

Implementasi Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi

Finka Hanandayu Kawanda

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah, Yogyakarta

Ambar Relawati

Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Alamat: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bantul, Indonesia, 55183

Korespondensi penulis: finkahk@gmail.com, ambar@umy.ac.id

Abstract

Background: Pre-operative anxiety is the fear of pain after surgery, physical changes, facing surgical equipment and staff, death during anesthesia, failure of surgery or complications during surgery. Anxiety in patients who will undergo surgery can be overcome with non-pharmacological therapy, namely SEFT therapy which has a positive impact on reducing preoperative patient anxiety.

Purpose: This case study aims to determine whether implementing SEFT therapy can reduce anxiety in preoperative patients

Method : The method is a case study focusing on one patient. First, a numerical rating scale was utilised to measure the intensity of anxiety of the patients using the STAI (State-Trait Anxiety Inventory), then using SEFT therapy over of 3 stages, namely set-up, tune-in, and tapping between 10-15 minutes 1 time per day for 2 days, then re-evaluate using STAI to measure anxiety levels after the intervention

Results: The results show that using the SEFT therapeutic intervention, the preoperative patient's anxiety level decreased from moderate anxiety to mild anxiety

Suggestion: Nurses could provide education to patients and their families in order to be able to reduce anxiety in the pre-operative phase so that patients can become more relaxed and comfortable.

Keywords: SEFT therapy, Anxiety, Pre-surgery

Abstrak

Latar Belakang: Kecemasan pre-operasi adalah bentuk ketakutan timbulnya rasa nyeri setelah pembedahan. Rasa takut yang lain adalah akan terjadi perubahan fisik, alat dan petugas beda, meninggal ketika dianestesi dan ketakutan jika operasi gagal dan menyebabkan komplikasi. Kecemasan pasien yang menjalani operasi dan mampu diatasi dengan terapi non-farmakologi dimana dengan terapi SEFT akan berdampak positif untuk menurunkan kecemasan pasien pre-operasi.

Tujuan: Studi ini bertujuan untuk mengetahui hasil dari penerapan terapi SEFT untuk meminimalisir tingkat kecemasan pada pasien pre-operasi.

Metode :Metode yang terdiri dari studi kasus terhadap satu pasien, dimana pada studi pertama dilakukan proses pengukuran secara *numeric rating scale* untuk mengukur intensitas rasa cemas pada pasien dengan menggunakan STAI (State-Trait Anxiety

Received Mei 02, 2023; Revised Mei 27, 2023; Juni 03, 2023

* Finka Hanandayu Kawanda, finkahk@gmail.com, ambar@umy.ac.id

Inventory), kemudian melakukan terapi SEFT yang meliputi 3 tahapan penting, diantaranya: set-up, tapping and tune-in dilakukan antara 10-15 menit, terapi dilakukan 1 kali perhari selama 2 hari kemudian melakukan evaluasi dengan menggunakan STAI dalam mengukur kecemasan setelah intervensi.

Hasil: Hasil menunjukkan dengan dilakukannya intervensi terapi SEFT, tingkat kecemasan pasien pre-operasi dapat menurun yang awalnya kecemasan sedang kemudian menjadi kecemasan ringan.

Saran :Perawat dapat memberikan edukasi kepada pasien maupun keluarga pasien untuk dapat menurunkan kecemasan pada fase pre-operasi agar pasien lebih rileks dan nyaman.

Kata kunci: Terapi SEFT, Kecemasan, dan Pre-operasi

LATAR BELAKANG

Pembedahan merupakan hal yang dapat mendatangkan stressor terhadap psikologis pada pasien. Adapun reaksi yang ditimbulkan berupa stress secara psikologis maupun fisiologis. Namun yang paling sering dialami yaitu reaksi secara psikologis seperti kecemasan. Kecemasan dapat terjadi ketika seorang individu merasa dirinya terancam. Kecemasan pre-operasi sering kali dialami oleh pasien. Beberapa kecemasan tersebut berkenaan dengan ketakutan timbulnya rasa nyeri setelah pembedahan, takut terjadi perubahan fisik, takut menghadapi alat dan petugas bedah, takut keganasan, takut meninggal ketika sedang dianestasi dan takut jika operasi gagal sehingga terjadi komplikasi. *Overthinking* tersebut menjadikan pasien cemas dan belum mampu mengurangnya (Malaha, et.al 2021).

Penelitian relevan yang diselesaikan oleh (Pane, 2019) menjelaskan bahwa dari 42 orang responden terdapat 25 orang atau 59.5 % yang mengalami kecemasan sedang, 15 orang atau 35.7 % mengalami kecemasan ringan, 1 orang atau 2.4 % mengalami panik saat sebelumnya dioperasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami pasien khususnya di ruangan bedah RSUD Dr. Pirngadi Medan dengan mayoritas sedang terdiri dari 25 orang atau 59.5 %. Ketika sedang dioperasi pasien mengalami beragam jenis stress yang mengakibatkan kecemasan dan ketakutan, bahkan rentang waktu tunggu pun dapat menimbulkan kecemasan. Hal tersebut akan mengakibatkan perubahan baik fisik maupun psikologis sehingga dapat memaksimalkan saraf otonom simpatis lalu meningkatkan tensi darah, denyut jantung

dan pernafasan yang secara umum dapat mengurangi energi yang memberikan dampak pada penerapan operasi dan penyembuhan setelah operasi selesai (Parman, 2019).

Peran dari perawat dibutuhkan oleh pasien guna memberikan pendidikan dan pemahaman kepada pasien secara akurat untuk menanamkan perilaku penanganan cemas, sehingga diharapkan dapat menurunkan kecemasan secara optimal. Edukasi pre-operasi menjadi sangat vital yang dapat dilakukan oleh perawat kepada pasien dengan keluarganya dengan memberikan informasi terkait tindakan sebelum operasi, selama operasi sampai operasi selesai. Adapun tujuan dari edukasi ini yaitu untuk meminimalisir tingkat kecemasan yang dialami oleh pasien pembedahan (Sukarini, 2019). Masalah kecemasan ini bisa diatasi dengan berbagai intervensi keperawatan, salah satunya adalah dengan emotional spiritualitas, setiap orang yang memiliki keyakinan pada Tuhannya akan selalu meminta kepadaNya untuk diberikan kesembuhan akan penyakitnya. Sehingga ini menjadi upaya preventif terjadinya kecemasan pre-operasi pada pasien. Maka dari itu dukungan spiritualitas merupakan hal penting sehingga bisa mengurangi kecemasan. Adapun jenis terapi dengan dukungan spiritual adalah *Spiritual Emotional Freedom Techniques* (SEFT) yang bermanfaat untuk mengatasi masalah-masalah baik yang berkaitan dengan emosional maupun fisik (Ahmad, 2020).

SEFT merupakan terapi yang menggabungkan *mind-body* dengan asuhan keperawatan komplementer. Terapi ini memanfaatkan sistem energi tubuh yang dimaksudkan untuk memperbaiki tingkat emosional, pikiran dan perilaku. SEFT menggabungkan antara sistem energi tubuh dengan terapi spiritual dan menggunakan metode *tapping* di titik-titik tertentu khususnya 12 jalur energi tubuh. Terapi ini dapat meningkatkan unsur spiritual (Rahmadania, 2021). Sehingga dengan berbagai penelitian yang telah dilakukan dengan itu perlu adanya implementasi terkait dengan pengaruh maupun keefektifan dalam penerapan terapi SEFT dalam mengurangi cemas khususnya bagi pasien pre-operasi yang sangat jarang dilakukan di rumah sakit, sehingga dengan intervensi tersebut dapat mengukur tingkat kecemasan baik sebelum maupun sesudah diterapkannya terapi SEFT dan mampu mengevaluasi hasil dari penerapan tersebut untuk meminimalisir kecemasan pasien pre-operasi.

KAJIAN TEORITIS

Kecemasan merupakan sebuah respon adaptif yang dapat dipengaruhi oleh diri seseorang atau kegiatan psikologis sebagai akibat dari tindakan, kejadian eksternal yang mengakibatkan tuntutan baik fisik maupun psikologis terhadap seseorang. Pasien yang akan menghadapi operasi tampak lebih gelisah dan takut sehingga mereka akan terus bertanya secara berulang meskipun pertanyaan tersebut sebelumnya sudah dijawab (Prabowo,2019). Tindakan pembedahan merupakan bentuk pengobatan yang dilaksanakan dengan menampilkan bagian-bagian tubuh yang akan ditangani. Tindakan ini bertujuan untuk menyembuhkan penyakit, akan tetapi menimbulkan reaksi berupa kecemasan terhadap pasien dari segi fisiologis maupun psikologis tanpa mempertimbangkan besar atau kecil operasi yang berlangsung (Gangadharan, Priya dkk. 2014 dalam kusumasari, et.al 2020).

Kecemasan pre-operasi merupakan suatu peristiwa mengkhawatirkan bagi pasien dan menghasilkan respon emosional, kognitif dan psikologik pasien yang pada akhirnya berpengaruh pada hasil operasi (Bedaso & Asres, 2019). Kebanyakan orang yang mengalami cemas biasanya memiliki tanda dan gejala yaitu khawatir, firasat buruk, cemas, takut pada pikirannya sendiri, mudah tersinggung, tidak tenang, merasa gelisah, mengalami gangguan pola tidur, memimpikan kejadian yang menegangkan, terkadang mengalami gangguan daya ingat, berdebar-debar, gangguan perkemihan dan pencernaan, sakit kepala dan lain sebagainya (Cholina,2020).

Terapi yang dapat diberikan oleh perawat pada pasien pre-operasi untuk mengurangi cemas yaitu dengan SEFT. Terapi ini menjadi salah satu konsentrasi ilmu baru yang dikenal dengan *energy psychology* yang berfokus pada kata ataupun kalimat tertentu yang diucapkan secara berulang dengan ritme teratur yang disertai kepasrahan terhadap Tuhan sesuai dengan kepercayaan. SEFT adalah terapi yang menggabungkan antara *mind-body* dengan asuhan keperawatan. Terapi ini memanfaatkan sistem energi tubuh dengan tujuan untuk memperbaiki emosional, pikiran dan perilaku seseorang. Terapi sebagai bentuk gabungan antara sistem energi tubuh dengan terapi spiritual dan menggunakan metode *tapping* pada titik-titik tertentu khususnya 12 jalur energi tubuh. Teknik ini mampu memaksimalkan unsur spiritual (Prasetiyo, 2020). SEFT

memanfaatkan metode tapping yang mampu mengurangi emosi negatif seperti kecemasan melalui titik kunci “*Major Energy Meridians*” yang apabila diketuk berkali-kali dapat menetralsir gangguan emosi dalam diri. Hal ini disebabkan oleh aliran energi tubuh yang mampu berjalan secara normal dan kembali seimbang (Zainuddin, 2009). Selanjutnya, Terapi SEFT dapat merangsang titik-titik tertentu pada bagian tubuh yang dapat memicu pengeluaran hormon endorfin atau hormon kebahagiaan sehingga menimbulkan perasaan yang jauh lebih nyaman dan tenang (Rofacky, 2015).

METODE PENELITIAN

Laporan ini berjenis studi kasus dengan pengaplikasian *evidence-base nursing practice* pada satu pasien kelolaan, yakni pasien pre-operasi dengan kategori cemas di bangsal Aster 5 RSUD Tidar Magelang . Kriteria inklusi yang diterapkan pada laporan ini adalah pasien pre-operasi dengan kategori cemas ringan sampai berat bersedia untuk diberikan intervensi dengan menandatangani lembar *informed consent* sebagai responden. Instrumen penelitian ini yaitu *numeric rating scale* untuk mengukur intensitas rasa cemas pada pasien dengan menggunakan STAI (*State - Trait Anxiety Inventory*) dikarenakan kelebihan dari test STAI memungkinkan adanya perbedaan kondisi maupun sifat cemas yang diteliti dengan sebaik mungkin. Dalam test STAI memuat poin - poin pernyataan, dimana State anxiety (A - State) terdapat 20 pernyataan. Untuk test skala kecemasan STAI terhadap kuesioner yang terbagi menjadi 3 kategori yaitu: 1) apabila skor bagian *state* dan *trait* adalah 20 – 39 maka kecemasan ringan, 2) skor bagian *state* dan *trait* adalah 40 – 59 maka kecemasan sedang, 3) serta skor bagian *state* dan *trait* adalah 60 – 80 maka kecemasan berat. Sebelum pemberian intervensi SEFT pada pasien , peneliti melakukan pengkajian dan anamnesa serta pengukuran intensitas cemas pada pasien dengan instrumen STAI. Selain itu, data tersebut digunakan untuk penegakan diagnosa keperawatan dan rencana asuhan keperawatan. Selanjutnya, pasien diberikan penjelasan terkait intervensi yang diprogramkan, kemudian melakukan tindakan terapi SEFT dengan tiga tahapan *set-up, tune-in* dan *tapping* selama 10-15 menit.

Program tersebut kemudian diteruskan selama 2 hari dengan prinsip waktu 10-15 menit secara berturut-turut, selanjutnya peneliti melakukan evaluasi perhitungan kembali intensitas rasa cemas menggunakan STAI pada pasien setelah diberikan intervensi. 3 tahapan terapi SEFT yang dilakukan adalah yang pertama mengucapkan kalimat *Set Up* sebanyak 3 kali. Kalimatnya yaitu, “Ya Allah.... Meskipun saya harus menjalani operasi

ini, saya ikhlas menerima rasa sakit, saya pasrahkan kesembuhan ini kepada-Mu dengan ketenangan hati.” Sambil mengucapkan kalimat tersebut sepenuh perasaan, lalu letakkan tangan dan tekan ke bagian dada (*sore spot*), pada pasien laki-laki kita bisa mengarahkan dengan menggunakan tangan pasien sendiri atau bisa dibantu oleh keluarga pasien, Cara kedua yaitu tahap *Tune-In*, tahap ini dilakukan secara bersamaan dengan memfokuskan pikiran ke “kejadian negatif” yang mungkin memicu gangguan emosi. Selanjutnya menuju “tempat rasa sakit” rasakan “sakitnya” buat “menjadi lebih sakit” dan ucapkan: “Saya ikhlas dan pasrah kepada-Mu”.

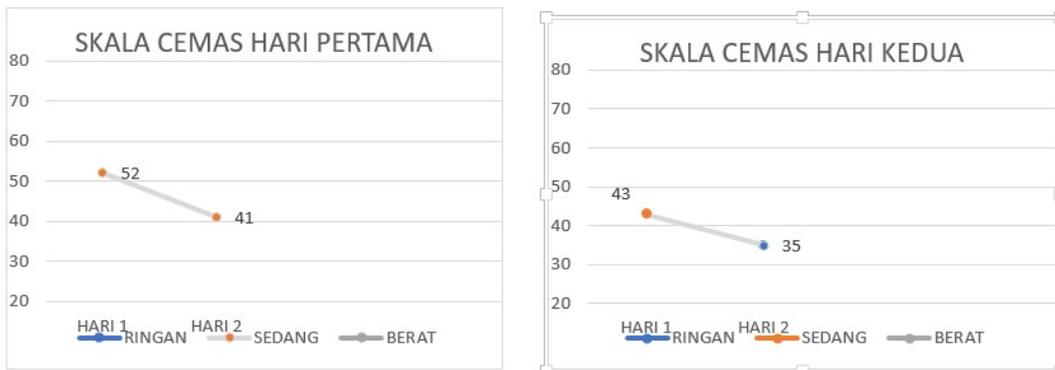
Tahapan terakhir adalah *tapping* dilakukan dengan tangan kanan atau kiri atau keduanya. Pada bagian tubuh sebelah kanan atau kiri atau keduanya. Gunakan 2 jari yaitu telunjuk dan tengah. *Tapping* secara mantap dengan durasi tertentu pada setiap titik; selama mengucapkan kalimat “saya ikhlas dan pasrah kepada Allah” ($\pm 9X$), akhiri *tapping* dengan tarik napas panjang dan ucapkan dengan penuh rasa syukur; “Alhamdulillah”. Setiap titik terdapat di dua sisi tubuh. Kita harus *tapping* di satu sisinya, untuk menyelaraskan aliran energi yang ada. Titik-titik yang akan di *tapping* terdiri dari bagian kepala, bagian tangan dan bagian dada (18 titik meridian).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus dilakukan pada satu pasien dengan diagnosa medis fraktur collum femur sinistra di bangsal bedah ASTER 5 di RSUD Tidar Magelang yang akan dioperasi pada tanggal 6 maret 2023. Pasien bernama NY. S berusia 65 tahun dengan jenis kelamin perempuan mengatakan habis jatuh dari tangga pada tanggal 4 maret 2023. Setelah di rontgen hasilnya yaitu terdapat fraktur pada femur sinistra. Pasien mengatakan merasa agak bingung dan cemas karena kata dokter akan di operasi karena patah tulang, pasien mengatakan juga merasa khawatir dengan kondisinya takut terjadi kejadian yang tidak diinginkan karena merasa sudah berumur, pasien mengatakan juga deg-degan menunggu operasinya dan sulit untuk tidur. Saat pengkajian pasien juga tampak gelisah, tampak tegang dan masih selalu bertanya terkait dengan proses operasinya, pasien compos mentis, tekanan darah: 142/90 mmHg; nadi: 95x/menit; respiration rate (RR): 22x/menit; suhu badan: 36,7°C; serta SpO2: 98%.

Masalah keperawatan yang terdapat pada pasien ini adalah ansietas b.d kekhawatiran mengalami kegagalan dalam operasi. Kecemasan atau ansietas merupakan suatu respon individu pada suatu hal yang tidak atau dirasa mengancam bagi pasien sehingga jika tidak ditangani maka akan meningkatkan tekanan darah, denyut jantung, frekuensi napas, sering berkemih dan merugikan pasien karena ketidaknyamanan yang dirasakannya.

Implementasi terapi SEFT dilakukan selama 2 hari mulai tanggal 04 Maret 2023 hingga 5 Maret 2023. Dalam waktu 2 hari tersebut pasien diharuskan untuk melakukan terapi SEFT 1 kali sehari masing-masing dengan waktu 10 - 15 menit setiap merasa cemas. Praktik SEFT dimulai dengan bimbingan langsung oleh peneliti. Sebelumnya, pasien sudah dilakukan pengukuran skala cemas dengan menggunakan kuesioner STAI. Hasil skala rasa cemas pasien adalah 52 termasuk kecemasan sedang setelah implementasi diberikan kuesioner kembali untuk mengukur kecemasan pasien setelah diintervensi. Skala tersebut menurun menjadi 41 (kecemasan sedang). Pada hari ke-2, pasien dilakukan kembali pengukuran skala cemas dengan menggunakan kuesioner STAI. Hasil skala kecemasan pada pasien adalah 43 termasuk kecemasan sedang setelah implementasi diberikan kuesioner kembali untuk mengukur kecemasan pasien setelah diberikan intervensi. Skala kecemasan pada pasien setelah diberikan intervensi menjadi menurun yaitu 35 (kecemasan ringan). Dari hasil pemberian terapi SEFT selama 2 hari, dapat dikatakan bahwa terapi tersebut dapat membantu untuk mengurangi rasa cemas pada pasien preoperasi. Adapun penurunan kecemasan pada pasien tersaji dalam grafik dibawah ini:



Setelah dilakukan implementasi terapi SEFT pada pasien NY S yang memiliki masalah kecemasan yang berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan dalam operasi memberikan dampak positif yaitu setelah dilakukan terapi SEFT tersebut

terdapat penurunan dari yang semula mengalami kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan walaupun tidak signifikan karena hanya menggunakan kuisioner STAI. Kecemasan khususnya pada pre-operasi sebagai bentuk kecemasan yang berkaitan dengan berbagai prosedur yang ditakutkan oleh pasien yang terkait dengan prosedur pembedahan dan tindakan pembiusan sebagai kekhawatiran terhadap keselamatan dirinya (Rahmayati, Silaban, & Fatonah, 2018).

Salah satu yang bisa diintervensikan untuk mengurangi kecemasan tersebut yaitu menggunakan terapi SEFT yang bermanfaat dalam meminimalisir kecemasan pasien pre-operasi sesuai dengan penelitian yang diselesaikan oleh (Prabowo, 2019) yang menjelaskan bahwa hasil pengukuran kecemasan sebelum tindakan terapi SEFT khususnya pada kelompok intervensi sebesar 86,20. Sementara itu, setelah tindakan SEFT berubah menjadi 79.66. Selanjutnya, pada kelas kontrol sebelum dan sesudah dilakukan SEFT adalah masing-masing 86.43 dan 87,63. Merujuk pada uji statistik maka dapat dipahami bahwa terapi SEFT dapat berpengaruh dalam meminimalisir tingkat kecemasan pasien bedah jantung. Hal demikian ini dijelaskan bahwa sebagian besar dari pasien yang sudah diintervensi mengalami penurunan kecemasan dengan rata-rata 6.53. Pada penelitian relevan lainnya yaitu yang dilakukan oleh (Rejeki, 2022) dijelaskan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat skor kecemasan sebelum dan setelah penerapan terapi SEFT. Hal demikian ini dibuktikan dengan besar p.value dalam uji non-parametric test yaitu 0,000 yang menjelaskan bahwa penurunan rata-rata setelah diterapkannya terapi SEFT dibandingkan dengan sebelumnya mempunyai selisih kecemasan sebesar 0,9, dengan demikian menunjukkan terdapat perbedaan antara sebelum dilakukan SEFT pada ibu pre-section caesarea dan setelah dilakukan SEFT terdapat penurunan kecemasan. SEFT dapat mengurangi kecemasan karena dengan terapi ini responden menjadi lebih tenang sehingga mempengaruhi hormon kortisol lalu meningkatkan hormon serotonin dengan p value $0,000 < 0,05$ (Kusumasari,2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Terapi SEFT merupakan intervensi nonfarmakologi yang memberikan dampak positif pada penurunan kecemasan pasien pre-operasi. Pada intervensi dan implementasi yang dilakukan oleh peneliti terbukti bahwasannya terapi SEFT sangat efektif dalam menurunkan kecemasan dalam diri pasien. Hasil pemberian intervensi ini dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan dalam waktu dua hari pemberian intervensi.

Pada perawat diharapkan dapat memberikan edukasi terapi SEFT kepada pasien untuk mengurangi kecemasan pasien pre-operasi agar pasien pre-operasi lebih nyaman dan tidak megkhawatirkan hal negatife saat prosedur pembedahan dilakukan, selain itu perlunya edukasi kepada pasien dan keluarga pasien agar bisa melakukan terapi SEFT secara maksimal agar dapat menurunkan kecemasan dan badan menjadi rileks.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, F. *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Jakarta Timur: Afzan Publizing. (2020)
- Bedaso, Asres, M. A.. *Preoperative Anxiety Among Adult Patients Undergoing Elective Surgery : A Prospective Survey At A General Hospital In Ethiopia*. Patient Safety In Surgery (2019)
- Cholina. T. Siregar, *Buku Ajar Manajemen Komplikasi Pasien Hemodialis*, Yogyakarta:Deepublish, 2020
- Gangadharan, Priya dkk. (2014). *Evaluating the level of anxiety among pre-operative patients before elective surgery at selected hospitals in kingdom of saudi arabia*.
- Kusumasari Candra, Eka cahyaningtyas, M. (2020). *Pengaruh Pemberian Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre-operasi Sectio Caesarea*. 1–8. https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/421/1/NASKAH_PUBLIKASI_CANDRA_KUSUMASARI%28S16076%29.pdf
- MALAHA, Anniza Febriani, et al. *Studi Literatur; Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Penurunan Ansietas Pasien Pre-operasi*. *Madago Nursing Journal*, 2021, 2.2: 65-71.
- Pane, P. (2019). *Gambaran Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Bedah RSUD dr. Pirngadi Medan Tahun 2019*. *Poltekkes Kemenkes Medan*, 1–9.\
- Parman. (2019). *Perubahan Tingkat Kecemasan Pasien Pre-operasi Dengan Terapi Murottal Al-Qur'an di RSUD Raden Mattaher Jambi*. *Scientia Journal*. <https://doi.org/10.35141/scj.v8i1.437>

- Prabowo, R. K. (2019). Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre-operasi Bedah Jantung. *Indonesian Journal of Health Development*, 1(2), 11–18.
- Prasetyo, H. (2020). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) terhadap Kualitas Tidur Pasien Rawat Inap Kelas III di Rsud Sleman Yogyakarta. Universitas Alma Ata Yogyakarta. <http://elibrary.almaata.ac.id/1707/>
- Rahmayati, E., Silaban, R. N., & Fatonah, S. (2018). Pengaruh Dukungan Spritual terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 138–142.
- 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>
- Rejeki, S., Santi, Y. R., Hidayati, E., & Rozikhan, R. (2022). Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre-operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(2), 543–548.
- Rofacky, H. F., & Aini, F. (2015). Pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*. 10 (1): 41-52
- Sukarini. (2019). Pengaruh Pemberian Edukasi PreOperasi Dengan Media Booklet Terhadap TingkatKecemasan Pasien Pre-operasi Dibangsal Cendrawasih 2 RSUP DR Sardjito Yogyakarta
- Zainuddin, A. F. (2009). *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Jakarta: Afzan Publishing.