

**STUDI KASUS: PENATALAKSANAAN KOMBINASI TERAPI
SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) DAN
MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN
PADA IBU *POSTPARTUM BLUES***

KARYA TULIS ILMIAH

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan



Oleh

Ade Ajeng Rahmawati

NIM 2110103

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

LEMBAR HAKCIPTA

**STUDI KASUS: PENATALAKSANAAN KOMBINASI TERAPI
SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) DAN
MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN
PADA IBU *POSTPARTUM BLUES***

Oleh

Ade Ajeng Rahmawati

NIM 2110103

Sebuah karya tulis ilmiah yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Ade Ajeng Rahmawati

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang. Karya Tulis Ilmiah ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

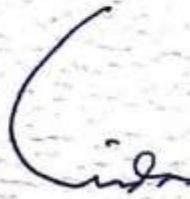
HALAMAN PENGESAHAN

ADE AJENG RAHMAWATI

STUDI KASUS: PENATALAKSANAAN KOMBINASI TERAPI
SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) DAN
MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN
PADA IBU *POSTPARTUM BLUES*

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing Utama,



Dr. Hj. Linda Amalia, S.Kp., M.K.M.
NIP-196803161992032004

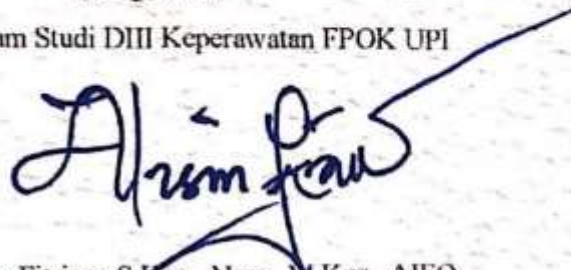
Pembimbing Pendamping,



Suci Tuty Putri, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP 198406042012122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Keperawatan FPOK UPI



Dr. Lisna Anisa Fitriana S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO.
NIP 198202222012122003

PERNYATAAN TENTANG KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Studi Kasus: Penatalaksanaan Kombinasi Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan Murottal Al-Qur’an terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu *Postpartum Blues*” ini bersama dengan seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan peniruan atau pengutipan dengan cara yang melanggar etika keilmuan yang berlaku.

Atas pernyataan ini, saya berkomitmen untuk menanggung risiko atau sanksi apabila kelak didapatkan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada permintaan dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2024
Yang Menyatakan,



Ade Ajeng Rahmawati
NIM 2110103

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji serta syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, atas berkat rahmat dan bimbingan-Nya saya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul “Studi Kasus: Penatalaksanaan Kombinasi Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan Murottal Al-Qur’an terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu *Postpartum Blues*” dengan baik.

Karya Tulis Ilmiah ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep) pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Bersama dengan ini izinkanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Prof. Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Dr. H. Dian Budiana, M.Pd. selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Prof. Dr. Komarudin, M.Pd. selaku Wakil Dekan Bidang Sumber Daya, Keuangan dan Umum Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D. selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
5. Dr. Lisna Anisa Fitriana, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO. selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
6. Dr. Hj. Linda Amalia, S.Kp., M.K.M. selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, saran, serta dukungan saat proses pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini, sehingga saya dapat menyelesaikannya.
7. Suci Tuty Putri, S.Kep., Ners., M.Kep. selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu nya memberikan bimbingan, arahan, serta saran tambahan yang membantu saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

8. Sri Sumartini, S.Kp., M.Kep. selaku penguji yang telah memberikan arahan dan masukan tambahan dari kekurangan yang saya miliki sehingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
9. Seluruh dosen dan staf Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat selama perkuliahan dan kemudahan dalam proses administrasi.
10. Orang tua saya, Ibu Lilis Setiawati dan Bapak Aan Karmana yang selalu mendukung, dan mendoakan saya selama berproses, dan menjadi semangat utama bagi saya. Semoga hasil gelar ini dapat mengangkat derajat ibu dan bapak.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah memberi kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis sadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini jauh dari sempurna, tetapi besar harapan Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bagi bidang ilmu keperawatan.

Penulis

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbingan-Nya saya dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Studi Kasus: Penatalaksanaan Kombinasi Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan Murottal Al-Qur’an terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu *Postpartum Blues*” dengan baik.

Adapun tujuan saya dalam menyusun Proposal Karya Tulis Ilmiah ini untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep) pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Saya sebagai penulis menyadari bahwa Karya Tulis ilmiah ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, masukan dari seluruh pihak senantiasa saya harapkan demi kesempurnaan karya ini. Semoga Proposal Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat dan membawa pengetahuan bagi kita semua.

Penulis

ABSTRAK

STUDI KASUS: PENATALAKSANAAN KOMBINASI TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)* DAN MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU *POSTPARTUM BLUES*

Ade Ajeng Rahmawati

NIM 2110103

E-mail: ajengrahmawt@upi.edu

Pendahuluan: *Postpartum Blues* merupakan salah satu bentuk depresi yang sangat ringan yang biasanya terjadi dalam 14 hari pertama setelah melahirkan dan cenderung lebih buruk sekitar hari ketiga atau keempat pasca persalinan. Salah satu gejala yang ditunjukkan yaitu kecemasan. Dalam menangani kecemasan yaitu dengan terapi relaksasi salah satunya kombinasi terapi SEFT (*Spiritual emotional Freedom Technique*) dan murottal Al-Qur'an. Kombinasi SEFT dan murottal Al-Quran merupakan terapi yang melibatkan sistem energi tubuh dengan terapi spiritual dan menggunakan metode *tapping* di titik-titik tertentu khususnya 12 jalur energi tubuh dipadukan dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an untuk memperbaiki tingkat kecemasan, emosional, dan pikiran. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penurunan tingkat kecemasan pada ibu *postpartum blues* sebelum dan sesudah penerapan kombinasi terapi SEFT dan murottal Al-Qur'an. **Metode:** Penelitian ini menggunakan penelitian studi kasus dengan pendekatan pemberian asuhan keperawatan pada dua pasien *postpartum blues* yang mengalami kecemasan sedang dengan kriteria tertentu. Instrumen penelitian menggunakan EPDS (*Edinburgh Postnatal Depression Scale*) untuk mengidentifikasi ibu memiliki *postpartum blues* dan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) untuk mengukur tingkat kecemasan. Intervensi dilakukan selama 6 hari berturut-turut selama 30 menit. **Hasil:** Hasil penelitian pada dua subjek menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan dari kecemasan sedang menjadi tidak ada kecemasan. **Diskusi:** Terapi SEFT memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan karena ketukan pada kelenjar *Hipotalamus Pituitary Adrenal (HPA)* dapat menurunkan kadar hormon kortisol (hormon stres) dan ketika seorang mendengarkan murottal Al-Qur'an akan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan endorfin (hormon senang). **Kesimpulan:** Kombinasi terapi SEFT dan murottal Al-Qur'an memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan pada ibu *postpartum blues*.

Kata kunci: Kecemasan, Murottal Al-Qur'an, *Postpartum Blues*, SEFT.

ABSTRACT

CASE STUDY: MANAGEMENT OF A COMBINATION OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) AND MUROTTAL AL-QUR'AN THERAPY TO REDUCE ANXIETY IN POSTPARTUM BLUES MOTHER

Ade Ajeng Rahmawati

NIM 2110103

E-mail: ajengrahmawt@upi.edu

Introduction: *Postpartum Blues is a very mild form of depression that usually occurs in the first 14 days after giving birth and tends to get worse around the third or fourth day after giving birth. One of the symptoms shown is anxiety. In dealing with anxiety, namely with relaxation therapy, one of which is a combination of SEFT therapy (Spiritual emotional Freedom Technique) and murottal Al-Qur'an. The combination of SEFT and murottal al-Qur'an is a therapy that involves the body's energy system with spiritual therapy and uses a tapping method at certain points, especially the 12 energy pathways of the body, combined with listening to murottal al-Qur'an to improve anxiety, emotional and mental levels. This study aims to describe the reduction in anxiety levels in postpartum blues mothers before and after the application of a combination of SEFT therapy and murottal Al-Qur'an.*

Method: *This research uses case study research with a nursing care delivery approach. The number of research subjects consisted of 2 people who experienced postpartum blues with certain criteria. The research instrument uses EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale) to identify mothers who have postpartum blues and HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) to measure anxiety levels. The intervention was carried out for 6 consecutive days for 30 minutes.*

Results: *The results of research on two subjects showed a decrease in anxiety levels from moderate anxiety to no anxiety.*

Discussion: *SEFT therapy has the effect of tapping the Hypothalamus Pituitary Adrenal (HPA) gland which can reduce levels of the hormone cortisol (stress hormone) and when someone listens to the al-qur'an murottal it will stimulate the hypothalamus to release endorphins (happy hormones).*

Conclusion: *The combination of SEFT therapy and murottal Al-Quran has an effect on reducing anxiety in postpartum blues mothers.*

Keywords: *Anxiety, Murottal Al-Qur'an, Postpartum Blues, SEFT.*

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
PERNYATAAN TENTANG KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 <i>Postpartum Blues</i>	6
2.1.1 Definisi <i>Postpartum Blues</i>	6
2.1.2 Etiologi <i>Postpartum Blues</i>	6
2.1.3 Tanda dan Gejala <i>Postpartum Blues</i>	7
2.1.4 Komplikasi <i>Postpartum Blues</i>	8
2.1.5 Penanganan <i>Postpartum Blues</i>	9
2.1.6 Pencegahan <i>Postpartum Blues</i>	9
2.2 Kecemasan.....	10
2.2.1 Definisi Kecemasan	10
2.2.2 Tingkat Kecemasan.....	10
2.2.3 Tanda dan Gejala Kecemasan	12
2.2.4 Manajemen Kecemasan	12
2.3 Terapi SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>).....	13
2.3.1 Definisi SEFT.....	13

2.3.2	Perkembangan SEFT	13
2.3.3	Kelebihan Terapi SEFT	14
2.3.4	Manfaat Terapi SEFT	14
2.3.5	Prosedur Terapi SEFT	15
2.3.6	Fisiologi Terapi SEFT	18
2.3.7	Faktor Pendukung Keberhasilan SEFT	18
2.4	Terapi Murottal Al-Qur'an	18
2.4.1	Definisi Terapi Murottal Al-Qur'an	18
2.4.2	Manfaat Terapi Murottal Al-Qur'an	18
2.4.3	Fisiologi Terapi Murottal Al-Qur'an	19
2.4.4	Kandungan Surah Ar-rahman yang Diperdengarkan	19
2.5	Asuhan Keperawatan Ibu <i>Postpartum Blues</i>	20
2.5.1	Pengkajian Keperawatan	20
2.5.2	Diagnosa Keperawatan	22
2.5.3	Intervensi Keperawatan	22
2.5.4	Implementasi Keperawatan	23
2.5.5	Evaluasi Keperawatan	23
2.6	Kerangka Konsep	24
BAB III METODE PENELITIAN		25
3.1	Pendekatan Penelitian	25
3.2	Subjek Penelitian	25
3.3	Fokus Studi	25
3.4	Definisi Operasional	26
3.5	Instrumen Penelitian	26
3.6	Metode Pengumpulan Data	27
3.7	Metode Uji Keabsahan Data	28
3.8	Lokasi dan Waktu Penelitian	29
3.9	Analisis Data dan Penyajian Data	29
3.10	Etika Penelitian	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		31
4.1	Hasil Penelitian	31
4.2	Pembahasan	33

4.3	Keterbatasan Penelitian	38
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		39
5.1	Kesimpulan.....	39
5.2	Implikasi	39
5.3	Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA		41
LAMPIRAN.....		47

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Intevensi Keperawatan.....	22
Tabel 3.1 Definisi Operasional	26
Tabel 4.1 Identitas Pasien	32
Tabel 4.2 Hasil Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Titik Meridian dalam Tubuh (Zakiyyah, 2013)	17
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner <i>Edinburgh Postnatal Depression Scale</i> (EPDS).....	49
Lampiran 2 Kuesioner <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS).....	51
Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur Kombinasi Terapi SEFT dan Murottal Al-Qur'an	54
Lampiran 4 Lembar Observasi Kombinasi Terapi SEFT dan Murottal Al-Qur'an	56
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Universitas Pendidikan Indonesia	58
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bandung ...	59
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kota Bandung	60
Lampiran 8 Persetujuan Etik.....	62
Lampiran 9 <i>Informed Consent</i> Pasien 1	63
Lampiran 10 <i>Informed Consent</i> Pasien II	64
Lampiran 11 Hasil <i>Screening EPDS Ibu Postpartum Blues</i> di UPTD Puskesmas Garuda.....	65
Lampiran 12 Hasil Kuesioner EPDS Pasien I.....	66
Lampiran 13 Hasil Kuesioner EPDS Pasien II	69
Lampiran 14 Kuesioner HARS Pasien I Sebelum dan Sesudah Intervensi	72
Lampiran 15 Kuesioner HARS Pasien II Sebelum dan Sesudah Intervensi	78
Lampiran 16 Asuhan Keperawatan Pasien I	84
Lampiran 17 Asuhan Keperawatan Pasien II.....	109
Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian Pasien I	134
Lampiran 19 Dokumentasi Penelitian Pasien II.....	138
Lampiran 20 Lembar Observasi Pasien I	142
Lampiran 21 Lembar Observasi Pasien II.....	148
Lampiran 22 Lembar Kegiatan Bimbingan.....	154
Lampiran 23 Riwayat Hidup.....	158

DAFTAR PUSTAKA

- Aifa, W. E. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Postpartum Blues pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Umban Sari Pekanbaru. *XVI(02)*, 108–116.
- Akbar, R. R., Anissa, M., Hariyani, I. P., & Rafli, R. (2022). Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 876–881. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i4.10008>
- Andriani, L. (2023). Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Vaksin Covid-19 pada Ibu-Ibu PKK RT 09 RW 05 Kelurahan Polowijen Malang. 2(1), 49–55.
- Andriyani, L. D., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Mahasiswa Perantauan Karena Covid-19 Di Desa Pandu Senjaya Kecamatan Pangkalan Lada Kalimantan Tengah. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 3, 618–628. <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/706/714>
- Anggraini, A. (2024). Penyuluhan Tentang Dukungan Suami pada Masa Nifas Untuk Mencegah Postpartum Blues. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(9).
- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2021). Terapi Murottal Al-Qur'an Berpengaruh terhadap Stres Perawat pada Masa Pandemi. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(3), 523–528. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/7711>
- Ardani, H. A., Fatiha, C. A., Santoso, A., & Warsito, B. E. (2022). Tingkat Kecemasan Perawat Di Ruang Isolasi Perawatan Pasien Positif Covid-19. *Jurnal Kepemimpinan Dan Manajemen Keperawatan*, 5(2), 149–157. <https://doi.org/10.32584/jkkm.v5i2.1545>
- Ariani, N. K. S., Darmayanti, P. A. R., & Santhi, W. T. (2022). Dukungan Suami Dengan Proses Adaptasi Psikologi Pada Ibu Nifas RSAD Denpasar Bali. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(3), 450–459. <https://doi.org/10.33366/jc.v10i3.3050>
- Arifiana, R. (2024). Analisis Dukungan Suami terhadap Tingkat Kecemasan Ibu yang Mempunyai Balita. 2(1), 49–55.
- Aryani, R. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan *Baby Blues Syndrome* Pada Ibu Postpartum di RSUD dr. Zainoel Abidin Kota Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 2615–109.
- Asmawati, Ikhlasia, M., & Panduragan, S. L. (2020). *The effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on the anxiety of NAPZA (narcotics, psychotropic, and other addictive substances) residents. Enfermeria Clinica*, 30, 206–208. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.11.055>
- Attaqy, M. A., & Hurriyati, D. (2023). Sosialisasi Pencegahan Gangguan *Baby Blues* Dengan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). *Jabb*,

4(1), 2023.

- Ayunda, R. (2021). Studi Literatur Pengaruh Terapi Murotal Al-Quran Terhadap Hipertensi.
- Bach, D., Groesbeck, G., Stapleton, P., Sims, R., Blickheuser, K., & Church, D. (2019). *Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) Improves Multiple Physiological Markers of Health*. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 24, 1–12. <https://doi.org/10.1177/2515690X18823691>
- Blacher, S. (2023). *Emotional Freedom Technique (EFT): Tap to relieve stress and burnout*. *Journal of Interprofessional Education and Practice*, 30(September 2022), 100599. <https://doi.org/10.1016/j.xjep.2023.100599>
- Cox, J. L., Holden, J. M., & Sagovsky, R. (1987). *Detection of Postnatal Depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression scale*. *British Journal of Psychiatry*, 150(JUNE), 782–786. <https://doi.org/10.1192/bjp.150.6.782>
- Darusman, & Sari, M. (2019). Hubungan Peran Petugas Kesehatan dan Dukungan Keluarga dengan Pengetahuan Ibu Hamil tentang *Baby Blues* di Banda Aceh. *Jurnal Pendidikan, Sains, Dan Humaniora*, 7(6), 808–816.
- Deviana, A. (2017). Laporan Kasus Asuhan Keperawatan Ny.H Dengan Ketidakefektifan Koping Pada *PostPartum Blues*. In *Journal of Materials Processing Technology* (Vol. 1, Issue 1).
- Dinamariana, T. (2022). Penerapan *Spiritual Emotional Freedom Techniqu* (SEFT) Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Dengan Hipertesi.
- Dinkes Kota Bandung. (2022). Profil Kesehatan Bandung. *Dinas Kesehatan Kota Bandung*, 1. <https://dinkes.bandung.go.id/wp-content/uploads/2021/08/Versi-4-Profil-Kesehatan-Kota-Bandung-Tahun-2020.pdf>
- Endriyani, S., Damanik, H. D. L., & Pastari, M. (2021). Upaya mengatasi kecemasan masyarakat di masa pandemi covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Membangun Negeri*, 5(1), 172–183.
- Eristono. (2023). Edukasi Pendidikan Kesehatan Tentang Baby Blues . 4(6), 11809–11813.
- Faradisi, F., & Nurul Aktifah. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Murottal terhadap Penurunan Kecemasan Post Operasi. 15(2), 1–6. <http://www.ejournal.stikespku.ac.id/index.php/mpp/article/view/2/199>
- Feinstein, D., & Ashland. (2012). *Acupoint Stimulation in Treating Psychological Disorders : Evidence of Efficacy*. 16(4), 364–380. <https://doi.org/10.1037/a0028602>
- Gondo, H. K. (2022). Skrining *Edinbyrgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) pada *Postpartum Blues*. *Jurnal Kebidanan*, 7823–7830.

- Habibah, M. (2021). Efektifitas Konseling Antenatal Care dalam Menekan Kejadian *Baby Blues* Pada Pasien *Postpartum*. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 5, 346–351.
- Hanandayu Kawanda, F. (2023). Implementasi Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(3), 15–24. <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i3.1270>
- Herliana, S., Ulya, Y., & Pricilia Yunika, R. (2023). Efektivitas Terapi Murotal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin. *Jurnal of Midwifery and Reproduction Science (FUNDUS)*, 4(1), 2808–1080.
- Herwati, N. (2023). Pengaruh Terapi Murotal Surat Ar-Rahman Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di BPM Rika Rohaeni S.ST Kecamatan Muncang Kabupaten Lebak. *Dohara Publisher Open Access Journal*, 03(04), 1199–1205.
- Ibnu, M. C., Martha, D., & Jantung, P. (2018). Pengaruh Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Jantung. 001.
- Kemendes RI. (2023). *Baby Blues Syndrome*. Perpustakaan Kementerian Kesehatan.
- Laela, S. (2022). Tindakan Keperawatan Ners Dan Terapi *Thought Stopping* Mampu Menurunkan Ansietas Dan *Postpartum Blues* Pada Ibu *Postpartum* Dengan Bayi Prematur. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 5(2), 20–27. <https://doi.org/10.48079/jikal.v5i2.87>
- Laily, F. (2022). Penerapan *Guided Imagery* Untuk Mengatasi Kecemasan pada Pasien Stroke. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 47–52. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i1.137>
- Lastaro, B., Susanti, I. H., & Apriliyani, I. (2024). Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan Tetanus. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333–1336.
- Maharani, N. M. D., Suindri, N. N., & Novya Dewi, G. A. A. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu *Postpartum* Normal di Rumah Sakit Umum Payangan Gianyar Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 11(1), 17–24. <https://doi.org/10.33992/jik.v11i1.2207>
- Manurung, S., Netty, E., & Pangastuti, T. E. (2021). Deteksi Dini dan Upaya Penanggulangan Resiko Depresi Perinatal dengan Skala Maternal Blues Suryani. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 240–246. <http://journal.ilinstitute.com/index.php/caradde/article/view/1281/523>
- Mariani. (2021). Peran Keluarga Dalam Mencegah *Baby Blues Syndrome* Di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan. 10–16.

- Marwing, A. (2019). Efektifitas Terapi Seft (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Penurunan Agresifitas Remaja Warga Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA). *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 16(1), 29. <https://doi.org/10.18860/psi.v16i1.7510>
- Mega, A. M. P. ., & Sholihah, A. N. (2023). Hubungan Antara Kecemasan Ibu Bersalin Selama Masa Pandemi Covid 19 dengan Kejadian Post Partum Blues. *Journal of Midwifery Information (JoMI)*, 3(2), 320–327.
- Meihartati, T., & Mariana, S. (2018). Efektivitas *Endorphin Massage* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara Kala 1 Fase Aktif (the Effectiveness of Endorphin Massage To Maternal Anxiety Level Who Primipara Active Phase I). *Jurnal Darul Azhar*, 5(1), 85–93.
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*, 3. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Nikmah, N., Ilham, & Supriatna, L. D. (2022). Pengaruh Terapi Audio Murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di Ruang Gili Trawangan RSUD Provinsi. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 1(3), 144–151. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v1i3.23>
- Nurrohmah, F. I., & Rinaldi, M. R. (2022). *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia*. 8(1).
- Nuryanti. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Pra anestesi Dengan Tingkat Kecemasan Pra Anestesi pada Pasien Operasi Elektif Di Rumah Sakit Amalia Bontang. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 07(1), 53–60.
- Oktamurdiantri, F., Hasnida, & Saragih, J. (2020). Penggunaan Skala Depresi Pascakelahiran Edinburgh untuk Mendeteksi Risiko Depresi Pascapersalinan. *Jurnal Internasional Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi Progresif*.
- Oktiriani, I. (2017). Perilaku Baby Blues Syndrome Pada Ibu Pasca Melahirkan Di Kelurahan Sekaran, Kecamatan Gunung Pati.
- Pratama, E. R., Damaiyanti, S., Riani, Y., Puskesmas, K., Guguak, D. K., & Berdasarkan, T. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dangung-Dangung Kecamatan Guguak. *Jurnal Ilmu Kesehatan Afiah*, IX(1), 23–26. <http://www.ejournal.stikesyarsi.ac.id/index.php/JAV1N1/article/view/195>
- Pratiwi, K. (2023). Pemanfaatan Instrumen EPDS untuk Mengetahui Kejadian Baby Blues Syndrome Berdasarkan Kondisi Sosial dan Demografi di Indonesia. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 92–98. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.124>
- Pratiwi, Rejeki, S., & Juniarto, A. Z. (2021). Intervention to Reduce Anxiety in Postpartum Mother. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.26714/mki.4.1.2021.62-71>

- Primasari, Y., & Rahmawati, E. Y. (2021). Terapi relaksasi otot progresif sebagai upaya dalam menurunkan ansietas pada penyakit fisik. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 383–392.
- Purwati, P., & Noviyana, A. (2020). Faktor- Faktor yang Menyebabkan Kejadian Postpartum Blues. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(2), 1–4. <https://doi.org/10.47701/infokes.v10i2.1021>
- Putranti, A. D. (2021). SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 53–62.
- Rachmanto, T. A., & Pohan, V. Y. (2021). Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Ners Muda*, 2(3), 100. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i3.8496>
- Raharjo, R. N. (2022). Pertanggungjawaban Pidana Ibu *Baby Blues Syndrome* yang Melakukan Tindak Pidana Penganiayaan Anak. *Jurist-Diction*, 5(3), 1065–1090. <https://doi.org/10.20473/jd.v5i3.35803>
- Rahmadania, W. O., & Zoahira, W. O. A. (2021). Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tingkat Kecemasan pada Keluarga Pasien yang Kritis. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 610–618. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.1872>
- Ramadina, R. D., Rebti Sari, E. D. A., Fatmawati, N. A., Dianova, V. U., & Ditiya, R. D. W. (2022). Penggunaan Terapi Seft (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Dalam Memperbaiki Kualitas Tidur Dan Stabilitas Tekanan Darah: Literature Review. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(3), 320. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i03.p12>
- Rezaie-Keikhaie, K., Arbabshastan, M. E., Rafiemanesh, H., Amirshahi, M., Ostadkelayeh, S. M., & Arbabisarjou, A. (2020). Systematic Review and Meta-Analysis of the Prevalence of the Maternity Blues in the Postpartum Period. *JOGNN - Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, 49(2), 127–136. <https://doi.org/10.1016/j.jogn.2020.01.001>
- Rianti, S., & Hidayah, N. (2021). Terapi Seft Untuk Perilaku Merokok. *Psycho Idea*, 19(1), 45. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v19i1.7526>
- Sambas, E. K. (2022). Faktor-Faktor Determinan *Baby Blues* pada Ibu *PostPartum*. *Medical Journal of Australia*, 167(5), 288. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb125066.x>
- Saraswati, D. (2018). Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian *Postpartum Blues*. *Journal of Health Sciences*, 11, 130–139.
- Sari, O. P. (2021). Hubungan Usia Dan Paritas Ibu Dengan Kejadian *Postpartum Blues* Di PMB “W” Magetan. 10, 47–52.
- Sepriani, D. R. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian *Postpartum Blues* Di Wilayah Puskesmas Remaja tahun 2020. *Jurnal Kesehatan*, 8, 99–100.

- Simamora, F. A., & Daulay, N. M. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.51933/health.v6i1.388>
- Siregar, M. A., Kaban, A. R., Harahap, Y. A., & Saftriani, A. M. (2023). Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan Murottal Surah Ar Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa. *Jkep*, 8(2), 237–251. <https://doi.org/10.32668/jkep.v8i2.1425>
- Suharnah, H., Jama, F., & Suhermi, S. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Window of Nursing Journal*, 2(1), 191–200. <https://doi.org/10.33096/won.v2i1.370>
- Sulistia. (2024). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Baby Blues Syndrome Understanding of Pregnant Women About *Baby Blues*. *JIM FKep*, VIII(1), 7.
- Suparwati, I., Murwati, M., & Suwanti, E. (2018). Hubungan Antara Kelancaran Pengeluaran Asi Dengan Kejadian *Postpartum Blues* Di Wilayah Puskesmas Trucuk II Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 8–13. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.58>
- Tonasih, T., Widayanti, W., & Ratnawati, J. (2023). *The Effect Of Qur'anic Murottal Therapy On Postpartum Blues During The Puerperium*. *International JournL of Psychology and Health Science (IJPHS)*, 1(2), 78–85.
- Tyarini, I. A., & Resmi, D. C. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Terdekat dalam Meminimalisir Peristiwa dan Dampak Postpartum pada Ibu Usia Muda. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(Mei), 33–42.
- Umalihayati. (2023). Media Edukasi Tentang Pengenalan Dini *Postpartum Blues* Pada Ibu Nifas Di Rsud Dr Dradjat Prawiranegara Serang Banten. *Batara Wisnu Journal : Indonesian Journal of Community Services*, 3(1), 211–221.
- Wahyuni. (2022). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Penurunan Tingkat *Postpartum Blues*: Literature Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 35. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1180>
- Wahyuni, N. W. E., Yuni Rahyani, N. K., & Senjaya, A. A. (2023). Karakteristik Ibu *Postpartum* dengan *Baby Blues Syndrome*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 11(1), 114–120. <https://doi.org/10.33992/jik.v11i1.2440>
- Yolanda, D., Rahmadhani, P., & Merianti, L. (2023). *Al Qur'an Muratal Therapy and Postpartum Blues*. *International Health Journal (IHJ)*, 1(1), 38. <https://health.tpublishing.org/index.php/health/index>
- Yuni Retno Santi, A. L. M. (2022). *Spiritual Emotional Freedom Technique* Berpengaruh Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi *Sectio Caesaea*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 155–162.

- Zainuddin, A. F. (2012). *Spiritual emotional freedom technique (SEFT)*. Jakarta: Afzan Publishing, 3-65.
- Zukhruf, M. R., & Itryah. (2023). Penyuluhan Pecegahan Postpartum Blues Menggunakan *Terapi Emotional Freedom Technique (EFT)*. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 4(1), 500–505.