

PENGARUH TERAPI *SPRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Ichlas Tribakti¹, Syamsul Anwar², Nurhayati³
Universitas Muhammadiyah Jakarta^{1,2,3}
ichlastribaldi85@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi SEFT terhadap kualitas tidur pada lansia. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan *Quasy Experiment* dengan desain penelitian menggunakan *quasi eksperimen pretest-posttest with control group design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah responden masing-masing 15 orang untuk kelompok kontrol dan 15 orang untuk kelompok intervensi. Kualitas tidur pre dan post diukur dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian, analisis bivariat dengan *paired t test* pada kelompok intervensi menunjukkan terdapat perbedaan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi SEFT dengan nilai P-Value 0,012. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah dengan nilai P-Value 0,089. Hasil uji statistik menggunakan uji *independent t test* terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur pada kelompok intervensi dan kontrol nilai p value = 0,004 < α (0,05). Simpulan, ada pengaruh terapi SEFT terhadap kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Subangjaya. Saran bagi peneliti selanjutnya menggunakan metode kuantitatif (Quasi Eksperimen) di mix methods dengan kualitatif yang diharapkan dapat memberikan informasi mendalam mengenai terapi SEFT.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Lansia, SEFT

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of SEFT therapy on sleep quality in the elderly. This research is quantitative research using a quasi experiment approach with a research design using a quasi experimental pretest-posttest with control group design. Sampling used purposive sampling technique with a total of 15 respondents each for the control group and 15 people for the intervention group. Pre and post sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The results of the research, bivariate analysis with paired t test in the intervention group showed that there was a difference between sleep quality before and after the SEFT intervention with a P-Value of 0.012. Meanwhile, in the control group there was no difference between sleep quality before and after with a P-Value of 0.089. The results of statistical tests using the independent t test showed a significant difference between sleep quality in the intervention and control groups, p value = 0.004 < α (0.05). In conclusion, there is an influence of SEFT therapy on sleep quality in the elderly in Subangjaya Village. Suggestions for future researchers are using quantitative methods (Quasi Experimental)

in mixed methods with qualitative which is expected to provide in-depth information about SEFT therapy.

Keywords: Sleep Quality, Elderly, SEFT

PENDAHULUAN

Kebutuhan terbesar bagi lansia adalah untuk memenuhi kebutuhan biologisnya, dengan begitu akan terjadi peningkatan kesehatan pada lansia. Peningkatan kesehatan bagi lansia dengan memelihara kebutuhan tidurnya, agar terjadi pemulihan fungsi tubuh. Gangguan pola tidur merupakan masalah yang terjadi pada lansia (Hidayatul, 2020). Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya (WHO, 2020).

Dengan bertambahnya struktur penduduk tua (*old*) naik sangat pesat dinegara yang maju ataupun pada negara yang berkembang, kejadian ini juga disebabkan oleh adanya angka dari penurunan kelahiran (*Fertilita*) serta kematian (*mortalitas*), dengan adanya peningkatan dari angka *Life expectancy* (harapan hidup), dengan mengalihkan dari struktur kependudukan juga dipengaruhi beberapa factor antara lain peningkatan gizi, sanitasi, pelayanan kesehatan, hingga kemajuan tingkat pendidikan serta social ekonomi yang semakin baik (Kemenkes, 2017).

Asia menempati urutan pertama dengan populasi lansia terbesar, dimana pada tahun 2015 berjumlah 508 juta lansia, menyumbang 65% dari total populasi lansia di dunia (Unites Nations. 2015). Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa(7, 56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, serta akan terus meningkat diman pada tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%) (BPS, 2019).

Jumlah lansia di Kota Sukabumi pada tahun 2018 secara keseluruhan berjumlah 31.854 lansia, yang terdiri dari laki-laki berjumlah 14.823 lansia dan perempuan berjumlah 17.031 lansia. Dimana yang berusia 60-64 tahun berjumlah 11.322 lansia, 65-69 tahun berjumlah 8.329 lansia, 70-75 tahun berjumlah 5.615 lansia dan 75 tahun keatas berjumlah 6.588 lansia (BPS, 2018).

Lansia mengalami perubahan-perubahan secara fisiologis, salah satu perubahan fisiologis yang terjadi adalah penurunan kualitas tidur. Gangguan Tidur pada lansia dipengaruhi beberapa faktor seperti usia, kondisi medis (hipertiroid, penyakit neurologi, penyakit paru, hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus, obesitas), psikiatri (depresi, stress, gangguan anxietas), konsumsi obat-obatan, lingkungan, cahaya, suhu, pola makan, konsumsi alkohol, dan konsumsi kafein (Hasibuan, 2021).

Perubahan pola tidur lansia disebabkan perubahan sistem saraf pusat yang mempengaruhi pengaturan tidur (Hanifa, 2016). Keluhan tidur yang biasa terjadi pada lansia adalah kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk tetap tertidur, terbangun lebih awal, dan mengantuk yang berlebihan. Tidur yang kurang merupakan karakteristik kondisi medis yang terjadi pada lansia (Wungouw & Hamel, 2018). Menurut World Health Organization (WHO) mencatat pada tahun 2021 kurang 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan tidur. Perubahan dapat disebabkan oleh kemampuan fisik lansia yang semakin menurun (Gurusinga, 2020).

Faktor-faktor yang menyebabkan insomnia pada lansia antara lain lingkungan, psikologis, stress, penyakit dan gaya hidup (Kuswati et al., 2019). Beberapa penelitian menyatakan bahwa factor yang menyatakan dapat mempengaruhi masalah tidur juga

salah satunya adalah factor psikologis berupa kecemasan. Kecemasan terdiri dari dua komponen yaitu psikis berupa khawatir atau was-was dan komponen yang kedua adalah fisik yang meliputi jantung berdebar, nafas menjadi cepat, mulut kering, keluhan lambung, tangan dan kaki terasa dingin dan otot menjadi tegang, hal itu diperkuat oleh Patel (2018) yang menyebutkan bahwa kondisi stress dalam hidup menjadi salah satu factor presipitasi yang menyebabkan gangguan tidur pada lansia seperti insomnia (Nazaruddin et al., 2021).

Gangguan tidur bisa berupa insomnia, juga orang dengan terbangun pada malam hari atau bangunnya terlalu pagi yang dapat menimbulkan gangguan psikis seperti gangguan psikis seperti amarah, emosi labil, sedih, tertekan, cemas juga gangguan fisik seperti nyeri pada tubuh (Fibrianti & Nagib, 2022). Jika tidak segera diatasi bisa terus terjadi depresi bahkan mengancam gangguan kejiwaan. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia Penelitian dilakukan oleh (Rosa & Rustiaty, 2018).

Ketika melakukan pengambilan Data Awal Tanggal 02 Januari 2021 di Wilayah Kota Sukabumi RW 09 Kelurahan Subangjaya, ada beberapa lansia mengalami insomnia, lansia menyatakan ketika memulai tidur malam hari dijam 21.00 saat memejamkan mata seketika pikiran lansia memikirkan hal-hal yang menjadi permasalahan lansia baik itu tentang pekerjaan yang dilakukan seharian itu, bahkan ada beberapa lansia menyatakan memikirkan permasalahan keluarga mengenai ekonomi yang belum berkecukupan, penyakit hipertensi yang dialami dan ada yang memikirkan anggota keluarganya yang sudah lama meninggal.

Oleh sebab itu saya berinisiatif untuk melakukan peneliti diwilaya tersebut dengan menerapkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* pada lansia dengan insomnia. *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* yaitu tehnik kombinasi dari pada system energy pada tubuh (energy medicine) serta pada teapi srpiritualitas yang menggunakan sistem tapping (ketukan) dari titik tertentu yang ada pada tubuh. Dari terapi terapi SEFT berfokus pada kata atau kalimat yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertakan sikap pasrah pada Allah SWT. Ketika pasien berdoa dengan tenang (disertakan dengan hati ikhlas dan pasrah) maka tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan seorang pasien menjadi tenang, pernafasan menjadi teratur, denyut jantung menjadi teratur dan stabil akan melancarkan sirkulasi darah yang mengalir kedalam tubuh dan mereka akan benar-benar berada dalam keadaan yang luar biasa rileks, dan ketika seorang dalam keadaan rileks maka akan muda untuk memulai tidur (Anggraini & Safinatunnajah, 2021).

Penanganan non farmakologi terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* Menunjukkan dari hasil penelitian bahwa ada pengaruh pada terapi SEFT pada peningkatan kualitas tidur *post test* dan *pre test* dengan kelompok intervensi dengan hasil nilai p value 0,000. Dengan dasar ini hasil dari penelitan dilakukan dapat diharapkan kepada masyarakat mampu dijadikan terapi SEFT serta pada penataklaksana ini sebagai non-farmakologi dengan mampu meningkatkan lansia tidur yang berkualitas (Arnata et al., 2018).

Hasil penelitian sebelumnya dilakukan oleh (Susilawati 2019) yang berjudul Perbandingan Efektifitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* dan *Progressive Muscle Relaxation* untuk meningkatkan kualitas tidur penderita Hipertensi di Cilacap Selatan. Hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur setelah intervensi antara kelompok SEFT dan PMR dengan p-value 0,002. Perbedaan penelitian ini

dibandingkan dengan penelitian sebelumnya adalah pada metode penelitian, sampel dan subjek penelitian (Kasron, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 02 Januari 2021 di Wilayah Kota Sukabumi RW 09 Kelurahan Subangjaya peneliti membagikan *kuisisioner Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) pada 98 responden didapatkan yang mengalami susah tidur lansia sebanyak 30 orang dengan kondisi dimana setiap akan memulai tidur dijam 09.00 selalu dalam kondisi terjaga memikirkan ekonomi keluarga dan beberapa memikirkan kondisi penyakitnya, hingga ketika waktu satu sampai dua jam mulai lelap namun saat jam 00.00 terbangun dan tidak bisa untuk tidur kembali sampai waktu pagi, sehingga saya berupaya untuk melakukan terapi SEFT dengan melihat pengaruh dari konfonding yang ada pada responden penelitian. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment*, dengan rancangan *Pretest-Posttest With Control Group Design*. Populasi dari penelitian ini adalah semua lansia yang berada di kelurahan subangjaya RW 9 Kota Sukabumi sebanyak 98 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah responden masing-masing pada kelompok Intervensi sebesar 15 orang dan pada kelompok Kontrol 15 orang. Penelitian ini menggunakan dua jenis kuesioner yaitu kuisisioner 1 yang mengidentifikasi kualitas tidur dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan kuisisioner 2 yang mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur buruk pada lansia usia, jenis kelamin, suhu, gaya hidup, respon penyakit, lingkungan, dan tingkat kecemasan. Lokasi penelitian dilakukan di Wilayah Kota Sukabumi RW 09 Kelurahan Subangjaya, waktu penelitiannya dilakukan 4 minggu pada tanggal 8 maret sampai 2 april 2021.

Data analisis univariat itu untuk mendeskripsikan karakteristik responden penelitian, analisis bivariat digunakan untuk membedakan rerata skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *paired t-tests* sedangkan untuk membedakan kualitas tidur pada kelompok kontrol dengan intervensi menggunakan *independent t-test*. Analisis multivariat dilakukan uji statistik menggunakan *analisis regresi logistic ganda*.

HASIL PENELITIAN

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1.

Distribusi frekuensi karakteristik lansia berdasarkan usia, jenis kelamin, gaya hidup, suhu, respon terhadap penyakit, lingkungan fisik, tingkat kecemasan pada kelompok intervensi (n=15) dan kelompok kontrol (n=15)

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (orang)	Persentase (%)	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1. Usia				
Usia Lanjut (60-70 tahun)	11	73,3%	12	80%
Usia Tua (75-90 tahun)	4	26,7%	3	20%
Usia Sangat tua (>90 tahun)	0	0 %	0	0 %
2. Jenis Kelamin				
Perempuan	12	80%	12	80%

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (orang)	Persentase (%)	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Laki-laki	3	20%	3	20%
3. Gaya Hidup				
Buruk	10	66,7%	7	46,7%
Baik	5	33,3%	8	53,3%
4. Suhu				
Normal (36-37,5 °C)	11	73,3%	7	46,7%
Tidak Normal (> 37,5 °C)	4	26,7%	8	53,3%
5. Respon terhadap penyakit				
Sakit	13	86,7%	8	53,3%
Tidak sakit	2	13,3%	7	46,7%
6. Lingkungan fisik				
Kurang	11	73,3%	7	46,7%
Baik	4	26,7%	8	53,3%
7. Tingkat kecemasan				
Cemas	12	80%	7	46,7%
Tidak cemas	3	20%	8	53,3%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan pada kelompok intervensi mayoritas adalah usia lanjut sebanyak 11 orang (73,3%), pada kelompok kontrol Sebagian besar adalah usia lanjut yaitu sebanyak 12 orang (80%). Sedangkan variabel jenis kelamin pada kelompok intervensi mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 12 orang (80%), pada kelompok kontrol sebagian besar yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 12 orang (80%). Frekuensi gaya hidup responden pada kelompok intervensi mayoritas gaya hidup buruk sebanyak 10 orang (66,7%), dan pada kontrol sebagian besar gaya hidup baik sebanyak 8 orang (53,3%). Frekuensi suhu lansia pada kelompok intervensi mayoritas suhu normal sebanyak 11 orang (73,3%), dan pada kelompok kontrol sebagian besar suhu tidak normal sebanyak 8 orang (53,3%). Frekuensi respon terhadap penyakit responden pada kelompok intervensi mayoritas respon sakit sebanyak 13 orang (86,7%), dan pada kelompok kontrol sebagian besar respon sakit sebanyak 8 orang (53,3%). Frekuensi lingkungan fisik responden pada kelompok intervensi mayoritas kurang baik sebanyak

11 orang (77,3%), dan pada kelompok kontrol sebagian besar baik sebanyak 8 orang (53,3%). Frekuensi tingkat kecemasan responden pada kelompok intervensi mayoritas kurang baik sebanyak 12 orang (80%), dan pada kelompok kontrol sebagian besar baik sebanyak 8 orang (53,3%).

Tabel 2.
Distribusi Kualitas Tidur Lansia Sebelum Diberikan Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (orang)	Persentase (%)	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Kualitas Tidur Pre				
Buruk	12	80%	7	46,7%
Baik	3	20%	8	53,3%
Kualitas Tidur Post				
Buruk	2	13,3%	9	60%
Baik	13	86,7%	6	40%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan frekuensi kualitas tidur responden pre intervensi pada kelompok intervensi mayoritas kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 12 orang (80%) dan frekuensi kualitas tidur responden pre intervensi pada kelompok kontrol sebagian besar kualitas tidur baik yaitu sebanyak 8 orang (53,3%). Frekuensi kualitas tidur responden post intervensi pada kelompok intervensi mayoritas kualitas tidur baik yaitu sebanyak 13 orang (86,7%) dan frekuensi kualitas tidur responden post intervensi pada kelompok kontrol sebagian besar kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 9 orang (60%).

Analisis Bivariat

Tabel 3.
Analisis Perbedaan Nilai Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Intervensi Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Variabel	Mean	SD	95%CI	P-Value
Kelompok Intervensi				
Kualitas Tidur Pre-intervensi	8,133	10,862	2,118-14,148	0,012
Kualitas Tidur Post-intervensi				
Kelompok Kontrol				
Kualitas Tidur Pre-intervensi	-2,667	1,460	-5,797-0,464	0,089
Kualitas Tidur Post-intervensi				

Tabel 3 menunjukkan menunjukkan bahwa secara statistik pada kelompok intervensi terdapat perbedaan antara Kualitas Tidur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dengan nilai P-Value 0,012. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan antara Kualitas Tidur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dengan nilai P-Value 0,089.

Berdasarkan pada tabel, Nilai statistik pada kelompok intervensi dan kontrol terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur pada kelompok intervensi dan control setelah diberikan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* pada lansia di kota Sukabumi dengan P-Value 0,004.

Analisis Multivariat

Tabel 4.
Hasil Analisis Pengaruh Usia, Jenis Kelamin, Suhu, Gaya Hidup, Respon Terhadap Penyakit, Lingkungan Fisik, Dan Tingkat Kecemasan Secara Bersama-Sama Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia

Variabel	F hitung	R ² square	Multiple R	Sig f
Usia				
Jenis Kelamin				
Suhu				
Gaya Hidup	43,836	0,855	0,925	0,000
Respon Terhadap Penyakit				
Lingkungan Fisik				
Tingkat Kecemasan				

Dari tabel 4 di atas di dapat F hitung sebesar 43,836 dengan taraf signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa probabilitas $<$ taraf signifikansi yang ditolerir ($0,000 < 0,05$), maka H_a diterima dan menolak H_0 . Ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif signifikan usia, jenis kelamin, suhu, gaya hidup, respon terhadap penyakit, lingkungan fisik, dan tingkat kecemasan secara bersama-sama terhadap kualitas tidur pada lansia di kelurahan Subangjaya kota Sukabumi.

PEMBAHASAN

Gangguan istirahat tidur yang terjadi pada penelitian ini menunjukkan bahwa waktu lansia tidur rata-rata lebih dari pukul 22.00, hal ini menyebabkan pendeknya durasi tidur dimana sebagian lansia terbangun rata-rata pukul 04.30. Gangguan istirahat tidur dari hasil penelitian tersebut tidak terlepas merujuk pada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas, durasi tidur seperti penyakit, stres emosional, obat-obatan, gaya hidup, lingkungan, aktivitas fisik, dan diet (Utami et al., 2021).

Kondisi perasaan yang tidak stabil pada lansia dapat mempengaruhi kualitas tidur, karena ketidaknyamanan yang ditimbulkan akibat proses penuaan dan perubahan siklus hidup tanpa adaptasi yang baik terhadap perubahan situasi dapat menyebabkan seseorang terjaga dan mengalami gangguan tidur (Sunarti & Helena, 2018). mendukung pernyataan tersebut dalam penelitian tentang sleep problems in anxious and depressive older adults, yang menunjukkan bahwa seseorang yang sedang mengalami cemas 34,7% beresiko mengalami penurunan efisiensi tidur, sedangkan pada seseorang yang sedang depresi 38,5% mengalami penurunan efisiensi tidur.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, diketahui bahwa setelah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* pada kelompok intervensi menunjukkan peningkatan kualitas tidur dimana sebelumnya kualitas tidur berada pada kategori buruk sejumlah 12 responden (80%) berubah menjadi 2 responden (13,3%) setelah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique*, sedangkan pada kelompok kontrol terjadi peningkatan kualitas tidur dimana sebelumnya 7 (46,7%) responden pada kategori buruk berubah menjadi 9 (60%) setelah perlakuan. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Arnata et al, 2018). tentang terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

Efek tapping menunjukkan bahwa ketika seseorang yang dalam keadaan takut, cemas, marah, penurunan rasa nyaman, gangguan tidur kemudian dilakukan tapping pada titik *acupointnya* maka terjadi penurunan aktivitas amygdala, dengan kata lain terjadi penurunan aktivitas gelombang otak, hal tersebut juga membuat respons *fight or flight* pada partisipan terhenti. Untuk kemudian memunculkan efek relaksasi yang akan menetralkan segala ketegangan emosi yang dialami individu. Efek ini sama dengan respon yang muncul ketika seseorang distimulasi dengan jarum akupuntur pada titik meridiannya (Sakiyan, 2020).

Perubahan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur yang berhubungan dengan proses penuaan pada seperti meningkatkan latensi tidur, efisiensi tidur berkurang, bangun lebih awal, mengurangi tahapan tidur nyenyak dan gangguan irama sirkadian, peningkatan tidur siang (Arnata et al., 2018). Hal ini mengakibatkan fungsi dari neurotransmitter pada sistem neurologi menurun, sehingga distribusi norepinefrin yang merupakan zat untuk merangsang tidur juga akan menurun. Lansia yang mengalami perubahan fisiologis pada sistem neurologis menyebabkan gangguan (Potter et al., 2021).

SIMPULAN

Dari penerapan yang diberikan melalui terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada lansia dengan insomnia ternyata rata-rata setelah dilakukan praktik SEFT, lansia bisa memenuhi kebutuhan tidurnya, dengan hasil pada kelompok intervensi mendapatkan nilai p-value 0,012. Sebaliknya tidak ada pengaruh/perbedaan yang signifikan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada kelompok kontrol dengan nilai p-value 0,089. Ada pengaruh yang signifikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di kelurahan Subangaya.

SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi Sebagai masukan dalam memberikan pelayanan bagi lansia tentang pentingnya pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D., & Safinatunnajah, A. (2021). Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Post Operasi: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 7(1), 7-14. <https://doi.org/10.33755/jkk.v7i1.184>
- Arnata, A. P., Rosalina, R., & Lestari, P. (2018). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 1(1). <https://doi.org/10.35473/ijnr.v1i1.3>
- BPS. (2018). Statistik Penduduk Lansia Tahun 2018. <https://www.bps.go.id/publication/2018/12/21/eadbab6507c06294b74adf71/statistik-penduduk-lanjut-usia-2018.html>
- BPS. (2019). Statistik Penduduk Lansia Tahun 2019. <https://www.bps.go.id/publication/2019/12/20/ab17e75dbe630e05110ae53b/statistik-penduduk-lanjut-usia-2019.html>
- Fibrianti, F., & Nagib, M. (2022). Pengaruh Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lansia. *Wellness And Healthy Magazine*, 4(1), 141-148. <https://doi.org/10.30604/well.272412022>.
- Gurusinga, M. F. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Pola Tidur pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMA Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 1-8. <http://202.51.229.68/index.php/JPKM/article/view/194>
- Hanifa, A. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia di Panti Sosial Margaguna Jakarta Selatan* (Bachelor's thesis, FKIK UIN Jakarta). <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/33433>
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187-195. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>
- Hidayatul Rohma, A. (2020). *Studi Literatur: Asuhan Keperawatan Keluarga pada Lansia dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo). <http://eprints.umpo.ac.id/6160/>

- Kasron, K. (2019). Perbandingan *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* dan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Cilacap Selatan. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 6(1), 1-8. <https://doi.org/10.32922/jkp.v6i1.46>
- Kemenkes. (2017). *Analisis Lansia di Indonesia*. Jakarta Selatan: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Tersedia di www.depkes.go.id/download.php/file/analisis/lansia/indonesia/2017. Diakses pada tanggal 12 Oktober 2020.
- Kuswati, A., Sumedi, T., & Wahyudi, W. (2019). Elderly Empowerment Through the Activities of Brain Function Cognitive Stimulation Elderly in Mersi Village District Banyumas. *Journal of Bionursing*, 1(2), 122-132. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2019.1.2.19>
- Nazaruddin, N., Yusnayanti, C., Purnama, P. A., Purnamasar, A., & Anjarwati, N. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Quality Of Sleep pada Lansia Selama Pandemi Covid-19. *Nursing Inside Community*, 3(3), 89-97. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/nic/article/view/465>
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. (2021). *Fundamentals of nursing-e-book*. Elsevier health sciences.
- Rosa, E. F., & Rustiaty, N. (2018). Affective Disorders in the Elderly: the Risk of Sleep Disorders. *International Journal of Public Health Science*, 7(1), 33-38. <http://doi.org/10.11591/ijphs.v7i1.9960>
- Sakiyan, M. (2020). Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Seft) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia selama masa pandemi Covid-19. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 1(2), 38-47. <https://doi.org/10.53510/nsj.v1i2.43>
- Sunarti, S., & Helena, H. (2018). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia. *Journal of Islamic* <https://doi.org/10.18860/jim.v2i1.5009>
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362-380. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>
- Wungouw, H., & Hamel, R. (2018). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat pada Kaki terhadap Insomnia pada Lansia di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat. *Jurnal keperawatan*, 6(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v6i2.25193>