

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH *HYPNO EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN
PRE OPERASI DI RUANG RAWAT INAP
TZUCHI HOSPITAL
JAKARTA



GEMA SETIAWATI
NPM : 202443002

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2025

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH *HYPNO EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN
PRE OPERASI DI RUANG RAWAT INAP
TZUCHI HOSPITAL
JAKARTA



GEMA SETIAWATI
NPM : 202443002

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2025

LAPORAN PENELITIAN

**PENGARUH *HYPNO EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN
PRE OPERASI DIRUANG RAWAT INAP
TZUCHI HOSPITAL
JAKARTA**

Disusun Oleh:

Gema Setiawati

NPM 202443002

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Yogyakarta, 31 Januari 2026

Pembimbing I



Paulus Subiyanto, M.Kep.,Sp.K.M.B., Ph.D.

NIK: 199410004

Pembimbing II



Margaretha Kurniastuti, S.Kep.,Ns. M.N.Sc

NIK : 2014500051

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gema Setiawati NIM

: 202443002

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa study kasus dengan judul :

"Pengaruh *Hypno Emotional Freedom Technique* Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien *Pre Operasi* Di Ruang Rawat Inap *Tzu Chi Hospital* Jakarta"

Yang telah saya laksanakan delapan bulan dari bulan April – November, seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang/ pihak lain setelah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau Sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administrative dituntut ganti rugi atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Jakarta, 12 November 2025

Yang membuat pernyataan,



Gema Setiawati

SKRIPSI

**PENGARUH *HYPNO EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN
PRE OPERASI DI RUANG RAWAT INAP
TZU CHI HOSPITAL
JAKARTA**

Disusun Oleh :

Gema Setiawati

NIM : 202443002

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih Untuk
memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan
Pada Tanggal : 12 November 2025

Mengesahkan,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta

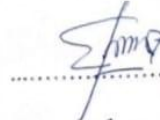
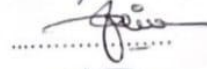

Yulia Wardani, MAN
NIK : 201450001

Penguji

Ketua : Bernadetta Eka Noviati, S. Kep., Ns., MM

Anggota : 1. Paulus Subiyanto, M.Kep., Sp.K.M.B., Ph.D.

2. Margaretha Kurniastuti, S.Kep., Ns. M.N.Sc


.....

.....

.....

MOTO

“ Sesungguhnya Bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al- Insyirah: 5)

“Terlambat bukan berarti gagal, cepat bukan berarti hebat. Terlambat bukan berarti alasan untuk menyerah, setiap orang memiliki proses yang berbeda. Percaya proses itu yang paling penting, karena Allah SWT telah mempersiapkan hal baik dibalik kata proses yang kamu anggap rumit”

(Edwar Satria)

INTISARI

Nama : Gema Setiawati
NPM : 202443002
Judul : Pengaruh Pemberian *Hypno Emotional Freedom Technique* Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien *Pre Operasi* di Ruang Rawat Inap *Tzu Chi Hospital* Jakarta
Tanggal Ujian : 12 November 2025
Pembimbing : 1. Paulus Subiyanto, M.Kep.,Sp.K.M.B., Ph.D.
2. Margaretha Kurniastuti, S.Kep.,Ns. M.N.Sc
Jumlah Pustaka : 34 Pustaka
Jumlah Halaman : viii, 52 Halaman, 6 tabel, 6 gambar, 11 lampiran

Kecemasan *pre operasi* merupakan kondisi psikologis yang umum dialami pasien menjelang tindakan pembedahan dan dapat memengaruhi stabilitas fisiologis, proses anestesi, serta pemulihan *pasca operasi*. Upaya nonfarmakologis menjadi pilihan penting untuk membantu menurunkan kecemasan tanpa menimbulkan efek samping. Salah satu metode yang berkembang adalah *Hypno Emotional Freedom Technique (Hypno EFT)*, yaitu teknik relaksasi yang menggabungkan hipnosis ringan dengan stimulasi titik energi pada tubuh sehingga membantu melepaskan ketegangan emosional, meningkatkan rasa tenang, serta memperkuat kesiapan mental pasien sebelum operasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *Hypno EFT* terhadap tingkat kecemasan pasien *pre operasi* di ruang rawat inap *Tzu Chi Hospital* Jakarta. Desain penelitian menggunakan *quasi experiment* dengan rancangan *pretest–posttest with control group*. Sampel terdiri dari 60 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan pembagian 30 responden sebagai kelompok intervensi dan 30 responden sebagai kelompok kontrol. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS)*, dan analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk melihat perubahan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan *Hypno EFT*, sebagian besar responden pada kelompok intervensi berada pada kategori cemas berat hingga panik (83,3%). Setelah intervensi, tingkat kecemasan mengalami penurunan yang signifikan, yaitu menjadi cemas ringan (70%) dan tidak cemas (30%). Sementara itu, kelompok kontrol tidak menunjukkan penurunan kecemasan yang bermakna. Uji *Wilcoxon* memperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan *Hypno EFT* dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien *pre operasi*. Hasil ini menunjukkan bahwa *Hypno EFT* dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan oleh perawat untuk membantu mempersiapkan pasien secara psikologis sebelum menjalani pembedahan. Intervensi ini direkomendasikan sebagai bagian dari standar asuhan keperawatan *pre operasi*.

Kata kunci: *Hypno Emotional Freedom Technique*, kecemasan, pasien *pre operasi*, keperawatan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas karunia-Nya berupa Kesehatan, kesempatan, dan nikmat yang begitu besar bagi umatnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian yang berjudul “*Hypno EFT (Emotional Freedom Technique) Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Rawat Inap Tzu Chi Hospital*”.

Karya ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua tercinta, Ayahanda Susanto dan Ibunda N. Raswati yang senantiasa mendoakan dan memberikan kasih sayang dukungan moral maupun material serta suami dan kakak yang selalu memberikan tawa kebahagiaan. Serta segenap keluarga besar yang telah memberikan kasih sayang, arahan serta nasehatnya dalam menghadapi tantangan dan rintangan selama melakukan penyelesaian studi.

Segala sesuatu yang berkaitan dengan penyelesaian laporan penelitian ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak yang senantiasa menghiasi segala keluh kesah yang terucap dari keterbatasan penulis. Atas terselesainya laporan penelitian ini, maka izinkanlah penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan tulus kepada :

1. Ketua Stikes Panti Rapih Yogyakarta, Ibu Yulia Wardani, MAN, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian ini.
2. Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Stikes Panti Rapih Yogyakarta, Ibu Maria Imaculata Ekatarina Wijayanti, Ns., MSN.
3. Dosen Pembimbing 1, Bapak Paulus Subiyanto, M.Kep.,Sp.K.M.B., Ph.D. yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan arahan, serta masukan yang sangat berharga dalam penyusunan laporan penelitian ini.
4. Dosen Pembimbing 2, Ibu Margaretha Kurniastuti, S.Kep., Ns. M.N.Sc. yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan arahan, serta masukan yang sangat berharga dalam penyusunan laporan penelitian ini.
5. Direktur *Tzu Chi Hospital*, Dr, Gunawan Susanto, Sp.BS atas dukungan untuk penyusunan laporan penelitian ini.
6. Ibu Ester Maria., M.Kep., Ns selaku Manajer Keperawatan *Tzu Chi Hospital* atas dukungan, bimbingan serta arahnya.

7. Pihak *Tzu Chi Hospital* yang telah memberikan saya dukungan finansial melalui program beasiswa serta telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di *Tzu Chi Hospital*.
8. Para responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.
9. Sahabat seperjuangan yang telah setia berjuang dan telah memberikan begitu banyak inspirasi dan motivasi. Serta teman-teman perawat di *Tzu Chi Hospital* atas segala dukungan dan do'anya.
10. Jusmiadi Amd. Kep selaku suami yang telah memberikan dukungan serta do'a dalam penyelesaian laporan penelitian
11. Orang tua (Bapa Susanto & Ibu N Raswati yang telah memberikan dukungan serta do'a dalam penyelesaian laporan penelitian
12. Ns. Fitri Eka Fatma, S. Kep selaku kepala ruangan general ward lt 9A yang selalu memberikan dukungan serta fasilitas untuk menyelesaikan laporan penelitian

Tidak ada sesuatu yang terwujud yang dapat penulis berikan, kecuali dalam bentuk harapan, do'a dan menyerahkan segalanya hanya kepada Allah SWT. Semoga segala amal ibadah serta niat yang ikhlas untuk membantu akan mendapatkan balasan yang setimpal dari-Nya. Penulis menyadari bahwa meskipun laporan penelitian ini dibuat dengan usaha yang maksimal dari peneliti, tidak menutup kemungkinan di dalamnya masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis terbuka dalam menerima kritik dan saran yang bersifar membangun sehingga dapat berkarya lebih baik lagi pada masa yang akan datang.

Akhir kata, harapan dan do'a, semoga laporan penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang Kesehatan. Semoga Allah-SWT senantiasa memberikan rahmat dan keberkahan kepada kita semua.

Jakarta, 12 November 2025

Gema Setiawati

