

PEMBERIAN TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT)  
UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN IBU HAMIL PADA MASA PANDEMI  
COVID-19

Ummi Kaltsum S. Saleh<sup>1\*</sup>, Firda Kalzum Kiah<sup>2</sup>, Mareta Bakale Bakoil<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Poltekkes Kemenkes Kupang

Email Korespondensi: ummikaltsum13@mail.com

Disubmit: 21 September 2023

Diterima: 24 Oktober 2023

Diterbitkan: 01 Desember 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i12.12297>

**ABSTRAK**

Luas wilayah desa Penfui Timur 9,59 km<sup>2</sup>, dengan jumlah penduduk sebanyak 57.394 jiwa, terdiri dari laki - laki: 29.582 jiwa dan perempuan: 27.812 jiwa. Jumlah ibu hamil di Desa Penfui Timur pada Bulan Januari - Desember tahun 2021 sebanyak 249 orang. Jumlah posyandu yang aktif sebanyak 8 posyandu dan menjalankan sistem lima meja. Pelayanan kesehatan yang dilakukan bidan di meja ke-lima belum maksimal. Pelayanan ANC 10 T belum berjalan baik dan pelayanan difokuskan pada keluhan fisik. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil secara fisik dan psikologis melalui pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Capaian keberhasilan kegiatan ini terlihat dengan adanya kemampuan ibu hamil untuk melakukan terapi SEFT dengan baik. Keluhan fisik yang ibu hamil rasakan berkurang. Harapannya dengan terapi SEFT dapat membantu ibu hamil dalam mengurangi rasa tidak nyaman selama kehamilan baik keluhan fisik maupun keluhan psikologis.

**Kata Kunci** : Kesehatan, Ibu Hamil, Terapi, SEFT

**ABSTRACT**

*The East Penfui village has a population of 57,394 people, with 29,582 mans and 27,812 womens. The number of pregnant women in East Penfui Village from January to December 2021 were 249 people. The East Penfui village has eight active posyandu and fasilitated a five-desk system. The health services provided by the midwife at the fifth table has not been maximized. Antenatal care has not been running well and the service is focused on physical complaints. Community service activities carried out to improve the health of pregnant women physically and psychologically through the provision of *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) therapy. The success of this activity can be seen from the ability of pregnant women to carry out SEFT therapy well. Physical complaints that pregnant women feel are reduced. Hopefully SEFT therapy can help pregnant women reduce discomfort during pregnancy, both physical complaints and psychological complaints.*

**Keywords:** Health, Pregnant Women, Therapy, SEFT

## 1. PENDAHULUAN

Sejak Desember 2019, coronavirus (Covid-19) merebak dan mewabah di Wuhan, Cina. Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Terdapat dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit dengan gejala berat seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab Covid-19 ini dinamakan Sars-CoV-2 (Dirjen Kesmas, 2021).

Berdasarkan laporan 20 Januari 2021 tercatat jumlah kasus terkonfirmasi COVID-19 di Indonesia yaitu sebanyak 927.380 kasus dengan kasus meninggal sebanyak 26.590 kasus. Hasil publikasi penelitian epidemiologi mengenai COVID-19 dalam kehamilan masih sangat minim. Adanya virus ini menjadi sebuah tantangan besar yang dihadapi dalam upaya menurunkan angka kematian ibu sehingga perlu untuk mendapatkan perhatian. Hasil penelitian tentang dampak COVID-19 pada ibu hamil berdasarkan tinjauan literatur diketahui dampak COVID-19 pada ibu hamil yang paling tinggi yaitu cemas, persalinan dengan operasi sesar, demam, dan batuk (Siska et al., 2020)

Situasi pandemi Covid-19 ini meningkatkan kecemasan pada ibu hamil, bukan saja mencemaskan keadaan janinnya tetapi juga mencemaskan apakah ibu dan janin akan sehat bebas infeksi Covid-19, dan aman atau tidaknya melakukan pemeriksaan kehamilan selama pandemi. Pemerintah telah 38 melakukan berbagai upaya berupa sosialisasi mengenai Covid-19 dan edukasi mengenai pencegahan penularan Covid-19, namun masih banyak masyarakat yang tidak memahaminya. Keadaan ini dapat terjadi dikarenakan informasi tidak benar (hoax) yang beredar di masyarakat (Islam et al., 2020). Kecemasan dan stres pada masa kehamilan berpotensi memberikan efek komplikasi seperti preeklamsia, depresi, mual dan muntah selama kehamilan, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah dan rendah skor APGAR (Mizrak Sahin & Kabakci, 2021)

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan suatu metode baru dalam melakukan EFT. SEFT adalah salah satu varian dari satu cabang ilmu baru yang dinamai Energy Psychology. Energy Psychology adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku. SEFT merupakan gabungan antara Spiritual Power dan Energy Psychology. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan acupunture dan acupressure. Teknik ini memiliki 12 jalur energi (the main meridian channels) (Rofacky & Aini, 2015).

Cara Melakukan SEFT ialah langkah pertama (the set - up), kedua (the tune in beserta kata pengingatnya atau doa: "saya ikhlas, saya pasrah", serta langkah ke tiga (the tapping), mulai dari titik pertama (*the crown*) hingga titik ke - 9 (bellow nipple). Lalu diakhiri dengan tarik nafas panjang dan hembuskan (Ma'rifah et al., 2018). Pertimbangan tim menggunakan teknik Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dengan alasan tidak membutuhkan waktu lama untuk intervensi dan melihat adanya perubahan perilaku, selain itu terapi menggunakan teknik Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) ini cukup sederhana, dapat diterapkan pada subjek dengan keluhan fisik, gangguan psikologi seperti cemas, bingung, galau, stress sehingga dapat diterapkan secara mandiri oleh

subjek. Teknik ini juga memiliki tujuan untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku (Sumarna, 2018).

Tujuan utama dalam melakukan intervensi pada kegiatan pengabmas ini adalah agar ibu hamil mampu mengatasi kecemasannya dan meredakan keluhan fisik yang dirasakan melalui teknik terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT).

## 2. MASALAH

Luas wilayah desa Penfui Timur 9,59 km<sup>2</sup>, dengan jumlah penduduk sebanyak 57.394 jiwa, terdiri dari laki - laki: 29.582 jiwa dan perempuan: 27.812 jiwa. Jumlah ibu hamil di Desa Penfui Timur pada Bulan Januari - Desember tahun 2021 sebanyak 249 orang. Ibu hamil yang melakukan kunjungan hamil (K1) sebesar 92,4% (230 orang) dan kunjungan hamil ke empat (K4) sebesar 73,9% (184 orang). Sebanyak 184 orang ibu hamil (96,8%) melahirkan di fasilitas pelayanan kesehatan dan ditolong oleh tenaga kesehatan.

Jumlah posyandu yang aktif sebanyak 8 posyandu dan menjalankan sistem lima meja. Pelayanan kesehatan yang dilakukan bidan di meja kelima belum maksimal. Pelayanan ANC 10 T belum berjalan baik dan pelayanan difokuskan pada keluhan fisik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil secara fisik dan psikologis melalui pemberian terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT).

## 3. KAJIAN PUSTAKA

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah yang menyebabkan perubahan fisiologis maupun psikologis seorang ibu akibat perubahan hormon kehamilan (Wulandari et al., 2021). Perubahan fisiologis pada sistem hormonal yang terjadi pada kehamilan akan memicu mood swing, yaitu kondisi emosi yang sering berubah-ubah. Selain itu, masalah psikologis yang sering menyerang ibu hamil adalah kecemasan (Saleh et al., 2022). Kecemasan dan stres pada masa kehamilan berpotensi memberikan efek komplikasi seperti preeklamsia, depresi, mual dan muntah selama kehamilan, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah dan rendah skor APGAR (Apriliani et al., 2022).

Kehamilan merupakan sumber stres dan merupakan periode dramatis dalam kondisi biologis, psikologis, dan adaptif wanita yang mengalaminya. Sebagian wanita menganggap kehamilan adalah hal yang wajar untuk dilalui, namun sebagian lagi melihatnya sebagai peristiwa yang menentukan kehidupannya di masa depan. Kecemasan dan rasa tidak aman pada ibu hamil jika tidak ditangani dengan serius akan menimbulkan dampak fisik dan psikis bagi ibu dan janinnya. Jika hal ini terjadi, angka kesakitan dan kematian pada ibu hamil akan terus meningkat (Siallagan & Lestari, 2018).

Tingkat kecemasan sangat mempengaruhi kesehatan ibu hamil dan janin dalam kandungan. Rendahnya tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat mengurangi komplikasi yang timbul sehingga secara tidak langsung menurunkan angka kematian ibu dan neonatal, sedangkan tingkat kecemasan yang tinggi dapat memperburuk komplikasi tambahan dalam hal kematian ibu dan neonatal (Siallagan & Lestari, 2018).

Bagi wanita, rasa cemas dapat timbul pada saat hamil, karena pada





Gambar 2. Pendekatan kepada Kepala Pusti Penfui Timur



Gambar 3. Leaflet terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

c. Tahap Pelaksanaan

- 1) Tim ke lokasi pengabdian masyarakat, mengikuti acara penerimaan bersama Kepala Desa Penfui Timur, Kepala Pustu Penfui Timur, Bidan dan masyarakat.
- 2) Melakukan sosialisasi tentang terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).
- 3) Mengajarkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada beberapa ibu hamil yang hadir.
- 4) Melakukan evaluasi sesaat pada ibu hamil yang telah melakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan meminta menceritakan perubahan fisik dan psikologis yang terjadi sebelum dan sesudah melakukan terapi SEFT.



Gambar 4. Kegiatan Penerimaan dan Sosialisasi Terapi SEFT



Gambar 5. Kegiatan Sosialisasi Terapi SEFT pada ibu hamil

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Kegiatan ini dilaksanakan secara luring dengan memperhatikan protokol kesehatan. Proses kegiatan ini berjalan lancar meskipun jumlah peserta terbatas (20 orang ibu hamil). Setiap ibu hamil menyampaikan keluhan yang dirasakan saat kegiatan berlangsung. Seluruh ibu hamil dapat melakukan terapi SEFT secara mandiri dengan baik.

**Tabel 1. Distribusi Ibu Hamil yang mengalami keluhan fisik selama kehamilan**

Trimester	Keluhan Fisik Yang Dirasakan	Jumlah
1	Mual	2
	Sakit pinggang	3
2	Sakit pinggang	3
	Sakit kepala (pusing)	4
3	Sakit pinggang	3
	Sakit di kaki	2
	Sakit di bahu	1
	Pusing	2
Total		20

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan sebanyak 20 orang ibu hamil merasakan keluhan pada umumnya adalah sakit kepala (pusing) dan sakit pinggang.

**Tabel 2. Perbandingan skala nyeri sebelum dan setelah pemberian terapi SEFT**

Trimester	Keluhan Fisik Yang Dirasakan	Skala Nyeri	
		Sebelum terapi SEFT	Setelah terapi SEFT
1	Mual	5	3
	Mual	6	4
	Sakit pinggang	5	2
	Sakit pinggang	6	4
	Sakit pinggang	7	4
2	Sakit pinggang	6	2
	Sakit pinggang	5	1
	Sakit pinggang	4	2
	Sakit kepala (pusing)	6	3
	Sakit kepala (pusing)	5	2
	Sakit kepala (pusing)	4	1
	Sakit kepala (pusing)	3	1
3	Sakit pinggang	6	3
	Sakit pinggang	5	1
	Sakit pinggang	4	2
	Sakit di kaki	5	2
	Sakit di kaki	4	2
	Sakit di bahu	5	1

Pusing	5	3
Pusing	4	1

Berdasarkan tabel diatas terlihat sebagian besar ibu hamil mengalami penurunan nyeri setelah dilakukan terapi SEFT.

#### b. Pembahasan

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah yang menyebabkan perubahan fisiologis maupun psikologis seorang ibu akibat perubahan hormon kehamilan (Lilis, 2019). Perubahan fisiologis pada sistem hormonal yang terjadi pada kehamilan akan memicu mood swing, yaitu kondisi emosi yang sering berubah-ubah. Selain itu, masalah psikologis yang sering menyerang ibu hamil adalah kecemasan (Khalidatul Khair Anwar et al., 2022). Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat membawa dampak negatif bagi bayi maupun sang ibu. Kecemasan berat dan berkepanjangan sebelum atau selama kehamilan yang dialami oleh ibu kemungkinan besar akan membawa dampak kesulitan medis dan kelahiran bayi abnormal dibanding dengan ibu yang relatif tenang dan aman (Muliani, 2022). Oleh karena itu, penting untuk memberikan informasi atau pengetahuan tentang kehamilan dan proses persalinan agar dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan (Saputri & Yudianti, 2020).

Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa tingkat kecemasan meningkat secara signifikan setelah Covid19 menyebar ke seluruh dunia. Sebelum pandemi, sekitar 7,8% ibu hamil menderita kecemasan, dan angka ini meningkat menjadi 64,5% selama pandemi Covid19. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III terkait melahirkan pada masa pandemi Covid19 adalah 22,9% cemas ringan, 35,4% cemas sedang, 22,9% cemas berat, 12,5% mengalami kecemasan sangat berat (Hafid, n.d.). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya penelitian yang dilakukan di RSUD Budi Kemuliaan pada tahun 2021 menunjukkan bahwa 56% ibu hamil trimester III merasa cemas di masa pandemi Covid19 (Apriliani et al., 2022).

Metode psikoterapi pengontrolan stress merupakan salah satu strategi penanganan kecemasan yang dapat diterapkan pada ibu hamil (Nugraha, 2020). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan suatu metode baru psikoterapi dalam melakukan EFT. SEFT adalah salah satu varian dari satu cabang ilmu baru yang dinamai Energy Psychology. Energy Psychology adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku. SEFT merupakan gabungan antara Spiritual Power dan Energy Psychology. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan acupunture dan acupressure (Rofacky & Aini, 2015). Teknik ini memiliki 12 jalur energi (the main meridian channels).

Cara Melakukan SEFT ialah langkah pertama “the set - up” yang bertujuan memaksimalkan energi tubuh mengalir secara tepat. Langkah kedua “the tune in” beserta kata pengingatnya atau doa: “saya ikhlas, saya pasrah”, untuk merasakan anggota tubuh yang sakit sehingga memunculkan emosi negatif. Ketika emosi negative muncul, maka kita harus mengafirmasi pikiran dengan hal-hal yang positif dan tetap berdoa (Sarimunadi et al., 2021). Langkah ke tiga “the tapping”, mulai dari

titik pertama (the crown ) hingga titik ke - 9 (bellow nipple) lalu diakhiri dengan tarik nafas panjang dan hembuskan. Tapping ini bertujuan untuk menetralsisir kecemasan maupun rasa sakit yang mendalam dengan ketukan menggunakan ujung jari yang ditujukan pada titik tertentu dan menghasilkan hormone endorphin yang membuat tubuh menjadi rileks (Santi & Megasari, 2022).

Pertimbangan tim menggunakan teknik Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dengan alasan tidak membutuhkan waktu lama untuk intervensi dan melihat adanya perubahan perilaku, selain itu terapi menggunakan teknik Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) ini cukup sederhana, dapat diterapkan pada subjek dengan keluhan fisik, gangguan psikologi seperti cemas, bingung, galau, stress sehingga dapat diterapkan secara mandiri oleh subjek.

Hasil pengabdian masyarakat diperoleh bahwa setelah dilakukan SEFT, Sebagian besar ibu hamil mengatakan nyeri dan ketidaknyamanan yang dirasakan sedikit berkurang. Hal ini didukung oleh hasil literatur review yang dilakukan oleh (Susilowati et al., 2019) yang menyebutkan bahwa terapi SEFT merupakan jenis mind-body terapi sehingga sangat baik dalam mengatasi masalah emosional maupun fisik.

Teknik SEFT juga memiliki tujuan untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku. Hal ini sesuai dengan tujuan Pengabdian Masyarakat yaitu agar ibu hamil mampu mengatasi kecemasannya dan meredakan keluhan fisik yang dirasakan. Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Santi & Megasari, 2022) menunjukkan terdapat pengaruh penerapan spiritual emosional freedom technique terhadap kecemasan pada pasien pre operasi sectio caesarea. Hal ini didukung dengan adanya penurunan skor rerata kecemasan setelah diberikan intervensi sebesar 1.27. Penerapan spiritual emosional freedom technique terbukti dapat menurunkan kecemasan pasien pre operasi section caesarea

## 6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan kepada ibu hamil di Desa Penfui Timur menunjukkan capaian keberhasilan dengan adanya kemampuan untuk melakukan terapi SEFT dengan baik. Keluhan fisik yang ibu hamil rasakan berkurang. Saran yang dapat diberikan adalah dengan terapi SEFT diharapkan dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk membantu mengurangi rasa tidak nyaman selama kehamilan baik keluhan fisik maupun keluhan psikologis.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Apriliani, D., Audityarini, E., Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Kemuliaan, M., & Pusat, J. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Rsu Budi Kemuliaan Tahun 2022 Factors Associated With Anxiety Levels For Third Trimester Pregnant Women In Facing Childbirth At Budi Kemuliaan General Hospital In 2022. In *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi (Jkkr)* (Vol. 1, Issue 2).

- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *Indonesian Journal Of Islamic Psychology*, 2(1).
- Dirjen Kesmas. (2021). *Peran Ditjen Kesmas Dalam Pandemi Covid 19*.
- Hafid, A. (N.D.). Hubungan Kejadian Pandemi Covid 19 Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2), 2021.
- Islam, U., Raden, N., Lampung, I., Lampung, B., Letnan, J., Endro, K. H., & Sukarame, S. (2020). Fenomena Informasi Palsu (Hoax) Pada Media Sosial Di Tengah Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Islam Devid Saputra. *Jurnal Dakwah Dan Ilmu Komunikasi*, 1(1). [Http://Issn.Pdii.Lipi.Go.Id/Issn.Cgi?Daftar&1562655370&1&1](http://Issn.Pdii.Lipi.Go.Id/Issn.Cgi?Daftar&1562655370&1&1)
- Isnaini, I., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2020). Identifikasi Faktor Risiko, Dampak Dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Analitika*, 12(2), 112-122. [Https://Doi.Org/10.31289/Analitika.V12i2.3382](https://Doi.Org/10.31289/Analitika.V12i2.3382)
- Khalidatul Khair Anwar, Elyasari, Nurmiaty, Kartini, Yustiari, Saleh, U. K. S., Imroatu Zulaikha, L., Candra Resmi, D., Setyo Hutomo, C., & Purnama, Y. (2022). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. [Www.Globaleksekitifteknologi.Co.Id](http://www.Globaleksekitifteknologi.Co.Id)
- Lilis, D. N. (2019). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii The Effect Of Gymnastics On Lower Back Pain Among Pregnant Women Trimester Iii*.
- Ma'rifah, A. R., Handayani, R. N., & Dewi, P. (2018). The Effectiveness Of Fingerhold Relaxation Technique And Spiritual Emosional Freedom Technique (Seft) To The Pain Intensity Scale On Patients With Post Caesarean Section. *Journal Of Maternity Care And Reproductive Health*, 1(2). [Https://Doi.Org/10.36780/Jmcrh.V1i2.28](https://Doi.Org/10.36780/Jmcrh.V1i2.28)
- Mizrak Sahin, B., & Kabakci, E. N. (2021). The Experiences Of Pregnant Women During The Covid-19 Pandemic In Turkey: A Qualitative Study. *Women And Birth*, 34(2), 162-169. [Https://Doi.Org/10.1016/J.Wombi.2020.09.022](https://Doi.Org/10.1016/J.Wombi.2020.09.022)
- Muliani, R. H. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Bersalin Dalam Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 18, 56-66.
- Rofacky, H. F., & Aini, F. (2015). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *The Soedirman Journal Of Nursing*, 10(1), 1-12.
- Saleh, U. K. S., Susilawaty, E., Rahmawati, N., Saudia, B. E. P., Ayue, H. E., Veri, N., Ambarwati, D., Arisani, G., Susilawaty, D., Natalina, R., Sulistyowati, D. W. W., Kisid, K. M., Nilakesuma, N. F., Wulandari, C. L., Hatini, E. E., & Sukriani, W. (2022). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. [Www.Medsan.Co.Id](http://www.Medsan.Co.Id)
- Santi, Y. R., & Megasari, A. L. (2022). Spiritual Emotional Freedom Technique Berpengaruh Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jkj): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10.
- Saputri, I. S., & Yudianti, I. (2020). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Berdasarkan Kelompok Faktor Resiko Kehamilan. *Journal Midwifery Update*, 16-23. [Http://Jurnalmu.Poltekkes-Mataram.Ac.Id/Index.Php/Jurnalmu](http://Jurnalmu.Poltekkes-Mataram.Ac.Id/Index.Php/Jurnalmu)
- Siallagan, D., & Lestari, D. (2018). Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas Dan Usia Di Wilayah Kerja

- Puskesmas Jombang. *Indonesian Journal Of Midwivery*, 1(2), 1-7.  
[Http://Jurnal.Unw.Ac.Id/Index.Php/Ijm](http://Jurnal.Unw.Ac.Id/Index.Php/Ijm)
- Siska, J., Hinonaung, H., Pramardika, D. D., Wuaten, G. A., Mahihody, J., & Manoppo, E. J. (2020). Tinjauan Literatur : Covid-19 Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 11.
- Sumarna, A. (2018). Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Dalam Mereduksi Emosi Marah Siswa Di Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Gedongtengen. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2).
- Susilowati, T., Pramana, N., & Muis, S. F. (2019). Intervensi Non Farmakologi Terhadap Kecemasan Pada Primigravida. *Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 9(3), 181-186.
- Wulandari, C. L., Risyati, L., Maharani, Saleh, U. K. S., Kristin, D. M., Mariati, N., Lathifah, N. S., Khanifah, M., Hanifah, A. N., & Wariyaka, M. R. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Media Sains Indonesia.
- Zainuddin, A. F. (2012). *Spiritual Emotional Freedom Technique [Seft] For Healing + Success, Happiness + Greatness / Oleh Ahmad Faiz Zainuddin*. Afzan Publishing.