

Efektivitas Seft (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif

¹Risma Yuniannisa, ²Nisa Rizki Nurfita, ³Diani Magasida, ⁴Ria Yulianti

¹Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon, Indonesia, yuniannisarisma@gmail.com

²Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon, Indonesia, nisa.bidan18@gmail.com

³Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon, Indonesia, dianimagasida@gmail.com

⁴Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon, Indonesia, yuliantiria18@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Received : Agustus 07, 2024

Revised : September, 24, 2024

Available online: September,10, 2024

KEYWORDS

Nyeri Persalinan, SEFT , fase aktif

Labor Pain, SEFT, active phase

CORRESPONDENCE

Risma Yuniannisa
Prodi S1 Kebidanan, Universitas
Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon.
yuniannisarisma@gmail.com

ABSTRACT

Labor pain is a sign that the mother in labor period. Appears due to uterine contractions caused by an increasing of the oxytocin hormone, stretching of the uterine muscles, a decreasing of the progesterone hormone, an increasing of the prostaglandine hormone. Labor pain can be controlled with 2 methods, namely pharmacological and non-pharmacological methods. The SEFT technique consists of 3 stages, namely the set up, the tune in, and the tapping. This research is a pre-experimental research with a One Group Pre and Post Test research design. The subjects in this study were women giving birth in the 1st stage of labor in the active phase in the Watubelah Community Health Center Working Area, Cirebon Regency in June-July 2024. Based on the results of the analysis carried out by researchers using a paired T test (Paired Samples T Test) with significance (2-tailed) $0.000 < 0.05$ indicates the influence of SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) therapy on the level of pain in the first stage of active labor in the Watubelah Community Health Center Working Area, Cirebon Regency. There was a change in the pain scale after SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) therapy.

ABSTRAK

Nyeri persalinan merupakan tanda bahwa ibu memasuki proses persalinan. Muncul karena adanya kontraksi uterus yang disebabkan karena peningkatan hormone oksitosin, keregangan otot uterus, penurunan hormone progesterone, peningkatan hormone prostaglandine. Nyeri persalinan dapat dikendalikan dengan 2 metode yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Teknik SEFT ini terdiri dari 3 tahap yaitu the set up, the tune in, dan the tapping. Penelitian ini merupakan penelitian Pra Eksperimen dengan design penelitian One Group Pre and Post Test. Subjek dalam penelitian ini yaitu ibu bersalin pada persalinan kala 1 fase aktif di Wilayah Kerja Puskesmas Watubelah Kabupaten Cirebon pada bulan Juni-Juli 2024. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan peneliti dengan menggunakan uji T berpasangan (*Paired Samples T Test*) dengan signifikansi (2-tailed) $0.000 < 0.05$ menunjukkan adanya pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap tingkat nyeri pada persalinan kala 1 fase aktif di Wilayah Kerja Puskesmas Watubelah Kabupaten Cirebon. Adanya perubahan skala nyeri setelah dilakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

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



PENDAHULUAN

Prevalensi nyeri persalinan sebesar 85-90% (WHO, 2020) sedangkan data nyeri persalinan di Indonesia tahun 2019 yang dilihat berdasarkan data (Kemenkes RI, 2019) menyatakan 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan disertai nyeri dan 22% menyatakan bahwa persalinan yang dialami merupakan persalinan yang menyakitkan karena merasakan nyeri hebat dalam persalinan, sedangkan 63% tidak memperoleh informasi tentang persiapan yang harus dilakukan guna mengurangi nyeri pada persalinan (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan data Provinsi Jawa Barat diketahui bahwa nyeri saat persalinan pada inpartu kala 1 menunjukkan sebesar 6,7%. Kondisi nyeri ketika ibu melahirkan di pengaruhi oleh his yang berlebih sehingga secara tidak langsung ibbu mengalami cemas, tegang dan sakit yang dirasakan ibu saat melahirkan (Kemenkes RI, 2020).

Nyeri persalinan merupakan tanda bahwa ibu memasuki proses persalinan. Muncul karena adanya kontraksi uterus yang disebabkan karena peningkatan hormone oksitosin, keregangan otot uterus, penurunan hormone progesterone, peningkatan hormone prostaglandine (Nurasiah et al., 2023). Beberapa penatalaksanaan nyeri yang dapat dilakukan selama proses persalinan dapat dibagi menjadi 2 yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis yang diberikan berupa obat-obatan atau *analgesia epidural*. Sementara terapi non farmakologis yang diberikan antara lain pernafasan, relaksasi, yoga, pijat, aromaterapi, *hipnoterapi* salah satunya yaitu dengan metode SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) (Siswi Utami et al., 2020).

Penelitian Nurashiah, Afianti, dan Sukmanawati (2023) relaksasi berbasis spiritual efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif di Wilayah Kerja Puskesmas Kutamendala Kecamatan Tonjong Kabupaten BRESNES. Sama hasilnya dengan riset yang dilakukan Sara Herlina et al., (2023) terdapat pengaruh SEFT (*Spiritual Emotional Freedom*

Technique) terhadap penurunan nyeri haid siswi di Pekan Baru. Selain itu, SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) juga berpengaruh pada penurunan skala nyeri pada pasien post operasi dari nyeri berat menjadi nyeri sedang sesuai dengan hasil riset yang dilakukan oleh (Mulianda et al., 2022).

Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui bagaimana efektivitas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif di wilayah kerja Puskesmas Watubelah tahun 2024. Dari hasil penelitian, data yang akan didapatkan adalah ada atau tidaknya pengaruh pemberian metode SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap nyeri persalinan kala 1 fase aktif.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian Pra Eksperimen dengan design penelitian *One Group Pre Test and Post Test*. Subjek dalam penelitian ini yaitu 15 ibu bersalin dari total populasi 50 responden pada bulan juni-juli pada persalinan kala 1 fase aktif di wilayah kerja Puskesmas Watubelah Kabupaten Cirebon pada bulan Juni sampai Juli 2024. Analisis menggunakan Uji normalitas dan uji T berpasangan (*paired samples T test*). Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pedoman observasi yang dilakukan langsung terhadap responden (ibu bersalin). Data mengenai rasa nyeri diambil pada saat sebelum dan sesudah dilakukan terapi.

HASIL PENELITIAN

A. Univariat

Tabel 1 Nilai rata-rata tingkat nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	6.40	15	1.502	.388
	Post Test	5.20	15	1.821	.470

Berdasarkan hasil analisis tabel 1 hasil nilai rata-rata

pretest adalah 6.40 dan nilai rata-rata *post test* adalah 5.20. terlihat dari nilai mean (rata-rata) *pretest* kurang dari nilai rata-rata *post test* artinya secara descriptive adanya perbedaan skala nyeri pada *pretest* dan *post test*.

Tabel 2 Hasil uji normalitas Kolmogrov-Smirnov

	Tingkat Nyeri	Kolmogrov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Terapi SEFT	Pre Test	.224	15	.041	.912	15	.146
	Post Test	.222	15	.069	.887	15	.060

Berdasarkan Tabel 2 hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi dari data *Pretest* $0,041 > 0,05$ dan nilai signifikansi dari data *posttest* $0.069 > 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi Normal.

B. Bivariat

Tabel 3 Pengaruh SEFT terhadap nyeri persalinan kala 1 fase aktif

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Paired Sample 1 PreTest-PostTest	1.200	.941	.243	.679	1.721	4.938	14	.000

Berdasarkan hasil analisis tabel *Paired Samples T Test* nilai signifikansi (2-tailed) $0.000 < 0.05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variable awal dengan variable akhir. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variable atau adanya pengaruh metode SEFT terhadap nyeri persalinan kala 1 fase aktif di wilayah kerja Puskesmas Watubelah Kabupaten Cirebon.

PEMBAHASAN

Nyeri persalinan merupakan ketidaknyamanan yang umum terjadi. Rasa nyeri persalinan bersifat individual. Sehingga menyebabkan jumlah rasa sakit atau rasa nyeri yang dialami menjadi bervariasi bagi setiap ibu bersalin. Kecemasan dan ketakutan yang umumnya terkait dengan peningkatan nyeri selama persalinan. Kecemasan dan ketakutan yang berlebihan dapat menyebabkan sekresi catecholamine berlebihan dan meningkatkan rangsangan ke otak dari panggul karena aliran darah menurun dan peningkatan ketegangan otot. Akibatnya rasa sakit yang dirasakan pada saat persalinan semakin besar (Azizah et al., 2021).

Nyeri yang di rasakan pada saat persalinan merupakan tanda bahwa ibu memasuki proses persalinan. Nyeri persalinan muncul karena adanya kontraksi uterus yang disebabkan karena peningkatan hormone oksitosin, keregangan otot uterus, penurunan hormone progesterone, peningkatan hormone prostaglandine (Nurasiah et al., 2023).

Terdapat 2 metode yang dapat mengendalikan nyeri persalinan yaitu dengan 2 metode, metode farmakologis dan nonfarmakologis. Metode penghilang rasa nyeri secara farmakologis adalah metode penghilang rasa nyeri dengan menggunakan obat-obatan kimiawi, sedangkan metode nonfarmakologis adalah metode penghilang rasa nyeri secara alami, caranya dengan melakukan Teknik relaksasi, yang mempengaruhi respon internal individu terhadap nyeri. Manajemen nyeri dengan tindakan relaksasi mencakup relaksasi otot, nafas dalam, masase, tapping, meditasi dan perlakuan (Hamdiah Ahmar, 2021).

Ada beberapa efek samping potensial yang mungkin timbul pada setiap prosedur pemberian obat-obatan antara lain hipotensi, penumpukan cairan di kandung kemih, serta kelemahan pada tungkai karena relaksasi tonus otot (Varney, 2018). Sehingga sekarang ini ibu bersalin lebih memilih cara non farmakologis karena

lebih aman sehingga minim resiko dan efek samping, serra ibu juga dapat mengontrol pengobatan dirinya sendiri (Winna Kurniasari et al., 2023).

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) adalah terapi komplementer non farmakologi yang merupakan gabungan dari terapi spriritual, psikologi dan energi kekuatan spiritual yang bekerja dengan cara mengetuk titik-titik meridian di tubuh dengan menggunakan dua ujung jari. Dengan tujuan untuk melepaskan emosi dalam diri yang menutupi aliran energi, sehingga membantu pasien untuk merasakan keseimbangan dan hubungan yang sangat besar dalam memberikan manfaat untuk mendapatkan respon relaksasi, menimbulkan rasa percaya diri dan merasakan kehadiran Allah SWT.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan peneliti dengan menggunakan uji T berpasangan (*Paired Samples T Test*) dengan signifikansi (2-tailed) $0.000 < 0.05$ menunjukkan adanya pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap tingkat nyeri pada persalinan kala 1 fse aktif di Wilayah Kerja Puskesmas Watubelah Kabupaten Cirebon. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh SEFT sehingga adanya perubahan skala nyeri setelah dilakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nurasiah et al., 2023) tentang pengaruh relaksasi berbasis spiritual terhadap nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif yang terjadi di wilayah kerja Puskesmas Kutamendala Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes.

Penelitian (Sara Herlina et al., 2023) tentang dampak SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap tingkat nyeri haid pada siswi di Pekanbaru. Penelitian yang dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, didapatkan nilai $p\text{-value } 0.0001 < 0.05$. oleh sebab itu, H1 diterima. Hal ini mengindikasikan ada pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom*

Technique) terhadap tingkat nyeri haid pada remaja. Adanya perubahan skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

Menurut penelitian (Safitri & Machmudah, 2021) tentang penurunan nyeri dengan kombinasi intervensi pemberian terapi relaksasi pernafasan dan terapi SEFT pada pasien dengan kanker serviks stadium III B. Di temukan hasil yang menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam dan terapi SEFT mampu menurunkan skala nyeri pada pasien kanker serviks. Sistem kerja SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) mempunyai prinsip yang hampir sama dengan metode akupresur. Teknik terapi SEFT memiliki tiga tahap yang berusaha merangsang titik-titik kunci 12 jalur energi (energi meridian) dalam tubuh yang sangat besar pengaruhnya terhadap tubuh.

Pada penelitian lain sesuai yang di paparkan (Ida et al., 2022) factor durasi kerja menjadi factor utama sebab sebagian besar para petani bekerja pada rentang 4-6 jam dalam sehari, kondisi ini memukinkan terjadinya beban kerja otot dan fungsi tubuh lain melebihi batas kemampuan mengingat factor usia para petani sehingga batas kemampuan fisiologisnya mengalami penurunan. Terdapat hasil data intensitas nyeri pada petani antara sebelum diberikan metode SEFT dan setelah diberikan metode SEFT, intensitas nyeri turun dari rentang sedang menjadi ringan, maka dapat di gambarkan bahwa terapi SEFT memberikan perubahan kondisi yang lebih baik dengan adanya penurunan rasa nyeri yang dirasakan.

Hal ini juga di perkuat hasil riset (Mulianda et al., 2022) Terapi SEFT efektif dalam membantu penurunan skala nyeri dan mampu mengendalikan aspek-aspek psikologis penderita nyeri post operasi. Selain dapat membuat penderita menjadi lebih rileks, nyaman, SEFT juga dapat mengurangi keluhan fisik lainnya seperti pusing, mual, pegel-pegel dan nyeri pinggang yang di keluhkan oleh subjek peneliti. Dengan presentase sebelum

dilakukan SEFT skala nyeri 5, sedangkan hasil pemeriksaan skala nyeri setelah dilakukan terapi SEFT menjadi 3. Namun, berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ali Manar, 2022) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok control. Maka hasil dari penelitian ini disimpulkan Ho di terima dan Ha ditolak yang berarti tidak ada pengaruh kombinasi terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan terapi Dzikir terhadap penurunan nyeri pada pasien Hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi (*high blood pressure*) adalah kondisi dimana darah yang mengalir melalui arteri mengalami tekanan yang lebih tinggi dari keadaan normal 120/80 mmHg pada orang dewasa (Hasanah, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan pada tingkat nyeri persalinan kala 1 fase aktif sebelum dilakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan setelah dilakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) di wilayah kerja Puskesmas Watubelah Kabupaten Cirebon.

REFERENSI

Ajjjah, R. N., Legiati, T., Bandung, J. K., & Bandung, P. K. (2023). Comprehensive Midwifery Care Of Mrs . S With The Application Of Seft Therapy. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 4(1), 485–495.

Aktif, K. I., & Pain, L. (2019). *Kecemasan , Usia , Paritas dan Nyeri Persalinan*. 12(2), 47–52.

Azizah, N., Eka Rahmawati, V., Vitiasari Dessy, F., Ilmu Kesehatan, F., Pesantren Tinggi Darul, U., & Jombang, U. (2021). Teknik Relaksasi dalam Proses Persalinan : Literatur Review. *Jurnal EDUNursing*,

5(2), 134–141.
<http://journal.unipdu.ac.id/index.php/edunursing/article/view/2942>

Dyah Permata, et al. (2018). Nyeri persalinan. *Stikes Majapahit Mojokerto*, 1–117.

Handayani, L. (2021). Pengaruh kompres hangat dan kompres dingin terhadap nyeri Ppersalinan Kala I Fase Aktif di puskesmas Muara Komam Kabupaten Paser Tahun 2022. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 12(1), 107–118.

Hasanah, U. (2019). Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi). *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 87.
<https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Tekanan-Darah-Tinggi-Hipertensi.pdf>

Ida, Z., Mukhammad, T., & Mokh, S. (2022). Efektifitas Tehnik Self Emotional Freedom Technique (Seft) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Petani di Era Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan*, 14(September), 873–880.
<http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/545/403>

Manar Ali Muhammad, M. S. F. (2022). Akuisisi linguistik (1) dan hubungannya dengan harga diri (2) di antara anak-anak taman kanak-kanak pada spektrum autisme (3) dan teman sebayanya yang normal. *Jurnal Psikologi Klinis dan Konseling Mesir*, 10(1), 1–52
<https://doi.org/10.21608/pshj.2022.250026>

Maryana. (2019). Spiritual emotional freedom technique (SEFT). In *Poltekkes Jogja Press* (Vol. 2, Issue November).

MassBank. (2023). 7, 8, 9, 10 -tetrahydro- β -cryptoxanthin MS. 18.
https://massbank.eu/MassBank/RecordDisplay?id=MSBNK-Kyoto_Univ-CA000111

Muawwanah, Ma'rufi, & Nurdin. (2020). Korelasi antara Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Sekolah

- Dasar. *Proximal: Jurnal Penelitian Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 3(2), 1–15.
- Mulianda, D., Rahmanti, A., & Alysa Tiara. (2022). Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 7(2), 72–81. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v7i2.126>
- Nisak, A. Z., Kusumastuti, D. A., & Munawati. (2023). Perbedaan Metode Konvensional dan Eracs dengan Tingkat Nyeri pada Pasien Post Sectio Cesarea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 261–268.
- Nurasiah, A., Afianti, H., & Sukmanawati, D. (2023). Pengaruh Relaksasi Berbasis Spiritual Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Kutamendala Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(02), 264–269. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i02.827>
- Nursafitri, I. A. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Non Farmakologi terhadap Nyeri Persalinan. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 81–92. <https://doi.org/10.35874/jib.v12i1.1006>
- Rejeki, S., & Irawan, R. B. (2019). Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Persalinan Melalui Terapi Alat Mekanik Manual Regio Sakralis. *Prosiding Seminar Nasional*.
- Richter, L. E., Carlos, A., & Beber, D. M. (n.d.). *No No Analisis struktur ko-sebaran indikator terkait kesehatan, pusat rasa sehat subjek, dan lansia yang tinggal di rumah Title*.
- Safitri, A. W., & Machmudah, M. (2021). Penurunan Nyeri dengan Intervensi Kombinasi Terapi Relaksasi Pernafasan dan Terapi SEFT pada Pasien dengan Kanker Servik Stadium IIIB. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8252>
- Sara Herlina, Wiwi Sartika, & Siti Qomariah. (2023). Dampak Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Siswi Di Pekanbaru. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 60–66. <https://doi.org/10.51544/jmkm.v8i2.4571>
- Siswi Utami, F., Mutiara Putri Kebidanan, I., Ilmu Kesehatan, F., Yogyakarta, A., & Artikel, R. (2020). Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Normal Info Artikel Abstrak. *Midwifery Journal / Kebidanan*, 5(2), 107–109.
- Suciawati, A., Tiara Carolin, B., & Pertiwi, N. (2023). Faktor Faktor yang berhubungan dengan keputusan sectio caesarea pada ibu bersalin. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 153–158.
- Sugianti, T., & Joeliatin, J. (2019). Efektifitas Manajemen Nyeri Dengan Kompres dan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Saat Persalinan Kala I Fase Aktif (Studi Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk Tahun 2019). *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 64–68. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v7i2.91>
- Susanto, M. A. (2020). Efektivitas Terapi Seft Terhadap Nyeri Post Op Laparatomy Di Ruang Bedah Rsi Agung Semarang. *Medica Hospitalia : Journal of Clinical Medicine*, 7(1), 59–63. <https://doi.org/10.36408/mhjcm.v7i1.429>
- Warni, M., & Hayana, H. (2019). Deskripsi Keberhasilan Terapi SEFT pada Penderita Hipertensi Di Desa Pandau Jaya Kec. Siak Hulu Kab. Kampar. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 10(1), 24–30. <https://doi.org/10.37859/jp.v10i1.1452>
- Widyarini, D., & Suhartini, T. (2023). Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Op Sectio. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendekia, Vol 2 No 1*, 468–479.
- Winna Kurniasari, Dini Suryani, Sri Mulyati, & Richa Tri

Septinora. (2023). Effect of Distraction Therapy on Reducing Pain Levels. *HealthCare Nursing Journal*, 5(2), 837–842.

<https://doi.org/10.35568/healthcare.v5i2.3546>

Yusri, A. Z. dan D. (2020). Mekanisme Persalinan. In *Jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, Issue 2).