PENGARUH TERAPI SPRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA TERATAI KECAMATAN TAMAN KROCOK KABUPATEN BONDOWOSO

Yolanda Dwi Anggraini[1],Sasmiyanto[2], Mad Zaini[3]
[1]Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Jember
[2]Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
[3]Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

JL.Karimata 49 Telp : (0331) 332240 Fax : (0331) 337957
Email : fikes@unmuhjember.ac.id Website : htpps://fikes.unmuhjember.ac.id
yolandadwiaa@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia merupakan usia dimana individu akan mengalami berbagai penurunan kemampuan dalam dirinya.*Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* merupakan teknik penggabungan dari sistem energy tubuh dan terapi spiritual dengan menggunakan tapping pada titik-titikpada tubuh. Tujuan penelitian adalah mengetahui terapi *Spritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualias tidur pada lanjut usia. Desain penelitian adalah pre experimental dengan rancangan *one group pre test-post test.* Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang menjadi anggota dari posyandu lansia teratai kecamatan Taman Krocok kabupaten Bondowoso yaitu sebanyak 70 lansia. Sampel yang diambil adalah 60 lansia. Teknik pengambilan sampel pada penelitianadalah probality sampling dengan pendekatan simple random sampling. Analisa data menggunakan *Uji Wilcoxon* (P <0,05). Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan terapi *Spritual Emotinal Freedom Technique* (SEFT) adalah 40 lansia (66.7%) mengalami gangguan tidur sedang sedangkan setelah diberikan terapi *Spritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah 42 lansia (70.0%). Berdasarkan analisa data didapakan p *value* 0.000 terdapat pengaruh terapi *Spritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lansia di posyandu Teratai kacamatan Taman Krocok kabupaten Bondowoso.

Kata Kunci: kualitas tidur; *Spritual Emotinal Freedom Technique*; SEFT,

Daftar Pustaka 26 (2007 - 2015)

Abstrack

MUHAMMADIYAH UNIVERCITY OF JEMBER

NURSING UNDERGRADUATE PROGRAM

FACULTY OF HEALTH SCIENCE

Skripsi, January 2019

Yolanda Dwi Anggraini

Effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) on sleep quality in the elderly at the posyandu lansia teratai sub-district Taman Krocok, Bondowoso district, 2019
xvi + 55 page + 1 draft + 8 table + 3 photo+ 20 attachment

ABSTRACT

Advanced age is the age at which individuals will experience various decreases in their abilities. Along with the decline in body function in relation to the physiology of sleep, the number of elderly sleep needs has decreased. SEFT is a technique of combining body energy systems and spiritual therapy using tapping at certain points on the body. The design of this study was pre-experimental with a one group pre-test post design. The population in this study were all elderly who were members of the Posyandu Lansal Teratai Sub-district of Krocok Park, Bondowso District, which was as many as 70 elderly. The sample taken was 60 elderly. The sampling technique in this study was probality sampling with a simple random sampling approach. Data analysis using the Wilcoxon Test (P <0.05) obtained negative rank 0, positive rank 30.50 so it can be concluded that there was an effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) on sleep quality in the elderly at the Posyandu Teratai Taman Krocok village, Bondowoso district.

Key Words ; sleeping qualit, SEFT

Bibliographi 26 (2007 - 2015)

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan usia dimana individu akan mengalami berbagai penurunan kemampuan dalam dirinya. Secara umum proses menua ini dapat menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, biologik, mental maupun sosial dan ekonomis. Menurut (Padila, 2013) batasan lanjut usia adalah 60 tahun ke atas terdapat UU no 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Lanjut usia adalah seseorang yang gagal mencapai usia 60 tahun ke atas, baik pria maupun wanita.

Kualitas tidur adalah kepuasan terhadap tidur, sehingga seseorang tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang, gelisah, lesu, dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, perhatian terpecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Sagala, 2011). Kebutuhan tidur seseorang ditentukan oleh beberapa faktor, diantaranya aktivitas pekerjaan, usia dan kondisi kesehatan (Lanywati, 2001). Tuntutan gaya hidup, sekolah, kegiatan diluar sekolah dan pekerjaan juga dapat menekan waktu yang tersedia untuk tidur (Potter & Perry, 2010; Lumantow et al. 2016). Pola tidur yang baik dan teratur memberikan efek yang baik pada tubuh, begitupun sebaliknya (Asmadi, 2008)

SEFT merupakan kombinasi antara Spiritual Power dengan Energy Psychology yang memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku manusia. Cara Terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) termasuk tehnik relaksasi, merupakan salah satu bentuk mind-body therapy dari terapi komplementer dan alternatif keperawatan SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energy tubuh (energy medicine) dan terapi spiritual dengan menggunakan tapping pada titik-titik tertentu pada tubuh. Terapi SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupuntur dan akupresur. Ketiganya berusaha meerangsang titik-titik kunci pada sepanjang 12 jalur energy (energy meridian) tubuh. Bedanya dibandingkan denga metode akupuntur dan akupresur adalah

teknik SEFT menggunakan unsur spiritual, cara yang digunakan lebih aman, lebih mudah, lebih cepat dan lebih sederhana, karena SEFT hanya menggunakan ketukan tingan (tapping) (Zainuddin, 2009).

Berdasarkan sumber dari *World Population Prospects* tahun 2012, pada tahun 2015 hingga tahun 2020 penduduk Indonesia memiliki proyeksi rata-rata usia harapan hidup sebesar 71,7%, meningkat 1% dari tahun 2010-2015 (Kemenkes RI, 2012). Berdasarkan data, jumlah penduduk usia lanjut di Indonesia sebanyak 18.861.820 jiwa (Kemenkes RI, 2012). Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000 jiwa. Bondowoso merupakan salah satu kabupaten di Jawa Timur dengan peningkatan penduduk lanjut usia cukup tinggi, berdasarkan data Dinas Kependudukan dan Pencacatan Sipil Bondowoso tahun 2013, lansia yang berumur diatas 65 sebanyak 69.543 jiwa. Kecamatan Taman Krocok merupakan kecamatan dengan total penduduk sebesar 16.667 jiwa dengan jumlah lansia sebanyak 687 jiwa.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti dengan metode wawancara pada tanggal 24 agustus 2018 di salah satu Posyandu lansia Teratai Desa Taman, bahwa peneliti menanyakan kualitas tidur pada 20 lansia. Dari hasil wawancara 17 dari 20 lansia mengalami ketidaknyamanan dan ketidakpuasan pada tidur mereka.hal ini terjadi karena berbagai alasan, diantaranya karena sering terbangun di malam hari, badan teraasa nyeri, mereka mengeluh pusing seehingga susah untuk tidur dan keadaan lingkungan yang dingin.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang pengaruh terapi *Spritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lansia di posyandu lansia teratai kecamatan Taman Krocok kabupaten Bondowoso

MATERIAL DAN METODE

Desain penelitian adalah suatu alat penuntun bagi peneliti dalam melakukan proses penentuan instrumen pengambilan data, penentuan sampel, koleksi data dan analisisnya (Notoatmodjo, 2012).

Jenis penelitian yang dilakukan adalah pre experimental dengan rancangan *one group pre test-post test* design dimana suatu kelompok sebelum diberikan perlakuan diberi pretest, kemudian diberi perlakuan dan setelah perlakuan dilakukan posttest, dengan melakukan evaluasi terhadap kualitas tidur lansia (responden) sebelum dan sesudah diberikan terapi *Spitual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh lansia yang menjadi anggota posyandu lansia teratai kecamatan Taman Krocok kabupaten Bondowoso yaitu sebanyak 70 lansia.

Sampel pada penelitian ini sebanyak 60 lansia dari 70 lansia yang menjadi sasaran posyandu lansia melati di Kecamatan Taman Krocok kabupaten Bondowoso.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah probability sampling dengan pendekatan simplerandom sampling. Simple random sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang merupakan cara pengambilan sampel secara acak yang memberikan kesempatan yang sama kepada anggota populasi untuk dijadikan sampel penelitian (Notoatmodjo, 2012). Pengambilan sample dengan cara diundi.

Tempat penelitian dilakukan oleh peneliti di posyandu lansia teratai kecamatan Taman Krocok kabupaten Bondowoso.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A.DATA UMUM

Tabel 1 Distribusi Umur Responden di Posyandu Lansia Teratai desa Taman kecamatan Taman Krocok kabupaten Bondowoso (30 November 2018- 10 Januari 2019)

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
< 60 tahun	8	13.1
= 60 tahun	10	16.4
> 60 tahun	42	68.9
Total	60	100

Berdasarkan data umum distribusi umur menunjukkan bahwa dari 60 responden sebagian besar berumur >60 tahun dengan presentase sebanyak 68.9 % atau sebanyak 40 orang

Tabel 2 Distribusi Jenis Kelamin Responden di Posyandu Lansia Teratai desa Taman kecamatan Taman Krocok kabupaten Bondowoso (30 November 2018- 10 Januari 2019)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	32	53.3

Perempuan	28	46.7
Total	60	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 60 responden yang diteliti 53.3% atau 32 responden berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 3 Distribusi Status Perkawinan Responden di Posyandu Lansia Teratai desa Taman kecamatan Taman Krocok kabupaten Bondowoso (30 November 2018- 10 Januari 2019)

Status Perkawinan	Frekuensi	Persentase (%)
Menikah	32	52.5
Duda	22	36.1
Janda	6	9.8
Total	60	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 60 responden yang diteliti 52.5% atau 32 orang memliki status perkawinan menikah

Tabel 4 Distribusi berdasarkan Agama Responden di Posyandu Lansia Teratai desa Taman kecamatan Taman Krocok kabupaten Bondowoso (30 November 2018- 10 Januari 2019)

Agama	Frekuensi	Persentase (%)
Islam	60	100
Kristen	0	0
Budha	0	0
Hindu	0	0
Total	60	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 60 responden atau keseluruhan beragama islam

Tabel 5 Distribusi berdasarkan Teman Tempat Tinggal Responden di Posyandu Lansia Teratai desa Taman kecamatan Taman Krocok kabupaten Bondowoso (30 November 2018- 10 Januari 2019)

Status Perkawinan	Frekuensi	Persentase (%)
Sendiri	13	21.3
Pasangan (Suami/Istri)	27	44.3
Anak/ Menantu/ Cucu	20	32.3
Total	60	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 60 responden yang diteliti 44.3% atau 27 orang, teman tempat tinggal bersama pasangan

DATA KHUSUS

Tabel 6 Distribusi berdasarkan Pre test sebelum mendapatkan terapi SEFT Responden di Posyandu Lansia Teratai desa Taman kecamatan Taman Krocok kabupaten Bondowoso (30 November 2018- 10 Januari 2019)

Kualitas tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Gangguan tidur berat	5	8.3
Gangguan tidur	40	66.7

sedang		
Gangguan tidur ringan	15	25.0
Total	60	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 60 responden yang diteliti 66.7 % atau 40 orang mengalami gangguan tidur sedang

Tabel 7 Distribusi berdasarkan Post test sebelum mendapatkan terapi SEFT Responden di Posyandu Lansia Teratai desa Taman kecamatan Taman Krocok kabupaten Bondowoso (30 November 2018- 10 Januari 2019)

Kualitas tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Gangguan tidur sedang	13	21.7
Gangguan tidur ringan	42	70.0
Tidak ada gangguan	5	8.3
Total	60	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 60 responden yang diteliti 70.0 % atau 42 orang mengalami gangguan tidur ringan

Tabel 8 Distribusi berdasarkan Ranks mendapatkan terapi SEFT Responden di Posyandu Lansia Teratai desa Taman kecamatan Taman Krocok kabupaten Bondowoso (30 November 2018- 10 Januari 2019)

Kualitas tidur	Jumlah	Mean	Std Deviation	MIN	MAX	P VALUE
Pre test	60	2.17	.557	1	3	0.000
Post test	60	2.87	.536	2	4	

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon didapatkan nilai p Value 0.000 yang artinya ada perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur lansia antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Spritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Menurut Peneliti Dengan cara Terapi *Spritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)teknik dapat mendapatkan relaksasi yang dapat memberikan ketenangan dan memulihkan tubuhh sehingga dapat mempengerahi perubahan-perubahan kualitas tidur pada lansia itu sendiri.

Hasil penelitian ini juga sebanding dengan hasil peneliian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh (Maulina, 2015) dengan judul penelitian ”Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran terhadap kualitas tidur

pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Banyuwangi 2015" menunjukkan bahwa sampel pada penelitian ini sebesar 40 lansia dengan tehnikpurposive sampling, instrumen penelitian ini menggunakan kuisioner, analisis data dengan uji statistik uji wilcoxon. Diketahui bahwa kualitas tidur responden sebelum diberikan terapi murottalal-qur'an yang mengalami kualitas tidur buruk adalah 20 responden (50%) dan yang mengalami kualitas tidur kurang adalah 20 responden (50%).Setelah diberikan terapimurottalal-qur'an yang mengalami kualitas tidur baik adalah 18 responden (45,05%), yangmengalami kualitas tidur kurang adalah 21 responden (52,5%) dan yang mengalami kualitas tidur buruk 1 responden (2,5%). Penelitian ini didapatkan bahwa ada pengaruh terapi murottal Al-Quran terhadap kualitas tidur lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Banyuwangi dengan p value = 0,000. Bahwa ada pengaruh terapi murottal Al-qur'anterdadap kualitas tidur sebelum dan sesudah perlakuan,oleh karena itu Terapi murottal Al-qur'an dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Hal ini berkaitan dengan teori *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupuntur dan akupressur. Ketiga teknik ini berusaha merangsang titik-titik kunci di sepanjang 12 jalur energi (energi meridian) tubuh yang sangat berpengaruh pada kesehatan kita (Zainuddin, 2009).Terapi SEFT memberikan ketukan ringan (tapping) pada 18 titik meridian tubuh yang bermaksud merangsang dan mengaktifkan 12 jalur utama meridian tubuh, sehingga terjadi keseimbangan antara energi tubuh dan menimbulkan efek relaksasi pada tubuh. Selain itu, unsur spiritual SEFT yang diafirmasikan dalam bentuk kalimat doa dapat menimbulkan efek ketenangan pada seseorang (Sholeh, 2010). Kualitas tidur adalah kepuasan terhadap tidur, sehingga seseorang tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang, gelisah, lesu, dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, perhatian terpecah, sakit

kepala dan sering menguap atau mengantuk (Sagala, 2011). Kebutuhan tidur seseorang ditentukan oleh beberapa faktor, diantaranya aktivitas pekerjaan, usia dan kondisi kesehatan (Lanywati, 2001).Semakin tua usia seseorang maka semakinsedikit jumlah jam tidur yang dibutuhkan.Jumlah jam tidur yang dibutuhkan sesorangyang berusia di atas 60 tahun adalah 6 jam per hari.Tidur adalah suatu proses perubahankesadaran yang terjadi berulang-ulang selamaperiode tertentu. Tujuanseseorang tidur tidak jelas diketahui, namundiyakini tidur diperlukan untuk menjaga keseimbangan mental emosional, fisiologisdan kesehatan (Asmadi, 2008).

Sehingga mengurangi sekresi hormon yang mempengaruhi kerja kardiovaskuler seperti epinefrin, kortisol dan steroid lainnya seperti renin, angiotensin dan mengurangi sekresi aldosteron dan ADH yang akan berdampak terhadap penurunan tekanan darah (Potter dan Perry, 2005; Corwin, 2009; Zainuddin, 2009).

SIMPULAN

Kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi *Spritual Emotinal Freedom Technique* (SEFT) sebanyak 15 lansia (25.0%) mengalami gangguan tidur ringan, sedangkan 40 lansia (66,7 %) mengalami gangguan tidur sedang dan 5 lansia (8,3%) mengalami gangguan tidur berat sedangkan Kualitas tidur lansia setelah diberikan terapi *Spritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebanyak 42 lansia (70.0%) mengalami gangguan tidur ringan,sedangkan 13 lansia (21.7%) mengalami gangguan tidur sedang dan 5 lansia (8,3%) tidak ada gangguan tidur. Dan Ada pengaruh pemberian terapi *Spritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur lansia dengan p value 0.001

SARAN

Penelitian selanjutnya tentang pengaruh terapi *Spritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur lansia diharapkan menambah sample lebih besar dan dapat dilakukan di tempat lain, dan dapat dilakukan pada klien selain lansia atau massalah keperawatan selain pemenuhan tidur untuk lebih

mengetahui kelebihan dan kekurangan sehingga di dapatkan hasil yang lebih akurat

Lansia dapat mengaplikasikan terapi *Spritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai solusi untuk memperbaiki kualitas tidur dan menerapkannya setiap kali sebelum tidur selama 15 – 30 menit

Tenaga kesehatan khususnya perawat diharapkan dapat memberikan solusi dalam pemenuhan kualitas tidur lania, serta memberikan terapi *Spritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada lansia untuk meningkatkan kualitas tidur

DAFTAR PUSTAKA

Asmadi. 2008. Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta: Salemba Medika

Depkes RI. (2013). Data dan Informasi Kesehatan: Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia.

Kemenkes RI. (2012). *Profil Kesehatan Indonesia.* Jakarta: Kementerian Kesehatan RepublikIndonesia.

Maas, L. 2011. Asuhan Keperawatan Geriatrik: Diagnosis NANDA, Kriteria Hasil NOC, & Intervensi NIC. Jakarta: EGC.

Maryam, R. S., dkk. 2008. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika.

Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawaan* (3rd ed.). Jakarta: Penerbit Salemba Medika

Notoatmodjo, S. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik.* Yogyakarta: Nuha Medika.

Rofacky, H. F. dan F. A. (2015). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, *2*(1), 17–23. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2013.8.2.470

Saryono& Widianti. Anggriyana Tri. 2010. Catatan Kuliah Kebutuhan Dasar Manusia (KDM). Yogyakarta: Nuha

Medika

Sagala, V. P. 2011. Kualitas Tidur dan Faktor-faktor Gangguan Tidur http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/38841/7/Cover.pdf

Suadirman, S. P. (2011). Psikologi Usia Lanjut. Yongyakarta: Gadjamada University Press.

Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Tarwoto & Wartonah. 2010. Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan Edisi keempat. Jakarta : Salemba Medika.

Triantoro, S dan Nofrans E. S. 2009. Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda. Jakarta: Bumi Aksara

Zainuddin, AF. 2009. Spiritual EmotionalFreedomTechnique. Jakarta ; Afzan Publishing