kunci ke alam tak sadar untuk mengusir emosi negatif yang telah bersemayam lama dalam diri seseorang , Sehingga terbuka pintu bagi energi positif untuk mengalir bebas tanpa hambatan. (Iskandar, 2010). Sutja (2018) menyatakan afirmasi sesungguhnya adalah perintah yang umumnya dilakukan sebagai sugesti Pada EFT Mengungkap hal-hal negatif atau masalah yang dialami klien dan kemudian diterima sebagai suatu kenyataan. Pilihan kata atau frase pada afirmasi hendaknya menyentuh pikiran bawah sadar klien karena itu kalimat afirmasi perlu disusun secara tegas, jujur, dan sedapat mungkin tingkat agar mudah dipahami oleh klien. Afirmasi harus terfokus untuk mengarahkan sistem energi tubuh menghapus memori negatif bersamaan dengan ketukan.

Penelitian ini digunakan sebagai wawasan referensi serta acuan untuk mempermudah mahasiswa lainnya untuk menambah ilmu pengetahuan dan bahan bacaan tentang terapi Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap penurunan nafsu makan pada penderita overweight. Penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat bagi pengembangan pustaka ilmu pengetahuan khususnya Bimbingan dan Konseling. Oleh karena itu hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap kajian-kajian dan teori-teori yang berkaitan dengan persoalan yang diteliti.

## **METODE**

Desain penelitian yang digunakan adalah quasi experiment atau desain eksperimen semu. Quasy eksperimen merupakan desain perlakuan tunggal (one shot case study) merupakan desain yang paling sederhana. Terhadap sekelompok subyek diberi perlakuan (X), kemudian dilakukan pengamatan (Y). Dalam desain ini sekelompok subyek penelitian memperoleh perlakuan, selanjutnya diukur variable yang hendak diamati (Latipun, 2004). One shot case study yaitu sebuah eksperimen yang dilaksanakan tanpa adanya kelompok pembandingan dan juga tanpa test awal. (Arikunto, 2014).

Desain penelitian ini, yaitu pre-experimental design dengan rancangan one group pretest-posttest design dikombinasikan dengan rancangan one-shot case study. Dalam penelitian ini, hanya menggunakan satu kelompok tanpa ada kelompok pembandingan. Pre-experimental design menurut Arikunto (2014) di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yang sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Tes yang dilakukan sebelum eksperimen disebut pre-test dan tes sesudah eksperimen disebut post-test. Rancangan one-shot case study menurut Arikunto (2014) desain ini peneliti hanya mengadakan treatment satu kali yang diperkirakan sudah mempunyai pengaruh, kemudian diadakan post-test.

Sample penelitian ini menggunakan purposive sampling yaitu pemilihan sampel sesuai dengan yang dikehendaki peneliti. Purposive sampling yaitu teknik yang digunakan oleh peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu didalam pengamilan sampelnya atau ditetapkan karena mengetahui informasi atau permasalahan yang diteliti (Nelyahardi. 2017)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hipotesis manakah yang dapat diterima dalam penelitian. Didalam penelitian kuantitatif hipotesis penelitian dibagi menjadi dua, yakni hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Adapun hipotesis dalam penelitian ini, sebagai berikut:

- a. Hipotesis nol ( $H_0$ ) yang berbunyi, bahwa terapi Emotional Freedom Technique tidak efektif menurunkan nafsu makan penderita overweight.
- b. Hipotesis nol ( $H_a$ ) yang berbunyi, bahwa terapi Emotional Freedom Technique efektif menurunkan nafsu makan penderita overweight

Dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan Uji beda pre test dan post test dari kelompok eksperimen. Untuk mengetahui perbedaan pengisian tes tentang penurunan nafsu makan penderita Overweight pada saat pre test dan post test dari kelompok eksperimen maka digunakan teknik analisis uji wilcoxon signed ranks test.

### Uji Beda Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen Menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pre_Test - Post_Test	-2.600	1.578	.499	-3.729	-1.471	-5.212	9	.001

Dari tabel di atas diketahui nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,001 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau 0,001 < 0,05 maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji wilcoxon signed ranks test dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian tes penurunan nafsu makan penderita Overweight saat pre test dan post test kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil penelitian dari pretest dan posttest terdapat pengaruh Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap penurunan nafsu makan pada penderita overweight. Nafsu makan responden sebelum diberikan terapi Emotional Freedom Technique (EFT) yaitu hampir semua responden memiliki nafsu makan yang tinggi. Hasil hitung dari penelitian menunjukkan bahwa terapi Emotional Freedom Technique (EFT) efektif dalam penurunan nafsu makan penderita Overweight. Hal ini dapat dilihat dari uji beda pretest dan posttest kelompok eksperimen dengan menggunakan uji wilcoxon signed ranks test di dapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,001 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau 0,001 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian tes penurunan nafsu makan penderita Overweight saat pretest dan posttest kelompok eksperimen.

Terapi EFT sangat bermanfaat untuk membantu masalah kesehatan baik secara fisik maupun psikis, salah satunya yaitu depresi. Terapi EFT tidak menggunakan jarum, akan tetapi dengan menggunakan sistem energi tubuh dengan cara mengetuk (tapping) dengan ujung jari pada titik-titik meridian tubuh. Ketukan pada proses terapi berfungsi untuk melancarkan aliran energi meridian tubuh (Lake, 2003). Tapping pada titik meridian tubuh mempunyai pengaruh dalam mengatur aktivitas pada sistem limbik dengan memproduksi opioid dan serotonin (Bougea, 2013).

Berdasarkan pengamatan dan analisis peneliti dapat disimpulkan bahwa aplikasi terapi EFT membantu menurunkan nafsu makan pada penderita overweight dengan mengetuk beberapa titik meridian pada tubuh dan diiringi oleh afirmasi positif yang berkaitan dengan penurunan nafsu makan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indrawati (2018) dimana pengaplikasian terapi EFT berhasil membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Keterbatasan metode penelitian ini adalah kesulitan dalam mencari klien yang memiliki

permasalahan yang sama dan bersedia untuk melakukan terapi Emotional Freedom Technique. Ada klien yang bersedia dan ada juga yang hanya sebatas ingin tau saja tentang terapi ini. Oleh karena itu, untuk meminimalisir keterbatasan tersebut, populasi sebelumnya diberi pertanyaan apakah bersedia melakukan terapi ini dan bersedia untuk didokumentasikan. Keterbatasan penelitian yang kedua adalah tempat penelitian tidak mengizinkan peneliti menerapi klien dalam jumlah banyak karna saat itu masih dalam kondisi pada saat Covid-19.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa aplikasi terapi Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap penurunan nafsu makan pada penderita overweight dapat disimpulkan.

Hasil hitung uji beda pre test dan post test kelompok eksperimen dengan menggunakan uji wilcoxon signed ranks test di dapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,001 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau 0,001 < 0,05 maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji wilcoxon signed ranks test dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian tes penurunan nafsu makan penderita overweight saat pre test dan post test kelompok eksperimen.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adinugroho, R.. 2019. *Be Confident*. Jakarta
- Amaliyah, R., (2019). *Hubungan Antara Kelebihan Berat Badan (Overweight) Pada Remaja Terhadap Tingkat Fleksibilitas Otot Erector Spine*. Naskah Publikasi Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Malang
- Arikunto, S. 2010. *Prosedure Penelitian Suatu Pendekatn Praktik*. Penerbit Rineka Cipta, Jakarta
- Cason, T.. 2015. *All Things Eft Tapping Manual: Emotional Freedom Technique*. Little Sage Enterprises, LLC
- Craig, G.. (2003). *Emotional freedom technique (EFT)*. Dalam Susan Courtney & Alex Kent (Eds). The Association for Meridian Energy Therapies Yearbook 2003. United Kingdom: Dragon Rising.
- Craig, G.. (2006). *The EFT Manual Sixth Edition*. Diakses 09 Juli 2021 pukul 11.27 <http://www.emofree.com.au/free-efm-manual/>.
- Fruh SM., *Obesity: Risk factors, complications, and strategies for sustainable long-term weight management*. J Am Assoc Nurse Pract. 2017(29)1-12. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6088226/>
- Gallo, F.P., 2005. *Energi Psychology: Explorations at the Interface of Energi, Cognition, Behavior, and Health*. CRC PRESS: Boca Raton London
- Iskandar, E.. 2010. *The Miracle of Touch: Panduan menerapkan keajaiban EFT (Emotional Freedom Techniques) untuk kesehatan, kesuksesan, dan kebahagiaan anda*. Bandung: PT Mizan Pustaka
- Nelyahardi, dkk. 2017. *Penulisan skripsi untuk Prodi Bimbingan dan Konseling*. Penerbit

Wahana Resolusi, Yogyakarta.

Pratiwi, A. N., (2018). *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja*. Naskah Publikasi Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sriwijaya

Rusdijjati, Retno & Riana Mashar, “*Efektivitas Metode SEFT Guna Meminimalisasi Kebiasaan Merokok di Kalangan Pekerja Home Industri*,” *Jurnal Seminar Nasional IENACO 2014*, hal. 578, dalam [www.publikasiilmiah,ums.ac.id](http://www.publikasiilmiah,ums.ac.id)

Sutja, A. 2018. *Emotional Freedom Technique Cara cepta Mengatasi Gangguan Emosi dan Penyakit Fisik*. Penerbit Alfabeta, Bandung

Wahyuni, dkk. l2021. *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Problem Based Learning untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa*. Efukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan