

**Pengaruh Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT)
Terhadap Pencegahan *Postpartum blues* pada Ibu Pasca Melahirkan
di Wilayah Kerja Puskesmas Cahya Maju
Kecamatan Lempuing
Kabupaten Ogan Komering Ilir**

KARYA AKHIR

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Mencapai
Derajat Sarjana S1 Psikologi**



Oleh :

Meita Robbiatul Zukhruf

191810085

FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BINA DARMA

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

**Pengaruh Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) Terhadap Pencegahan
Postpartum blues pada Ibu Pasca Melahirkan di Wilayah Kerja Puskesmas
Cahaya Maju Kecamatan Lempuing Kabupaten Ogan Komering Ilir**

KARYA AKHIR

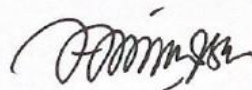
Meita Robbiatul Zukhruf

191810085

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pada Tanggal 08 Januari 2024

Pembimbing



Dr. Itryah, S.Psi., M.A

NIDN. 0228098001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Pengaruh Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) Terhadap Pencegahan *Postpartum blues* pada Ibu Pasca Melahirkan di Wilayah Kerja Puskesmas Cahya Maju Kecamatan Lempuing Kabupaten Ogan Komering Ilir

Telah disusun dan dipersiapkan oleh :
Meita Robbiatul Zukhruf
191810085

Telah dipertahankan di depan Penguji Karya Akhir
Pada Tanggal 08 Januari 2024

Dr. Itryah, S.Psi., M.A

NIDN. 0228098001

Sawi Sujarwo S.Psi., M.A

NIDN. 0207048001

Mulia Marita Lasutri Tama, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIDN.0222058404

Mengetahui

Dekan Fakultas Sosial Humaniora

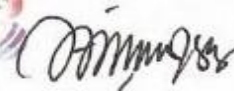
Ketua Program Studi



Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D

NIDN.0012097607

Universitas **Bina
Darma**
Fakultas Sosial Humaniora



Dr. Itryah, S.Psi., M.A

NIDN.0228098001

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Meita Robbiatul Zukhruf

Nim : 191810085

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa :

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan karya akhir saya tidak melakukan pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan karya akhir oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Bina Darma. Karena itu, karya akhir yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian karya akhir saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Bina Darma.
3. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Sosial Humaniora Program Studi Psikologi, Universitas Bina Darma ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa karya akhir ini karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Bina Darma.
4. Karna yakin akan hasil karya tulis ini saya bersedia bahwa karya akhir ini diunggah dan dipublikasikan ke dalam internet.
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan kode etik Psikologi dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 08 Januari 2024

Yang Menyatakan,


Meita Robbiatul Zukhruf

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil'alamin. Puji Syukur kepada Allah SWT atas segala berkat dan Rahmat serta semua kelancaran dan kemudahan yang telah diberikan.

Dengan ini saya persembahkan karya ini untuk keluarga saya, Ibu saya Sandrawati yang selalu memberi kekuatan dan semangat dalam keadaan apapun dan Ayah saya Suherman Sunder atas doa, motivasi, serta dukungan yang tiada henti diberikan dengan sepenuh hati, dan selalu memberikan semangat, perhatian dan pengorbanan sehingga saya dapat menyelesaikan karya akhir ini dengan sebaik mungkin.

Untuk saudara saya Ayuk Putri, Kak ari, serta keponakan yang paling saya cintai Misya Camila Gayatri terimakasih untuk semua dukungan dan doa yang diberikan.

Terimakasih kepada dosen pembimbing yang sangat saya hormati Ibu Itryah, terimakasih ibu karena selalu membimbing, memberikan arahan, nasihat, serta masukan yang sangat berguna bagi saya untuk kedepannya hingga saya dapat menyelesaikan karya akhir dengan baik.

Terimakasih kepada seluruh dosen jurusan Psikologi atas ilmu dan bimbingannya sehingga saya dapat menyelesaikan karya akhir ini,

Terimakasih saya ucapkan kepada Aldino yang sangat saya sayangi, sahabat-sahabat yang sangat saya kasihi Melinia, Eyin, Kiki, Devika, Lydia, Tami, Elvine, Alyf, Iqbal.

Terimakasih teman-teman jurusan Psikologi 2019 yang telah memberi kenangan indah dalam hidup saya dan menjadi cerita yang sangat berkesan.

Terimakasih untuk diri saya sendiri karena tidak menyerah dan selalu berusaha menunaikan tanggung jawab hingga akhir, serta untuk selalu bertahan meski diterpa kesulitan dan rintangan yang tidak mudah.

-Meita Robbiatul Zukhruf-

MOTTO

“ Life is actually very simple, you don't have to make it so complicated “

“ Pain will always be in your life. You need to walk beside it, hold its hand, understand that while it's not always fair, you will always learn something from it being there. “

-Meita Robbiatul Zukhruf -

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil'alamin. Puji syukur kita penjatkan kepada Allah SWT atas rahmat, karunia, anugrah, kemudahan serta pertolongannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik meskipun terdapat hambatan dan rintangan dalam penyusunan skripsi ini yang merupakan syarat dalam memenuhi tugas akhir untuk menempuh gelar strata 1 di Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang Judul **"Pengaruh Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) Terhadap Pencegahan *Postpartum blues* pada Ibu Pasca Melahirkan di Wilayah Kerja Puskesmas Cahya Maju Kecamatan Lempuing Kabupaten Ogan Komering Ilir"**

Dengan segala kerendahan hati diakui bahwa dalam karya akhir ini masih banyak kelemahan dan kekurangan. Semua itu disebabkan kurangnya pengetahuan dan pengalaman penulis, karenanya mohon dimaklumi. Dalam kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada pihak yang memberikan dorongan dan bantuan, khususnya terdapat :

1. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. selaku Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Bapak Nuzsep Almigo, S.Psi., M.si., Ph.D Selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma
3. Ibu Dr. Itryah, M.A. Selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang, sekaligus pembimbing yang telah memberikan masukan, motivasi, meluangkan waktu serta pikirannya untuk memberikan bimbingan kepada peneliti.
4. Bapak Sawi Sujarwo, S.Psi., MA dan Ibu Mulia Marita Lasutri Tama, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji terimakasih atas semua bimbingannya.
5. Seluruh Dosen Fakultas Sosial Humaniora Jurusan Psikologi Universitas Bina Darma Palembang atas segala ilmu dan pengetahuan yang diberikan tanpa batas.
6. Kedua orangtua yang sangat peneliti cintai Ibu dan Bapak serta Ayuk Putri, Kak Ari, Misya Camila Gayatri yang selalu mendoakan, memberi semangat, nasihat serta kasih sayang dan pengertian kepada peneliti.

7. Kepada pihak Puskesmas Cahya Maju Kecamatan Lempuing Kabupaten OKI, Terimakasih telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan penelitian ini.
8. Kepada yang terkasih Muhammad Aldino Kurniawan, yang selalu mendengarkan keluh kesah, memberikan motivasi dan menyemangati peneliti selama penyusunan karya akhir ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan dengan baik.
9. Sahabat terkasih yang sangat peneliti sayangi Melinia, Allyah Eyin, Kiki, Devika yang selalu ada dikala peneliti membutuhkan saran dan motivasi serta arahan mengenai penelitian.
10. Sahabat selama menjalani dunia perkuliahan Lydia, Elvine, Tami, Alyf, Iqbal terimakasih banyak karena selalu memberikan waktu dan mewarnai masa perkuliahan dengan menyenangkan dan memberi kenangan yang tak terlupakan.
11. Kepada Exo, Seventeen, Nct, dan band KPOP lain, peneliti ucapkan terimakasih banyak karena selalu memberi Pelajaran untuk tidak mudah menyerah menghadapi ujian dan cobaan yang datang.
12. Serta seluruh pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan, peneliti sangat berterimakasih atas segala bantuan dan saran yang telah diberikan.

Palembang, 08 Januari 2024

Peneliti

Meita Robbiatul Zukhruf

DAFTAR ISI

<i>HALAMAN PERSETUJUAN</i>	<i>ii</i>
<i>HALAMAN PENGESAHAN</i>	<i>iii</i>
<i>PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK</i>	<i>iv</i>
<i>HALAMAN PERSEMBAHAN</i>	<i>iv</i>
<i>MOTTO</i>	<i>vi</i>
<i>KATA PENGANTAR</i>	<i>vii</i>
<i>DAFTAR ISI</i>	<i>ix</i>
<i>DAFTAR TABEL</i>	<i>xiii</i>
<i>DAFTAR LAMPIRAN</i>	<i>xiv</i>
<i>ABSTRAK</i>	<i>xv</i>
<i>BAB I</i>	<i>1</i>
<i>PENDAHULUAN</i>	<i>1</i>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Riset/Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Riset/Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis.....	9
a. Bagi Penulis	9
b. Bagi Fakultas Sosial Humaniora	10
c. Bagi Tempat Penelitian	10
1.5 Keaslian Penelitian	10
<i>BAB II</i>	<i>14</i>

TINJAUAN PUSTAKA.....	14
2.1 Konsep Dasar <i>Postpartum blues</i>	14
2.1.1 Pengertian <i>Postpartum blues</i>	14
2.1.2 Gangguan <i>Postpartum blues</i>	15
2.1.3 Gejala Yang Terjadi Pada <i>Postpartum blues</i>	18
2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi <i>Postpartum blues</i>	20
2.1.5 Dampak <i>Postpartum blues</i>	24
2.2 <i>Emotional Freedom Technique</i> (EFT).....	26
2.2.1 Pengertian <i>Emotional Freedom Technique</i> (EFT).....	26
2.2.2 Sejarah <i>Emotional Freedom Technique</i> (EFT).....	29
2.2.3 Tahapan Pelaksanaan <i>Emotional Freedom Technique</i> (EFT).....	30
A. Teknik Akupresure.....	33
1) <i>Journaling</i>	35
2.3 Pengaruh <i>Emotional Freedom Technique</i> Terhadap Pencegahan <i>Postpartum blues</i> pada Ibu Pasca Melahirkan.....	36
2.4 Kerangka Berpikir	40
2.5 Hipotesis	41
BAB III.....	42
METODE PENELITIAN.....	42
3.1 Metode Penelitian	42
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	43
3.3 Identifikasi Variabel Penelitian	43
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian	44
3.5 Populasi dan Sampel.....	44

3.6	Pengumpulan Data.....	45
3.7	Metode Pengumpulan Data.....	47
3.8	Metode Analisis Data	49
3.9	Jadwal Penelitian	51
BAB IV.....		53
HASIL DAN PEMBAHASAN.....		53
4.1	Orientasi Kancha Penelitian	53
4.1.1	Identifikasi dan Sejarah Singkat Puskesmas Cahya Maju.....	53
4.1.2	Visi dan Misi Puskesmas Cahya Maju	53
4.1.3	Struktur Organisasi Puskesmas Cahya Maju.....	55
4.2	Persiapan Penelitian.....	55
4.2.1	Persiapan Administrasi	55
4.2.2	Persiapan Alat Ukur.....	56
4.2.3	Laporan Pelaksanaan Penelitian	57
4.3	Hasil Penelitian.....	64
4.3.1	Data peneltian	67
4.3.2	Deskripsi Data Penelitian	69
4.3.3	Uji Normalitas	70
4.3.4	Uji hipotesis.....	71
4.4	PEMBAHASAN.....	72
BAB V.....		78
PENUTUP.....		78
5.1	Kesimpulan.....	78
5.2	Saran	78

<i>DAFTAR PUSTAKA</i>	80
<i>LAMPIRAN</i>	83
Dokumentasi	95
Lembar Kuesioner.....	96



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rumusan Eksperimen <i>Quasy Pre-test and Post-test With One Group Control</i>	42
Tabel 3.2 Group kontrol.....	43
Tabel 3.3 Jadwal Kegiatan Eksperimen.....	46
Tabel 3.4 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	52
Tabel 4. 1 Struktur Organisasi	55
Tabel 4. 2 Aktivitas <i>Treatment</i>	58
Tabel 4. 3 Data Diri Responden.....	67
Tabel 4. 4 Data <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i>	68
Tabel 4. 5 Data Grafik Skor Pre-Test Post Test.....	69
Tabel 4. 6 Deskripsi Data Penelitian.....	69
Tabel 4. 7 Uji Asumsi Klasik <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	70
Tabel 4. 8 Uji Hipotesis <i>Paired Sample T-Test</i>	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Modul Panduan Treatment EFT	84
Lampiran 2. Dokumentasi	95
Lampiran 3. Quesioner	96
Lampiran 4. Hasil Test Kolmogorov-Smirnov	99
Lampiran 5. Hasil test Paired Sample T-test.....	99
Lampiran 6. Cohens's Effect	100
Lampiran 7. LOA	101
Lampiran 8. Surat Keterangan Lulus	102
Lampiran 9. Formulir Perbaikan Seminar Hasil	103
Lampiran 10. Formulir Kelayakan Jilid	104
Lampiran 11. Turnitin	105
Lampiran 12. SK Pembimbing.....	106
Lampiran 13. Surat Tugas Penelitian	107
Lampiran 14. Surat Tugas Mitra	108
Lampiran 15. Lembar Konsultasi Penelitian.....	109
Lampiran 16. Lembar Pengajuan Judul	112
Lampiran 17. Lembar Perbaikan Seminar Proposal	113
Lampiran 18. Surat Keterangan Lulus Seminar Proposal.....	114

ABSTRAK

Kurangnya pengetahuan tentang postpartum blues pada ibu pasca melahirkan di Puskesmas Cahya Maju menyebabkan banyak ibu tidak menyadari gejala postpartum blues dan berpotensi memperburuk kondisinya. Permasalahan penelitian adalah perlunya metode pencegahan postpartum blues pada ibu postpartum. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas Emotional Freedom Technique (EFT) sebagai terapi mandiri untuk postpartum blues. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah terapi EFT, yang memanfaatkan titik meridian tubuh untuk mengatasi ketidak seimbangan energi yang berkontribusi terhadap efek psikologis. EFT merupakan cabang psikologi energi yang bertujuan untuk memperbaiki kondisi mental, emosional, dan perilaku dengan mengatasi ketidak seimbangan sistem energi tubuh. Partisipan dalam penelitian ini adalah ibu pasca melahirkan yang sedang mengalami gejala postpartum blues. Terapi ini dilakukan sendiri oleh ibu-ibu di rumah tanpa bantuan terapis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi EFT efektif dalam mengurangi gejala postpartum blues pada ibu pasca melahirkan. Terapi ini membantu memulihkan keseimbangan sistem energi tubuh, yang pada gilirannya meningkatkan keseimbangan kimiawi di otak dan keadaan emosional. Temuan ini mempunyai implikasi penting bagi pencegahan dan penanganan postpartum blues pada ibu postpartum. Studi ini menyoroti pentingnya meningkatkan kesadaran tentang postpartum blues dan menyediakan metode pencegahan bagi ibu postpartum. Penggunaan terapi EFT sebagai pilihan pengobatan yang dilakukan sendiri menawarkan pendekatan yang nyaman dan efektif bagi ibu pasca bersalinan untuk mengelola gejalanya.

Kata Kunci - postpartum blues, emotional freedom technique, pencegahan

ABSTRACT

The lack of knowledge about postpartum blues among postpartum mothers in the Puskesmas Cahya Maju. This lack of awareness leads to many mothers not recognizing the symptoms of postpartum blues and potentially worsening their condition. The research problem is the need for prevention methods for postpartum blues in postpartum mothers. The aim of the study is to investigate the effectiveness of the Emotional Freedom Technique (EFT) as a self-administered therapy for postpartum blues. The methodology used in this study is the EFT therapy, which utilizes the body's meridian points to address energy imbalances that contribute to psychological effects. EFT is a branch of energy psychology that aims to improve mental, emotional, and behavioral conditions by addressing imbalances in the body's energy system. The participants in this study are postpartum mothers who are experiencing symptoms of postpartum blues. The therapy is self-administered by the mothers at home without the assistance of a therapist. The results of the study show that EFT therapy is effective in reducing symptoms of postpartum blues in postpartum mothers. The therapy helps restore balance to the body's energy system, which in turn improves the chemical balance in the brain and emotional state. This finding has important implications for the prevention and management of postpartum blues in postpartum mothers. The study highlights the importance of raising awareness about postpartum blues and providing prevention methods for postpartum mothers. The use of EFT therapy as a self-administered treatment option offers a convenient and effective approach for postpartum mothers to manage their symptoms.

Keywords: *postpartum blues, emotional freedom technique, prevention*