

## Video *Emotional Freedom Technique* Berbahasa Dayak Efektif Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan

Wahyu Asharini, Linda Suwarni\*, Selviana

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Psikologi, Universitas Muhammadiyah Pontianak, Jl. A. Yani, No. 111, Pontianak, Indonesia

### Informasi Artikel

Diterima 24-08-2025

Disetujui 21-09-2025

Diterbitkan 30-09-2025

### Kata Kunci

Emotional Freedom Technique, kecemasan kehamilan, video edukatif berbahasa Dayak.

### e-ISSN

2613-9219

### Akreditasi Nasional

SINTA 4

### Keyword

Emotional Freedom Technique, pregnancy anxiety, educational video in Dayak language.

### Corresponding author

[linda.suwarni@unmuhpnk.ac.id](mailto:linda.suwarni@unmuhpnk.ac.id)

[c.id](https://orcid.org/0000-0000-0000-0000)

### Abstrak

**Latar belakang:** Kecemasan selama kehamilan merupakan kondisi psikologis yang umum terjadi, khususnya menjelang persalinan. Kecemasan yang tidak tertangani dengan baik selama kehamilan dapat meningkatkan risiko komplikasi obstetri, seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), preeklampsia, bahkan keguguran. Kecemasan ibu hamil juga dapat meningkatkan hormon stres yang berdampak pada pertumbuhan janin dan berisiko menyebabkan BBLR. Karena itu, upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil sangat penting dilakukan. Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Sanggau tahun 2024, tercatat sebanyak 202 kasus BBLR, 64 kasus kelahiran prematur, 62 ibu hamil mengalami preeklampsia, dan 71 ibu hamil mengalami keguguran. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan adalah teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT). Media edukatif berbahasa lokal dinilai dapat meningkatkan pemahaman dan penerimaan intervensi oleh masyarakat adat, termasuk pada ibu hamil suku Dayak di Kabupaten Sanggau. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas video berbahasa Dayak tentang EFT dalam meningkatkan pengetahuan dan menurunkan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest* dengan sampel sebanyak 32 ibu hamil suku Dayak. Pengetahuan, sikap dan tingkat kecemasan diukur dengan pretest-posttest pemberian edukasi dan praktik EFT menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank*. **Hasil:** Hasil uji statistik menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 5,75 menjadi 7,84, sikap juga menunjukkan tren positif dari rata-rata skor 31,41 menjadi 36,78 (nilai  $p < 0,05$ ). Selain itu, tingkat kecemasan ibu hamil menurun signifikan dengan rata-rata skor turun dari 30,19 menjadi 24,19 (nilai  $p < 0,05$ ). **Kesimpulan:** Video EFT berbahasa Dayak terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil mengenai EFT dan menurunkan tingkat kecemasan menjelang persalinan. Penggunaan media lokal berbasis budaya dapat menjadi strategi promotif yang tepat untuk pelayanan kesehatan maternal di wilayah multikultural.

### Abstract

**Background:** Anxiety during pregnancy is a common psychological condition, particularly in the period leading up to childbirth. If not properly addressed, maternal anxiety can increase the risk of obstetric complications such as preterm birth, low birth weight (LBW), preeclampsia, and miscarriage. Maternal anxiety may elevate stress hormones that affect fetal growth and subsequently increase the risk of LBW. Therefore, efforts to reduce anxiety during pregnancy are important. According to the 2024 Health Profile of the Sanggau District Health Office, there were 202 cases of LBW, 64 preterm births, 62 cases of preeclampsia, and 71 miscarriages. One proven non-pharmacological approach to reducing anxiety is the Emotional Freedom Technique (EFT). Educational media delivered in local languages is considered effective in enhancing comprehension and acceptance among indigenous populations, including pregnant women of the Dayak ethnic group in Sanggau Regency. **Objective:** To determine the effectiveness of a Dayak-language video on EFT in improving knowledge and reducing anxiety among pregnant women prior to childbirth. **Methods:** This study employed a pre-experimental one-group pretest-posttest design, involving a sample of 32 pregnant women from the Dayak ethnic group. Knowledge, attitudes, and anxiety levels were assessed before and after the EFT education and practice using structured questionnaires. Data were analyzed using descriptive statistics and the Wilcoxon Signed Rank test. **Results:** The statistical analysis revealed a significant improvement in the mean knowledge score, which increased from 5.75 to 7.84, attitude also demonstrated a positive trend, with the mean score rising from 31.41 to 36.78 ( $p$  value  $< 0.05$ ). In addition, the anxiety level of pregnant women significantly decreased with the mean score from 30.19 to 24.19 ( $p$  value  $< 0.05$ ). **Conclusion:** The Dayak-language video was proven effective in improving knowledge and reducing anxiety among pregnant women before labor. Culturally adapted media can serve as a promotive strategy for maternal health services in multicultural areas.

## PENDAHULUAN

Perubahan fisik dan fisiologis yang dialami selama kehamilan merupakan pengalaman yang dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik (1). Rentang cemas terdiri atas cemas ringan, sedang, berat dan panik merupakan mekanisme pertahanan diri serta perubahan terjadi pada kemampuan fungsi mekanisme pertahanan diri. Kecemasan selama kehamilan mempengaruhi perkembangan psikologis ibu dan pertumbuhan fisik serta psikologis bayi dalam kandungan (2). Kecemasan pada ibu hamil dapat memicu pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin yang menyebabkan peningkatan tekanan darah, gangguan pola tidur, dan kelelahan. Kondisi ini dapat memperburuk kesehatan ibu serta meningkatkan risiko komplikasi seperti preeklampsia dan persalinan premature (3)

Kadar kortisol yang tinggi akibat stres kronis selama kehamilan dapat memengaruhi aliran darah ke plasenta, sehingga menghambat pasokan oksigen dan nutrisi ke janin. Hal ini berisiko menyebabkan berat badan lahir rendah (BBLR) dan keterlambatan pertumbuhan intrauterine (4).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Sanggau tahun 2024, tercatat sebanyak 202 kasus bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan 64 kasus kelahiran prematur. Selain itu, terdapat 62 ibu hamil yang mengalami preeklampsia dan 71 ibu hamil yang mengalami keguguran (5). Kondisi ini menunjukkan bahwa risiko komplikasi kehamilan dan kelahiran di wilayah ini masih cukup tinggi dan memerlukan upaya pencegahan yang efektif.

Intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan menjadi alternatif yang aman dan efektif. Emotional Freedom Technique (EFT) adalah metode yang menggabungkan stimulasi titik akupresur dengan afirmasi positif untuk mengatasi emosi negatif. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa EFT efektif dalam menurunkan kecemasan menjelang persalinan dan meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menghadapi proses kelahiran (6). Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya bahwa terapi EFT efektif menurunkan skor kecemasan, depresi, dan insomnia (7). Selain itu, temuan tersebut sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa EFT efektif menurunkan kecemasan melalui kombinasi stimulasi titik meridian dan teknik kognitif sederhana (8). Penelitian tersebut juga melaporkan adanya penurunan signifikan pada skor kecemasan setelah beberapa sesi EFT, sehingga teknik ini dinilai praktis, mudah diterapkan, dan mampu memberikan efek relaksasi yang mendukung stabilitas emosional.

Penerapan EFT melalui media video berbahasa lokal, seperti bahasa Dayak, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan penerimaan ibu hamil terhadap teknik ini, sehingga efektivitasnya dalam menurunkan kecemasan menjelang persalinan dapat lebih optimal. Hal ini didukung dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa penggunaan media mini poster berbahasa daerah memiliki pengaruh untuk meningkatkan sikap ibu dalam perilaku *hand hygiene* (9). Hal ini juga didukung dan dibuktikan oleh penelitian lainnya yang

menyebutkan bahwa promosi kesehatan menggunakan media video berbahasa lokal efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap (10)

Selama ini masih terbatas dalam penggunaan video EFT dengan Bahasa lokal, sehingga penelitian ini dilakukan sebagai upaya dalam mengatasi permasalahan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan, terutama pada masyarakat Dayak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Video *Emotional Freedom Technique* (EFT) berbahasa Dayak dalam menurunkan tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sanggau.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pra-eksperimental* jenis one-group pretest-posttest design. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sanggau, Kalimantan Barat, dengan jumlah sampel sebanyak 32 ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi: ibu hamil yang berasal dari suku Dayak Pompank, bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi, dan berada pada trimester kedua atau ketiga kehamilan. Kriteria eksklusi adalah ibu hamil dengan riwayat gangguan psikiatri atau komplikasi kehamilan berat.

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu *pretest*, intervensi, dan *posttest*. Pretest diberikan sebelum intervensi. Intervensi dilakukan melalui pemutaran video edukasi berbahasa Dayak berdurasi  $\pm 4$  menit yang berisi penjelasan teori dan praktik *Emotional Freedom Technique* (EFT), kemudian dilanjutkan dengan praktik EFT secara langsung. Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai, *posttest* diberikan dengan jeda waktu 15 menit untuk menilai perubahan pengetahuan secara langsung tanpa pengaruh faktor luar. Tingkat kecemasan ibu hamil diukur sebelum dan sesudah intervensi tersebut.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari: 1. *Kuesioner Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire* (PRAQ) untuk mengukur tingkat kecemasan, 2. Kuesioner pengetahuan tentang EFT, dan 3. Kuesioner sikap terhadap video EFT untuk mengurangi kecemasan. Seluruh instrumen telah melalui uji validitas sebelumnya (11).

Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, tingkat pengetahuan, sikap, dan kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Untuk analisis inferensial, digunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, karena data yang dianalisis merupakan data berpasangan (*pretest* dan *posttest*) dan tidak berdistribusi normal. Uji ini digunakan untuk menilai efektivitas intervensi terhadap peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, dan penurunan kecemasan. Seluruh proses analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  (12). Penelitian ini telah lolos dari tinjauan etik pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak No: 008/KEPK-FIKES/ UM PONTIANAK/ 2024

## HASIL

Berdasarkan Tabel 1, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar Ibu hamil berada pada rentang usia Tidak Risti (20-35) (87.5%), dengan kehamilan multipara (59.4%) pada trimester III (59.4%) dan tingkat pendidikan terakhir SMA (43.8%) serta memiliki penghasilan di bawah UMK Kab. Sanggau (53.1%). Mayoritas dari Ibu hamil mengalami kecemasan (68.7%) dan dalam kondisi bahagia (84.4%). Seluruh responden tidak pernah melihat/megikuti video EFT (100%).

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Variabel	n	%
<b>Usia</b>		
- Risti (<20 dan >35)	4	12.5
- Tidak Risti (20-35)	28	87.5
JUMLAH	32	100
<b>Kehamilan</b>		
- Primipara	13	40.6
- Multipara	19	59.4
JUMLAH	32	100
<b>Usia Kehamilan</b>		

Variabel	n	%
- Triwulan II	13	40.6
- Triwulan III	19	59.4
JUMLAH	32	100
<b>Pendidikan</b>		
- SD	10	31.2
- SMP	8	25.0
- SMA	14	43.8
JUMLAH	32	100
<b>Penghasilan Perbulan UMK (Rp2.970.800)</b>		
- <UMK Sanggau	17	53.1
- >UMK Sanggau	15	46.9
JUMLAH	32	100
<b>Mengalami Kecemasan</b>		
- YA	22	68.7
- TIDAK	10	31.3
JUMLAH	32	100
<b>Pernah melihat/mengikuti video EFT</b>		
- YA		
- TIDAK	0	0
JUMLAH	32	100
<b>Perasaan saat ini</b>		
- Bahagia	27	84.4
- Tidak Bahagia	5	15.6
JUMLAH	32	100

**Tabel 2. Analisis Item Pretest-Posttest Pengetahuan tentang EFT**

Pernyataan	Pre Test				Post Test			
	Benar		Salah		Benar		Salah	
	N	%	N	%	N	%	N	%
EFT hanya bekerja jika dilakukan oleh psikolog atau terapis profesional.	7	21.9	25	78.1	17	53.1	15	46.9
Video EFT digunakan untuk mengajarkan cara memijat titik-titik tertentu pada tubuh untuk mengurangi stres.	25	78.1	7	21.9	32	100.0	0	0.0
EFT hanya bisa dilakukan oleh tenaga medis profesional.	3	9.4	29	90.6	23	71.9	9	28.1
EFT dapat membantu ibu hamil merasa lebih tenang dan mengurangi kecemasan.	29	90.6	3	9.4	32	100.0	0	0.0
Melakukan EFT secara rutin dapat membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.	32	100.0	0	0.0	32	100.0	0	0.0
EFT melibatkan ucapan afirmasi positif sambil mengetuk titik tertentu.	18	56.3	14	43.8	23	71.9	9	28.1
EFT bersifat invasif dan memiliki banyak efek samping.	16	50.0	20	62.5	21	65.6	11	34.4
Video EFT berisi panduan mengetuk titik tertentu sambil mengucapkan afirmasi.	17	53.1	15	46.9	26	81.3	6	18.8
Video EFT hanya bersifat hiburan dan bukan untuk mengurangi kecemasan.	13	40.6	19	59.4	18	56.3	14	43.8
EFT sudah digunakan sebagai metode alternatif dalam kesehatan mental.	24	75.0	8	25.0	27	84.4	5	15.6

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa pretest mengenai pemahaman awal responden terhadap EFT masih tergolong rendah. Hal ini tercermin dari rata-rata skor pengetahuan yang belum mencapai kategori baik. Setelah dilakukan intervensi, terjadi peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi penayangan video yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman mereka mengenai Emotional Freedom Technique (EFT).

Analisis ini dilakukan untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai Emotional

Freedom Technique (EFT) dalam mengurangi kecemasan, sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa video edukatif berbahasa Dayak. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan sebelum intervensi adalah 5,75 dengan standar deviasi 1,481, dan meningkat menjadi 7,84 dengan standar deviasi 1,483 setelah intervensi diberikan. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi video edukatif berbahasa Dayak mengenai EFT.

Berdasarkan analisis data kuesioner sikap pada Tabel 4, sebelum intervensi sebagian besar responden belum sepenuhnya menunjukkan penerimaan positif terhadap penerapan Emotional Freedom Technique (EFT) sebagai upaya mengurangi kecemasan menjelang persalinan. Setelah dilakukan intervensi melalui pemutaran video edukatif berbahasa Dayak, proporsi responden yang berada pada kategori “Sangat Setuju” mengalami peningkatan yang bermakna. Temuan ini mengindikasikan bahwa penyampaian edukasi melalui media berbahasa lokal

dapat memperkuat penerimaan serta keyakinan ibu hamil terhadap efektivitas EFT.

Tabel 3. Rerata Pemahaman tentang EFT Sebelum dan Setelah Ditampilkan Video Berbahasa Dayak

No	Waktu Pengukuran	N	Rata-rata Skor	Standar Deviasi	p-value
1	Pretest	32	5.75	1.481	0.00
2	Posttest	32	7.84	1.483	

Tabel 4. Analisis Item *Pretest-Posttest* Sikap terhadap Video EFT untuk Mengurangi Kecemasan

Pernyataan	Pre Test						Post Test					
	SS		RR		TS		SS		RR		TS	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Saya percaya bahwa video EFT dapat mengurangi kecemasan selama kehamilan.	8	25.0	18	56.3	6	18.75	8	25.0	18	56.3	6	18.75
Saya akan merasa nyaman mengikuti panduan EFT melalui video.	11	34.4	12	37.5	9	28.13	11	34.4	12	37.5	9	28.13
Saya bersedia melakukan EFT secara rutin jika terbukti membantu.	8	25.0	19	59.4	5	15.63	8	25.0	19	59.4	5	15.63
Saya merasa EFT merupakan teknik yang aman bagi ibu hamil.	8	25.0	24	75.0	0	0.00	8	25.0	24	75.0	0	0.00
Saya akan tertarik mempelajari EFT lebih lanjut setelah menonton videonya.	10	31.3	18	56.3	4	12.50	10	31.3	18	56.3	4	12.50
Saya akan merekomendasikan video EFT ini kepada ibu hamil lainnya.	14	43.8	14	43.8	4	12.50	14	43.8	14	43.8	4	12.50
Saya merasa EFT bisa menjadi bagian dari persiapan persalinan yang menyenangkan.	8	25.0	20	62.5	4	12.50	8	25.0	20	62.5	4	12.50
Menonton video EFT membuat saya lebih percaya diri menghadapi kehamilan.	8	25.0	17	53.1	7	21.88	8	25.0	17	53.1	7	21.88
Saya lebih memilih menggunakan metode alami seperti EFT daripada obat penenang.	7	21.9	20	62.5	5	15.63	7	21.9	20	62.5	5	15.63
Saya merasa akan mendapatkan manfaat nyata setelah menonton dan mempraktikkan video EFT.	9	28.1	18	56.3	5	15.63	9	28.1	18	56.3	5	15.63

Tabel 5. Rerata *Pretest Posttest* Sikap terhadap Video EFT dalam Mengurangi Kecemasan

No	Waktu Pengukuran	N	Rerata Skor	SD	p-value
1	Pretest	32	31,41	5,446	0.00
2	Posttest	32	36,78	5,966	

Berdasarkan tabel 5, hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara sikap responden sebelum dan sesudah intervensi. Rata-rata skor sikap meningkat dari 31,42 (SD = 5,446) menjadi 36,78 (SD=5,966), dengan hasil uji *Wilcoxon* ( $p < 0,05$ )

mengonfirmasi bahwa terdapat peningkatan sikap positif terhadap EFT setelah responden menonton video. Hal ini menegaskan bahwa media edukatif berbasis bahasa dan budaya lokal efektif memperkuat penerimaan serta keyakinan ibu hamil terhadap efektivitas EFT dalam mengurangi kecemasan menjelang persalinan.

Berdasarkan tabel 6, pada pengukuran pretest, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang, diikuti kategori rendah dan kategori kecemasan tinggi. Setelah intervensi berupa praktik EFT, hasil posttest menunjukkan adanya pergeseran distribusi tingkat kecemasan ke arah yang lebih baik. Proporsi responden

**Tabel 6. Analisis Item *Pretest-Posttest* Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire (PRAQ)**

Pernyataan	Pre Test						Post Test					
	1-2		3		4-5		1-2		3		4-5	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Saya cemas tentang persalinan	6	18.7	18	56.3	8	25.0	14	43.8	17	53.1	1	3.1
Saya khawatir tentang rasa sakit akibat kontraksi dan rasa sakit selama persalinan.	2	6.3	10	31.2	20	62.5	13	40.6	14	43.8	5	15.6
Saya khawatir bahwa saya mungkin tidak bisa kembali ke bentuk tubuh saya setelah melahirkan.	4	12.5	13	40.6	15	46.9	14	43.8	15	46.9	3	9.3
Kadang-kadang saya berpikir bahwa bayi kami akan memiliki kesehatan yang lemah atau mudah sakit	11	34.4	13	40.6	8	25.0	15	46.9	11	34.4	6	18.7
Saya khawatir tentang penampilan saya yang tidak menarik	9	28.1	11	34.4	12	37.5	18	56.3	11	34.4	3	9.3
Saya khawatir tidak bisa mengendalikan diri selama persalinan dan takut saya akan berteriak	8	25.0	10	31.2	14	43.8	12	37.5	12	37.5	8	25.0
Saya khawatir karena berat badan saya bertambah sangat banyak	8	25.0	10	31.3	14	43.8	12	37.5	15	46.9	5	15.6
Saya takut bayi kami akan memiliki keterbelakangan mental atau menderita kerusakan otak	18	56.2	7	21.9	7	21.9	22	68.8	6	18.7	4	12.5
Saya khawatir bayi kami akan lahir dalam keadaan meninggal atau meninggal selama atau segera setelah kelahiran	17	53.1	8	25.0	7	21.9	22	68.8	8	25.0	2	6.3
Saya takut bayi kami akan memiliki cacat fisik atau ada sesuatu yang tidak beres dengan kondisi fisiknya	19	59.4	5	15.6	8	25.0	27	84.4	3	9.4	2	6.3

dengan tingkat kecemasan rendah meningkat signifikan, sedangkan jumlah responden dengan tingkat kecemasan sedang dan tinggi mengalami penurunan. Hal ini mengindikasikan adanya efek positif intervensi terhadap penurunan tingkat kecemasan responden.

**Tabel 7. Rerata Tingkat Kecemasan Sebelum, Sesudah Praktik EFT**

No	Waktu Pengukuran	n	Rerata Skor	SD	p-value
1	Pretest	32	30,19	5,13	0,00
2	Posttest	32	24,19	5,18	

Berdasarkan tabel 7, Rata-rata skor kecemasan responden menurun dari 30,19 pada pengukuran pretest menjadi 24,19 pada posttest. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan perbedaan yang signifikan ( $p < 0,001$ ), yang mengindikasikan adanya penurunan kecemasan yang bermakna setelah intervensi. Berdasarkan kategori tingkat kecemasan, proporsi responden dengan kecemasan rendah meningkat dari 37,5% menjadi 78,1% sedangkan proporsi kecemasan sedang menurun dari 40,6% menjadi 12,5% serta proporsi kecemasan tinggi yang awalnya 21,9% menjadi 9,4%. Temuan ini menguatkan bahwa intervensi berupa praktik Emotional Freedom Technique (EFT) efektif dalam membantu mengurangi kecemasan ibu hamil menjelang persalinan.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Sanggau pada tahun 2025, dengan melibatkan 32 Ibu hamil dengan suku Dayak Pompank. Sampel terdiri dari ibu hamil primipara dan multipara, usia dikelompokkan risti ( $<20$  atau  $\geq 35$  tahun) dan tidak risti (20–34 tahun) sesuai skrining nasional 4T (13). Semua responden bersuku Dayak Pompank dengan rentang usia kehamilan pada trimester II sampai trimester III serta tidak ada riwayat gangguan psikiatri atau komplikasi kehamilan berat. Penataan karakteristik ini sesuai bukti bahwa usia  $\geq 35$  tahun berkaitan dengan peningkatan risiko obstetri (14), primipara cenderung memiliki ketakutan persalinan lebih tinggi dibanding multipara (15), tingkat kecemasan ibu hamil juga dipengaruhi oleh usia kehamilan. Penelitian lain menunjukkan bahwa kecemasan cenderung lebih rendah pada trimester II karena ibu mulai beradaptasi dengan perubahan kehamilan. Namun, memasuki trimester III, kecemasan meningkat seiring kedekatan waktu persalinan serta kekhawatiran terhadap keselamatan ibu maupun janin. (16). Dan trimester akhir adalah periode kritis untuk intervensi psikologis (17), serta sejalan dengan anjuran layanan antenatal terpadu (18) dan intervensi yang diadaptasi budaya agar lebih dapat diterima. Adapun wilayah yang terlibat yaitu Desa Lape, Desa Sungai Mawang, Desa Sungai Batu, Dusun Jonti, Dusun Berancet dan Dusun Majau.

Pengetahuan seseorang dapat ditingkatkan melalui berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal seperti motivasi, minat belajar, dan kemampuan kognitif berperan penting dalam menyerap informasi. Sementara itu, faktor eksternal meliputi pendidikan formal,

lingkungan sosial, serta akses informasi yang memadai (19) Intervensi edukasi yang terstruktur, khususnya melalui media audiovisual, terbukti efektif meningkatkan pengetahuan karena memadukan unsur visual dan audio sehingga informasi lebih mudah dipahami dan diingat (20).

Sementara itu, sikap positif terbentuk melalui proses internalisasi informasi yang kemudian diikuti dengan kesiapan untuk merespon. Faktor yang dapat meningkatkan sikap positif meliputi pengalaman pribadi, pengaruh sosial, emosi, dan efektivitas media penyampaian. Media video memiliki keunggulan dalam menampilkan pesan yang menarik dan berkesan, sehingga tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga memotivasi perubahan sikap ke arah yang lebih positif (21)

Penggunaan bahasa lokal dalam media edukasi juga berkontribusi signifikan terhadap peningkatan pengetahuan. Penelitian yang dilakukan di Kalimantan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disampaikan dengan menggunakan bahasa Dayak lebih efektif meningkatkan pemahaman peserta dibandingkan dengan bahasa Indonesia. Hal ini terjadi karena bahasa lokal lebih dekat dengan keseharian masyarakat, sehingga meminimalisasi hambatan komunikasi dan memperkuat penerimaan pesan (22). Dalam konteks intervensi psikologis seperti Emotional Freedom Technique (EFT), penyampaian materi melalui video berbahasa Dayak diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan Responden sekaligus menumbuhkan sikap positif terhadap penerimaan teknik tersebut. Kombinasi antara media audiovisual yang interaktif dan penggunaan bahasa lokal tidak hanya memperdalam pemahaman, tetapi juga membangun keterlibatan emosional sehingga lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan (23).

Kenaikan pengetahuan berjalan seiring dengan perbaikan sikap, selaras dengan pola KAP (knowledge–attitude–practice) bahwa pengetahuan yang lebih tinggi cenderung mendorong sikap yang lebih positif (24). Media video berbahasa Dayak sangat mungkin menjadi faktor kunci: penggunaan bahasa ibu/daerah mempermudah penerimaan informasi, mengurangi hambatan terminologi, dan meningkatkan engagement (25). Kombinasi konten edukatif dan demonstrasi praktis (memperlihatkan langkah tapping secara visual) adalah dua jalur yang memperkuat pembentukan sikap positif (26).

Temuan penelitian menunjukkan adanya pergeseran tingkat pengetahuan responden menuju kategori Baik setelah dilakukan intervensi. Pada pretest, mayoritas responden memiliki Pengetahuan dengan kategori cukup (50,0%), diikuti kurang (40,6%) dan baik (9,4%). Setelah diberikan video EFT, pada posttest proporsi baik meningkat tajam menjadi 59,4%, sementara cukup menjadi 37,5% dan kurang turun ke 3,1%. Hal yang sama juga ditemukan pada variable sikap yang bergerak konsisten kearah positif. Pada pretest, sebagian besar responden berada pada kategori setuju (78,1%), netral (18,8%) dan tidak setuju 1 orang (3,1%). Sesudah intervensi, pada posttest proporsi setuju meningkat menjadi 96,9%, netral turun menjadi 3,1%, dan tidak setuju menjadi 0%. Sejalan dengan dua variable diatas, variable tingkat kecemasan juga menunjukkan penurunan yang signifikan. Rerata skor PRAQ pada pretest yaitu 30,19 menurun menjadi 24,19 pada posttest.

Perbaikan tidak hanya tampak pada skor, tetapi juga pada pergeseran kategori kecemasan. Proporsi kecemasan rendah meningkat dari 37,5% menjadi 78,1%, sementara sedang turun dari 40,6% menjadi 12,5% dan tinggi dari 21,9% menjadi 9,4%.

Temuan ini konsisten dengan literatur yang menunjukkan EFT mampu menurunkan kecemasan/ketakutan menghadapi persalinan pada populasi perinatal. Bukti tersebut mencakup uji acak terkontrol dan tinjauan sistematis yang melaporkan efek sedang hingga besar pada luaran kecemasan (27). Dua hal kemungkinan menjelaskan besarnya efek pada konteks ini. Pertama, mekanisme EFT yang menggabungkan fokus kognitif/paparan terhadap pikiran memecahkan dengan stimulasi somatik (tapping) dapat menurunkan aktivasi fisiologis (misalnya respons simpatis), sekaligus meningkatkan regulasi emosi, dan rasa kendali diri menjelang persalinan (28). Kedua, adaptasi bahasa–budaya melalui video berbahasa Dayak meningkatkan keterlibatan, pemahaman, dan penerimaan intervensi maupun faktor yang oleh banyak studi dikaitkan dengan capaian edukasi kesehatan maternal yang lebih baik (29).

Kekuatan penelitian ini adalah konsistensi perbaikan pada sebagian besar responden, penggunaan media lokal yang meningkatkan relevansi kontekstual, dan pelaporan yang mencakup skor serta kategori sehingga bermakna klinis. Adapaun keterbatasannya, desain pre–post tanpa kelompok kontrol belum meniadakan kemungkinan faktor perancu seperti maturase dan efek Hawthorne (30). Selain itu, penetapan cut-off kategori kecemasan ditetapkan berbasis distribusi sampel (karena belum ada ambang universal untuk PRAQ), sehingga generalisasi kategori antarpopulasi perlu dilakukan dengan hati-hati (31).

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Video EFT berbahasa Dayak mampu menurunkan kecemasan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sanggau. Selain itu, intervensi ini juga meningkatkan pengetahuan serta membentuk sikap positif terhadap EFT. Pendekatan berbasis bahasa dan budaya lokal ini dinilai tepat guna, mudah diimplementasikan, serta memiliki potensi pengembangan lebih lanjut sebagai salah satu strategi edukasi dan intervensi psikologis pada kehamilan. Studi lanjutan disarankan untuk melakukan pengukuran jangka panjang, termasuk pada periode pascapersalinan, guna menilai keberlanjutan dampak EFT

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan ini disampaikan kepada Direktorat Pendanaan Riset dan Inovasi Nasional Tahun 2025 yang sudah membiayai penelitian ini. Terima kasih juga kepada seluruh pihak Puskesmas Sanggau, tokoh masyarakat Desa, dan Ibu hamil yang sudah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, serta Universitas Muhammadiyah Pontianak yang mendukung penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. GW S. Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart. 11th ed. Elsevier (Indonesia edition); 2022. 692 p.
2. H M. Penulis : Drs . H . Mardjan . M . Kes Editor : Abrorri , SP . d . M . Kes Model : Editha / Helen MODEL ( EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES ). Abrorri S d. MK, editor. Pontianak: Abrori Institute; 2016. 79 p.
3. McCarthy M, Houghton C, Matvienko-Sikar K. Women's experiences and perceptions of anxiety and stress during the perinatal period: a systematic review and qualitative evidence synthesis. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2021;21(1):1–12.
4. McGowan PO, Matthews SG. Prenatal stress, glucocorticoids, and developmental programming of the stress response. *Endocrinology*. 2018;159(1):69–82.
5. Sekretariat Dinas Kesehatan. Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Sanggau Tahun 2024. Vol. 30. 2014. 6–8 p.
6. Emadi SF, Hekmat K, Abedi P, Maraghi E. Effect of emotional freedom technique on the fear of childbirth in Iranian primiparous women: a randomized controlled trial. *Front Psychol*. 2024;14(January):1–9.
7. Tambunan MB, Suwarni L, Selviana S. Effect of emotional freedom techniques on anxiety, depression and insomnia among COVID-19 patients. *Int J Public Heal Sci*. 2023;12(2):545–53.
8. Tambunan MB, Setiawati L, Suwarni L. EFT ( Emotional Freedom Technique ) As An Alternative Therapy To Reduce Anxiety Disorders and Depression in People Who Are Positive Covid-19. 2022;11(1):59–68.
9. Andriani Y, Suwarni L, Arfan I. Mini Poster Berbahasa Daerah Sebagai Alternatif Media Promosi Kesehatan Kepatuhan Mencuci Tangan Regional Language Mini Poster as an Alternative Media for Health Promotion Hand Hygiene. *JIKA (Jurnal Ilm Kesehatan)*. 2020;9(1):9–18.
10. Selviana, Ismi Faruqa, Linda Suwarni, Helfi Nolia. Efektivitas Promosi Kesehatan Mengenai Penerapan Kesehatan Dan Keselamatan Kerja Melalui Media Video Berbahasa Sambas Pada Kelompok Wanita Tani (Kwt) Rose Di Desa Tambatan Kabupaten Sambas. *J Ilm PANNMED (Pharmacist, Anal Nurse, Nutr Midwivery, Environ Dent)*. 2025;20(1):41–6.
11. Sam KLN. Effectiveness Of Emotional Freedom Techniques (Eft) And Aromatherapy Oils In Reducing Anxiety In Third Trimester Pregnant Women Karnilan. *Indones J Glob Heal Res*. 2019;2(4):1045–52.
12. Amalia, Suwarni L, Selviana. Video Animasi Pencegahan Kekerasan Seksual pada Anak Efektif Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Efikasi diri anak Sekolah Dasar. *Indones J Public Heal*. 2025;20(1):8–14.
13. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2021. Pusdatin.Kemendes.Go.Id. 2022. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
14. Gantt A, Metz TD, Kuller JA, Louis JM, Cahill AG, Turrentine MA. Obstetric Care Consensus #11, Pregnancy at age 35 years or older. *Am J Obstet Gynecol*. 2023;228(3):B25–40.
15. Shakarami A, Mirghafourvand M, Abdolalipour S, Jafarabadi MA, Irvani M. Comparison of fear, anxiety and self-efficacy of childbirth among primiparous and multiparous women. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2021;21(1):1–9.
16. Rachma GN. Differences In The Level Of Anxiety Of Pregnant Women In The I , II , AND III Trimester. 2024;8(2):156–70.
17. Wadephul F, Jones C, Jomeen J. The impact of antenatal psychological group interventions on psychological well-being: A systematic review of the qualitative and quantitative evidence. *Healthc*. 2016;4(2).
18. World Health Organization (WHO). WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. 2016.
19. Chen DP, Chang SW, Burgess A, Tang B, Tsao KC, Shen CR, et al. Exploration of the external and internal factors that affected learning effectiveness for the students: a questionnaire survey. *BMC Med Educ*. 2023;23(1):1–7.
20. Mamonto RA, Muzaini MC, Supriadi M, Prastowo A. Efektivitas Penggunaan Video Edukasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ips Di Sekolah Dasar. *Model J Progr Stud PGMI*. 2022;10(4):443–55.
21. Azwar S. Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2013.
22. Ningsih NS, Herlina R, Femala D, Pakpahan O, Rusmali R. Penggunaan Bahasa Dayak Dalam Edukasi Meningkatkan Kemampuan Kognitif dan Penurunan Debris Index Pada Siswa. *J Vokasi Kesehat*. 2022;8(2):33.
23. Ginting S. The Effect of Health Education with Audio Visual Media on Changes in Mother's Behavior in Stunting Prevention. *Heal Notions*. 2022;6(10):423–8.
24. Kilale A. A critical review of the use of Knowledge, Attitude and Practice (KAP) studies to guide health communication: Strengths and weaknesses. *Presentation*. 2016;(June):1–37.
25. Zhao JCY, Mawhinney T. Effectiveness of vernacular library orientation videos in comparison with the english language equivalent. *Coll Res Libr*. 2020;81(7):1107–22.
26. Xu Y, Jiang T, Hu X, Tian H. Promoting health behavioral intention through short videos: roles of audiovisual cross-modal correspondence in health communication. *Aslib J Inf Manag*. 2025 Jan;ahead-of-p(ahead-of-print).
27. Irmak Vural P, Aslan E. Emotional freedom techniques and breathing awareness to reduce childbirth fear: A randomized controlled study. *Complement Ther Clin Pract*. 2019;35(February):224–31.

28. Feinstein D. Energy Psychology: a Review of the Preliminary Evidence. *Psychotherapy*. 2008;45(2):199–213.
29. Babalola AE, Johnson V, Oromakinde A, Azeez O, Aderinto N, Onasanya O, et al. The role of local languages in effective health service delivery. *Discov public Heal*. 2025;22(1).
30. McCambridge J, Witton J, Elbourne DR. Systematic review of the Hawthorne effect: New concepts are needed to study research participation effects. *J Clin Epidemiol*. 2014;67(3):267–77.
31. Bayrampour N, Nourizadeh R, Mirghafourvand M, Mehrabi E, Mousavi S. Psychometric properties of the pregnancy-related anxiety questionnaire-revised2 among Iranian women. *Crescent J Med Biol Sci*. 2019;6(3):369-374.