

## **TERAPI SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) UNTUK MENGHADAPI KECEMASAN DALAM PERSALINAN**

**Widiyanti Sarimunadi<sup>1</sup>, Bunga Tiara Carolin<sup>2\*</sup>, Rosmawaty Lubis<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta

<sup>1</sup>email: widimunadi15@gmail.com

<sup>2</sup>email bunga.tiara@civitas.unas.ac.id

<sup>3</sup>email rosma.lubis@gmail.com

\*korespondensi

### **ABSTRACT SEFT THERAPY (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) FOR ANXIETY IN DEALING WITH LABOR**

*Background: If the concern and anxiety of pregnant women is not handled seriously, it will have an impact and influence on physical and psychological aspects, both on the mother and the fetus. Pregnant women who experience anxiety in the face of labor are afraid of being operated on, afraid of spending a lot of money, fear of not being able to care for their babies properly, fear of their baby dying, fear of pain during delivery. One of the techniques for dealing with anxiety is SEFT therapy.*

*Objective: to determine the effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) on anxiety in dealing with labor process.*

*Methodology: this research is a quasi-experimental design with pre and post-test with control group design. The sample in this study was 25 trimester III pregnant women. The sampling technique was using purposive sampling technique. The research instrument used the DASS 42 questionnaire. The results of the data normality test were normally distributed so that the data were analyzed using the paired t-test.*

*Results: The results showed that the average score of maternal anxiety before therapy was 13.48 (moderate) while after therapy was 7.88 (normal). The bivariate test results obtained p value 0,000.*

*Conclusions: Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) can overcome the anxiety of pregnant women in facing labor.*

*Suggestions: It is hoped that this therapy can be applied in the practice of midwifery to care for pregnant women, especially pregnant women who experience trauma or have anxiety in their pregnancy.*

*Keywords: anxiety, pregnant women, spiritual emotional freedom technique.*

### **ABSTRAK**

Latar Belakang: Kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janin. Ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan disebabkan karena ibu takut dioperasi, takut akan mengeluarkan biaya yang banyak, takut tidak bisa merawat bayinya dengan baik, takut bayinya meninggal, takut kesakitan saat persalinan. Salah satu teknik untuk menghadapi kecemasan adalah dengan terapi SEFT.

Tujuan: Mengetahui pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Metodologi penelitian: Penelitian ini merupakan *quasi-experimental* dengan rancangan *pre and post test with control group design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 ibu hamil trimester III. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner DASS 42. Hasil uji normalitas data berdistribusi normal sehingga dianalisis data menggunakan *uji paired t-test*.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata kecemasan ibu sebelum terapi 13,48 (Sedang) sedangkan sesudah terapi menjadi 7,88 (normal). Hasil uji bivariate didapatkan *p value* 0,000.

Kesimpulan: Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) mampu mengatasi kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Saran: Diharapkan terapi ini dapat diaplikasikan dalam praktik kebidanan perawatan ibu hamil khususnya ibu hamil yang mengalami trauma atau mempunyai kecemasan dalam kehamilannya.

Kata kunci: Kecemasan, ibu hamil, Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*

## PENDAHULUAN

Wanita hamil primigravida hampir semuanya mengalami kekhawatiran, kecemasan dan ketakutan baik selama hamil, saat menghadapi persalinan maupun setelah persalinan. Wanita hamil akan memiliki pikiran yang mengganggu sebagai pengembangan reaksi kecemasan terhadap kualitas janin yang di kandung dan komplikasi yang menyertai proses persalinan ibu (Jannah, 2010).

Fenomena kematian ibu dan bayi di Provinsi Banten terbilang masih tinggi. Berdasarkan data yang dirilis *United States Agency for International Development (USAID)* Jalin, di Provinsi Banten setiap minggunya dirata-ratakan ada 5 orang ibu dan 27 bayi baru lahir yang meninggal dunia. Pada tahun 2016, total kematian ibu mencapai 240 orang, dengan asumsi lima ibu meninggal setiap minggu. Jumlah kematian ibu tertinggi berada di Kabupaten Serang dengan 59 kasus (Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2016).

Menurut Mini (2014), perubahan secara psikologi selama kehamilan terbagi dalam tiga fase yaitu Trimester I, II, III. Pada fase pertama terjadi fluktuasi emosi sehingga dapat menyebabkan situasi tidak nyaman. Pada trisemester II kondisi psikologis ibu hamil sudah mulai stabil karena sudah mulai dapat beradaptasi dan pada trimester III stres akan menjadi pada fase ini karena kondisi kehamilan ibu yang semakin besar dan serba salahnya posisi ibu dan juga bayangan risiko kehamilan dan proses melahirkan. Akibat dari proses perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil adalah munculnya gangguan kecemasan.

Kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janin. Ibu yang mengalami stress atau kecemasan, sinyalnya berjalan lewat aksis HPA (*Hipotalamus-Pituitary-Adrenal*) yang dapat menyebabkan lepasnya hormon stress antara lain *Adreno Cortico Tropin Hormone (ACTH)*, kortisol, katekolamin,  $\beta$ -endorphin, Growth Hormone (GH), prolaktin dan *Lutenizing Hormone (LH) / Folicle Stimulating Hormone (FSH)*. Lepasnya hormon-hormon stres tersebut mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik, termasuk diantaranya konstiksi vasa utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah kedalam rahim, sehingga menyebabkan terjadi gangguan pada janin. Disamping itu dengan meningkatnya plasma kortisol, berakibat menurunkan respon imun ibu dan janin (Suliswati, 2012).

Strategi penangan stres dan kesemasan pada ibu hamil dapat dilakukan dengan menggunakan metode pengontrolan stress dan cemas secara psikoterapi sangat penting karena tidak membahayakan bagi ibu maupun janin, tidak mempunyai efek alergi maupun efek obat. Beberapa macam teknik relaksasi yang kita sering dengar seperti yoga yang dapat menurunkan kecemasan ibu menghadapi( Sari et. Al, 2020). Selain itu ada pula relaksasi otot progresif, pernafasan diafragma, visualisasi, meditasi, pijat/massage, teapi musik, hypnotherapy dan *Spiritual Emosional Freedom Technique* (Zainudin,2012).Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah teknik penyembuhan yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan do'a dan spiritualitas. Energi psikologi adalah ilmu yang menerapkan berbagai prinsip dan teknik berdasarkan konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku seseorang (Zainuddin, 2012). Menurut Zainudin (2012), Ada lima hal yang harus diperhatikan agar SEFT yang kita lakukan efektif yaitu yakin, khusyu, ikhlas, pasrah dan syukur. Lima hal ini harus kita lakukan selama proses terapi, mulai *Set-Up, Tune In*, hingga *Tapping*. Penyebab utama kegagalan terapi adalah mengabaikan salah satu atau beberapa dari kelima ini.

Menurut penelitian Sri Mumpuni Yuniarsih (2018) yang dilakukan di Desa Werdi Kecamatan Wonokerto Kabupaten Pekalongan, dari 10 ibu hamil (100%) mengalami tingkat kecemasan sedang dalam menghadapi persalinan. Hal ini disebabkan antara lain, hamil pertama, takut sakit, takut dioperasi, takut bayinya cacat atau mati, takut tidak mampu melahirkan secara normal, takut mati. Dari hasil penelitian bahwa setelah ibu hamil dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terdapat penurunan kecemasan dari cemas sedang menjadi cemas ringan (60%), 30% cemasnya hilang dan 1 orang masih mengalami cemas sedang.

Hasil penelitian yang dilakukan Anggraini (2016) di rumah sakit Samarinda tentang Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kecemasan pada ibu hamil menghadapi persalinan. dalam penelitian ini ada tiga (3) orang yang sesuai dengan kriteria penelitian yaitu : wanita usia 20-30 tahun, hamil anak pertama, usia kehamilan 32-36 minggu. Dari hasil penelitian ini bahwa Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat menurunkan stres dan kecemasan pada ibu hamil primigravida

trimester III dengan rata-rata penurunan tingkat keemasannya adalah 11%.

Hasil penelitian yang dilakukan Maesaroh (2018) di BPS Wilayah Way Kandis, Tanjung senang, Bandar Lampung. dari 5 ibu primigravida yang mengalami kecemasan sebanyak 3 orang (60%), dengan kecemasan sedang 1 (20%) dan kecemasan ringan 2 (40%). Dari hasil penelitian hal ini disebabkan oleh rasa kekhawatiran ibu mengalami kematian, bayi cacat,

di Kampung Rawabokor dari 5 ibu hamil terdapat 4 ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan, hal ini disebabkan karena ibu takut dioperasi, takut akan mengeluarkan biaya yang banyak, takut tidak bisa merawat bayinya dengan baik, takut bayinya meninggal, takut kesakitan saat persalinan.

**METODOLOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah merupakan *quasi-experimental* dengan rancangan *pre and post test without control group design*. Subjek dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Benda Kota Tangerang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner mengenai tingkat kecemasan dengan menggunakan kuesioner DASS 42. Cara melakukan teknik seft yaitu dengan tapping pada 18 titik *energy meridians*, titik yang sama dengan titik Akupuntur dan Akupresur. hasil uji normalitas didapatkan data berdistribusi normal sehingga dianalisis data menggunakan *uji paired t-test*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**  
**Karakteristik Responden**

Tabel 1. Menunjukkan sebagian besar umur ibu hamil 20 – 30 tahun sebanyak 19 orang (76%), dan 31-35 tahun sebanyak 6 orang (24%). Distribusi Frekuensi Pendidikan Ibu didapati SD sebanyak 1 orang (4%), SMP sebanyak 3 orang (12%), SMA sebanyak 18 orang (72%), Sarjana sebanyak 3 orang (12%). Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ibu sebanyak 22 orang (88%) tidak bekerja dan 3 orang (12%) mengatakan bekerja. Distribusi Frekuensi Status Gravida Ibu hamil Primigravida sebanyak 9 orang (36%) dan Multigravida sebanyak 13 orang (64%).

**Tabel 1.**  
**Karakteristik Responden Wilayah Kerja Puskesmas Benda Kota Tangerang**

Karakteristik	N (25)	Persentase
<b>Umur Ibu Hamil</b>		
20 – 30 tahun	19	76 %
31-35 tahun	6	24 %
<b>Pendidikan Ibu</b>		
SD	1	4 %
SMP	3	12 %
SMA	18	72 %
SARJANA	3	12%
<b>Pekerjaan Ibu</b>		
Tidak Bekerja	22	88 %
Bekerja	3	12 %
<b>Status Gravida</b>		
Primigravida	9	36 %
Multigravida	13	64 %

**Analisis Univariat**

Tabel 2. diatas menunjukkan score rata-rata kecemasan responden sebelum diberikan terapi sebesar 13,48 (Sedang) dan setelah diberikan terapi SEFT mengalami perubahan menjadi 7,88 (Normal) sehingga didapatkan selisih mean sebanyak 5,6.

**Tabel 2.**  
**Rata – rata Kecemasan Responden sebelum dan Seudah diberikan Terapi SEFT di Wilayah Kerja Puskesmas Benda Kota Tangerang**

Terapi SEFT	N	Mean	Selisih Mean	Std. Deviation	Std. Error	Min	Max
Sebelum	25	13.48	5,6	2.084	0.417	10	18
Sesudah		7.88		1.691	0.338	5	12

**Analisis Bivariat**

Tabel 3. Berdasarkan hasil uji *Paired t-test* diatas diketahui  $p = 0.000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil setelah

diberikan perlakuan *pre-test* dan *post-test* yang artinya ada pengaruh pemberian Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap kecemasan ibu.

Tabel 3.  
Perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Terapi SELF T	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	P
Sebelum	25	13.48	2.084	0.417	0.000
Sesudah		7.88	1.691	0.338	

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian di wilayah kerja Puskesmas Benda, Kota Tangerang didapatkan bahwa karakteristik responden ibu hamil mayoritas berusia antara 20 tahun sampai 30 tahun (76%), sedangkan jika dilihat dari latar belakang pendidikan ibu sebagian besar menengah ke atas (72%), 88 % ibu tidak bekerja atau menjadi ibu rumah tangga dan status gravida lebih banyak multigravida (64%).

Menurut Rinata dan Andayani (2018) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III menjelang proses persalinan diantaranya yaitu usia, paritas, pendidikan, dan dukungan keluarga atau suami. Usia ibu < 20 tahun dan  $\geq 35$  akan memberikan dampak terhadap perasaan takut dan cemas menjelang proses persalinan. Karena apabila ibu hamil pada usia tersebut, kehamilannya termasuk dalam kategori kehamilan berisiko tinggi dan seorang ibu yang berusia lebih lanjut akan berpotensi tinggi untuk melahirkan bayi cacat lahir. Paritas dapat mempengaruhi kecemasan, karena terkait dengan aspek psikologis.

Menurut Handayani (2016), dengan semakin dekatnya masa persalinan, terutama pada persalinan pertama, wajar jika timbul perasaan cemas ataupun takut. Sedangkan pada multigravida perasaan ibu hamil terganggu akibat rasa takut, tegang, bingung yang selanjutnya ibu akan merasa cemas oleh bayangan rasa sakit yang dideritanya dulu sewaktu melahirkan.

### Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian *score* rata-rata kecemasan responden sebelum diberikan terapi sebesar 13,48 (Sedang) dan setelah diberikan terapi SEFT mengalami perubahan menjadi 7,88 (Normal). Menurut Maimunah (2012) faktor-faktor yang menyebabkan tingkat kecemasan ibu hamil antara lain trauma yang pernah dialami dari persalinan sebelumnya, khawatir tidak bisa bersalin normal, khawatir akan terjadi sesuatu pada bayinya, khawatir ibu akan mengalami rasa sakit yang luar biasa ketika bersalin.

Kecemasan merupakan suatu reaksi yang menunjukkan terhadap bahaya yang memperingatkan

orang 'dari dalam' – secara naluri – terdapat bahaya dan orang yang bersangkutan mungkin kehilangan kendali dalam situasi tersebut. Penyebab rasa cemas adalah perasaan bersalah akibat dari suatu tindakan yang seseorang perbuat dengan menghasilkan sesuatu yang tidak diharapkan, selain itu rasa takut akan suatu hal terjadi pada diri sendiri menyebabkan seseorang akan menjadi cemas (Sondakh, 2013). Dilihat dari segi psikologis, persalinan merupakan suatu keadaan penuh dengan stres pada sebagian besar ibu bersalin merasakan rasa nyeri, takut, dan cemas meningkat (Antasari, 2011). Rasa takut dalam menghadapi persalinan di antaranya bersangkutan dengan cedera pada saat proses persalinan, kecemasan dalam proses persalinan, kehilangan kontrol, tidak mendapatkan dukungan dari keluarga, dan kehilangan bayi (Körükcü, 2010).

Gejala kecemasan yang dialami ibu hamil disebabkan oleh karena persepsi ibu yang kurang tepat mengenai kehamilan dan persalinannya. Persalinan dipersiapkan sebagai proses yang menakutkan dan menimbulkan rasa sakit yang luar biasa atau menimbulkan ketakutan pada ibu hamil yang belum pernah pengalaman tentang persalinan. Pikiran tersebut akan menyebabkan peningkatan kerja sistem saraf simpatik, dalam kondisi ini sistem endoktrin yang terdiri dari kelenjar adrenalin, tiroid, dan pituitary mengeluarkan hormonnya ke aliran darah untuk mempersiapkan tubuh menghadapi situasi darurat yaitu adanya stressor (Mochtar, 2011).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Maesaroh (2019) diketahui bahwa rata-rata skor kecemasan ibu bersalin sebelum dilakukan *hand tappyng* adalah 66,87 pada kecemasan berat dengan standar deviasi 8,228. Sedangkan setelah dilakukan *hand tappyng* nilai rata-rata skor kecemasan ibu bersalin adalah 59,63 dengan standar deviasi 9,212.

Sejalan dengan penelitian Masruroh (2018), menunjukkan dari 2 responden yang tidak mengalami kecemasan seluruhnya (100%) mengalami lama fase aktif < 6 jam, dari 5 responden yang mengalami kecemasan ringan seluruhnya (100%) mengalami lama fase aktif < 6 jam, dari 4 responden yang mengalami kecemasan tingkat

sedang setengahnya (50%) mengalami fase aktif > 6 jam, dan 1 responden yang mengalami kecemasan tingkat berat seluruhnya (100%) mengalami fase aktif > 6 jam.

Asumsi peneliti bahwa masih banyak ibu hamil belum bisa menikmati rasa nyaman akan kehamilannya, disebabkan rasa khawatir yang menghantui baik akan proses persalinan maupun rasa trauma pada saat kehamilan sebelumnya. Selain itu faktor pendidikan, status gravida dan ekonomi juga menunjang kecemasan ibu hamil dikarenakan kurangnya pengetahuan dan rasa takut apabila tidak bisa merawat bayinya dengan baik.

### **Pengaruh Terapi SEFT terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil setelah diberikan perlakuan *pre-test* dan *post-test* yang artinya ada pengaruh pemberian Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan.

Menurut Ilmiasih (2017). *Hand tapping* merupakan bagian dari proses tindakan yang digunakan dalam terapi nonfarmakologis *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan pengembangan dari metode EFT (*Emotional Freedom Technique*). Prinsip sederhana yang digunakan dalam metode SEFT adalah penggabungan antara terapi fisik dan terapi psikologis. Gejala kecemasan yang timbul akibat persalinan merupakan manifestasi tubuh akibat munculnya rasa nyeri kontraksi yang terjadi selama persalinan. Perasaan nyeri tersebut disebabkan oleh proses alami dan pembukaan serviks untuk mengeluarkan hasil konsepsi. Selain itu kekhawatiran yang muncul saat persalinan seperti takut jika anak yang dilahirkan meninggal atau cacat, takut jika setelah persalinan ibu akan mengalami perdarahan dan akhirnya meninggal dunia dan berbagai hal lainnya juga memiliki dampak terjadinya kecemasan setiap persalinan.

SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupunktur dan akupresur. Ketiganya berusaha merangsang titik-titik kunci disepanjang 12 jalur energi (*energy meridian*) tubuh yang sangat berpengaruh pada kesehatan kita. Mekanisme SEFT dalam menurunkan nyeri dan kecemasan dimungkinkan efek relaksasi yang di dapat dari kondisi Khusu, Ikhlas, Pasrah, Yakin, Syukur. Dimana aspek spiritual seseorang dimunculkan untuk memberikan kekuatan serta adanya stimulasi ringan dengan tapping pada 18 titik *energy meridians*, titik yang sama dengan titik Akupunktur dan Akupresur (Zainuddin, 2012).

Hasil penelitian yang dilakukan Suwondo (2016) di BPM Kota Semarang tentang Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kadar Kortisol dan Imunoglobulin E studi kecemasan pada ibu hamil. Dari hasil penelitian bahwa Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat menurunkan stres dan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Hal ini menunjukkan bahwa peranan SEFT sangat berkontribusi terhadap penurunan kadar hormon kortisol sehingga berdampak pada peningkatan imunitas (Imunoglobulin E) pada ibu primigravida Trimester III. Hasil penelitian ini sejalan juga dengan masruroh (2018), dimana setelah dilakukan Uji *Mann Whitney* didapatkan  $p = 0,024$  artinya  $p < \alpha$  maka  $H_0$  ditolak berarti ada pengaruh tingkat kecemasan dengan proses persalinan kala I fase aktif di BPM Atik Suharijati Surabaya. Begitupula dengan penelitian Maesaroh (2019) didapatkan *p-value* 0,001 maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan kecemasan yang diberikan *hand tapping* dan tidak berikan *hand tapping* pada ibu bersalin. Serta penelitian Solihah, et.al (2018) yang mengatakan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat berpengaruh pada penurunan kecemasan primigravida parturien kala I fase laten dan dapat mempercepat proses persalinan.

Asumsi peneliti bahwa dengan diberikannya Terapi SEFT ibu hamil akan merasa lebih tenang dan mampu berfikir lebih positif sehingga dapat menunjang kesehatan ibu dan janinya. Mekanisme SEFT dalam menurunkan nyeri dan kecemasan dimungkinkan efek relaksasi yang di dapat dari kondisi Khusu, Ikhlas, Pasrah, Yakin, Syukur. Dimana aspek spiritual seseorang dimunculkan untuk memberikan kekuatan serta adanya stimulasi ringan dan dapat mengurangi rasa cemas dan kekhawatiran dalam menghadapi persalinan.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Benda Sebagian besar umur ibu hamil 20 – 30 tahun (76%), Pendidikan Ibu didapati SMA (72%), Pekerjaan Ibu (88%) tidak bekerja, dan ibu hamil dengan status multigravida (64%). Score rata-rata kecemasan responden sebelum di berikan terapi SEFT sebesar 13,48 (sedang) dan setelah diberikan terapi mengalami perubahan menjadi 7,88 (normal) serta dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pemberian Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan.

**SARAN**

Diharapkan setelah dilakukan penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti serta dapat diaplikasikan dalam praktik kebidanan perawatan ibu hamil sebagai upaya untuk mengurangi rasa trauma dan menambah rasa percaya diri ibu untuk menghadapi persalinan normal.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Anantasari, R. (2015). Hipnosis Dalam Mengurangi Rasa Cemas Dan Nyeri Antenatal. *Jurnal Keperawatan*, 3(2).
- Anggraini, R. A. (2016). Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan (Pre Eliminary Study). *Motivasi*, 3(1), 80-88.
- Dinas Kesehatan Provinsi Banten. (2016). *Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2016*. Serang: Dinas Kesehatan Provinsi Banten
- Handayani, R. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012. *Jurnal Ners Keperawatan*, 11(1).
- Ilmiasih, R. (2017). Pengaruh Teknik Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Persiapan Menghadapi Persalinan. *Research Report*.
- Jannah. N. (2010). *Buku Ajar Asuhan kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta: Andi
- Körükçü, Ö., Fırat, M. Z., & Kukulcu, K. (2010). Relationship between fear of childbirth and anxiety among Turkish pregnant women. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 467-470.
- Maesaroh, S., Mukhlis, H., & Widyastuti, F. (2019). Efektifitas Terapi Hand Tappying Terhadap Kecemasan pada Perempuan yang Sedang Menjalani Persalinan. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(1), 7-14.
- Maimunah, S. (2012). Kecemasan ibu hamil menjelang persalinan pertama. *Jurnal Humanity*, 5(1)
- Masruroh, N. (2018). Pengaruh kecemasan ibu terhadap proses persalinan kala 1 fase aktif di bps atik suharijati surabaya. *Journal of Health Sciences*, 8(2).
- Mini, R. 2014. Tiga Fase Psikologis Ibu Hamil. <http://www.sehatnews.com/pregnancy/19598-tiga-fase-psikologis-ibu-hamil.html>
- Mochtar. R. (2011). *Sinopsis Obstetri*. Jakarta: EGC
- Rinata, E., & Andayani, G. A. (2018). Karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil trimester III. *Medisains*, 16(1), 14-20.
- Sari, I. Y., Indrayani, T., & Carolin, B. T. (2020). Efektifitas Antara Yoga Dan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan Di Pmb Eti Ruhayati Serang Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Dan Kebidanan (Journal Of Health And Midwifery)*, 9(2), 1-10.
- Solihah, R., Sastramihardja, H. S., & Suardi, A. (2018). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Kecemasan Primigravida Parturien Kala I Fase Laten Dan Lama Persalinan. *Jurnal Kesehatan Stikes Muhammadiyah Ciamis*, 5(2), 71-79.
- Sondakh, J. (2013). *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir*. Sally Carolina, (ed). Jakarta: Erlangga.
- Suliswati, S. dkk. (2012). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, EGC: Jakarta.
- Suwondo, A. (2016). Pengaruh Terapispiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Kadar Kortisol Dan Immunoglobulin E:(Studi Kecemasan pada Ibu Hamil di Bidan Praktek Mandiri Kota Semarang). *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 8(2).
- Yuniarsih, S. M. (2018). Penggunaan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk membantu Ibu hamil menurunkan kecemasan menghadapi Persalinan. *Proceeding of The URECOL*, 262-270.
- Zainuddin, A. F. (2012). *Spiritual Emotional Freedom Technique for Healing Success Happiness Greatness*. Jakarta : Afzan Publishing