

LITERATUR REVIEW : PENGARUH TERAPI SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN

Astri Ervindha Dewi Pusphita¹, Diyanah Kumalasary², Ria Yulianti

Triwahyuningsih³

^{1,2,3} Jurusan SI Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon,
Indonesia

INFORMASI

Korespondensi

asstrievidha@gmail.com

Keywords: SEFT; Axienty,
Pegnant women

ABSTRACT

Objective: SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) is a psychotherapy technique that has many benefits and has been proven in various studies. Concerns and anxiety in pregnant women, if not handled seriously, will have an impact and influence on the physical and psychological, both on the mother and the fetus. Pregnant women who experience anxiety in dealing with childbirth are caused by the mother's fear of surgery, fear of spending a lot of money, fear of not being able to take care of the baby properly, fear of the baby dying, fear of pain during childbirth. One of the techniques to deal with anxiety is with SEFT therapy. The goal is to find out the effect of Emotional Freedom Technique (SEFT) Spiritual Therapy on anxiety in dealing with childbirth.

Methods: The method used in this writing is literature review obtained from the database through the google scholar website. Selected journals for the last 7 years (2018-2024) both national and international journals.

Results: 30 journals from google scholars that discuss the Effect of Spiritual Therapy Emotional Freedom Technique (SEFT) on the anxiety of pregnant women in dealing with childbirth.

Conclusion: The conclusion that can be obtained is that all pregnant women understand and can pay attention again on how to do SEFT to find out the anxiety before giving birth. 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.

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah mekanisme adaptif yang menandakan perubahan internal ataupun eksternal yang memiliki potensi membahayakan, bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Sebenarnya kecemasan adalah hal yang lazim terjadi oleh setiap manusia, akan tetapi cemas yang berlebihan akan mengganggu fungsi seseorang dalam kehidupannya. Perasaan cemas memiliki beberapa gejala fisiologis yaitu gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat serta gejala psikologis yaitu panik, bingung, tegang, tidak dapat berkonsentrasi. Setiap ibu hamil selalu menginginkan kehamilan yang sehat dan persalinan yang lancar, namun sering ibu menjalani kehamilan dengan rasa takut. Hal ini dapat disebabkan oleh meningkatnya hormon progesteron dan estrogen, sehingga terjadi gangguan psikologis seperti cepat marah, mudah tersinggung, mudah menangis, mudah dipengaruhi terlebih di kehamilannya yang pertama. Kehamilan pertama belum memiliki pengalaman sehingga

membutuhkan banyak informasi mengenai kehamilan dan persalinan serta membutuhkan dukungan dari keluarga terutama suami. Hal-hal yang positif sangat dianjurkan kepada ibu yang masih mengandung anak pertama ataupun ibu yang memiliki riwayat kehamilan dan persalinan yang buruk sehingga tidak berpikiran kepada trauma sebelumnya.

Kecemasan selama kehamilan atau menjelang persalinan menjadi masalah utama dengan prevalensi yang tinggi. Kecemasan merupakan gejala umum yang dihadapi wanita selama kehamilan dan persalinan. Hal tersebut sering berkaitan dengan kurangnya informasi tentang kehamilan dan persalinan sebelum kelahiran dan selama perawatan prenatal maupun intranatal (Mariana et al., 2018). Kecemasan merupakan gangguan mood yang ditandai dengan rasa takut dan khawatir yang mendalam dan terus menerus-menerus (Akin et al., 2021; Brunton et al., 2020; Bryant et al., 2020). Kecemasan saat hamil berdampak negatif bagi ibu hamil mulai dari kehamilan hingga persalinan seperti melahirkan prematur hingga keguguran. Janin yang gelisah dapat menghambat pertumbuhannya, melemahkan kontraksi otot-otot rahim. Dampak ini dapat membahayakan janin. Dalam penelitian bahwa kecemasan saat kehamilan dapat mempengaruhi perkembangan sistem saraf janin terkait dengan perkembangan kognitif, emosional dan perilaku hingga masa kanak-kanak. Ibu hamil ditrimester III yang tidak dapat melepaskan keemasan dan ketakutan sebelum melahirkan akan melepaskan hormon katekolamin (hormon stres) dalam jumlah besar dapat menyebabkan peningkatan nyeri persalinan, persalinan lebih lama, dan ketegangan saat melahirkan dan ketegangan prenatal (Batubara, Daulay, Rangkuti, 2020). Akibat kondisi tersebut, tekanan darah bisa meningkat hingga bisa memicu preeklamsia dan keguguran (Puspitasari and Wahyuntari, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sri Rejeki et al., 2022) responden sebelum dilakukan SEFT mengalami kecemasan ringan (7,1%) dan kecemasan sedang (92,9). Pendapat dari peneliti bahwa dengan diberikan Terapi SEFT pada ibu hamil trimester III dengan program section caesarea ibu akan merasa lebih tenang, rileks serta mampu berfikir lebih positif. Mekanisme SEFT dalam menurunkan tingkat kecemasan didapat dari 5 prinsip SEFT yaitu kondisi khusus, ikhlas, pasrah, yakin, syukur. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi SEFT memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan responden setelah dilakukannya terapi SEFT. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sri Mumpuni Uniarsi (2018), 10 ibu hamil (100%) mengalami kecemasan sedang dalam menghadapi persalinan. Ini termasuk kehamilan pertama, takut sakit, takut operasi, takut cacat atau kematian bayi, takut

tidak bisa melahirkan secara normal, takut mati. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah merawat ibu hamil dengan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) kecemasan menurun dari sedang menjadi kecemasan ringan (60%), dengan 30% cemasnya hilang dan 1 orang masih mengalami cemas sedang.

Fenomena di masyarakat saat ini, banyak pada ibu hamil trimester III disebut masa penantian dengan penuh kewaspadaan, sebagian besar ibu hamil mengalami perubahan psikologis dan emosional. Perubahan fisik dan emosional yang kompleks memerlukan penyesuaian pola hidup selama proses kehamilan dan perasaan ketakutan pada Ibu hamil trimester III. Perubahan fisik dan efek samping kehamilan sering merasakan kekhawatiran diakhir kehamilan ibu mulai cemas dengan jalannya kelahiran (Nurul Chomaria, 2019). Masa ibu hamil menjadi lebih waspada karena bayinya bisa lahir sewaktu-waktu (Amalia et al., 2020). Selama kehamilan trimester III kecemasan yang dirasakan ibu hamil meningkat dari trimester sebelumnya. Selama ini ibu hamil menjadi lebih waspada karena bayinya bisa lahir kapan saja (Amalia et al., 2020). Kecemasan pada trimester III memasuki kehamilan bulan ke-7 dan menjelang melahirkan. Dimasa inilah ibu mulai membayangkan proses persalinan yang menegangkan, rasa sakit yang dialami, bahkan kematian saat melahirkan. Selain itu ibu merasa cemas ketika bayi lahir dengan catat, selain perubahan hormonal dalam tubuh, pertumbuhan janin dalam kandungan yang menyebabkan ibu kelelahan, idak nyaman dan kurang istirahat. (Listia diana astuti et al., 2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III antara lain usia, kehamilan, pendidikan, dan dukungan keluarga dan suami (Rinata & Andayani, 2018). Pada trimester III, ketakutan muncul kembali saat persalinan mendekat.

Kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani secara serius akan berdampak negatif, baik terhadap kesehatan ibu maupun anak (Mudra, et al., 2020). Kecemasan dapat menimbulkan ketegangan pada pikiran, tubuh, otot panggul, dan rahim. Akibatnya ketegangan tersebut mempengaruhi proses persalinan (Situmorang, et al., 2020). Selain itu kecemasan selama kehamilan mempengaruhi kesehatan ibu seperti, nafsu makan menurun, gangguan tidur, kelelahan. Sedangkan dampak negatif kecemasan terhadap status janin dapat meningkatkan risiko keguguran, preeklamsia, gangguan pertumbuhan janin, kelahiran prematur, dan berat badan lahir rendah (Esthini, 2016 dalam Aysha, A, 2021). Upaya yang dapat diterapkan untuk penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III ada dua penatalaksanaan yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Penatalaksanaan farmakologi

dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan seperti anestesi atau analgesic namun ada beberapa obat analgesic yang memiliki efek samping yang berbahaya pada ibu hamil yang kurang baik karena peningkatan risiko tinggi pada ketergantungan obat, kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah dan melahirkan prematur (Mudzakiroh, 2020). Sedangkan untuk penaltaksanaan non-farmakologis seperti terapi kelompok suportif, terapi relaksasi, relaksasi otot progressif, relaksasi gim (guided imagery and music), aromaterapi lavender, teknik pernapasan diafragma, terapi musik klasik, senam hamil, terapi morottal Al-Qur'an, SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) (Susilowati et al., 2019). Salah satu upaya yang dapat diterapkan yakni dengan melakukan terapi SEFT. Terapi SEFT adalah teknik menggabungkan sistem energi tubuh (energy medicine) yang menggunakan terapi spiritualitas untuk mengurangi masalah psikologis seperti keemasan serta dengan menggunakan metode tapping pada beberapa titik tertentu pada tubuh untuk mengatasi masalah fisik dan emosional serta diikuti metode the setu-up, the tune-in. SEFT mengacu pada masalah fisik (seperti sakit kepala terus-menerus, sakit punggung, alergi, asma, mudah lelah dan sebagainya), dan mengatasi masalah emosional (trauma, depresi, phobia, insomnia, stress, bosan, malas, gugus, kecemasan, tidak percaya diri, emosi dan sebagainya). Jadi Terapi SEFT berpengaruh terhadap terapi spiritualitas maupun teknik metode (the setu-up, the tune-in, the tapping).

Terapi SEFT merupakan intervensi keperawatan yang dapat diajarkan kepada klien agar dapat melakukannya secara mandiri untuk mencapai kesehatan yang baik. Intervensi SEFT berasal dari terapi tradisional komplementer yang digunakan untuk mendampingi terapi medis (terapi konvensional) sehingga terapi ini dilakukan bersamaan dengan terapi medis. SEFT menekankan bahwa unsur spiritual dapat mempengaruhi seseorang untuk menerima dengan kepasrahan, kekhidmatan, keikhlasan, dan rasa syukur serta menyerahkan semua apapun kondisi yang sedang dihadapinya kepada Tuhan, termasuk kecemasan selama proses persalinan. SEFT telah banyak dibuktikan dalam menurunkan tingkat keemasan, sehingga diharapkan mampu menurunkan kecemasan pada pasien Ibu Hamil Trimester III. Ada dua versi dalam melakukan SEFT. Pertama yaitu versi lengkap dan yang kedua adalah versi ringkas (short-cut). Keduanya terdiri dari tiga langkah sederhana, perbedaannya hanya pada langkah ketiga (the tapping). Pada versi ringkas, langkah ketiga dilakukan hanya pada 9 titik dan pada versi lengkap tapping dilakukan pada 18 titik. Ada tiga langkah sederhana yaitu The set-up, The Tune-in, The Tapping.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *literature review*. Jurnal yang digunakan dalam tinjauan pustaka diperoleh dari database yang berisi jurnal-jurnal yang dipublikasikan melalui *Google Scholar*. Penulis mengakses website *www.google Scholar.com*, di mana peneliti menuliskan kata kunci, yaitu “Terapi SEFT” “Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan”. Pada awal pencarian menampilkan jurnal dan artikel dari *Google Scholar*. Penulis kemudian memilih 30 jurnal dan artikel nasional dan internasional yang penulis yakini berkaitan erat dengan judul yang disajikan.

Dalam penelitian ini pemilihan hasil penelitian dari 1.000 jurnal atau artikel yang dimasukkan dalam tinjauan pustaka didasarkan pada kriteria sebagai berikut:

Tabel 2.1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi dalam Penelitian

No	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1	Penelitian menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris	Tidak berbahasa sesuai dengan kriteria inklusi (diluar Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris)
2	Penelitian yang memuat topik mengenai pengaruh terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)	Penelitian mendeskripsikan topik yang tidak sesuai dan kurang memenuhi kriteria inklusi, serta memiliki kesamaan isi dengan penelitian lain yang sudah dilakukan <i>review</i> .
3	Subjek penelitian adalah Ibu hamil	Subjek penelitian di luar kriteria inklusi.
4	Tahun terbit antara 2018 – 2024	Tahun terbit diluar kriteria inklusi
5	<i>Database</i> pencarian yang digunakan melalui <i>Google Scholar</i> .	<i>Database</i> pencarian yang digunakan di luar kriteria inklusi.

HASIL

Tabel 2. Hasil Telaah Artikel Terkait Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan.

No	Peneliti (Tahun)	Judul	Metode	Subjek	Hasil
1	Sri Mumpuni Yuniarsih (2018)	Penggunaan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk membantu Ibu hamil menurunkan kecemasan menghadapi Persalinan	Kualitatif dan metode analitik <i>cross sectional</i>	Ibu hamil di Desa Werdi Kecamatan Wonokerto Kabupaten Pekalongan	Berdasarkan hasil penelitian bahwa adanya pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil dari cemas sedang ke cemas ringan sebanyak 60%, 30% melaporkan cemasnya hilang dan 1 orang masih mengalami cemas sedang. Sehingga ibu dapat lebih siap menghadapi persalinan
2	Naomi Isabella Hutabarat,	Efektivitas Pendidikan Kesehatan Self	Kuantitatif analitik observasional	Ibu Hamil Di Wilayah Kerja	Didapatkan hasil p value terhadap nilai a sebesar $0.000 < 0,05$ dengan signifikansi 0.000

	Riance Mardiana Ujung, Dimpu Rismawaty Nainggolan (2021)	Hipnosis Terhadap Penurunan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Stiada-Tada	dengan desain cross sectional	Puskesmas Sitada-Tada	maka Ho di tolak. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh pendidikan keschatan terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam kesiapan persalinan di BPS Mulyani Purwogondo Kalinyamatan Jepara. Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan.
3	Anggraini Dwi Putranti (2021)	Self (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III		Ibu Hamil Trimester III Puskesmas BANTUL I	Didapatkan nilai p sebesar 0.002 ($p < 0.005$) yang berarti terdapat perbedaan skor sebelum menerima intervensi berupa SEFT dengan setelah menerima intervensi. Dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian intervensi SEFT (spiritual emotional freedom technique) terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III di kelompok eksperimen. Diperkuat pula dengan hasil uji dengan mann whitney u test yang menunjukkan bahwa hasil nilai sig (2 tailed) = 0,000 ($< 0,005$).
4	Ayu Agustini, Muhammad Rizki Ramadhan, Astri Rahmawati (2024)	Mengatasi Kecemasan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)	Kualitatif dengan pendekatan studi kasus	Ibu hamil primigravida	Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik spiritual emotional freedom technique (SEFT) secara signifikan efektif sebagai sarana untuk mengurangi gangguan kecemasan secara keseluruhan pada perempuan dewasa.
5	Widiyanti Sarimunadi, Bunga Tiara Carolin, Rosmawaty Lubis (2021)	TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) UNTUK MENGHADAPI KECEMASAN DALAM PERSALINAN	Kuantitatif analitik observasional dengan desain cross sectional	Ibu hamil trimester III	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.
6	Mahaldi Wahyu Abdullah, Aiin Dhayu Mandala, Melyerlance Kapitan, Simon Sani Kleden, Domianus Namuwali (2024)	Overview Of SEFT Therapy (Spiritual Emotional Freedom Technique) On Reducing Anxiety Of Ill Trimester Pregnant Women At Oesapa Health Center	Quantitative analytical observation with cross sectional design	Pregnan mother in the third trimester	The positive ranking results show no increase in anxiety levels in third trimester pregnant women before and after SEFT therapy, with a value of 0 for the N value, Mean rank, and Sum rank. This suggests that SEFT therapy is effective in reducing anxiety in pregnant women during the third trimester.
7	Andikawati Fitriyari,	PENGARUH TERAPI SEFT	kuantitatif analitik	Ibu hamil trimester III	Didapatkan hasil nilai $p = 0,000$ ($0,000,0,05$) maka disimpulkan

	Abdul Muhith, Mochamad Ikwan, Yurike Septianingrum, Syiddatul Budury, Nur Ainiyah, Idda Fauziyah	(SPIRITUAL EMOTIOANL FREEDOM TECHNIQUE) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KALIPECABEAN	dengan design cross sectional		bahwa ada pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Terapi SEFT sangat bermanfaat untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.
8	Shava Syahputra (2024)	PENGARUH TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III	kuantitatif analitik dengan cross sectional	Ibu hamil trimester III	Berdasarkan hasil tes statistik Wilcoxon, Setelah menerima terapi SEFT, ada variasi kecemasan, menurut nilai $p(0.000) < a(0,05)$. Menggunakan tes Mann Whitney untuk analisis statistik, nilai p dari $(0.000) (0.05)$ diperoleh. menunjukkan bahwa terapi SEFT berdampak pada kecemasan wanita hamil trimester ketiga.
9	Rina Nur Ajijah, Titi Legiati (2024)	ASUHAN KEBIDANAN KOMPERHENSIF PADA NY. S DENGAN PENERAPAN TERAPI SEFT	Kualitatif dengan pendekatan studi kasus	Ibu hamil	Didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat rasa cemas karena belum adanya tanda persalinan dan saat menghadapi persalinan, adanya kenaikan berat badan yang kurang, laserasi derajat dua serta bendungan ASI. Perasaan cemas dapat teratasi oleh penerapan terapi SEFT ditandai dengan ibu lebih tenang, percaya diri, siap menjadi ibu dan yakin berhasil menyusui.
10	Retno Rahayu (2020)	THE EFFECT OF SEFT THERAPY (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) ON READINESS TO FACE CHILDBIRTH IN PREGNANT WOMEN PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III IN PUSKESMAS KASIHAN BANTUL YOGYAKARTA	penelitian kualitatif bersifat analitik koleratif	Ibu hamil	Didapatkan hasil adanya terapi SEFT (Teknik Kebebasan Emosional Spiritual) yang mempengaruhi reaksi untuk menghadapi persalinan pada wanita hamil primigravida trimester III
11	Nur laela sari (2023)	EFEKTIFITAS SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE	observasional analitik	Ibu hamil	Didapatkan hasil teknik Kebebasan Emosional Spiritual Terapi (SEFT) cukup efektif dalam mengatasi kecemasan trimester ketiga pada ibu hamil

		TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III			hamil. Jadi, diharapkan bahwa terapi ini dapat diterapkan dalam kebidanan. Praktek dalam perawatan wanita hamil, terutama wanita hamil yang memiliki kecemasan selama kehamilan mereka
12	Suriana (2020)	PENGARUH EMOTIONAL FEEDOM TECHNIQUES (EFT) TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PRIMIGRAVIDA	observasional analitik dengan desain cross sectional	Ibu hamil	Dadipatkkkan hasil terapi SEFT efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan nilai p-value < 0.005 dan kadar kortisol pada pemeriksaan laboratorium p-value < 0.005. Baik yang dilakukan oleh peneliti maupun secara mandiri, keduanya sama-sama efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.
13	Nadhiati Awlia Nasution, Anita Rachmawati, Juntika Nurihsan, Ari Indra Susanti, Siska Bradinda Putri Sudirman (2024)	BENEFITS OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) IN PREGNANCY, CHILDBIRTH, AND POSTPARTUM PERIOD	Penelitian deskriptif dan koleratif	Ibu hamil	Berdasarkan hasil yang didapatkan teridentifikasi bahwa terapi SEFT berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan jantung ibu selama kehamilan. Selain itu, terapi ini telah terbukti dapat mengurangi kecemasan di kalangan ibu hamil, pra-bedah sesar, dan ibu yang akan melahirkan, serta telah menunjukkan kemanjuran untuk mengurangi nyeri pasca-bedah sesar dan memperbaiki kualitas tidur ibu pasca persalinan.
14	Lestari Puji Astuti, Ikha Siswiyanti, Sonhaji (2022)	THE EFFECT OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) ON ANXIETY DURING THE ACTIVE PHASE I LABOR	Observasional analitik dengan desain cross sectional	Ibu hamil	The results of the dependent t-test showed a p-value 0.000 (<0.05) which means that there is a difference in the average anxiety score before and after the application of SEFT. There is an effect of the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) on reducing maternal anxiety scores during the Active Phase I in the Dempet Health Center Work Area. The application of SEFT can increase the relaxation that can be obtained from conditions of solemnity, sincerity, resignation, confidence, and gratitude so that mothers can produce responses that can reduce anxiety during the delivery process.
15	Ratna Windasari (2023)	Analysis of the Factors Influencing Pregnant Women's Anxiety During the COVID-19 Pandemic	kuantitatif dengan metode deskriptif korelasi dan	Ibu hamil	Based on the results of research on 27 pregnant women in Kesamben Village, Ngajum District, Malang Regency, it can be concluded that there is a

			crosssectional		relationship between factors of Preparedness for the pandemic for pregnant women, knowledge about COVID-19 and family support and anxiety of pregnant women. during the COVID-19 pandemic. It is recommended for pregnant women to increase their Preparedness for the pandemic to undergo pregnancy during the pandemic, increase knowledge about COVID-19 as part of efforts to reduce anxiety during the pandemic. For the Village Midwife to increase the intensity of health education on how to have a safe pregnancy during the pandemic, as well as provide understanding to families about the importance of providing social support to pregnant women as an effort to reduce anxiety in pregnant women.
16	Andri Yan Prima Zani, Weni Widya Shari (2024)	EFT, TERAPI DO'A, DAN SEFT UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES, KECEMASAN DAN DEPRESI	Penelitian deskriptif	Ibu hamil, remaja dewasa	Hasil telaah menunjukan bahwa terapi komplementer EFT, Terapi Doa dan SEFT dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan dan depresi untuk beberapa klien dengan kasus tertentu. Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara penurunan stres, kecemasan dan depresi dengan peningkatan kinerja setelah diberikannya terapi komplementer EFT, Terapi Doa dan SEFT.
17	Deba Kusmiaty.I (2023)	PENGARUH APLIKASI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DALAM PROSES PERSALINAN DI TPMB DEBA KUSMIATY I	Observasional analitik dengan desain cross sectional	Ibu hamil	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perubahan tingkat kecemasan pada ibu bersalin setelah dilakukan terapi SEFT. Hasil penelitian diperkuat oleh hasil perbedaan nilai uji dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon didapatkan p value sebesar 0,000 (P value < 0,005) dengan arti bahwa terdapat perbedaan nilai yang sangat bermakna.
18	Rosidah Solihah, Herri S Sastramiha rdja, Achmad Suardi (2018)	PENGARUH TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PRIMIGRAVIDA	penelitian kuantitatif dengan desain Cross Sectional	Ibu hamil	The results of the research in the intervention group showed decrease in anxiety score from pre to post with thitung result of 5,944 with a p value 0.000. In the variable of prolongation birth showed there was a difference between the intervention group and the

		PARTURIEN KALA I FASE LATEN DAN LAMA PERSALINAN				control group with the thitung of -8.830 with a p value of 0.000, whereas the results of different test in both groups on the decrease in anxiety on the duration of birth showed the value of p 0.001, which means there is the effect of SEFT on decrease anxiety primigravida parturien 1 latent phase and duration of birth.
19	Asri Hidayat, Ova Emilia, Fatwa Sari Tetra Dewi, Sumarni (Hidayat et al., 2021)	Spiritual Freedom (SEFT) Autonomic Activity In Primipara	Emotional Technique Improved Nervous	Quasiexperimental, non-equivalent control group design	62 respondents primiparous women	There are differences in the average ratio of the two groups. In the intervention group, there was a decrease in the average LF/HF ratio, while in the control group, there was an increase. It can be inferred that SEFT effectively reduces the average LF/HF ratio in primiparous women which may indicate improve balance among sympathetic and parasympathetic nervous responses
20	Yuniarti, Ari Suwondo, Runjati (Yuniarti Runjati, 2019)	The Effect of Spiritual Freedom (Seft) Therapy on Cortisol and Immunoglobulin E Levels: (Anxiety Study in Pregnant Women in Independent Practice Midwives in Semarang City)	Emotional Technique Improved	Quasi experimental, pretest-posttest with control group	30 respondents of thirdtrimester primigravida pregnant women with gestational age 28-35 weeks	SEFT therapy has a notable impact on decreasing cortisol hormone levels and Immunoglobulin E levels in thirdtrimester primigravida women. The mean decrease in cortisol hormone levels was 74.08 nmol/L, while the mean decrease in Immunoglobulin E levels was 7.39 IU/mL. SEFT therapy has a good role in reducing the hormone cortisol, in other words SEFT therapy can reduce stress and anxiety in third trimester primigravida pregnant women
21	Sri Rejeki, Yuni Retno Santi, Eni Hidayati, Rozikhan (Rejeki et al., 2022)	The Effectiveness of Spiritual Freedom (SEFT) Therapy on Anxiety Levels in Preoperative Caesarea Patients	Emotional Technique Improved	Quasiexperimental, pre and posttest design	28 respondents pre Caesarea Sectio	There is a reduction observed in the mean anxiety score both pre and post intervention, specially from 4.86 to 3.96. This suggests that SEFT therapy has an impact on alleviating anxiety among preoperative SC patients.
22	Emilia (Emilia, 2024)	The Effect of Spiritual Freedom Technique (SEFT) Therapy on Reducing Labor Anxiety in Primigravida	Emotional Technique Improved	Quasi experimental, pretest-posttest with control group	26 primigravidas were segregated into two categories: the treatment group, consisting of 13 individuals and the control	The findings of the study reveal a notable decline in labor anxiety within the intervention group retrieved from administration of SEFT therapy. This is supported by the mean labor anxiety score within the intervention group, which decreased from 29.83 to 21.77 in posttest. In contrast, the mean labor anxiety score within the

				group, also comprising 13 individuals	control group remained constant, with values of 28.08 recorded during both the pretest and posttest phases. From these outcomes, it can be summarised that SEFT therapy holds the potential to lighten labor anxiety among primigravida women.
23	Siti Maesaroh, Hamid Mukhlis, Fenti Widyastuti (Maesaroh et al., 2019)	Effectiveness of Hand Tapping Therapy on Anxiety in Women Who Are Undergoing Labor	Quasiexperimental, One group pretest and posttest design	30 respondents of laboring mothers	Before hand tapping, the mean anxiety score in laboring mothers was 66.87 and after hand tapping the mean anxiety score decreased to 59.63. So it can be concluded that the provision of hand tapping effectively reduces the anxiety of laboring women.
24	Dwi Widyarini, Grido HS, Titik Suhartin (Widyarini & Suhartini, 2023)	The Effect of SEFT (Spiritual Emotional Freedom	Pre-experimental research and one group pre	20 respondents post caesarea section	SEFT therapy and lavender aromatherapy can alleviate pain levels in patients who have undergone a caesarea section by providing a relaxing effect that fosters a sense of calm and relaxation in patients.
25	(Widyarini & Suhartini, 2023)	Technique) Therapy and Lavender Aromatherapy on Pain Reduction in Post Caesarea Section Patients at RS Sahabat	post-test design	Pregnant mother	who have undergone a caesarea section by providing a relaxing effect that fosters a sense of calm and relaxation in patients.
26	Nana Andriana, Tri Nur Kristina, Dwi Susilawati (Nana Andriana et al., 2023)	Spiritual Emotional Freedom Technique To Improve Sleep Quality For Postpartum Mothers	Quasi experimental, pretest-posttest with control group	56 postpartum mothers	In the intervention group, the mean score for sleep quality prior to treatment was 10.86 (indicating poor sleep quality), which significantly decline to 5.25 after treatment (still within the poor sleep quality range). Conversely, the control group exhibited a sleep quality score of 10.89 before treatment and 10.71 after the intervention. Notably, subjective sleep quality, sleep latency, sleep duration, and sleep disturbance were significantly lower in the intervention group compared to the control group. In summary, the SEFT intervention can notably enhance sleep quality among parturition women, albeit it remains within the bad category. Nevertheless, there is potential for considerable improvement in the sleep quality score, particularly across four out of the seven components

27	Muhammad Saleh Nuwa (2018)	ANALYSIS OF IMPLEMENTATION OF SPIRITUAL EMOTION FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) THERAPY IN PSYCHOLOGICAL DISORDERS (STRESS, ANXIOUS AND DEPRESSION)	Quasi experimental, pretest-posttest with control group	Pregnant mother	. The results showed that SEFT therapy is a therapy that provides an impact on psychological disorders, especially to reduce the degrees of depression, anxiety, and stress. Bakara et al, 2013 states that SEFT is able to reduce depression, anxiety, and stress levels, which shows the average difference between the control group and the treatment group, before and after treatment. Puspitaningrum, 2012, SEFT is able to reduce anxiety, stress and depression in patients with schizophrenia, while a study conducted by Ulfah Dwi Yuliani & Purwanti 2013 conducted on 32 menopausal women, showed decreased anxiety levels after intervention each week.
28	Sri Rejeki, Yuni Retno Santi, Eni Hidayati, Rozikhan (2022)	EFEKTIVITAS TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI SECTIO CAESAREA	Quasi experimental, pretest-posttest with control group	Ibu hamil	Hasil analisis menunjukkan (p value = 0,000 < 0,05) artinya ada pengaruh terhadap pemberian terapi SEFT pada tingkat kecemasan pasien pre operasi Sectio Caesarea. Dari hasil penelitian ini pasien Sectio Caesarea dapat dilakukan terapi SEFT untuk mengurangi kecemasan sebelum dilakukan operasi.
29	Devani Widya Rachmawardanya, Irma Finurina Mustikawati, Paramita Septianawatic, Glorio Immanuel (2024)	EFEK SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PASIEN: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW	Penelitian deskriptif	Ibu hamil, remaja dewasa	Didapatkan bahwa SEFT berdampak pada membangun kesejahteraan psikologis. SEFT yang dilakukan dengan kekuatan doa dan ketukan di beberapa titik akan mempengaruhi tingkat stres. Terapi SEFT dapat diterapkan dalam praktik klinis untuk mendukung perawatan pasien.
30	MAHALDI WAHYU ABDULLAH (2024)	TERAPI SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE)	Kualitatif dengan pendekatan studi kasus	Ibu hamil	Hasil penelitian menyatakan dalam kategori baik, dengan penurunan kecemasan responden dari kategori sedang dan ringan

		TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS OESAPA			menjadi normal.
No	Peneliti (Tahun)	Judul	Metode	Subjek	Hasil
1	Setiyawan, Wahyu Deda Prajani, Wahyu Dwi Agussafutri (2019)	PENGARUH PELAKSANAAN KANGAROO MOTHER CARE (KMC) SELAMA SATU JAM TERHADAP SUHU TUBUH BAYI BERAT BADAN LAHIR RENDAH (BBLR) DI RUANG PERINATOLOGI RSUD PANDAN ARANG BOYOLALI	Quasi experimental method	BBLR di Ruang Perinatologi Rsud Pandan Arang Boyolali	The result of the research shows that the average body temperatures prior to and following the implementation of one-hour KMC in Days 1, 2, and 3 were 36.660C and 37.070C. There was an effect of the implementation of one-hour KMC on the body temperature of low birth weight infants as indicated by the p-value which was less than 0.05.
2	Wahyu Dwi Aggusafutri, Eni Rumiya Yunita Wulandari (2022)	Efektifitas Kangaroo Mother Care (KMC) terhadap Perubahan Suhu dan Berat Badan BBLR di RSUD Pandan Arang	Metode analisis data yang digunakan adalah Wilcoxon test.	BBLR di RSUD Pandan Arang	Hasil uji statistik penelitian menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah pelaksanaan KMC, p value untuk perubahan suhu adalah 0.001 dan p value untuk kenaikan berat badan pada BBLR adalah 0,022. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa KMC efektif terhadap perubahan suhu dan berat badan bayi BBLR.
3	Meta Sari, Nining Sulistiyowati (2024)	PENERAPAN KANGAROO MOTHER CARE (KMC) PADA BAYI DENGAN BERAT BADAN LAHIR RENDAH (BBLR) DI PUSKESMAS TANJUNGPINANG TAHUN 2023	observasi dan deskripsi studi kasus	BBLR di Puskesmas Tanjungpinang	Hasil dari asuhan kebidanan yang diperoleh ialah terjadi peningkatan berat badan pada pasien By. Ny. D dari 2200 gram menjadi 2620 gram dalam jangka waktu 14 hari pasca kelahiran dan suhu tubuh dalam keadaan stabil.
4	Putri Inni Khozaimah ,Zainal Munir,S. Tauriana (2024)	Penerapan Terapi Metode Kangaroo Mother Care (KMC) pada Bayi V dengan Kasus BBLR pada Diagnosa Hipotermia di Ruang Peristi Bayi RSUD Sidoarjo	studi kasus dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan pendokumentasi an. Pelaksanaan terapi	Bayi dengan Kasus BBLR	Hasil: Analisis data menunjukkan beberapa diagnosis keperawatan yaitu Hipotermia, Gangguan Pertukaran Gas, dan Resiko Defisit Nutrisi. Pemberian terapi metode Kangaroo Mother Care (KMC) adalah salah satu intervensi yang bisa digunakan dalam menstabilkan suhu tubuh bayi.
5	Nour Sriyanah, Esse Puji	PEMBERIAN METODE KANGAROO	kuantitatif. Data dikumpulkan	12 pasien BBLR di ruang	Hasil penelitian menunjukkan hasil uji t didapatkan nilai p value $0,030 \leq \alpha (0.05)$, yang

	Pawenrusi, Suradi Efendi (2023)	MOTHER CARE (KMC) TERHADAP KESTABILAN SUHU TUBUH BAYI BERAT BADAN LAHIR RENDAH	dengan instrumen lembar observasi dan thermometer	Perinatologi RSIA Cathrine Booth Makassar	mana artinya ada pengaruh metode perawatan kangguru dengan suhu tubuh bayi Berat Badan Lahir Rendah di ruang Perinatologi RSIA Cathrine Booth Makassar tahun 2021.
6	Mala Tri Marlina, Russiska, Nani Rohaeni (2024)	Hubungan penerapan metode kanguru dengan stabilisasi suhu tubuh pada bayi berat badan lahir rendah	analitik dengan desain cross sectional.	Bayi dengan BBLR	Hasil: Sebagian besar responden yang melakukan metode kanguru yaitu sebanyak 20 orang (60,6%). Sebagian besar stabilitas suhu tubuh bayi stabil sebanyak 25 responden (75,8%). Hubungan antara penerapan metode kanguru dengan stabilisasi suhu tubuh diperoleh nilai Pvalue 0,003 <0,05.
7	Wahyu Dwi Agussafutri ,Christiani Bumi Pangesti, Feri Anita Wijayanti (2021)	PENGARUH DEMONSTRASI KANGAROO MOTHER CARE (KMC) TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU DALAM MELAKSANAKAN KMC UNTUK MENGURANGI DEMAM DI PMB ELISABETH	quasy eksperimental	20 Responden Bayi dengan BBLR	Hasil sebelum dan sesudah melakukan demonstrasi KMC, p=0,001, demikian juga dengan sikap mengenai KMC sebelum dan sesudah demonstrasi KMC didapatkan hasil p=0,001
8	Dewi Hapriani", Ni Nyoman Udiani, Maharani Farah Difha (2023)	Pengaruh Perawatan Metode Kanguru (PMK) Terhadap Peningkatan Suhu Tubuh Pada BBLR Di Kamar Bayi Rumah Sakit Umum Anutapura Palu	menggunakan teknik purposive sampling	Bayi dengan BBLR	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata (mean) suhu tubuh bayi BBLR sebelum perawatan metode kanguru yaitu 36.10 dan rata-rata (mean) suhu tubuh bayi BBLR setelah perawatan metode yaitu 36.67. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,000.
9	Dina Aulia Sari ¹ , Desilestia Dwi Salmarini, Meldawati ³ , Fitri Yuliana (2024)	PENGARUH METODE KANGAROO MOTHER CARE (KMC) DENGAN PENINGKATAN BERAT BADAN DAN STABILITAS SUHU TUBUH BBLR DI RSUD dr. H. MOCH. ANSARI SALEH BANJARMASIN	kuantitatif ini menggunakan rancangan pra eksperimen dengan one group pretest-posttest	15 Responden Bayi dengan BBLR	Hasil: Analisa pengaruh berat badan BBLR sebelum dan sesudah perawatan metode KMC didapatkan nilai p-value 0.000. Nilai p-value pada uji pengaruh suhu tubuh BBLR sebelum dan sesudah perawatan AMC didapatkan nilai 0,001.
10	Wiwi Kustio Priliana', Martinah (2022)	PENGARUH DURASI DUA JAM KANGAROO MOTHER CARE TERHADAP PENINGKATAN	pre eksperimen dengan Pr test- Posttest One Group Design	Sebanyak 24 Bayi dengan BBLR	Hasil Ada pengaruh durasi dua jam Kangaroo Mother Care (KMC) terhadap peningkatan Berat Badan pada Bayi BBLR di Rumah Sakit,dengan hasil p value sebesar 0,000.

		BERAT BADAN PADA BAYI BERAT LAHIR RENDAH DI RUMAH SAKIT			
11	Heny Siswanti, Sukesih, Sri Karyatis, Eva Untar, Subiwatid (2023)	PENGARUH DURASI WAKTU KANGAROO MOTHER CARE (KMC) PADA BBLR DENGAN FUNGSI FISIOLOGIS BAYI DAN PSIKOLOGIS IBU DENGAN BAYI DI RSIA RESTU IBU SRAGEN	desain quasi-experimental pre-post-test with control	22 Ibu dan Bayi dengan BBLR	Hasil penelitian didapatkan lamanya waktu Kangaroo Mother Care dilakukan berpengaruh pada psikologi ibu dan fisiologi bayi di SRIA estu Ibu Sagen, dengan nilai p value < 0,05 Kesimpulan dalam penelitian ini adalah durasi waktu dalam penerapan kangaroo Mother Care terhadap fisiologi bayi dan psikis ibu.
12	Ika Luthfiyyah Karen, Ferika Inderwati, Layli Anisah (2024)	Pengaruh Pemberian Kangaroo Mother Care (KMC) dengan Kenaikan Berat Badan pada Bayi BBLR: Case Study	studi kasus dengan intervensi keperawatan	Bayi dengan BBLR	Hasil penelitian menampilkan, setelah dilakukan KMC selama 14 hari berat badan bayi meningkat dari 1040 gram menjadi 1305 gram. Rata-rata kenaikan berat badan bayi per hari sebesar 18,93 gram.
13	Yusnika Damayanti ¹ , Titin Sutini, Suhendar Sulaeman (2019)	SWADDLING DAN KANGAROO MOTHER CARE DAPAT MEMPERTAHKAN SUHU TUBUH BAYI BERAT LAHIR RENDAH (BBLR)	quasy experimental dengan desain penelitian pre-test and post-test without control	Bayi dengan BBLR	Hasil penelitian ini didapatkan nilai rata-rata suhu tubuh bayi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi swaddling (p value =0,168, A=0,02) dan untuk hasil intervensi sebelum dan setelah KMC didapatkan nilai (p value = 0,000, A=0,47) dan untuk hasil intervensi sebelum dan setelah swaddling + KMC didapatkan nilai (p value=0,000, A=0,58).
14	Nurindah Wahyuni, Tuti Seniwati, Mulhaeriah (2021)	PENGARUH METODE KANGAROO MOTHER CARE TERHADAP TANDA-TANDA VITAL, REFLEKS HISAP DAN BERAT BADAN BAYI PREMATUR	one-group pre dan posttest.	12 Bayi dengan Prematur BBLR	Hasil Penelitian ini menemukan selisi tanda-tanda vital (suhu mengalami peningkatan 0.17°C, pernapasan mengalami peningkatan 2.16 kali permenit, nadi mengalami peningkatan 2.21 kali permenit), nilai refleks hisap mengalami peningkatan 1.099 dan berat badan bayi mengalami peningkatan 15.71 gram setelah dilakukan Kangaroo Mother Care.
15	Umi Lestari, Dr. Soeradji Tirtonegoro General Hospital, Klaten, Indonesia (2023)	Efektivitas Metode Kangguru Terhadap Suhu Tubuh pada BBLR di RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Kabupaten Klaten	pre-eksperimental dengan rancangan one group pre-post test design.	17 Bayi dengan Prematur BBLR	Hasil Penelitian: Karakteristik ibu diperoleh rerata usia 29,93±4,920 tahun, sebagian besar berpendidikan SMA (60%) dan ibu bekerja (93,3%), rerata usia gestasi yaitu 33,91±1,516 minggu, teknik peralihan ibu mayoritas adalah pervaginam (66,7%). Karakteristik hayi diperoleh rerata berat badan bayi adalah 1685,40±434,549 gram, sebagian besar bayi adalah laki-laki (66,7%). Suhu tubuh pada

					BBLR sebelum metode kangguru memiliki rerata $36,2 \pm 0,1870^{\circ}\text{C}$ sedangkan setelahnya memiliki rerata $37,3 \pm 0,1870^{\circ}\text{C}$, kenaikan suhu tubuh bayi sebesar $1,1^{\circ}\text{C}$. Analisis bivariat diperoleh p value 0,001.
16	Susanti (2023)	Metode Kangaroo Mother Care (KMC) Pada Bayi Prematur	Penelitian deskriptif	56 Responden Ibu dan Bayi dengan BBLR	Hasil penelitian yang di lakukan, bahwa dari hasil analisa Univariat didapatkan dari table 5.3 menunjukkan bahwa dari 56 responden terdapat 6 orang responden sebagai PNS dengan (10,7%), dan 27 orang responden yang berprofesi sebagai Wiraswasta dengan (41,1%), dan kebanyakan 27 orang responden yang berprofesi sebagai IRT atau tidak bekerja dengan (48,2%). Rendahnya tingkat pendidikan menyebabkan jenis pekerjaan yang mereka dapatkan juga rendah yaitu sebagai IRT, Wiraswasta, dan PNS.
17	Indah Wulaningsih, Novita Sari, Hermeksi Rahayu (2023)	KANGAROO MOTHER CARE (KMC) SEBAGAI UPAYA UNTUK MENINGKATKAN BERAT BADAN BAYI PADA BBLR	quasi-experimental pre-post-test one group study	17 Responden Bayi dengan BBLR	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh KMC terhadap peningkatan berat badan BBLR melalui peningkatan maksimum grafik dari hari ke hari ke 5 tahun 2012, 88 gram.
18	Triana, K.Y, Ani, N.L.P.M.2, Dewi, D.P.R ³ (2022)	PERBEDAAN EFEKTIVITAS DURASI PENERAPAN KANGAROO MOTHER CARE (KMC) TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN BAYI BBLR	penelitian quasy eksperimental melalui pendekatan metode pre-posttest design with control group design	30 Responden Bayi dengan BBLR	Hasil Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan berat badan pada bayi berat badan lahir rendah setelah melakukan tindakan Kangaroo Mother Care dengan durasi dua jam dibandingkan dengan durasi satu jam.
19	Yuyun Sarinengsih, Inggrid Dirgahayu (2020)	Efektifitas PMK (Perawatan Metode Kanguru) Disertai Terapi Musik Klasik Dengan Nesting Disertai Terapi Musik Klasik Terhadap Berat Badan BBLR di RSUD Majalaya	quasi eksperimental dengan rancangan two groups pretest post test design	36 Responden Bayi dengan BBLR	Hasil: rerata BBLR sebelum dilakukan PMK disertai terapi musik klasik 2085gram dan sesudah dilakukan PMK disertai terapi musik klasik 2108gram, rerata BBLR sebelum nesting disertai terapi music klasik 2039 dan sesudah dilakukan nesting disertai terapi music klasik 2725, efektifitas antara PMK dan nesting disertai terapy music didapatkan nilai p-value $\geq 0,05$ artinya tidak terdapat perbedaan bermakna.
20	Kholilah Lubis, Zilfi Yola Pitri,	Pengaruh perawatan kanguru terhadap metode (PMK)	quasy eksperimental dengan	33 Responden Bayi dengan	Hasil: Hasil statistik terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok intervensi yang

	Mutiara Dwi Yanti (2024)	durasi tidur bayi berat badan lahir rendah (BBLR)	Posttest Only Control Group Design	BBLR	diberikan PMK dengan nilai $p=0,001$ terhadap durasi tidur bayi BBLR.
21	Yusnaini Siagian, Wasis Pujiati, Martina Indah Sinaga (2024)	PENGARUH METODE KANGURU TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN PADA BAYI BBLR	quasi eksperimen dengan rancangan one group pretest posttest	16 Responden Bayi dengan BBLR	Hasil didapatkan rata-rata berat badan bayi sebelum perawatan metode kanguru adalah 1718,88 gram, dan setelah dilakukan perawatan metode kanguru rata-rata berat badan bayi meningkat menjadi 1844,38 gram, dengan peningkatan berat badan sebanyak 125,5 gram dimana $p\text{ value} = 0.000$ ($\alpha < 0.05$). Terdapat pengaruh perawatan metode kanguru terhadap peningkatan berat badan bayi BBLR di RSUD Provinsi Kepulauan Riau. Bagi ibu-ibu untuk melakukan perawatan metode kanguru secara rutin dan pemberian ASI yang cukup terhadap bayi BBLR.
22	Yeni Riskawati, Martono Tri Utomo, Pudji Lestari (2020)	PENGARUH METODE KANGURU TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN PADA BBLR THE EFFECT OF KANGAROO METHOD ON IMPROVEMENT BODY WEIGHT ON LOW BIRTH WEIGHT	Observasional analitik	40 Bayi dengan BBLR	Hasil: Hasil penelitian menggunakan uji paired T test menunjukkan adanya peningkatan berat badan yaitu 1) pengukuran pertama sebesar 31,82 gram selama 3 hari dengan $p = 0,037$, 2) pengukuran ke dua mengalami peningkatan sebesar 227,15 selama 7 hari, dengan $p=0,000$, 3) pengukuran ke tiga sebesar 258,97 dengan $p=0,000$.
23	Nurpajjah, Ria Setia Sari (2021)	PENGARUH PERAWATAN METODE KANGGURU TERHADAP STRESS HEMODINAMIK PADA BAYI BERAT LAHIR RENDAH DI RS ANNISA TANGERANG 2020	quasi eksperimental design: one group pre test and post test design	35 Responden Bayi dengan BBLR	Hasil penelitian: Berdasarkan uji statistik bahwa $p\text{-value} < 0,05$ maka dapat dinyatakan H_0 ditolak artinya ada pengaruh antara Perawatan Metode Kangguru Terhadap Stress Hemodinamik Pada Bayi Berat Lahir Rendah Di Rs Annisa Tangerang 2020. ada pengaruh antara Perawatan Metode Kangguru Terhadap Stress Hemodinamik Pada Bayi Berat Lahir Rendah Di Rs Annisa Tangerang 2020.
24	Nadya Eka Rakhmadina, Fitri Yuliana, Siti Noor Hasanah (2024)	PENGARUH PERAWATAN KANGAROO MOTHER CARE TERHADAP SUHU BAYI BBLR DI RUANG NEONATOLOGI RSUD PAMBALAH BATUNG	quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest posttest	15 Responden Bayi dengan BBLR	Hasil penelitian bahwa Suhu tubuh bayi sebelum dilakukan perawatan KMC rata-rata sebesar 36,160 dan suhu tubuh bayi sesudah dilakukan perawatan KMC rata-rata sebesar 37,073. Berdasarkan uji analisis Wilcoxon Sign Rank Test menunjukkan ada pengaruh bermakna kenaikan antara suhu

AMUNTAI					sebelum dan sesudah dilakukan perawatan KMC dengan p-value (0,001 <0,05).
25	Reffilyn Mithraqah Azis, Tia Nurhanifa, Resa Nirmala Jona (2023)	Efektifitas Perawatan Metode Kangguru Menggunakan Jarik Terhadap Berat Badan dan Suhu BBLR	post-test design	20 Responden Bayi dengan BBLR	Hasil penelitian ini didapatkan bahwa perawatan metode kangguru menggunakan jarik efektif meningkatkan berat badan sebesar 42,9 gram dengan pvalue 0,000 dan meningkatkan suhu badan sebesar 0,3°C dengan pvalue 0,000 dalam waktu 3 hari.
26	Irmawati Saddullah, Rosdiana, Andi Baharuddin (2022)	EFEKTIVITAS METODE KANGURU TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN BAYI BARU LAHIR DI PUSKESMAS UJUNG LOE KABUPATEN BULUKUMBA	quasy experiment dengan pendekatan pretest posttest with control design.	44 Responden Bayi dengan BBLR	Berdasarkan hasil distribusi frekwensi menunjukkan bahwa bayi baru lahir yang dilakukan metode kanguru mengalami peningkatan berat badan berjumlah 41 (93,2%) responden, sedangkan bayi yang tidak melakukan metode kanguru tidak mengalami peningkatan berat badan berjumlah 3 (6,8%) responden. Hasil uji statistic menunjukkan nilai p 0,0000,05. Metode Kangguru efektif dalam meningkatkan berat badan pada bayi baru lahir di Puskesmas Ujung Loe Kabupaten Bulukumba
27	Reza Fadhillah, Nurliyani, Rosmiyati, Devi Kurnia Sari (2022)	PENGUNAAN METODE KANGURU DAN BEDONG KAIN UNTUK MENINGKATKAN SUHU BAYI BARU LAHIR DAN MENCEGAH HIPOTERMIA	penelitian kuantitatif	30 Responden Bayi dengan BBLR	Hasil bahwa terjadi peningkatan suhu Bayi Baru Lahir setelah diberikan Metode Kangguru dan Bedong Kain. Dengan hasil saat dilakukan Bedong Kain terjadi peningkatan 82,50 dan pada saat dilakukan Metode Kangguru terjadi peningkatan 68,89 dengan P Value 0,045. Hasil Penelitian: Disimpulkan bahwa penggunaan Metode Kangguru dan Bedong Kain daş suhu tubuh pada bayi baru lahir dan penggunaan Bedong Kain lebih berpengaruh untuk menail Oleh karena itu disarankan hasil penelitian ini dapat diaplikasikan oleh bidan untuk mengurangi Bayi Baru Lahir.

28	RINI PATRONI, AFRINA MIZAWAT I (2022)	PENGARUH METODE KANGURU TERHADAP KENAIKAN BB BAYI BARU LAHIR RENDAH (BBLR) DI RSUD CURUP TAHUN 2017	analitik dengan menggunakan Quasi-Eksperiment dengan rancangan Desain Sebelum dan Sesudah Satu Kelompok (One Group Before and After Design)	32 Responden Bayi dengan BBLR	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata sebelum dibeikan intervensi metode kanguru BB 2264 dan setelah diberikan intervensi BB 2575. Hasil uji statistik menunjukan bahwa BBLR ($p=0,000$) yaitu $p \text{ value} < 0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95% yang berarti ada pengaruh metode kanguru terhadap BBLR. Disarankan bagi RS/Klinik agar mempunyai program dan sarana yang menunjang untuk program PMK. Bagi tenaga kesehatan dapat meng-edukasi program PMK kepada keluarga yang memiliki bayi BBLR.
29	Resa Novitasari, Lia Herliana, Mamat Purnama, Novi Enis Rosulina (2024)	PENERAPAN PERAWATAN METODE KANGURU TERHADAP PERUBAHAN BERAT BADAN PADA BBLR DI TASEK MALAYA	metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus	2 Responden Bayi dengan BBLR	Hasil PMK sangat efektif untuk mengatasi masalah BBLR dan meningkatkan berat badan.
30	Siti Nur Halimah, Eti Surtiati (2022)	PENGARUH PERAWATAN METODE KANGURU TERHADAP SUHU TUBUH, DURASI TIDUR DAN FREKUENSI MENYUSU BAYI BARU LAHIR RENDAH	quasi eksperimental	Bayi dengan BBLR	Hasil penelitian menyatakan dalam kategori baik, dengan penurunan kecemasan responden dari kategori sedang dan ringan menjadi normal.

PEMBAHASAN

Dari hasil *literature review* didapatkan bahwa dari tiga puluh artikel membahas tentang pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

1. Hasil tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi SEFT

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikannya terapi SEFT, responden mengalami panik. Menurut (Murdayah et I., 2021), kecemasan yang dirasakan responden disebabkan oleh rasa takut akan rasa sakit yang semakin meningkat, rasa takut akan kelainan atau kerusakan bentuk setelah melahirkan, dan rasa takut bayi tidak akan bertahan atau tidak sehat. Kecemasan yang terjadi pada saat persalinan menyebabkan ibu merasa bingung, tegang, sering menanyakan kemajuan persalinan kepada petugas, gelisah, mudah menangis serta merasa bimbang. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan

oleh Murdayah, bahwa terdapat faktor-faktor yang dapat meningkatkan kecemasan pada ibu bersalin. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Desi, bahwa kecemasan sering muncul pada ibu bersalin karena besarnya berisiko yang mungkin dihadapi baik oleh ibu maupun bayi yang akan dilahirkan (Desi trisiani, 2016 dalam Astuti, Lestari Puji et al., 2022). (Dipietroo dkk, 2008 dalam Anggraini Dwi Putranteri, 2021) mendeskripsikan bahwa kecemasan sebagian dari emosi negatif yang memiliki dampak terhadap perubahan denyut jantung janin, gangguan adaptasi serta gangguan pada aktivitas motorik.

(Anggraini Dwi Putranteri, 2021) menjelaskan bahwa penyebab kecemasan ibu hamil trimester III lebih tinggi daripada trimester sebelumnya yaitu meningkatnya rasa takut dan cemas dalam menghadapi persalinan. Emosi yang dirasakan ibu hamil tidak akan mampu melewati plasenta namun hormon yang dihasilkan dari rasa cemas dapat meningkatkan produksi hormon katekolamin dimana katekolamin yang akan melewati plasenta dan membuat sistem tubuh merasa takut. Apabila terjadi terus menerus, maka janin akan terbiasa dalam kondisi cemas dan akan mengalami gangguan emosi dan pencernaan. Selain itu kekhawatiran yang muncul pada saat persalinan seperti ketakutan jika anak yang dilahirkan meninggal atau cacat, ketakutan setelah melahirkan ibu akan mengalami pendarahan dan akhirnya meninggal dan berbagai hal lainnya juga berdampak pada terjadinya kecemasan dalam setiap persalinan (Anggraini Dwi Putranteri, 2021).

Dari hasil kuesioner yang didapatkan bahwa pada tingkat keemasan ibu hamil trimester III memiliki kategori panik sebelum diberikan terapi SEFT. Adapun faktor lain yang mempengaruhi tingkat kecemasan meliputi pekerjaan dan status ekonomi. Status ekonomi yang rendah cenderung lebih rentan meningkatkan keemasan dibandingkan orang yang memiliki status ekonomi yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh beban finansial yang lebih besar dalam memenuhi kebutuhan dasar atau persiapan untuk persalinan seperti makanan, tempat tinggal, dan perawatan kesehatan. Beberapa studi juga menunjukkan bahwa orang status ekonomi yang rendah atau kemiskinan jangka panjang cenderung lebih rentan menyebabkan masalah kesehatan mental termasuk kecemasan. Kecemasan panik pada ibu hamil meningkatkan perasaan cemas yang ekstrem. Rasa panik merupakan kombinasi emosi dan gejala fisik yang berbeda. Rasa panik ditandai dengan adanya perubahan sensasi mental dalam diri seseorang yang mengalami gangguan panik, emosi, dan pemikiran saling berinteraksi dan meningkat dengan cepat. Masalah ekonomi atau keuangan bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang dan faktor lain seperti dukungan sosial dan perawatan kesehatan mental juga penting untuk dipertimbangkan.

2. Hasil tingkat keemasan sesudah dilakukan terapi SEFT

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikannya terapi SEFT sebagian besar (58,1%) atau 18 responden menjadi tingkat kecemasan ringan. Menurut peneliti (Hindu & Novita, 2021) tingkat kecemasan tahap pertama merupakan kondisi ketakutan akan kesehatan, usia kehamilan, kecemasan akan kondisi bayi yang lahir dengan cacat fisik atau spiritual. Perasaan takut dan cemas merupakan faktor utama penyebab nyeri persalinan dan mempengaruhi kontraksi uterus dan dilatasi serviks sehingga proses persalinan dapat berlangsung lama, perasaan ibu hamil akan semakin cemas dan kecemasan tersebut menyebabkan nyeri semakin hebat dan begitu sebaliknya. Dengan semakin dekatnya masa persalinan terutama pada persalinan pertama, wajar jika timbul perasaan cemas. Gejala kecemasan bisa diamati secara fisik seperti banyak keringat, detak jantung bertambah cepat, ujung-ujung jari dingin, pencernaan menjadi tidak teratur, tidur tidak nyenyak, nafsu makan menurun, sesak nafas, badan gemetar dan dapat diikuti dengan mual dan muntah. Selain itu kecemasan yang dirasakan secara psikologis seperti danya rasa takut, perasaan akan ditimpa bahaya atau keelakaan, tidak berdaya, tidak mampu memusatkan perhatian, rasa rendah diri, hilangnya rasa percaya diri, dan tidak tentram. Menurut (Rachmawati & Aristina, 2019) Terapi SEFT merupakan teknik yang aman, mudah, cepat dan sederhana, tanpa risiko karena tidak menggunakan alat atau jarum. Hanya dengan jari telunjuk dan jari tengah kita yang diketuk-ketukkan ringan (tapping) di beberapa titik meridian tubuh. Selain itu, dengan melibatkan Tuhan dalam proses energi psikologi sehingga spektrum masalah dapat teratasi jauh lebih luas meliputi dari fisik dan emosi, kesuksesan diri, kebahagiaan hati dan menjadikan jalan menuju kemuliaan diri.

Responden setelah diberikan terapi SEFT terhadap tingkat keemasan rata-rata responden memiliki tingkat kecemasan ringan. Perubahan tingkat keemasan, dikarenakan adanya intervensi terapi SEFT yang dilakukan pada ibu hamil. Ketika ibu hamil berada pada proses persalinan, berdoa dengan tenang disertai dengan hati ikhlas dan parah maka tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan ibu hamil menjadi tenang, pernafasan menjadi teratur, denyut jantung menjadi stabil dan teratur akan melancarkan sirkulasi darah yang mengalir kedalam tubuh dan mereka benar-benar berada dalam melancarkan sirkulasi darah rileks dapat menstimulus titik-titik tertentu tubuh sehingga membuat perasaan menjadi lebih tenang dan nyaman ketika mnejelang persalinan.

Pengaruh Terapi SEFT terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pre-test dan post-test, disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Sesuai (Rahmadania, 2021) menggunakan teknik SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) sebagai upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Terapi SEFT menggunakan sistem energi tubuh yang mempunyai tujuan untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi serta perilaku seseorang. Terapi ini merupakan bentuk kombinasi antara sistem energi tubuh dengan terapi spiritual dengan memakai metode the set-up, the tune-in, metode the tapping (ketukan) beberapa titik tertentu pada titik-titik kunci dalam 9 jalur energi tubuh. Penerapan terapi SEFT pada penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan relaksasi sehingga ibu bersalin dapat menghasilkan respon yang dapat mengurangi kecemasan selama proses persalinan. Selain itu, penerapan terapi SEFT dalam penelitian ini juga dapat menjaga kestabilan tekanan darah, memperlambat pernapasan, memperlambat denyut nadi, serta menurunkan konsumsi oksigen otot jantung dan ketegangan otot. Hormon adrenalin akan berinteraksi dengan reseptor beta pada otot rahim dan akan menghambat kontraksi serta persalinan akan melambat. Menurut (Nurrohmah, Firda Ikhsan & Rinaldi Martaria Rizky, 2022) mengungkapkan bahwa terapi SEFT mampu memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku seseorang serta mampu menetralkan perlawanan psikologis yaitu berupa pikiran-pikiran negatif pasien yang kemudian berubah menjadi pikiran-pikiran positif dengan cara menetralkan dengan doa dan kepatuhan. Proses pendekatan kognitif terapi SEFT ini dengan cara pikiran negatif maupun emosi negatif yang dialami oleh responden diubah menjadi pikiran yang positif dengan cara paruh kepada maha pencipta, dan berparuh diri pada kesembuhan hanya kepada Allah akan berdampak kepada emosional yang positif.

Menurut opini peneliti bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT terhadap tingkat kecemasan. Setelah dilakukan terapi SEFT, ibu hamil merasa lebih tenang dan mampu berfikir lebih positif dalam menghadapi persalinan sehingga dapat menunjang kesehatan ibu dan janinnya. Dimana aspek spiritual seseorang dimunculkan untuk memberikan keyakinan dan kekuatan sehingga dapat mengurangi rasa cemas dan kekhawatiran dalam menghadapi persalinan. Diharapkan dengan penerapan terapi SEFT dalam menjelang persalinan, dapat menurunkan nyeri dan kecemasan yang timbul selama persalinan.

KESIMPULAN

Dari 30 jurnal yang dilakukan review, dapat disimpulkan bahwa SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) merupakan sebuah tehnik psikoterapi yang memiliki banyak manfaat dan telah dibuktikan dalam berbagai penelitian. SEFT dapat bermanfaat untuk mengatasi phobia, trauma, depresi, cemas bahkan juga nyeri.

SARAN

Diharapkan terapi ini dapat diterapkan dalam praktik kebidanan untuk mendukung perawatan ibu hamil, khususnya bagi mereka yang mengalami trauma atau kecemasan selama kehamilan.

REFERENSI

Nasution, Nadhiati Awlia, et al. "BENEFITS OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) IN PREGNANCY, CHILDBIRTH, AND POSTPARTUM PERIOD: A LITERATURE REVIEW." *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan* 9.2 (2024).

Sarimunadi, Widiyanti, Bunga Tiara Carolin, and Rosmawaty Lubis. "Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Menghadapi Kecemasan Dalam Persalinan." *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)* 7.1 (2021): 139-144.

Putranti, Anggraini Dwi. "Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III." *Jurnal Psikologi* 17.2 (2021): 53-62.

Shava, Syahputra. *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii (Studi di Poli Kandungan RSUD Anna Medika Madura)*. Diss. STIKES NGUDIA HUSADA MADURA, 2023.

Ajjiah, Rina Nur, and Titi Legiati. "ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF PADA NY. S DENGAN PENERAPAN TERAPI SEFT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKAKARYA KABUPATEN GARUT." *Jurnal Kesehatan Siliwangi* 4.1 (2023): 485-495.

Khairiah, Rahayu, and Nofa Anggraini. "Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan." *Jurnal Antara Kebidanan* 5.3 (2022): 1679-1685.

Rahayu, Retno, and Susiana Sariyati. *PENGARUH TERAPI SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) TERHADAP KESIAPAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI PUSKESMAS KASIHAN II BANTUL YOGYAKARTA*. Diss. UNIVERSITAS ALMA ATA, 2020.

Rachmawardany, Devani Widya, et al. "EFEK SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PASIEN: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW." *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis* 13.2 (2024): 136-143.

Yuniarsih, Sri Mumpuni. "Penggunaan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk membantu Ibu hamil menurunkan kecemasan menghadapi Persalinan." *Prosiding University Research Colloquium*. 2018.

Sastramihardja, Herri S., and Achmad Suardi. "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 (2018): 71-79.

Yoviana, Istiani, Ida Maryati, and Restuning Widiasih. "Intervensi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengatasi Kecemasan Dan Nyeri Pasca Sectio Caesarea: A Case Report." *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 3.6 (2024): 3085-3101.

APRILIA NOVI INDRIANI, A. P. R. I. L. I. A. *PENERAPAN TERAPI SPIRITUAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI SECTIO CAESAREA*. Diss. UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA, 2024.

Santi, Yuni Retno, and Anis Laela Megasari. "Spiritual Emotional Freedom Technique Berpengaruh terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesaea." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 10.4 (2022): 803-810.

Zahro, Indah Fajrotuz, and M. Abid Amrullah. "Memelihara Kestabilan Emosional dengan Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) di Masa Pandemi Covid-19." *TAAWUN* 1.02 (2021): 149-161.

Saragi, Maria Magdalena, and Muthoh Hariani. "Memelihara Respon Psikologis Ibu Hamil dengan “Emotional Freedom Techniques”(EFT)” di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Covid 19." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 5.12 (2022): 4342-4352.

Saleh, Umami Kaltsum S., Firda Kalzum Kiah, and Mareta Bakale Bakoil. "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 (2023): 5286-5296.

Rahmadhani, Ayu, Tutik Agustini, and Yusrah Taqiyah. "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Proses Persalinan." *Window of Nursing Journal* (2021): 113-

Lataima, Nurmawati S., Ninuk Dian Kurniawati, and Puji Astuti. "Manfaat emotional freedom technique (EFT) bagi pasien dengan gangguan kecemasan." *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")* 11.2 (2020): 129-132.

Fatmawati, Laili, and Pawestri Pawestri. "Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea dengan Terapi Murottal dan Edukasi Pre Operasi." *Holistic Nursing Care Approach* 1.1 (2021): 25-32.

Hudha, Muhamad Nur, Atik Aryani, and Vitri Dyah Herawati. "Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Skizofrenia."

Megasari, Anis Laela, and Rizka Adela Fatsena. "Application of SEFTnobirthing-Ball To The Progress of Childbirth Process In Maternity Mother Primigravida In BPM Ika Siswiyanti Demak City." *Journal of Midwifery Science: Basic and Applied Research* 3.2 (2021): 69-73.

Latifah, Lutfatul, and Dian Ramawati. "Intervensi Emotional Freedom Technique (Eft) Untuk Mengurangi Nyeri Post Operasi Sectio Caesaria (Sc)." *Indonesian Nursing Journal Of Education And Clinic (INJEC)* 1.1 (2018): 53-60. 331-345.

Wahyuni, Ridha. "Mempersiapkan persalinan dengan yoga pregnancy." *Indonesian Journal of Community Dedication* 2.1 (2020): 1-4.

Fitriwati, Citra Indah, and Hani Ruh Dwi. "Perbedaan Pengaruh Terapi SEFT Dan SPEOS Terhadap Kelancaran Produksi ASI antara Ibu Primipara dengan Multipara di RSUD Hanafie Bungo." *REAL in Nursing Journal* 6.3 (2023): 165-173.

Chairiyah, Royani, and Hanny Irmaya. "AROMATERAPI LAVENDER SEBAGAI PENURUN TINGKAT KECEMASAN IBU BERSALIN." *Journal of Nursing and Midwifery Sciences* 3.2 (2024).

Widyarini, Dwi, Grido Handoko Sriyono, and Titik Suhartini. "Pengaruh Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Op Sectio Caesarea Di RS Sahabat." *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia* 2.10 (2023): 468-479.

Hikmawati, Desi. *Penerapan Relaksasi Dzikir Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. Diss. STIKes Muhammadiyah Gombong, 2018.

Hutabarat, Naomi Isabella, Riance Mardiana Ujung, and Dimpu Rismawaty Nainggolan. "Efektivitas Pendidikan Kesehatan Self Hipnosis Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sitada-Tada Tahun 2021." *Jurnal Maternitas Kebidanan* 7.2 (2022): 59-67.

Chrisyanna, Yosie. "Efektifitas Diaphragm Breathing Exercise terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III." *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia* 2.4 (2023): 386-396.

Tasalim, Ns Rian, et al. *Terapi komplementer*. Guepedia, 2021.

Bahrudin, Mohammad Ali, and Dodik Hartono. "Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Chronic Kidney Disease (