

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM  
TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP *LIFE SATISFACTION* PADA LANSIA  
DI PANTI WERDA YAYASAN AL KAUTSAR PALU**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu  
Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



**AMYADIN  
201601P224**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU  
2018**

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM  
TECHNIQUE (SEFT)* TERHADAP *LIFE SATISFACTION* PADA LANSIA  
DI PANTI WERDA YAYASAN AL KAUTSAR PALU**

**SKRIPSI**



**AMYADIN  
201601P224**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU  
2018**

## ABSTRAK

AMYADIN. Pengaruh Pemberian Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*) Pada Lansia di Panti Werda Al Kautsar

Lanjut usia merupakan proses alamiah yang berlangsung terus-menerus dan berkesinambungan yang selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomi, fisiologi dan biokimia. Perubahan-perubahan ini berpotensi menjadi sumber tekanan dalam hidup karena stigma menjadi tua berkaitan dengan kelemahan, ketidakberdayaan, dan munculnya penyakit-penyakit. Lansia di Panti Werda akan mengalami suatu perubahan di dalam hidupnya. Lansia tersebut harus beradaptasi jika tidak dapat menyesuaikan diri, mereka akan merasa kesepian dan kepuasan hidup mereka akan menurun. Salah satu terapi yang menggunakan teknik spiritual adalah *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT). Dengan metode SEFT dapat membuat individu bisa menerima persoalan yang mengganggu stabilitas emosinya. Tujuan penelitian dianalisisnya pengaruh pemberian terapi SEFT terhadap kepuasan hidup pada lansia di Panti Werda Al Kautsar Palu. Jenis penelitian *pre eksperimental design* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasinya lansia binaan Yayasan Al Kautsar berjumlah 147, besar sampel 20 orang. Teknik pengambilan sampel *consecutive sampling*. Analisis data menggunakan *wilcoxon sign test*. Hasil analisis diperoleh nilai ( $p < \alpha$ ) yaitu  $0.000 < 0,05$ . Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian terapi SEFT terhadap kepuasan hidup lansia di Panti Werda. Saran bagi petugas di Yayasan Al-Kautsar untuk secara rutin menjelaskan dan mengajarkan kepada lansia untuk melakukan terapi SEFT agar dapat selalu bersikap dan berfikir secara positif.

Kata kunci: SEFT, Kepuasan Hidup, Lansia

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	I
HALAMAN PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
HALAMAN JUDUL	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
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 Tinjauan tentang Lansia	6
2.1.1 Pengetian	6
2.1.2 Batasan usia	6
2.1.3 Teori proses menua	7
2.1.4 Perubahan pada lansia	10
2.1.5 Permasalahan pada lansia	11
2.1.6 Lansia di Panti Werda	13
2.2 Kepuasan Hidup	17
2.2.1 pengertian	14
2.2.2 aspek kepuasan hidup	15
2.2.3 faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup	16
2.3 Spiritual Emotion Freedom technique (SEFT)	17
2.3.1 pengertian	17
2.3.2 Teknik Dasar SEFT	18

2.3.3 Tahap tahap SEFT	19
2.4 Efektifitas SEFT	23
2.5 Kerangka Teori	25
2.6 Hipotesis	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	<b>31</b>
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	32
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	33
3.3 Populasi dan Sampel	34
3.4 Variabel dan Definisi Operasional	36
3.5 Instrumen Penelitian	32
3.6 Teknik Pengumpulan data	33
3.7 Analisis Data	34
3.8 Penyajian Data	35
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	<b>36</b>
4.1 Hasil Penelitian	36
4.2 Pembahasan	38
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>45</b>
5.1 Simpulan	45
5.2 Saran	45
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Titik titik energi Meridian	22
Gambar 2.2 Kerangka Teori	27

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Ekspeimen	28
Tabel 3.2 Rencana Intervensi SEFT	30
Tabel 3.3 Sebaran aitem skala Kepuasan Hidup	33
Tabel 4.1 Distribusi umur Lansia di Yayasan Al-Kautsar Palu.	36
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pretes dan posttes Kepuasan hidup Lansia pemberian terapi <i>Spiritual Emosinal Freedom Technique</i> (SEFT) di Yayasan Al-Kautsar Palu	36
Tabel 4.3 Pengaruh terapi <i>Spiritual Emosinal Freedom Technique</i> (SEFT) terhadap kepuasan hidup	37

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 : Permohonan menjadi responden
- Lampiran 2 : Pernyataan Kesiediaan Menjadi responden
- Lampiran 3 : Standar Operasional Prosedur ( SOP) SEFT
- Lampiran 4 : Kuesioner
- Lampiran 5 : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 6 : Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 7 : Master Tabel Penelitian
- Lampiran 8 : Hasil Olahan Data
- Lampiran 9 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10 : Riwayat Hidup



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan proses alamiah yang pasti akan dialami manusia yang dikarunia usia panjang. Didalam proses menjadi tua terlihat kemunduran dalam berbagai sel. Proses alamiah ini berlangsung terus-menerus dan berkesinambungan yang selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomi, fisiologi dan biokimia pada jaringan tubuh dan akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Azizah, 2015).

Menua (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri, mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang menyebabkan penyakit degeneratif misal, *hipertensi, arteriosklerosis, diabetes militus*, dan kanker (Kusyanti, 2014).

Populasi lansia di Indonesia terus berkembang dan dikhawatirkan akan meningkatkan angka beban ketergantungan atau *dependency ratio*. Upaya pemerintah dengan hal tersebut yaitu dengan adanya peraturan pemerintah No.43 tahun 2004 tentang pelaksanaan upaya peningkatan kesejahteraan lanjut usia. Kesehatan dan pelaksanaan umum; kemudian dalam penggunaan fasilitas umum bagi lansia (Setiorini, 2014).

Perubahan-perubahan dalam kehidupan yang harus dihadapi oleh individu usia lanjut berpotensi menjadi sumber tekanan dalam hidup karena stigma menjadi tua adalah sesuatu yang berkaitan dengan kelemahan, ketidakberdayaan, dan munculnya penyakit-penyakit. Masa usia lanjut sering dimaknai sebagai masa kemunduran, terutama pada keberfungsian fungsi-fungsi fisik dan psikologis (Putri & Hamidah, 2014).

Soepangat (Indriani, 2012) menjelaskan bahwa para lansia yang dititipkan di panti pada dasarnya mengalami dua kemungkinan, negatif dan positif. Positifnya, lingkungan panti dapat memberikan kesenangan bagi lansia. Kegiatan sosial di lingkungan panti yang melibatkan rekan-rekan dengan usia sebaya akan menghadirkan kebersamaan yang dapat menghibur para lansia dari perasaan kesepian yang biasanya dialami.

Lansia di Panti Werda akan mengalami suatu perubahan di dalam hidupnya. Yang paling menonjol adalah perubahan sosial. Disana mereka akan bertemu dengan teman

sebayanya yang memiliki sifat dan karakter yang berbeda-beda. Untuk itu, lansia tersebut harus beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan kelompok sosialnya yang baru. Jika seorang lansia tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, mereka akan merasa kesepian dan kepuasan hidup mereka akan menurun (Mardiah, 2011).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada Kamis tanggal 07 Juni 2018 di Yayasan Al Kautsar dari 6 orang lansia yang diwawancarai terdapat 4 orang mengatakan ada lansia tidak ingin mengikuti kegiatan rutin di panti, tidak suka ikut berkumpul dan berbincang-bincang dengan teman sesama lansia, ada juga yang sering marah tanpa alasan yang jelas sambil menggerutu. Ada juga kasus lansia yang tiba-tiba menangis, ketika ditanya lansia tersebut ingat keluarganya, ia ingin pulang dan berkumpul dengan keluarga tetapi keluarganya sudah lama tidak datang menjenguk. Ada juga yang mengeluh sakit pada kaki dan tangan sehingga sulit berjalan, tidak berdaya, tidak berguna, kesepian, tidak bahagia, dan malas mengikuti aktivitas atau bersosialisasi dengan lansia lain dan lebih sering menghabiskan waktunya menonton tv atau duduk sendirian di teras panti.

Bagaimanapun juga penting bagi seorang lansia mendapatkan kepuasan hidup, karena seseorang yang memperoleh kepuasan hidup di masa usia lanjutnya akan memiliki perasaan positif, kondisi yang membahagiakan serta mampu melakukan penyesuaian sosial yang baik (Soraya, 2007). Pada umumnya pada fase lanjut usia sudah merasakan kepuasan dalam hidupnya karena lanjut usia telah memperoleh pencapaian hidup seperti bekerja, meraih cita-cita, menikah dan memiliki keluarga serta menjalin hubungan dengan orang lain serta telah menyesuaikan diri pada setiap fase kehidupan (Kurnia, 2014).

Tindakan untuk meningkatkan kepuasan hidup pada lansia agar para lansia bisa menikmati masa tuanya dengan bahagia dan tidak melakukan hal terburuk seperti bunuh diri yang disebabkan oleh perasaan dan pikiran-pikiran negatif. Untuk mengurangi angka depresi dan bunuh diri pada lanjut usia diperlukan kepuasan hidup karena lanjut usia dapat memiliki hidup yang berkualitas serta merasa puas terhadap hari tua serta dapat melakukan kegiatan yang disukai sehingga lanjut usia merasa berguna bagi orang lain (Fitriyadewi & Suarya, 2016).

Salah satu terapi yang menggunakan teknik spiritual adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Dengan metode SEFT dapat membuat individu bisa menerima

persoalan yang mengganggu stabilitas emosinya. Ketika individu tersebut bisa berdamai dengan situasi yang mengganggu emosinya, maka keluhan-keluhan serta penyakit-penyakit fisik akan hilang dengan sendirinya. Terapi spiritual yang terdapat dalam SEFT dapat memberikan ketenangan, mengurangi rasa takut dan mendekatkan diri kepada Tuhan dan menguatkan keyakinan spiritual, penerimaan diri dan kepasrahan diri kepada Tuhan (Zainudin, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Etika N.A (2016) bahwa SEFT berpengaruh menurunkan depresi pada lansia. Oleh karena itu SEFT dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam keperawatan untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia. Hasil penelitian Pradanie R.K. 2016 menunjukkan adanya peningkatan kualitas hidup pasien TB secara signifikan pada aspek kesehatan fisik ( $p=0,003$ ), psikologis ( $p=0,003$ ), dan sosial ( $p=0,046$ ) setelah dilakukan intervensi SEFT.

Badan Kesehatan Dunia atau WHO memperkirakan penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 mendatang akan mencapai 28,8 juta jiwa yang menempatkan Indonesia dengan jumlah penduduk lansia terbesar di dunia (Kementrian Komunikasi dan Informatika RI, 2010). Menurut Kementerian Kesehatan R.I (2017) ada 19 Provinsi (55,88%) Provinsi Indonesia yang memiliki struktur penduduk tua. Di Indonesia tiga provinsi dengan persentase lansia terbesar di Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59%) dan Jawa Timur (12,25%). Sementara itu tiga provinsi dengan persentase terkecil adalah Papua (3,20%), Papua Barat (4,33%) dan Kepulauan Riau (4,35%) (Kemenkes R.I. 2017).

Data Dinas Kesehatan Prov. Sulawesi Tengah (2016) jumlah penduduk kelompok umur 60-64 tahun berjumlah 74.445 jiwa, umur 65-69 berjumlah 52.036 jiwa, umur 70-75 berjumlah 35.958 jiwa dan umur > 75 tahun berjumlah 40.817. Tahun 2017 jumlah penduduk kelompok umur 60-64 tahun berjumlah 86.999 jiwa, umur 65-69 berjumlah 59.790 jiwa, umur 70-75 berjumlah 38.811 jiwa dan umur > 75 tahun berjumlah 42.759 (Dinkes Prov. Sulteng, 2017).

Data jumlah lansia dalam binaan Yayasan Al Kautsar berjumlah 147 orang. Lansia binaan Al Kautsar 9 orang tinggal di Panti dan 139 orang lansia tinggal di rumah masing-masing, setiap satu kali dalam dua minggu mereka berkumpul di Yayasan melakukan senam dan sebulan sekali dilakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Hasil wawancara terhadap salah satu petugas di Yayasan Al Kautsar bahwa selama ini belum

pernah dilakukan penelitian yang menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk mengajukan penelitian tentang pengaruh pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kepuasan hidup (*life satisfaction*) pada lansia di Panti Werda Yayasan Al Kautsar Palu.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas maka dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut: bagaimana pengaruh pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap meningkatkan kepuasan hidup pada lansia di Panti Werda Yayasan Al Kautsar Palu?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini adalah dianalisisnya pengaruh pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kepuasan hidup (*Life Satisfaction*) pada lansia di Panti Werda Al Kautsar.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1.3.2.1 Diidentifikasinya pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada lansia

1.3.2.2 Diidentifikasinya kepuasan hidup lansia

1.3.2.3 Dianalisisnya pengaruh pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap meningkatkan kepuasan hidup pada lansia

## **1.4 Manfaat penelitian**

Manfaat yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

### **1.4.1 Manfaat Bagi Pasien**

Jika hipotesis penelitian ini terbukti bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) memiliki pengaruh dalam peningkatan kepuasan hidup lansia, maka terapi ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode intervensi untuk membantu lansia mencapai kepuasan hidup.

#### 1.4.2 Manfaat Institusi.

Memberikan sumbangan informasi dan wawasan keilmuan untuk asuhan keperawatan pada Lansia (gerontik) mengenai pengaruh SEFT terhadap peningkatan kepuasan hidup lansia di panti werda.

#### 1.4.3 Manfaat bagi Peneliti

Bagi peneliti penelitian ini dapat menambah wawasan, pengetahuan, pengalaman peneliti terhadap pengaruh SEFT terhadap kepuasan hidup pada lansia di hari tuanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, A.H. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan Dan Tehnik Analisis Data*. Surabaya (ID). Salemba
- Ari, S. 2011. *Metode Peneltian Kebidanan*. Yogyakarta. (ID). Nuha Medika.
- Azizah. 2015. *Keperawata Lansia*. Jakarta. (ID) Salemba Medika
- Budianto, Z. 2015. SEFT untuk mengurangi frekuensi kekambuhan pada pasien penyakit migrain. *JIPT (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan)*. ISSN-2301-8267 vol. 03.no. 02. Januari 2015.
- [DINKES] Dinkes Provinsi Sulawesi Tengah. 2016-2017. Profil Kesehatan Sulawesi Tengah. DINKES.
- Etika, N.A. 2016. *Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Menurunkan Depresi Pada Lansia*. NurseLine Journal Vol. 1 No. 1 Mei 2016 ISSN 2540-7937
- Fitriyadewi L. P. W., & Suarya. L. M. K. S. (2016). Peran interaksi sosial terhadap kepuasan hidup lanjut usia. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3 (2), 332- 341
- Indriana, Y. (2013). Kepuasan hidup orang lanjut usia dalam hubungannya dengan jenis aktivitas, jenis kelamin, reliugilitas, status perkawinan, tingkat kemandirian, tingkat pendidikan dan daerah tempat tinggal. *Jurnal Psikologi Undip*, 1 (1), 23-32
- Indriani, N. (2012). Perbedaan kepuasan hidup lansia dini yang tinggal bersama anak, mandiri, dan di panti werdha. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, 3 (1), 152-163
- Juwita R. 2013, Hubungan Keluarga dengan Depresi Pada Lansia di UPTD Rumah Sejahtera Geunaseh saying Ulee Kareng Banda Aceh Tahun 2013. Penelitian STIKES U'Budiyah Banda Aceh. Aceh.
- [KEMENKES RI] Kementerian Kesehatan R.I. 2017. Analisis Lansia di Indonesia. Kemenkes R.I. Pusat Data dan Informasi. KEMENKES RI
- Khotimah, A. Savitri, D.A. 2012. Studi Deskriptif Kepuasan Hidup Pada Lansia Di Daerah Banyumeneng Fakultas Psikologi Universitas Semarang.
- Yeni, F. 2015. Hubungan Emosi Positif dengan Kepuasan Hidup Pada Lanjut Usia (LANSIA) di Kota Padang Provinsi Sumatera Barat Fakultas Keperawatan Universitas Andalas *Ners Jurnal Keperawatan Volume 9, No1 Maret 2013: 10-21*
- Mubarak, I. 2015. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Komunitas Dasar 2*. Jakarta. (ID). Salemba Medika.

- Kurnia, E. (2014). *Lansia Kurang Perhatian Beresiko Bunuh Diri*. Diunduh dari <http://lifestyle.okezone.com/read/2014/09/15/483/1039406/lanjut-usia-kurang-perhatian-berisiko-bunuh-diri> pada tanggal 16 Mei 2018.
- Kusyanti. 2014. *Keperawatan Gerontik*. Jakarta. (ID). Nuha Medika.
- Lawler-Row, K. A., & Elliott, J. (2009). The role of religious activity and spirituality in the health and well-being of older adults. *Journal of Health Psychology*. 14 (2), 43–52.
- Mardiah, I. (2011). Pengaruh religiusitas dan family support terhadap happiness pada lansia di panti werdha. *Jurnal Sains Dan Praktik Psikologi*, 2 (3), 256-267
- Maramis. 2009. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Edisi 2. Surabaya. (ID) Airlangga.
- Mutia, S., & Rina, M. (2010). Terapi kognitif bersyukur untuk menurunkan depresi pada remaja. *Jurnal Intervensi Psikologi*, II (1), 10-18
- Nadia, S.A. Yuliadi, I. Karyanto, A.N. 2015. Hubungan antara konsep diri dan religiusitas dengan kepuasan hidup pada lansia di Desa Rendeng Kabupaten Kudus. Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa* vol. 4. No. 1 Juni (2015).
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta. (ID). Renika cipta.
- Pamungkas A.R. Usman M.A. 2017. *Metode Riset Keperawatan*. Jakarta. (ID) Diterbitkan pertama. CV. Trans Info Media.
- Padila. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta. (ID). Nusa Medika.
- Pradanie, R.K. Karima, A.I. 2016. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terhadap Kualitas Hidup Penderita Tuberkulosis Paru Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga. JKP-volume 4. Nomor 3 Desember 2016.
- Putri, D. A. C. Tanty, H. (2014). Hubungan antara kemandirian dalam melakukan aktifitas sehari-hari dengan kepuasan hidup pada lanjut usia yang mengalami stroke. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi* vol. 3. (3), 137-143.
- Soraya, I. (2007). *Perbandingan psychological well-being lanjut usia yang tinggal di panti wreda, rumah anak, dan rumah sendiri*. Skripsi (tidak diterbitkan). Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Saryono, 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan: Penuntun Praktis Bagi Pemula*. Numa Medika : Yogyakarta.
- Setyorini, Y. 2014. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Gamping Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*. Vol 55.

Setiati, S., Harimurti, K., dan Govinda, AR. 2009. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jilid 1. Edisi Ketiga*. Jakarta. (ID). Sagung Seto.

Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Manajemen*. Cetakan ke-1 Juli. Bandung. (ID). Alfabeta CV.

Zainuddin, A. F. (2010). *SEFT for healing, success, happiness, greatness*. Jakarta. (ID). Afzan Publishing.