

WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE

Volume 1, Nomor 1, February 2019, p. 7 – 14

ISSN 2655-9951 (print), ISSN 2656-0062 (online)

Efektifitas Terapi Hand Tapping Terhadap Kecemasan pada Perempuan yang Sedang Menjalani Persalinan

Siti Maesaroh ^{1*)}, Hamid Mukhlis ² Fenti Widyastuti ³

^{1*), 2} STIKes Aisyah Pringsewu Lampung

³ Puskesmas Berenung Kabupaten Pesawaran

e-mail: sitimae1986@gmail.com ^{1*)}; hamid.mukhlis@stikesaisyah.ac.id ²; fentiwidyastuti@gmail.com ³

ARTICLE INFO

Keyword:

Hand tapping

Kecemasan

Persalinan

*) corresponding author

ABSTRACT

Kecemasan dalam menghadapi persalinan merupakan salah satu penyebab terjadinya partus lama dan kematian janin. Cemas yang berlebihan dapat menghambat dilatasi serviks normal, sehingga dapat meningkatkan persepsi nyeri dan mengakibatkan persalinan. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan nyeri selama persalinan adalah dengan memberikan terapi hand tapping pada ibu bersalin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas hand tapping terhadap kecemasan ibu bersalin dalam persalinan di BPS Inon, S.ST., SKM., M.Kes Way Kandis Tanjung Senang tahun 2018. Metode dalam penelitian ini adalah quasi eksperimental yang membandingkan antara kelompok tidak dilakukan dan yang dilakukan teknik hand tapping terhadap kecemasan ibu bersalin dalam persalinan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin yang akan bersalin di BPS Inon, S.ST., SKM., M.Kes Way Kandis Tanjung Senang dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang, Analisis yang digunakan univariat dan bivariat menggunakan ttdak berpasangan. Hasil penelitian membuktikan bahwa rata-rata skor kecemasan yang dilakukan teknik terapi hand tapping pada ibu bersalin adalah 59,63 pada kecemasan sedang dengan standar deviasi 9,212. Ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan terapi hand tapping ibu bersalin dalam persalinan di BPS Inon, S.ST., SKM., M.Kes Way Kandis Tanjung Senang tahun 2018 dengan p-value = 0,001. Diharapkan dapat menjadi masukan yang berarti bagi tenaga kesehatan agar bisa menjadikan hand tapping sebagai salah satu program peningkatan kesehatan asuhan sayang ibu.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Kehamilan pertama bagi seorang ibu (primigravida) merupakan salah satu periode krisis dalam kehidupannya. Bagi beberapa wanita, kehamilan merupakan hal yang dapat membawa kebahagiaan sekaligus sebuah kecemasan. Dikatakan membawa kebahagiaan karena kehamilan merupakan suatu peristiwa dan pengalaman yang sangat penting dalam hidup seorang wanita dimana ia telah merasa menjadi seorang wanita secara utuh. Dikatakan kecemasan karena merasa cemas apa yang akan terjadi pada diri dan bayinya saat proses persalinan. Pada umumnya, kehamilan pertama memiliki lebih banyak masalah psikologis dibandingkan ibu yang hamil anak kedua dan setelahnya. Wanita yang hamil untuk pertama kali dibandingkan dengan wanita yang telah hamil sebelumnya menunjukkan kecemasan yang lebih pada diri dan bayinya serta timbulnya perasaan mudah tersinggung dan merasa tegang. Rangsangan tersebut akan mengakibatkan oksigenasi janin berkurang dan penurunan oksigenasi dapat memperlambat proses persalinan. Proses persalinan yang lama akan berakibat kepada ibu dan janin yang dikandung (Erickson dalam Cuningham, 2013).

Kecemasan dalam menghadapi persalinan merupakan salah satu penyebab terjadinya partus lama dan kematian janin. Partus lama memberikan sumbangsih 5% terhadap penyebab kematian ibu di dunia. Data dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, dalam lima tahun terakhir AKI 359 per 100.000 kelahiran hidup. Hasil Sensus Penduduk (SP) 2010, masih dalam perhitungan, semula dilaporkan AKI 259 per 100.000 kelahiran hidup, setelah dihitung kembali sementara menjadi 346 per 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan Data Profil Kesehatan Provinsi Lampung terlihat bahwa kematian ibu dapat terjadi pada saat kehamilan, melahirkan, dan nifas yaitu sebanyak 179 kasus, kasus kematian ibu terbesar 59,78% terjadi pada saat persalinan (Dinkes Provinsi Lampung, 2016).

Persalinan normal merupakan suatu peristiwa yang menegangkan bagi kebanyakan wanita. Seorang ibu yang menghadapi persalinan cenderung merasa takut terutama pada primigravida. Ketika ketakutan itu dialami maka secara otomatis otak mengatur dan mempersiapkan tubuh untuk merasa sakit sehingga sakit saat persalinan akan lebih terasa. Wall dan Malzack meyakini bahwa nyeri harus diringankan dengan efektif karena bila nyeri disertai reaksi stress memiliki efek berbahaya bagi ibu dan janin (Wahyuningsih, 2014).

Hal yang mempersulit proses persalinan selain bersifat klinis seperti plasenta previs, suasana psikologis ibu yang tidak mendukung ternyata ikut andil misalkan, ibu dalam kondisi cemas berlebihan, khawatir dan takut tanpa sebab, sehingga pada akhirnya berujung pada stres. Cemas yang berlebihan menyebabkan kadar hormon stres meningkat (*beta-enorphin*, hormon *adrenokortikotropik/ ACTH*), kortisol dan epineprin. Efek kadar hormon yang tinggi dalam menghambat persalinan dapat dikaitkan dengan persalinan distosia. Cemas yang berlebihan dapat menghambat dilatasi serviks normal, sehingga dapat meningkatkan persepsi nyeri dan mengakibatkan persalinan (Bobak, 2010).

Seiring dengan kemajuan ilmu kebidanan dan teknologi, dewasa ini sudah dikembangkan terapi farmakologis dan nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri persalinan yang terjadi. Beberapa bentuk konkrit yang sudah dikembangkan adalah persalinan dengan cara *cesarea* dan *waterbirth*. Kedua jenis persalinan tersebut menjadi ibu bersalin cenderung tidak mengalami nyeri yang hebat dalam persalinan yang terjadi. Namun dampak perkembangan tersebut terjadinya lonjakan biaya yang dibutuhkan untuk melakukan persalinan. Pendekatan nonfarmakologis merupakan intervensi wajib yang harus dilakukan pada terapi non farmakologis (Erickson dalam Cuningham, 2013).

Pencegahan dengan beberapa metode diperlukan untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya. Pencegahan komplikasi persalinan

bertujuan untuk membuat ibu dan bayi baru lahir dapat memperoleh derajat kesehatan yang tinggi dan terhindar dari berbagai ancaman dan fungsi reproduksi. Oleh karena itu keseimbangan tubuh dan pikiran harus selalu terpelihara untuk menciptakan pikiran tenang dan nyaman serta keduanya bisa bekerja seimbang. Sehingga akan mengarah pada kehamilan dan persalinan yang tenang dan membahagiakan (Brooker, 2009).

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan nyeri selama persalinan adalah dengan memberikan terapi *hand tapping* pada ibu bersalin. *Hand tapping* merupakan bagian dari terapi nonfarmakologis SEFT (*Spiritual Emotion Freedom Technique*). Terapi SEFT dapat digunakan sebagai salah satu tehnik terapi untuk mengatasi masalah emosional dan fisik yaitu dengan melakukan totok ringan (*tapping*) pada titik syaraf (meridian tubuh) (Zainuddin, 2009).

Hand tapping merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (energy medicine) dan terapi spiritual dengan menggunakan metode tapping pada beberapa titik tertentu pada tubuh yang bertujuan untuk menetralsir psychological reversal (biasanya pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar yang negatif) yang muncul pada ibu bersalin, sehingga Pemberian ketukan pada titik secara continue menjadikan kecemasan yang dialami ibu bersalin mengalami penurunan. Hal ini secara tidak langsung menjadikan energi tubuh berjalan normal dan seimbang kembali. Energi tubuh yang berjalan normal secara tidak langsung akan menurunkan kecemasan yang dialami oleh ibu bersalin (Dian, 2015).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di BPS Inon, S.ST., SKM., M.Kes Way Kandis Tanjung Senang dari 5 ibu primigravida yang mengalami kecemasan sebanyak 3 (60%), dengan kecemasan sedang sebanyak 1 (20%) dan kecemasan ringan sebanyak 2 (40%) ibu bersalin. Kecemasan yang dialami oleh ibu bersalin disebabkan oleh perasaan khawatir terhadap persalinan yang merupakan pengalaman pertama dan rasa takut terhadap nyeri persalinan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertatik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Efektifitas *Hand Tappying* Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Dalam Persalinan di BPS Inon, S.ST., SKM., M.Kes Way Kandis Tanjung Senang Tahun 2018”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan desain *quasi eksperiment* dengan cara *one-group pretest,-one group posttest Design* yang membandingkan antara kelompok tidak dilakuan dan yang dilakukan teknik hand tapping terhadap kecemasan ibu bersalin dalam persalinan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin yang akan bersalin di BPS Inon, S.ST., SKM., M.Kes Way Kandis Tanjung Senang dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang, Analisis yang digunakan univariat dan bivariat menggunakan uji t tidak berpasangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Nilai Rata-rata Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Dalam Persalinan Sebelum dan Sesudah Perlakuan *Hand Tappying*

Variabel	N	Mean	SD	SE
Sebelum	30	66,87	8,228	1,502
Sesudah	30	59,63	9,212	1,682

Berdasarkan tabel diketahui bahwa nilai rata-rata tingkat kecemasan ibu bersalin dalam persalinan sebelum dilakukan *hand tappyng* adalah 66,87 dengan standar deviasi 8,228 dan standar eror 1,502. nilai rata-rata tingkat kecemasan ibu bersalin dalam persalin setelah dilakukan *hand tappyng* adalah 59,63 dengan standar deviasi 9,212 dan standar eror 1,682.

Tabel 2

Uji Beda Rata-rata (Mean) Sebelum dan Setelah yang Dilakukan Hand Tappyng dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Bersalin

Kelompok	Mean	SD	SE	<i>T test</i>	<i>p Value</i>
Sebelum	66,87	8,228	1,502	3,634	0,001
Sesudah	59,63	9,212	1,682		

Berdasarkan tabel diketahui bahwa rata-rata skor kecemasan ibu bersalin sebelum dilakukan *hand tappyng* adalah 66,87 pada kecemasan berat dengan standar deviasi 8,228. Sedangkan setelah dilakukan *hand tappyng* nilai rata-rata skor kecemasan ibu bersalin adalah 59,63 dengan standar deviasi 9,212. Didapatkan nilai *t* hitung sebesar 3,634 dengan *p-value* 0,001, karena *p-value* 0,001 < α (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan kecemasan yang diberikan *hand tapping* dan tidak berikan *hand tapping* pada ibu bersalin.

Kecemasan Ibu Bersalin dalam Menghadapi Persalinan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai rata-rata tingkat kecemasan ibu bersalin sebelum dilakukan terapi *hand tappyng* adalah 66,87 dengan kecemasan berat. Sedangkan nilai rata-rata tingkat kecemasan ibu bersalin setelah dilakukan *hand tappyng* adalah 59,63 dengan kecemasan sedang. Hal ini membuktikan bahwa seorang ibu yang menghadapi persalinan cenderung merasa takut bayinya cacat, takut persalinannya lama dan takut dilakukan tindakan operasi. Terlebih bila sebelumnya ada teman atau kerabat yang menceritakan pengalaman bersalin mereka, lengkap dengan komentar yang menyeramkan. Puncak kekhawatiran muncul bersamaan dengan dimulainya tanda-tanda akan melahirkan.

Cemas merupakan suatu keadaan yang wajar, karena seseorang pasti menginginkan segala sesuatu dalam kehidupannya dapat berjalan dengan lancar dan terhindar dari segala marabahaya atau kegagalan serta sesuai dengan harapannya. Banyak hal yang harus dicemaskan, salah satunya adalah kesehatan, yaitu pada menghadapi persalinan. Seorang ibu yang menghadapi persalinan pertama kali akan mengalami kecemasan. Tingkat kecemasan masing-masing primigravida dipengaruhi oleh banyak faktor seperti tingkat pendidikan, pekerjaan, sumber informasi, dukungan suami dan faktor-faktor lain yang menjadi pemicu untuk terjadinya kecemasan (Bobak, 2010).

Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini maka biasanya ia tidak dapat mengatasinya. Kecemasan ini mempunyai akibat menghambat atau merugikan perkembangan kepribadian seseorang. Hal ini akan berlangsung terus menerus bertahun-tahun dan dapat meruak proses kondisi individu. Kecemasan yang berat dan lama akan menimbulkan berbagai macam penyakit seperti darah tinggi, *tachycardia* (percepatan darah), *excited* (heboh, gempar). Sedangkan kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Sehingga seseorang mengalami ketidak perhatian

yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih banyak jika ddiberi arahan (Kartono Kartini, 2009).

Hal ini sejalan dengan penelitian Dian (2015) tentang Efektifitas Handtapping Terhadap Kecemasan Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan yang menyatakan bahwa kontraksi yang lama-kelamaan meningkat menambah beban ibu, sehingga kekhawatiran pun bertambah. Pada kondisi inilah perasaan khawatir, bila tidak ditangani dengan baik, bisa merusak konsentrasi ibu sehingga persalinan yang diperkirakan lancar, berantakan akibat ibu panik. Kecemasan yang terjadi yang tidak bisa dikendalikan dan tidak segera ditindak lanjuti akan berdampak pada proses persalinan tersebut.

Berdasarkan hasil analisis penelitian maka dapat disimpulkan bahwa Seorang ibu yang menghadapi persalinan pertama kali akan mengalami kecemasan. Tingkat kecemasan masing masing primigravida dipengaruhi oleh banyak faktor yang memicu untuk terjadinya kecemasan. Menjelang persalinan, banyak hal mengkhawatirkan muncul dalam pikiran ibu. Takut bayi cacat, takut harus operasi, takut persalinannya lama, dan sebagainya. Puncak kekhawatiran muncul bersamaan dengan dimulainya tanda-tanda akan melahirkan.

Efektifitas Hand Tapping Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Dalam Persalinan

Hasil penelitian diketahui bahwa bahwa rata-rata skor kecemasan ibu bersalin sebelum dilakukan *hand tapping* adalah 66,87 dan setelah dilakukan *hand tapping* nilai rata-rata skor kecemasan ibu bersalin adalah 59,63 dengan dengan selisih point 7,24 point. Didapatkan nilai t hitung sebesar 3,634 dengan p-value 0,001, karena $p\text{-value } 0,001 < \alpha (0,05)$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan kecemasan yang sebelum dilakukan *hand tapping* dan setelah dilakukan *hand tapping* pada ibu bersalin di BPS Inon, S.ST., SKM., M.Kes Way Kandis Tanjung Senang tahun 2018.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan cara menyebarkan kuesioner dan menggunakan pengukuran kecemasan HRS-A (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*) sebelum diberikan teknik *hand tapping*, setelah mengukur tingkat kecemasan sesuai dengan kriteria inklusi pada ibu bersalin, peneliti memberikan penjelasan kepada responden tentang tujuan manfaat dari teknik *hand tapping* dan peneliti menerapkan langsung kepada responden. Teknik *hand tapping* peneliti langsung menerapkan kepada responden. Teknik *hand tapping* diberikan saat persalinan yang dialami masuk kedalam kala 1 fase aktif, responden diberikan terapi *hand tapping* secara menyeluruh dan terakhir berfokus pada area tangan selama 20 menit. Kemudian setelah diberikan terapi *hand tapping* kecemasan responden diukur kembali. Setelah melakukan teknik *hand tapping*, peneliti dan asisten memberikan kuesioner post perlakuan dan menghitung tingkat kecemasan responden yang diberikan selama sehari sebelum dilakukan terapi *hand tapping* pada ibu bersalin yang mengalami kecemasan di BPS Inon, S.ST. Setelah diberikan terapi *hand tapping* selama 20 menit dalam sehari sebelum menjalani persalinan terdapat 18 ibu (60%) mengalami kecemasan berat, 9 ibu (30%) mengalami kecemasan sedang dan sebanyak 3 ibu (10%) mengalami kecemasan ringan.

Hand tapping merupakan bagian dari proses tindakan yang digunakan dalam terapi nonfarmakologis *Spiritual Emotion Freedom Technique*. SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan pengembangan dari metode EFT (*Emotional Freedom Technique*). Prinsip sederhana yang digunakan dalam metode SEFT adalah penggabungan antara terapi fisik dan terapi psikologis. Gejala kecemasan yang timbul akibat persalinan merupakan manifestasi tubuh akibat munculnya rasa nyeri akibat kontraksi yang terjadi selama persalinan. Perasaan nyeri tersebut tidak dapat dihilangkan sepenuhnya karena rasa nyeri tersebut disebabkan oleh proses dilatasi dan pembukaan serviks untuk mengeluarkan hasil konsepsi. Selain itu

kekhawatiran yang muncul saat persalinan seperti takut jika anak yang dilahirkan meninggal atau cacat, takut jika setelah persalinan ibu akan mengalami perdarahan dan akhirnya meninggal dunia, takut jika biaya persalinan yang harus dibayarkan kepada penolong persalinan dan berbagai hal lainnya juga memiliki dampak terjadinya kecemasan pada setiap persalinan. SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yang diberikan kepada ibu bersalin terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan yang dialami.

Kinerja SEFT terbagi menjadi 3 yaitu *the set-up*, *the tune-in* dan *the tapping*. Pada tahap *the set-up*, dilakukan untuk memastikan aliran energi pada ibu bersalin terarah dengan tepat. Hal ini bertujuan untuk menetralkan *psychological reversal* (biasanya pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar yang negatif) yang muncul pada ibu bersalin. Cara yang dilakukan adalah dengan menekan titik *sore spot* (titik nyeri yang ada di sekitar dada atas yang jika ditekan terasa sakit), kemudian meminta ibu bersalin memejamkan mata dan kemudian membayangkan semua hal-hal negatif yang pernah dilakukan, membayangkan semua hal-hal positif yang mampu dilakukan dan yang terakhir adalah mengucapkan kalimat bahwa saya bisa melewati persalinan ini dengan baik, saya bisa menjalani persalinan ini dengan normal dan tidak ada yang perlu ditakutkan serta saya mampu untuk membuktikan pada semua orang jika saya mampu bersalin dengan normal. Seorang ibu hamil yang telah mampu membayangkan semua kemampuan dan kelemahannya cenderung akan mampu memfokuskan energi yang dimiliki untuk mengatasi nyeri dan cemas akibat persalinan yang dialami. Selanjutnya dilanjutkan kepada tahap *the tune-in*.

Pada tahap *tune-in* ibu bersalin diajak untuk berserah diri kepada sang pencipta. Dalam tahapan ini ibu bersalin dibimbing untuk dapat berserah diri kepada Tuhan atas persalinan yang dialami dan pada akhirnya ibu bersalin akan pasrah kepada Tuhan atas kondisi yang dialami. Pada tahapan *tune-in* ibu bersalin diminta untuk merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit (nyeri) yang dialami dan meminta ibu bersalin mengucapkan “Ya Allah saya ikhlas, saya pasrah, saya menyerahkan kepada-Mu atas persalinan yang akan saya alami”. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, dsb), hati dan mulut kita mengatakan, “Ya Allah..saya ikhlas..saya pasrah”. Bersamaan dengan *Tune - in* ini kita melakukan langkah ketiga yaitu *tapping*. Pada proses ini (*Tune – In* yang dibarengi dengan *tapping*), kita menetralkan emosi negatif atau rasa sakit fisik.

Tahap terakhir dari terapi ini adalah *the tapping*. *Tapping* adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh ibu bersalin sambil terus melakukan *the tune-in*. Titik yang ditekan merupakan titik kunci dari “*The Major Energy Meridians*” yang jika diberikan ketukan beberapa kali akan berdampak pada netralisirnya gangguan emosi atau rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin. Pada tahap terakhir dilakukan ketukan yang berfokus pada titik *karate chop*. Pemberian ketukan pada titik *karate chop* secara continue menjadikan kecemasan yang dialami ibu bersalin mengalami penurunan. Hal ini secara tidak langsung menjadikan energi tubuh berjalan normal dan seimbang kembali. Energi tubuh yang berjalan normal secara tidak langsung akan menurunkan kecemasan yang dialami oleh ibu bersalin.

Berdasarkan hasil analisis penelitian maka peneliti memberikan kesimpulan bahwa kecemasan yang terjadi pada saat persalinan secara tidak langsung akan mengakibatkan munculnya resiko persalinan seperti persalinan lama dan pada akhirnya memicu terjadinya perdarahan dan hal negatif lainnya. Oleh karena itu peneliti berasumsi bahwa diperlukan pemahaman oleh tenaga kesehatan terutama bidan untuk mulai belajar terapi nonfarmakologis sebagai pendamping terapi farmakologis. Bidan sebagai penolong persalinan dituntut untuk dapat memberikan pelayanan yang optimal dengan segala keterbatasan yang dimiliki. Penggunaan metode *hand tapping* dalam proses persalinan dapat mulai untuk dikembangkan sebagai metode

nonfarmakologis pada saat membantu ibu dalam persalinan terutama untuk menurunkan kecemasan yang dialami ibu pada saat persalinan.

SIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar kecemasan ibu sebelum Nilai rata-rata tingkat kecemasan ibu bersalin dalam persalinan sebelum perlakuan *hand tappyng* di BPS Inon, S.ST., SKM., M.Kes Way Kandis Tanjung Senang tahun 2018 diketahui 66,87. Nilai rata-rata tingkat kecemasan ibu bersalin dalam persalinan setelah perlakuan *hand tappyng* di BPS Inon, S.ST., SKM., M.Kes Way Kandis Tanjung Senang tahun 2018 diketahui 59,63. Ada perbedaan yang signifikan kecemasan yang diberikan *hand tappyng* dan tidak berikan *hand tappyng* pada ibu bersalin dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$.

Diharapkan dapat menjadikan *hand tappyng* sebagai salah satu program sayang ibu sebagai upaya peningkatan kesehatan ibu bersalin dan meningkatkan kembali asuhan sayang ibu seperti program baby spa/senam hamil.

Bagi Responden hendaknya ibu bersalin dapat mempersiapkan diri saat proses persalinan berlangsung dengan perasaan nyaman dan tenang. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sumber untuk pelatihan *hand tappyng*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asrinah, Shinta SP., dkk. (2010). *Konsep Kebidanan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Alvi, Chasanah. (2012). *Konsep Terapi SEFT Dalam Meningkatkan Mental Spiritual (Studi Analisa Terhadap Terapi SEFT Di Bratang Binangun Surabaya)*. Skripsi. Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- Bobak. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Brooker. C. (2009). *Ensiklopedia Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Cunningham, FG., et al. (2013). *Obstetri Williams (Williams Obstetri)*. Jakarta: EGC.
- Cutler, Howard C. (2009). *Seni Hidup Bahagia*. (Alih Bahasa: Alex Tri antjonoWidodo). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Dewi, Masyitah. (2013). *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Jambi Tahun 2012*.
- Dian. (2015). *Efektifitas Handtapping Terhadap Kecemasan Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan*. STIKES Dian Husada Mojokerto.
- Dinkes Provinsi Lampung. (2016). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2016*. Bandar Lampung.
- Fitri, F., dan Julianti W. (2010). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: UI Press.
- Hastono. (2012). *Analisis Data Kesehatan*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Kartono Kartini. (2009). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.

- Kholil Lur Rochman. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Mustamir Pedak. (2009). *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Jakarta: Hikmah Publishing House
- Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., & Greene, Beverly. (2010). *Psikologi Abnormal*. 5th edition, Jilid Pertama. Jakarta: Erlangga.
- Notoatmodjo, Sukidjo. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2012). *Manajemen Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika.
- Rohani, Et Al. (2011). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan*. Jakarta: Salemba Medika
- Rukiyah, Ai Yeyeh Et Al. (2011). *Asuhan Kebidanan IV (Patologi Kebidanan)*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Savitri, Ramaiah. (2010). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Shovania. (2012). *Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Terapi Spiritual Emitiona Freedom Technique (SEFT) Dalam Mengatasi Penderita Baby Blues di Daerah Asem Jaya Demak Surabaya*. Skripsi. Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- Stuart, & Sundeen. (2009). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 4*. Jakarta : EGC.
- Sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sundari, Siti. (2009). *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutardjo, Wiramihardja. (2009). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.
- Varcoralis, E. M. (2011). *Psychiatric Nursing Clinical Guide: Assement Tools & Diagnosis*. Philadelphia: W. B. Saunders Company
- Wahyuningsih, H.S. (2014). *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Yustinus Semiun, (2008). *Kesehatan Mental*. Bandung: Refika Grafindu.
- Zainuddin, AF. (2009). *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Jakarta: Afzan Publising.