

**PENGARUH TERAPI *SPRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(SEFT) TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI YAYASAN
AL KAUTSAR KOTA PALU SULAWESI TENGAH**

SKRIPSI



PEBRIANI

202001027

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2024**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur lansia di Yayasan Al Kautsar Kota Palu Sulawesi Tengah” adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada Universitas Widya Nusantara Palu.

Palu, 26 Juli 2024



Pebriani
202001027

**PENGARUH TERAPI *SPRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT)
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI YAYASAN
AL KAUTSAR KOTA PALU SULAWESI TENGAH**

Pebriani, Ahmil, Elin Hidayat
Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara

ABSTRAK

Latar Belakang: Kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat menyebabkan penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lemah, penurunan daya tahan tubuh, ketidakstabilan tanda vital, kesulitan untuk berkonsentrasi, dan koping individu yang tidak efektif. Selain itu, muncul penyakit seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung, dan penyakit kardiovaskuler, sehingga perlu penatalaksanaan yang tepat untuk menangani masalah tidur pada lansia, salah satunya terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* yaitu penatalaksanaan non farmakologi.

Tujuan penelitian: Diketuinya pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur lansia di Yayasan Al Kautsar Kota Palu. **Metode penelitian:** Menggunakan eksperimen dengan *design one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di Yayasan Al Kautsar yaitu berjumlah 73 orang, kemudian jumlah sampel sebanyak 15 orang yang bersedia menjadi responden. Tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive sampling*.

Hasil penelitian: Sebelum diberikan terapi *spritual emotional freedom technique* ditemukan semua lansia memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 15 orang (100%), kemudian setelah diberikan terapi *spritual emotional freedom technique* pada lansia ditemukan kualitas tidur baik sebanyak 12 orang (80,0%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 3 orang (20,0%). Hasil Uji *Mc Namer Test* didapatkan nilai *p. value 0,00* (*p value ≤ 0,05*).

Kesimpulan: Ada pengaruh terapi *spritual emotional freedom technique* terhadap kualitas tidur lansia di Yayasan Al Kautsar Kota Palu.

Saran: Untuk pihak Yayasan dan Puskesmas yang melakukan posyandu, penulis berharap program terapi *spritual emotional freedom technique* pada lansia akan dijadikan *Standar Prosedur Oprasional* (SPO) dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Kata kunci : Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*, Kualitas Tidur, Lansia

THE IMPACT OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) THERAPY TOWARD THE QUALITY OF SLEEP OF THE ELDERLY AT THE AL KAUTSAR FOUNDATION, PALU, CENTRAL SULAWESI

Pebriani, Ahmil, Elin Hidayat
Nursing Science, Widya Nusantara University

ABSTRACT

Background: Poor sleep quality of the elderly could lead to decreased their daily activities, weakness, low immunity, instability of vital signs, difficulty concentrating, and ineffective individual coping. In addition, the diseases such as diabetes mellitus, hypertension, heart disease, and cardiovascular disease could be occurred, so it need the appropriate management to deal with sleep problems of the elderly such of Spiritual Emotional Freedom Technique therapy as a non-pharmacological management.

Purpose of the study: To know the impact of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy toward the quality of sleep of the elderly at the Al Kautsar Foundation, Palu.

Research method: Using experiments with one group pretest-posttest design. The total of population in this study were 73 elderly in the Al Kautsar Foundation, then the total of sample was 15 respondents who were willing to be. The sample taken by purposive sampling technique.

Research results: Before giving the spiritual emotional freedom technique therapy, it was found that 15 elderly (100%) had poor sleep quality, then after giving the spiritual emotional freedom technique therapy toward the elderly about 12 elderly (80.0%) had good sleep quality and 3 elderly (20.0%) still had poor sleep quality. The Mc Namer Test results obtained a p-value = 0.00 (p value \leq 0.05).

Conclusion: There is an impact of spiritual emotional freedom technique therapy toward the quality of sleep of the elderly in the Al Kautsar Foundation, Palu.

Suggestion: For the Foundation and Public Health Center that conduct posyandu expected that the spiritual emotional freedom technique therapy program for the elderly will be used as a Standard Operating Procedure (SPO) in improving sleep quality in the elderly.

Keywords: Spiritual Emotional Freedom Technique Therapy, Sleep Quality, Elderly



**PENGARUH TERAPI *SPRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(SEFT) TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI YAYASAN
AL KAUTSAR KOTA PALU SULAWESI TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Widya Nusantara



**PEBRIANI
202001027**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH TERAPI *SPRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(SEFT) TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI YAYASAN
AL KAUSAR KOTA PALU SULAWESI TENGAH**

SKRIPSI

**PEBRIANI
202001027**

Skripsi Ini Telah Diajukan Tanggal 26 Juli 2024

**Ns. Ni Nyoman Udiani, S.Kep., M.Kep
NIK . 20200902022**



**Ns. Ahmil, S.Kep., M.Kes
NIK . 20150901051**



**Ns. Elin Hidayat, S.Kep., M.Kep
NIK . 20230901156**



Mengetahui,

**Dekan Fakultas Kesehatan
Universitas Widya Nusantara**



Arhan S.T, Bd, M. Keb

20090901010

PRAKATA

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala karuniaNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya dengan judul “ Pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur lansia di Yayasan Al Kautsar Kota Palu Sulawesi Tengah”. Sebagai salah satu persyaratan untuk melakukan penelitian guna menyelesaikan pendidikan pada program studi Ners Universitas Widya Nusantara Palu. Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan baik dari segi pengetahuan maupun dari segi pengalaman. Namun dengan adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini bisah terwujud. Untuk itu dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta, terkasih dan tersayang papa Mariyudi E.Turungku dan mama Martini, S.Pd yang telah mengiringi langkahku dan doa, kasih sayang serta dukungan yang tiada hentinya. Kalian selalu mengirimkan kekuatan lewat untaian kata dan iringan doa. Tak ada keluh kesah diwajahmu dalam mengantarkan anakmu ke gerbang masa depan yang cerah tuk raih segenggam harapan dan impian menjadi nyata. Terima kasih untuk adik-adik saya, Tiara, Triana, Chaira yang selalu sabar dan menyayangiku serta memberi dukungan tiada hentinya. Tak lupa saya ucapkan terima kasih kepada

1. Ibu Widyawaty Situmorang, M.Sc., Selaku Katua Yayasan Widya Nusantara.
2. Bapak Dr. Tigor H. Situmorang M.H., M.Kes ., Ketua Universitas Widya Nusantara.
3. Ibu Arfiah SST, Bd, M.Kab, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Widya Nusantara.
4. Bapak Sintong Hutabarat, ST.,M.Sc, selaku Wakil Rektor I Universitas Widya Nusantara.
5. Bapak Ns. I Made Rio Dwijayanto. M,Kep Ketua Program Studi Ners Universitas Widya Nusantara.
6. Bapak Ns. Ahmil, S.Kep,. M.Kes., selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Bapak Ns. Elin Hidayat, S.Kep.,M.Kep., selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.

8. Ibu Ns. Ni Nyoman Udiani, S.kep., M.kep., Selaku penguji utama yang telah memberikan kritikan dan saran untuk memperbaiki skripsi ini.
9. Bapak Dr. Sabrin O. Ladongi, S.Ag.,S.Ap.,MH.,MM., Selaku ketua Yayasan Al Kautsar yang telah memberikan data dan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian ditempat tersebut.
10. Terima kasih kepada semua responden yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian yang peneliti telah laksanakan sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir.
11. Seluruh Bapak / Ibu Dosen dan staf prodi keperawatan di Universitas Widya Nusantara yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan keterampilan selama penulis mengikuti pendidikan.
12. Terima kasih kepada sahabat saya Nurul Fathin, Dina Aprilia, Revalina yang telah mendukung saya dan membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Teruntuk sahabat semasa diperguruan tinggi Universitas Widya Nusantara Palu angkatan 2020 yang tidak bisah disebut satu persatu namanya, dan orang-orang baik yang sudah ikut serta membantu memberikan motivasi, dorongan, serta dukungan kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini saya ucapkan banyak terima kasih.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang ilmu keperawatan.

Palu, 26 Juli 2024



Pebriani

202001027

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	
PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
HALAMAN JUDUL	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PRAKATA	iii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori Lansia	6
B. Tinjauan Teori Kualitas Tidur	10
C. Tinjauan Teori Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>	15
D. Kerangka Teori	19
E. Kerangka Konsep	20
F. Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian	21
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi Dan Sampel	22
D. Variabel Penelitian	23
E. Definisi Operasional	24
F. Instrumen Penelitian	24
G. Teknik Pengumpulan Data	26
H. Analisa Data	28
I. Bagan Alur Penelitian	29
J. Etika Penelitian	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	31
B. Hasil Penelitian	31
C. Pembahasan	34
D. Keterbatasan Penelitian	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Lama Waktu Tidur	11
Tabel 1.2	Definisi Operasional	24
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Jenis Kelamin, Umur	32
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Terapi <i>Spritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Di Yayasan Al Kautsar	33
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sesudah Diberikan Terapi <i>Spritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Di Yayasan Al Kautsar	33
Tabel 4.4	Pengaruh Terapi <i>Spritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Yayasan Al Kautsar Kota Palu	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	19
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	20
Gambar 2.3 Bagan Desain Penelitian	21
Gambar 2.4 Bagan Alur Penelitian	29

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Kode Etik Penelitian
- Lampiran 3 Surat Pengambilan Data Awal
- Lampiran 4 Surat Balasan Pengambilan Data Awal
- Lampiran 5 Surat Permohonan Izin Turun Penelitian
- Lampiran 6 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Kuesioner
- Lampiran 8 Surat Persetujuan Menjadi Reponden
- Lampiran 9 Surat Balasan Selesai Penelitian
- Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11 Riwayat Hidup
- Lampiran 12 Lembar Bimbingan

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia mengalami perubahan seiring bertambahnya usia manusia akan mengalami fase usia lanjut atau lansia. Lansia termasuk kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupan yang dikenal sebagai proses penuaan. Lansia juga sebagai fase perkembangan yang normal pasti akan dialami setiap orang (Nurrohmah 2022).

United Nation dalam *World Population Prospects 2022*, secara global jumlah penduduk dengan usia 65 tahun keatas mencapai angka 771 juta orang, jumlah ini 3 kali lebih banyak dari jumlah pada tahun 1980 yaitu 258 juta orang. Populasi lanjut usia diprediksikan mencapai 994 juta pada tahun 2030 dan 1,6 miliar pada tahun 2050.

Kementrian kesehatan pada tahun 2022. Menyatakan bahwa penduduk lansia di Indonesia meningkat dua kali lipat dari periode sebelumnya. Tercatat pada tahun 2021, persentase penduduk lanjut usia di Indonesia mencapai 10,82 % atau sekitar 29,3 juta orang (*Kemenkes et al.* 2020). Sementara itu populasi penduduk lansia di provinsi Sulawesi Tengah juga terus menurun terjadi peningkatan. Pada tahun 2010 tercatat 6,61 %, pada tahun 2012 tercatat 6,82 %, meningkat lagi pada tahun 2015 yaitu 7,29 %, pada tahun 2017 sebanyak 7.70 %, pada tahun 2019 sebanyak 8,17 %, dan pada tahun 2020, jumlah lansia menjadi 8,43%. Diperkirakan jumlah tersebut akan terus meningkat dari tahun ketahun (Dinkes, 2022). Meningkatnya jumlah lansia dimasa depan dapat memiliki efek yang baik maupun buruk, jika lansia tetap sehat, aktif, dan produktif itu akan bermanfaat, tetapi jika mereka menghadapi masalah penurunan kesehatan itu akan menjadi masalah (Fibrianti and Nagib, 2022).

Peningkatan jumlah lansia tidak hanya memunculkan aspek positif tapi juga membawa dampak negatif karena seiring bertambahnya usia fungsi tubuh seseorang akan menurun baik secara fisik, fisiologis maupun psikologis. Masalah yang dapat muncul pada lansia berupa masalah penyakit seperti penyakit infeksi, penyakit endokrin, metabolik, gastroenterologi, penyakit

kardiovaskuler, keganasan, stroke, gangguan saluran pernafasan, penyakit sendi, penyakit ginjal, perkemihan, penyakit kulit, selain itu dapat muncul trauma pada lansia, masalah neurologis dan psikiatri. Kualitas tidur adalah salah satu kondisi psikiatri dan neurologis yang paling umum dialami lansia (Kusumo, 2020).

Masalah kualitas tidur yang paling sering ditemukan setiap tahun diperkirakan sekitar 25%-57% dilaporkan lansia mengalami gangguan tidur dan sekitar 19% mengalami gangguan tidur yang serius. Di Indonesia prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi pada tahun 2020 yaitu sekitar 67% (WHO, 2020). Sementara di Sulawesi Tengah pada tahun 2020 terdapat 4,36 % lansia yang mengalami insomnia pada mereka yang berusia 60 tahun keatas (Dinkes, 2022).

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lemah, penurunan daya tahan tubuh, ketidakstabilan tanda vital, kesulitan untuk berkonsentrasi, dan koping individu yang tidak efektif. Selain itu, muncul penyakit seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung, dan penyakit kardiovaskuler, sehingga perlu penatalaksanaan yang tepat untuk menangani masalah tidur pada lansia (Prihati *et al.* 2022).

Penatalaksanaan yang berbeda baik farmakologi maupun non-farmakologi diperlukan untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia. Terapi farmakologi untuk insomnia atau sulit tidur dapat berupa pemberian obat sedatif-hipnotik, benzodiazepine, yang memiliki efek cepat, tetapi jika digunakan dalam jangka panjang dapat berbahaya bagi kesehatan. Terapi non-farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia pada lansia yaitu pijat aromaterapi, mandi air hangat, melakukan olahraga secara teratur, pengobatan herbal, terapi tehnik rileksasi, terapi medan magnet, terapi bekam, akupunktur dan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) adalah salah satu terapi komplementer yang dapat disarankan untuk gangguan tidur. Jenis terapi komplementer ini termasuk terapi kumpulan energi pada tubuh (Fibrianti and Nagib 2022).

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah pendekatan terapi yang mengintegrasikan aspek pikiran-tubuh dengan

memanfaatkan energi tubuh untuk memperbaiki kondisi mental, emosional, dan perilaku seseorang. SEFT menggabungkan elemen terapi spiritual dengan prinsip-prinsip *energy medicine*, yang melibatkan proses tapping atau pengetukan pada titik-titik kunci di sepanjang dua belas jalur energi tubuh. Dengan demikian, SEFT bertujuan untuk merestorasi keseimbangan energi dalam tubuh dan mengatasi gangguan mental dan emosional melalui intervensi yang bersifat holistik (Maraya. 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Febrianti & Muh Nagib (2022), bahwa sebelum dilakukan terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 32 orang (91,4%) dan 3 responden (8,6%) mempunyai kualitas tidur baik, kemudian setelah diberikan terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique*, responden kualitas tidur baik menjadi 30 orang (85,7%) dan 5 orang yang memiliki kualitas tidur buruk dengan nilai *p,value* (0,005), hasil penelitian menjelaskan terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia. Penelitian yang serupa dilakukan oleh Ichlas Tribakti (2023) menunjukkan ada pengaruh terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* (SEFT) terhadap kualitas tidur lansia. Juga didukung oleh penelitian Risma Dwi Rahmadani (2020) yang menunjukkan ada pengaruh terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lansia. Sehingga pada penelitian ini merekomendasikan terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* sebagai bahan pertimbangan untuk lansia yang mengalami gangguan tidur.

Hasil data awal yang didapatkan oleh peneliti pada tahun 2024 di Yayasan Al Kautsar Kota Palu didapatkan data lansia yang berada di Yayasan Al Kautsar sebanyak 73 orang. Hasil wawancara yang dilakukan pada 12 lansia mengatakan mengeluhkan gangguan tidur dengan keluhan yang berbeda-beda satu sama lain, diantaranya pada 6 lansia mengatakan sering memikirkan masalah kehidupan dan penyakit yang diderita selama ini sehingga sulit untuk tertidur, sementara 6 lansia lainnya mengatakan sering terbangun ditengah malam tanpa alasan yang jelas kemudian sulit untuk tertidur kembali. Hasil wawancara juga dilakukan pada pengurus Yayasan Al

Kautsar Kota Palu, ditemukan data bahwa selama ini belum pernah ada terapi yang diberikan pada lansia mengalami kesulitan tidur termasuk terapi *spritual emotional freedom technique* (SEFT)

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi *Spritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Yayasan Al Kautsar Kota Palu Sulawesi Tengah”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh terapi *spritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lansia di Yayasan Al Kautsar Kota Palu Sulawesi Tengah?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Teranalisis pengaruh Terapi *Spritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lansia di Yayasan Al Kautsar Kota Palu Sulawesi Tengah?

2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasi kualitas tidur lansia di Yayasan Al Kautsar Kota Palu Sulawesi Tengah sebelum dilakukan terapi *spritual emotional Freedom Technique* (SEFT)
- b. Teridentifikasi kualitas tidur lansia di Yayasan Al Kautsar Kota Palu Sulawesi Tengah sesudah dilakukan terapi *spritual emotional Freedom Technique* (SEFT)
- c. Teranalisis pengaruh terapi *spritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lansia di Yayasan Al Kautsar Kota Palu Sulawesi Tengah

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada institusi pendidikan akan pentingnya terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lansia.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi kepada bidang pelayanan kesehatan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat menjadi solusi terhadap peningkatan kualitas tidur lansia sehingga pelayanan kesehatan dapat menjadikan terapi SEFT sebagai salah satu *standar oprasional prosedur* (SOP) untuk menangani gangguan tidur pada lansia.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada keluarga terutama yang memiliki lansia mengenai pentingnya terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang menjadi solusi bagi lansia mengalami kualitas tidur yang kurang baik.

4. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan bahwa penelitian ini dapat membantu dan memberi contoh kepada Yayasan untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia dengan menggunakan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, Akhyarul, Arif Setyo Upoyo, Atyanti Isworo, Agis Taufik, and Yunita Sari. 2022. "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Hipertensi." *Jurnal Psikologi* 15(1):
- Arnata, Anggi Prasetya, Rosalina, and Puji Lestari. 2019. "Pengaruh Terapi *Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia." *Journal of Nursing* 1(1):48–61.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. 2022. "Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah." *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah* 1–377.
- Fauzan, Ahmad, Lukman Lukman, and Ahmad Ridfah. 2023. "Pengaruh *Spiritual Spritual Emotional Freedom Technique* (Seft) Dalam Menurunkan Kesepian Pada Warga Binaan Lapas Narkotika Kelas IIA, Kabupaten Gowa." *JBKPI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam* 2(02):1–9. doi: 10.26618/jbkpi.v2i02.11458.
- Fibrianti, and Muh Nagib. 2022. "Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia." *Wellnes And Healthy Magazine* 4:187–92. doi: 10.30604/well.272412022.
- Fitri, Lailatur, Riski Amalia, and Juanita. 2022. "Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur Lansia." *JIM FKep* V(4):65–69.
- Fitriana, Nurinda, Septi Wardani, Sri Hananto, and Ponco Nugroho. 2022. "Terapi SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) Pada Remaja Dalam Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Pada Kasus Insomnia." *Borobudur Nursing Review* 2(1):1. doi: 10.31603/bnur.5443.
- Haryati, Marta Cici, Indriati Kusumaningsih, and Sudibyo Supardi. 2022. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta." *Jurnal Keperawatan Malang* 7(2):190–206.
- Kesehatan, Kementerian, Republik Indonesia, Kemenkes Ri, Pemerintah Indonesia, Kementerian Kesehatan, Kementerian Kesehatan, Menteri Kesehatan, and Budi Gunadi Sadikin. 2020. "Kesehatan Republik Indonesia."
- Kusumo, Mahendro Prasetyo. 2020. "Buku Lansia." *Buku Lansia* (June):64.
- Maraya. 2019. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Vol. 2.
- Nur Dewi Sulastris Basarewan, Bayu Dwisty, and Agust A. Laya. 2022. "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kelurahan Lawangirung Lingkungan Ii Kota Manado." *Jurnal Kesehatan Amanah* 6(1):55–59. doi: 10.57214/jka.v6i1.8.
- Nurnaningsih. 2020. "Penerapan Metode SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Untuk Menghilangkan Kebiasaan Merokok Kalangan Remaja." *Syifa Al-Qulub* 5(1):29–35.

- Nurrohmah, Firda Ikhsan. 2022. "Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Seft) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia." *Jurnal Psikologi TALENTA* 8(1):17. doi: 10.26858/talenta.v8i1.35382.
- Pratama, Engla Rati, Silvia Intan Suri, and Siska Damaiyanti. 2022. "Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Seft) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi." *Malahayati Nursing Journal* 4(8):1983–94. doi: 10.33024/mnj.v4i8.6738.
- Prihati, Kurniati, Baiq Ruli Fatmawati, and Zaenal Arifin. 2022. "Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Seft) Terhadap Kepatuhan Terapi Penderita Hipertensi." *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram* 12(02):45–54. doi: 10.57267/jisym.v12i02.188.
- Ramadina, Rizma Dwi, Eka Dwi Ajeng Rebti Sari, Nur Azizah Fatmawati, Vivi Uma Dianova, and Rista Dwi Wahyu Ditiya. 2022. "Penggunaan Terapi Seft (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Dalam Memperbaiki Kualitas Tidur Dan Stabilitas Tekanan Darah: Literature Review." *Coping: Community of Publishing in Nursing* 10(3):320. doi: 10.24843/coping.2022.v10.i03.p12.
- Ria Simanjuntak, Desy, and I. Gusti Ayu Devia Satyavati. 2023. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Lansia Di Panti Sosial." *Juli 2023 Jurnal Pro-Life* 10(2):864–74.
- Setianingsih, Setianingsih, Tri Rahayuningsih, and Nur Wulan Agustina. 2020. "Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Seft) Terhadap Depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis." *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama* 9(3):203. doi: 10.31596/jcu.v9i3.623.
- Tribakti, Ichlas, Syamsul Anwar, and Nurhayati. 2023. "Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia." *Journal Of Telenursing* 5:2514–22.
- Utami, Rizki Jian, Retno Indarwati, and Retnayu Pradanie. 2021. "Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti." *Jurnal Health Sains* 2(3):362–80. doi: 10.46799/jhs.v2i3.135.
- Vera, K., Pauzi, M., Ramadanti, T., Gusmiati, R., & Fitri, S. D. 2023. "*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi." *Jurnal Kesehatan Holistic* Volume 07(01):28–36.
- Wulandari, Salsa, and Rio Pranata. 2024. "Deskripsi Kualitas Tidur Dan Pengaruhnya Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa." *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 10(1):101–8. doi: 10.59672/jpkr.v10i1.3414.