



TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI KABUPATEN AMPANA

Dian Muslimin¹

Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Hudasa Mandiri Poso¹

Email Korespondensi: dianmuslimin87@gmail.com

ABSTRAK

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Keluhan tidur yang biasa terjadi pada lansia adalah kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk tetap tertidur, terbangun lebih awal, dan mengantuk yang berlebihan. Tidur yang kurang merupakan karakteristik kondisi medis yang terjadi pada lansia. Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur lansia di Kelurahan Malotong Kecamatan Ampana. Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan desain *Quasi experiment*, dimana penelitian yang bertujuan menguji hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimen. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 30 responden Penelitian ini menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil Penelitian : Berdasarkan hasil Uji *Wilcoxon Signed- Rank Test* diperoleh $p 0,002 < \alpha 0,05$ Menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique*. Kesimpulan: Terdapat pengaruh terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Malotong Tahun 2024.

Kata Kunci : SEFT, Kualitas Tidur, Lansia

ABSTRACT

An elderly person is someone who has entered the age of 60 years and over. The elderly are an age group of humans who have entered the final stages of their life. Sleep complaints that commonly occur in the elderly are difficulty starting to fall asleep, difficulty staying asleep, waking up early, and excessive sleepiness. Insufficient sleep is a characteristic medical condition that occurs in the elderly. Objective: To determine the effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on the sleep quality of the elderly in Malotong Village, Ampana District. Research Method: This research uses a Quasi experimental design, where the research aims to test cause and effect relationships by involving a control group in addition to the experimental group. The total sample size for this study was 30 respondents. This study used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Research Results: Based on the results of the Wilcoxon Test, $p 0.001 < \alpha 0.05$ shows that there is an influence of Spiritual Emotional Freedom Technique therapy. Conclusion: There is an influence of Spiritual Emotional Freedom Technique SEFT therapy on sleep quality in the elderly in Malotong Village in 2024.

Keywords: SEFT, Sleep Quality, Elderly

PENDAHULUAN

Di Kementerian Kesehatan Indonesia, pada tahun 2020 terdapat 27,087,753 jiwa usia lanjut di atas 60 tahun dan 9,709,119 jiwa usia lanjut risiko tinggi (Indonesia, 2020). Pada tahun 2021, jumlah usia lanjut di atas 60 tahun meningkat menjadi 28,198,859 jiwa dan 9,7752,570 jiwa usia lanjut risiko tinggi (Indonesia, 2020). Berdasarkan data di Sulawesi Tengah jumlah lansia pada tahun 2021 menunjukkan penduduk usia lanjut ≥ 60 Tahun dengan jumlah 260,93 jiwa dan penduduk usia lanjut Risiko Tinggi ≥ 70 tahun dengan jumlah 91,046 jiwa (Dinkes Sulawesi Tengah, 2021). dan pada tahun 2022 terjadi peningkatan jumlah sasaran lanjut usia ≥ 60 tahun sebanyak 301.564 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, 2022). Berdasarkan data di Dinas Kesehatan Tojo Una-Una jumlah lansia pada tahun 2023 sebanyak 15.746 jiwa (Dinas Kesehatan Tojo Una-Una, 2023). Hipertensi, asam urat, diabetes, dan kolesterol adalah penyakit yang paling umum di antara orang tua di Kelurahan Malotong, yang berjumlah 203 orang (Kelurahan Malotong, 2023).

Lansia mengalami perubahan-perubahan secara fisiologis, salah satu perubahan fisiologis yang terjadi adalah penurunan kualitas tidur. Gangguan Tidur pada lansia dipengaruhi beberapa faktor seperti usia, kondisi medis (hipertiroid, penyakit neurologi, penyakit paru, hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus, obesitas), psikiatri (depresi, stress, gangguan anxietas), konsumsi obat-obatan, lingkungan, cahaya, suhu, pola makan, konsumsi alkohol, dan konsumsi kafein (Tribakti et al., 2023).

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) menggabungkan terapi spiritual dan sistem energi tubuh (energy medicine) dengan tapping pada titik-titik kunci di dua belas jalur energi tubuh. SEFT bekerja dengan kata atau kalimat yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur dan dengan sikap pasrah kepada Allah SWT. Jika seseorang berdoa dengan tenang dan dengan hati ikhlas, tubuhnya akan menjadi lebih rileks, dan pernafasan dan denyut jantungnya akan menjadi teratur dan stabil, yang pada gilirannya akan membuat seseorang lebih mudah tidur (Fibrianti & Nagib, 2022).

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah salah satu cara non-farmakologi untuk mengatasi gangguan tidur. Teknik relaksasi ini mirip dengan akupuntur dan akupresur. Terapi ini menggabungkan kekuatan mental dan spiritual. Karena semuanya tidak akan berhasil tanpa bantuan Tuhan, dan bantuan Tuhan dapat dicapai melalui doa (Ramadina et al., 2022).

Terapi diperlukan untuk mengurangi kecemasan berlebihan pada orang tua agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. SEFT adalah salah satu dari banyak terapi non-farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan. Ini termasuk TAK, hipnosis, warna terapi, meditasi, dan banyak lagi. Terapi SEFT, yang melibatkan akupresur ringan pada titik-titik saraf tubuh, dapat digunakan untuk mengatasi masalah fisik dan emosional (Zainuddin, 2009). Terapi SEFT dapat dilakukan tiga kali seminggu oleh anggota keluarga atau teman (Sinaga, 2022).

Karena orang tua sering terbangun di malam hari, mereka menjadi mudah mengantuk, sulit konsentrasi, dan mudah letih, yang merupakan faktor penyebab penurunan kualitas hidup mereka. Pada orang tua, perubahan pada sistem saraf pusat juga memengaruhi tidur. Untuk memperbaiki pikiran, emosi, dan perilaku manusia, diperlukan penggunaan kekuatan spiritual dan energi psikologis. Ini adalah sistem kerja dari Teknik Kebebasan Emosi Spiritual (SEFT), yang dilakukan dengan memberi ketukan ringan di bagian-bagian tubuh tertentu. Tujuan dari terapi SEFT adalah untuk memberikan pengetahuan, pemahaman, dan peningkatan kualitas tidur bagi orang lanjut usia yang mengalami masalah tidur (insomnia) (Suryadin & dkk, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi-eksperimen*, di mana kelompok kontrol dan kelompok eksperimen digunakan untuk menguji hubungan sebab akibat. Dalam penelitian ini, 203 orang tua dari Kelurahan Malotong Ampana termasuk dalam populasi tersebut. Teknik sampel yang digunakan adalah *Cluster* sampling dengan pendekatan prospektif. Teknik cluster sampling digunakan sebagai pengambilan sampel secara acak dan berumpun sampel untuk dua kelompok sebanyak 30 orang yang terdiri dari 15 sampel kelompok intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dan 15 sampel kelompok kontrol. Terapi SEFT adalah variabel independen dan Kualitas tidur orang tua adalah variabel dependennya. Analisis bivariat dilakukan untuk membuktikan hipotesis yang telah dirumuskan. Dengan menggunakan Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan derajat kemaknaan ($p < 0,05$), tujuan analisis adalah untuk menghitung perbedaan kualitas tidur rata-rata sebelum dan sesudah pemberian Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Pada Kelompok Intervensi (n=15) dan Kelompok Kontrol (n=15)

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (orang)	Persentase (%)	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1. Usia				
Usia Lanjut (60-70 tahun)	12	80%	12	80%
Usia Tua (75-90 tahun)	3	20%	3	20%
Usia Sangat tua (>90 tahun)	0	0 %	0	0 %
2. Jenis Kelamin				
Perempuan	13	86,7%	13	86,7%
Laki-laki	2	13,3%	2	13,3%

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan pada kelompok intervensi mayoritas adalah usia lanjut (60-70 tahun) sebanyak 12 orang (80%), usia tua (75-90 tahun) sebanyak 3 orang (20%), usia sangat tua (>90 tahun) tidak ada dan pada kelompok kontrol mayoritas usia lanjut (60-70 tahun) yaitu sebanyak 12 orang (80%), usia tua (75-90 tahun) sebanyak 3 orang (20%), usia sangat tua (>90 tahun) tidak ada, Sedangkan variabel jenis kelamin pada kelompok intervensi mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 13 orang (86,7%), pada kelompok kontrol sebagian besar yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 13 orang (86,7%), mayoritas berjenis kelamin laki-laki kelompok intervensi sebanyak 2 orang (13,3%) dan mayoritas berjenis kelamin laki-laki kelompok kontrol sebanyak 2 orang (13,3%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden pada Kelompok Intervensi (n=15) dan Kelompok Kontrol (n=15)

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (orang)	Persentase (%)	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1. Kualitas Tidur Pre Intervensi				
Kualitas Tidur Buruk	13	86,7%	11	73,3%
Kualitas Tidur Baik	2	13,3%	4	26,7%
2. Kualitas Tidur Post Intervensi				
Kualitas Tidur Buruk	2	13,3%	10	66,7%
Kualitas Tidur Baik	13	86,7%	5	33,3%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan frekuensi kualitas tidur responden pre intervensi pada kelompok intervensi mayoritas kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 13 orang (86,7%), dan frekuensi kualitas tidur responden post intervensi pada kelompok intervensi mayoritas kualitas tidur baik yaitu sebanyak 13 orang (86,7%). Frekuensi kualitas tidur responden pre intervensi pada kelompok kontrol mayoritas kualitas tidur baik yaitu sebanyak 11 orang (73,3%) dan frekuensi kualitas tidur responden post intervensi pada kelompok kontrol Sebagian besar kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 5 orang (33,3%).

Tabel 3 Analisis Uji Normalitas *Saphiro-Wilk* pada Kualitas Tidur

Variabel	Sig	Kesimpulan
Kualitas Tidur		
1. Kelompok Kontrol Post Intervensi	0,104	Normal
2. Kelompok Intervensi Post Intervensi	0,005	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 3 Dari hasil uji normalitas di peroleh nilai signifikan *Shapiro-wilk* pada kelompok intervensi yaitu kualitas tidur sesudah diberikan perlakuan didapatkan nilai signifikansi 0,005. Sedangkan pada kelompok kontrol di dapatkan nilai sesudah perlakuan dengan hasil 0,104. Berdasarkan hasil uji normalitas data maka dapat disimpulkan bahwa data sesudah pemberian perlakuan pada kelompok intrvensi tidak berdistribusi normal, sedangkan data pada kelompok kontrol sesudah pemberian perlakuan nilai signya berdistribusi normal. Kesimpulan di atas menunjukkan bahwa penelitian ini dapat menggunakan uji *Wilcoxon*

Tabel 4. Analisis Perbedaan Nilai Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Intervensi Terapi *Spritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada kelompok intervensi dan kontrol

Variabel	Mean	SD	Min-Maks	Sig
Kelompok kontrol Kualitas Tidur Post-intervensi	5,67	3,288	3-14	0,002
Kelompok Intervensi	11,80	2,210	8-15	

Variabel	Mean	SD	Min-Maks	Sig
----------	------	----	----------	-----

Kualitas Tidur Post-intervensi				
--------------------------------	--	--	--	--

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa kelompok intervensi dan kelompok kontrol terdapat perbedaan antara kualitas tidur sesudah dilakukan intervensi terapi Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan didapatkan nilai *asympt sig.* (2-tailed) sebesar 0,002.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data mayoritas usia responden adalah usia lanjut (60-70 tahun). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nenga Sumirta (2015) dengan hasil penelitian didapatkan paling banyak lansia mengalami insomnia kategori tinggi sebanyak 46,7%, kelompok umur paling banyak adalah 60-80 tahun (57,1%).

Pada usia ini terjadinya proses penuaan sehingga akan terjadi perubahan fisiologis, anatomi dan biokimia pada tubuh sehingga mempengaruhi kemampuan dan fungsi tubuh secara keseluruhan. pada tiap tidur dengan usia manusia yang bertambah sehingga kualitas tidur bisa mengalami gangguan kebutuhan jam istirahat tidurnya adalah pada waktu tidur di malam hari untuk mempertahankan fungsi dari fisiologi pada tiap harinya membutuhkan tiap jam tidur selama 7-8 jam. Pada sekitar 30% tiap orang mengalami insomnia dengan tahap bertambahnya usia dihubungkan dengan kualitas tidurnya. Adapun insomnia dan usia hubungannya yaitu irama sikardia yang bertambah dengan mengatur siklus pada tidur serta disebabkan gangguan pada siklus tidur yang terjaga (Juddith, Julie, & Elizabeth, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden pada kelompok intervensi diketahui bahwa sebelum diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada kelompok intervensi menunjukkan kualitas tidur mayoritas kategori buruk sebanyak 13 orang (86,7%) Setelah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi di dapatkan terjadi peningkatan kualitas tidur pada kelompok intervensi dimana setelah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* mayoritas kualitas tidur pada kategori baik sejumlah 13 orang (87,3%).

Perbedaan kualitas tidur sesudah pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji *Wilcoxon* di dapatkan nilai *asympt sig.* (2-tailed) sebesar 0,002. Sehingga menolak H_0 , hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur sesudah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fibrianti & Nagib, (2022) tentang pengaruh *terapi Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lansia di kelurahan talang putri kecamatan plaju kota Palembang Tahun 2020. Hasil Penelitian menggunakan uji statistic Mc Nemar dan diperoleh nilai signficancy $p\ value = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya ada perbedaan yang bermakna antara kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi

SEFT merupakan salah satu bagian komplementer dari *human mind control system*, yaitu kemampuan mengontrol pikiran manusia untuk mengendalikan pikiran bawah sadar sehingga mampu mengubah pola kebiasaan dan penerimaan pasien terhadap rasa tidak nyaman dan gangguan tidur. SEFT (*spiritual emotional freedom technique*) menggabungkan antara sistem kerja *energy psychology* dengan kekuatan spiritual sehingga menyebutnya dengan *amplifying effect* (efek pelipat gandaan) (Zainudin, 2012).

Terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* (SEFT) merupakan suatu teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode tapping (ketukan) beberapa titik tertentu pada tubuh. Banyak manfaat yang dihasilkan dengan terapi SEFT yang telah terbukti membantu mengatasi berbagai masalah fisik maupun emosi. Terapi *spiritual emotional freedom tehnique* (SEFT) termasuk teknik relaksasi, merupakan salah satu bentuk mind-body therapy dari terapi komplementer dan alternatif keperawatan yang memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku manusia. Terapi SEFT telah banyak di kembangkan dalam berbagai penelitian untuk mengatasi berbagai masalah fisik dan psikologis seseorang (Anika & Wiryansyah, 2024).

Menurut teori *energy psychology*, gangguan psikologis atau sakit fisik terjadi jika terdapat sejumlah hambatan energi negatif pada pembuluh meridian tempat mengalirnya chi. Oleh karena itu, jika ada seseorang mengalami gangguan seperti gangguan kecemasan, fobia ataupun depresi, gangguan istirahat tidur itu insomnia berarti telah terjadi ketidakseimbangan berupa adanya hambatan berupa energi negatif pada sistem jalur meridiannya (Feinsten & Ashland, 2018)

Peneliti menyimpulkan bahwa terapi *spiritual emotional freedom tehnique* (SEFT) bisa menjadi cara alternatif karena terapi SEFT memiliki efek dalam menurunkan rasa nyeri, membuat denyut jantung menjadi lebih teratur dan lambat, hal ini terjadi karena terapi SEFT menekan pada titik akupuntur sehingga menstimulasi tubuh seseorang menjadi lebih relaks dan tenang, lebih nyaman, rileks, pikiran menjadi tenang, dan tekanan darah turun setelah melakukan teknik SEFT dari tahapan setup, tune-in dan tapping. Pada seseorang yang mengalami gejala gangguan kualitas tidur. Cara ini bisa dilakukan secara mandiri, mudah dilakukan, efektif dan efisien dalam meningkatkan kualitas tidur tanpa harus mengkonsumsi obat tidur dengan prinsip dasar dari SEFT ini yaitu yakin, ikhlas, pasrah, syukur, dan khusyu. Ketika seseorang dalam keadaan yakin bahwa apa yang terjadi pada kehidupan ini adalah atas izin Allah SWT, dan semua kejadian dalam hidup ini adalah yang terbaik untuk dijalani. Yakin pada Maha kuasanya Allah SWT dan Maha sayangnya Allah pada makhluknya maka seseorang akan menjalani kehidupan ini dengan lebih tenang dan ringan. Tentunya hal ini akan berdampak pada kualitas hidup lansia akan jadi lebih baik apabila diterapkan secara rutin.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) memiliki efek signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Penelitian ini menguji efek terapi SEFT pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sebelum intervensi, mayoritas peserta dalam kelompok intervensi mengalami kualitas tidur yang buruk. Namun, setelah menerima terapi SEFT, terjadi peningkatan yang signifikan dalam kualitas tidur mereka, dengan sebagian besar peserta menunjukkan kualitas tidur yang baik. Sebaliknya, dalam kelompok kontrol, kualitas tidur tetap lebih buruk bahkan setelah intervensi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa SEFT, sebagai terapi non-farmakologis, mampu mengurangi gangguan tidur dengan mengombinasikan teknik *energy psychology* dan kekuatan spiritual. Efektivitas SEFT terletak pada kemampuannya menurunkan kecemasan, menstabilkan denyut jantung, dan menciptakan kondisi tubuh yang lebih relaks, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur. Selain itu, SEFT merupakan metode yang mudah dilakukan, efisien, dan tidak memerlukan konsumsi obat tidur, sehingga menjadi alternatif yang efektif bagi lansia yang mengalami gangguan tidur.

Saran dari penelitian ini adalah bahwa terapi SEFT dapat diterapkan secara lebih luas sebagai metode non-farmakologis untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia. Penerapan SEFT secara rutin dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan, karena terapi ini tidak hanya memperbaiki kualitas tidur tetapi juga memberikan ketenangan pikiran dan emosi. Selain itu, pelatihan SEFT bagi anggota keluarga atau caregiver dapat menjadi langkah yang baik untuk mendukung lansia dalam menjaga kualitas tidur dan kesejahteraan mereka tanpa bergantung pada obat-obatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anika, Y., & Wiryansyah, O. A. (2024). Pengaruh Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Status Mental pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5, 1926–1934.
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/26094/18839>
- Candra, I. W., Utami, G. A. S. M. D., Sumirta, I. N., & Sulisnadewi, N. L. . (2021). Pengaruh Emotional Freedom Technique Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kuta Utara Tahun 2021. *Bali Medika Jurnal*, 8(4), 412–418.
<https://balimedikajurnal.com/index.php/bmj/article/view/234/138>
- Dayaningsih, D., & Dkk. (2021). Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe II di Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 6(2), 44–47.
<https://doi.org/10.55606/sisthana.v6i2.76>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. (2022). Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*, 1–377.
<http://dinkes.sultengprov.go.id>
- Dinas Kesehatan Tojo Una-Una. (2023). *Dinas Kesehatan Tojo Una-Una*.
- Dinkes Sulawesi Tengah. (2021). Profil Kesehatan Sulawesi Tengah 2021. *Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*, 1–377. <https://dinkes.sultengprov.go.id/wp-content/uploads/2022/05/PROFIL-DINAS-KESEHATAN-2021.pdf>
- 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>
- Kemendes R.I. (2015). Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Pusat. *Kementerian Kesehatan Indonesia*, 16, 89. <https://gizikia.kemendes.go.id>
- Marhamah, A., & Gamayanti, W. (2021). Pengaruh Terapi Seft Terhadap Kecemasan Para Remaja Desa Cipendawa di Era Pandemi Covid 19. *Proceedings UIN Gunung Djati Bandung*, 1(26), 10–21. <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/Proceedings>
- Nashori, D. H. F., & Wulandari, E. D. (2017). *Psikologi Tidur*. Universitas Islam Indonesia.
<http://www.uii.ac.id>; e-mail: perpustakaan@uui.ac.id
- Nugroho, S. H. P., & Islami, F. (2020). Pengaruh Teknik Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Chronic Kidney Disease. *Jurnal Surya*, 11(03), 16–25. <https://doi.org/10.38040/js.v11i03.57>
- Nurrohmah, F. I., & Rinaldi, M. R. (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>
- Prayitno, A. (2002). Gangguan pola tidur pada kelompok usia lanjut dan penatalaksanaannya. *Kedokteran Trisakti*, 21(1), 23–30. <http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents>
- Rafludin, R. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. PT Elex Media Komputindo.
https://www.google.co.id/books/edition/Insomnia_Gangguan_Tidur/kxhBtckImNQ?hl=id&gbpv=0
- Ramadina, R. D., Rebti Sari, E. D. A., Fatmawati, N. A., Dianova, V. U., & Ditiya, R. D. W.

- (2022). Penggunaan Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Dalam Memperbaiki Kualitas Tidur Dan Stabilitas Tekanan Darah: Literature Review. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(3), 320. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i03.p12>
- Senja, A., & Prasetyo, T. (2019). *Perawatan Lansia Oleh Keluarga dan Care Giver* (N. Syamsiah (ed.)). Bumi Merdeka. <https://timedotcom.files.wordpress.com>
- Septiani, L. D., & Siregar, T. (2022). *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat*. Pradina Pustaka. https://www.google.co.id/books/edition/Terapi_Spiritual_Emotional_Freedom_Tehn/XxJoEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2017). Faktor yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(1), 20–30. https://poltekkes-denpasar.ac.id/files/JURNAL_GEMA_KEPERAWATAN/JUNI_2015/I_Nengah_Sumirta.pdf
- Suryadin, A., & dkk. (2022). Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique untuk Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 4(2), 303–310. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v4i2.684>
- Suwarna, A. H., & Widiyanto. (2001). Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih dan Tidak Terlatih. *Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNY*, 15, 85–96. https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrKAzuH00B183URIFvLQwx.;_ylu=Y29sbwNzZzMEcG9zAzMEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1698776071/RO=10/RU=https%3A%2F%2Fjournal.uny.ac.id%2Findex.php%2Fmedikora%2Farticle%2Fdownload%2F10073%2F8657/RK=2/RS=2V20oY6cC9JeQNsQIKbP8kBI0Ko-
- Tribakti, I., Anwar, S., & NURhayati. (2023). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. *Journaln of Telenursing (JOTING)*, 5, 2514–2522. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.3322> PENGARUH
- Widiyono, & dkk. (2022). *Buku Ajar Terapi Komplementer Keperawatan*. Lembaga Chakra Brahmana Lentera. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Terapi_Komplementer_Keperawat/U6SnEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- World Health Organization. (2020). *World Health Organization 2020*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Sagita, Y. D., & Rohmawati, N. (2020). Faktor yang Mempengaruhi WUS dalam Pemeriksaan Deteksi Dini Kanker Serviks Metode IVA. *Jurnal Maternitas Aisyah(JAMANAISYAH)*,1(1),<http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/view/wusyona> (diakses pada tanggal 4 Maret 2023)
- Orang’o, Elkanah O, dkk. Factors Associated with Uptake of Visual Inspection with Acetic Acid (VIA) for Cervical Cancer Screening in Western Kenya. 2016.<http://journals.plos.org/plosone/article/asset?id=10.1371/journal.pone.0157217>. (diakses pada tanggal 5 maret)