

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM*
TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP KECEMASAN**

PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

(Di Poli Kandungan RSUD Anna Medika Madura)

SKRIPSI



Oleh :

SHAVA SYAHPUTRA

19142010084

NHM

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
BANGKALAN**

2023

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM*
TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP KECEMASAN**

PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

(Di Poli Kandungan RSUD Anna Medika Madura)

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan
Menjadi Sarjana Keperawatan



Oleh :
SHAVA SYAHPUTRA
19142010084

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
BANGKALAN**

2023

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM*
***TECHNIQUE (SEFT)* TERHADAP KECEMASAN**
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
(Di Poli Kandungan RSUD Anna Medika Madura)

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :

SHAVA SYAHPUTRA

19142010084

Telah disetujui pada tanggal :

20 Juli 2023

Pembimbing



Merlyna Suryaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0731018304

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM*
TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP KECEMASAN
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

(Di Poli Kandungan RSUD Anna Medika Madura)

Shava Syahputra¹, Merlyna Suryaningsih²

STIKes Ngudia Husada Madura

*email : MerlynaSuryaningsih

psyah1646@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan perasaan yang ditandai dengan kekhawatiran atau kecemasan yang terus menerus dikenal sebagai kecemasan. Berdasarkan pada sebuah penelitian di Jawa Timur dilaporkan ibu hamil mengalami cemas berat 31,4%, cemas ringan 12,9% dan yang tersisa dalam kondisi normal. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana terapi (SEFT) berdampak pada ibu hamil yang menderita kecemasan selama Trimester ketiga.

Desain penelitian ini *quasi experiment*. Populasi sebanyak 38 ibu hamil selama trimester ketiga dengan sampel 19 ibu hamil yang menerima terapi SEFT dan 19 responden yang menerima terapi dzikir, menggunakan *purposive sampling*. Variabel independen yaitu terapi SEFT dan variabel dependen yaitu ibu hamil yang menderita kecemasan selama trimester ketiga. Instrumen penelitian kuisisioner HARS. Analisa data menggunakan *Mann Whitney* dan *Wilcoxon*. Penelitian ini telah lulus uji *laik etik* di KEPK STIKes Ngudia Husada Madura.

Ada perbedaan kecemasan setelah diberikan terapi SEFT, sesuai hasil uji statistik *wilcoxon*, dengan $p \text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$, ada perbedaan kecemasan setelah diberikan terapi dzikir, menurut hasil uji *statistik wilcoxon* dengan $p \text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$, menurut hasil uji *statistik Mann Whitney* $p \text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$ menunjukkan bahwa terapi SEFT mempengaruhi kecemasan ibu hamil selama trimester ketiga.

Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa menjadi referensi bagi pengembangan ilmu keperawatan tentang pengaruh terapi SEFT, khususnya dalam upaya mengurangi kecemasan bagi ibu yang sedang hamil di trimester III.

Kata Kunci: Kecemasan, Ibu Hamil, Terapi SEFT

1. Mahasiswa STIKes Ngudia Husada Madura dengan gelar sarjana keperawatan
2. Dosen di STIKes Ngudia Husada Madura

**THE EFFECT OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUES THERAPY (SEFT) ON ANXIETY
IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN**

(Study at the Gynecology Polyclinic of Anna Medika Madura General Hospital)

Shava Syahputra¹, Merlyna Suryaningsih²

STIKES Ngudia Husada Madura

*email : Merlyna Suryaningsih

psyah1646@gmail.com

ABSTRACT

A disease of emotions known as anxiety is characterized by intense and ongoing feelings of fear or worry. Based on a preliminary study showed In East Java, 31.4% of pregnant women reported having really high anxiety. 12.9% reported having extreme anxiety and the rest were in normal condition. This study's goal is to examine how Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy affects pregnant women's anxiety throughout the third trimester.

The study resembled an quasi experiment. The population consisted of 38 expectant mothers who are in the third trimester with a sample of 19 respondents who were given SEFT therapy and 19 respondents who were given dhikr therapy, using purposive sampling. The independent variable was SEFT therapy and the Third trimester anxiety was the dependent variable. pregnant women. HARS questionnaire research instrument. utilized data analysis Wilcoxon analysis and test Mann Whitney. By KEPK STIKes Ngudia Husada Madura, an ethical clearance test for this study was conducted.

based on the results of the Wilcoxon statistical test, the After receiving SEFT therapy, there was a variation in anxiousness, according to the p value of (0.000) $< \alpha$ (0.05). Using the Mann Whitney test for statistical analysis, a p value of (0.000) (0.05) was obtained. indicating that SEFT therapy had an impact on third-trimester pregnant women's anxiety.

Future researchers' suggestions should to serve as a guidance. the expansion of nursing knowledge regarding the impact of SEFT therapy, especially while trying to calm in their third trimester, pregnant women.

Keywords: SEFT Therapy, anxiety in pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan menjadi salah satu faktor kebahagiaan bagi seseorang terutama bagi seorang ibu. Seorang ibu yang mengetahui bahwa mereka biasanya akan senang saat hamil untuk pertama kalinya, tetapi juga cemas. (Suryani & Handayani, 2018).

Sebanyak 7,9% ibu yang menderita kecemasan adalah primigravida di Perancis, 13,2% ibu yang sedang hamil menderita kecemasan dan depresi, sedangkan 11,8% mengalami depresi. 373.000.000 ibu yang sedang hamil di Indonesia mengalami kecemasan, 28,7% ibu hamil dari total, mengalaminya. (Ningsih, 2022).

Pada sebuah penelitian di Jawa Timur dilaporkan ibu yang sedang hamil mengalami cemas berat 31,4%, mengalami cemas ringan 12,9% dan sisanya normal. (Zainiyah & Susanti, 2020). Data menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu hamil masih tinggi.

Usia, jenis kelamin, tipe kepribadian, dan keadaan fisik dapat menyebabkan kecemasan. Faktor lain, berasal dari keadaan sosial budaya dan lingkungan. Menurut (Parlindungan Pane., 2021).

Kecemasan selama kehamilan dapat disebabkan oleh banyak hal, termasuk usia, tingkat pendidikan, dan tingkat dukungan keluarga. (Qiftiyah, 2018).

Selain itu, kecemasan ini berdampak pada janin dan ibu. Ibu tiga kali lebih cenderung mengalami *blues* dan depresi post partum, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung, dan keguguran.. (Maki P Frincia et al., 2018).

Untuk mengurangi kecemasan ada banyak cara yang bisa digunakan oleh ibu hamil salah satunya ialah dengan memperbanyak mengingat Allah SWT. Melakukan lebih banyak ibadah, berbuat baik, dan meninggalkan segala hal yang dilarang-Nya. Selain dengan cara tersebut Selain itu, kecemasan dapat diatasi melalui pengobatan farmakologis dan non farmakologis, Namun, terapi *nonfarmakologi* termasuk hipnoterapi, psikoprofilaksis, dan sebagainya. Obat seperti anestesi atau analgesik digunakan, tetapi beberapa analgesik dapat membahayakan janin., (Suharnah et al., 2021).

Selain terapi nonfarmakologis tersebut ada cara yang tidak kalah

ampuh untuk mengurangi kecemasan ialah dengan terapi *SEFT*.

Terapi (SEFT) adalah metode psikoterapi yang menggabungkan doa, iman, dan psikologi (Putranti, 2021). *SEFT* bekerja dengan prinsip titik—titik di sepanjang dua belas jalur energi tubuh juga dikenal sebagai energi *meridian*, yang memiliki dampak signifikan pada kondisi kesehatan. tubuh yang berdampak besar pada kesehatan kita. *SEFT* harus dilakukan dengan lima cara: yakin, tulus, pasrah, dan syukur. Set-up, Tune In, dan Tapping adalah lima hal yang harus kita lakukan selama terapi. Zainnudin (2012) dalam (Sarimunadi, 2021).

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Poli Kandungan RSUD Anna Medika Madura Kabupaten Bangkalan menggunakan desain eksperimen semu (*quasi-experimental*). Penelitian ini melibatkan 38 ibu hamil dalam trimester ketiga, 19 di kelompok perlakuan dan 19 di kelompok kontrol. dan melakukan analisis statistik dengan menggunakan metode seperti uji

normalitas sampel Shapiro-Wilk, uji beda Wilcoxon, dan uji antara dua kelompok test mann whitnet. Pengambilan data *pre* dan *post* dengan dilakukan pengisian kuesioner HARS setelah didapatkan skor pada responden yang memiliki kecemasan tersebut dilanjutkan dengan dilakukan terapi *SEFT* dan terapi Dzikir

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	f	%	f	p%
Remaja 6-18	1	5,3	0	0
Dewasa 18-45	18	94,7	19	100
Total	19	100	19	100

Sumber Data *Primer* 2023

Dari tabel diatas, menunjukkan kelompok perlakuan hampir seluruhnya berusia 18-45 tahun sebanyak 18 (94.7%) sedangkan pada kelompok kontrol seluruhnya berusia 18-45 tahun sebanyak 19 orang (100%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Kelompok Perlakuan	Kelompok Kontrol

	f	%	f	%
Tidak Sekolah	0	0	2	10,5
Pendidikan Dasar	8	42,1	14	73,7
Pendidikan Menengah	3	15,8	1	5,3
Pendidikan Tinggi	8	42,1	2	10,5
Total	19	100	19	100

Sumber Data *Primer* 2023

Dari tabel di atas, terlihat bahwa 22 ibu hamil (73,7%) dalam kelompok perlakuan dan kontrol memiliki tingkat pendidikan dasar.

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	f	%	f	%
IRT	16	84,2	11	57,9
Petani	0	0	3	15,8
Swasta	1	5,3	3	15,8
Wirausaha	2	10,5	0	0
PNS	0	0	2	10,5
Total	19	100	19	100

Sumber Data *Primer* 2023

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa kelompok perlakuan sebagian besar pekerjaan responden yaitu IRT. sebanyak 16 ibu hamil (84,2%). Sedangkan sebagian besar pekerjaan pada kelompok kontrol adalah IRT sebanyak 11 orang (57,9%).

Data Khusus

Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Yang Diberikan Terapi SEFT

	Tingkat Kecemasan				Total
	Tidak cemas	Cemas ringan	Cemas sedang	Cemas berat	
Sebelum	f: 0, %: 0	f: 11, %: 57,9	f: 8, %: 42,1	f: 0, %: 0	100
Sesudah	f: 12, %: 63,1	f: 7, %: 36,9	f: 0, %: 0	f: 0, %: 0	100

Sumber Data *Primer* 2023

Tabel di atas menunjukkan berapa banyak responden yang mengalami kecemasan sebelum terapi (SEFT) adalah 8 (atau 42,1%) dan Sebanyak 7 orang (36,9%) mengalami cemas ringan setelah terapi (SEFT) dan Hasil uji statistik *Wilcoxon Sign Test* menunjukkan bahwa nilai P value $(0,000) \leq \alpha (0,05)$, sehingga H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa baik sebelum maupun sesudah menerima terapi SEFT, ibu hamil trimester III mengalami penurunan kecemasan. di Poli Kandungan RSUD Anna Medika Madura.

Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Yang Diberikan Terapi Dzikir

	Tingkat Kecemasan				Total	
	Tidak cemas	Cemas ringan	Cemas sedang	Cemas berat		
	f	%	f	%	f	P%

Sebelum	0	0	2	10,5	15	79,0	2	10,5	100
Sesudah	11	57,9	8	42,1	0	0	0	0	100

Sumber Data Primer 2023

Tabel di atas menunjukkan sebelum terapi dzikir bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang, sebanyak 15 orang (79,0%). Sebagian besar responden mengalami cemas ringan sebanyak 8 (42,1%) setelah menerima terapi dzikir. dan Setelah uji statistik *Wilcoxon Sign Test*, nilai P value $(0,000) \leq \alpha (0,05)$, bahwa H_a diterima. Hal ini membuktikan bahwa kecemasan ibu yang sedang hamil trimester ketiga berkurang baik sebelum maupun sesudah menerima terapi dzikir. di Poli Kandungan RSU Anna Medika Madura.

Perbedaan Kecemasan Yang Diberikan Terapi SEFT Dengan Terapi Dzikir

	Tingkat Kecemasan								Total
	Tidak cemas		Cemas ringan		Cemas sedang		Cemas berat		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Kelompok Perlakuan (Sesudah)	12	63,1	7	36,9	0	0	0	0	100
Kelompok Kontrol Sesudah	11	57,9	8	42,1	0	0	0	0	100

Sumber Data Primer 2023

Berdasarkan tabel di atas sebanyak 12 responden (63,1%) tidak mengalami kecemasan setelah terapi SEFT. dan Sebanyak 11 orang dari responden yang menerima terapi

dzikir tidak mengalami kecemasan (57,9%). Uji *Mann Whitney* nilai P value $(0,000) < \alpha (0,05)$, yang menunjukkan bahwa H_a dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil selama trimester ketiga tidak mengalami kecemasan yang sama dengan terapi dzikir atau terapi (SEFT). di Poli Kandungan RSU Anna Medika Madura.

PEMBAHASAN Perbedaan Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Pada Ibu Hamil Trimester III Di Poli Kandungan RSU Anna Medika Madura.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap ibu yang sedang hamil trimester ketiga yang menerima terapi SEFT di Poli Kandungan RSU Anna Medika Madura menunjukkan bahwa 11 ibu hamil (57,9%) mengalami kecemasan ringan sebelum terapi SEFT dan setelah menerima terapi SEFT, 12 orang (63,1%) tidak mengalami kecemasan.

Uji statistik *Wilcoxon Sign Test* menunjukkan bahwa nilai P value $(0,000) < \alpha 0,05$, sehingga H_a diterima, menunjukkan bahwa penurunan kecemasan ibu hamil

selama trimester ketiga berbeda setelah menerima terapi *SEFT* di Poli Kandungan RSUD Anna Medika Madura.

Setelah dilakukan observasi terhadap ibu hamil yang diberikan terapi menunjukkan bahwa 16 (84,2%) kecemasan ibu hamil berkurang. Hal ini dikarenakan ibu hamil menerima terapi untuk mengatasi kecemasan yang dialaminya, secara fisiologis kecemasan dapat hilang dengan sendirinya, Namun, hal tersebut membutuhkan waktu yang tidak singkat mengingat proses adaptasi seseorang dapat dipengaruhi oleh coping individu yang dimiliki masing-masing.

Penurunan kecemasan pada ibu hamil yang mendapatkan terapi *SEFT* juga bisa disebabkan karena faktor usia, semakin bertambahnya usia maka semakin matang pola pemikirannya. dari 16 (84,2%) ibu hamil yang mengalami penurunan kecemasan sebanyak 15 (93,8%) orang berada pada kategori usia dewasa. Semakin dewasa seseorang akan semakin bijak dalam menghadapi masalah baik itu masalah pribadi maupun masalah

dilingkungannya. Hal ini yang menjadikan usia muda lebih rentan mengalami kecemasan karena pemikiran yang belum matang akan berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam menghadapi ataupun menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

Hal ini sesuai dengan teori (Kaplan & Sadock, 1997), yang dikutip oleh Harlina dan Aiyub (2018) bahwa orang yang lebih tua sulit mengalami kecemasan daripada yang muda.

Dari 3 (15,8%) ibu hamil yang tidak mengalami perubahan kecemasan, bisa terjadi dikarenakan ketidakfokusan ibu hamil pada saat diberikan terapi *SEFT*. Hal ini berdasarkan temuan peneliti menunjukkan bahwa saat dilakukan terapi *SEFT* ibu hamil mendapatkan beberapa gangguan seperti anaknya memanggil, kebisingan lingkungan dan pekerjaan yang belum terselesaikan. Dari 16 (84,2%) ibu hamil yang kecemasan berkurang, ada 4 (21,0%) ibu hamil mengalami penurunan kecemasan sampai 2 tingkatan dari sedang ke tidak cemas. Hal ini berdasarkan temuan peneliti, saat dilakukan terapi *SEFT* ibu hamil

harus mengikuti lima prinsip keberhasilan *SEFT*, yaitu yakin, khusyu, ikhlas, pasrah, dan syukur. Bukan hanya 5 kunci keberhasilan *SEFT*, Namun, ibu hamil melakukan semua langkah-langkah yang disarankan oleh peneliti dalam *SEFT* mulai dari *set-up*, *tune-in* dan *tapping*.

Hal ini diperkuat penelitian Sarimundi et al., (2021), Tujuan dari rangkaian prosedur *SEFT* dalam *set-up* untuk memastikan bahwa aliran energi tubuh terarah ke arah yang benar melalui penetralisir psikologis atau perlawanan psikologis, yang dibantu dengan doa untuk kepasrahan. *Se-tup* melakukan dua hal. Pertama, mereka berpasrah kepada Tuhan dan ikhlas menerima rasa sakit. Dengan demikian, elemen spiritual terapi *SEFT* yang dikomunikasikan melalui kalimat doa dapat menyebabkan seseorang merasa lebih baik. Langkah kedua dalam *set-up*, yaitu menekan dada di area *sore spot*. Langkah berikutnya *tune-in* adalah menyesuaikan diri dengan rasa sakit yang Anda alami. Kemudian, fokuskan pikiran Anda pada rasa sakit sambil berserah diri kepada kehendak Tuhan. Langkah terakhir *tapping* adalah ketukan ringan pada delapan

belas titik tubuh. Sebagai pusat aktif sel listrik, *tapping* akan merangsang sel listrik aktif. Rangsangan pada titik *tapping* menghasilkan sinyal transduksi yang dihasilkan oleh proses biologis. dari sudut pandang fisiologis, *tapping* dapat menyebabkan kelenjar *pituitary* mengeluarkan hormon *endorfin*. Hormon ini dapat menurunkan kecemasan dengan menenangkan dan menciptakan perasaan bahagia.

Perbedaan Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Dzikir Pada Ibu Hamil Trimester III Di Poli Kandungan RSU Anna Medika Madura.

berdasarkan temuan pada ibu hamil trimester ketiga yang menerima terapi dzikir di Poli Kandungan RSU Anna Medika Madura menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan sedang Sebanyak 15 orang (79,0%) dan setelah mendapatkan terapi dzikir yang tidak cemas sebanyak 11 orang (57,9%).

Ibu yang sedang hamil trimester ketiga di Poli Kandungan RSU Anna Medika Madura. mengalami penurunan kecemasan. Hasil *uji Wilcoxon Sign Test* menunjukkan Ha

diterima jika nilai p value $(0,000) < \alpha$ (0,05).

Setelah menerima terapi dzikir terdapat 19 (100%) kecemasan ibu hamil menurun. karena ibu hamil telah mendapat stimulus berupa lantunan ayat-ayat Al-Qur'an sehingga dapat menenangkan bagi yang melantungkannya. Melantunkan dzikir secara berulang-ulang dapat menurunkan tingkat kecemasan pada seseorang.

Salah satu penyebab kecemasan pada ibu hamil adalah pendidikan. Pada penelitian ini membuktikan bahwa yang mengalami kecemasan umumnya tingkat pendidikan ibu hamil tergolong pendidikan dasar sebanyak 13 (68,4%) ibu hamil. Seseorang yang memiliki pendidikan yang rendah lebih rentan terhadap kecemasan daripada orang yang berpendidikan tinggi.

Teori yang dikemukakan oleh Gass dan Curiel (2011), yang dikutip dalam (Harlina dan Aiyub 2018), berpendapat bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi menghasilkan respon adaptif yang lebih baik, karena respon yang telah ditentukan lebih dapat diterima dan mempengaruhi pemahaman.

Penelitian yang dilakukan (Utami, 2017) dalam (Yusuf et al., 2022), memperkuat hal ini. menyatakan bahwa di Puskesmas Somba Opu, Terapi Dzikir membantu mengurangi kecemasan ibu yang sedang hamil Primigravida Trimester Ketiga.

Menurut (Yusuf et al., 2022), Terapi dzikir adalah metode terapi dengan melafadzkan kata-kata tertentu yang digunakan untuk mengatasi kecemasan. Dzikir adalah bentuk dari unsur spiritual serta religiusitas. Dzikir adalah satu diantara cara untuk mendekatkan diri pada Allah SWT bisa membantu individu memiliki tanggapan yang lainnya selain ketakutan, yakni kepercayaan jika tiap kecemasan akan bisa dihadapi dengan baik atas bantuan dari Allah. Metode pengembangan sistem relaksasi dengan pendekatan mental digunakan dalam terapi ini.

Dzikir dapat menyembuhkan berbagai penyakit fisik maupun rohani, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan kejiwaan. Bahwa metode dzikir membantu individu menetralkan pikiran serta menjernihkan pikiran, kemudian

dzikir yang penuh akan perasaan bisa membuat individu ada pada kondisi yang nyaman serta tenang, dzikir akan memicu keluarnya zat *endogenous morphin* atau *endorphine*, sebagai zat penenang alamiah pada otak. Hal tersebut menimbulkan ketenangan, lebih fokus, pikiran menjadi tenang dan nyaman.

Perbedaan Kecemasan Yang Diberikan Terapi SEFT Dengan Terapi Dzikir Pada Ibu Hamil Trimester III Di Poli Kandungan RSUD Anna Medika Madura

Setelah dilakukan uji statistik antar variabel menunjukkan bahwa Daripada ibu hamil yang menerima terapi dzikir, yang menerima terapi SEFT mengalami penurunan kecemasan signifikan. Setelah uji *Mann Whitney* Didapat bahwa nilai P value $(0,000) < \alpha 0,05$, jadi H_0 diterima. Hal ini membuktikan bahwa teapi SEFT yang diterima ibu hamil dan yang menerima terapi dzikir tidak mengalami penurunan kecemasan yang sama di Poli Kandungan RSUD Anna Medika Madura.

Hal tersebut dipengaruhi oleh terapi SEFT yang diberikan pada ibu hamil. Metode relaksasi SEFT

menggabungkan terapi spiritual dan sistem tubuh dengan menekan titik-titik tertentu pada tubuh. Dengan *tapping*, rangsangan akan mengirimkan sinyal transduksi, yang dihasilkan oleh rangsangan pada titik utama selama proses biologis. *Tapping* dapat mendorong kelenjar *pituitary* untuk menghasilkan hormon *endorphin*, yang memiliki efek menenangkan dan menyenangkan.

Terapi SEFT dapat memperbaiki perilaku, emosi, dan pikiran seseorang. yaitu pikiran negatif yang berubah menjadi pikiran positif. Dengan berdoa dan menyerahkan kesembuhan hanya kepada Allah, Fokus terapi SEFT adalah ucapan kalimat yang diulang-ulang dengan irama teratur yang menunjukkan kepasrahan kita kepada Allah SWT.

Saat seseorang berada dalam keadaan tenang, jika mereka melakukannya dengan pasrah dan tulus, tubuh mereka akan menjadi lebih santai, yang pada gilirannya seseorang menjadi lebih tenang. Sirkulasi darah ke dalam tubuh akan dilancarkan dengan pernafasan yang teratur dan denyut jantung yang

stabil. Ini akan membuat mereka benar-benar *rileks*.

Menurut (Sarimundi et al., 2021), menjelaskan terapi *SEFT* adalah gabungan kekuatan spiritual dan psikologi energi. Metode yang digunakan sebanding dengan akupunktur dan akupresur. Tujuan dari teknik ini adalah untuk mengaktifkan titik-titik penting di setiap dari dua belas jalur energi tubuh, juga dikenal sebagai energi *meridian*, yang berdampak besar pada kesehatan kita. Untuk *SEFT* yang efektif, kita harus melakukannya dengan cara yakin, ikhlas, pasrah, dan syukur. Selain itu, terapi *SEFT* menstimulasi area tubuh tertentu, yang menghasilkan pelepasan hormon *endorphin*, yang menyebabkan perasaan menjadi lebih tenang dan nyaman.

Terapi dzikir merupakan teknik terapi dengan melafadzkan kata-kata tertentu yang digunakan untuk mengatasi kecemasan. Dzikir ialah bentuk dari unsur spiritual serta religiusitas. Dzikir adalah satu diantara cara untuk mendekatkan diri pada Allah SWT, bisa membantu individu memiliki tanggapan yang lainnya selain ketakutan, yakni

kepercayaan jika tiap kecemasan akan bisa dihadapi dengan baik atas bantuan dari Allah. Metode pengembangan sistem relaksasi dengan pendekatan mental digunakan dalam terapi ini. Kata atau kalimat doa tertentu yang diucapkan berulang kali dengan irama teratur adalah inti dari terapi dzikir ini.

Kelebihan terapi dzikir adalah dzikir merupakan salah satu bentuk terapi yang mudah digunakan karena hanya membutuhkan waktu singkat untuk menghilangkan dampak emosi negatif serta dapat dilakukan dimana saja. (Yusuf et al., 2022) telah melakukan penelitian yang mengungkapkan bahwa meningkatnya emosi-emosi negatif seperti marah dan cemas dapat menjadi sumber stresor yang berdampak kepada kesejahteraan subjektif dan kenyamanan jiwa pada tiap seseorang, namun dengan menggunakan sebuah intervensi berbasis keislaman yaitu dzikir adalah strategi yang dapat meningkatkan ketenangan jiwa dan menurunkan intensitas emosi-emosi negatif tersebut. Metode dzikir membantu seseorang menetralkan pikiran serta menjernihkan pikiran.

Terapi *SEFT* akan membantu ibu yang sedang hamil menjadi lebih tenang dan berpikir lebih jernih, yang akan meningkatkan kesehatannya dan janinnya. Situasi yang khusus, ikhlas, pasrah, yakin, dan bersyukur dapat membantu menurunkan kecemasan dengan mekanisme *SEFT*, dimana sisi spiritual seseorang akan menjadi kekuatan, seperti mengetuk bagian tertentu dari tubuh, yang dapat mendorong kelenjar *pituitary* untuk mengeluarkan hormon *endorfin*. Hormon ini dapat menenangkan dan mengurangi kecemasan dan kekhawatiran.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil selama trimester ketiga berbeda sebelum maupun sesudah terapi (*SEFT*). Di Poli Kandungan RSUD Anna Medika Madura.
2. Kecemasan yang dirasakan oleh ibu yang sedang hamil selama trimester ketiga berbeda sebelum maupun sesudah terapi dzikir. Di Poli Kandungan RSUD Anna Medika Madura.
3. Terapi *SEFT* bisa mengurangi kecemasan ibu yang sedang hamil selama trimester III. Di Poli

Kandungan RSUD Anna Medika Madura.

Saran

Disarankan penelitian ini dijadikan referensi dalam kontribusi ilmu pengetahuan untuk mengembangkan keperawatan berdasarkan pengaruh terapi (*SEFT*). Khususnya dalam upaya dalam mengurangi kecemasan ibu hamil selama trimester ketiga.

DAFTAR PUSTAKA

- Harlina Dan Aiyub. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Unit Perawatan Kritis Factors Affecting The Level Of Anxiety In Family Of Patients Hospitalized In Critical Care Unit.
- Maki P Frincia, Pali Cicilia, & Opod Hendri. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii.
- Ningsih, F. (2022). Hubungan Karakteristik Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Selama Pandemi Covid-19.
- Parlindungan Pane, J., Saragih, H., Sinaga, A., Manullang Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa

- Elisabeth Medan, A., Bunga Terompet No, J., & Medan Selayang, K. (2021). Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Masa Pandemi Covid 19 Dalam Menghadapi Persalinan. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jiki>
- Putranti, A. D. (2021). Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 53–62.
- Qiftiyah, M. (2018). Gambaran Faktor-Faktor (Dukungan Keluarga, Pengetahuan, Status Kehamilan Dan Jenis Persalinan) Yang Melatarbelakangi Kejadian Post Partum Blues Pada Ibu Nifas Hari Ke-7 (Di Polindes Doa Ibu Gesikharjo Dan Polindes Teratai Kradenan Palang) (Vol. 10, Issue 2).
- Sarimunadi, W., Tiara Carolin, B., Lubis, R., Studi Kebidanan, P., Ilmu Kesehatan, F., & Nasional Jakarta, U. (2021). Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Menghadapi Kecemasan Dalam Persalinan (Vol. 7, Issue 1).
- Suharnah, H., Jama, F., Keperawatan, I., & Kesehatan Masyarakat, F. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii. In *Window Of Nursing Journal* (Vol. 02, Issue 01).
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. www.jurnalibi.org
- Yusuf, N. A., Mansyur, A. Y., Hamid, H., & Artikel, I. (2022). Terapi Dzikir Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Ketiga Di Puskesmas Somba Opu. 2(1). <http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/sedubi>
- Zainiyah, & Susanti. (2020). Anxiety In Pregnant Women During Coronavirus (Covid-19) Pandemic In East Java, Indonesia. *Majalah Kedokteran Bandung*, 52(3), 149–153. <https://doi.org/10.15395/mkb.v52n3.2043>