

KARYA TULIS ILMIAH

TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*)

TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN

PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

DI PUSKESMAS OESAPA



MAHALDI WAHYU ABDULLAH

NIM: PO.5303201211260

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG

JURUSAN KEPERAWATAN

PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN

TAHUN 2024

KARYA TULIS ILMIAH

TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*)

TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN

PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

DI PUSKESMAS OESAPA

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan
Program Pendidikan Diploma III Keperawatan



MAHALDI WAHYU ABDULLAH

NIM: PO.5303201211260

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG

JURUSAN KEPERAWATAN

PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN

TAHUN 2024

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

“TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*)
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS OESAPA”

Disusun Oleh



Mahaldi Wahyu Abdullah

NIM: PO.5303201211260

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 04 Januari 2024


Dewan Penguji

Penguji I

—

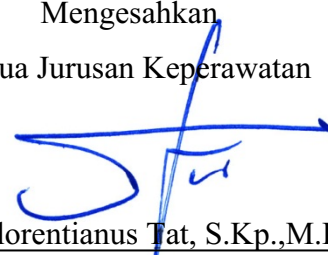
Simon Sani Kleden S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP.197409061997032005

Penguji II


Meyeriance Kapitan, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP.197904302000122002


Mengesahkan

Ketua Jurusan Keperawatan


Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes
NIP.196911281993031005

Mengetahui

Ketua Prodi D-III Keperawatan


Meyeriance Kapitan, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP.197904302000122002

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Mahaldi Wahyu Abdullah, NIM: PO.5303201211260 dengan judul “Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom technique) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Oesapa” telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Disusun Oleh



Mahaldi Wahyu Abdullah

NIM: PO.5303201211260

Telah disetujui untuk diseminarkan di depan dewan penguji Prodi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Kupang, 04 Januari 2024

Menyetujui

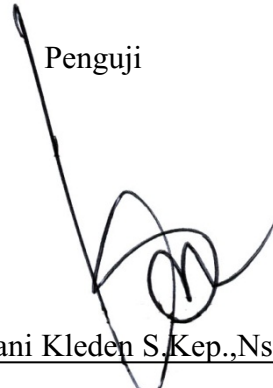
Pembimbing Utama



Meiyeriance Kapitan, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP. 197904302000122002

Penguji



Simon Sani Kleden S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP.197409061997032005

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

“TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*)
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS OESAPA”

Disusun Oleh



Mahaldi Wahyu Abdullah

NIM: PO.5303201211260

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 04 Januari 2024

Dewan Penguji

Penguji I

—

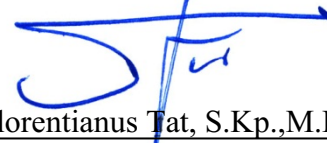
Simon Sani Kleden S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP.197409061997032005

Penguji II


Meyeriance Kapitan, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP.197904302000122002


Mengesahkan

Ketua Jurusan Keperawatan


Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes
NIP.196911281993031005

Mengetahui

Ketua Prodi D-III Keperawatan


Meyeriance Kapitan, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP.197904302000122002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mahaldi Wahyu Abdullah
NIM : PO.5303201211260
Program Studi : D-III Keperawatan
Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, 04 Januari 2024

Yang menyatakan



Mahaldi Wahyu Abdullah

NIM: PO.5303201211260

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mahaldi Wahyu Abdullah

NIM : PO.5303201211260

Program Studi : D-III Keperawatan

Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang saya tulis ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Ilmiah (KTI) ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, 04 Januari, 2024

Pembuat Pernyataan



Mahaldi Wahyu Abdullah

NIM: PO.5303201211260

Mengetahui:

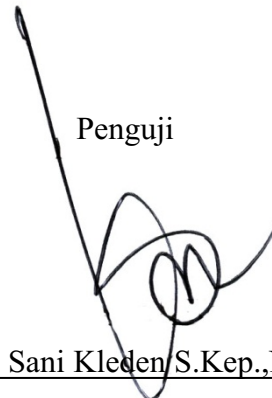
Pembimbing Utama



Meyeriance Kapitan, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP. 197904302000122002

Penguji



Simon Sani Kleden S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP.197409061997032005

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Mahaldi Wahyu Abdullah
Tempat Tanggal Lahir : Oekabiti , 9 Januari
2003
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Pekerjaan : Mahasiswa
Status Perkawinan : Belum Menikah
Alamat : Jl piet A.Tallo RT 39 RW 15 Kelurahan Liliba
Timur Kecamatan Oebobo, Kota Kupang-Nusa Tenggara
Nomor Hp : 085237435361
Email : aldiabdullah89@gmail.com



Riwayat Pendidikan

TK Darwasih : Tahun 2008
SD Inpres RSS oesapa : Tahun 2014
SMP Negeri 5 Kota Kupang : Tahun 2017
SMA Negeri 2 Kupang : Tahun 2020

MOTO

“Maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?”

(QS.Ar-Rahman : 13)

“Tidak ada kata menyerah didalam hati seorang pejuang,menang kalah biasa,jangankan menang kalah,mati dalam pertempuran kita siap”.

(Prabowo Subianto)

PERSEMBAHAN

“Kupersembahkan karya tulis ilmiah ini untuk ayah dan ibuku tersayang yang mendidik dan membimbingku tanpa batas ruang dan waktu”

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena hanya atas kasih karunia dan penyertaan-Nya sehingga penulis diberikan hikmat untuk menyusun dan menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Oesapa". Penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini dalam rangka memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.

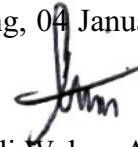
Dalam penyusunan dan penulisan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini, penulis sadar bahwa keberhasilan ini atas pertolongan Yang Maha Kuasa melalui uluran tangan orang-orang tercinta yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Irfan, SKM., M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kupang.
3. Ibu Meiyeriance Kapitan, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Keperawatan Kupang, dan sebagai pembimbing yang telah meluangkan waktu guna membimbing dan mengarahkan penulis selama penyusunan proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Bapak Simon Sani Kleden S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan yang sangat berguna dan bermanfaat untuk perbaikan proposal karya tulis ilmiah ini.
5. Bapak Simon Sani Kleden S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Pembimbing Akademik yang telah membantu membimbing selama penulis menjalani studi di Poltekkes Kemenkes Kupang Jurusan Keperawatan Prodi D-III Keperawatan Kupang.

6. Seluruh Civitas Akademika Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah membimbing penulis selama mengikuti pendidikan baik di kampus maupun di lahan praktek.
7. Keluarga tercinta, Bapak Muhamad Kader D. Dullah, Mama Mami Aletha Panie dan Adik Tassya Adillah Divariiani yang selalu mendoakan dan mendukung penulis.
8. Terima kasih kepada keluarga daribapak dan mama yang selalu mendukung dan mengsyuport penulis.
9. Terima kasih kepada Anastasia Bella Pandie yang selama ini menjadi tempat cerita suka dan duka selama perkuliahaan hingga penulis menyelesaikan karya tulis ilmiah
10. Rekan-rekan seperjuangan yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang selalu memberikan bantuan dan semangat.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan proposal ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa Proposal Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun dari pihak lain untuk memperbaiki kekurangan pada Proposal Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis juga berharap adanya pengembangan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini di masa yang akan datang.

Kupang, 04 Januari 2024



Mahaldi Wahyu Abdullah

NIM:PO.5303201211260

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Lembar Pengesahan.....	ii
Lembar Persetujuan.....	iii
Pernyataan Keaslian Tulisan	iv
Pernyataan Keaslian Tulisan Penulis	v
Daftar Riwayat Hidup.....	vi
Moto	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Gambar	x
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Lampiran	xii
Abstrak	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Studi Kasus	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Studi Kasus	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Dasar Kehamilan.....	7
2.1.1 Definisi Kehamilan.....	7
2.1.2 Kebutuhan Psikologis Ibu Hamil Trimester III.....	7
2.1.3 Definisi Kecemasan.....	14
2.1.4 Etiologi Kecemasan.....	15
2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan.....	16
2.1.6 Tingkat Kecemasan	18

2.1.7	Perubahan Psikologi Ibu Hamil Trimester III	19
2.1.8	Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil	20
2.2	Konsep Dasar Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique.....	22
2.2.1	Definisi Terapi SEFT	22
2.2.2	Tujuan Terapi Seft.....	22
2.2.3	Manfaat Terapi SEFT	23
2.2.4	Langkah Langkah Terapi SEFT	24
2.2.5	Kunci Keberhasilan Terapi SEFT.....	26
BAB III	METODE PENELITIAN.....	29
3.1	Jenis/Desain/Dan Rancangan Penelitian	29
3.2	Subjek Penelitian.....	29
3.3	Fokus Studi Kasus.....	29
3.4	Defensi Oprasional.....	30
3.5	Instrumen Penelitian	32
3.6	Pengumpulan Data	33
3.7	Lokasi Dan Waktu Penelitian	34
3.8	Analisa Data Dan Penyajian Data.....	34
3.9	Etika Penelitian	34
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
4.1	Hasil Penelitian.....	37
4.1.1	Gambaran Umum	37
4.1.2	Data Responden.....	37
4.1.3	Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi	38
4.2	Pembahasan.....	39
4.3	Keterbatasan Penulisan.....	45
BAB V	KESIMPULAN & SARAN	46
5.1	Kesimpulan	46
5.2	Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Titik Tapping di Kepal& Dada	25
---	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tingkat Aspek Penilaian Kecemasan.....	33
Tabel 4. 1 karakteristik responden ibu hamil.....	37
Tabel 4. 2 hasil penulisan sebelum dilakukan terapi SEFT	38
Tabel 4. 3 hasil penulisan setelah diberikan terapi SEFT	38
Tabel 4. 4 Distribusi kecemasan responden sebelum dan sesudah mendapatkan terapi 26-30 Januari 2024.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Penjelasan Sebelum Penelitian	54
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>	55
Lampiran 3. Kuesioner Tingkat Kecemasan DASS (<i>Depression Anxiety Stress Scale</i>)	56
Lampiran 4. SOP <i>Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT).....	60
Lampiran 5. Data Demografi Responden Ibu Hamil	64
Lampiran 6. surat pengambilan data awal dinas kesehatan kota kupang.....	65
Lampiran 7. Surat izin penelitian dinas penanaman modal dan pelayanan terpadu satu pintu provinsi NTT	68
Lampiran 8. Surat izin penelitian dinas kesehatan kota kupang.....	66
Lampiran 9. Lembar keterangan layak etik.....	68
Lampiran 10. Surat Selesai Penelitian.....	71
Lampiran 11. Dokumentasi.....	72

ABSTRAK

Latar belakang: Kecemasan selama kehamilan berdampak negatif pada ibu hamil sejak masa kehamilan hingga persalinan, seperti melahirkan prematur bahkan keguguran, Dari data Dinas Kesehatan Kota Kupang memperlihatkan bahwa pada tahun 2022, Jumlah ibu hamil trimester III di puskesmas oesapa sebanyak 1.410 orang, Kecemasan dapat dikurangi dengan beberapa terapi penurun kecemasan yaitu terapi non-farmakologi salah satunya dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah teknik penyembuhan yang memadukan keampuhan energi psikologi dengan do'a dan spiritualitas.

Tujuan: Diidentifikasi Teknik Terapi SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trisemester III Di Wilayah Puskesmas Oesapa.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan dengan jenis (Case study) kualitatif. Desain penelitian menggunakan Studi kasus deskriptif adalah jenis studi yang memberikan deskripsi suatu kasus tertentu, dan membutuhkan peneliti untuk memulai penelitian dengan menggunakan teori deskriptif untuk menjelaskan hasil penelitian secara terperinci.

Hasil penelitian: Hasil penelitian menyatakan dalam kategori baik, dengan penurunan kecemasan responden dari kategori sedang dan ringan menjadi normal.

Kesimpulan: Ibu hamil berusia reproduksi produktif dan beresiko tinggi, hamil anak pertama dan anak ke 2, banyak ibu rumah tangga dan berstatus menikah, pendidikan terakhir SMP dan serjana (S1).

Kata kunci : Ibu hamil Trimester III, Kecemasan, SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Technique*)

ABSTRACT

Background: *Anxiety during pregnancy has a negative impact on pregnant women from pregnancy to delivery, such as premature birth and even miscarriage. Data from the Kupang City Health Service shows that in 2022, the number of pregnant women in the third trimester at the Oesapa Community Health Center will be 1,410 people. Anxiety can be reduced with several anxiety-reducing therapies, namely non-pharmacological therapy, one of which is Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy, a healing technique that combines the efficacy of psychological energy with prayer and spirituality.*

Objective: *Identify SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Therapy Techniques to Reduce Anxiety in Third Trimester Pregnant Women in the Oesapa Community Health Center Area.*

Method: *The type of research used in this research is a qualitative (case study) approach. Research design using a descriptive case study is a type of study that provides a description of a particular case, and requires researchers to start research using descriptive theory to explain the research results in detail.*

Research results: *The research results stated that it was in the good category, with a decrease in respondents' anxiety from the moderate and mild categories to normal.*

Conclusion: *Pregnant women are of productive reproductive age and are at high risk, pregnant with their first child and second child, many are housewives and are married, with a minimum education of junior high school or bachelor's degree (S1).*

Keywords: *Third Trimester Pregnant Women, Anxiety, SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*