

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE UNTUK
MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PADA
LANSIA DI DESA SITINJO II WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SITINJO
KABUPATEN DAIRI PADA
TAHUN 2026



ADERANI TRIANITA PURBA
NIM. P07520423001

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN DAIRI
TAHUN 2026

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* UNTUK
MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PADA
LANSIA DI DESA SITINJO II WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SITINJO
KABUPATEN DAIRI PADA
TAHUN 2026**



**ADERANI TRIANITA PURBA
NIM. P07520423001**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN DAIRI
TAHUN 2026**

SCIENTIFIC PAPER

**THE APPLICATION OF EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE
TO REDUCE ANXIETY LEVELS AMONG THE ELDERLY IN
SITINJO II VILLAGE, SITINJO PUBLIC HEALTH
CENTER WORKING AREA, DAIRI
REGENCY, 2026**



**ADERANI TRIANITA PURBA
STUDENT ID. P07520423001**

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
MEDAN HEALTH POLYTECHNIC
DEPARTMENT OF NURSING
D-III NURSING STUDY PROGRAM DAIRI
YEAR 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* UNTUK
MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PADA
LANSIA DI DESA SITINJO II WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SITINJO
KABUPATEN DAIRI PADA
TAHUN 2026**

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi Dan Memperoleh Gelar
Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep) Pada Program Studi D-III
Keperawatan Dairi Jurusan Keperawatan Polteknik
Kesehatan Kemenkes Medan



**ADERANI TRIANITA PURBA
NIM. P07520423001**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN DAIRI
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* UNTUK
MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PADA
LANSIA DI DESA SITINJO II WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SITINJO
KABUPATEN DAIRI PADA
TAHUN 2026**

Diusulkan Oleh
ADERANI TRIANITA PURBA
NIM. P07520423001

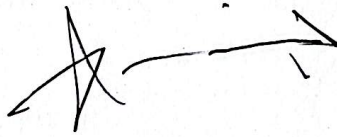
Telah disetujui di Sidikalang
Pada tanggal, 27 Maret 2026

Pembimbing Utama,



Dr. Dame Evalina Simangunsong, SKM, M.Kes
NIDN. 4002097001

Pembimbing Pendamping,



Risdiana Melinda Naibaho, SST, S.Kep, M.Kes
NIDN. 3423037801

**Ketua Program Studi D-III Keperawatan Dairi
Poltekkes Kemenkes Medan**



Jojo Silaban, SST, S.Kep, M.Kes
NIP. 197304182003122001

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI DESA SITINJO II WILAYAH KERJA PUSKESMAS SITINJO KABUPATEN DAIRI PADA TAHUN 2026

Telah dipersiapkan dan disusun oleh
ADERANI TRIANITA PURBA
NIM. P07520423001

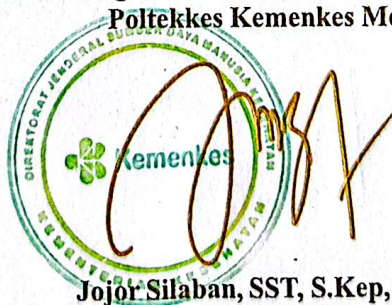
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada Tanggal, 27 Maret 2026

1. Ketua Penguji : Dr. Dame Evalina Simangunsong, SKM, M.Kes
NIDN. 4002097001
2. Penguji I : Roberth Harnat Silalahi, SKM, MKM
NIDN. 4025126601
3. Penguji II : Jojor Silaban, SST, S.Kep, M.Kes
NIDN. 3418047301

()
()

Sidikalang, 27 Maret 2026

Mengetahui :
Ketua Program Studi D-III Keperawatan Dairi
Poltekkes Kemenkes Medan

()

Jojor Silaban, SST, S.Kep, M.Kes
NIP. 197304182003122001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Aderani Trianita Purba
NIM : P07520423001
Program Studi : Diploma III Keperawatan Dairi
Jurusan : Keperawatan
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan Bahwa Saya Tidak Melakukan Kegiatan Plagiat Dalam Penulisan Karya Tulis Ilmiah Saya Yang Berjudul :

PENERAPAN *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI DESA SITINJO II WILAYAH KERJA PUSKESMAS SITINJO KABUPATEN DAIRI PADA TAHUN 2026

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Sidikalang, 27 Maret 2026
Penulis,



Aderani Trianita Purba
NIM. P07520423001



BIODATA PENULIS

Nama : Aderani Trianita Purba
Tempat/Tgl Lahir : Bartong, 19 November 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Bartong, Sipispis, Serdang Bedagai
Nomor HP : 0812-6014-3836

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : Tahun 2011-2017 SD Negeri 102122 Bartong
2. SLTP : Tahun 2017-2020 SMP Negeri 1 Sipispis
3. SLTA : Tahun 2020-2023 SMA SMA Sw F. Tandean Tebing Tinggi

ABSTRAK

**PENERAPAN *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* UNTUK
MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PADA
LANSIA DI DESA SITINJO II WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SITINJO
KABUPATEN DAIRI PADA
TAHUN 2026**

Aderani Trianita Purba, Dr. Dame Evalina Simangunsong, SKM, M.Kes,
Risidiana Melinda Naibaho, SST, S.Kep, M.Kes
Prodi D III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan
Email: aderanitrianitapurba@gmail.com

Latar belakang : Lansia dengan penyakit kronis seperti diabetes mellitus berisiko mengalami gangguan psikologis, seperti kecemasan. Kecemasan yang tidak tertangani dapat memperburuk kondisi kesehatan dan menurunkan kualitas hidup lansia sehingga diperlukan intervensi nonfarmakologis. *Emotional Freedom Technique* (EFT) merupakan terapi yang menggabungkan teknik *tapping* pada titik meridian tubuh dengan afirmasi positif untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan.

Tujuan : Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan *Emotional Freedom Technique* (EFT) dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

Metode : Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif pada dua lansia yang mengalami kecemasan dengan pendekatan proses keperawatan. Intervensi berupa penerapan *Emotional Freedom Technique* (EFT) dilakukan selama 7 hari dengan frekuensi dua kali sehari melalui teknik *tapping* disertai afirmasi positif. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, serta pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil : Hasil studi kasus menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kedua subjek setelah diberikan intervensi *Emotional Freedom Technique* (EFT). Pada subjek I, rata-rata penurunan skor tingkat kecemasan sebesar 1,9, sedangkan pada subjek II rata-rata penurunan skor tingkat kecemasan sebesar 1,5. Selain itu, kedua subjek tampak lebih tenang, rasa gelisah berkurang, serta kemampuan mengontrol kecemasan menjadi lebih baik.

Kesimpulan dan saran : Penerapan *Emotional Freedom Technique* (EFT) efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai salah satu tindakan keperawatan nonfarmakologis dalam membantu mengatasi kecemasan pada lansia.

Kata kunci : Kecemasan, Lansia, *Emotional Freedom Technique*.

ABSTRACT

THE APPLICATION OF EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE TO REDUCE ANXIETY LEVELS AMONG THE ELDERLY IN SITINJO II VILLAGE, SITINJO PUBLIC HEALTH CENTER WORKING AREA, DAIRI REGENCY, 2026

Aderani Trianita Purba, Dr. Dame Evalina Simangunsong, SKM, M.Kes,
Risadiana Melinda Naibaho, SST, S.Kep, M.Kes

Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Associate Degree Of Nursing In Dairi

Email: aderanitrianitapurba@gmail.com

Background: Elderly individuals with chronic diseases, such as diabetes mellitus, are at risk of experiencing psychological disorders, including anxiety. Untreated anxiety can worsen health conditions and decrease the quality of life for the elderly, necessitating non-pharmacological interventions. Emotional Freedom Technique (EFT) is a therapy that combines tapping on the body's meridian points with positive affirmations to help lower anxiety levels.

Objective: This case study aims to describe the application of the Emotional Freedom Technique (EFT) in reducing anxiety levels among the elderly.

Methods: This study utilized a descriptive case study method involving two elderly subjects experiencing anxiety, using a nursing process approach. The intervention consisted of applying EFT for 7 days, twice daily, utilizing tapping techniques accompanied by positive affirmations. Data were collected through interviews, observations, physical examinations, and anxiety level measurements before and after the intervention.

Results: The results of the case study showed a decrease in anxiety levels for both subjects following the EFT intervention. In Subject I, the average decrease in anxiety score was 1.9, while in Subject II, the average decrease was 1.5. Additionally, both subjects appeared calmer, reported reduced restlessness, and showed improved ability to control their anxiety.

Conclusion and Suggestions: The application of the Emotional Freedom Technique (EFT) is effective in reducing anxiety levels in the elderly. This intervention can be implemented as a non-pharmacological nursing action to help manage anxiety in elderly patients.

Keywords: Anxiety, Elderly, Emotional Freedom Technique.



KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, rahmat, dan penyertaan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Penerapan *Emotional Freedom Technique* untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan pada Lansia di Desa Sitinjo II Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi Tahun 2026”** dengan baik dan tepat waktu.

Dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyadari bahwa terselesaikannya karya ini tidak terlepas dari peran serta, bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada **Dr. Dame Evalina Simangunsong, SKM, M.Kes** selaku pembimbing utama dan **Risdiana Melinda Naibaho, SST., S.Kep., M.Kes** selaku pembimbing pendamping, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan arahan, masukan, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Pada kesempatan ini, penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Plt. Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Jojo Silaban, SST., S.Kep., M.Kes selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Roberth Harnat Silalahi, SKM, MKM dan Jojo Silaban, SST., S.Kep., M.Kes yang telah berkenan menjadi penguji serta memberikan masukan yang membangun demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. dr. Eva Sinulingga selaku Kepala UPT Puskesmas Sitinjo yang telah memberikan kesempatan dan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
6. Seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dan meluangkan waktu dalam pelaksanaan studi kasus ini.
7. Kedua orang tua tercinta, Ayahanda T. Purba dan Ibunda D.R. Sitopu, serta seluruh saudara/i penulis yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta semangat yang tiada henti kepada penulis.
8. Seluruh dosen dan staf di Program Studi D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan pengalaman selama masa pendidikan.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sebagai bahan perbaikan di masa mendatang.

Akhir kata, penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis sendiri, institusi pendidikan, maupun bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam penerapan intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi kecemasan.

Sidikalang, 27 Maret 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
BIODATA PENULIS.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Studi Kasus	4
D. Manfaat Studi Kasus	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 6
A. Konsep Dasar <i>Emotional Freedom Technique</i>	6
1. Definisi <i>Emotional Freedom Technique</i>	6
2. Manfaat <i>Emotional Freedom Technique</i>	6
3. Faktor Penyebab Keterbatasan <i>Emotional Freedom Technique</i> ..	6
4. Kelebihan <i>Emotional Freedom Technique</i>	7
5. Mekanisme <i>Emotional Freedom Technique</i>	7
6. Evaluasi <i>Emotional Freedom Technique</i>	9
7. Standar Operasional Prosedur <i>Emotional Freedom Technique</i> .	10
B. Konsep Dasar Kecemasan	13
1. Definisi Kecemasan.....	13
2. Penyebab Kecemasan	13
3. Penyebab Kecemasan pada Lansia	15
4. Tanda Gejala Kecemasan.....	16
5. Skala Kecemasan.....	17
6. Klasifikasi Kecemasan	19
7. Rentang Respon Kecemasan	20
8. Penanganan Kecemasan	21
9. Asuhan Keperawatan Kecemasan pada Lansia	22
C. Konsep Dasar Lansia	25
1. Definisi Lansia.....	25
2. Batasan dan Kelompok Lansia	26
3. Perubahan Fisiologis Lansia.....	26
4. Klasifikasi Lansia	30
5. Proses Menua.....	31

BAB III	METODE STUDI KASUS.....	32
	A. Rancangan Studi Kasus.....	32
	B. Subjek Studi Kasus.....	32
	C. Fokus Studi.....	33
	D. Definisi Operasional Studi Kasus.....	33
	E. Instrumen Studi Kasus.....	35
	F. Metode Pengumpulan Data.....	35
	G. Lokasi dan Waktu.....	36
	H. Penyajian Data.....	36
	I. Etika Studi Kasus.....	37
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
	A. Hasil Studi Kasus.....	38
	1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	38
	2. Proses Keperawatan.....	39
	B. Pembahasan.....	78
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	83
	A. Kesimpulan.....	83
	B. Saran.....	84
	DAFTAR PUSTAKA.....	86
	DAFTAR LAMPIRAN	91

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Defenisi Operasional	34
Tabel 4.1 Analisa Data Subjek 1	43
Tabel 4.2 Analisa Data Subjek 2	44
Tabel 4.3 Intervensi Tindakan	49
Tabel 4. 4 Intervensi Tindakan	50
Tabel 4.5 Implementasi	51
Tabel 4.6 Implementasi	52
Tabel 4.7 Evaluasi Keperawatan Subjek 1	54
Tabel 4.8 Perbanding skor tingkat kecemasan subjek 1	65
Tabel 4.9 Implementasi Keperawatan subjek 2.....	67
Tabel 4.10 Perbandingan skor tingkat kecemasan subjek 2	76

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skala <i>Subjective Unit of Disturbance</i>	11
Gambar 2.2 Skala Kecemasan.....	21

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Kuesioner	91
Lampiran 2 lembar <i>Informed Consent</i>	96
Lampiran 3 lembar surat izin penelitian.....	98
Lampiran 4 Surat balasan izin penelitian	99
Lampiran 5 Surat <i>Ethical Clearance</i>	100
Lampiran 6 Master Data.....	101
Lampiran 7 Lembar Bimbingan KTI	143
Lampiran 8 Dokumentasi penelitian	145
Lampiran 9 Hasil Turnitin.....	147