

INFORMASI ARTIKEL

Received: June, 23, 2025

Revised: June, 29, 2025

Available online: June, 29, 2025

at: <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/mhc>

Implementasi seft (*spiritual emotional freedom technique*) terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III

Sindi Amoy Riska*, Eva Yunitasari, Nurhayati

Program Studi D3 Keperawatan, STIKes Baitul Hikmah

Korespondensi Penulis: Sindi Amoy Riska. *Email: Cindiamoy41@gmail.com

Abstract

Background: Anxiety is an adaptation mechanism that indicates internal or external changes that are potentially threatening. anxiety symptoms such as trembling, fear, and panic. Anxiety in pregnant women can trigger stimulation of uterine contractions. As a result of these conditions can increase blood pressure which triggers bleeding, preeclampsia and miscarriage.

Purpose: To determine the implementation of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) on anxiety in third trimester pregnant women.

Method: A descriptive design with a case study approach to describe the results of nursing care Implementation of SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) on anxiety in third trimester pregnant women. Data were collected using questionnaires before and after the intervention.

Results: This scientific paper aims The results of the implementation of SEFT show that there is a decrease in anxiety levels in both subjects, namely from the category of moderate anxiety to no anxiety.

Conclusion: SEFT therapy can increase knowledge and be applied to control anxiety in third trimester pregnant women.

Keyword: Anxiety; SEFT; Trimester III Pregnant Women.

Pendahuluan: Kecemasan merupakan mekanisme adaptasi yang menunjukkan perubahan internal atau eksternal yang berpotensi mengancam. Gejala kecemasan seperti gemetar, takut, dan panik. Kecemasan pada ibu hamil dapat memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah yang memicu terjadinya pendarahan, preeklamsi dan keguguran.

Tujuan: Untuk mengetahui Implementasi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kecemasan pada ibu hamil Trimester III.

Metode: Desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus untuk mendeskripsikan hasil asuhan keperawatan Implementasi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil: Implementasi SEFT menunjukan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan pada kedua subjek yaitu dari kategori kecemasan sedang menjadi tidak ada kecemasan.

Simpulan: Terapi SEFT ini dapat meningkatkan pengetahuan dan mampu diaplikasikan untuk mengontrol rasa cemas pada ibu hamil trimester III .

Kata Kunci: Kecemasan; Ibu Hamil Trimester III; SEFT.

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1058>

PENDAHULUAN

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, dari 1.221 ibu hamil primigravida, terdapat 237 ibu hamil mengalami 30% rasa takut, 35% cemas, dan 20% ketidakpercayaan selama kehamilan. mereka mengalami kecemasan, karena mereka takut tidak dapat menjaga kehamilan, khawatir keguguran, takut sakit saat melahirkan, takut dijahit, atau bahkan lebih ekstrim lagi (Cahyani, Jannah, & Arsyad, 2022). Di Indonesia terdapat 3.3% ibu primigravida mengalami kecemasan ringan, 93.3% mengalami kecemasan sedang, dan 3.3% mengalami kecemasan berat diambil dari 30 responden dengan presentase usia 35 tahun sebesar 16.7% (Prasanty, Kurniawati, & Wulandari, 2025).

Beberapa upaya yang telah dilakukan untuk menurunkan angka kematian ibu (AKI) yaitu pemantauan ibu hamil melalui *Antenatal care* (ANC), deteksi dini ibu hamil risiko tinggi dan rujukan dini terencana pada kasus risiko tinggi dan komplikasi, pemberian tablet tambah darah (Fe), pelayanan imunisasi tetanus bagi wanita usia subur dan hamil, pelayanan kesehatan ibu bersalin, pelayanan kesehatan ibu nifas, program perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi (P4K), dan pelayanan kontrasepsi KB (Yoviana, Maryati, & Widiasih, 2024). Salah satu indikator untuk menilai keberhasilan program kesehatan ibu melihat angka kematian ibu (AKI). Selaindigunakan untuk menilai keberhasilan program, indikator ini juga mampu menilai derajat kesehatan masyarakat karena sensitifitasnya terhadap pelayanan kesehatan, baik dari segi aksesibilitas maupun kualitas. Ada bukti bahwa kasus pada tahun 2023 meningkat dari tahun 2022 menjadi 9 kasus. Kematian ibu biasanya disebabkan oleh komplikasi saat dan pasca kehamilan. Perdarahan, infeksi, tekanan darah tinggi saat kehamilan, dan komplikasi persalinan adalah jenis komplikasi yang paling umum menyebabkan kematian pada ibu, di ketahui bahwa penyebab tertinggi kematian ibu adalah perdarahan saat postpartum (Shava, 2023).

Masa kehamilan adalah periode yang dimulai sejak pembuahan hingga proses kelahiran bayi. Kehamilan berlangsung selama 280 hari, (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) terhitung dari hari terakhir menstruasi. Kehamilan dapat disebut juga sebagai proses alamiah, yang disertai dengan kondisi patologis yang dapat membahayakan kesehatan ibu

dan janin, membuat ibu hamil cemas dan khawatir (Anggeriyane, Maghfirah, Febiola, Andini, Choirunnisa, & Noviyanti, 2025). Kecemasan adalah mekanisme adaptasi yang menunjukkan perubahan internal atau eksternal yang berpotensi mengancam. meskipun kecemasan adalah hal yang normal bagi setiap orang, namun jika terlalu sering mengalaminya maka akan mengganggu kehidupan seseorang. beberapa gejala fisiologis dari kecemasan yaitu seperti gemetar, berkeringat, detak jantung yang meningkat. serta gejala psikologisnya seperti panik, bingung, tegang, dan tidak dapat berkonsentrasi (Puspita, 2025). Dampak buruk dari kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya pendarahan, preeklamsi dan keguguran. Ibu hamil di trimester III yang tidak dapat melepaskan kecemasan dan ketakutan sebelum melahirkan akan banyak melepaskan banyak *hormone katekolamin* (hormon stress). Hormon stres ini dapat menyebabkan peningkatan nyeri saat persalinan, persalinan yang lebih lama, ketegangan saat melahirkan, dan ketegangan prenatal (Aprilia & Husanah, 2021). Kecemasan yang mereka alami dapat menyebabkan penurunan kemampuan coping, yang dapat mengakibatkan meningkatnya tingkat stres, Kecemasan dan depresi (Oktarosada, Masrur, Yunitasari, & Mukhlis, 2022). Kecemasan dapat mempengaruhi individu dengan tiga cara, yakni perubahan fisik, mental, dan perilaku. Berbagai sistem dalam tubuh mengalami perubahan. Sistem saraf simpatis diaktifkan sebagai respons utama terhadap stres. Secara bersamaan, hormon epinefrin dilepaskan dari medula adrenal oleh sistem simpatis, bersama dengan berbagai hormon lain, yang menyebabkan peningkatan tekanan darah, kekuatan dan kecepatan detak jantung serta terjadinya penyempitan pembuluh darah (Yunitasari, Aliun, & Oktarosada, 2025).

Ada beberapa teknik terapi non farmakologis yang bisa digunakan oleh ibu hamil yaitu hipnoterapi, psikoprofilaksis, murotal Al-Qur'an dan teknik Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). SEFT merupakan suatu metode baru psikoterapi dalam melakukan Spiritual Emotional Freedom Technique. SEFT adalah salah satu varian dari satu

Sindi Amoy Riska*, Eva Yunitasari, Nurhayati

Program Studi D3 Keperawatan, STIKes Baitul Hikmah

Korespondensi Penulis: Sindi Amoy Riska. *Email: Cindiamoy41@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1058>

Implementasi seft (*spiritual emotional freedom technique*) terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III

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 (Saleh, Kiah, & Bakoil, 2023). Manfaat dari teknik SEFT sendiri yaitu efektif dalam mengurangi stres, menurunkan kecemasan, menurunkan nyeri, meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi hidup dan menurunkan tekanan darah melalui pengaruh pada sistem saraf dan hormon tubuh (Hidayatullah & Indana, 2024).

METODE

Desain penulisan yang digunakan pada karya tulis ilmiah ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan jenis pendekatan studi kasus untuk mendeskripsikan hasil asuhan keperawatan tentang Implementasi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Subyek dalam karya tulis ilmiah ini yang akan dilakukan implementasi SEFT untuk

mengurangi kecemasan, dengan kriteria inklusi yaitu ibu hamil trimester III (28-40 minggu) berusia 20-35 tahun, *Primigravida* dengan kecemasan sedang yang dapat berkomunikasi secara kooperatif, dan bersedia menjadi responden.

Metode pengumpulan data yang digunakan pada karya tulis ilmiah ini adalah dengan observasi terhadap ibu hamil trimester III yang ada di PMB bidan Zubaedah Syah dengan melakukan wawancara terhadap ibu hamil Trimester III, wawancara yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner kepada responden dalam bentuk pertanyaan tertutup. Sebelum menjawab, penulis terlebih dahulu meminta persetujuan (*informed concent*) dan memberikan penjelasan kepada responden tentang cara pengisian kuesioner tersebut. Analisis data dilakukan sejak penulis di lapangan, sewaktu pengumpulan data sampai dengan semua data terkumpul. Analisis data dilakukan dengan cara mengemukakan fakta, selanjutnya membandingkan dengan teori yang ada dan selanjutnya dituangkan dalam opini pembahasan.

HASIL

Tabel 1. Biodata Respdnen

Variabel	Hasil
Responden 1 (Ny.G)	
Usia	26 Tahun
Usia Kehamilan	32 Minggu
Agama	Islam
Pendidikan	SMA
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga
Responden 2 (Ny.R)	
Usia	32 Tahun
Usia Kehamilan	32 Minggu
Agama	Islam
Pendidikan	SMA
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa, Responden 1 (Ny.G); Pengkajian dilakukan pada tanggal 02 Mei 2025 pada pukul 09.00 WIB di Klinik PMB Zubaedah Syah dari hasil wawancara diperoleh data identitas yaitu nama Ny.G, umur 26 tahun. Status marital yang dimilikinya adalah menikah dan mengandung anak pertama dengan usia kehamilan 32 minggu, Ny.G

menganut agama islam, pendidikan terakhir Ny.G adalah SMA, status pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga. Responden 2 (Ny.R); Pengkajian dilakukan pada tanggal 02 Mei 2025 pada pukul 09.30 WIB di Klinik PMB Zubaedah Syah Bandar Lampung, dari hasil wawancara diperoleh data identitas yaitu nama Ny.R, umur 32 tahun. Status marital yang dimilikinya

Sindi Amoy Riska*, Eva Yunitasari, Nurhayati

Program Studi D3 Keperawatan, STIKes Baitul Hikmah

Korespondensi Penulis: Sindi Amoy Riska. *Email: Cindiamoy41@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1058>

Implementasi seft (*spiritual emotional freedom technique*) terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III

adalah menikah dan mengandung anak pertama dengan usia kehamilan 32 minggu, Ny.R menganut

agama Islam, pendidikan terakhir Ny.R adalah SMA, status pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Pada Subjek Sebelum Dilakukan Terapi SEFT

Variabel	Tingkat kecemasan
Sebelum Terapi	
Ny. G	Sedang (24 skor)
Ny. R	Sedang (23 skor)
Sesudah Terapi	
Ny. G	Tidak ada kecemasan (12 skor)
Ny. R	Tidak ada kecemasan (9 skor)

Berdasarkan tabel 2, diketahui jika responden sebelum terapi memiliki tingkat kecemasan sedang, dan sesudah melakukan terapi SEFT tingkat kecemasan berubah menjadi tidak ada kecemasan baik pada responden 1 maupun responden 2.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 2 responden menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III sebelum dilakukan Implementasi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk mengurangi kecemasan pada Responden 1 (Ny.G) mengalami kecemasan dibuktikan dengan hasil isi kuesioner HARS dengan total skor (24) hal tersebut termasuk dengan kategori tingkat kecemasan sedang, dan Responden 2 (Ny.R) mengalami kecemasan sedang dibuktikan dengan hasil kuesioner yang telah diisi yaitu dengan total skor (24) hal tersebut termasuk dengan kategori tingkat kecemasan sedang. Rata-rata pre test terapi SEFT tercatat 4.86, sedangkan rata-rata post test terapinya menjadi 3.96, dengan selisih rata-rata sebesar 0.9. Standar deviasi juga menunjukkan peningkatan, dari sebelum terapi SEFT yang bernilai 0.891, kemudian setelah terapi SEFT meningkat menjadi 0.999. Hal ini menunjukkan bahwa terapi SEFT berpengaruh dalam mengurangi tingkat kecemasan pada responden yang menjalani program *sectio caesarea* (Lilis, & Lovita, 2021).

Ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kecemasan yang dialami oleh (Ny. G dan Ny. R). Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan mereka termasuk usia, yaitu individu yang berada dalam kategori usia yang aman atau tidak berisiko

untuk hamil dan melahirkan adalah yang berusia antara 20 - 35 tahun (Rejeki, Santi, Hidayati, & Rozikhan, 2022). Pada kisaran usia ini, kondisi fisik wanita berada dalam keadaan terbaik. Rahim sudah siap untuk melindungi, dan mental juga telah siap untuk merawat dan menjaga kehamilan. Kedua responden, Ny. G dan Ny. R, termasuk dalam kelompok usia yang matang, tetapi mereka sama-sama belum pernah mengalami proses melahirkan sebelumnya, sehingga mereka masih merasakan kecemasan (Nababan, 2024). Selain itu, ada faktor lain yang memengaruhi kecemasan, seperti pendidikan. Tingkat pendidikan penting untuk mengakses informasi, seperti berbagai aspek 2 yang mendukung kesehatan, yang dapat meningkatkan kualitas hidup. Kedua responden (Ny. G dan Ny. R) memiliki latar belakang pendidikan terakhir di tingkat SMA, yang termasuk dalam kategori pendidikan menengah, sebab semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin mudah untuk memperoleh informasi (Palupi, Idu, & Hambali, 2024).

Selain itu, faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan pada ibu hamil adalah pekerjaannya (Santi & Megasari, 2022). Ibu hamil yang bekerja sebagai IRT lebih banyak mengalami kecemasan. Ibu yang aktif dalam pekerjaan cenderung mendapatkan informasi dan pengalaman mengenai kehamilan dari orang-orang di sekitarnya, karena mereka lebih sering berinteraksi dengan orang lain. Di samping itu, ibu yang bekerja juga dapat mengalami pengaruh saat menghadapi sumber stres, sehingga mereka dapat lebih baik dalam mengelola rasa cemas yang dialami (Nurrohmah & Rinaldi, 2022).

Sindi Amoy Riska*, Eva Yunitasari, Nurhayati

Program Studi D3 Keperawatan, STIKes Baitul Hikmah

Korespondensi Penulis: Sindi Amoy Riska. *Email: Cindiamoy41@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1058>

Implementasi seft (*spiritual emotional freedom technique*) terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 2 responden menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III sesudah dilakukan implementasi SEFT pada Responden 1 (Ny.G) mengalami penurunan kecemasan dengan total skor kecemasan (12) dengan kategori tidak ada kecemasan dan Responden 2 (Ny.R) juga mengalami penurunan kecemasan total skor (9) dengan kategori tidak ada kecemasan. Implementasi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) pada Ibu Hamil Trimester III dilakukan dengan cara Responden 1 dan Responden 2 mengisi lembar kuesioner yang pertama untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum dilakukan implementasi SEFT (Krisnawardhani & Noviekayati, 2021). Setelah itu, penulis melakukan Implementasi SEFT kepada para Responden untuk mengurangi kecemasan. Setelah dilakukan implementasi SEFT penulis melakukan kontrak untuk kunjungan berikutnya yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada responden apakah mengalami penurunan kecemasan (Khairiah & Anggraini, 2022).

Ada beberapa faktor yang dapat menurunkan kecemasan. dalam penelitian ini kedua responden Ny. G dan Ny. R sangat memperhatikan saat kegiatan berlangsung. Sehingga hasil dari implementasi terapi SEFT yang telah diajarkan hasilnya terlihat maksimal. setelah diberikan implementasi terapi SEFT kedua responden menunjukan sikap positif yang dapat meningkatkan kesadaran pada kedua responden mengenai dampak negative dari kecemasan (Sari, 2023).

SIMPULAN

Subjek 1 (Ny.G) menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi SEFT mengalami kecemasan dibuktikan dengan hasil isi kuesioner HARS dengan total skor (24) hal tersebut termasuk dengan kategori tingkat kecemasan sedang, dan setelah dilakukan terapi SEFT selama 3hari dengan 5x terapi seharinya (Ny.G) mengalami penurunan kecemasan dengan total skor kecemasan (12) dengan kategori tidak ada kecemasan. Subjek 2 (Ny.N) menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi SEFT mengalami kecemasan dibuktikan dengan hasil isi kuesioner HARS dengan total skor (23) hal tersebut termasuk dengan kategori tingkat kecemasan sedang, dan setelah dilakukan terapi SEFT selama 3 hari dengan

5x terapi seharinya (Ny.G) mengalami penurunan kecemasan dengan total skor kecemasan (9) dengan kategori tidak ada kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggeriyane, E., Maghfirah, A., Febiola, F. N., Andini, N. A., Choirunnisa, S., & Noviyanti, E. (2025). Manajemen Kecemasan Pada Ibu Hamil Dengan Diagnosa Persalinan Sectio Caesarea. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 9(1), 398-406.
- Aprilia, N., & Husanah, E. (2021). Terapi Musik Klasik Pada Ibu Hamil Trimester III dalam Mengurangi Kecemasan Terhadap Persalihan. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 132-141.
- Cahyani, I., Jannah, F., & Arsyad, M. (2022). Hubungan Paritas Dengan Tingkat Kecemasan pada Kehamilan Dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Kecamatan Cipeucang Pandeglang Banten. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(9).
- Hidayatullah, R. M., & Indana, F. N. (2024). Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) untuk penanganan gangguan neurotik. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 4(1), 19-31.
- Khairiah, R., & Anggraini, N. (2022). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Antara Kebidanan*, 5(3), 1679-1685.
- Krisnawardhani, K. K., & Noviekayati, I. G. A. A. (2021). Terapi seft (spiritual emotional freedom technique) untuk Meredakan Gangguan Cemas Menyeluruh Pada subjek Dewasa. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(5), 2251.
- Lilis, D. N., & Lovita, E. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan pada ibu bersalin. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(1), 115-125.

Sindi Amoy Riska*, Eva Yunitasari, Nurhayati

Program Studi D3 Keperawatan, STIKes Baitul Hikmah
Korespondensi Penulis: Sindi Amoy Riska. *Email: Cindiamoy41@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1058>

Implementasi seft (*spiritual emotional freedom technique*) terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III

- Nababan, E. D. (2024). *Penerapan Terapi Hypnobirthing Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas dan Gangguan Pola Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS JAMBI).
- Nurrohmah, F. I., & Rinaldi, M. R. (2022). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 8(1), 18-25.
- Oktarosada, D., Masrur, M., Yunitasari, E., & Mukhlis, H. (2022). The Effect of Murottal Al-Quran on Anxiety Levels Toward IX Class Students in Facing Examination at The Junior High School of Muhammadiyah 1 Kalirejo Central Lampung. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(S1), 113-116.
- Palupi, A. K., Idu, C. J., & Hambali, A. (2024). Intervensi SEFT terapi terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi tumor abdomen. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 319-326.
- Prasanty, D. P., Kurniawati, R., & Wulandari, T. S. (2025). Efektivitas Terapi Zikir Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida (G1P0A0). *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, 3(2), 33-41.
- Puspita, A. E. D. (2025). Literatur Review: Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan. *Sinar: Jurnal Kebidanan*, 7(1).
- Rejeki, S., Santi, Y. R., Hidayati, E., & Rozikhan, R. (2022). Efektivitas Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(2), 543-548.
- Saleh, U. K. S., Kiah, F. K., & Bakoil, M. B. (2023). Pemberian Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(12), 5286-5296.
- Santi, Y. R., & Megasari, A. L. (2022). Spiritual Emotional Freedom Technique Berpengaruh terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(4), 803-810.
- Sari, N. L. (2023). *Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III* (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Bandung).
- Shava, S. (2023). *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii (Studi di Poli Kandungan RSUD Anna Medika Madura)*. (Doctoral dissertation, STIKES NGUDIA HUSADA MADURA).
- Yoviana, I., Maryati, I., & Widiasih, R. (2024). Intervensi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengatasi Kecemasan Dan Nyeri Pasca Sectio Caesarea: A Case Report. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(6), 3085-3101.
- Yunitasari, E., Aliun, F. W., & Oktarosada, D. (2025). Pengaruh terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. *JOURNAL of Public Health Concerns*, 5(1), 31-40.

Sindi Amoy Riska*, Eva Yunitasari, Nurhayati

Program Studi D3 Keperawatan, STIKes Baitul Hikmah
Korespondensi Penulis: Sindi Amoy Riska. *Email: Cindiamoy41@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1058>