Lampiran 1

INFORMENT CONSENT

Jember, Desember 2018

Kepada Yth.

Bapak/Ibu Calon Responden Penelitian

Di Desa Taman Kecamatan Taman Krocok Kabupaten Bondowoso

Assalamualaikum Wr. Wb

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tanan di bawah ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jember.

Nama : Yolanda Dwi Anggraini

NIM : 1711012025

Fakultas : Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Alamat : Jl. Karimata 49 Jember

Akan mengadakan penelitian dengan judul "**Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lansia di posyandu lansia teratai desa Taman Kecamatan Taman Krocok kabupaten Bondowoso".** Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis Pengaruh terapi Spritual Emoional Freedom Technique terhadap kualitas tidur pada lansia yang diberikan akan terjamin kerahasiannya, oleh karena itu peneliti berharap saudara memberi jawaban yang sesuai.

Atas perhatian dan kerjasama untuk menjadi responden, peneliti mengucapkan terima kasih.

Jember, Desember 2018

Hormat saya,

Lampiran 2

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Alamat :

Setelah saya membaca dan memahami tujuan dari penelitian dan diminta memberikan persetujuan untuk berperan serta dalam penelitian, yang dilakukan oleh saudara Yolanda Dwi Angraini.

Saya mengerti bahwa resiko yang akan terjadi tidak ada saya juga tahu bahwa penelitian ini tidak membahayakan saya, serta berguna untuk kualitas pelayanan kesehatan. Namun saya berhak mengundurkan diri dari penelitian ini tanpa adanya sanksi atau kehilangan hak.

Saya mengerti bahwa data atau catatan mengenai penelitian ini akan di rahasiakan. Semua berkas yang mencantumkan identitas saya hanya digunakan untuk pengolahan data, dan bila penelitian ini telah selesai semua data dari responden akan dimusnahkan.

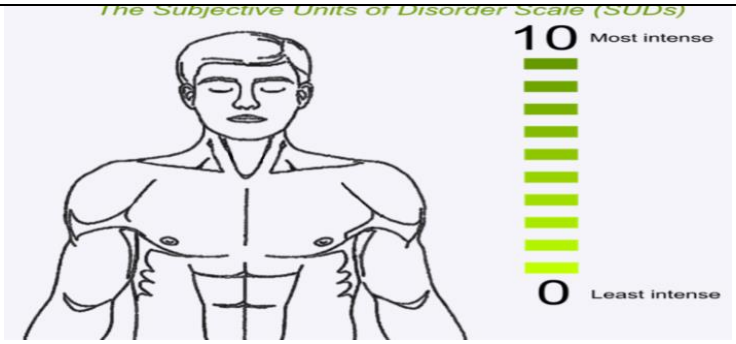
Demikian dengan suka rela dan tanpa unsur paksaan dari siapapun saya bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Jember, Desember 2018

Responden

.....

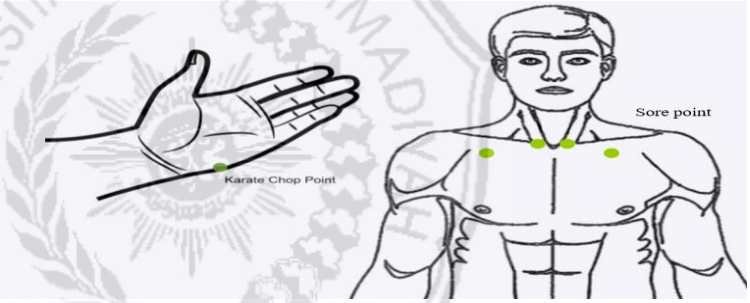
| | **STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)**<br>**TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT)** |
|---|---|
| **DEFINISI** | Suatu terapi dengan gerakan sederhana yang memadukan keampuhan energy psikologi dengan doa dan spiritualitas (Zainuddin 2009)**.** |
| **TUJUAN** | 1. Membantu lansia dalam mencapai produktifitas dalam berperilaku.<br>2. Membantu lansia mengendalikan pikiran dan emosi agar tidak mudah terganggu oleh keadaan negatif.<br>3. Membantu lansia lebih ikhlas dalam kehidupannya.<br>4. Membantu lansia menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis<br>5. Membentuk lansia meningkatkan prestasi<br>6. Membantu lansia meraih kedamaian dan kebahagian hidup.<br>7. Membentu lansia untuk membangkitkan harapan, rasa percaya diri dan kekebalan tubuhnya meningkat sehingga mempercepat dalam menyelesaikan problem fisik maupun psikis. |
| **MANFAAT** | 1. Dapat menghilangkan kebiasaan buruk, seperti merokok maupun kebiasaan-kebiasaanburuk lainnya.<br>2. Hidup jauh lebih tenang.<br>3. Terjauh dengan rasa sakit hati.<br>4. Dapat mengontrol emosi. |
| **PERSIAPAN ALAT** | 1. Laptop/hp untuk memutar musik<br>2. Kursi/tempat duduk |
| **PERSIAPAN KLIEN** | 1. Anjurkan minum terlebih dahulu<br>2. Anjurkan untuk rileks dan duduk dalam keadaan nyaman |
| **CARA KERJA** | **a. Ukur skala permasalahan**<br>1) Lakukan pengukuran skala permasalahan dari 1-10, diamana 1 permasalahan dirasa ringan dan 10 permasalahan dirasa berat. |




**b. Set Up**

1) Lakukanketukanringan7-8x pada Karate Chop Point atauusap Sore Point sebanyak 3x sambilmengucapkanpermasalahanAnda"Ya Allah.. Meskipun saya *(masukan permasalahan anda*), "Saya ikhlas, saya pasrah.... "

   Contoh: "Ya Allah.. Meskipun saya *ditinggalkan oleh keluarga saya*, Saya ikhlas, saya pasrah...."




**c. Tune In**

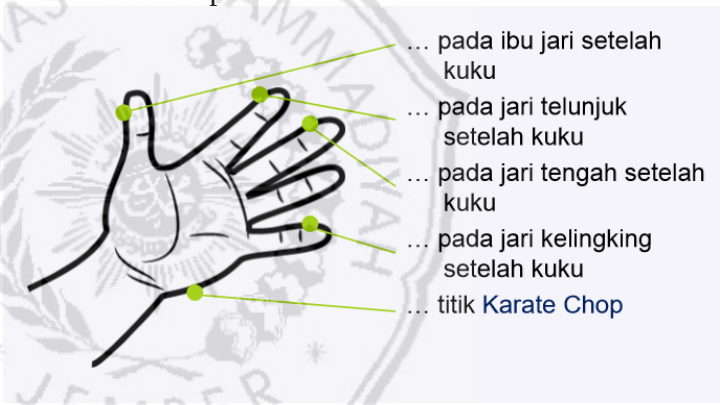
1) Fokuskan permasalahan Anda di dalam fikiran, bayangkan kejadian spesifik yang membangkitkan emosi negatif Anda, atau rasakan sakit Anda, pusatkan pikiran Anda ke tempat rasa sakit atau kejadian negatif tersebut. Lalu dengan sepenuh hati, katakan, "Yaa Allah...saya ikhlas, saya pasrah..."

**d. Tapping**

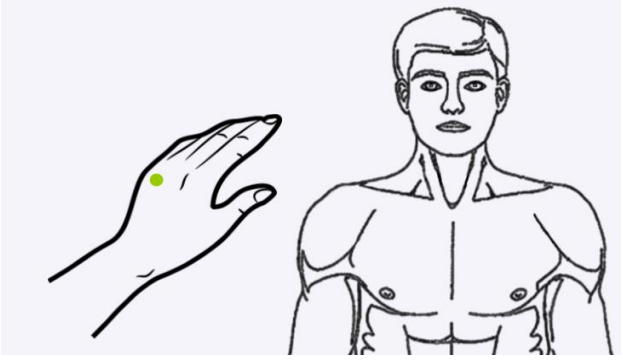
1) Mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada padatitik – titik meridian sebanyak 7 – 8 kali. Anda dapat melakukan pada sisi tubuh yang lain (bagian kanan atau kiri atau kedua-duanya) sambil terus tune-in.
   a) pada ujung alis mata
   b) tulang di samping mata
   c) tulang di bawah mata
   d) antara hidung dan bibir atas

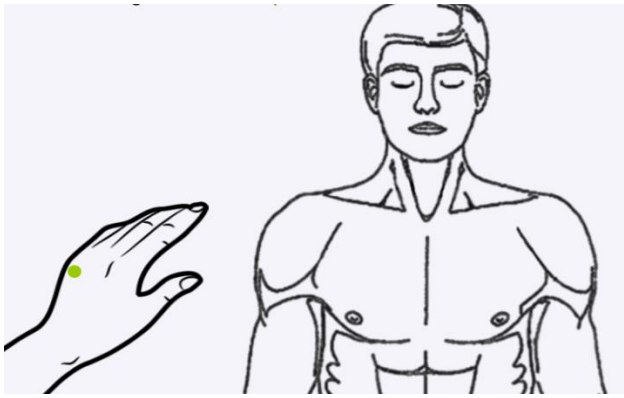
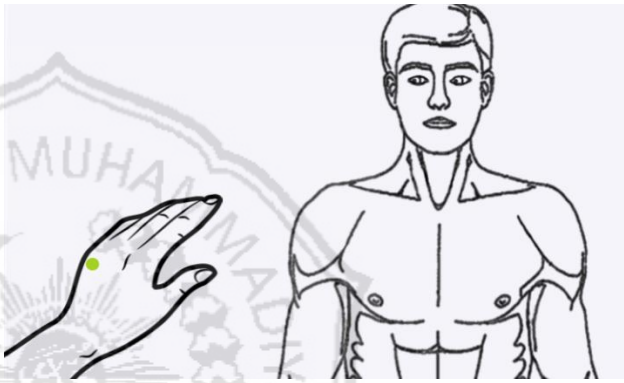
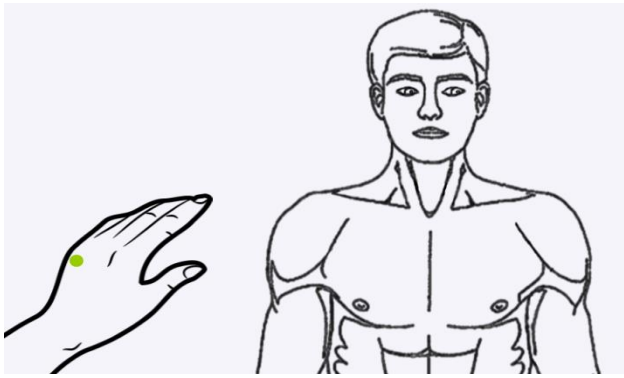
e) antara bibir bawah dan dagu
f) di atas dada pada tulang (titik tulang pada tulang dada dan leher)
g) 4 inchi dari bawah ketiak (sejajar dengan puting laki-laki atau garis Bra perempuan

h) pada ibu jari setelah setelah kuku
i) pada jari telunjuk setelah kuku
j) pada jari tengah setelah kuku
k) pada jari kelingking setelah kuku
l) titik Karate Chop

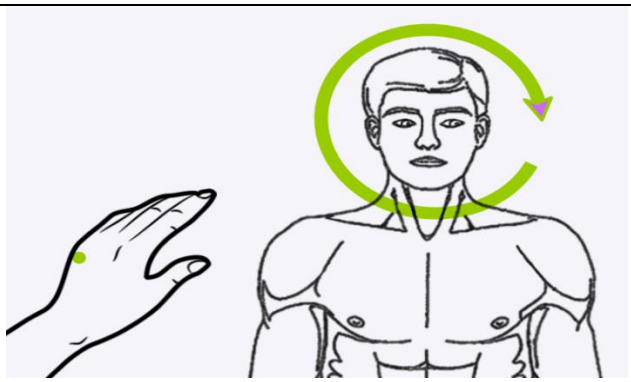



m) titik gamut ada di punggung tangan, tepat diantara jari kelingking dan jari manis. sambil mengetuk titik gamut lakukan 9 prosedur gamut
   i. Ketuk dengan mata di buka (katakan permasalahan anda satu kali pada titik ini)

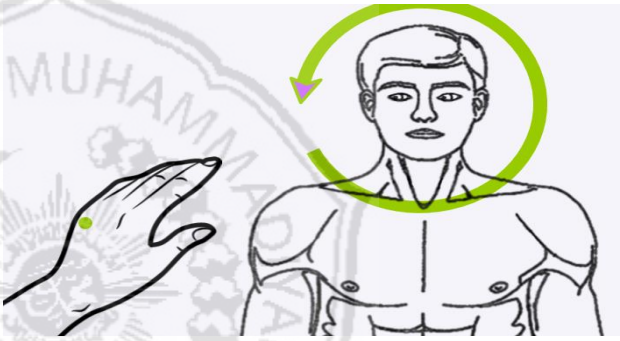


| | |
|---|---|
| | ii. Ketuk dengan mata ditutup<br>  <br>iii. Lihat kanan bawah<br>  <br>iv. Lihat kiri bawah<br>  <br>v. Gerakkan bola mata anda searah jarum jam |

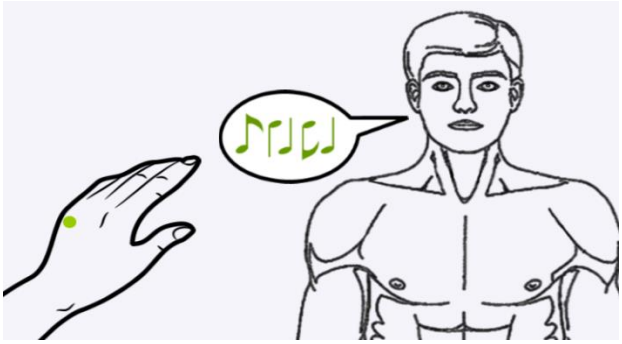
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER



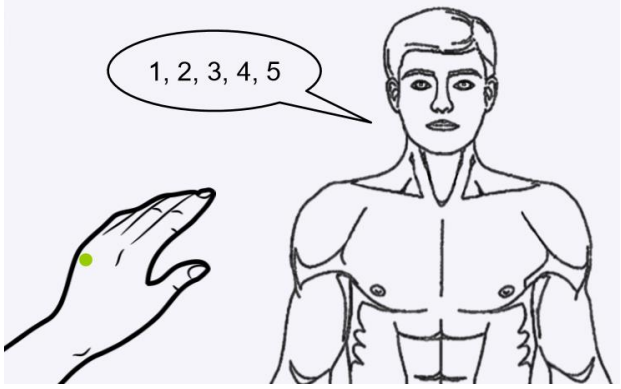
vi. Gerakkan bola mata anda memutar berlawanan arah jarum jam



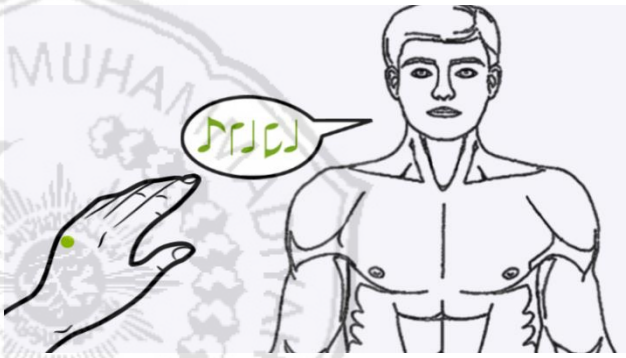
vii. Bersenandung dengan 5 note lagu (menstimulasi kreatifitas otak kanan). Umpamanya lagu jagalah hati. Tetapi lagu apa aja is OK.



viii. Hitung 1 sampai 5secara cepat (menstimulasi otak kiri)




ix. Bersenandung selama 5 ketukan (menghubungkan terhadap otak kreatif kanan)



**e. Ulangi Tapping**

1) Ulangi langkah tapping sambil tetap tune-in, cukup titik 1s/d 7. Dapat dilakukan 2x putaran tapping jika masalah dirasa berat.

**f. Penutup**

1) Tarik nafas dalam dan keluarkan perlahan, rasakan bahwa masalah Anda keluar bersamaan dengan nafas Anda.

| | |
|---|---|
| | 2) Lakukan tarik nafas dalam hingga 3x.<br><br>**g. Ukur skala permasalahan kembali**<br>1) Ukur lagi skala permasalahan Anda<br>2) Permasalahan anda seharusnya sudah menurun. Bahkan bisa sampai 0, namun bila tidak Anda dapat lakukan teknik ini beberapa kali hingga level anda 0.<br> |
| **REFERENSI** | Bakara, D.M., Ibrahim, K., Sriati, A. (2013). Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap gejala Depresi, Kecemasan dan Stress pada Pasein Sindrom Koroner Akut (SKA) Non Percutaneous Coronary intervention (PCI). Jurnal Keperawatan Padjajaran. Vol. 1. No. 1. Universitas Padjajaran Bandung.<br>D. C, John Thie & Elizabeth Demuth.(2007).Touch for Health: Petunjuk Praktis untuk Kesehatan yang Alami dengan Sentuhan Akupresure. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.<br>Lely ,Mariyati., & Habibah,Nur. (2011). Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk mengurangi kecenderungan merokok pada remaja awal. Psikologi Jurnal Ilmiah Psikologi, Fak. Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.<br>Verasari, M. (2012). Modul terapi spiritual emotion freedom technique (SEFT) pada remaja sebagai residen NAPZA. Tesis (tidak diterbitkan). Universitas Mercu Buana, Yogyakarta.<br>Zainuddin, Faiz. (2009). *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Jakarta: AFZAN Publishing. |

Lampiran 4

**Lembar Kuesioner**

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

A. Identitas responden

Petunjuk pengisian : Pililah jawaban yang sesuai dengan memberi tanda cek (✓) pada kolom yang tersedia sejujur-jujurnya. Tiap satu pertanyaan diisi dengan satu jawaban, semua pertanyaan harus dijawab dan apabila ada yang kurang dimengerti dapat ditanyakan kepada peneliti.

No. Responden :

Umur : ..... Th

Jenis Kelamin : ☐ Laki-laki
☐ Perempuan

Status Perkawinan : ☐ Belum Menikah
☐ Menikah
☐ Duda/ Janda

Agama : ☐ Islam ☐ Hindu
☐ Kristen ☐ Budha

Tingkat Pendidikan : ☐ Tidak Sekolah ☐ SD ☐ SMP
☐ SMA ☐ PT

Teman Tempat Tinggal : ☐ Sendiri
☐ Pasangan (Suami/Istri)
☐ Anak/menantu dan cucu

B. Kuesioner the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Petunjuk Pengisian :

1. Beritahukan kepada responden bahwa pertanyaan-pertanyaan di bawah ini berhubungan dengan kebiasaan tidur responden selama satu bulan terakhir
2. Beritahukan kepada responden bahwa jawaban yang responden berikan harus menunjukkan jawaban yang paling tepat pada sebagian besar kejadian di siang dan malam hari dalam sau bulan terakhir

Pertanyaan :

1. Selama satu bulan terakhir, kapan (jam berapa) biasanya anda pergi tidur di malam hari ?
   .....
2. Selama satu bulan terakhir, berapa lama (dalam menit)yang biasanya anda butuhkan untuk mulai tertidur di setiap malamnya ?
   .....
3. Selama satu bulan terakhir, kapan (jam berapa) biasanya anda bangun tidur di pagi hari ?
   .....
4. Selama satu bulan terakhir, berapa jam lamanya waktu tidur anda di malam hari ? (hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan di tempat tidur)
   .....

Untuk setiap pertanyaan di bawah ini,pilih jawaban yang paling tepat. Silahkan menjawab seluruh pertanyaan di bawah ini.

5. Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami masalah dalam tidur karena anda...
   a. Tidak dapat tidur dalam waktu 30 menit
      - Tidak selama satu bulan terakhir
      - Kurang dari sekali seminggu
      - Sekali atau dua kali seminggu
      - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
   b. Terbangun di tengah malam atau dini hari
      - Tidak selama satu bulan terakhir
      - Kurang dari sekali seminggu
      - Sekali atau dua kali seminggu
      - Tiga kali atau lebih dalam seminggu

c. Haus bangun untuk pergi ke kamar mandi
    - Tidak selama satu bulan terakhir
    - Kurang dari sekali seminggu
    - Sekali atau dua kali seminggu
    - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
d. Tidak dapat bernapas dengan nyaman
    - Tidak selama satu bulan terakhir
    - Kurang sari sekali seminggu
    - Sekali atau dua kali seminggu
    - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
e. Batuk atau mendengkur dengan kertas
    - Tidak selama satu bulan terakhir
    - Kurang dari sekali seminggu
    - Sekali atau dua kali seminggu
    - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
f. Merasa terlalu dingin
    - Tidak selama satu bulan terakhir
    - Kurang dari sekali seminggu
    - Sekali atau dua kali seminggu
    - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
g. Merasa terlalu panas
    - Tidak selama satu bulan terakhir
    - Kurang dari sekali seminggu
    - Sekali atau dua kali seminggu
    - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
h. Mengalami mimpi buruk
    - Tidak selama satu bulan terakhir
    - Kurang dari sekali seminggu
    - Sekali atau dua kali seminggu
    - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
i. Mengalami nyeri
    - Tidak selama satu bulan terakhir
    - Kurang dari sekali seminggu
    - Sekali atau dua kali seminggu
    - Tiga kali atau lebih dalam seminggu

j. Jika terdapat alasan lain, dapat dijelaskan..... selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami masalah dalam tidur karena hal tersebut ?
    - Tidak selama satu bulan terakhir
    - Kurang dari sekali seminggu
    - Sekali atau dua kali seminggu
    - Tiga kali atau lebih dalam seminggu

6. Selama satu bulan terakhir , bagaimanakah anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan ?
    - Sangat baik
    - Cukup baik
    - Cukup buruk
    - Sangat buruk
7. Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda minum obat untuk membuat anda tidur ?
    - Tidak selama satu bulan terakhir
    - Kurang dari sekali seminggu
    - Sekali atau dua kali seminggu
    - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
8. Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga ketika mengemudikan kendaraan, makan, atau terlibat dalam kegiatan sosial ?
    - Tidak selama satu bulan terakhir
    - Kurang dari sekali seminggu
    - Sekali atau dua kali seminggu
    - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
9. Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda hadapi ?
    - Tidak ada masalah ama sekali
    - Sangat sedikit masalah
    - Sedikit masalah
    - Masalah yang sangat besar
10. Apakah anda memiliki teman sekamar?
    - Tidak memiliki teman sekamar
    - Teman sekamar di kamar yyang berbeda
    - Teman sekamar dalam kamar yang sama, namun berbeda tempat tiddur
    - Teman sekmar dalam tempat tidur yang sama

Jika anda memiliki teman sekamar, tanyakan pada teman sekamar anda seberapa sering anda mengalami hal berikut ini selama satu bulan terakhir

a. Mendengkur dengan keras
    - Tidak selama satu bulan terakhir
    - Kurang dari sekali seminggu
    - Sekali atau dua kali seminggu
    - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
b. Jeda panjang antara nafas saat tidur
    - Tidak selama satu bulan terakhir
    - Kurang dari sekali seminggu
    - Sekali atau dua kali seminggu
    - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
c. Kaki berkedut atau menyentak saat tidur
    - Tidak selama satu bulan terakhir
    - Kurang dari sekali seminggu
    - Sekali atau dua kali seminggu
    - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
d. Episode disorientasi atau kebingungan selama tidur
    - Tidak selama satu bulan terakhir
    - Kurang dari sekali seminggu
    - Sekali atau dua kali seminggu
    - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
e. Kegelisan lain saat anda tidur, silahkan jelaskan.....
    - Tidak selama satu bulan terakhir
    - Kurang dari sekali seminggu
    - Sekali atau dua kali seminggu
    - Tiga kali atau lebih dalam seminggu

Penilaian PSQI

1. Komponen 1 : kualitas tidur subjektif-pertanyaan no 6

   Respon terhadap pertanyaan no.6 skor dari komponen 1

   | | |
   |---|---|
   | Sangat baik | 4 |
   | Cukup baik | 3 |
   | Kurang baik | 2 |
   | Sangat buruk | 1 |

   Skor Komponen 1..

2. Komponen 2 : Latensi tidur –Pertanyaan no 2 dan 5a

   Respon terhadap pertanyaan no 2 subskor dari komponen 2

   | | |
   |---|---|
   | ≤ 15 menit | 4 |
   | 16-30menit | 3 |
   | 31-60 menit | 2 |
   | >60 menit | 1 |

   Respon terhadap pertanyaan no 5a subskor dari komponen 2

   | | |
   |---|---|
   | Tidak selama satu bulan terakhir | 4 |
   | Kurang dari sekali seminggu | 3 |
   | Sekali atau dua kali seminggu | 2 |
   | Tiga kali atau lebih dalam seminggu | 1 |

   Jumlah subskor pertanyaan no 2 dan 5a skor dari komponen 2

   | | |
   |---|---|
   | 0 | 4 |
   | 1-2 | 3 |
   | 3-4 | 2 |
   | 5-6 | 1 |

   Skor Komponen 2 :

3. Komponen 3 : durasi tidur-pertanyaan no 44

   Respon terhadap pertanyaan no 4 skor dari komponen 3

   | | |
   |---|---|
   | >7 jam | 4 |
   | 6-7 jam | 3 |
   | 5-6 jam | 2 |
   | <5 jam | 1 |

   Skor Komponen 3:

4. Komponen 4 : Efisiensi tidur-pertanyaan no 1,3 dan 4

   Efisiensi tidur =

   $$\frac{\text{Durasi tidur (\#4)}}{\text{Jam bangun pagi(\#3)-jam tidur malam(\#1)}} \times 100\ \%$$

| Efisiensi tidur | Skor dari komponen 4 |
|---|---|
| >65% | 4 |
| 65-74% | 3 |
| 75-84% | 2 |
| <85% | 1 |

   Skor Komponen 4 :

5. Komponen 5 : Gangguan tidur _ Pertanyaan no 5b-5j

| Respon terhadap pertanyaan no 5b-5j | skor dari komponen 5 |
|---|---|
| Tidak selama satu bulan terakhir | 4 |
| Kurang dari sekali seminggu | 3 |
| Sekali atau dua kali seminggu | 2 |
| Tiga kali atau lebih dalam seminggu | 1 |

| Jumlah subskor pertanyaan no 5b-5j | skor dari komponen 5 |
|---|---|
| 1-8 | 4 |
| 10-18 | 3 |
| 19-27 | 2 |
| 28-36 | 1 |

   Skor Komponen 5:

6. Komponen 6 : Pemakaian obat tidur-pertanyaan no 7

| Respon terhadap pertanyaan no 7 | skor dari komponen 6 |
|---|---|
| Tidak selama satu bulan terakhir | 4 |
| Kurang dari sekali seminggu | 3 |
| Sekali atau dua kalii seminggu` | 2 |
| Tiga kali atau lebih dalam seminggu | 1 |

   Skor komponen 6 :

7. Komponen 7 : Disfungsi pada siang hari- pertanyaan no 8 dan 9

Respon terhadap pertanyaan no 8 subskor dari komponen 7

| | |
|---|---|
| Tidak selama satu bulan terkakhir | 4 |
| Kurang dari sekali seminggu | 3 |
| Sekali atau dua kali seminggu | 2 |
| Tiga kali atau lebih dalam seminggu | 1 |

Respon terhadap pertanyaan no 9 subskor dari komponen 7

| | |
|---|---|
| Tidak ada masalah sama sekali | 4 |
| Sangat sedikit masalah | 3 |
| Sedikit masalah | 2 |
| Masalah yang sangat besar | 1 |

Skor gabungan pertanyaan no 8 dan 9 skor dari komponen no7

| | |
|---|---|
| 0 | 4 |
| 1-2 | 3 |
| 3-4 | 2 |
| 5-6 | 1 |

Skor Komponen 7:

Jumlah total skor PSQI : Jumlah dari skor ketujuh komponen:

Keterangan :

| | |
|---|---|
| 22 | = tidak ada gangguan tidur |
| 15-21 | = gangguan tidur ringan |
| 9-14 | = gangguan tidur sedang |
| 1-8 | = gangguan tidur berat |

Sumber : Buysee et al dalam Ratnasari 2016

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**
JL. Karimata No. 49 Jember Telp. ( 0331 ) 332240, 336728 Fax. 337957
Website : http : //WWW.unmuhjember.ac.id e-mail : kantorpusat@unmuhjember.ac.id

Nomor : 745/ II. 3. AU / FIKes / O / 2018 Jember, 15 Agustus 2018
Lamp. :
*H a l* : ***Pengambilan Data Awal***

Kepada Yth. Kepala
Bakesbangpol & Linmas
Kabupaten Bondowoso

di –
T e m p a t

***Assalamu'alaikum Wr. Wb.***

Dalam rangka penyusunan Proposal Skripsi mahasiswa Program Studi S I Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ns. Awatiful Azza, M.Kep.,Sp.Kep.,Mat
NIP : 197012132005012001
Jabatan : Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Memberikan pengantar untuk melakukan Ijin Penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Yolanda Dwi Anggraini
NIM : 17 1101 2025
Judul :"Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Tecnique (SEFT) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Lansia Teratai Kecamatan Taman Krocok Kabupaten Bondowoso"
Tempat : Kecamatan Taman Krocok Kabupaten Bondowoso

Berkaitan dengan perihal tersebut diatas kami mohon perkenan Bapak / Ibu untuk memberikan ijin agar mahasiswa yang tersebut diatas dapat melakukan penelitian pada instansi yang Bapak / Ibu Pimpin.

Demikian permohonan kami atas perkenan dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

***Nasrun minallahi wa fathun qorib.***
***Wassalamu'alaikum Wr. Wb.***

Dekan,

**Ns. Awatiful Azza,M. Kep., Sp.Kep.Mat**
NIP. 197012132005012001

PEMERINTAH KABUPATEN BONDOWOSO
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**
Jalan KIS Mangunsarkoro Nomor : 136 B Telp. 431678/ Fax. 424495
Email : bondowosobakesbangpol@gmail.com
**BONDOWOSO**

Bondowoso, 20 Agusutus 2018

Nomor : 070/725/430.10.5/2018
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : **Rekomendasi Pengambilan Data Awal**

Kepada
Yth.Sdr. Kepala Kecamatan Taman Krocok
Kabupaten Bondowoso
di
**BONDOWOSO**

**Dasar** :
1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian, sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011
2. Peraturan Daerah Kabupaten Bondowoso Nomor 12 Tahun 2010 tentang Organisasi dan Tata Kerja Inspektorat, Badan Perencanaan Pembangunan Daerah dan Lembaga Teknis Daerah
3. Peraturan Bupati Bondowoso Nomor 31 Tahun 2010 tentang Penjabaran Tugas Pokok dan Fungsi Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Bondowoso

**Memperhatikan** : Surat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Nomor : 745/II.3.AU/FIKes/O/2018 tanggal 15 Agusutus 2018 perihal Rekomendasi Pengambilan Data Awal atas nama Yolanda Dwi Anggraini

**Maka dengan ini memberikan rekomendasi kepada :**

Nama : **Yolanda Dwi Anggraini**
NIM : 11 1101 2025
Program Studi : S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

**Untuk melakukan Pengambilan Data Awal dengan :**

Judul Proposal : **" Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Tecnique (SEFT) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Lansia Teratai Kecamatan Taman Krocok Kabupaten Bondowoso"**
Waktu : 1 (satu) minggu terhitung sejak tanggal 20 Agustus 2018 s.d 27 Agustus 2018
Lokasi : Kecamatan Taman Krocok Kabupaten Bondowoso

Sehubungan dengan hal tersebut untuk memberikan pelayanan kepada masyarakat dan/atau instansi/lembaga lainnya, maka demi kelancaran dan kemudahan dalam pelaksanaan kegiatan dimaksud, diharapkan saudara untuk memberikan bantuan berupa konsultasi, informasi dan data atau bentuk lainnya baik tertulis maupun tidak tertulis yang diperlukan sesuai peraturan Perundang-undangan.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala

PEMERINTAH KABUPATEN BONDOWOSO
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

**ACHMAT PRAJITNO, S.H.,M.H.**
Pembina Utama Muda
NIP. 19600309 198603 1 016

**Tembusan :**
1. Bupati Bondowoso (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
3. Yang Bersangkutan
4. Arsip

PEMERINTAH KABUPATEN BONDOWOSO
**KECAMATAN TAMAN KROCOK**
*Jalan Raya Taman Nomor 01 - E-mail: tamankrocokkecamatan@gmail.com*
**TAMAN KROCOK** *Kode Pos 68291*

Taman Krocok, 23 Agustus 2018

Nomor : 070/269/430.11.21/2018
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : **Rekomendasi Penelitian.**

Kepada
Yth. Sdr. Kepala Desa Taman

di-
**TAMAN KROCOK**

Menindaklanjuti surat dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Bondowoso Tanggal 20 Agustus 2018 Nomor : 070/725/430.10.5/2018 Perihal Rekomendasi Pengambilan Data Awal, maka dengan ini kami sampaikan kepada Saudara Kepala Desa untuk membantu dan memfasilitasi, memberikan data penelitian dimaksud, serta mengisi kuesioner dengan Rekomendasi Penelitian Kepada :

1. Nama : **YOLANDA DWI ANGGRAINI**
   NIM : 11 1101 2025
   Program Studi : S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Untuk melakukan penelitian dengan :

Judul Proposal : "Pengaruh Terapi Spritual Emotional Freedom Tecnique (SEFT) terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Lansia Teratai Kecamatan Taman Krocok Kabupaten Bondowoso"

Waktu : 1 (satu) minggu terhitung sejak tanggal 20 Agustus 2018 s/d 27 Agustus 2018

Lokasi : Posyandu Lansia Teratai Desa Taman Kecamatan Taman Krocok

Demikian untuk menjadikan maklum.

**CAMAT TAMAN KROCOK**

PEMERINTAH KABUPATEN BONDOWOSO KECAMATAN TAMAN KROCOK

**SUHARTO, S.Sos, M.M**
Pembina
NIP. 19670115 199203 1 010

Tembusan disampaikan kepada :
Yth. Sdr. Yolanda Dwi Anggraini

PEMERINTAH KABUPATEN BONDOWOSO
**KECAMATAN TAMAN KROCOK**
DESA TAMAN

**SURAT KETERANGAN**
**NOMOR : 550.21/395 /430.11.21.1/2018**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

| | | |
|---|---|---|
| Nama | : | H. BUDAERI |
| Jabatan | : | Kepala Desa Taman, Kecamatan Taman. Krocok, Kabupaten Bondowoso. |

Menerangkan sebenarnya bahwa :

| | | |
|---|---|---|
| Nama Lengkap | : | Yolanda Dwi Anggraini |
| Nim | : | 1711012025 |
| Jenis Kelamin | : | Perempuan |
| Tempat/Tgl Lahir | : | Bondowoso, 07 Februari 1996 |
| Agama | : | Islam |
| Pekerjaan | : | Pelajar/mahasiswa |
| Instansi | : | Fikes Universitas Muhammmadiyah Jember |
| Alamat | : | Desa Lojajar Rt 02 Rw 01 Kec. Tenggarang- Kab. Bondowoso |

Dengan ini menerangkan bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan pengambilan data untuk penyusunan penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lansia teratai Kecamatan Taman Krocok Kabupaten Bondowoso" terhitung dari 20 Agustus 2018 s/d 27 Agustus 2018

Demikian kepada yang berkepentingan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Taman, 27 Agustus 2018
Kepala Desa Taman

PEMERINTAH KABUPATEN BONDOWOSO
KEPALA DESA
TAMAN
KECAMATAN TAMAN KROCOK

**H. BUDAERI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**
Jl. Karimata No. 49 Jember Telp. (0331) 332240, 336728 Fax. 337957
Website : http://WWW.unmuhjember.ac.id e-mail : kantorpusat@unmuhjember.ac.id

Nomor : 1.005/ II. 3. AU / FIKes / O / 2018
Lamp. : 1 Bendel Proposal Penelitian
***H a l*** : ***Permohonan Ijin Penelitian***

Jember, 23 Nopember 2018

Kepada Yth. Kepala
Bakesbangpol & Linmas
Kabupaten Bondowoso

di –
T e m p a t

***Assalamu'alaikum Wr. Wb.***

Dalam rangka penyusunan Proposal / Skripsi mahasiswa Program Studi S I Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ns. Awatiful Azza, M. Kep., Sp. Kep. Mat
NIP : 19701213200501 2001
Jabatan : Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Memberikan pengantar untuk melakukan Ijin Penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Yolanda Dwi Anggraini
NIM : 17 1101 2025
Judul : "Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Lansia Teratai Kecamatan Taman Krocok Kabupaten Bondowoso"

Berkaitan dengan perihal tersebut diatas kami mohon perkenan Bapak / Ibu untuk memberikan ijin agar mahasiswa yang tersebut diatas dapat melakukan penelitian pada instansi yang Bapak / Ibu Pimpin.

Demikian permohonan kami atas perkenan dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

***Nasrun minallahi wa fathun qoriib.***
***Wassalamu'alaikum Wr. Wb.***

Dekan,

Ns. Awatiful Azza, M. Kep., Sp. Kep. Mat
NIP. 19701213200501 2001

PEMERINTAH KABUPATEN BONDOWOSO
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**
Jalan KIS Mangunsarkoro Nomor : 136 B Telp. 431678/ Fax. 424495
Email : bondowosobakesbangpol@gmail.com
**BONDOWOSO**

Bondowoso, 28 November 2018

Nomor : 070/956/430.10.5/2018
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : **Rekomendasi Penelitian**

Kepada
Yth.Sdr. Kepala Kecamatan
Taman Krocok
Kabupaten Bondowoso
di
**BONDOWOSO**

**Dasar** :
1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian, sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011
2. Peraturan Daerah Kabupaten Bondowoso Nomor 12 Tahun 2010 tentang Organisasi dan Tata Kerja Inspektorat, Badan Perencanaan Pembangunan Daerah dan Lembaga Teknis Daerah
3. Peraturan Bupati Bondowoso Nomor 31 Tahun 2010 tentang Penjabaran Tugas Pokok dan Fungsi Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Bondowoso

**Memperhatikan** : Surat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Nomor : 1005/II.3.AU/FIKes/O/2018 tanggal 23 November 2018 perihal Rekomendasi Penelitian atas nama Yolanda Dwi Anggraeni

**Maka dengan ini memberikan rekomendasi kepada :**

Nama : **Yolanda Dwi Anggraeni**
NIM : 17 1101 2025
Program Studi : S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

**Untuk melakukan penelitian dengan :**

Judul Proposal : **" Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Lansia Terata Kecamatan Taman Krocok Kabupaten Bondowoso"**
Waktu : 2 (dua) bulan terhitung sejak tanggal 28 November 2018 s.d 28 januari 2018
Lokasi : Desa Taman Krocok Kabupaten Bondowoso

Sehubungan dengan hal tersebut untuk memberikan pelayanan kepada masyarakat dan/atau instansi/lembaga lainnya, maka demi kelancaran dan kemudahan dalam pelaksanaan kegiatan dimaksud, diharapkan saudara untuk memberikan bantuan berupa konsultasi, informasi dan data atau bentuk lainnya baik tertulis maupun tidak tertulis yang diperlukan sesuai peraturan Perundang-undangan.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala,

PEMERINTAH KABUPATEN BONDOWOSO
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

**ACHMAT PRAJITNO, S.H.,M.H.**
Pembina Utama Muda
NIP. 19600309 198603 1 016

**Tembusan :**
1. Bupati Bondowoso (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
3. Yang Bersangkutan
4. Arsip

**PEMERINTAH KABUPATEN BONDOWOSO**

**KECAMATAN TAMAN KROCOK**

*Jalan Raya Taman Nomor 01 - E-mail: tamankrocokkecamatan@gmail.com*

**TAMAN KROCOK** *Kode Pos 68291*

Taman Krocok, 28 November 2018

Nomor : 070/396/430.11.21/2018
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : **Rekomendasi Penelitian.**

Kepada
Yth. Sdr. Kepala Desa Taman
Kecamatan Taman Krocok

di-
**TAMAN**

Menindaklanjuti surat dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Bondowoso Tanggal 28 November 2018 Nomor : 070/956/430.10.5/2018 Perihal Rekomendasi Penelitian, maka dengan ini kami sampaikan kepada Saudara Kepala Desa untuk membantu berupa konsultasi, informasi dan data atau bentuk lainnya baik tertulis maupun tidak tertulis yang diperlukan sesuai peraturan perundangan kepada :

Nama : **YOLANDA DWI ANGGRAENI**
NIM : 17 1101 2025
Program Studi : S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Untuk melakukan penelitian dengan :

Judul Proposal : "Pengaruh Terapi Spritual Emotional Freedom Tecnique (SEFT) terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Lansia Teratai Kecamatan Taman Krocok Kabupaten Bondowoso"
Waktu : 2 (dua) bulan terhitung sejak tanggal 28 November 2018 s/d 28 Januari 2019
Lokasi : Posyandu Lansia Teratai Desa Taman Kecamatan Taman Krocok

Demikian untuk menjadikan maklum.

**CAMAT TAMAN KROCOK**

PEMERINTAH KABUPATEN BONDOWOSO KECAMATAN TAMAN KROCOK

**SUHARTO, S.Sos, M.M**
Pembina Tk. I
NIP. 19670115 199203 1 010

PEMERINTAH KABUPATEN BONDOWOSO
KECAMATAN TAMAN KROCOK
DESA TAMAN
Jl. Raya Taman – Kode Pos 68291
BONDOWOSO

**SURAT KETERANGAN**
Nomor : 550.21/ 44 / 430.11.21.1/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini, kepala Desa Taman Kecamatan Taman krocok Kabupaten Bondowoso menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

| | | |
|---|---|---|
| Nama | : | **YOLANDA DWI ANGGRAINI** |
| Nim | : | 1711012025 |
| Tempat/ Tgl. Lahir | : | Bondowoso, 07 Februari 1996 |
| Jenis Kelamin | : | Perempuan |
| Kewarganegaraan | : | Indonesia |
| Agama | : | Islam |
| Pekerjaan | : | Pelajar/Mahasiswa |
| Ingtansi | : | Fikes Universitas Muhammadiyah Jember |
| Alamat | : | Desa Lojajar Rt 02/01<br>Kecamatan Tenggarang Kabupaten Bondowoso |

Dengan ini menerangkan bahwa yang bersangkutan telah menyelesaikan pengambilan data untuk penyusunan penelitian yang berjudul " Pengaruh Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lansia Teratai Kecamatan Taman Krocok Kabupaten Bondowoso " terhitung dari 28 November 2018 s/d 28 Januari 2019.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Taman, 29 Januari 2019
Kepala Desa Taman

**H.BUDAERI**

PEMERINTAH KABUPATEN BONDOWOSO
KECAMATAN TAMAN KROCOK
DESA TAMAN
JL. Raya Taman – Kode Pos 68291
BONDOWOSO

SURAT KETERANGAN
Nomor : 550.21/44/430.11.21.1/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini, kepala Desa Taman Krocok kabupaten Bondowoso menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

| | |
|---|---|
| Nama | : YOLANDA DWI ANGGRAINI |
| Nim | : 1711012025 |
| Tempat/Tgl.Lahir | : Bondowoso, 07 Februari 1996 |
| Jenis Kelamin | : Perempuan |
| Kewarganegaraan | : Indonesia |
| Agama | : Islam |
| Pekerjaan | : Pelajar/Mahasiswa |
| Instansi | : Fikes Universitas Muhammadiyah Jember |
| Alamat | : Desa Lojajar Rt 02/01 |
| | Kecamatan Tenggarang kabupaten Bondowoso |

Dengan ini menerangkan bahwa yang bersangkutan telah diberi ijin penelitian dengan judul "Pengaruh Terapi Spritual Emotinal Freedom Technique (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lansia di Posyandu Teratai kecamatan Taman Krocok kabupaten Bondowoso" yang terhitung dari 28 November 2018 s/d 28 Januari 2019

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana semestinya

Taman, 29 Januari 2019
Kepala Desa Taman

H.BUDAERI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1KEPERAWATAN
Jl. Karimata no. 49 Telp(0331) 336728 Fax. (0331) 337957 kode pos 104 Jember 68121

## LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Yolanda Dwi Anggraini Nama Pembimbing I : Ns Sasmiyanto, S.Kep. M Kes

Nim : 171101202 5 Nama Pembimbing II: Ns. Mad Zaini, M Kep Sp Kep J

Judul :

| NO | | TANGGAL | HASIL KONSUL | PARAF |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Selasa | 17/7/18 | Acc. Judul. | |
| 2 | | | Lanjut bab 2 | |
| 3 | | 16/8/18. | bab 2 : tambahkan konsp kep. | |
| 4 | | 27/09/18 | Lanjut Bab IV | |
| 5 | | 11/09/18. | Revisi Bab IV | |
| 6 | | | Acc ujian | |
| 7 | | | Acc ujian proposal | |
| 8 | | ~~24/01/19~~ | Acc | |
| 9 | | 24/01/19 | Bab 5 (Perbaikan) | |
| 10 | | 25/01/19 | ACC | |
| 11 | | 30/01/19 | ACC sidang. | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |

Lampiran 15

Lampiran 16

Hasil tabulasi data demografi

| no | umur | jenis kelamin | status perkawinan | agama | tingkat pendidikan | Teman tempat tinggal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 60 | laki-laki | duda | islam | tidak sekolah | Anak/menantu dan cucu |
| 2 | 60 | perempuan | janda | islam | SD | Anak/menantu dan cucu |
| 3 | 65 | laki-laki | menikah | islam | SD | pasangan |
| 4 | 61 | laki-laki | menikah | islam | SMP | pasangan |
| 5 | 65 | laki-laki | menikah | islam | SMA | pasangan |
| 6 | 62 | perempuan | janda | islam | tidak sekolah | Anak/menantu dan cucu |
| 7 | 59 | perempuan | janda | islam | SD | Anak/menantu dan cucu |
| 8 | 60 | perempuan | janda | islam | SD | Anak/menantu dan cucu |
| 9 | 62 | laki-laki | duda | islam | SD | sendiri |
| 10 | 62 | laki-laki | duda | islam | SD | sendiri |
| 11 | 62 | laki-laki | duda | islam | tidak sekolah | sendiri |
| 12 | 62 | perempuan | menikah | islam | tidak sekolah | pasangan |
| 13 | 63 | perempuan | menikah | islam | tidak sekolah | pasangan |
| 14 | 65 | perempuan | menikah | islam | SD | pasangan |
| 15 | 67 | laki-laki | duda | islam | SD | Anak/menantu dan cucu |
| 16 | 68 | laki-laki | duda | islam | SMP | Anak/menantu dan cucu |
| 17 | 66 | laki-laki | duda | islam | SMP | Anak/menantu dan cucu |
| 18 | 66 | perempuan | menikah | islam | SMP | pasangan |
| 19 | 62 | perempuan | menikah | islam | tidak sekolah | pasangan |
| 20 | 61 | laki-laki | duda | islam | SD | sendiri |
| 21 | 62 | laki-laki | duda | islam | SD | Anak/menantu dan cucu |
| 22 | 64 | perempuan | menikah | islam | SD | pasangan |
| 23 | 62 | laki-laki | menikah | islam | SD | pasangan |
| 24 | 62 | laki-laki | menikah | islam | SD | pasangan |
| 25 | 62 | perempuan | duda | islam | SD | Anak/menantu dan cucu |
| 26 | 61 | perempuan | janda | islam | SD | Anak/menantu dan cucu |
| 27 | 61 | laki-laki | menikah | islam | SD | pasangan |
| 28 | 61 | perempuan | menikah | islam | SD | pasangan |
| 29 | 61 | perempuan | menikah | islam | SMP | pasangan |
| 30 | 60 | laki-laki | menikah | islam | SMP | pasangan |
| 31 | 60 | laki-laki | duda | islam | SMP | sendiri |
| 32 | 59 | laki-laki | duda | islam | SMP | sendiri |
| 33 | 59 | laki-laki | duda | islam | SMA | sendiri |
| 34 | 59 | perempuan | menikah | islam | SMA | pasangan |
| 35 | 59 | perempuan | menikah | islam | SMA | pasangan |
| 36 | 66 | perempuan | menikah | islam | tidak sekolah | pasangan |
| 37 | 66 | perempuan | menikah | islam | tidak sekolah | pasangan |
| 38 | 66 | laki-laki | duda | islam | tidak sekolah | Anak/menantu dan cucu |
| 39 | 65 | laki-laki | duda | islam | tidak sekolah | Anak/menantu dan cucu |
| 40 | 65 | laki-laki | duda | islam | tidak sekolah | Anak/menantu dan cucu |
| 41 | 63 | laki-laki | duda | islam | SD | Anak/menantu dan cucu |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 42 | 63 | laki-laki | duda | islam | SD | Anak/menantu dan cucu |
| 43 | 63 | laki-laki | menikah | islam | SD | pasangan |
| 44 | 63 | perempuan | menikah | islam | SD | pasangan |
| 45 | 62 | perempuan | menikah | islam | SD | pasangan |
| 46 | 62 | perempuan | menikah | islam | SD | pasangan |
| 47 | 62 | perempuan | menikah | islam | SD | pasangan |
| 48 | 61 | perempuan | menikah | islam | SMP | pasangan |
| 49 | 61 | laki-laki | menikah | islam | SMP | pasangan |
| 50 | 61 | laki-laki | duda | islam | SMP | Anak/menantu dan cucu |
| 51 | 61 | laki-laki | duda | islam | SMP | Anak/menantu dan cucu |
| 52 | 60 | laki-laki | duda | islam | SMP | Anak/menantu dan cucu |
| 53 | 60 | laki-laki | duda | islam | tidak sekolah | Anak/menantu dan cucu |
| 54 | 60 | perempuan | janda | islam | tidak sekolah | sendiri |
| 55 | 60 | perempuan | menikah | islam | tidak sekolah | sendiri |
| 56 | 59 | laki-laki | menikah | islam | tidak sekolah | sendiri |
| 57 | 59 | perempuan | menikah | islam | tidak sekolah | sendiri |
| 58 | 59 | laki-laki | menikah | islam | tidak sekolah | sendiri |
| 59 | 66 | perempuan | menikah | islam | SD | sendiri |
| 60 | 66 | perempuan | menikah | islam | SD | pasangan |

Lampiran 17

Tabulasi data sebelum terapi Spiritual Emotional Freedom Technique

| NO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Jumlah | Kode Pre |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 11 | 2 |
| 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 14 | 2 |
| 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 14 | 2 |
| 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 13 | 2 |
| 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 8 | 1 |
| 6 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 13 | 2 |
| 7 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 18 | 3 |
| 8 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 12 | 2 |
| 9 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 16 | 3 |
| 10 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 13 | 2 |
| 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 17 | 3 |
| 12 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 17 | 3 |
| 13 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 19 | 3 |
| 14 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 11 | 1 |
| 15 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 14 | 2 |
| 16 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 15 | 3 |
| 17 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 13 | 2 |
| 18 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 11 | 2 |
| 19 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 14 | 2 |
| 20 | 1 | 4 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 15 | 3 |
| 21 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 13 | 2 |
| 22 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 14 | 2 |
| 23 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 17 | 3 |
| 24 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 | 1 |
| 25 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 18 | 3 |
| 26 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 13 | 2 |
| 27 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 16 | 3 |
| 28 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 15 | 3 |
| 29 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 14 | 2 |
| 30 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 8 | 1 |
| 31 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 9 | 2 |
| 32 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 11 | 2 |
| 33 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 14 | 2 |
| 34 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 14 | 2 |
| 35 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 13 | 2 |
| 36 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 14 | 2 |
| 37 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 13 | 2 |
| 38 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 15 | 3 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 39 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 14 | 2 |
| 40 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 14 | 2 |
| 41 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 | 1 |
| 42 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 13 | 2 |
| 43 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 14 | 2 |
| 44 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 12 | 2 |
| 45 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 13 | 2 |
| 46 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 14 | 2 |
| 47 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 13 | 2 |
| 48 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 13 | 2 |
| 49 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 14 | 2 |
| 50 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 13 | 2 |
| 51 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 11 | 2 |
| 52 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 16 | 3 |
| 53 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 14 | 2 |
| 54 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 13 | 2 |
| 55 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 13 | 2 |
| 56 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 10 | 2 |
| 57 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 13 | 2 |
| 58 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 11 | 2 |
| 59 | 1 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 | 15 | 3 |
| 60 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 16 | 3 |

Tabulasi data setelah terapi Spiritual  Emotional Freedom Technique

| NO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 7 | Jumlah | Kode Post |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 19 | 3 |
| 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 17 | 3 |
| 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 15 | 3 |
| 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 13 | 2 |
| 5 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 15 | 3 |
| 6 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 20 | 3 |
| 7 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 16 | 3 |
| 8 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 14 | 2 |
| 9 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 20 | 3 |
| 10 | 1 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 16 | 3 |
| 11 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 20 | 3 |
| 12 | 4 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 16 | 3 |
| 13 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 13 | 2 |
| 14 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 13 | 2 |
| 15 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 17 | 3 |
| 16 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 13 | 2 |
| 17 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 16 | 3 |
| 18 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 14 | 2 |
| 19 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 14 | 2 |
| 20 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 17 | 3 |
| 21 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 16 | 3 |
| 22 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 18 | 3 |
| 23 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 22 | 4 |
| 24 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 13 | 2 |
| 25 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 18 | 3 |
| 26 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 2 | 3 | 20 | 3 |
| 27 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 14 | 2 |
| 28 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 12 | 2 |
| 29 | 1 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 3 | 17 | 3 |
| 30 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 17 | 3 |
| 31 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 18 | 3 |
| 32 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 22 | 4 |
| 33 | 1 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 3 | 17 | 3 |
| 34 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 16 | 3 |
| 35 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 20 | 3 |
| 36 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 19 | 3 |
| 37 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 21 | 3 |
| 38 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 14 | 2 |
| 39 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 3 | 2 | 19 | 3 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 40 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 19 | 3 |
| 41 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 15 | 3 |
| 42 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 21 | 3 |
| 43 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 19 | 3 |
| 44 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 18 | 3 |
| 45 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 19 | 3 |
| 46 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 18 | 3 |
| 47 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 17 | 3 |
| 48 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 19 | 3 |
| 49 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 19 | 3 |
| 50 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 22 | 4 |
| 51 | 4 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 16 | 3 |
| 52 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 14 | 2 |
| 53 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 19 | 3 |
| 54 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 19 | 3 |
| 55 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 22 | 4 |
| 56 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 18 | 3 |
| 57 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 19 | 3 |
| 58 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 22 | 4 |
| 59 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 20 | 3 |
| 60 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 14 | 2 |

Lampiran 18

# DATA DEMOGRAFI

**Statistics**

Jenis Kelamin

| | | |
|---|---|---|
| N | Valid | 60 |
| | Missing | 0 |

**Jenis Kelamin**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Laki-laki | 32 | 53.3 | 53.3 | 53.3 |
| | Perempuan | 28 | 46.7 | 46.7 | 100.0 |
| | Total | 60 | 100.0 | 100.0 | |

**Statistics**

| | | usia responden | Menikah /duda /janda | Islam/kristen | tidak sekolah / SD / SMP | Sendiri/pasangan /anak |
|---|---|---|---|---|---|---|
| N | Valid | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| | Missing | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

**Status Menikah**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Menikah | 32 | 52.5 | 53.3 | 53.3 |
| | Duda | 22 | 36.1 | 36.7 | 90.0 |
| | janda | 6 | 9.8 | 10.0 | 100.0 |
| | Total | 60 | 98.4 | 100.0 | |
| Missing | System | 1 | 1.6 | | |
| Total | | 61 | 100.0 | | |

**Agama**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Islam | 60 | 98.4 | 100.0 | 100.0 |
| Missing | System | 1 | 1.6 | | |
| Total | | 61 | 100.0 | | |

**Pendidikan**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tidak Sekolah | 17 | 27.9 | 28.3 | 28.3 |
| | SD | 26 | 42.6 | 43.3 | 71.7 |
| | SMP | 13 | 21.3 | 21.7 | 93.3 |
| | SMA | 4 | 6.6 | 6.7 | 100.0 |
| | Total | 60 | 98.4 | 100.0 | |
| Missing | System | 1 | 1.6 | | |
| Total | | 61 | 100.0 | | |

**Teman Tempat Tinggal**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sendiri | 13 | 21.3 | 21.7 | 21.7 |
| | Pasangan | 27 | 44.3 | 45.0 | 66.7 |
| | anak menantu cucu | 20 | 32.8 | 33.3 | 100.0 |
| | Total | 60 | 98.4 | 100.0 | |
| Missing | System | 1 | 1.6 | | |
| Total | | 61 | 100.0 | | |

**Statistics**

usia responden

| | | |
|---|---|---|
| N | Valid | 60 |
| | Missing | 1 |

**usia responden**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | <60 tahun | 8 | 13.1 | 13.3 | 13.3 |
| | =60 tahun | 10 | 16.4 | 16.7 | 30.0 |
| | >60 tahun | 42 | 68.9 | 70.0 | 100.0 |
| | Total | 60 | 98.4 | 100.0 | |
| Missing | System | 1 | 1.6 | | |
| Total | | 61 | 100.0 | | |

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

DATA KHUSUS

**Statistics**

| | | Pre_post | Post_Test |
|---|---|---|---|
| N | Valid | 60 | 60 |
| | Missing | 0 | 0 |

**Pre_post**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | gangguan tidur berat | 5 | 8.3 | 8.3 | 8.3 |
| | gangguan tidur sedang | 40 | 66.7 | 66.7 | 75.0 |
| | gangguan tidur ringan | 15 | 25.0 | 25.0 | 100.0 |
| | Total | 60 | 100.0 | 100.0 | |

**Post_Test**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | gangguan tidur sedang | 13 | 21.7 | 21.7 | 21.7 |
| | gangguan tidur ringan | 42 | 70.0 | 70.0 | 91.7 |
| | tidak ada gannggguan tidur | 5 | 8.3 | 8.3 | 100.0 |
| | Total | 60 | 100.0 | 100.0 | |

# UJI WILCOXON

**Descriptive Statistics**

| | N | Mean | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
|---|---|---|---|---|---|
| Pre_post | 60 | 2.17 | .557 | 1 | 3 |
| Post_Test | 60 | 2.87 | .536 | 2 | 4 |

**Ranks**

| | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|---|---|---|---|---|
| Post_Test - Pre_post | Negative Ranks | 7[a] | 21.50 | 150.50 |
| | Positive Ranks | 42[b] | 25.58 | 1074.50 |
| | Ties | 11[c] | | |
| | Total | 60 | | |

a. Post_Test < Pre_post

b. Post_Test > Pre_post

c. Post_Test = Pre_post

**Test Statistics[b]**

| | Post_Test - Pre_post |
|---|---|
| Z | -4.994[a] |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000 |

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 20

# DAFTAR RIWAYAT HIDUP

| | |
|---|---|
| Nama | : Yolanda Dwi Anggraini |
| Tempat, tanggal lahir | : Bondowoso, 07 Februari 1996 |
| Jenis Kelamin | : Perempuan |
| Pekerjaan | : Mahasiswi |
| Alamat Rumah | : Desa Lojajar Rt 02 Rw 01, Kecamatan Tenggarang Kabupaten Bondowoso |

Riwayat Pendidikan

1. TK AT-TAQWA Bondowoso (Tahun 2001-2002)
2. SD Kota Kulon 01 (Tahun 2002-2008)
3. SMP NEGERI 02 Bondowoso (Tahun 2008-2011)
4. SMA NEGERI 02 Bondowoso (Tahun 2011-2014)
5. DIII Keperawatan FIKES UNMUH Jember (Tahun 2014-2017)
6. S1 Keperawatan FIKES UNMUH Jember (Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

Riwayat Pekerjaan : -

Publikasi : -