

## **Penerapan Teknik EFT (Emotional Freedom Technique) untuk Mengurangi Nafsu Makan Berlebihan pada Remaja Overweight dalam Layanan Konseling Individual di SMK PGRI 1 Kota Jambi**

**Yuwida Sari<sup>1</sup>, Akmal Sutja<sup>2</sup>, Fellicia Ayu Sekonda<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi  
E-mail: yuwidasari23@gmail.com

### **Abstrak**

Latar belakang penelitian ini adalah berdasarkan observasi dan wawancara yang peneliti lakukan di SMK PGRI 1 Kota Jambi ditemukan adanya kebiasaan ataupun perilaku makan berlebihan pada remaja yang mengalami kegemukan (overweight). Ada berbagai faktor penyebab overweight pada remaja salah satunya ialah pola makan tidak sehat dimana akses dan biaya yang makin terjangkau atas makanan tidak sehat tinggi lemak, gula, asupan kalori yang diterima oleh tubuh, rendah serat dan kurangnya aktifitas fisik. overweight pada remaja tidak hanya menjadi masalah kesehatan dikemudian hari, tetapi juga membawa masalah bagi kehidupan sosial dan emosi yang cukup berarti pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur seberapa besar persentase nafsu makan berkurang serta mengungkapkan sejauh mana efektivitas teknik EFT (emotional freedom technique) dalam mengurangi nafsu makan berlebihan pada remaja kelebihan berat badan dalam layanan konseling individual. Jenis penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Layanan (PTL) dalam layanan konseling individual. Penelitian ini dilaksanakan dalam (3) tiga tindakan, tindakan pertama dilaksanakan dalam (1) minggu dengan frekuensi (1) kali pertemuan, tindakan kedua dilaksanakan berdasarkan refleksi terhadap tindakan pertama dan tindakan ketiga dilaksanakan berdasarkan refleksi tindakan kedua. Selanjutnya hasil penelitian dilaporkan. Setelah dilakukan tindakan layanan ditemukan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik EFT (Emotional Freedom Technique) dalam mengurangi nafsu makan berlebihan pada siklus ke-3 lebih baik dan meningkat daripada siklus ke-1 dan siklus ke-2. Pemberian teknik EFT membantu subjek untuk mengurangi kebiasaan makan berlebihan. Pemberian EFT berupa mengetuk pada titik meridian disertai dengan pengucapan kalimat afirmasi secara bertahap dalam jangka waktu yang ditentukan membantu subjek berusaha untuk mengurangi nafsu makan berlebihan. Subjek diajak berkomitmen mengurangi perilaku makan berlebihan guna mencegah timbulnya masalah kesehatan dikemudian hari. Hal tersebut akhirnya membuat subjek mampu mengurangi nafsu makan berlebihan yang dialaminya.

**Kata Kunci:** EFT (Emotional Freedom Technique), Overweight, Konseling Individual.

### **Abstract**

The background of this study is based on observations and interviews conducted by researchers at SMK PGRI 1 Jambi City, it was found that there were habits or excessive eating behavior in adolescents who were overweight. There are various factors that cause overweight in adolescents, one of which is unhealthy eating patterns where access and increasingly affordable costs for unhealthy foods are high in fat, sugar, calorie intake received by the body, low in fiber and lack of physical activity. Overweight in adolescents is not only a health problem in the future, but also brings significant social and emotional problems to adolescents. This study aims to measure how much the percentage of appetite decreases and to reveal the effectiveness of the EFT (emotional freedom technique) technique in reducing excessive appetite in overweight adolescents in individual counseling services. This type of research is Service Action Research (PTL) in individual counseling

services. This research was carried out in (3) three actions, the first action was carried out in (1) weeks with a frequency of (1) meetings, the second action was carried out based on reflection on the first action and the third action was carried out based on the second action reflection. Furthermore, the results of the study are reported. After the service action was carried out, the results of this study showed that the application of the EFT (Emotional Freedom Technique) technique in reducing excessive appetite in the 3rd cycle was better and increased than the 1st and 2nd cycles. Giving the EFT technique helped the subject to reduce the habit of overeating. Giving EFT in the form of tapping on the meridian point accompanied by the pronunciation of affirmative sentences gradually within a specified period of time helps the subject to try to reduce excessive appetite. Subjects are invited to commit to reducing overeating behavior in order to prevent health problems in the future. This finally made the subject able to reduce the excessive appetite he experienced.

**Keywords:** EFT(Emotional Freedom Technique), Overweight, Individual Counseling

## PENDAHULUAN

Setiap manusia merupakan individu yang unik, yang dimaksudkan dengan unik adalah kualitas perilaku itu khas sehingga dapat dibedakan antara individu satu dengan individu yang lainya. Keunikan tersebut didukung oleh keadaan struktur psiko-fisiknya, misalnya seperti kondisi fisik, hormon, kognitif dan afektif yang saling berhubungan dan berpengaruh, sehingga bisa menentukan dan menjadi tolak ukur kualitas tindakan atau perilaku individu yang bersangkutan dalam berinteraksi antar sesama ataupun dengan lingkunganya.

Seiring perkembangan zaman dan perubahan pola hidup yang lebih praktis membuat manusia saat ini cenderung lebih suka dengan hal-hal yang sederhana, termasuk nya dalam pola makan sehari-hari. Makanan siap saji menjadi cenderung diminati dikalangan masyarakat saat ini. Namun tak banyak makanan siap saji itu baik untuk tubuh, sebagian makanan siap saji tidak banyak nutrisi yang diserap pada tubuh dan menyebabkan dampak-dampak buruk pemicu akan kelebihan berat badan, overweight hingga obesitas jika tidak segera diatasi akan menyebabkan timbulnya berbagai penyakit serta mengurangi produktifitas manusia.

Banyak ditemukan remaja dengan kelebihan berat badan atau sering disebut juga dengan istilah overweight, ada berbagai faktor penyebab overweight pada remaja salah satunya ialah pola makan yang tidak sehat dimana akses dan biaya yang makin terjangkau atas makanan tidak sehat yang tinggi lemak,gula, asupan kalori yang diterima oleh tubuh, rendah serat dan kurangnya aktifitas fisik.

Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 memperkirakan satu dari lima orang dewasa, satu dari lima anak berusia 5-12 tahun, dan satu dari tujuh remaja berusia 13-18 tahun di Indonesia mengalami kelebihan berat badam atau obesitas.

Seiring dengan perkembangan zaman angka kejadian overweigt pada remaja semakin meningkat. Hal ini didukung oleh data Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2016 menunjukan lebih dari 1.9 milyar orang dewasa berusia 18 tahun keatas mengalami kelebihan berat badan. jumlah pengidap obesitas di dunia mencapai 650 juta, sementara anak dan remaja berusia 5 – 19 tahun yang mengalami kegemukan sebanyak 340 juta.

Data Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) tahun 2018 menunjukan bahwa tren masalah berat badan pada orang dewasa Indonesia telah mengalami peningkatan hampir dua kali lipat, dari 19,1 persen pada tahun 2007 hingga 35,4 persen pada 2018. Indonesia berada diperingkat 4 dengan penderita obesitas terbanyak di ASEAN kondisi ini juga menempatkan Indonesia ke dalam 10 besar negara dengan jumlah pengidap obesitas terbanyak di dunia. Seperti yang kita ketahui sendiri salah satu pencetus terjadinya obesitas ialah kelebihan berat badan yang tidak bisa terkendali.

Overweight pada masa remaja, 30% akan berlanjut sampai dewasa menjadi overweight persisten. overweight pada remaja tidak hanya menjadi masalah kesehatan dikemudian hari, tetapi juga membawa masalah bagi kehidupan sosial dan emosi yang

cukup berarti pada remaja (Dieny, 2014).

Orang bertubuh besar sering diperlakukan tidak baik, atau dikenal fenomena fatphobia, sizeism, atau diskriminasi terhadap ukuran. Hal ini tidak boleh dibiarkan karena termasuk body shaming dan berdampak negatif pada kualitas hidup seseorang, termasuk menurunkan rasa percaya diri dan menyebabkan masalah mental (seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma).

Remaja yang mengalami overweight biasa pasif dan depresif karena sering tidak dilibatkan pada kegiatan yang dilakukan oleh teman sebayanya, merasa bentuk tubuhnya jelek, merasa rendah diri, dan overweight pada remaja akan berakibat pada masa selanjutnya. Ketidakmatangan pola pikir serta keinginan kuat untuk mengimitasi lingkungan menimbulkan masalah tersendiri bagi remaja. Keterbatasan fungsi fisik, mental, emosional dan sosial akan berdampak pada kualitas hidupnya (Khodijah, Lukman, & Munigar, 2010).

Orang yang kegemukan lebih responsif dibanding dengan orang berberat badan normal terhadap isyarat lapar eksternal, seperti rasa dan bau makanan, atau saatnya waktu makan. Orang yang gemuk cenderung makan bila ia merasa ingin makan, bukan makan pada saat ia lapar. Pola makan berlebih inilah yang menyebabkan mereka sulit untuk keluar dari kegemukan jika sang individu tidak memiliki kontrol diri dan motivasi yang kuat untuk mengurangi berat badan.

Selanjutnya pada 07 Oktober 2021, peneliti mengunjungi sekolah SMK Swasta PGRI 1 Kota Jambi peneliti melakukan observasi dan wawancara mengenai permasalahan terkait overweight pada remaja, berdasarkan wawancara tersebut didapatkan siswa yang memiliki badan gemuk dengan permasalahan yaitu memiliki kebiasaan makan yang berlebihan diantaranya perilaku yang muncul adalah siswa gemar sekali mengkonsumsi camilan ketika jam istirahat dengan frekuensi makan dan jenis yang melebihi konsumsi anak seusianya.

Pada hari berikutnya, peneliti diarahkan untuk mengkonseling klien berinisial MD yang memiliki Skor IMT 29 dimana skor tersebut berada pada kategori kegemukan (overweight) berdasarkan data pengukuran Indeks Masa Tubuh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. kesimpulan hasil konseling didapatkan bahwa klien merasa terganggu dengan kelebihan berat badannya saat ini, terkait kebiasaan makan ia menyatakan dapat menghabiskan beberapa makanan dengan porsi besar dan berulang mulai dari senang mengkonsumsi camilan, makanan yang mengandung gula dan cepat saji.

Dengan berbagai kondisi yang menyebabkan remaja kelebihan berat badan (overweight) dan permasalahan yang dihadapinya, perlunya suatu tindakan yang bisa meningkatkan pemahamannya mengenai pola makan yang sehat serta pengoptimalan kualitas dirinya.

Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), kelebihan berat badan remaja dapat dicegah dengan menerapkan pola makan sehat, modifikasi perilaku makan, melakukan aktivitas fisik, dan pantau pertumbuhannya. Pola makan yang merupakan pencetus terjadinya kelebihan berat badan (overweight) dan obesitas adalah mengkonsumsi makanan porsi besar melebihi dari kebutuhan, makanan tinggi energy, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat (Kemenkes RI,2013).

Peranan Bimbingan dan Konseling sangatlah penting sebagai suatu wadah pengembangan potensi individu maupun sebagai suatu pertolongan terhadap problema yang menjadi suatu hambatan dalam pengembangan kualitas hidup individu itu sendiri. Maka dari itu peranan BK disekolah sangat bisa menjadi suatu terobosan positif dalam perkembangan peserta didik untuk lebih berkembang secara mandiri dan bijaksana dalam menyelesaikan permasalahan.

EFT (Emotional Freedom Technique) adalah teknik menghapus emosi negatif yang menjadi sumber energi positif. tubuh manusia juga demikian, blokir aliran energi positif hanya dapat dibuka melalui ketukan pada titik meridian yang terkoneksi dalam sirkuit meridiannya. Mengetok titik meridian energi yang terpilih yang dapat menghapus emosi negatif itulah EFT, (Sutja, 2018).

Penerapan Emotional Freedom Technique merupakan bentuk upaya terhadap remaja overweight atau obesitas untuk diharapkan dapat merubah pola dan kebiasaan makan

berlebihan yang tinggi energi, tinggi lemak jenuh dan rendah konsumsi serat, serta meningkatkan aktivitas fisik.

Atas dasar pengalaman peneliti dalam menggunakan teknik EFT maka peneliti berkeinginan untuk kembali menerapkan teknik tersebut dengan mengangkat permasalahan terkait mengurangi nafsu makan berlebihan pada remaja overweight atau kegemukan. Berdasarkan uraian permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk mengangkat fokus penelitian dengan judul “Penerapan EFT (Emotional Freedom Technique) Untuk Mengurangi Nafsu Makan Berlebihan Pada Remaja Overweight Dalam Layanan Konseling Individual di SMK PGRI 1 Kota Jambi”

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Layanan (PTL). PTL adalah usaha penemuan perbaikan atau pemantapan praktik layanan Bimbingan dan Konseling yang dilakukan secara sistematis, berdaur ulang (siklus) dan bersifat reflektif yang dilakukan oleh praktisi BK secara mandiri. Dalam penelitian ini subjek penelitian berjumlah 1 orang remaja overweight dengan skor IMT (Indeks Masa Tubuh) 29 yang memiliki permasalahan terkait nafsu makan berlebihan sehingga akan dilakukan layanan konseling individual dengan menggunakan teknik EFT (Emotional Freedom Technique).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebanyak 3 siklus, dimana setiap siklusnya terdiri dari 1 kali pertemuan setiap minggunya yang dilakukan peneliti untuk mengurangi nafsu makan berlebihan dengan teknik EFT pada subjek penelitian, maka diperolehnya perkembangan perubahan perilaku subjek dimana yang awalnya persentase kebiasaan makan berlebihan cukup tinggi, setelah dilakukan prosedur teknik EFT, subjek mampu mengurangi kebiasaan makan berlebihan secara perlahan.

**Tabel 1 Observasi Hasil Siklus 1**

TAHAP SET-UP	KETETAPAN PERILAKU/RESPON KONSELOR	
	Nilai	Kesimpulan
	a. peneliti menanyakan frekuensi makan berlebihan	3
b. menanyakan gejala serta perilaku makan berlebihan	2	Sedikit tepat
c. Mengukur intensitas permasalahan yang dialami klien menggunakan lembar SGS/SUD	2	Sedikit tepat
TAHAP TAPPING		
a. Membebaskan klien dari benda-benda yang mengandung magnetik guna untuk meningkatkan efektivitas hasil.	3	Sangat tepat
b. Merancang dan menulis kalimat afirmasi untuk digunakan pada setiap titik pengetokan/tapping	2	Sedikit tepat
d. Melaksanakan pengetokan yang dilakukan 7-12 kali ketokan yang diiringi dengan pengucapan afirmasi 3 kali	2	Sedikit tepat
EB (eye brow) awal alis dalam afirmasinya : “meskipun saya memiliki nafsu makan berlebihan saya menerima kondisi ini dengan ikhlas”	2	Sedikit tepat

SE (slide of eye) tulang disisi luar mata afirmasinya: “meskipun saya memiliki kecemasan akan nafsu makan yang berlebihan sangat tinggi, saya tetap menerima diri saya seutuhnya”	2	Sedikit tepat
UE (under eye) dibawah hidung afirmasinya : “meskipun saya terbiasa makan tergesa-gesa, sekarang saya akan lebih santai saat menyantap makanan”	2	Sedikit tepat
UN (under nose) dibibir atas atau bawah hidung afirmasinya : “meskipun saya terbiasa makan-makanan ringan , setelah makan, sekarang saya lebih terbiasa untuk meninggalkan kebiasaan tersebut”	2	Sedikit tepat
CH (chin) diantara bibir afirmasinya : “meskipun saya gemar mengonsumsi makanan cepat saji sekarang saya akan mengurangi konsumsi tersebut”	2	Sedikit tepat
CB (collarbone) awal tulang selangka dalam afirmasinya: “meskipun saya sering melewatkan sarapan pagi, maka mulai saat ini saya akan membiasakan diri tidak melewatkan makan pagi”	1	Tidak tepat
UA (under arm) titik dibawah ketiak afirmasinya : “walaupun saya memiliki keinginan untuk makan berulang dengan porsi besar, sekarang saya memilih untuk meninggalkan kebiasaan tersebut”	2	Sedikit tepat
KC(karate cup) bagian bawah telapak tangan afirmasinya: “keinginan makan berlebihan pada diri saya mulai sekarang akan saya kurangi”	3	Sangat tepat
<b>PENUTUP TAHAP KEGIATAN EFT</b>		
a. Peneliti memberi jeda sejenak untuk rileks selama 3 menit	3	Sangat tepat
b. Mengajukan pertanyaan ringan seperti “apakah anda merasakan perubahan setelah diberikan pengetokan tadi?”	3	Sangat tepat
c. peneliti meminta klien kembali mengukur intensitas dengan membandingkan lembar SGS/SUD yang dirasakan sekarang dengan sebelum diberikan tapping afirmasi	2	Sedikit tepat
d. Tindak lanjut	2	Sedikit tepat

**Tabel 2. Hasil Intensitas SGS/SUD Pelaksanaan Siklus I**

No	Nama	Permasalahan					
		Sebelum Pelaksanaan			Setelah Pelaksanaan		
		Keinginan untuk makan terus menerus	Senang mengonsumsi makanan cepat saji	Kebiasaan makan camilan setelah makan	Keinginan untuk makan terus menerus	Senang mengonsumsi makanan cepat saji	Kebiasaan makan camilan setelah makan
1.	MD	90 %	90 %	80%	70%	70 %	60 %

Berdasarkan pengukuran Lembar SGS Siklus 1, dapat diambil kesimpulan bahwa nafsu makan berlebih pada subjek penelitian belum mengalami perubahan yang signifikan. Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi siklus 1, dimana pengetukan (tapping) masih belum tepat serta masih ada kalimat afirmasi yang belum keakar permasalahan subjek.

**Tabel 3 Observasi Siklus 2**

TAHAP SET-UP	KETETAPAN PERILAKU/RESPON KONSELOR	
	Nilai	Kesimpulan
	a.Menyebarkan SGS/SUD berdasarkan identifikasi nafsu makan yang berlebihan	3
b.Mengukur intensitas permasalahan yang dialami klien menggunakan lembar SGS/SUD	2	Sedikit tepat
<b>TAHAP TAPPING</b>		
a.Membebasikan klien dari benda-benda yang mengandung magnetik guna untuk meningkatkan efektivitas hasil.	3	Sangat tepat
b. Merancang dan menulis kalimat afirmasi untuk digunakan pada setiap titik pengetukan/tapping	2	Sedikit tepat
c. Memberikan perintah untuk tetap konsentrasi dan rileks selama pengetukan	2	Sedikit tepat
d.Melaksanakan pengetukan yang dilakukan 7-12 kali ketukan yang diiringi dengan pengucapan afirmasi 3 kali	2	Sedikit tepat
Ketuk mulai dari puncak kepala (Top Head ) afirmasinya :“meskipun nafsu makan saya berlebihan, saya memaklumi kondisi tersebut apa adanya”	2	Sedikit tepat
EB (eye brow) awal alis dalam afirmasinya : “meskipun saya memilki berat badan berlebih namun saya akan tetap menerima kondisi saya seutuhnya”	2	Sedikit tepat
SE (slide of eye)tulang disisi luar mata afirmasinya:“meskipun nafsu makan saya masih belum bisa turun maksimal, namun saya akan tetap berusaha untuk menghargai setiap prosesnya menerima diri saya”	2	Sedikit tepat
UE (under eye) dibawah hidung afirmasinya :“meskipun saya terkadang sulit untuk membiasakan diri makan dengan santai namun saya akan berusaha untuk membiasakannya”	2	Sedikit tepat
UN (under nose) dibibir atas atau bawah hidung afirmasinya :“meskipun saya terbiasa mengkonsumsi makan-makanan manis dan dingin setelah makan, sekarang saya sudah mulai untuk meninggalkan kebiasaan tersebut”	2	Sedikit tepat
CH (chin) diantara bibir afirmasinya : “meskipun saya merasa kesulitan untuk terbiasa sarapan pagi, sekarang saya mulai terbiasa sarapan pagi”	2	Sedikit tepat
CB (collarbone) awal tulang selangka dalam afirmasinya: “sekarang saya sudah mulai meninggalkan kebiasaan	2	Sedikit tepat

mengonsumsi makanan cepat saji yang berdampak buruk bagi kondisi saya saat ini'		
UA (under arm) titik dibawah ketiak afirmasinya : "saya saat ini sanggup untuk terbiasa mengurangi porsi makanan yang berlebihan"	2	Sedikit tepat
Ketuk jempol (TH), afirmasinya: "meskipun saya jarang sekali melakukan aktivitas fisik, mulai sekarang saya akan mulai melakukannya"	2	Sedikit tepat
Ketuk telunjuk (IF), afirmasinya: "saya dapat mengabaikan ketidak biasaan saat saya mengurangi porsi makan yang berlebihan"	2	Sedikit tepat
Jari tengah (MF), Afirmasinya : "saya senang bisa terbiasa mengurangi porsi makan saya sehingga saya merasakan kondisi yang jauh lebih baik daripada sebelumnya"	2	Sedikit tepat
Kelingking (LF),afirmasinya : "saya tidak ingin direpotkan lagi dengan kondisi tubuh yang berlebihan yang sedang saya alami"	3	Sangat tepat
KC(karate cup) bagian bawah telapak tangan afirmasinya: "saya bersungguh-sungguh untuk terbiasa menjaga pola makan yang baik untuk tubuh saya"	3	Sangat tepat
<b>PENUTUP TAHAP KEGIATAN EFT</b>		
a. Peneliti memberi jeda sejenak untuk rileks selama 3 menit	3	Sangat tepat
b.Mengajukan pertanyaan ringan seperti "apakah anda merasakan perubahan setelah diberikan pengetokan tadi?"	2	Sedikit Tepat
c.Peneliti meminta klien kembali mengukur intensitas dengan membandingkan lembar SGS/SUD yang dirasakan sekarang dengan sebelum diberikan tapping afirmasi	3	Sangat tepat
d.Tindak lanjut	2	Sedikit tepat

**Tabel 4. Hasil Intensitas SGS/SUD Pelaksanaan Siklus II**

No	Nama	Permasalahan					
		Sebelum Pelaksanaan			Setelah Pelaksanaan		
		Keinginan untuk makan terus menerus	Senang mengonsumsi makanan cepat saji	Kebiasaan makan camilan setelah makan	Keinginan untuk makan terus menerus	Senang mengonsumsi makanan cepat saji	Kebiasaan makan camilan setelah makan
1.	MD	70%	70%	60%	50%	50%	40%

Berdasarkan observasi siklus 2 serta penilaian dari lembar SGS didapatlah persentase penurunan nafsu makan semakin berkurang, adapun evaluasi yang didapat bahwa masih

ada ketidak tepatan proses tapping yang dilakukan peneliti, penyusunan kalimat afirmasi terlalu panjang sehingga klien susah mengucapkannya.

**Tabel 5 Observasi Siklus 3**

TAHAP SET-UP	KETETAPAN PERILAKU/RESPON	
	KONSELOR	
	Nilai	Kesimpulan
a.Menyebarkan SGS/SUD berdasarkan identifikasi	3	Sangat tepat
b.Mengukur intensitas permasalahan yang dialami klien menggunakan lembar SGS/SUD	3	Sangat tepat
<b>TAHAP TAPPING</b>		
a.Membebasikan klien dari benda-benda yang mengandung magnetik guna untuk meningkatkan efektivitas hasil.	3	Sangat tepat
b.Memberi simulasi latihan pengetokan/tapping pada anggota kelompok	3	Sangat tepat
d.Melaksanakan pengetokan yang dilakukan 7-12 kali ketokan yang diiringi dengan pengucapan afirmasi 3 kali	3	Sangat tepat
Top Head = TH) afirmasinya : “meskipun nafsu makan saya berlebihan, tetapi saya menerima diri saya seutuhnya”	3	Sangat tepat
EB (eye brow) awal alis dalam afirmasinya : “meskipun saya susah menahan nafsu makan , namun saya memafkan diri saya” menerima diri saya	3	Sangat tepat
SE (slide of eye)tulang disisi luar mata afirmasinya: “meskipun berat badan saya naik karena doyan makan, saya akan tetap menyanyangi diri saya ”	3	Sangat tepat
UE (under eye) dibawah hidung afirmasinya : “meskipun saya senang makan, sekarang saya siap utuk meninggalkan kebiasaan makan yg berlebihan”	3	Sangat tepat
UN (under nose) dibibir atas atau bawah hidung afirmasinya : “meskipun saya menyukai makan-makanan manis dan dingin, tetapi sekarang saya lebih menyenangi makanan yang sehat”	3	Sangat tepat
CH (chin) diantara bibir afirmasinya : ” meskipun saya merasa tegang dan bingung ketika tidak makan berulang, saya lebih memilihnya dan santai saja”	3	Sangat tepat
CB (collarbone) awal tulang selangka dalam afirmasinya: “walaupun saya masih ragu meninggalkan kebiasaan makan cepat saji, sekarang saya sudah tidak ragu dan mengetahui dampak negatifnya bagi kesehatan”	2	Sedikit tepat
UA (under arm) titik dibawah ketiak afirmasinya : “meskipun makan camilan terasa nikmat, sekarang saya tidak terbiasa melakukannya, ”	2	Sedikit tepat
Ketuk jempol (TH), afirmasinya: ” walaupun berolahraga itu hal yang membosakan, mulai saat ini olahraga	3	Sangat tepat



mengasyikan bagi saya”		
Ketuk telunjuk (IF), afirmasi : “walaupun terasa berat, saya menghiraukannya ketika saya ingin makan terus menerus”	2	Sedikit tepat
Jari tengah (MF), afirmasi : “saya senang terbiasa mengurangi porsi makan sehingga saya merasakan kondisi yang jauh lebih baik daripada sebelumnya”	3	Sangat tepat
Kelingking (LF), "saya tidak ingin direpotkan lagi dengan berat badan karena pola makan saya yang berlebih”	3	Sangat tepat
KC(karate cup) bagian bawah telapak tangan afirmasinya: “saya bersungguh-sungguh untuk terbiasa menjaga pola makan yang baik demi tubuh yang sehat”	3	Sedikit tepat
Penambahan titik gamut	2	Sedikit tepat
<b>PENUTUP TAHAP KEGIATAN EFT</b>		
a. Peneliti memberi jeda sejenak untuk rileks selama 3 menit	3	Sangat tepat
b.Mengajukan pertanyaan ringan seperti “apakah anda merasakan perubahan setelah diberikan pengetokan tadi?”	3	Sangat tepat
c.Peneliti meminta klien kembali mengukur intensitas dengan membandingkan lembar SGS/SUD yang dirasakan sekarang dengan sebelum diberikan tapping afirmasi	3	Sangat tepat
d.Tindak lanjut	3	Sangat tepat

**Tabel 6 Hasil Intensitas SGS/SUD Pelaksanaan Siklus III**

No	Nama	Permasalahan					
		Sebelum Pelaksanaan			Setelah Pelaksanaan		
		Keinginan untuk makan terus menerus	Senang mengkonsumsi makanan cepat saji	Kebiasaan makan camilan setelah makan	Keinginan untuk makan terus menerus	Senang mengkonsumsi makanan cepat saji	Kebiasaan makan camilan setelah makan
1.	MD	50%	50%	40%	40%	30%	30%

**Tabel 7 Rekapitulasi SIKLUS I,II,III**

Siklus I		Siklus II		Siklus III	
Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
86,60%	66,60%	66%	46%	46%	33,30%

Berdasarkan observasi siklus 3, dapat diambil kesimpulan bahwa peneliti dalam pelaksanaan EFT sudah melakukan perbaikan yang tepat. adapun persentase dari penilaian lembar SGS yang dinilai pada subjek penelitian mulai mengalami perubahan yang cukup signifikan.

### **SIMPULAN**

Pada pelaksanaan tindakan penerapan teknik EFT dalam mengurangi nafsu makan berlebihan pada setiap siklus mempunyai variasi yang berbeda dan bertahap mengalami peningkatan terhadap penurunan nafsu makan berlebihan saat diberikan EFT .

Pada siklus pertama subjek masih belum menampakkan perubahan yang signifikan dimana subjek masih tampak ragu dan belum mampu untuk mengikuti instruksi peneliti untuk menahan nafsu makan berlebih, pada siklus kedua subjek mulai bisa menahan walaupun masih ada keraguan. adapun persentase dari penilaian lembar SGS yang dinilai pada subjek penelitian mulai mengalami perubahan yang cukup signifikan pada siklus ke 3.

Adapun tindakan yang diberikan ialah memaksimalkan penambahan titik pengetukan yang semula hanya sampai pengutakan standar di siklus 1, adanya penambahan pengetukan kompleks di siklus 2 dan pengetukan kompleks serta diiringi dengan pelaksanaan gamut pada pelaksanaan EFT untuk siklus ke 3.

Pada siklus pertama pengukuran dari lembar SGS menunjukkan persentase sebelum dilakukan EFT sebesar 86% turun menjadi 66% setelah dilakukan EFT, pada siklus kedua kembali dari 66% turun menjadi 46% dan penurunan yang cukup signifikan terjadi pada siklus 3 turun menjadi 33% nafsu makan berkurang.

Dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini bahwa penerapan teknik EFT(Emotional Freedom Technique) dalam mengurangi nafsu makan berlebihan remaja overweight pada siklus 3 lebih baik daripada siklus 1 dan siklus 2.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia.
- Arisman. (2009). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Ayu, R. & Sartika, D. (2011). Faktor Risiko Obesitas pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia. *Makara Kesehatan*. 2011;15(1):37-43.
- Sutja, A. 2018. *Emotional Freedom Technique Cara Cepat Mengatasi Gangguan Emosi & Penyakit* Bandung: CV Alfabeta
- Sutja, A. dkk. 2017. *Penulisan Skripsi Untuk Prodi Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Wahana Resolusi
- Sudargo. T. dkk. 2014. *Pola Makan Dan Obesitas*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Prayitno. 2004. *Seri Layanan Konseling Layanan L1-L9*. Padang : Universitas Negeri Padang
- Prayitno, E Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Willis S. Sofyan. 2007. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung : CV Alfabeta
- Craig, G. 2010. *EFT for Weight Loss : the revolutionary technique for conquering emotional overeating, cravings, bingeing, eating disorders, and self sabotage*. [www.EFTUniverse.com](http://www.EFTUniverse.com)

- Purwanti,S, 2002, Perencanaan Menu untuk Penderita Kegemukan. Penebar Swadaya. Jakarta
- Arikunto, (2006). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Kesehatan RI. Sistem Kesehatan Nasional. Jakarta: Depkes RI; 2019
- WHO, 2006. Obesity: Preventing And Managing The Global Epidemic. Report Of A WHO consulation (WHO Technical Report Series 894).