

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

Pebriani^{1*}, Ahmil², Elin Hidayat³

Program Studi Ners. Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara^{1,2,3}

*Corresponding Author : pebriani866@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas tidur yang tidak memadai pada lansia dapat menyebabkan penurunan fungsi sehari-hari, perasaan lemah, penurunan daya tahan fisik, tanda-tanda vital yang tidak stabil, kesulitan fokus, dan mekanisme koping yang tidak memadai. Selain itu, penyakit seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung, dan penyakit kardiovaskular juga muncul. Oleh karena itu, diperlukan penatalaksanaan yang tepat, yaitu penatalaksanaan non-farmakologis, untuk mengatasi masalah tidur pada lansia. Salah satunya adalah pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Tujuan dari dilakukannya penelitian ini untuk melihat bagaimana terapi SEFT dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia di Yayasan Al Kautsar Kota Palu. Penelitian kuantitatif yang menggunakan teknik *pre-experiment* dengan *design one group pretest-posttest* merupakan metodologi yang digunakan. Sampel terdiri dari 15 responden yang bersedia dari 73 responden yang tergabung dalam populasi Yayasan Al Kautsar yang diteliti, yang dipilih melalui teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Temuan penelitian sebelum pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* menunjukkan bahwa seluruh individu lanjut usia ($n = 15$) memiliki kualitas tidur yang tidak baik. Namun setelah mendapat terapi SEFT, 12 orang (80,0%) memiliki kualitas tidur yang baik dan 3 orang (20,0%) memiliki Gangguan tidur. Nilai *p-value* sebesar 0,00 ($p\text{-value} \leq 0,05$) diperoleh dari Uji *Mc Namer Test*. Oleh karena itu, lansia di Yayasan Al Kautsar Kota Palu dapat memperoleh manfaat dari terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang mengalami perubahan dalam hal kualitas tidurnya.

Kata kunci : kualitas tidur, lansia, terapi *spiritual emotional freedom technique*

ABSTRACT

Poor sleep quality in elderly individuals can result in decreased daily functioning, feelings of weakness, reduced physical stamina, unstable vital signs, difficulty concentrating, and inadequate coping mechanisms. Moreover, it can lead to the emergence of conditions such as diabetes mellitus, hypertension, heart disease, and cardiovascular disorders. Thus, effective management is essential, especially non-pharmacological methods, to tackle sleep problems in the elderly. One such method is the application of *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) therapy. This study aims to investigate the impact of SEFT therapy on the sleep quality of elderly individuals at the Al Kautsar Foundation in Palu City. The research employs a quantitative approach using a pre-experimental design, specifically a one-group pretest-posttest model. The sample consists of 15 respondents, selected from a population of 73 at the Al Kautsar Foundation, who were willing to participate. The selection was done using purposive sampling. The results before the administration of SEFT therapy indicated that all elderly participants ($n = 15$) had poor sleep quality. However, after undergoing SEFT therapy, 12 participants (80.0%) reported good sleep quality, while 3 participants (20.0%) still experienced sleep disturbances. The McNemar Test yielded a *p-value* of 0.00 ($p\text{-value} \leq 0.05$). Thus, elderly individuals at the Al Kautsar Foundation in Palu City may experience improvements in sleep quality through the *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) therapy.

Keywords : elderly, sleep quality, spiritual emotional freedom technique therapy

PENDAHULUAN

Manusia disebut lanjut usia (lansia) jika usianya menginjak 65 tahun ke atas yang merupakan kelompok umur pada manusia yang memasuki fase akhir (Nurrohmah, 2022).

Lanjut usia bukanlah penyakit tapi merupakan tingkat lanjut dari sebuah proses kehidupanyang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan, yaitu masa yang ditandai oleh keputusan seseorang untuk mempertahankan keselarasan terhadap kondisi stress fisiologi Keputusan ini berhubungan dengan penyusutan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Febriana et al., 2023). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2022, menyatakan jumlah lansia di Indonesia meningkat dua kali lipat dari periode sebelumnya, dimana sekitar 29,3 juta (10,82%) lansia pada tahun 2021 (Kemenkes et al. 2020). Sedangkan di Provinsi Sulawesi Tengah jumlah lansia mengalami peningkatan pada tahun 2010 tercatat 6,61%, pada tahun 2012 tercatat 6,82%, meningkat lagi pada tahun 2015 yaitu 7,29%, pada tahun 2017 sebanyak 7,70%, pada tahun 2019 sebanyak 8,17 % dan pada tahun 2020 meningkat lagi sebanyak 8,43%. Diperkirakan jumlah lansia di Sulawesi Tengah akan terus meningkat dari tahun ke tahunnya (Dinkes, 2022).

Meningkatnya jumlah lansia dimasa depan dapat memiliki efek yang baik maupun buruk, jika lansia tetap sehat, aktif, dan produktif itu akan bermanfaat, tetapi jika mereka menghadapi masalah penurunan kesehatan itu akan menjadi masalah (Fibrianti and Nagib, 2022). Peningkatan jumlah lansia umumnya akan membawa dampak negative seiring bertambahnya usia, fungsi tubuh seseorangpun akan menurun secara fisik, fisiologi maupun psikologi. Masalah kesehatan terkait usia yang mungkin menimpa lansia antara lain infeksi, endokrin, metabolik, gastroenterologi, kardiovaskular, kanker, stroke, gangguan saluran pernapasan, penyakit sendi, penyakit ginjal, penyakit saluran kemih, dan penyakit kulit, selain itu dapat muncul trauma pada lansia, masalah neurologis dan psikiatri. Kualitas tidur adalah salah satu kondisi psikiatri dan neurologis yang paling umum dialami lansia (Kusumo, 2020). Kualitas tidur pada lansia adalah pemenuhan istirahat, sehingga lansia tidak memiliki sensasi kelemahan, kegugupan, kelambanan, ada beberapa bagian dari kualitas istirahat yang lebih tua, kuantitatif dan objektif dari istirahat untuk orang tua waktu dibutuhkan untuk tidur, terulangnya perspektif kebangkitan dan emosional, misalnya kedalaman dan pengulangan istirahat (Haryati et al. 2022). Fisik, psikologis, sosial, aktivitas fisik/gaya hidup, dan usia semuanya berdampak pada seberapa baik kualitas tidur seseorang (Utami et al. 2021). Gangguan tidur terkait usia dilaporkan sekitar 19% lansia, sementara masalah tidur dilaporkan sekitar 25% hingga 57% dari mereka. Sekitar 67% penduduk lanjut usia di Indonesia melaporkan mengalami gangguan tidur yang signifikan pada tahun 2020 (WHO, 2020). Sementara di Sulawesi Tengah pada tahun 2020 sebanyak 4,36% lansia yang mengalami gangguan tidur pada mereka yang berusia 60 tahun keatas (Dinkes, 2022).

Menurunnya aktivitas sehari-hari, kelemahan, rendahnya energi tubuh, tanda-tanda vital yang tidak stabil, sulit berkonsentrasi, dan penanganan individu yang tidak memadai merupakan konsekuensi dari kualitas tidur yang buruk. Selain itu, dampak dari kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan timbulnya penyakit seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung dan penyakit kardiovaskuler sehingga perlu penatalaksanaan yang tepat untuk menangani masalah tidur pada lansia (Prihati et al. 2022). Untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia, diperlukan pendekatan yang berbeda, baik nonfarmakologis maupun farmasi. Benzodiazepin, obat sedatif-hipnotis yang memberikan efek cepat namun berbahaya jika digunakan dalam jangka panjang, merupakan salah satu jenis terapi farmakologis untuk insomnia atau kesulitan tidur. Pijat aromaterapi, mandi air hangat, olah raga konsisten, pengobatan herbal, terapi medan magnet, terapi bekam, akupunktur, dan terapi teknik relaksasi merupakan pengobatan non farmakologi terhadap insomnia pada lansia (Fitri et al. 2022). Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique Therapy* (SEFT) dapat diterapkan untuk membantu mengatasi gangguan tidur. Tubuh menggunakan terapi pengumpulan energi sebagai bagian dari terapi tambahan semacam ini. (Fibrianti & Nagib, 2022). Menggunakan energi tubuh untuk meningkatkan masalah mental, emosional, dan perilaku seseorang, terapi *Spiritual*

Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah pendekatan terapeutik yang mengintegrasikan komponen pikiran-tubuh. Dengan memanfaatkan area tertentu di seluruh dua belas jalur energi tubuh, prinsip pengobatan energi digabungkan dengan aspek terapi spiritual untuk menciptakan SEFT. Dengan demikian, SEFT bertujuan untuk merestorasi keseimbangan energi dalam tubuh dan mengatasi gangguan mental dan emosional melalui intervensi yang bersifat holistik (Maraya, 2019).

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti pada tahun 2024 di Yayasan Al-Kautsar Kota Palu didapatkan data lansia sebanyak 73 orang. Dari hasil wawancara yang dilakukan pada 12 lansia mengatakan mengeluhkan gangguan tidur dengan keluhan yang berbeda-beda, diantaranya 6 lansia mengatakan sering memikirkan masalah kehidupan dan penyakit yang diderita selama ini sehingga menyebabkan sulit tidur, sementara 6 lansia lainnya mengatakan sering terbangun tengah malam tanpa alasan yang jelas kemudian sulit untuk tertidur kembali. Sedangkan hasil wawancara dengan pengurus Yayasan Al-Kautsar Kota Palu mengatakan bahwa belum pernah dilakukan terapi yang dilakukan untuk mengalami kesulitan tidur pada lansia lansia mengalami kesulitan tidur termasuk terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) (Sabrin, 2024).

Menurut penelitian Fauzan *et al.* 2023, terapi SEFT merupakan cara yang aman dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Maka dari penjelasan diatas, penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dari pemberian Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), terhadap kualitas tidur lansia di Yayasan Al-Kautsar Kota Palu, apakah ada perbedaan kualitas tidur pada lansia tersebut setelah dan sebelum dilakukan terapi. Tujuan dalam penelitian dapat membantu mengurangi masalah tidur pada lansia di yayasan tersebut.

METODE

Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang diterapkan, dengan menggunakan *design one group pretest-posttest* dan memanfaatkan pendekatan *pre-experiment* untuk mengumpulkan data sebelum dan sesudah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Penelitian dilakukan pada tanggal 16 Juni hingga 5 Juli 2024 di Yayasan Al Kautsar Kota Palu, Sulawesi Tengah. Sampel penelitian terdiri dari 15 orang anggota yayasan berusia lanjut yang dipilih dengan menggunakan rumus *Cochran*. Total populasi terdiri dari 73 individu. Alternatifnya, Yayasan Al Kautsar di Kota Palu, warga lanjut usia yang berada dalam rentang usia 60 hingga 74 tahun, dan setiap warga lanjut usia yang secara sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini merupakan kriteria yang menjadi dasar teknik pengambilan sampel *purposive sampling*.

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) menjadi variabel terikat dan kualitas tidur pasien lanjut usia sebagai variabel bebas dalam penelitian ini. Kuesioner Pittsburgh *Sleep Quality Indeks* (PSQI), yang membantu membedakan antara kategori kualitas tidur "buruk" dan "baik", adalah alat yang berguna untuk menilai kualitas dan pola tidur lansia yang digunakan dalam penelitian ini. *Editing, Coding, Tabulating, Entri, Cleaning* dan *Describing* adalah tahapan yang terlibat dalam proses pengumpulan data. Dua analisis data yang digunakan yaitu univariat dan bivariate diterapkan setelah semua data telah dikumpulkan. Data variabel penelitian dapat ditampilkan dengan membuat tabel distribusi frekuensi dengan analisis univariat. Sedangkan analisis bivariate digunakan untuk menentukan hubungan antara variabel bebas (independen) dengan variabel terikat (dependen).

Signifikansi statistik yang signifikan ditunjukkan dengan nilai p-value sebesar 0,000 yang diperoleh dari Uji *Mc Namer*, sebuah uji alternatif yang digunakan dalam penelitian ini. Dengan izin etik nomor 5607/UN 28.1.30/KL/2024 tanggal 12 Juni 2024, Komite Etik Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako mengizinkan penelitian ini lolos uji etik.

HASIL

Mengetahui seberapa baik tidur para lansia di Yayasan Al Kautsar Kota Palu, Sulawesi Tengah setelah mendapat terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) menjadi maksud untuk dilakukannya penelitian. Tabel berikut menampilkan temuan dari penelitian yang menggunakan kuesioner.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik subjek	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	15	100
Umur		
Tahun	4	26,7
Tahun	4	26,7
Tahun	3	20,0 6,6
Tahun	1	20,0
Tahun	3	20,0
Total	15	100

Distribusi frekuensi data berdasarkan jenis kelamin seperti pada tabel 1 terlihat bahwa dari 15 orang (100%) responden yaitu perempuan. Berdasarkan umur yaitu responden dengan umur 64 dan 65 tahun yaitu 4 orang (26,7%), umur 66 tahun 3 orang (20,0%), umur 67 tahun 1 orang (6,7%), umur 68 tahun 3 orang (20,0%).

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Buruk	15	100
Total	15	100

Berdasarkan tabel 2, sebelum menerima terapi *spritual emotional freedom technique*, 15 orang lanjut usia (100%) memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan skor >5.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Setelah Diberikan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*. (SEFT)

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	12	80,0
Buruk	3	20,0
Total	15	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa, dari 15 orang lanjut usia yang menerima terapi *spritual emotional freedom technique*, 3 orang (20,0%) memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan skor > 5, dan 12 (80,0%) memiliki kualitas tidur yang baik, dengan skor ≤ 5.

Analisis Bivariat

Uji *Mc Namer* digunakan untuk analisis bivariat pada variabel kualitas tidur, dengan pengaruh signifikan ditentukan oleh nilai p-value kurang dari 0,05.

Tabel 4. Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap Kualitas Tidur Lansia di Yayasan Al Kautsar Kota Palu (F=15)

Kualiatas tidur	Sebelum		Sesudah		P* value
	F	%	F	%	
Kualitas Tidur Baik			12	80,0	
Kualitas Tidur Buruk	15	100	3	20,0	0.00
Total	15	100	15	100	

Tabel sampel keseluruhan = 15. Uji *Mc namer test*, signifikan bila $p < 0,05$. Sumber: Data Primer 2024.

Terdapat perbedaan skor sebelum dan sesudah menerima terapi teknik kebebasan emosional spiritual. Para lansia di Yayasan Al Kautsar Kota Palu, Sulawesi Tengah, dapat memperoleh manfaat dari terapi *Spiritual Emotinal Freedom Technique* (SEFT), menurut hasil Uji *Mc Namer*, dimana nilai p valuenya adalah 0,00.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan di Yayasan Al Kautsar Kota Palu tentang dampak Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur lansia. Para lansia di yayasan tersebut mengalami peningkatan kualitas tidur setelah penerapan terapi SEFT pada para peserta. Sebelum mendapatkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), lansia di Yayasan AL Kautsar Kota Palu memiliki kualitas tidur yang buruk. Dari 15 responden lansia, 100% mengalami kesulitan tidur. Informasi ini ditunjukkan pada tabel 2. Gangguan tidur yang dialami dipengaruhi oleh usia dan pikiran responden. Responden yang rata-rata berusia 60-70 tahun mengalami sulit tidur akibat memikirkan masalah dan penyakit yang sedang dialami, hal ini dinyatakan berdasarkan hasil wawancara dengan responden di Yayasan Al Kautsar. Responden hanya membiarkan masalah gangguan tidur yang mereka alami, sebab mereka tidak menemukan cara untuk menangani kualitas tidurnya.

Hal ini sependapat dengan penelitian Fitri *et al.* (2022) yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk didominasi oleh responden dengan kategori lanjut usia (lansia) yang berumur 60-90 tahun, pertambahan umur ini sejalan dengan perubahan yang terjadi pada sistem tubuh yang menyebabkan berbagai keluhan saat beristirahat dan berdampak pada penurunan kualitas tidur. Masalah-masalah seperti sulit tidur dan menjaga tidur, bangun pagipagi, dan merasa terlalu mengantuk di siang hari adalah gangguan yang umum terjadi. Modifikasi pengaturan tidur pada sistem saraf pusat menjadi sumber pergeseran pola tidur tersebut. Sensitivitas yang menjaga ritme sirkadian terhadap waktu dapat berkurang karena penyakit sensitif yang berkaitan dengan usia.” (Setianingsih *et al.* 2020).

Selama tiga minggu sesi latihan dengan tiga kali seminggu untuk terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Setelah mendapat terapi, data lembar kuesioner PSQI menunjukkan bahwa 12 responden (80%) mempunyai perubahan pola tidur yang baik dan 3 responden (20%) mempunyai kualitas tidur yang buruk. Secara teoritis, tiga orang dengan kualitas tidur buruk mengalami kesulitan berkonsentrasi saat menerima terapi SEFT. Hal ini ditandai saat diberikan stimulus suara responden menengok, kemudian pada saat diberikan stimulus gerakan tertentu akhirnya responden focus pada stimulus tersebut, ia tidak dapat focus pada 1 titik (*taping*). Sedangkan dalam pelaksanaannya terapi ini membutuhkan konsentari karena berkaitan dengan *Self Hypnosis* dimana didalamnya terdapat anchor. Anchor sendiri

ialah sensasi tubuh yang menimbulkan perasaan atau emosi yang positif. (Nurnaningsih, 2020). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Hasifah *et al* (2021), Lansia yang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi berisiko mengalami kesulitan mengingat, lansia mempunyai tingkat aktivitas yang lebih tinggi. Penurunan fokus yang terus-menerus pada lansia adalah salah satu masalah yang dapat menghalangi mereka mencapai tujuan. Fungsi kognitif merupakan permasalahan yang paling sering dihadapi oleh lansia. Ingatan, bahasa, perhatian, persepsi, fungsi eksekutif, dan proses berpikir seseorang merupakan beberapa komponen fungsi kognitif. Fungsi kognitif lansia memburuk akibat kesulitan dalam memproses informasi baru dan kehilangan fokus, sehingga mengakibatkan kerusakan pada saraf penyusun otak.

Dua belas dari lima belas responden melaporkan memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan tiga lansia memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil Uji Mc Nemar menunjukkan adanya perbedaan yang cukup besar antara rata-rata kualitas tidur sebelum dan sesudah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada pasien lanjut usia di Yayasan Al Kautsar Kota Palu. Untuk pengujian ini H_a diterima dan H_0 ditolak dengan P-Value 0,000 dan P-Value $0,000 < 0,05$. Menurut asumsi peneliti terjadinya perubahan kualitas tidur pada 12 responden menjadi lebih baik karena terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dapat memberikan perasaan yang rileks pada lansia dan dapat meningkatkan rasa nyaman yang dirasakan lansia saat memulai tidur. Sehingga Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* sangat pengaruh terhadap kualitas tidur lansia.

Menurut Wulandari *et al* (2024), karena terapi SEFT berkonsentrasi pada ungkapanungkapan yang berisi doa untuk menimbulkan relaksasi dan ketenangan dalam tubuh, terapi ini dapat mengatasi kesulitan tidur secara efektif. *Adrenal Hipofisis Hipotalamus* (HPA) akan meningkat selama terapi SEFT, menyebabkan sistem saraf simpatis berhenti merespons alarm. Selanjutnya sistem saraf parasimpatis akan mengalami reaksi relaksasi sehingga menyebabkan penurunan produksi kortisol dalam tubuh. Kortisol mengatur makanan, tidur, stres, fungsi ginjal, dan fungsi sistem kekebalan tubuh. Selain itu, terapi SEFT dapat menghambat produksi *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) di hipotalamus, yang pada gilirannya menghambat pelepasan *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH). Hal ini menyebabkan penurunan kadar kortisol, yang menurunkan tekanan darah, meningkatkan relaksasi, dan membantu mereka yang memiliki masalah tidur.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Febrianti & Muh Nagub (2022) mengenai dampak terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap kualitas tidur lansia. Berdasarkan data yang dihimpun, 32 responden memiliki kualitas tidur buruk dan 3 responden memiliki kualitas tidur baik sebelum terapi SEFT, sedangkan 30 responden memiliki kualitas tidur baik dan 5 responden memiliki kualitas tidur buruk setelah terapi. Menurut penelitian Dian Muslimin tahun 2024, "Terapi Teknik Kebebasan Emosi Spiritual Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Kabupaten Ampana", temuan penelitian ini juga saling mendukung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia warga Desa Malotong pada tahun 2024 memiliki kualitas tidur yang lebih baik karena penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Tiga belas dari tiga puluh responden memiliki kualitas tidur yang buruk pada awalnya, sebelum menerima pengobatan. Kualitas tidur 13 responden mengalami peningkatan setelah mendapat terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Hasil *Uji Wilcoxon Signed-Rank Test*, yang menunjukkan nilai p ($0,002 < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terapi Teknik Kebebasan Emosional Spiritual berdampak pada kualitas tidur pasien lanjut usia, menguatkan hal ini (Dian Muslimin, 2024).

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan di Yayasan Al Kautsar Kota Palu, Sulawesi Tengah, menunjukkan bahwa kualitas tidur lansia dipengaruhi oleh terapi *Spiritual Emotional Freedom*

Technique (SEFT). Hasil Mc Namer Test yang menunjukkan P-value sebesar 0,00 (P-value < 0,05) berdasarkan kuesioner yang dibagikan kepada responden di yayasan, menguatkan hal tersebut. Data yang dikumpulkan dari 15 responden, setelah mendapat terapi SEFT, 12 orang (80%) melaporkan memiliki kualitas tidur yang baik dan 3 orang (20%) melaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk. Sementara itu, data yang dikumpulkan sebelum memulai terapi menunjukkan bahwa 15 responden mengalami kualitas tidur yang buruk.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan rasa syukur yang sebesar-besarnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada orang tua atas doa, semangat, dan dukungannya yang tak tergoyahkan. Selain itu, kepada pembimbing 1 dan 2 peneliti memberi apresiasi atas saran, dukungan, dan bimbingannya yang berarti selama penyusunan artikel ini. Peneliti juga menyampaikan terima kasih yang mendalam kepada pihak Yayasan dan lansia yang sudah berpartisipasi menjadi responden di Yayasan Al Kautsar Kota Palu yang telah berkenan dan memberi izin peneliti untuk melakukan penelitian di yayasan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Dian Muslimin. (2024). Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Kabupaten Ampana. *Jurnal Keperawatan Mandiri Cendikia*, 3(1), 48. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda/article/view/8496>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*, 1–377.
- Fauzan, A., Lukman, L., & Ridfah, A. (2023). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Dalam Menurunkan Kesepian Pada Warga Binaan Lapas Narkotika Kelas IIA, Kabupaten Gowa. *JBKPI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 2(02), 1–9. <https://doi.org/10.26618/jbkpi.v2i02.11458>
- Febriana, T. A., Ahmil, & Viere. (2023). Pengaruh Latihan Buerger Allen Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Managaisaki Kota Toli-Toli. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(3), 332–339.
- Fibrianti, & Nagib, M. (2022). Pengaruh Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lansia. *Wellnes And Healthy Magazine*, 4, 187–192. <https://doi.org/10.30604/well.272412022>
- Fitri, L., Amalia, R., & Juanita. (2022). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur Lansia. *JIM FKep*, V(4), 65–69.
- Haryati, M. C., Kusumaningsih, I., & Supardi, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 190–206.
- Kesehatan, K., Indonesia, R., Ri, K., Indonesia, P., Kesehatan, K., Kesehatan, K., Kesehatan, M., & Sadikin, B. G. (2020). *Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Lansia. *Buku Lansia*, June, 64.
- Maraya. (2019). Spiritual emotional freedom technique (SEFT). In *Poltekkes Jogja Press* (Vol. 2, Issue November).
- Nurnaningsih. (2020). Penerapan metode SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk menghilangkan kebiasaan merokok kalangan remaja. *Syifa Al-Qulub*, 5(1), 29–35.

- Nurrohmah, F. I. (2022). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 8(1), 17. <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i1.35382>
- Prihati, K., Fatmawati, B. R., & Arifin, Z. (2022). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Kepatuhan Terapi Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 12(02), 45–54. <https://doi.org/10.57267/jisym.v12i02.188>
- Setianingsih, S., Rahayuningsih, T., & Agustina, N. W. (2020). Pengaruh Terapi Spiritual *Emotional Freedom Technique (Seft)* Terhadap Depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(3), 203. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i3.623>
- 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>