

Pengaruh Spiritual *Emotional Freedom Technique* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan

Rahayu Khairiah¹, Nofa Anggraini²

^{1,2}Departement of Midwifery, STIKes Abdi Nusantara, Jakarta, Indonesia

Article Info	Abstrak
<p>Kata kunci: <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>, Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III</p> <p>Dikirim : 5 Juni 2022 Direvisi : 10 Juni 2022 Diterima : 10 Juni 2022</p> <p> Rahayu Khairiah  raeayufaithfairuz@gmail.com </p>	<p>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. Tujuan Penelitian : Untuk menganalisis pengaruh <i>spiritual emotional freedom technique</i> terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Metode Penelitian : Penelitian kuantitatif dengan <i>pre-eksperimental designs</i> dengan rancangan <i>one-group pretes-posttest design</i>. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji beda. Hasil Penelitian : Hasil uji statistic <i>wilcoxon</i> menunjukkan nilai sebesar $p = 0,000$ yang berarti $p < 0,05$. Hal ini membuktikan adanya pengaruh <i>spiritual emotional freedom technique</i> terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Kesimpulan : Adanya pengaruh <i>spiritual emotional freedom technique</i> terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.</p>
	<p style="text-align: center;">This is an open access article under the CC BY-SA license.</p> <div style="text-align: center;">  </div>

1. Pendahuluan

Kehamilan merupakan sesuatu yang wajar terjadi pada wanita usia produktif. Adanya pikiran yang mengganggu dapat menimbulkan terjadinya kecemasan yang berdampak pada terganggunya kualitas janin yang dikandung dan komplikasi yang

menyertai proses persalinan ibu khususnya pada ibu hamil trimester III (Varney, 2019). Ibu yang menderita kecemasan saat kehamilan usia trimester III akan mengalami peningkatan lepasnya hormon-hormon stres sehingga menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (partus lama), risiko *sectio caesaria*, dan persalinan dengan alat. Risiko untuk bayi dapat menyebabkan kelahiran prematur, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), kegawatan (*fetal distres*) (Usman *et al.*, 2019). Efek jangka panjang gangguan kesehatan mental menjadi depresi yang tidak terobati juga akan mempengaruhi perawatan kesehatan diri dan janin selama kehamilan sehingga sangat diperlukan strategi untuk mempromosikan tindakan pencegahan dan perawatan sedini mungkin (Cameron, 2020). Menurut Kemenkes RI dalam Suhada (2019) di Indonesia terdapat sekitar 28,7% ibu hamil yang mengalami kecemasan pada trimester III. Keadaan yang sama terjadi di Provinsi Jawa Barat menurut pendapat Muhammad mengatakan bahwa antara tahun 2019 hingga 2020 mengalami peningkatan dimana jumlah kasus pasien yang mengalami gangguan kecemasan yang sebelumnya sebesar 19,3% tahun 2019 menjadi 26,6% pada tahun 2020, begitu juga kondisi di Kabupaten Karawang dimana tahun 2019 ditemukan sekitar 11,6% ibu hamil yang mengalami kecemasan, terjadi peningkatan pada tahun 2020 menjadi 25,9% (Muhammad, 2020). Kecemasan pada ibu hamil akan bertambah besar ketika jadwal persalinan semakin dekat yaitu memasuki trimester ke III, ibu mulai memikirkan proses melahirkan serta kondisi bayi yang akan dilahirkan. Ibu yang menderita kecemasan saat kehamilan usia trimester III akan mengalami peningkatan lepasnya hormon-hormon stres sehingga menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (partus lama), risiko *sectio caesaria*, dan persalinan dengan alat. Risiko untuk bayi dapat menyebabkan kelainan bawaan berupa kegagalan akan penutupan celah palatum, kelahiran prematur, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), kegawatan (*fetal distres*) dan dalam jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku dan emosi anak (Usman *et al.*, 2019). Bidan mempunyai peran yang cukup besar dalam mengatasi masalah tersebut. Salah satu penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan adalah teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Menurut Zainuddin (2019) terapi *SEFT* (*spiritual emotional freedom technique*) adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan masalah permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan prestasi serta kebermaknaan hidup.

2. Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian penelitian eksperimental. Desain penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimental designs* dengan rancangan *one-group pretest-posttest design* dan teknik total sampling. Penelitian ini menggunakan media kuesioner yang disebar langsung kepada ibu hamil trimester III. Sampel Penelitian. Sampel penelitian ini adalah 315 orang ibu hamil trimester III. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *non probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur anggota populasi

untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2018). Salah satu teknik dalam *non probability sampling* adalah teknik *total sampling*, (Sugiyono, 2018). Tempat Penelitian Penelitian dilaksanakan pada bulan November-Desember 2023 di Puskesmas Wadas Kabupaten Karawang, Puskesmas Cikeusal Serang Banten, Puskesmas Rengasdengklok Kabupaten Karawang, Klinik Mitra Bunda Karawang, Puskesmas Tirtajaya Kabupaten Karawang, RSUD Karawang Kabupaten Karawang, dan UPTD Puskesmas Cisimeut Kec. Leuwidamar Kab. Lebak Banten. Penelitian dilakukan dengan cara pengisian kuesioner secara langsung yang dibagikan kepada ibu hamil trimester III. Teknik Analisis Data Pengolahan data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji Wilcoxon menggunakan program SPSS.

3. Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Kategori	N	Persentase	
1	Usia	< 20 tahun	19	6,0%
		20- 35 tahun	265	84,1%
		> 35 tahun	31	9,8%
2	Pendidikan	SD	37	11,7%
		SMP	125	39,7%
		SMA	148	47,0%
		PT	5	1,6%
3	Paritas	Primipara	142	45,1%
		Multipara	173	54,9%

Berdasarkan tabel diatas mayoritas responden berusia 20-35 tahun sebanyak 265 responden. Responden mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 148 responden dan mayoritas responden dengan paritas multipara sebanyak 173 responden.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Sebelum Diberikan *Spiritual Emotional Freedom Technique*

No	Kecemasan	Frequency	Percent
1	Ringan	45	14,3%
2	Sedang	270	85,7%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden dengan tingkat kecemasan sedang dalam menghadapi persalinannya sebelum diberikan *spiritual emotional freedom technique* itu sebanyak 270 responden (85,7%).

Tabel 3. Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Sesudah Diberikan *Spiritual Emotional Freedom Technique*

No	Kecemasan	Frequency	Percent
1	Ringan	274	87,0
2	Sedang	41	13,0

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden dengan tingkat kecemasan ringan dalam menghadapi persalinan sesudah diberikan *spiritual emotional freedom technique* yaitu sebanyak 274 responden (87,0%).

Tabel 4. Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Sebelum Diberikan *Spiritual Emotional Freedom Technique*

No	Tingkat Kecemasan	Rata-rata	Std. Deviasi	Max	Min
1	Sebelum	27,82	4,275	36	18

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan sebelum diberikan *spiritual emotional freedom technique* rata-rata = 27,82 std. deviasi = 4,275 maximum = 36 dan minimum = 18.

Tabel 5. Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Sesudah Diberikan *Spiritual Emotional Freedom Technique*

No	Tingkat Kecemasan	Rata-rata	Std. Deviasi	Max	Min
1	Sebelum	19,20	3,042	26	13

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan sesudah diberikan *spiritual emotional freedom technique* rata-rata = 19,20 std. deviasi = 3,042 maximum = 26 dan minimum = 13.

Tabel 6. Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan

No	Tingkat Kecemasan	Mean	Selisih Mean	P Value
1	Sebelum	27,82	8,62	0,000
2	Sesudah	19,20		

Hasil uji *wilcoxon* diketahui nilai *p value* sebesar 0,000 > 0,05 dengan selisih *mean* sebesar 8,62, maka dapat disimpulkan Ho diterima dan Ha ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *spiritual emotional freedom technique* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

4. Pembahasan

Berdasarkan analisa yang dilakukan peneliti, didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh *spiritual emotional freedom technique* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Sarimunadi *et al.* (2021) didapatkan ada pengaruh pemberian intervensi SEFT terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Rahayu *et al.* (2020) dalam penelitiannya terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap kesiapan menghadapi persalinan. Begitu juga hasil penelitian Rejeki *et al.* (2022) menunjukkan hasil analisis menunjukkan (*p value* = 0,000). Santi & Megasari (2022) didapatkan hasil uji *Wilcoxon p value* 0.000 artinya terdapat pengaruh penerapan *spiritual emosional freedom technique* terhadap

kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea*. Solihah (2020) menunjukkan hasil perbedaan secara signifikan tingkat kecemasan pada ibu yang menjalani persalinan antara sebelum diberi perlakuan SEFT dan setelah diberikan SEFT. SEFT menggunakan stimulasi berupa ketukan ringan atau *tapping* pada titik *acupoint*. Pada saat *tapping* terjadi peningkatan proses perjalanan sinyal-sinyal *neurotransmitter* yang menurunkan regulasi *hipotalamic-pituitary-adrenal axis* (HPA axis) sehingga mengurangi produksi hormon stres yaitu kortisol. Efek *tapping* menunjukkan bahwa ketika seseorang yang dalam keadaan takut kemudian dilakukan *tapping* pada titik *acupointnya* maka terjadi penurunan aktivitas *amygdala*, dengan kata lain terjadi penurunan aktivitas gelombang otak, hal tersebut juga membuat respons *fight or flight* pada partisipan terhenti kemudian memunculkan efek relaksasi yang akan menetralkan segala ketegangan emosi yang dialami individu. Efek ini sama dengan respon yang muncul ketika seseorang distimulasi dengan jarum akupuntur pada titik meridiannya (Zainuddin, 2019). Terapi ini menggunakan gabungan dari sistem energi psikologi dan kekuatan spiritual. Pandangan spiritual ini memperoleh rasa keutuhan asli yang mendasari semua eksistensi, yang mencakup setiap sel, jaringan, organ, fungsi dan aksi dari tubuh fisik manusia. Inilah yang dinamakan pola atau arketipe Ilahiyah yang merupakan dasar dan struktur fundamental diri manusia. Sistem energi tubuh akan dialirkan kembali dengan cara *tapping* dan spiritualitas seseorang akan dibangkitkan kembali pada saat *tapping* sedang berlangsung, sehingga permasalahan baik fisik maupun psikis akan hilang (Henderson, 2020). Peneliti berasumsi adanya pengaruh SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, hal ini disebabkan oleh karena adanya tindakan pengetukan ringan pada titik tertentu mampu menurunkan hormon kortisol, dimana hormon tersebut merupakan hormon meningkat stres mengalami penurunan sehingga menimbulkan efek relaksasi yang menjadikan menurunnya ketegangan emosi yang dialami ibu. Apalagi pada saat melakukan terapi ini, ibu dianjurkan untuk yakin dan pasrah kepada Allah SWT yang menjadikan ibu merasa ikhlas dan selalu bersyukur terhadap keadaan yang dialaminya sehingga menjadikan ibu lebih tenang dan nyaman karena adanya perasaan bahwa ibu selama ini tidak sendirian karena ada Allah SWT yang selalu mendampingi dan melindungi serta membantu ibu saat mengalami kesusahan. Kondisi inilah yang menjadikan ibu mengalami kenyamanan sehingga dapat menurunkan terjadinya kecemasan pada ibu hamil trimester III saat menghadapi persalinan

5. Kesimpulan

Hasil uji statistik *wilcoxon* menunjukkan nilai sebesar $p = 0,000$ yang berarti $p < 0,05$. Hal ini membuktikan adanya pengaruh *spiritual emotional freedom technique* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

6. Daftar Pustaka

Astuti, R. Y., & Ertiana. (2021). *Anemia dalam Kehamilan*. Jawa Timur: Pustaka Abadi.

- Biaggi, A., Conroy, S., Pawlby, S., & Pariante, C. M. (2019). Identifying the Women at Risk of Antenatal Anxiety and Depression: A systematic Review. *Journal Affect Disord*, 191, 62–77.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Cameron, E. (2020). Maternal Psychological Distress & Mental Health Service Use During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.081>
- Daradjat, Z. (2019). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Firdaus, I. (2021). *Dampak Hebat Emosi Kesehatan*. Yogyakarta : Flashbooks.
- Gerungan. (2021). *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Henderson, C. (2020). *Buku Ajar Konsep Kebidanan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Hidayat, A. A. . (2019). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknis Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Huizink. (2019). Adaption of Pregnancy Anxiety Questionnaire–Revised for All Pregnant Women Regardless of Parity: PRAQ-R2. *Arch Womens Ment Heal*.
- Hurlock. (2020). *Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan Anak*. Jakarta: EGC.
- Janiwarty, B., & Pieter, H. Z. (2020). *Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Kaplan, & Sadock. (2019). *Buku Ajar Psikiatri Klinis*. Jakarta: EGC.
- Monoarfa, H. (2021). Analisis Kecemasan pada Ibu Hamil Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Kedaung Wetan. *Manuskript: Universitas Nasional*.
- Muhammad, H. (2020). Pasien Gangguan Kecemasan ke RSJ Jabar Naik 14 Persen. *Artikel*. <https://news.republika.co.id/berita/qhtyh7380/pasien-gangguan-kecemasan-ke-rsj-jabar-naik-14-persen>
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhayati, Y., Apriliani, P., & Dewina, M. (2020). Gambaran Kejadian Momnesia pada Ibu Hamil di Kabupaten Pandeglang. *Skripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indramayu.
- Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Puspitasari, I., & Wahyuntari, E. (2021). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Naskah Publikasi*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Putranti, A. D. (2021). SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 53–62.
- Rahayu, R., Sariyati, S., & Rahman, T. (2020). Pengaruh Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) terhadap Kesiapan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas Kasihan II Bantul Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Alma Ata Yogyakarta.

- Ratnawati, A. (2020). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Rejeki, S., Santi, Y., Hidayati, E., & Rozikhan. (2022). Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(2), 543–548.
- Santi, Y. R., & Megasari, A. L. (2022). Spiritual Emotional Freedom Technique Berpengaruh terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(4).
- Sarimunadi, W., Carrollin, B., & Rosmawaty, L. (2021). Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Menghadapi Kecemasan dalam Persalinan. *Jurnal Kebidanan*, 7(1), 139–144.
- Solihah, R. (2020). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Kecemasan Primigravida Parturien Kala I Fase Laten Dan Lama Persalinan. *Naskah Publikasi*. Sekolah Tinggi Kesehatan Dharma Husada Bandung.
- Stuart, & Sundeen. (2019). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&B*. Bandung: Alfa Beta.
- Suhada, P. (2019). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Cakranegara. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Mataram.
- Suliswati. (2021). *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Usman, F. R., Kundre, R. M., & Onibala, F. (2019). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Dengan Kepatuhan Antenatal Care (ANC) Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 4(1), 1–7.
- Varney, H. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. : Jakarta: EGC.
- Walyani, E. S. (2021). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Jakarta: Pustaka Baru.
- Wardani, S., Nuraeni, T., & Nisa, R. (2022). Pengaruh Kelas Persiapan Persalinan dengan Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Salah Satu Klinik di Kabupaten Lebak. *Gema Wiralodra*, 13(2).
- Yulaikhah, L. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: EGC.
- Yuniarsih, S. (2018). Penggunaan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk membantu Ibu hamil menurunkan kecemasan menghadapi Persalinan. *Naskah Publikasi*. Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta.
- Zainuddin, A. F. (2019). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Jakarta: Afzan Publishing.