

## ABSTRACT

### SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) THERAPY DECREASE CHILDBIRTH ANXIETY LEVEL IN THIRD TRIMESTER PRIMIGRAVIDA

Pre-Experimental study  
in Watesnegoro Villages, Subdistrict Ngoro, Mojokerto

By : AYU DEWI NASTITI

Childbirth anxiety is common in primigravida. Primigravida usually anxious about childbirth especially labor pain. The purpose of this study was to determine the effect of SEFT therapy on reducing anxiety levels in third trimester primigravida.

The design used in this study was pre-experimental (one group pre-post test design). Population in this study were eighteen people and the samples match the inclusion criterias were fifteen primigravida in third trimester of pregnancy. The independent variable was SEFT therapy and the variable dependent was childbirth anxiety levels. Structured questionnaire was use to collect data in this research . Data then analysed using Wilcoxon Signed Rank Test with significance level  $\alpha \leq 0.05$ .

The results of this study indicate if SEFT therapy significantly reduce childbirth anxiety levels in primigravida ( $p = 0.001$ ).

It can be concluded that SEFT therapy reduce childbirth anxiety levels in third trimester primigravida. SEFT therapy effective to reduce to anxiety level in third trimester primigravida although conducted without a verbal pronunciation. Further research was needed to reveal the effect of SEFT therapy on the length of childbirth.

Key words: *primigravida, anxiety, SEFT, labor pain.*

## DAFTAR ISI

### Halaman

Halaman Judul dan Prasyarat Gelar .....	i
Lembar Pernyataan .....	ii
Lembar Persetujuan .....	iii
Lembar Pengesahan Panitia Penguji .....	iv
Ucapan Terimakasih .....	v
Motto .....	vii
<i>Abstract</i> .....	viii
Daftar Isi .....	ix
Daftar Gambar .....	xi
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Lampiran .....	xiii
Daftar Singkatan .....	xiv
<b>Bab 1 Pendahuluan</b>	
1.1 Latar belakang .....	1
1.2 Rumusan masalah .....	5
1.3 Tujuan penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan umum .....	5
1.3.2 Tujuan khusus .....	5
1.4 Manfaat penelitian .....	6
1.4.1 Manfaat teoritis .....	6
1.4.2 Manfaat praktis .....	6
<b>Bab 2 Tinjauan pustaka</b>	
2.1 Konsep Kehamilan .....	7
2.1.1 Definisi kehamilan .....	7
2.1.2 Tanda dan gejala kehamilan .....	7
2.1.3 Deteksi dini resiko kehamilan .....	12
2.1.4 Perubahan fisiologis selama kehamilan trimester III .....	18
2.1.5 Perubahan psikologis selama kehamilan .....	23
2.2 Konsep Persalinan .....	25
2.2.1 Definisi persalinan .....	25
2.2.2 Sebab–sebab yang menimbulkan persalinan .....	25
2.2.3 Tanda–tanda permulaan persalinan .....	27
2.2.4 Tanda persalinan .....	28
2.2.5 Faktor–faktor yang berperan dalam persalinan .....	28
2.2.6 Proses persalinan .....	33
2.3 Konsep Dasar Kecemasan .....	35
2.3.1 Definisi kecemasan .....	35
2.3.2 Faktor yang mempengaruhi kecemasan .....	36
2.3.3 Mekanisme kecemasan .....	38
2.3.4 Tingkat kecemasan .....	39
2.3.5 Penilaian tingkat kecemasan .....	42
2.3.6 Sumber kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan .....	47

2.4	Konsep SEFT ( <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> ).....	48
2.4.1	Sejarah singkat metode SEFT .....	48
2.4.2	Pengertian dan Ruang Lingkup Metode SEFT.....	51
2.4.3	Teknik SEFT.....	55
2.4.4	Kunci keberhasilan SEFT.....	63
2.2.5	Surrogate SEFT.....	65
2.4.6	Manfaat SEFT terhadap kecemasan menghadapi persalinan	66
<b>Bab 3</b>	<b>Kerangka konseptual dan hipotesis</b>	
3.1	Kerangka konseptual.....	67
3.2	Hipotesis .....	68
<b>Bab 4</b>	<b>Metode penelitian</b>	
4.1	Desain penelitian .....	70
4.2	Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Sampling.....	71
4.2.1	Populasi.....	71
4.2.2	Sampel dan Besar Sampel.....	71
4.2.3	Sampling.....	72
4.3	Identifikasi variabel .....	72
4.3.1	Variabel independen .....	72
4.3.2	Variabel dependen .....	73
4.4	Definisi operasional .....	73
4.5	Kerangka operasional.....	74
4.6	Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data .....	75
4.6.1	Instrumen penelitian .....	75
4.6.2	Alat dan bahan .....	75
4.6.3	Lokasi dan waktu penelitian .....	75
4.6.4	Prosedur pengambilan dan pengumpulan data .....	75
4.7	Analisis data.....	77
4.8	Etika penelitian .....	79
4.8.1	Surat persetujuan ( <i>informed consent</i> ) .....	79
4.8.2	Anonymity .....	79
4.8.3	Kerahasiaan ( <i>confidentiality</i> ).....	79
4.9	Keterbatasan.....	80
<b>Bab 5</b>	<b>Hasil dan pembahasan</b>	
5.1	Hasil penelitian .....	81
5.1.1	Gambaran umum lokasi penelitian .....	81
5.1.2	Data umum.....	83
5.1.3	Variabel yang diukur .....	88
5.2	Pembahasan .....	90
<b>Bab 6</b>	<b>Simpulan dan saran</b>	
6.1	Simpulan .....	99
6.2	Saran .....	100
	<b>Daftar pustaka .....</b>	<b>101</b>
	<b>Lampiran - lampiran .....</b>	<b>104</b>

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Tingkat atau rentang respon cemas (Stuart 2007).....	40
Gambar 2.2 Menekan dada dibagian ”Sore Spot”.....	57
Gambar 2.3 Mengetuk dua ujung jari kebagian ”Karate Chop”.....	57
Gambar 2.4 Titik <i>Crown</i> .....	58
Gambar 2.5 Titik <i>Eye Brow</i> .....	58
Gambar 2.6 Titik <i>Side of the Eye</i> .....	59
Gambar 2.7 Titik <i>Under the Eye</i> .....	59
Gambar 2.8 Titik <i>Under The Nose</i> .....	59
Gambar 2.9 Titik <i>Chin</i> .....	59
Gambar 2.10 Titik <i>Collar Bone</i> .....	59
Gambar 2.11 Titik <i>Under The Arm</i> .....	60
Gambar 2.12 Titik <i>Bellow Niple</i> .....	60
Gambar 2.13 Titik <i>Inside of Hand</i> .....	60
Gambar 2.14 Titik <i>Outside of Hand</i> .....	60
Gambar 2.15 Titik <i>Thumb</i> .....	60
Gambar 2.16 Titik <i>Index Finger</i> .....	60
Gambar 2.17 Titik <i>Middle Finger</i> .....	61
Gambar 2.18 Titik <i>Ring Finger</i> .....	61
Gambar 2.19 Titik <i>Baby Finger</i> .....	61
Gambar 2.20 Titik <i>Karate Chop</i> .....	61
Gambar 2.21 Titik <i>Gamut Spot</i> .....	61
Gambar 5.1 Distribusi responden berdasarkan usia ibu hamil primigravida trimester III di Desa Watesnegoro bulan Mei 2011.....	84
Gambar 5.2 Distribusi responden berdasarkan pekerjaan ibu hamil primigravida trimester III di Desa Watesnegoro bulan Mei 2011.....	84
Gambar 5.3 Distribusi responden berdasarkan pengalaman mendapatkan informasi tentang kehamilan dan persalinan pada ibu hamil primigravida trimester III di Desa Watesnegoro bulan Mei 2011...	85
Gambar 5.4 Distribusi responden berdasarkan sumber kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil primigravida trimester III di Desa Watesnegoro bulan Mei 2011.....	86
Gambar 5.5 Distribusi responden berdasarkan tempat tinggal saat ini dengan orang tua atau mertua pada ibu hamil primigravida trimester III di Desa Watesnegoro bulan Mei 2011.....	87
Gambar 5.6 Distribusi responden berdasarkan dampungan suami selama kehamilan ibu hamil primigravida trimester III di Desa Watesnegoro bulan Mei 2011.....	87

## DAFTAR TABEL

		<b>Halaman</b>
Tabel 2.1	Tabel lama persalinan ibu primigravida (Mochtar 1998).....	35
Tabel 2.2	Tingkat Respon Kecemasan (Videbeck 2008).....	41
Tabel 2.3	Alat ukur HARS gejala kecemasan: Perasaan cemas, Ketegangan, Ketakutan, Gangguan tidur, Gangguan kecerdasan, Perasaan depresi, Gejala somatic (otot), Gejala somatic (sensorik) (Hawari 2001).....	43
Tabel 2.4	Alat ukur HARS gejala kecemasan: Gejala kardiovaskuler, Gejala respiratori, Gejala gastrointestinal, Gejala urogenital, Tingkah laku, Gejala autonom (Hawari 2001).....	44
Tabel 2.5	Perbedaan SEFT dengan akupuntur dan akupresure (Zainuddin 2008).....	51
Tabel 5.1	Skala Tingkat Kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan pada ibu hamil primigravida trimester III di Desa Watesnegoro bulan Mei 2011.....	88
Tabel 5.2	Skore Kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan pada ibu hamil primigravida trimester III di Desa Watesnegoro bulan Mei 2011.....	89

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Surat Permohonan Bantuan Fasilitas Penelitian .....	104
Lampiran 2 Surat Bantuan Kegiatan Penelitian dari Dinkes.....	105
Lampiran 3 Surat Bantuan Kegiatan Penelitian dari Pemkab Mojokerto .....	106
Lampiran 4 Surat Keterangan telah melakukan penelitian.....	107
Lampiran 5 Lembar penjelasan penelitian.....	108
Lampiran 6 Lembar persetujuan menjadi responden .....	109
Lampiran 7 Lembar kuesioner data demografi .....	110
Lampiran 8 Skor Poedji Rochjati .....	112
Lampiran 9 Lembar Skala kecemasan STAI.....	113
Lampiran 10 Lembar Satuan acara kegiatan .....	114
Lampiran 11 Prosedur SEFT .....	119
Lampiran 12 Lembar Observasi tingkat kecemasan.....	125
Lampiran 13 Leaflet SEFT .....	126
Lampiran 14 Tabulasi data responden.....	128
Lampiran 15 Skore Pre test dan Post test STAI .....	130
Lampiran 16 Hasil Uji statistik .....	132
Lampiran 17 Jadwal Penelitian.....	134
Lampiran 18 Sertifikat SEFT .....	135

## DAFTAR SINGKATAN

ACTH	= Adreno Cortico Tropin Hormon
ASI	= Air Susu Ibu
ASKESKIN	= Asuransi Kesehatan Bagi Warga miskin
ASKES	= Asuransi Kesehatan
ASTEK	= Asuransi Tenaga Kerja
ANC	= Antenatal Care
BPS	= Bidan Praktek Swasta
CRF	= Corticotropin Releasing Factor
EFT	= Emotional Freedom Technique
GABA	= Gama Aminobutirat
HARS	=Hamilton Anxiety Rating Scale
JAMPERSAL	= Jaminan Persalinan
JAMSOSTEK	= Jaminan Sosial Tenaga Kerja
KD	= Konjugata Diagonalis
KV	= Konjugata Vera
LED	= Laju Endapan Darah
PAP	= Pintu Atas Panggul
POLINDES	= Pondok Bersalin Desa
STAI	= State Trait Anxiety Inventory
SEFT	= Spiritual Emotional Freedom Technique
YOPITHA	= Yoga, Pilates, Thai Chi