

**EFEKTIFITAS *HAND TAPPING* TERHADAP PEMENUHAN KEBUTUHAN  
PSIKOLOGIS (STRES DAN CEMAS) PADA DISMENORE, WANITA  
HAMIL, DAN MASA KLIMAKTERIUM : *LITERATURE REVIEW***

**Dini Aulia Ramadhanty<sup>1</sup> Desmawati<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta  
Kampus I : Jl. RS. Fatmawati Pondok Labu Jakarta Selatan, Kampus II : Jl. Raya Limo Depok  
Telp. 021-7656971 Fax : 7656904

E-mail: [diniauliaramadhanty@upnvj.ac.id](mailto:diniauliaramadhanty@upnvj.ac.id), [desmawati@upnvj.ac.id](mailto:desmawati@upnvj.ac.id)

**Abstract**

Stress and anxiety can occur in women during their lifetime, including during menstruation, pregnancy, and the transition to menopause. These psychological problems can affect a woman's mental and physical health. Psychological problems can be overcome with non-pharmacological therapy, one of them is Hand Tapping, the pat technique can open up blocked energy which can help create a positive environment for well-being and will feel more energetic so that it can overcome the problem of stress and anxiety. The method used is Literature Review. Literature search uses Google Scholar, WorldCat, Science Direct, PubMed, and Semantic Scholar. The search results obtained as many as 298 articles and after going through the selection process obtained 10 articles. Inclusion criteria used were dysmenorrhea populations, pregnant women, and climacteric periods, interventions, namely hand tapping, outcomes, namely stress reduction and / or anxiety, articles in the range of 2016 - 2020, quasi experiment research designs, and the language used was language Indonesian and English. The number of articles reviewed was 10 articles. In the article, Hand Tapping interventions are applied and some are combined by comparing or combining Hand Tapping interventions with other interventions. The entire article yields that the Hand Tapping technique is effective in reducing stress and anxiety in dysmenorrhea, pregnant women and climacteric periods. In subsequent studies, researchers suggest that Hand Tapping interventions in dysmenorrhea, pregnant women, and climacteric periods experience stress and anxiety.

**Keywords :** Hand Tapping, Stress, Anxiety, Dysmenorrhea, Pregnant Women, Climacterium

**PENDAHULUAN**

Gangguan kecemasan pada tahun 2015 diperkirakan secara global sebanyak 3,6%. Seperti halnya depresi, gangguan kecemasan lebih sering terjadi pada wanita daripada pria (4,6% dibandingkan dengan

2,6% di tingkat global) (WHO, 2017). Menurut data The Global Health Data Exchange (GHDx), gangguan kecemasan pada perempuan secara global sebanyak 16 juta jiwa dan di Indonesia sebanyak ± 500 ribu jiwa (IHME, 2017). Angka penderita

gangguan kecemasan di Indonesia telah meningkat sebanyak 15% dari tahun 2005, prevalensi terkait gangguan mental emosional pada penduduk berumur  $\geq 15$  tahun menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan 9,8% yang ditunjukkan dengan gejala kecemasan dan depresi (Kemenkes, 2018). Berdasarkan hasil Survei Skor Kesejahteraan 360° oleh Cigna pada tahun 2018, yang mengalami stres di Indonesia sebesar 75 persen dari sekitar 1.000 responden (Ratnasari, 2018).

Stres dapat didefinisikan sebagai tingkat di mana anda merasa kewalahan atau tidak mampu mengatasinya sebagai akibat dari tekanan yang tidak terkendali (MHF, 2020). Pemicunya bisa bersifat jangka pendek, seperti tenggat waktu kerja atau pertarungan dengan orang yang dicintai atau jangka panjang, seperti kemiskinan, diskriminasi dan penyakit kronis (APA, 2019). Kecemasan dapat didefinisikan sebagai kekhawatiran yang tidak jelas, berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya, dan tidak memiliki objek yang spesifik (Stuart, 2013). Kecemasan adalah keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang melibatkan rasa takut yang subjektif, rasa tidak nyaman dan disertai gejala fisik, perasaan ancaman atau bahkan kematian yang akan terjadi (Katona et al., 2012). Gejala kecemasan dapat hadir secara berbeda pada wanita dan masa

hidupnya, termasuk berbeda dari fungsi hormon, termasuk pubertas, premenstrum, kehamilan atau postpartum (pada beberapa wanita), dan transisi menopause (Hantsoo & Epperson, 2017). Stres dan cemas yang berlebih dapat menyebabkan terganggunya sistem pencernaan, obesitas, hipertensi, serangan jantung, bahkan stroke (Haryono, 2017).

Masa reproduksi wanita mencakup masa remaja dan dewasa. Pada masa remaja mencakup menstruasi dan pada masa dewasa mencakup kehamilan, persalinan hingga menopause (Lubis, 2016).

#### 1. Dismenore.

Pada saat menstruasi memungkinkan timbulnya gangguan yaitu dismenore atau rasa nyeri saat menstruasi berupa kram ringan yang dibagi menjadi dismenore primer (nyeri yang terjadi tanpa kelainan anatomis) dan sekunder (nyeri yang terjadi berhubungan dengan kelainan anatomis seperti infeksi, endometriosis, mioma uteri, polip endometrial) (Lesmana et al., 2017). Perubahan psikologi pada saat menstruasi menurut Lubis (2016), dapat meliputi kecemasan atau ketakutan akan menstruasi, merasa kebebasan dibatasi saat datangnya menstruasi, mudah tersinggung atau marah akibat dari perubahan cara kerja hormon atau karena pengaruh nyeri pada saat menstruasi, merasa gelisah dan mengalami gangguan tidur.

#### 2. Kehamilan

Kehamilan terjadi rata-rata 266 hari (38 minggu) setelah ovulasi atau 280 hari (40 minggu) dari hari pertama periode menstruasi terakhir (Yates, 2010). Menurut Fidora (2019) pada wanita hamil memiliki 3 masa kehamilan yang tiap masa nya mengalami perubahan psikologis seperti pada Trimester pertama : Terjadi perubahan kadar hormon yang dapat menimbulkan rasa cemas dan tidak pada kehamilan yang dirasakan. Bahkan menjadi lebih buruk dan sekitar 80% merasakan depresi, gelisah, dan kecewa, Trimester kedua : Ibu mulai akan merasa nyaman dengan kehamilan dan lebih peka terhadap berbagai perasaan di dalam dirinya, dan Trimester ketiga : Adanya rasa waspada dalam menunggu kelahiran sang bayi. Beberapa ketakutan muncul seperti takut tidak bisa melahirkan secara normal, persalinan yang tidak terduga, atau bahkan ketakutan akan perubahan fisik seperti penampilan diri yang tidak menarik.

Menurut Nurdiansyah (2011) menyimpan energi negatif seperti stres dan cemas pada saat hamil dapat berdampak buruk seperti, pernapasan dan sekresi kelenjar adrenalin akan meningkat dan dapat menyebabkan aliran darah ke kandungan menjadi terhambat, stres dan dapat berdampak pada bayi seperti melahirkan bayi prematur, hiperaktif, atau autisme, dan jika permasalahan tidak di atasi wanita akan merasakan kepuasan hidup

yang rendah dan memiliki kecenderungan mengalami *baby blues* setelah bayinya dilahirkan.

### 3. Klimakterium

Klimakterik juga dapat didefinisikan sebagai fase yang meliputi transisi dari keadaan reproduksi ke keadaan non-reproduksi (Shaw et al., 2011). Klimakterium umumnya terjadi pada usia 40 sampai dengan 60 tahun (Pieter & Lubis, 2017). Gejala klimakterium menurut Pudiastuti (2012) dapat dibagi menjadi 3, yaitu Gejala psikologis seperti merasa kurang menarik serta murung yang tidak jelas, Gejala sindrom vasomotor yaitu keringat disertai rasa panas pada malam hari, *hot flush* atau pipi terasa panas dan merah, dan vasokonstriksi yang menimbulkan perasaan dingin dan Gejala fisik seperti menurunnya hormon estrogen yang dapat menimbulkan gejala klinis.

Banyak hal yang dapat dilakukan dalam mengatasi permasalahan psikologis. Salah satunya menggunakan terapi non farmakologis yang meliputi teknik *Hand Tapping*. Teknik *Tapping* adalah suatu bentuk yang dapat meningkatkan kadar endorfin tubuh dan juga alat yang dapat melepaskan energi emosional yang tersimpan di tubuh kita (Ortner, 2013). *Tapping* dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan, serta meningkatkan emosi positif dan pengurangan emosi negatif (TATT, 2010) Ada berbagai nama dan jenis

dalam *tapping*. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) termasuk terapi non farmakologis dengan teknik *tapping*. Terapi SEFT yang merupakan pengembangan dari terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT). EFT adalah prosedur dengan teknik tepuk, yang bertujuan untuk membuka energi yang terperangkap atau terhambat dalam saluran meridian tubuh. Ketika energi dibiarkan mengalir dengan bebas, dapat membantu menciptakan lingkungan yang positif untuk kesejahteraan dan akan merasa lebih bersemangat (Pagett & Millward, 2014).

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode *literature review*. Pencarian literatur adalah komponen penting dalam sebuah *review*. Peneliti melakukan penelusuran menggunakan *database* penelitian keperawatan atau kesehatan, yaitu *Google Scholar*, *WorldCat*, *Science Direct*, *PubMed*, dan *Semantic Scholar*. Peneliti melakukan pencarian dalam rentang bulan Mei – Juni 2020 untuk mengidentifikasi studi yang relevan. Batas-batas pertanyaan tinjauan didefinisikan dengan jelas melalui pengembangan untuk kriteria inklusi dan menggunakan format PICOS. Dalam penelitian, merumuskan pertanyaan penelitian yang baik akan membantu dalam memahami pekerjaan, sehingga kerangka PICOS (*Population, Intervention, Comparison, Outcome, Study design*) harus

digunakan (Paterson-Brown & Paterson, 2019). Studi dimasukkan untuk ditinjau dan memenuhi kriteria inklusi berikut : (1) Populasi pada dismenore, wanita hamil, dan masa klimakterium, (2) Intervensi yang dilakukan adalah *Hand Tapping*, (3) Membandingkan intervensi dengan melakukan perbandingan *pre* dan *post* antara kelompok, praktik standar atau intervensi alternative, (4) Hasil yang terkait kepada pemenuhan kebutuhan psikologis (stres dan cemas), dan (5) Desain studi, yaitu *experiment*. Pencarian literatur dilakukan dengan grup kata kunci berdasarkan *Medical Subject Heading* (MeSH) dan dikombinasikan dengan Boolean AND dan OR. Hasil pencarian ditemukan tipe studi *Quasi Experiment* yang diterbitkan dalam Bahasa Inggris dan Indonesia. Pencarian terbatas dalam kurun waktu tertentu, peneliti menentukan kurun waktu 5 tahun terakhir.

Ditemukan 298 artikel dari *database Google Scholar, WorldCat, Science Direct, PubMed, dan Semantic Scholar*. Setelah melalui proses penyaringan yang sesuai dengan tema, didapat 10 artikel. 1 Artikel kecemasan pada dismenore, 8 artikel kecemasan atau stres pada ibu hamil, dan 1 artikel kecemasan pada masa klimakterium yang menggunakan desain penelitian *quasy experiment*.

# HASIL PENELITIAN

## Tabel 1 Hasil Pencarian

No.	Author(s) & Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian
1.	Author(s): Siti Masaroh, Hamid Mukhlis, Feni Widayastuti Judul : Efektifitas Terapi Hand Tapping Terhadap Kecemasan pada Perempuan yang Sedang Menjalani Persalinan, 2019, Vol. 1, No. 1	D : Quasi experimental using pre and post test with control group. S : Total sampel = 30 responden ibu bersalin. V : Tingkat kecemasan. I : Kuesioner Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A). A : Analisis yang digunakan univariat dan bivariat menggunakan t tidak berpasangan.	Nilai rata-rata tingkat kecemasan ibu bersalin dalam persalinan sebelum dilakukan hand tapping adalah 66,87 dan setelah dilakukan hand tapping adalah 59,63. Ada perbedaan yang signifikan kecemasan yang diberikan hand tapping sebanyak 1 kali selama 20 menit dan tidak diberikan hand tapping pada ibu bersalin.
2.	Author(s): Wivini Lisidiaty, Neni Fidyasanti, Nurkhasanah Judul : The Influence Of Self-Tapping On Anxiety During Primary Menstrual Cramps Among Nursing Students, 2019, Vol. 14, No. 38 – 44	D : Kuasi eksperimental dengan rancangan non equivalent pretest-posttest with control group. S : Total sampel = 60 responden siswi (30 responden kelompok intervensi tapping dan 30 responden kelompok kontrol napas dalam). V : Usia, tempat tinggal, keterangan siswa menastuasi, suku, status nutrisi, usia menarche, durasi menastuasi, durasi nyeri, kejadian kram menastuasi, manajemen nyeri, manajemen kecemasan, penyebab kecemasan,	Nilai rata-rata pada kelompok intervensi sebelum 24,63 dan setelah 16,03 sedangkan pada kelompok kontrol sebelum 23,5 dan setelah 17,73. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa telah ada penurunan yang signifikan dalam skor kecemasan rata-rata sebelum dan sesudah intervensi yang dilakukan selama 15 menit.
3.	Author(s): Fitriana Rakhimah, Dyah Fatmasari, Suryati Kumorowulan Judul : The Combination Of Dark Chocolate And Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Towards Anxiety Level And Blood Pressure On Primigravida Pregnancy Women, 2018, Vol. 6, Issue 3	D : Quasi experimental using pre and post test with control group. S : Total sampel = 60 responden ibu hamil primigravida (30 responden kelompok intervensi dan 30 responden kelompok kontrol). V : Tingkat kecemasan, usia, pendidikan terakhir, pekerjaan, tekanan darah, denyut jantung. I : Sphygmomanometer, Oksimeter, dan Kuesioner BAI Scale (Beck Anxiety Inventory). A : Man Whitney = efektivitas intervensi. Wilcoxon =Perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kontrol	Hasil mann whitney pada data posttest menunjukkan bahwa rata-rata jumlah kecemasan (0,02), tekanan darah pada sistol (0,000), tekanan darah pada diastole (0,014). Ada pengaruh yang signifikan secara statistik dari pemberian cokelat hitam dan terapi SEFT selama 20 menit setiap hari dalam 14 hari. Dari tes wilcoxon menunjukkan bahwa jumlah tingkat kecemasan, sistol tekanan darah, tekanan darah pada diastol di bawah 0,005. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
4.	Author(s): Mirawati Tongko Judul : Efektifitas Hypno-EFT (Emosional Freedom Technique) dalam Menurunkan Tingkat Stress Menghadapi Persalinan pada Ibu Primigravida di Wilayah Puskesmas Rawat Inap Batu, 2018, Vol. 9, No. 1	D : Quasi experimental twogroup Pretest – Posttest. S : Total sampel = 54 responden ibu hamil trimester III. V : Usia, usia kandungan, pendidikan, status kehamilan, tingkat stres. I : Kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS). A : Uji statistik kolomogorov smimov untuk mengukur perbedaan tingkat stres ibu hamil setelah dilakukannya Hypno-EFT	Sebelum dilakukannya intervensi didapati hasil dari 64 responden, 54% mengalami stres sedang, 19% stres ringan, 7% stres berat, dan sebanyak 10 orang atau 16% yang tidak mengalami stres. Maka sampel menjadi 54 responden ibu hamil yang mengalami stres. Setelah dilakukannya intervensi pada hari ketiga didapati stres ringan sebanyak 41 responden (76%), tingkat stress sedang menurun menjadi 10 responden (19%) dan yang mengalami stres berat menjadi 3 responden (5%). Sehingga, hasil penelitian adalah Hypno-EFT efektif dalam menurunkan tingkat stres menghadapi persalinan pada ibu hamil primigravida.
5.	Author(s): Mardjan, Yayi Suryo Prabandari, Mohammad Hakimi, Carla R. Marchira Judul : Emotional Freedom Techniques for Reducing Anxiety and Cortisol Level in Pregnant Adolescent Primiparas, 2018, Vol. 7, No. 1	D : Quasi experiment with control group. S : Total sampel = 38 responden ibu hamil trimester III (19 intervensi dan 19 kontrol). I : TMAS (Taylor Manifest Anxiety Scale) dan	Tes T.MAS 1 dan T.MAS 2 (bulan ke 7 sampai 8), tahap pertama pada kelompok pengobatan EFT dengan peningkatan kecemasan tidak signifikan dibanding dengan kontrol dengan peningkatan kecemasan yang signifikan. Tahap dua, T.MAS 2 hingga T.MAS 3 (bulan ke 8 hingga 9). Pada kelompok perlakuan dan kontrol keduanya mengalami perubahan, pada kelompok perlakuan, tingkat kecemasan cenderung menurun. Pada kelompok kontrol cenderung meningkat. Tahap ketiga dari T.MAS 1 ke T.MAS 3 (bulan 7 hingga 9), pre dan post test, kedua kelompok mengalami perubahan tingkat kecemasan, kelompok perlakuan cenderung menurunkan tingkat kecemasan dan kelompok kontrol 10x lipat meningkatkan kecemasan. Hasil penelitian ini membuktikan efek pengobatan EFT yang dilakukan sebanyak 3x dalam 3 bulan dalam penurunan tingkat kecemasan.
6.	Author(s): Mardelia Astriani, Rara Sri Endang Pujiastuti, Suharyo Hadiaputro	D : Quasi Experiment study with pretest and post-test design with control group design. S : Total sampel = 26 responden ibu hamil	Nilai rata-rata dalam kelompok yang diberikan terapi EFT selama 14 hari adalah 13,16, dengan p-value 0,000 menunjukkan

Judul : Utilization of Emotional Freedom Techniques (EFT) on Anxiety Levels in Primigravida Pregnant Women, 2016, Vol. 7, Issue 8	trimester III (13 responden kelompok intervensi dan 13 responden kelompok kontrol). I : DASS-42 modification questionnaire. V : Usia, level Pendidikan, level kecemasan. A : A : paired test and Independent t-test	terjadi, level kortisol, level IgE. I : Level kortisol dan IgE. A : Tes non parametrik = menganalisis perbedaan rata-rata yang signifikan.	bagwa terapi EFT yang dilakukan selama 14 hari dengan durasi 30 menit/hari sangat berpengaruh pada tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester ketiga
7. Author(s): Arik Triastuti, Andik Matalasy, Herlan Pratikto Judul : Efektifitas Pelatihan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Kecemasan Wanita yang Berada pada Masa Klimakterium Berdasarkan Pengetahuan Tentang Premenopause, 2017, Vol. 8, No. 2	D : Quasi experimental using pre and post test without control group. S : Total sampel = 10 responden dengan rentang usia 40 – 50 tahun yang belum menopause. V : Usia, tingkat pengetahuan, tingkat kecemasan. I : Kuesioner Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A). A : Uji non parametric Wilcoxon Signed Ranks Test = pengaruh SEFT terhadap tingkat kecemasan. Uji Mann-Whitney = membandingkan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan.	D : Quasi experiment using pre and post test with control group. S : Total sampel = 30 responden (15 responden kelompok intervensi dan 15 responden kelompok kontrol). V : Pendidikan terakhir, pekerjaan, usia, usia	Akibat perubahan psikis pada seseorang yang berada pada masa transisi menuju menopause, menyebabkan kecemasan. Pada penelitian ini, setelah dilakukan intervensi pelatihan SEFT sebanyak 2 – 3 kali selama 5 – 50 menit terjadi penurunan skor skala kecemasan.
8. Author(s): Yuniarti, Ari Suwondo, Rumiati, Sandy Ina Maharani, Herlina Ofiwijayanti, Stefani Anastasia	D : Quasi experiment using pre and post test with control group. S : Total sampel = 30 responden (15 responden kelompok intervensi dan 15 responden kelompok kontrol). V : Pendidikan terakhir, pekerjaan, usia, usia	gestasi, level kortisol, level IgE. I : Level kortisol dan IgE. A : Tes non parametrik = menganalisis perbedaan rata-rata yang signifikan.	Level kortisol yang tinggi mengindikasikan kecemasan dan stres dapat menyebabkan kadar IgE yang tinggi. Pada penelitian ini didapat hasil hormone kortisol dan kadar IgE menurun. Penurunan
9. Author(s): Eri Salafas, Rifka Anisa, Wivi Ida Rusita Judul : Efektifitas Hypno-EFT dan Pernafasan Yoga dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil di BPM Ny. Sri Kustini, 2016, Vol. 7, No. 2	D : Quasi experimental twogroup Pretest – Posttest S : Total sampel = 20 responden ibu hamil trimester III (10 responden Hypno-EFT dan 10 responden pernafasan yoga) V : Tingkat kecemasan I : Kuesioner Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) A : Teknik pengolahan data menggunakan paired sample t-test.	0,0001 < 0,05). Pernafasan yoga (12.696) lebih efektif terhadap perubahan penurunan kecemasan dibandingkan dengan Hypno-EFT (9.279).	Nilai sebelum dilakukan intervensi, yaitu kelompok dengan intervensi Hypno-EFT mengalami kecemasan ringan (rentang 15 – 27), pada Pernafasan Yoga yang mengalami kecemasan ringan (rentang 15 – 27) dan yang mengalami kecemasan sedang (rentang 28 – 41). Setelah dilakukan intervensi ibu hamil pada kedua kelompok mengalami penurunan kecemasan dalam kategori tidak cemas (rentang <14). Hypno-EFT efektif dalam perubahan penurunan kecemasan ibu hamil trimester III (p value
10. Author(s): Munjati, Dina Indrati DS, Herry Prasetyo Judul : Perbedaan Pendampingan Suami dan Metode Tapping Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan dan Intensitas Nyeri pada Persalinan Normal, 2016, Vol. 7, No. 1	D : Quasi experiment non equivalent control group pretest and posttest design. S : Total sampel = 30 responden ibu bersalin, terdiri dari kelompok pendampingan suami selama persalinan dengan terapi tapping dan kelompok kontrol. V : Usia, Pendidikan, pekerjaan, kelahiran anak, tempat tinggal, tingkat kecemasan, tingkat nyeri. I : Tidak dijelaskan menggunakan instrument apa saja. A : Mempunyai korelasi yang kuat dan signifikansi sebelum dan sesudah pendampingan dengan metode tapping.	0,0001 < 0,05). Pernafasan yoga (12.696) lebih efektif terhadap perubahan penurunan kecemasan dibandingkan dengan Hypno-EFT (9.279).	Sebelum dilakukannya pendampingan dengan metode tapping sebanyak 11 responden (73%) mengalami kecemasan sedang dan 4 responden (27%) kecemasan berat. Setelah, dilakukan pendampingan dengan metode tapping selama kala 1 persalinan, tingkat kecemasan mereka menurun, yaitu ringan: 10 orang (67%) dan sedang 5 orang (33%). Didapat hasil korelasi, yaitu 0,853 dan signifikansi 0,000 < 0,05 yang berarti korelasi antara kedua variabel signifikan dalam mengatasi tingkat kecemasan ibu bersalin pada kala 1 selama 15 menit.

## Tabel 2 Karakteristik Umum dalam Penyeleksian Studi

Kategori	n	%
<b>Tahun Publikasi</b>		
2016	4	40
2017	3	30
2018	2	20
2019	1	10
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Desain Penelitian</b>		
Quasy Experiment	10	100
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Artikel yang diambil paling banyak adalah dari tahun 2016 sebanyak 4 (40%) dan paling sedikit dari tahun 2019 sebanyak 1 (10%) dan desain penelitian quasy experiment sebanyak 10 (100%).

**Tabel 3 Faktor Stres dan Cemas**

Author(s)	Outcome	Factor(s)
Siti Maesaroh, Hamid Mukhlis, Feni Widayastuti	Kecemasan	Persepsi terhadap persalinan, persepsi terhadap bayi yang akan dilahirkan
Wiwun Lismidiati, Neni Fidyasanti, Nurkhasanah	Kecemasan	Terjadi paling banyak pada usia diantara 19 – 22 tahun, menarche pada usia < 12 tahun, mengalami dismenore selama 3 jam, level stres tinggi menghadapi ujian
Fitriana Rakhimah, Diyah Fatmasari, Suryati Kumorowulan	Kecemasan dan Tekanan Darah	Usia rata – rata 24 tahun dengan usia kehamilan 33 minggu, pendidikan SMA, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga
Mirawati Tongko	Stres	Persepsi persalinan, primigravida
Mardjan, Yayi Suryo Prabandari, Mohammad Hakimi, Carla R. Marchira	Kecemasan dan Level Kortisol	Usia muda, primipara
Mardelia Astriani, Rara Sri Endang Pujiastuti, Suharyo Hadisaputro	Kecemasan	Usia : Ibu yang memiliki usia di atas rata-rata memiliki tingkat kecemasan sedang, Tingkat pengetahuan
Arik Triastutik, Andik Matulesy, Herfan Pratiko	Kecemasan	Usia 40 – 50 tahun, keluhan terhadap perubahan fisik dan psikologis
Yuniarti, Ari Suwondo, Runjati, Sandy Isna Maharani, Herlina Ofwijayanti, Stefani Anastasia	Kecemasan	Usia gestasi trimester III
Eti Salafas , Rifka Amisa, Vivi Ida Rusita	Kecemasan	Persepsi persalinan : Ketakutan pertama kali akan melahirkan, ketakutan persalinan tidak berjalan lancar
Munjiati, Dina Indrati DS, Herry Prasetyo	Kecemasan	Usia produktif, tingkat pendidikan, tidak memiliki pekerjaan, melahirkan anak pertama dan kedua

Pada artikel yang ditemukan terdapat beberapa alasan terjadinya kecemasan dan stres. Pada wanita hamil, kecemasan paling banyak terjadi karena usia muda, kehamilan pertama, serta persepsi akan kehamilan dan persalinan. Pada wanita dismenore dan klimakterium kecemasan terjadi berkaitan dengan usia dan perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi.

**PEMBAHASAN**

Pada artikel ditemukan berbagai faktor terjadinya stres dan cemas, yaitu pada penelitian Lismidiati et al. (2019), kecemasan pada saat dismenore dapat terjadi karena faktor rentang umur 19 – 22 tahun, menarche pada usia di bawah 12 tahun, intensitas dismenore yang lebih dari 3 jam dan level stres tinggi menghadapi

ujian. Pada artikel wanita hamil, terdapat 7 dari 8 artikel kecemasan terjadi pada wanita yang baru pertama kali hamil atau *primigravida*, salah satu contoh nya seperti pada penelitian Astriani et al. (2016). Lalu, didapat juga hasil penelitian Maesaroh et al. (2019), dan Salafas et al. (2016), mengenai kecemasan wanita hamil dan penelitian Tongko (2018), stres pada wanita hamil terjadi karena persepsi terhadap persalinan seperti ketakutan persalinan tidak berjalan dengan lancar, dan persepsi terhadap bayi yang akan dilahirkan. Penelitian Triastutik et al. (2017), yang menyatakan bahwa kecemasan di masa klimakterium terjadi karena usia 40 – 50 tahun dengan keluhan perubahan fisik dan psikologis. Beberapa wanita mungkin mengalami kebingungan peran, sedangkan yang lain mengalami rasa kebebasan seksual dan pribadi. Pada wanita yang menghadapi masa menopause, muncul tanda dan gejala psikologis sangat dipengaruhi oleh adanya perubahan pada aspek fisik – fisiologis sebagai akibat berkurang dan berhentinya produksi hormon estrogen. Keluhan yang biasa dirasakan, antara lain : merasa cemas, takut, mudah marah, mudah tersinggung, sulit konsentrasi, gugup, merasa tidak berguna dan tidak berharga, stres bahkan ada yang mengalami depresi (Suparni & Astutik, 2016). Wanita mungkin merasa lega bahwa fase melahirkan anak dalam hidup mereka telah berakhir. Pandangan pribadi setiap

wanita tentang menopause dan keadaan memengaruhi responsnya dan harus dipertimbangkan secara individual (Smeltzer et al., 2010). Hal yang dapat dilakukan agar merasa lebih baik ialah olahraga yang sesuai, jaga pola makan, bicarakan dengan orang lain atau keluarga, ekspresikan diri, selalu berpikir positif, dan istirahat yang cukup (Pieter & Lubis, 2017).

Banyak hal yang dapat dilakukan dalam mengatasi permasalahan psikologis. Salah satunya menggunakan terapi non farmakologis. Terapi non farmakologi biasanya sederhana, aman, dan relatif tidak mahal dan banyak metode sehingga wanita dapat memilih sendiri terapi yang terbaik untuk dirinya (Lowdermilk et al., 2013). Pada 10 artikel *quasy experiment* yang ditemukan mendapati hasil bahwa semua penelitian menyatakan bahwa *Hand Tapping* efektif dalam menurunkan stres dan cemas. Pada penelitian Maesaroh et al. (2019), Lismidiati et al. (2019), Rakhimah et al. (2018), Triastutik et al., (2017), dan Yuniarti et al. (2016) melakukan *Hand Tapping* dengan teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Pada penelitian Tongko (2018), Mardjan et al., (2018), Yuniarti et al. (2016), dan Salafas et al. (2016) melakukan *Hand Tapping* dengan teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT). Pada penelitian Munjiati et al. (2016) melakukan *Hand Tapping* dengan teknik *tapping touch* (totok lembut).

Beberapa artikel menggabungkan *Hand Tapping* dengan berbagai intervensi seperti penelitian Rakhimah et al. (2018), menggabungkan *Hand Tapping* dengan pemberian *dark chocolate* mendapatkan hasil yang signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan dan memperbaiki masalah sirkulasi darah dan penelitian Munjiati et al. (2016), *Hand Tapping* dengan pendampingan suami signifikan mengurangi kecemasan dan nyeri pada saat persalinan. Selain itu, pada penelitian Salafas et al. (2016), membandingkan *Hand Tapping* dengan intervensi lain, yaitu pernafasan yoga menghasilkan kedua terapi efektif dalam menurunkan kecemasan, tetapi pernafasan yoga lebih efektif dibandingkan dengan *Hand Tapping* dengan perbedaan nilai t sebanyak 3,417 dan penelitian dan penelitian Lismidiati et al. (2019), membandingkan *Hand Tapping* dengan *Deep Breathing Relaxation* yang menghasilkan kedua terapi efektif dalam menurunkan kecemasan dan *Hand Tapping* lebih efektif dibandingkan dengan *Deep Breathing Relaxation* dengan perbedaan rata – rata sebanyak 2,83.

## SIMPULAN DAN SARAN

Dari studi *literature review* didapatkan hasil yaitu, penerapan *Hand Tapping* pada dismenore, wanita hamil, dan masa klimakterium, bermanfaat dalam mengurangi stres dan cemas. Terapi yang

diberikan berkisar antara 15 – 20 menit. Beberapa menggabungkan *Hand Tapping* dengan intervensi lain seperti pemberian *dark chocolate* dan pendampingan suami serta membandingkan *Hand Tapping* dengan pernafasan yoga dan *deep breathing relaxation* tetapi hasil tetap menunjukkan bahwa terapi *Hand Tapping* signifikan dalam mengurangi stres dan cemas.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadikan *Literature Review* ini sebagai sumber informasi untuk melakukan penelitian yang terkait. Serta atas keterbatasan peneliti, diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat meneliti dengan metode *true* ataupun *quasy experimental*.

## DAFTAR PUSTAKA

- APA. 2019. *What's the difference between stress and anxiety?* American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/stress-anxiety-difference>
- Astriani, M., Pujiastuti, R. S. E., & Hadisaputro, S. 2016. Utilization of Emotional Freedom Techniques (EFT) on Anxiety Levels in Primigravida Pregnant Women. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 7(8).
- Fidora, I. 2019. *Ibu Hamil dan Nifas dalam Ancaman Depresi*. Banyumas : Pena Persada.
- Hantsoo, L., & Epperson, C. N. 2017. Anxiety Disorders Among Women: A Female Lifespan Approach. *The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry*, 15(2), 162–172. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20160042>
- Haryono, M. 2017. *Hello Stress*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- IHME. 2017. *GBD Results Tool*. Institute for Health Metrics and Evaluation. <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool>
- Katona, C., Cooper, C., & Robertson, M. 2012. *At a Glance Psikiatri* (4 (ed.)). Jakarta : Airlangga.
- Kemenkes. 2018. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kemenkes RI.
- Lesmana, R., Goenawan, H., & Abdulah, R. 2017. *Fisiologi Dasar untuk Mahasiswa Farmasi, Keperawatan dan Kebidanan* (V. M. Tarawan (ed.)). Yogyakarta : Deepublish.
- Lismidiati, W., Fidyasanti, N., & Nurkhasanah. 2019. The Influence Of Self-Tapping On Anxiety During Primary Menstrual Cramps Among Nursing Students. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 14(38–44).
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., & Kitty Cashion. 2013. *Keperawatan Maternitas* (K. R. Alden (ed.)). Singapura : Elsevier.
- Lubis, N. L. 2016. *Psikologi Kespro "Wanita dan Perkembangan Reproduksi"* Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya (2nd ed.). Jakarta : Kencana.
- Maesaroh, S., Mukhlis, H., & Widyastuti, F. 2019. Efektifitas Terapi Hand Tapping Terhadap Kecemasan pada Perempuan yang Sedang Menjalani Persalinan. *Wellness and Helathy*

- Magazine, 1(1).*
- Mardjan, Prabandari, Y. S., Hakimi, M., & Marchira, C. R. 2018. Emotional Freedom Techniques for Reducing Anxiety and Cortisol Level in Pregnant Adolescent Primiparous. *Unnes Journal of Public Health, 7(1).*
- MHF. 2020. *Stress*. Mental Health Foundation. <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/stress>
- Munjiati, DS, D. I., & Prasetyo, H. 2016. *Perbedaan Pendampingan Suami dan Metode Tapping Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan dan Intensitas Nyeri pada Persalinan Normal.* 7(1).
- Nurdiansyah, N. 2011. *Buku Pintar Ibu & Bayi* (W. Oktavia & W. Kusumawardhani (eds.)). Jakarta : Bukune.
- Ortner, N. 2013. *The Tapping Solution: A Revolutionary System for Stress-Free Living.* United State : Hay House.
- Pagett, L., & Millward, P. 2014. *Principle of Emotional Freedom Techniques (EFT) : What it is, How it Works, and What it Can Do for You.* London : Jessica Kingsley.
- Paterson-Brown, S., & Paterson, H. M. 2019. *Core Topics in General & Emergency Surgery* (6th ed.). China : Elsevier.
- Pieter, H. Z., & Lubis, N. L. 2017. *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan* (3rd ed.). Jakarta : Kencana.
- Pudiastuti, R. D. 2012. *Tiga Fase Penting Para Wanita.* Jakarta : PT Gramedia.
- Rakhimah, F., Fatmasari, D., & Kumorowulan, S. 2018. The Combination Of Dark Chocolate And Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Towards Anxiety Level And Blood Pressure On Primigravida Pregnancy Women. *International Journal of Allied Medical Sciences and Clinical Research, 6(3).*
- Ratnasari, E. D. 2018. *Dibandingkan Singapura, Tingkat Stres Indonesia Lebih Rendah.* CNN. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20180710143643-255-312964/dibandingkan-singapura-tingkat-stres-indonesia-lebih-rendah>
- Salafas, E., Anisa, R., & Rusita, V. I. 2016. *Efektivitas Hypno-EFT dan Pernafasan Yoga dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil di BPM Ny. Sri Kustinah.* 7(2).
- Shaw, R. W., Luesley, D., & Monga, A. K. 2011. *Gynaecology* (4th ed.). China : Elsevier.
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. 2010. *Brunner and Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing* (H. Surrena (ed.); 12th ed.). China : Lippincott Williams & Wilkins.
- Stuart, G. W. 2013. *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart* (5th ed.). Elsevier.
- Suparni, I. E., & Astutik, R. Y. 2016. *Menopause. Masalah dan Penanganannya.* Yogyakarta : Deepublish.
- TATT. 2010. "What is Tapping Touch." The Association of Tapping Touch. [https://www.tappingtouch.org/old/en/t\\_touch/what\\_is.html](https://www.tappingtouch.org/old/en/t_touch/what_is.html)
- Tongko, M. 2018. *Efektivitas Hypno-EFT (Emosional Freedom Technique)*

- dalam Menurunkan Tingkat Stress Menghadapi Persalinan pada Ibu Primigravida di Wilayah Puskesmas Rawat Inap Batui. 9(1).*
- Triastutik, A., Matulesy, A., & Pratikto, H. 2017. *Efektivitas Pelatihan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Kecemasan Wanita yang Berada pada Masa Klimakterium Berdasarkan Pengetahuan Tentang Premenopause. 8(2).*
- WHO. 2017. *Depression and Other Common Mental Disorders.* Switzerland. WHO.
- Yates, S. 2010. *Pregnancy and Childbirth E-Book: A holistic approach to massage and bodywork.* China : Elsevier.
- Yuniarti, Suwondo, A., Runjati, Maharani, S. I., Ofiwijayanti, H., & Anastasia, S. 2016. Influence Of Spiritual Therapy Emotional Freedom Technique (SEFT) On Cortisol Levels and Immunoglobulin E (Study Of Anxiety In Pregnant Women In Independent Practice Midwives Semarang). *4th Asian Academic Society International Conference (AASIC) 2016.*