

PENGARUH TERAPI SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KALIPECABEAN

Andikawati Fitriasari^{1*}, Abdul Muhith¹, Mochamad Ikwan¹, Yurike Septianingrum¹, Syiddatul Budury¹, Nur Ainiyah¹, Idda Fauziyah²

¹Department of nursing, Faculty of Nursing and Midwifery, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, 602310, Indonesia

²Nursing student, Faculty of Nursing and Midwifery, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, 602310, Indonesia

Corresponding Author: iddafauziyah063.ns19@student.unusa.ac.id

Cite this paper: Andikawati Fitriasari, Abdul Muhith, Mochamad Ikwan, Yurike Septianingrum, Syiddatul Budury, Nur Ainiyah, Idda Fauziyah(2024) PENGARUH TERAPI SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KALIPECABEAN. *Frontiers in Health Informatics*, 13 (3), 7396-7407

Abstract

Kecemasan selama kehamilan dan menjelang persalinan dialami setiap ibu hamil trimester III. Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) salah satu penatalaksanaan non farmakologi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kalipecabean. Design penelitian *Pra-Experimental* dengan pendekatan *One Group Pre-Post test design*. Populasi seluruh ibu hamil trimester III sebesar 34 orang. Teknik sampling menggunakan teknik *Simple Random Sampling* sehingga di dapatkan sampel sebesar 31 responden. Variabel independen pada penelitian ini adalah terapi SEFT dan variabel dependen tingkat kecemasan. Instrument yang digunakan adalah lembar observasi dan Standar Operasional Prosedur pelaksanaan terapi SEFT. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar 16 responden (51,6%) sebelum diberikan terapi SEFT mengalami tingkat kecemasan panik. Hasil setelah diberikan terapi SEFT sebagian besar 18 responden (58,1%) mengalami tingkat kecemasan ringan. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test pre-test* dan *post-test* dengan *SPSS for Mac* versi 26 tingkat kecemasan dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai $p = 0,000$ ($0,000 < 0,05$) maka disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Terapi SEFT sangat bermanfaat untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Terapi SEFT, Tingkat Kecemasan

1. Introduction

Kecemasan selama kehamilan atau menjelang persalinan menjadi masalah utama dengan prevalensi yang tinggi. Kecemasan merupakan gejala umum yang dihadapi wanita selama kehamilan dan persalinan. Hal tersebut sering berkaitan dengan kurangnya informasi tentang kehamilan dan persalinan sebelum kelahiran dan selama perawatan prenatal maupun intranatal (Mariana et al., 2018). Kecemasan merupakan gangguan mood yang ditandai dengan rasa takut dan khawatir yang mendalam dan terus menerus-menerus (Akin et al., 2021; Brunton et al., 2020; Bryant et al., 2020). Kecemasan saat hamil berdampak negatif bagi ibu hamil mulai dari kehamilan hingga persalinan seperti melahirkan prematur hingga keguguran. Janin yang gelisah dapat menghambat

pertumbuhannya, melemahkan kontraksi otot-otot rahim. Dampak ini dapat membahayakan janin. Dalam penelitian bahwa kecemasan saat kehamilan dapat mempengaruhi perkembangan sistem saraf janin terkait dengan perkembangan kognitif, emosional dan perilaku hingga masa kanak-kanak. Ibu hamil ditrimester III yang tidak dapat melepaskan kecemasan dan ketakutan sebelum melahirkan akan melepaskan hormon katekolamin (hormon stres) dalam jumlah besar dapat menyebabkan peningkatan nyeri persalinan, persalinan lebih lama, dan ketegangan saat melahirkan dan ketegangan prenatal (Batubara, Daulay, Rangkuti, 2020). Akibat kondisi tersebut, tekanan darah bisa meningkat hingga bisa memicu preeklamsia dan keguguran (Puspitasari and Wahyuntari, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sri Rejeki et al., 2022) responden sebelum dilakukan SEFT mengalami kecemasan ringan (7,1%) dan kecemasan sedang (92,9). Pendapat dari peneliti bahwa dengan diberikan Terapi SEFT pada ibu hamil trimester III dengan program section caesarea ibu akan merasa lebih tenang, rileks serta mampu berfikir lebih positif. Mekanisme SEFT dalam menurunkan tingkat kecemasan didapat dari 5 prinsip SEFT yaitu kondisi khusus, ikhlas, pasrah, yakin, syukur. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi SEFT memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan responden setelah dilakukannya terapi SEFT. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sri Mumpuni Uniarsi (2018), 10 ibu hamil (100%) mengalami kecemasan sedang dalam menghadapi persalinan. Ini termasuk kehamilan pertama, takut sakit, takut operasi, takut cacat atau kematian bayi, takut tidak bisa melahirkan secara normal, takut mati. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah merawat ibu hamil dengan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) kecemasan menurun dari sedang menjadi kecemasan ringan (60%), dengan 30% cemasnya hilang dan 1 orang masih mengalami cemas sedang.

Fenomena di masyarakat saat ini, banyak pada ibu hamil trimester III disebut masa penantian dengan penuh kewaspadaan, sebagian besar ibu hamil mengalami perubahan psikologis dan emosional. Perubahan fisik dan emosional yang kompleks memerlukan penyesuaian pola hidup selama proses kehamilan dan perasaan ketakutan pada Ibu hamil trimester III. Perubahan fisik dan efek samping kehamilan sering merasakan kekhawatiran diakhir kehamilan ibu mulai cemas dengan jalannya kelahiran (Nurul Chomaria, 2019). Masa ibu hamil menjadi lebih waspada karena bayinya bisa lahir sewaktu-waktu (Amalia et al., 2020). Selama kehamilan trimester III kecemasan yang dirasakan ibu hamil meningkat dari trimester sebelumnya. Selama ini ibu hamil menjadi lebih waspada karena bayinya bisa lahir kapan saja (Amalia et al., 2020). Kecemasan pada trimester III memasuki kehamilan bulan ke-7 dan menjelang melahirkan. Dimasa inilah ibu mulai membayangkan proses persalinan yang menegangkan, rasa sakit yang dialami, bahkan kematian saat melahirkan. Selain itu ibu merasa cemas ketika bayi lahir dengan catat, selain perubahan hormonal dalam tubuh, pertumbuhan janin dalam kandungan yang menyebabkan ibu kelelahan, tidak nyaman dan kurang istirahat (Uripni 2016 dalam Listia diana astuti et al., 2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III antara lain usia, kehamilan, pendidikan, dan dukungan keluarga dan suami (Rinata & Andayani, 2018). Pada trimester III, ketakutan muncul kembali saat persalinan mendekati. Kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani secara serius akan berdampak negatif, baik terhadap kesehatan ibu maupun anak (Mudra, et al., 2020). Kecemasan dapat menimbulkan ketegangan pada pikiran, tubuh, otot panggul, dan rahim. Akibatnya ketegangan tersebut mempengaruhi proses persalinan (Situmorang, et al., 2020). Selain itu kecemasan selama kehamilan mempengaruhi kesehatan ibu seperti, nafsu makan menurun, gangguan tidur, kelelahan. Sedangkan dampak negatif kecemasan terhadap status janin dapat meningkatkan risiko keguguran, preeklamsia, gangguan pertumbuhan janin, kelahiran prematur, dan berat badan lahir rendah (Esthini, 2016 dalam Aysha, A, 2021). Upaya yang dapat diterapkan untuk penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III ada dua

penalaksanaan yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Penalaksanaan farmakologi dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan seperti anestesi atau analgesic namun ada beberapa obat analgesic yang memiliki efek samping yang berbahaya pada ibu hamil yang kurang baik karena peningkatan risiko tinggi pada ketergantungan obat, kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah dan melahirkan prematur (Mudzakiroh, 2020). Sedangkan untuk penalaksanaan non-farmakologis seperti terapi kelompok suportif, terapi relaksasi, relaksasi otot progressif, relaksasi gim (*guided imagery and music*), aromaterapi lavender, teknik pernapasan diafragma, terapi musik klasik, senam hamil, terapi morottal Al-Qur'an, SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) (Susilowati et al., 2019). Salah satu upaya yang dapat diterapkan yakni dengan melakukan terapi SEFT. Terapi SEFT adalah teknik menggabungkan sistem energi tubuh (*energy medicine*) yang menggunakan terapi spiritualitas untuk mengurangi masalah psikologis seperti kecemasan serta dengan menggunakan metode tapping pada beberapa titik tertentu pada tubuh untuk mengatasi masalah fisik dan emosional serta diikuti metode *the setu-up*, *the tune-in*. SEFT mengacu pada masalah fisik (seperti sakit kepala terus-menerus, sakit punggung, alergi, asma, mudah lelah dan sebagainya), dan mengatasi masalah emosional (trauma, depresi, phobia, insomnia, stress, bosan, malas, gugus, kecemasan, tidak percaya diri, emosi dan sebagainya). Jadi Terapi SEFT berpengaruh terhadap terapi spiritualitas maupun teknik metode (*the setu-up*, *the tune-in*, *the tapping*). Terapi SEFT merupakan intervensi keperawatan yang dapat diajarkan kepada klien agar dapat melakukannya secara mandiri untuk mencapai kesehatan yang baik. Intervensi SEFT berasal dari terapi tradisional komplementer yang digunakan untuk mendampingi terapi medis (terapi konvensional) sehingga terapi ini dilakukan bersamaan dengan terapi medis. SEFT menekankan bahwa unsur spiritual dapat mempengaruhi seseorang untuk menerima dengan kepasrahan, kekhidmatan, keikhlasan, dan rasa syukur serta menyerahkan semua apapun kondisi yang sedang dihadapinya kepada Tuhan, termasuk kecemasan selama proses persalinan. SEFT telah banyak dibuktikan dalam menurunkan tingkat kecemasan, sehingga diharapkan mampu menurunkan kecemasan pada pasien Ibu Hamil Trimester III. Ada dua versi dalam melakukan SEFT. Pertama yaitu versi lengkap dan yang kedua adalah versi ringkas (*short-cut*). Keduanya terdiri dari tiga langkah sederhana, perbedaannya hanya pada langkah ketiga (*the tapping*). Pada versi ringkas, langkah ketiga dilakukan hanya pada 9 titik dan pada versi lengkap tapping dilakukan pada 18 titik. Ada tiga langkah sederhana yaitu *The set-up*, *The Tune-in*, *The Tapping*.

Berdasarkan uraian data dan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kalipecabean".

2. Materials and methods

2.1 Materials

Jenis penelitian ini adalah *Pra-Expperimental*, dengan pendekatan *one group pre-post test design*. Pada rancangan ini kelompok intervensi dilakukan terapi SEFT, diawali dengan *pre-test* yaitu pengukuran kecemasan dan setelah pemberian perlakuan (terapi SEFT) dilakukan pengukuran kembali kecemasan *post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang terdaftar di Puskesmas Kalipecabean sebesar 34 responden. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling*. Cara pengambilan sampel secara acak, dengan cara mengumpulkan identitas (nama ibu hamil trimester III) melalui daftar absen yang ada di Puskesmas Kalipecabean sebesar 34 ibu hamil trimester III. Selanjutnya identitas (nama ibu hamil trimester III) ditulis pada secarik kertas, diletakkan dikotak, diaduk dan diambil secara acak sebesar 31 responden. Penetapan jumlah responden sebesar 31 responden berdasarkan rumus perhitungan sampel.

2.2 Data collection procedures

Setelah mendapat izin dari Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Kelurahan Desa Kalipecabean, dan Puskesmas Kalipecabean.

Tahap-tahap pengumpulan data yang dilakukan peneliti sebagai berikut :

a. Tahap Seleksi

- 1) Peneliti melakukan pendekatan pada responden dengan cara melakukan pengukuran tingkat kecemasan.
- 2) Peneliti menjelaskan kepada responden mengenai tujuan dan manfaat peneliti.
- 3) Responden yang bersedia mengikuti penelitian diminta untuk menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*) menjadi responden.

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Data yang dikumpulkan oleh peneliti meliputi data umum (nama inisial, umur, pendidikan, pekerjaan, status ekonomi). Data yang diperoleh bersumber dari data primer.
- 2) Peneliti mengidentifikasi kecemasan pada responden sebelum dilakukan terapi SEFT.
- 3) Kegiatan terapi SEFT dilaksanakan \pm 15 menit. Terapi SEFT ini dilakukan oleh peneliti.
- 4) Setelah dilakukan terapi SEFT mengidentifikasi kembali kecemasan pada responden.
- 5) Terapi SEFT ini dilakukan 2 kali dalam seminggu pada hari selasa dan kamis. Terapi SEFT ini dilakukan selama 1 bulan dengan total pertemuan sebanyak 8 kali selama 1 bulan.
- 6) Terapi SEFT ini dilakukan atau diinstruksikan sendiri oleh peneliti dengan didampingi ketua Puskesmas Kalipecabean.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah lembar observasi yang berisi data umum dan data khusus. Data umum berisi (no. responden, nama, jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, pekerjaan), sedangkan untuk data khusus berisi hasil observasi kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT. Instrumen kecemasan diukur dengan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*).

2.3 Data analysis

Uji analisis yang digunakan dalam penelitian yaitu uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan menggunakan program SPSS versi 26 dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$. Jika hasil uji statistik menunjukkan $p < \alpha 0,05$ yang berarti ada pengaruh terapi SEFT terhadap kecemasan.

3. Results and discussion

3.1 Results and discussion

1. Data Umum

a. Karakteristik responden berdasarkan usia ibu hamil

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Ibu Hamil Di Puskesmas Kalipecabean Bulan Januari 2023

No	Usia Ibu Hamil	Frekuensi	Persentase (%)
1.	20-35 tahun	20	64,5
2.	< 20 tahun dan > 35 tahun	11	35,5
	Jumlah	31	100,0

Sumber : Data Primer, Januari 2023

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 31 responden sebagian besar (64,5%) atau sebanyak 20 responden berusia ibu hamil 20-35 tahun.

b. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Puskesmas Kalipecabean Bulan Januari 2023

No	Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Dasar	15	48,4
2.	Menengah	7	22,6
3.	Tinggi	9	29
	Jumlah	31	100,0

Sumber : Data Primer, Januari 2023

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 31 responden hampir setengahnya (48,4%) atau sebanyak 15 responden berpendidikan dasar.

c. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Kalipecabean Bulan Januari 2023

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	IRT	14	45,2
2.	Karyawan Swasta	7	22,6
3.	Wiraswasta	6	19,4
4.	PNS	4	12,9
	Jumlah	31	100,0

Sumber : Data Primer, Januari 2023

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 31 responden hampir setengahnya (45,2%) atau sebanyak 14 responden bekerja sebagai ibu rumah tangga.

d. Karakteristik responden berdasarkan status ekonomi

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Frekuensi Berdasarkan Status Ekonomi di Puskesmas Kalipecabean Bulan Januari 2023

No	Status Ekonomi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Rendah	13	41,9
2.	Menengah	9	29
3.	Atas	9	29
	Jumlah	31	100,0

Sumber : Data Primer, Januari 2023

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 31 responden hampir setengahnya (41,9%) atau sebanyak 13 responden.

2. Data Khusus

Data khusus yang disajikan terdiri dari karakteristik responden berdasarkan tingkat kecemasan sebelum, sesudah dan perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah melakukan terapi SEFT.

a. Analisis hasil tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan terapi SEFT

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan sebelum (*pre-test*) di Puskesmas Kalipecabean Bulan Januari 2023

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Kecemasan Sedang	5	16,1
2.	Kecemasan Berat	10	32,3
3.	Panik	16	51,6
	Total	31	100

Sumber : Data Primer, Januari 2023

Berdasarkan data yang ada pada tabel 5.5 menunjukkan bahwa dari 31 responden sebagian besar (51,6%) atau 16 responden sebelum diberikan terapi SEFT mengalami tingkat kecemasan panik.

b. Analisis hasil tingkat kecemasan responden setelah dilakukan terapi SEFT

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan setelah (*post-test*) di Puskesmas Kalipecabean Bulan Januari 2023

No	Tingkat Kecemasan	n	Persentase (%)
1.	Tidak ada kecemasan	13	41,9
2.	Kecemasan ringan	18	58,1
	Total	31	100

Sumber : Data Primer, Januari 2023

Berdasarkan data yang ada pada tabel 5.6 menunjukkan bahwa dari 31 responden setelah diberikan terapi SEFT sebagian besar (58,1%) atau 18 responden mengalami tingkat kecemasan ringan.

c. Perbedaan terapi SEFT Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III sebelum (*Pre-test*) dan sesudah (*Post-test*) di Puskesmas Kalipecabean

Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Setelah Terapi Seft Di Puskesmas Kalipecabean Bulan Januari 2023

No	Tingkat Kecemasan	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
		n	Persentase (%)	n	Persentase (%)
1.	Tidak ada kecemasan			13	41,9
2.	Kecemasan ringan			18	58,1
3.	Kecemasan sedang	5	16,1		
4.	Kecemasan berat	10	32,3		
5.	Panik	16	51,6		
	Total	31	100	31	100
	<i>p-value</i>	0,000			

Sumber : Data Primer, Januari 2023

1. Hasil tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi SEFT

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa dari 31 responden sebagian besar (51,6%) atau 16 responden sebelum diberikan terapi SEFT mengalami panik. Menurut (Murdayah et al., 2021), kecemasan yang dirasakan responden disebabkan oleh rasa takut akan rasa sakit yang semakin meningkat, rasa takut akan kelainan atau kerusakan bentuk setelah melahirkan, dan rasa takut bayi tidak akan bertahan atau tidak sehat. Kecemasan yang terjadi pada saat persalinan menyebabkan ibu merasa bingung, tegang, sering menanyakan kemajuan persalinan kepada petugas, gelisah, mudah menangis serta merasa bimbang. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Murdayah, bahwa terdapat faktor-faktor yang dapat meningkatkan kecemasan pada ibu bersalin. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Desi, bahwa kecemasan sering muncul pada ibu bersalin karena besarnya berisiko yang mungkin dihadapi baik oleh ibu maupun bayi yang akan dilahirkan (Desi trisiani, 2016 dalam Astuti, Lestari Puji et al., 2022). (Dipietro dkk, 2008 dalam Anggraini Dwi Putranteri, 2021) mendeskripsikan bahwa kecemasan sebagian dari emosi negatif yang memiliki dampak terhadap perubahan denyut jantung janin, gangguan adaptasi serta gangguan pada aktivitas motorik. (Videbeck 2008 dalam Anggraini Dwi Putranteri, 2021) menjelaskan bahwa penyebab kecemasan ibu hamil trimester III lebih tinggi daripada trimester sebelumnya yaitu meningkatnya rasa takut dan cemas dalam menghadapi persalinan. Emosi yang dirasakan ibu hamil tidak akan mampu melewati plasenta namun hormon yang dihasilkan dari rasa cemas dapat meningkatkan produksi hormon katekolamin dimana katekolamin yang akan melewati plasenta dan membuat sistem tubuh merasa takut. Apabila terjadi terus menerus, maka janin akan terbiasa dalam kondisi cemas dan akan mengalami gangguan emosi dan pencernaan. Selain itu kekhawatiran yang muncul pada saat persalinan seperti ketakutan jika anak yang dilahirkan meninggal atau cacat, ketakutan setelah melahirkan ibu akan mengalami pendarahan dan akhirnya meninggal dan berbagai hal lainnya juga berdampak pada terjadinya kecemasan dalam setiap persalinan (Anggraini Dwi Putranteri, 2021). Dari hasil kuesioner yang didapatkan bahwa pada tingkat kecemasan ibu hamil trimester III memiliki kategori panik sebelum diberikan terapi SEFT. Adapun faktor lain yang mempengaruhi tingkat kecemasan meliputi pekerjaan dan status ekonomi. Terdapat 14 responden sebagai ibu rumah tangga. Pekerjaan rumah tangga dilakukan secara terus menerus sehingga mengakibatkan ibu hamil menjadi kelelahan. Kondisi kelelahan dapat membuat ibu rumah tangga menjadi cemas.

Status ekonomi yang rendah cenderung lebih rentan meningkatkan kecemasan dibandingkan orang yang memiliki status ekonomi yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh beban finansial yang lebih besar dalam memenuhi kebutuhan dasar atau persiapan untuk persalinan seperti makanan, tempat tinggal, dan perawatan kesehatan. Beberapa studi juga menunjukkan bahwa orang status ekonomi yang rendah atau kemiskinan jangka panjang cenderung lebih rentan menyebabkan masalah kesehatan mental termasuk kecemasan. Kecemasan panik pada ibu hamil meningkatkan perasaan cemas yang ekstrem. Rasa panik merupakan kombinasi emosi dan gejala fisik yang berbeda. Rasa panik ditandai dengan adanya perubahan sensasi mental dalam diri seseorang yang mengalami gangguan panik, emosi, dan pemikiran saling berinteraksi dan meningkat dengan cepat. Masalah ekonomi atau keuangan bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang dan faktor lain seperti dukungan sosial dan perawatan kesehatan mental juga penting untuk dipertimbangkan.

2. Hasil tingkat kecemasan sesudah dilakukan terapi SEFT

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa dari 31 responden setelah diberikan terapi SEFT sebagian besar (58,1%) atau 18 responden menjadi tingkat kecemasan ringan. Menurut peneliti (Hindu & Novita, 2021) tingkat kecemasan tahap pertama merupakan kondisi ketakutan akan kesehatan, usia kehamilan, kecemasan akan

kondisi bayi yang lahir dengan cacat fisik atau spiritual. Perasaan takut dan cemas merupakan faktor utama penyebab nyeri persalinan dan mempengaruhi kontraksi uterus dan dilatasi serviks sehingga proses persalinan dapat berlangsung lama, perasaan ibu hamil akan semakin cemas dan kecemasan tersebut menyebabkan nyeri semakin hebat dan begitu sebaliknya. Dengan semakin dekatnya masa persalinan terutama pada persalinan pertama, wajar jika timbul perasaan cemas. Gejala kecemasan bisa diamati secara fisik seperti banyak keringat, detak jantung bertambah cepat, ujung-ujung jari dingin, pencernaan menjadi tidak teratur, tidur tidak nyenyak, nafsu makan menurun, sesak nafas, badan gemetar dan dapat diikuti dengan mual dan muntah. Selain itu kecemasan yang dirasakan secara psikologis seperti danya rasa takut, perasaan akan ditimpa bahaya atau kecelakaan, tidak berdaya, tidak mampu memusatkan perhatian, rasa rendah diri, hilangnya rasa percaya diri, dan tidak tenang. Kecemasan yang mengganggu wanita hamil ialah cemas terhadap kesehatan badannya, kematian yang akan mungkin menimpanya, keadaan yang kurang menguntungkan menjelang persalinan dan takut akan rasa sakit pada waktu melahirkan. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah terapi SEFT. Prinsip yang digunakan dalam terapi SEFT yaitu dengan kombinasi terapi fisik dan psikologis. Mekanisme terapi SEFT dalam menurunkan kecemasan ibu pada fase aktif pertama dimungkinkan untuk meningkatkan efek relaksasi yang diperoleh dari sikap fokus, ikhlas, pasrah, percaya diri, dan bersyukur (Zainuddin Ahmad Faiz, 2012). Menurut (Rachmawati & Aristina, 2019) Terapi SEFT merupakan teknik yang aman, mudah, cepat dan sederhana, tanpa risiko karena tidak menggunakan alat atau jarum. Hanya dengan jari telunjuk dan jari tengah kita yang diketuk-ketukkan ringan (*tapping*) di beberapa titik meridian tubuh. Selain itu, dengan melibatkan Tuhan dalam proses energi psikologi sehingga spektrum masalah dapat teratasi jauh lebih luas meliputi dari fisik dan emosi, kesuksesan diri, kebahagiaan hati dan menjadikan jalan menuju kemuliaan diri.

Responden setelah diberikan terapi SEFT terhadap tingkat kecemasan rata-rata responden memiliki tingkat kecemasan ringan. Perubahan tingkat kecemasan, dikarenakan adanya intervensi terapi SEFT yang dilakukan pada ibu hamil. Opini ini diperkuat pada tabel 5.6 menunjukkan frekuensi bahwa terapi SEFT dapat menurunkan kecemasan menjadi kecemasan ringan pada ibu hamil trimester III. Karena intervensi terapi SEFT ini berfokus pada kalimat yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah dan yakin kepada pemilik kehidupan. Ketika ibu hamil berada pada proses persalinan, berdoa dengan tenang disertai dengan hati ikhlas dan pasrah maka tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan ibu hamil menjadi tenang, pernafasan menjadi teratur, denyut jantung menjadi stabil dan teratur akan melancarkan sirkulasi darah yang mengalir kedalam tubuh dan mereka benar-benar berada dalam melancarkan sirkulasi darah rileks dapat menstimulus titik-titik tertentu tubuh sehingga membuat perasaan menjadi lebih tenang dan nyaman ketika menjelang persalinan.

3. Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa dari 31 responden sebagian besar (51,6%) atau 16 responden sebelum diberikan terapi SEFT mengalami panik. Sedangkan dari 31 responden setelah diberikan terapi SEFT sebagian besar (58,1%) atau 18 responden mengalami menjadi penurunan kecemasan ringan.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test pre-test* dan *post-test* dengan *SPSS for Mac* versi 26 disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Sesuai (Rahmadania, 2021) menggunakan teknik SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) sebagai upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Terapi SEFT menggunakan sistem energi tubuh yang mempunyai tujuan untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi serta perilaku seseorang. Terapi ini merupakan bentuk kombinasi antara sistem energi tubuh dengan terapi spiritual dengan memakai metode *the set-up*, *the tune-in*, metode *the tapping* (ketukan) beberapa titik tertentu pada titik-titik kunci dalam 9 jalur energi tubuh.

Penerapan terapi SEFT pada penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan relaksasi sehingga ibu bersalin dapat menghasilkan respon yang dapat mengurangi kecemasan selama proses persalinan. Selain itu, penerapan terapi SEFT dalam penelitian ini juga dapat menjaga kestabilan tekanan darah, memperlambat pernapasan, memperlambat denyut nadi, serta menurunkan konsumsi oksigen otot jantung dan ketegangan otot. Hormon adrenalin akan berinteraksi dengan reseptor beta pada otot rahim dan akan menghambat kontraksi serta persalinan akan melambat. Menurut (Aulianita, 2015 dalam Nurrohmah, Firda Ikhsan & Rinaldi Martaria Rizky, 2022) mengungkapkan bahwa terapi SEFT mampu memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku seseorang serta mampu menetralkan perlawanan psikologis yaitu berupa pikiran-pikiran negatif pasien yang kemudian berubah menjadi pikiran-pikiran positif dengan cara menetralkan dengan doa dan kepasrahan. Proses pendekatan kognitif terapi SEFT ini dengan cara pikiran negatif maupun emosi negatif yang dialami oleh responden diubah menjadi pikiran yang positif dengan cara pasrah kepada maha pencipta, dan berpasrah diri pada kesembuhan hanya kepada Allah akan berdampak kepada emosional yang positif.

Menurut opini peneliti bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT terhadap tingkat kecemasan. Setelah dilakukan terapi SEFT, ibu hamil merasa lebih tenang dan mampu berfikir lebih positif dalam menghadapi persalinan sehingga dapat menunjang kesehatan ibu dan janinnya. Dimana aspek spiritual seseorang dimunculkan untuk memberikan keyakinan dan kekuatan sehingga dapat mengurangi rasa cemas dan kekhawatiran dalam menghadapi persalinan. Diharapkan dengan penerapan terapi SEFT dalam menjelang persalinan, dapat menurunkan nyeri dan kecemasan yang timbul selama persalinan.

4. Conclusion

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Perubahan tersebut dapat dilihat dari skala kecemasan dan tanda-tanda fisik. Diharapkan bagi tempat fasilitas kesehatan mampu menerapkan metode ini, mengingat terapi ini tidak membutuhkan peralatan maupun bahan yang banyak dan dapat meningkatkan kualitas asuhan keperawatan pada ibu hamil serta terapi ini dapat diajarkan sehingga responden dapat melakukannya secara mandiri.

Acknowledgment

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini secara sukarela dan terima kasih kepada Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya atas fasilitasnya. Penelitian ini didanai oleh Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Conflict of interest

Tidak ada konflik kepentingan dalam naskah ini

References

- Adabiyah (2022) *Karya Tulis Ilmiah Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Kehamilan Trimester Iii Di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri (Studi Kasus)*. Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia .
- Alfiani, R. and Friska, D. (2021) *Literature Review: Kecemasan Ibu Hamil Tm Iii Dalam Menghadapi Persalinan*. Available at: <http://sosains.greenvest.co.id>.
- Astuti, L.P., Siswiyanti, I. and Sonhaji, S. (2022) 'The Effect Of Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) On Anxiety During The Active Phase I Labor', *Jurnal Riset Kesehatan*, 11(1), pp. 14–20. Available at: <https://doi.org/10.31983/jrk.v11i1.8468>.
- Chaidir, R., Wahyuni, A.S. and Furkhani, D.W. (2017) 'Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus', *Jurnal Endurance*, 2(2), p. 132. Available at:

- <https://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1357>.
- Chrisnawati, G.& A.T. (2019) '*Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android*', V No.02, pp. 277–282. Available at: <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>.
 - Devinta, P.P. (no date) *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Anak Pertama Pada Trimester Ketiga Dan Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Dari Suami*
 - Devi, Tria Eni Rafka. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta Selatan: Salemba Medika
 - Di, H. et al. (2018) '*Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu*', PSIKOVIDYA, 22(2).
 - Diajukan, U. et al. (2022) *Aplikasi Terapi Seft (Spiritual Emosional Freedom Technique) Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Keluarga Karya Tulis Ilmiah*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
 - van Doremalen, N. et al. (2020) '*Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1*', *New England Journal of Medicine*, 382(16), pp. 1564–1567. Available at: <https://doi.org/10.1056/nejmc2004973>.
 - Haniba, S.W. (2018) *Analisa Faktor-Faktor Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Yang Akan Menjalani Operasi(Di Ruang Rawat Inap Melati RSUD Bangil)*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Media.
 - Hudaefi, A.A. (2021) *Terapi Sufistik Melalui Seft (Studi Analisis Buku Spiritual Emotional Freedom*. Semarang.
 - Husaini, F.Y. (2020) *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin*. Universitas Hasanuddin .
 - Illahi, R.F. (2022). *Studi Kualitatif Peran Suami Dalam Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2022*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
 - Jurnal Kesehatan Masyarakat, P. et al. (2022) '*Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Mekarsari*', 6(1).
 - Keperawatan, J. and Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Teknologi dan Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Palembang, P. (2021) '*Artikel Penelitian Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Kecamatan Plaju*', 8(2).
 - Kurniawati, S., Hernayanti, M. and Maryani, T. (2020) *Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kehamilan Risiko Tinggi Di Wilayah Puskesmas Nanggulan Tahun 2020*. Yogyakarta.
 - Lilis, D.N. et al. (2022) '*Virtual Reality Efektif Menurunkan Kecemasan Ibu Primigravida Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan*', *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(2). Available at: <https://doi.org/10.31539/joting.v4i2.4299>.
 - Maharani, S. (2021) '*Manfaat Senam Hamil Selama Kehamilan Trimester III Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi*', *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), p. 126. Available at: <https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.171>.
 - Marhamah, A. and Gamayanti, W. (2021) *Pengaruh Terapi Seft Terhadap Kecemasan Para Remaja Desa Cipendawa di Era Pandemi Covid 19*. Available at: <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/Proceedings>.
 - Martiatuti, K. (2018) '*Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Dan Kesejahteraan Lansia*'. Available at: <https://doi.org/10.21009/JKKP>.

- Mumpuni Yuniarsih Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan, S. (2018) '*Penggunaan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk membantu Ibu hamil menurunkan kecemasan menghadapi Persalinan*', pp. 262–270.
- Nursalam (2020) *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. 5th edn. Edited by P.P. Lestari. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurrohmah, F.I. and Rinaldi, M.R. (2022) '*Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia*', 8, pp. 18–25. Available at: <https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.35382>.
- Oktamarina, L. et al. (2022) '*Gangguan Kecemasan (Axiety Disorder) Pada Anak Usia Dini*', *Gangguan Kecemasan (Axiety Disorder) Pada Anak Usia Dini*, 01, pp. 116–131.
- Pratomo, A. (2022) '*Keefektifan Progressive Muscle Relaxtion Memperbaiki Gejala Kecemasan, Kualitas Tidur Dan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 (Doctoral Dissertation, Uns (Sebelas Maret University))*' [Preprint].
- Prigunawan, A. (2019) '*Gambaran Kecemasan Mahasiswa*', *Gambaran Kecemasan Mahasiswa*, pp. 13–34.
- Puspitasari, I. and Wahyuntari, E. (2020) '*Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*', pp. 116–120.
- Putranti, A.D. (2021) '*Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*', *Jurnal Psikologi*, 17(2), pp. 53–62.
- Rahmadania, W.O. and Zoahira, W.O.A. (2021a) '*Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tingkat Kecemasan pada Keluarga Pasien yang Kritis*', *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), pp. 610–618. Available at: <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.1872>.
- Rahmadhani, A. et al. (2021) '*Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Proses Persalinan*', *Window of Nursing Journal*.
- Ramadhanty, D.A.D. '*Efektifitas Hand Tapping terhadap Pemenuhan Kebutuhan Psikologis (Stres Dan Cemas) Pada Dismenore, Wanita Hamil, Dan Masa Klimakterium : Literature Review*', pp. 1–10.
- Rejeki, S. et al. (2022) '*Efektivitas Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea*', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*.
- Ronjani, B.B. (2021) '*Asuhan Kebidanan Terintegrasi Pada Ibu Hamil, Bersalin, Dan Nifas Dengan Self Hypnotherapy untuk Mengurangi kecemasan Pada Kehamilan Trimester Iii Di Masa Pandemi Di Puskesmas Cipamokolan Kota Bandung*'. Universitas Bhakti Kencana.
- Sarimunadi, W., Carolin, B.T. and Lubis, R. (2021) '*Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Menghadapi Kecemasan Dalam Persalinan*', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(1), pp. 139–144. Available at: <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i1.3146>.
- Setyowati, A. (2021) '*Aplikasi Terapi Murottal Surah Maryam Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil trimester III*'. Universitas Muhama.
- Sinaga, R. et al. (2021) '*Penerapan Aromatherapi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Inpartu*', *Community Engagement & Emergence Journal*.
- Siregar, P. (2021) '*Pengaruh Self Hypnosisterhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Praktek Bidan Anni Rizkiah Desa Sitampa Simatoras Tapanuli Selatan*'. Universitas Aufo Royhan.

- Tombokan, M. *et al.* (2019) *Pengaruh Dukungan Sosial Dan Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Pasien Dm Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangasa Kota Makassar The Effect of Social and Family Support on the Quality of Life of Diabetes Mellitus Type 2 Patients in the Mangasa Health Center Makassar City*, Politeknik Kesehatan Makassar.
- Website, A. *et al.* (2021) *'Hubungan Kejadian Pandemi COVID 19 Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Ketiga'*, *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2), pp. 151–155.