



SKRIPSI

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

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

Oleh:

**YOLANDA DWI ANGGRAINI
17.1101.2025**

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2019**

SKRIPSI

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

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan



Oleh:

**YOLANDA DWI ANGGRAINI
17.1101.2025**

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2019**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

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

Yolanda Dwi Anggraini

NIM. 17.1101.2025

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertankan
dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 25 Januari 2019

Pembimbing I

Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes

* NIDN. 0716047902

Pembimbing II

Ns. Mad Zaini, M.Kep. Sp.Kep.,J

NIDN. 0714078705

PENGESAHAN

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

Yolanda Dwi Anggraini

NIM. 17.1101.2025

Dewan Penguji Ujian Sidang Skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember,

Penguji,

1. Ketua : Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat (.....)
NIDN. 0013127001
2. Penguji I : Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes (.....)
NIDN. 0716047902
3. Penguji II : Ns. Mad Zaini, M.Kep.Sp.Kep.J (.....)
NIDN. 0714078705

Mengetahui,
Dekan

Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIDN. 00131270001

PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Ujian Sidang Skripsi Pada Program S1 Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Februari 2019

Penguji I

Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIDN. 0012127001

Penguji II

Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes
NIDN. 071647902

Penguji III

Ns. Mad Zaini, M.Kep. Sp.Kep.J
NIDN. 0714078705

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Ibundaku Sri Wahyuni dan Ayahandaku Sukandar tercinta, yang senantiasa memberikan kasih sayang, dukungan, do'a, serta pengorbanan yang tiada henti-hentinya selama ini.
2. Kakakku Yuda Noviansyahyang selalu memberikan dukungan, motivasi dan do'a selama ini.
3. Guru-guruku yang telah membimbingku sejak SD, SMP, SMA hingga kuliah.
4. Para dosen khususnya Bapak Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes dan Bapak Ns. Mad Zaini, M.Kep, Sp.Kep.J yang telah sabar membimbingku dalam mengerjakan skripsi ini.
5. Almamater Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang saya banggakan.

MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(terjemahan Surat Al insyirah: 6)

“Mulai adalah kata yang penuh dengan kekuatan.

Cara terbaik untuk menyelesaikan sesuatu adalah mulai.

Tapi juga mengherankan, pekerjaan apa yang dapat kita selesaikan kalau kita

hanya memulainya. (Clifford Warren)



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya. Hanya karena kehendak Allah SWT, akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh terapi Spritual Emotional Technique (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lansia di posyandu lansia teratai desa Taman kecamatan Taman Krocok kabupaten Bondowoso”. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk menyelesaikan pendidikan S1 Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Peneliti merasa bahwa selesainya skripsi ini karena bimbingan, bantuan dan dorongan dari banyak pihak, maka pada kesempatan ini perkenankan peneliti untuk menyampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Dr. Ir. M. Hazmi, DESS selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Awatiful Azza M.Kep., Sp.Kep.Mat, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.kes., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Ns. Awatiful Azza M.Kep., Sp.Kep.Mat, selaku Penguji telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan memberikan pengarahan dalam menyusun skripsi ini.

5. Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.kes., M.Kes.selaku Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan memberikan pengarahan dalam menyusun proposal ini.
6. Ns. Mad Zaini, M.Kep.Sp.Kep.,J .selaku dosen pembimbing II dalam penelitian ini, yang dengan penuh keikhlasan telah membimbing dengan cermat, memberikan masukan-masukan, motivasi, inspirasi dan perasaan nyaman dalam bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Orang tua yang telah memberikan kasih sayang, motivasi, materi dan do'a yang selalu dipanjatkan untuk kesuksesan peneliti.
8. Sahabat, teman - teman dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari masih jauh dari sempurna, untuk itu peneliti sangat mengharap kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan proposal ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang keperawatan.

Jember, 25 Januari 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN	iii
PENGUJI SKRIPSI	iv
SURAT KEABSAHAN	v
PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SKEMA	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Lanjut Usia	8
1. Pengertian Lanjut Usia	8
2. Batasan-Batasan Lanjut Usia	9
3. Tugas perkembangan lansia	9
4. Proses menua	10
5. Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia	11
B. Konsep Tidur	16
1. Pengertian tidur	16
2. Fisiologi tidur	16
3. Irama sirkadian	18
4. Tahapan tidur	19
5. Siklus tidur	21
6. Fungsi tidur	21
7. Kualitas tidur	22
C. Konsep Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT)	25
1. Definisi SEFT	25
2. Cara melakukan teknik SEFT	25
3. SEFT dalam Keperawatan	27
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	29
A. Kerangka Konsep	29
B. Hipotesa Penelitian	30

BAB IV	METODE PENELITIAN	31
	A. Desain Penelitian	31
	B. Populasi, Sampel dan Sampling	32
	C. Tempat penelitian	33
	D. Waktu Penelitian	34
	E. Definisi operasional.....	35
	F. Etika Penelitian	37
	G. Alat Pengumpulan Data	39
	H. Prosedur Pengumpulan Data	39
	I. Rencana Analisa Data	40
BAB V	HASIL PENELITIAN	41
	A. Data Umum	41
	B. Data Khusus	44
BAB VI	PEMBAHASAN	46
	A. Intepretasi Hasil	46
	B. Keterbatasan Penelitian	51
	C. Implikasi Terhadap Keperawatan	52
BAB VII	PENUTUP	53
	A. Kesimpulan	53
	B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian	35
Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur.....	41
Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	42
Tabel 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Status Perkawinan	42
Tabel 5.4 Distribusi Responden Berdasarkan Agama	43
Tabel 5.5 Distribusi Responden Berdasarkan Tinggal Bersama	43
Tabel 5.6 Distribusi sebelum diberikan Terapi SEFT.....	44
Tabel 5.7 Distribusi setelah diberikan Terapi SEFT	44
Tabel 5.8 Distribusi Uji terapi SEFT diberikan SEFT	45



DAFTAR SKEMA

Tabel 3.1 Kerangka Konsep	28
---------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Informent Consent
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 SOP SEFT
- Lampiran 4 Lembar Kuesioner
- Lampiran 5 Lembar Perijinan Pengambilan Data Awal (UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER)
- Lampiran 6 Surat Rekomendasi Pengambilan data awal (BANKESBANGPOL BONDOWOSO)
- Lampiran 7 Surat Rekomendasi Pengambilan data awal (Kecamatan Taman Krocok)
- Lampiran 8 Surat telah melakukan Pengambilan data awal (desa Taman)
- Lampiran 9 Surat Rekomendasi Ijin Penelitian (UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER)
- Lampiran 10 Surat Rekomendasi Ijin Penelitian (BANKESBANGPOL BONDOWOSO)
- Lampiran 11 Surat Rekomendasi Ijin Penelitian (Kecamatan Taman Krocok)
- Lampiran 12 Surat telah melakukan Penelitian (desa Taman)
- Lampiran 13 Surat memberikan ijin Penelitian (desa Taman)
- Lampiran 14 Lembar Konsultasi
- Lampiran 15 Dokumentasi
- Lampiran 16 Hasil Tabulasi data demografi
- Lampiran 17 Hasil Tabulasi data sebelum dan sesudah SEFT
- Lampiran 18 Hasil Tabulasi data demografi
- Lampiran 19 Hasil Tabulasi Uji Wilcoxon
- Lampiran 20 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR PUSTAKA

- Arnata, A. P., Lestari, P., Keperawatan, F., & Ngudi, U. (2018). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang, *1*(1), 48–61.
- Asmadi. 2008. Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta: Salemba Medika
- Bakara, D.M., Ibrahim, K., Sriati, A. (2013). Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap gejala Depresi, Kecemasan dan Stress pada Pasien Sindrom Koroner Akut (SKA) Non Percutaneous Coronary intervention (PCI). Jurnal Keperawatan Padjajaran. Vol. 1. No. 1. Universitas Padjajaran Bandung.
- D. C, John Thie & Elizabeth Demuth. (2007). Touch for Health: Petunjuk Praktis untuk Kesehatan yang Alami dengan Sentuhan Akupresure. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Depkes RI. (2013). Data dan Informasi Kesehatan: Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia.
- Dewi, S. R. (2014). Buku Ajar Keperawatan Gerontik (1 ed.). Yogyakarta: Grup Penerbitan Cv Budi Utama.
- Kemendes RI. (2012). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- 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.
- 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 Keperawatan* (3rd ed.). Jakarta: Penerbit Salemba Medika
- Notoatmodjo, S. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Potter, Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing: Konsep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta : EGC

- Potter& Perry. 2010. Fundamental keperawatan (ed.7vol.2). Jakarta: Salemba 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. Yogyakarta: 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 & Wartolah. 2010. Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan Edisi keempat. Jakarta : Salemba Medika.
- Tortora, G.J and Bryan, D. 2009. Principles of Anatomy and Physiology, 12th ed. USA: Jhon Wiley & Sons. http://higheredbcs.wiley.com/legacy/college/tortora/0470084715/transp_guide/guide_to_transparencies_pap12e.pdf
- Triantoro, S dan Nofrans E. S. 2009. Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda. Jakarta: Bumi Aksara
- Verasari, M. (2012). Modul terapi spiritual emotionfreedomtechnique (SEFT) pada remaja sebagai residen NAPZA. Tesis (tidak diterbitkan). Universitas Mercu Buana, Yogyakarta.
- Zainuddin, AF. 2009. Spiritual EmotionalFreedomTechnique. Jakarta ; Afzan Publishing