

## ABSTRAK

Kecemasan selama kehamilan maupun menjelang persalinan merupakan prevalensi tinggi di mana gejala umum pada wanita selama kehamilan dan persalinan. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kalipecabean. Design penelitian *Pra-Experimental* dengan pendekatan *One Group Pre-Post test design*. Populasi seluruh ibu hamil trimester III sebesar 34 orang. Besar sampel 31 responden yang diambil menggunakan dengan teknik *Simple Random Sampling*. Variabel independen pada penelitian ini adalah terapi SEFT dan variabel dependen tingkat kecemasan. Terapi SEFT dapat diterapkan pada ibu hamil trimester III dengan intensitas latihan 1-2 kali dengan pertemuan 8 kali dalam satu bulan, kegiatan terapi SEFT dilaksanakan  $\pm$  15 menit. Instrument yang digunakan adalah lembar observasi dan SAK terapi SEFT. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian didapatkan 31 responden sebagian besar (51,6%) atau 16 responden sebelum diberikan terapi SEFT mengalami tingkat kecemasan panik. Hasil setelah diberikan terapi SEFT sebagian besar (58,1%) atau 18 responden mengalami tingkat kecemasan ringan. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test pre-test* dan *post-test* dengan *SPSS for Mac* versi 26 tingkat kecemasan dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  didapatkan nilai  $p = 0,000$  ( $0,000 < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak yang artinya 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. Maka dari itu ibu hamil trimester harus melakukan pemberian intervensi terapi SEFT.

**Kata Kunci :** Ibu Hamil, Terapi SEFT, Tingkat Kecemasan