

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA SEBELUM
DAN SESUDAH DI BERIKAN TERAPI (SEFT) *SPRITUAL
EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* PADA LANSIA DI
POSYANDU LANSIA TERATAI KECAMATAN TAMAN
KROCOK KABUPATEN BONDOWOSO**

SKRIPSI



**Oleh :
Yuda Noviansyah
NIM. 23102330**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan penelitian yang berjudul “Perbedaan Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Terapi (SEFT) *Spritual Emotional Freedom Technique* Pada Lansia Di Posyandu Lansia Teratai Kecamatan Taman Krocok Kabupaten Bondowoso” telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Yuda Noviansyah

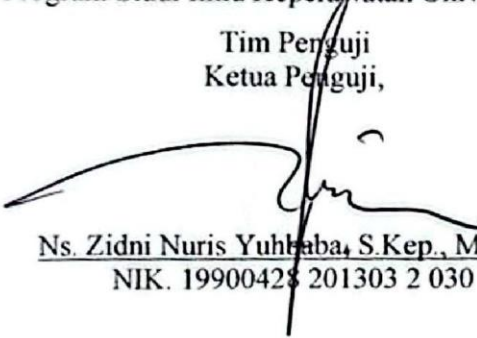
NIM : 23102330

Hari : Jumat

Tanggal : 18 Juli 2025

Tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

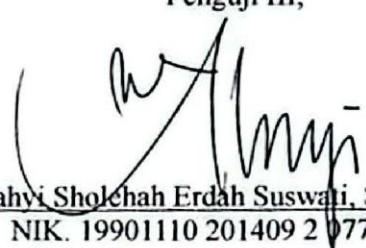
Tim Penguji
Ketua Penguji,


Ns. Zidni Nuris Yuhhaha, S.Kep., M. Kep
NIK. 19900428 201303 2 030

Penguji II,


Ns. Bagus Supriyadi, S.Kep., M.M.Kes

Penguji III,


Ns. Wahyu Sholehah Erdah Suswati, S.Kep., M.Kep
NIK. 19901110 201409 2 077

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIK. 19891219 201309 2 038

PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA SEBELUM DAN SESUDAH DI BERIKAN TERAPI (SEFT) *SPRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA TERATAI KECAMATAN TAMAN KROCOK KABUPATEN BONDOWOSO

Yuda Noviansyah¹, Wahyu Sholehah Erdah²

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi Jember
Email: noviansyahyda1@gmail.com

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi Jember

*Korespondensi Penulis : noviansyahyda1@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar Belakang: Gangguan tidur merupakan salah satu masalah umum pada lansia akibat penurunan fungsi fisiologis seiring bertambahnya usia. Studi pendahuluan di Posyandu Lansia Teratai, Kecamatan Taman Krocok, Kabupaten Bondowoso menunjukkan bahwa seluruh lansia (20 orang) mengalami kesulitan tidur setiap malam, seperti sering terbangun dan tidur tidak nyenyak. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah ini adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh terapi SEFT terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-test-post-test*. Sampel berjumlah 20 lansia yang diambil dengan teknik total sampling. Intervensi SEFT dilakukan selama 4 minggu, sebanyak 3 sesi per minggu, masing-masing berdurasi ±20 menit. Pengukuran kualitas tidur dilakukan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) versi Bahasa Indonesia yang telah tervalidasi. Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test*.

Hasil: Sebelum intervensi, seluruh responden (100%) menunjukkan kualitas tidur buruk (skor PSQI >5). Setelah diberikan terapi SEFT, 17 responden (85%) mengalami peningkatan kualitas tidur (skor PSQI ≤5), sementara 3 responden (15%) masih tergolong kualitas tidur buruk. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi.

Kesimpulan: Terapi SEFT terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. SEFT dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang aman, murah, dan efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di komunitas.

Kata kunci: Lansia, kualitas tidur, *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), terapi nonfarmakologis