

PENGARUH TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

lis¹, Ela Rohaen², Tuti Erna Wardiani³

1-3 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Cirebon

ARTICLE INFORMATION

Received: November 19th 2025

Revised: January 1st 2026

Accepted: January 14th 2026

KEYWORD

SEFT, kualitas tidur, lansia

SEFT, sleep quality, elderly

CORRESPONDING AUTHOR

Phone: 081222129466

E-mail: iistehiis88@gmail.com

DOI 10.62354/jurnalmedicare.v5i1.305

ABSTRACT

Lansia merupakan kelompok usia yang memiliki risiko tinggi mengalami gangguan tidur, yang dapat disebabkan oleh perubahan fisik maupun psikologis dan berdampak negatif terhadap kualitas hidup. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah pendekatan non-farmakologis yang mengombinasikan teknik *tapping* pada titik-titik meridian dengan afirmasi spiritual untuk membantu menciptakan kondisi rileks dan keseimbangan energi, sehingga berpotensi memperbaiki kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi SEFT terhadap kualitas tidur pada lansia di UPTD Puskesmas Tomo, Kabupaten Sumedang. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian terdiri dari 65 lansia, dengan 30 responden yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan lembar observasi SEFT. Data dianalisis menggunakan uji *Paired Samples Test* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Analisis statistik menunjukkan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh signifikan terapi SEFT terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Terapi SEFT terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Pendekatan ini dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan di fasilitas pelayanan kesehatan, baik di tingkat puskesmas maupun komunitas. Diharapkan terapi SEFT dapat diimplementasikan secara lebih luas sebagai bagian dari program peningkatan kesehatan lansia untuk mendukung kualitas hidup yang lebih baik.

Older adults are a population group at high risk of experiencing sleep disturbances, which may result from physical or psychological changes and can negatively affect their quality of life. The Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) is a non-pharmacological approach that combines tapping on meridian points with spiritual affirmations to promote relaxation and energy balance, thereby potentially improving sleep quality. This study aims to analyze the effect of SEFT therapy on the sleep quality of older adults at UPTD Tomo Community Health Center, Sumedang Regency. The research employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study population consisted of 65 older adults, with 30 respondents selected through purposive sampling. Research instruments included the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and a SEFT observation sheet. Data were analyzed using the Paired Samples Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. Statistical analysis yielded a p -value of 0.002 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of SEFT therapy on improving sleep quality among older adults. SEFT therapy was proven effective in enhancing sleep quality in older adults. This approach can serve as a simple, safe, and easily applicable non-pharmacological alternative therapy in health services, both at the primary healthcare and community levels. It is expected that SEFT therapy can be more widely implemented as part of health programs for older adults to promote a better quality of life.

A. PENDAHULUAN

Gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang umum pada lansia akibat perubahan fisiologis dan psikologis sepanjang proses penuaan, yang berdampak pada penurunan fungsi kognitif, peningkatan risiko jatuh, gangguan metabolismik, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan (Indriana et al., 2023; NSF, 2021). Di Indonesia, penggunaan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* banyak diterapkan pada populasi komunitas untuk memetakan kualitas tidur dan faktor-faktor yang memengaruhi, memperkuat urgensi intervensi berbasis bukti di layanan primer (Jurnal Media Gizi Indonesia, 2024). Secara global, estimasi prevalensi keluhan tidur pada kelompok usia lanjut tetap tinggi, menandai kebutuhan strategi penatalaksanaan yang aman, efektif, dan mudah diadopsi oleh fasilitas kesehatan tingkat pertama (Journal of Scientific Research in Medical and Biological Sciences, 2023; Journal IPM2KPE, 2023)

Pendekatan farmakologis memang dapat memberikan efek cepat, namun pada lansia berisiko menimbulkan efek samping seperti kantuk di siang hari, gangguan orientasi, ketergantungan, dan peningkatan kejadian jatuh, sehingga intervensi non-farmakologis menjadi pilihan yang lebih aman dan berkelanjutan (Ghoreishi et al., 2020). Berbagai modalitas non-farmakologis telah dieksplorasi, termasuk relaksasi napas, meditasi, terapi musik, aromaterapi, dan intervensi berbasis spiritual, dengan tujuan menurunkan aktivasi simpatis, mereduksi kecemasan, dan meningkatkan relaksasi untuk memperbaiki kualitas tidur (Alma Ata Repository, 2020)

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan adaptasi dari *Emotional Freedom Techniques (EFT)* yang menggabungkan tapping pada titik-titik meridian dengan afirmasi spiritual, ditujukan untuk menata ulang respons emosi, memfasilitasi relaksasi, dan menyeimbangkan energi (Universitas Pahlawan Jurnal, 2021). Mekanisme yang diusulkan mencakup penurunan aktivasi stres, stabilisasi emosi, dan peningkatan rasa pasrah/ketenangan, yang pada gilirannya dapat memperbaiki parameter tidur yang diukur dengan PSQI. Dalam konteks budaya Indonesia yang religius, integrasi aspek spiritual dipandang meningkatkan penerimaan intervensi, sehingga relevan untuk implementasi komunitas dan layanan primer

Bukti empiris terkini menunjukkan SEFT/EFT berpotensi meningkatkan kualitas tidur pada berbagai populasi, termasuk kelompok usia lanjut dan pasien dengan komorbid, melalui penurunan kecemasan, stres, dan nyeri yang berkontribusi pada insomnia (Mandira Journa, 2024). Studi komparatif dan pra-eksperimental di Indonesia melaporkan perbaikan signifikan skor PSQI pasca intervensi SEFT, memperkuat rasional klinis penerapan di setting komunitas dan fasilitas kesehatan tingkat pertama. Temuan ini sejalan dengan publikasi yang menilai komponen tidur (misalnya latensi, gangguan, disfungsi siang hari), dengan sejumlah studi melaporkan signifikansi klinis meski variasi desain dan populasi masih dijumpai (Journal center, 2022; J Prokep, 2025)

Dalam literatur lokal, beberapa penelitian menyatakan bahwa SEFT efektif menurunkan kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur pada pasien rawat inap maupun komunitas, dan dapat diimplementasikan secara mandiri setelah pelatihan singkat. Misalnya, laporan layanan keperawatan menunjukkan penurunan skor PSQI setelah rangkaian sesi SEFT harian, dan studi kelompok lansia menemukan penurunan gejala insomnia yang bermakna secara statistik. Secara praktik, SEFT dinilai sederhana, aman, hemat biaya, dan tidak memerlukan peralatan khusus, menjadikannya kandidat kuat untuk

intervensi non-farmakologis lini pertama di puskesmas dan posyandu lansia (Qi W et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian Febrianti dan Muh. Nagib (2022) dilaporkan terdapat pengaruh SEFT terhadap kualitas tidur pada lansia, senada dengan analisis Akbar (2021) yang menempatkan SEFT sebagai penatalaksanaan alternatif yang dapat dilakukan secara mandiri, mudah, efektif, dan efisien untuk meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, SEFT dilaporkan efektif menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan nyeri, yang secara tidak langsung memperbaiki kualitas tidur lintas kelompok usia; studi layanan keperawatan oleh Nursalam (2021) menunjukkan penurunan kecemasan dan perbaikan kualitas tidur pada pasien rawat inap, sementara penelitian Sari (2022) pada lansia mendapatkan pengurangan gejala insomnia yang signifikan. Konsistensi temuan ini mendukung penggunaan SEFT sebagai intervensi yang selaras dengan kebutuhan psikologis-spiritual lansia Indonesia.

Kendati demikian, adopsi rutin SEFT pada lansia di layanan kesehatan dasar, termasuk Puskesmas Tomo Kabupaten Sumedang, masih terbatas, padahal karakteristik intervensi yang sederhana, aman, dan tanpa efek samping serius membuatnya layak diintegrasikan ke program kesehatan lansia di komunitas. Kesenjangan implementasi ini menunjukkan perlunya penelitian terstruktur di konteks puskesmas untuk menilai efektivitas, kelayakan, dan potensi integrasi SEFT dalam alur layanan, termasuk pelatihan tenaga kesehatan dan pendampingan keluarga. Intervensi berbasis komunitas yang memperhatikan nilai spiritual setempat berpotensi meningkatkan kepatuhan, efisiensi biaya, dan dampak populasi terhadap kualitas tidur lansia.

Puskesmas Tomo sebagai layanan primer di wilayah pedesaan dengan kegiatan posyandu lansia rutin merupakan lokasi ideal untuk mengevaluasi penerapan SEFT secara pragmatis, mengingat tingginya keluhan tidur dan keterbatasan akses terhadap terapi farmakologis jangka Panjang. Dengan mengombinasikan sesi edukasi, praktek tapping terstruktur, dan afirmasi spiritual yang sesuai budaya, program dapat diadaptasi ke dalam kunjungan berkala, sehingga memudahkan monitoring PSQI dan penguatan kemandirian lansia. Hasil penelitian di diharapkan memberikan bukti implementasi yang kuat untuk rekomendasi kebijakan layanan primer di Kabupaten Sumedang dan wilayah serupa.

Dengan demikian, penelitian berjudul Pengaruh Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Puskesmas Tomo dirancang untuk menjawab kesenjangan bukti di tingkat layanan primer, memvalidasi efektivitas klinis, serta menilai potensi integrasi dalam program kesehatan lansia berbasis komunitas. Apabila terbukti efektif, SEFT dapat direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis yang mudah direplikasi, berkelanjutan, dan sesuai dengan nilai budaya setempat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia .

B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bersifat deduktif, objektif, dan empiris, dengan data berbentuk skor atau penilaian yang dianalisis menggunakan statistik inferensial. Desain yang diterapkan adalah pra-eksperimental tipe one-group pretest-posttest, di mana pengukuran awal dilakukan sebelum intervensi dan diulang setelah intervensi untuk membandingkan perubahan pada subjek yang sama. Skema desain: O1 (pra uji) – X (pemberian SEFT) – O2 (pascauji). O1 merepresentasikan pengukuran

kualitas tidur sebelum perlakuan, X adalah intervensi SEFT, dan O2 adalah pengukuran kualitas tidur setelah perlakuan. Pemilihan desain ini bertujuan memperoleh estimasi efek intervensi yang lebih akurat melalui pembandingan intra-subjek.

Variabel penelitian terdiri dari variabel independen berupa terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan variabel dependen berupa kualitas tidur lansia. Populasi penelitian mencakup seluruh lansia di UPTD Puskesmas Tomo Kabupaten Sumedang (N=65). Sampel ditentukan dengan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi lansia dengan keluhan insomnia dan kesediaan mengikuti intervensi, serta kriteria eksklusi penolakan partisipasi atau komplikasi selama studi. Total sampel adalah 30 lansia yang memenuhi kriteria.

Instrumen mencakup SOP pelaksanaan SEFT untuk memastikan konsistensi intervensi dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang telah tervalidasi dan reliabel untuk menilai kualitas tidur. Data primer diperoleh langsung dari responden melalui pengisian PSQI sebelum dan sesudah intervensi; data sekunder dikumpulkan dari dokumen pendukung yang relevan. Prosedur pelaksanaan meliputi edukasi, persetujuan tertulis (*informed consent*), pengisian PSQI pra-intervensi, tiga sesi SEFT dalam rentang 9 hari (setiap 3 hari), serta penilaian ulang PSQI sesuai jadwal untuk memantau perubahan kualitas tidur.

Pengolahan data mencakup editing, coding, entry ke perangkat lunak statistik, cleaning, dan tabulasi. Analisis dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik dan skor PSQI, serta bivariat menggunakan uji t berpasangan untuk menguji perbedaan skor sebelum–sesudah ($\alpha=0,05$); apabila asumsi parametrik tidak terpenuhi, digunakan uji nonparametrik yang ekuivalen. Penelitian berlokasi di UPTD Puskesmas Tomo pada Juli 2025 dengan penegakan etika: informed consent, anonimitas, dan kerahasiaan data.

C.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) di UPTD Puskesmas Tomo Kabupaten Sumedang.

Tabel 1. Distribusi frekuensi Kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) di UPTD Puskesmas Tomo Kabupaten Sumedang

Kualitas tidur sebelum terapi EFT	Frekuensi	%
Tidur Pendek	18	60.0
Tidur Optimal	5	16.7
Tidur Panjang	7	23.3
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa Kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) di UPTD Puskesmas Tomo Kabupaten Sumedang hampir sebagian besar responden memiliki kualitas tidur dengan kategori tidur pendek yaitu sebanyak

18 orang (60,0%).

2. Kualitas tidur pada lansia sesudah Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) di UPTD Puskesmas Tomo Kabupaten Sumedang.

Tabel 2. Distribusi frekuensi Kualitas tidur pada lansia sesudah Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) di UPTD Puskesmas Tomo Kabupaten Sumedang

Kualitas tidur sesudah terapi SEFT	Frekuensi	%
Tidur Pendek	2	6.7
Tidur Optimal	20	66.7
Tidur Panjang	8	26.7
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa Kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) di UPTD Puskesmas Tomo Kabupaten Sumedang sebagian besar 20 orang (66,7%) responden mengalami tidur optimal.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Pengaruh Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Kualitas tidur pada lansia di UPTD Puskesmas Tomo Kabupaten Sumedang

Terapi SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>)	Kualitas tidur pada lansia			
	Mean	Std. Deviatio n	Std. Error Mean	P value
Sebelum	1.6333	.85029	.15524	
Sesudah	2.2000	.55086	.10057	0.002

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Paired Samples Test* dengan bantuan SPSS dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$ diperoleh hasil $p = 0,002$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu H_1 diterima yang artinya ada Pengaruh Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di UPTD Puskesmas Tomo Kabupaten Sumedang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan Terapi SEFT, sebagian besar lansia di UPTD Puskesmas Tomo Kabupaten Sumedang mengalami kualitas tidur yang kurang baik. Sebanyak 18 orang atau 60,0% berada pada kategori tidur pendek, yang menandakan durasi tidur belum memenuhi kebutuhan fisiologis lansia. Kondisi ini menggambarkan bahwa gangguan tidur merupakan masalah nyata pada usia lanjut dan dapat berdampak pada kesehatan fisik, emosional, serta fungsi sosial jika tidak ditangani.

Situasi tersebut menguatkan perlunya intervensi komplementer yang aman dan mudah diterapkan seperti SEFT. Temuan ini sejalan dengan penelitian Souilm et al. (2022) yang menunjukkan bahwa EFT mampu meningkatkan kualitas tidur lansia melalui penurunan skor PSQI setelah serangkaian intervensi (Souilm et al, 2022). Mekanisme stimulasi titik tubuh yang memicu relaksasi turut dijelaskan dalam studi Tang et al. (2023), yang menemukan bahwa EFT efektif menurunkan kecemasan dan depresi pada pasien kronis, dan perbaikan kondisi emosional tersebut berdampak pada tidur yang lebih baik (Tang et al., 2023). Konsistensi hasil juga tampak pada penelitian Qi et al. (2024), yang melaporkan bahwa lansia dengan HIV mengalami peningkatan durasi tidur setelah mengikuti EFT. Hasil penelitian ini sejalan dengan Andriana (2023) menemukan bahwa SEFT meningkatkan kualitas tidur lansia dalam beberapa sesi terapi (Andriana, 2023). Rachmawardany (2024) juga melaporkan bahwa teknik ini menurunkan ketegangan emosional yang menjadi pemicu gangguan tidur (Rachmawardan, 2024). Artikel dalam Jurnal Mandira Cendikia (2024) menegaskan bahwa SEFT merupakan intervensi sederhana dengan dampak positif pada kualitas hidup lansia (Jurnal Mandira Cendikia, 2024). Secara umum, hasil penelitian ini menegaskan bahwa Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dapat dijadikan pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Untuk memperkuat validitas dan reliabilitas temuan, disarankan agar penelitian selanjutnya menerapkan desain eksperimental dengan kelompok kontrol serta memanfaatkan metode pengukuran objektif, seperti actigraphy, untuk menilai kualitas tidur secara lebih akurat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), sebagian besar lansia sebanyak 20 responden atau 66,7% mengalami kualitas tidur yang optimal. Temuan ini memperlihatkan bahwa SEFT mampu memberikan efek relaksasi emosional dan spiritual yang berkontribusi pada peningkatan proses inisiasi serta pemeliharaan tidur pada kelompok usia lanjut. Mekanisme ini sesuai dengan konsep penurunan aktivasi sistem saraf simpatik dan peningkatan relaksasi yang dijelaskan dalam literatur mengenai teknik tapping dan regulasi emosi (Curch, 2020; Feinstein, 2021).

Hasil tersebut konsisten dengan penelitian Souilm et al. (2022) yang melaporkan peningkatan kualitas tidur pada lansia setelah pemberian EFT, teknik yang memiliki mekanisme serupa dengan SEFT. Penelitian Lisarni (2022) juga menunjukkan perbaikan nyata pada kualitas tidur setelah beberapa sesi SEFT, memperkuat temuan bahwa intervensi berbasis spiritual dapat menurunkan ketegangan psikologis (Lisarni, 2022). Selain itu, Siregar (2023) menemukan bahwa kombinasi SEFT dan terapi murottal memberikan manfaat tambahan dalam mengurangi gangguan tidur, terutama pada individu yang mengalami kecemasan (Siregar, 2023). Studi lain oleh Andriana (2023) membuktikan bahwa SEFT membantu meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum melalui perbaikan kestabilan emosional. Sementara itu, Sinaga (2022) mendapati bahwa lansia merespons positif terapi SEFT dengan penurunan gangguan tidur yang signifikan.⁽²³⁾

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menambah bukti bahwa SEFT efektif sebagai intervensi non-farmakologis untuk memperbaiki kualitas tidur lansia. Meskipun demikian, desain penelitian yang tidak melibatkan kelompok kontrol membatasi kepastian kausalitas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain lebih kuat dan sampel lebih luas untuk mengevaluasi konsistensi serta ketahanan efek SEFT terhadap kualitas tidur.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur lansia di UPTD Puskesmas Tomo Kabupaten Sumedang. Berdasarkan uji Paired Samples Test dengan bantuan SPSS pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, diperoleh nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang menegaskan bahwa H_1 diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa SEFT mampu meningkatkan kualitas tidur lansia secara nyata, kemungkinan melalui mekanisme stimulasi titik energi tubuh dan afirmasi spiritual yang menurunkan ketegangan emosional dan fisiologis sehingga mempermudah inisiasi serta pemeliharaan tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan studi sebelumnya. Souilm et al. (2022) melaporkan bahwa *Emotional Freedom Techniques* (EFT), yang memiliki mekanisme serupa dengan SEFT, efektif meningkatkan kualitas tidur lansia, ditandai dengan penurunan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) setelah beberapa sesi terapi.⁽¹³⁾ Tang et al. (2023) menambahkan bahwa EFT menurunkan kecemasan dan depresi pada pasien penyakit kronis, yang secara tidak langsung berdampak pada perbaikan kualitas tidur.⁽¹⁴⁾ Qi et al. (2024) juga menemukan bahwa lansia dengan HIV yang mengikuti terapi EFT mengalami peningkatan durasi tidur dan penurunan gangguan tidur secara signifikan.⁽¹⁵⁾ Penelitian lokal oleh Andriana (2023) membuktikan bahwa SEFT dapat meningkatkan kualitas tidur lansia setelah 3–5 sesi, dengan responden melaporkan tidur lebih cepat dan bangun lebih sedikit. Rachmawardany (2024) menegaskan bahwa SEFT efektif menurunkan ketegangan emosional yang menjadi penyebab utama gangguan tidur, terutama pada lansia dengan nyeri kronis. Konsistensi temuan ini menguatkan bukti empiris bahwa SEFT merupakan intervensi non-farmakologis yang aman, sederhana, dan relevan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia di layanan kesehatan primer. (Sinaga, 2022)

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa SEFT memiliki efek positif yang signifikan terhadap kualitas tidur lansia. Rekomendasi dari penelitian ini meliputi integrasi SEFT ke dalam program pelayanan kesehatan lansia di puskesmas, dengan pelatihan tenaga kesehatan agar mampu memberikan terapi secara sistematis. Lansia juga dianjurkan melakukan latihan SEFT secara mandiri di rumah untuk mempertahankan manfaat terapi. Untuk memperkuat bukti ilmiah, penelitian lanjutan sebaiknya menggunakan desain eksperimental terkontrol dengan jumlah sampel lebih besar serta memanfaatkan pengukuran objektif seperti actigraphy guna menilai kualitas tidur secara lebih akurat dan berkelanjutan. Dengan demikian, SEFT dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang efektif, praktis, dan dapat diterapkan secara luas untuk mendukung kualitas hidup lansia melalui perbaikan kualitas tidur.

D. KESIMPULAN

1. Sebelum diberikan Terapi SEFT, mayoritas lansia (60,0%) mengalami kualitas tidur dengan kategori tidur pendek.
2. Setelah diberikan Terapi SEFT, sebagian besar lansia (66,7%) menunjukkan kualitas tidur optimal.
3. Hasil uji statistik Paired Samples Test menunjukkan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), menandakan pengaruh signifikan SEFT terhadap kualitas tidur lansia.
4. Terapi SEFT terbukti sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan relevan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.
5. Temuan ini mendukung penerapan SEFT sebagai bagian dari program kesehatan

lansia di fasilitas pelayanan kesehatan primer.

DAFTAR PUSTAKA

- Alma Ata Repository. Pengaruh terapi SEFT terhadap kualitas tidur lansia: studi intervensi dengan PSQI. 2020.
- Andriana N, Supriyono S, Isnawati I. Spiritual Emotional Freedom Technique to Improve Sleep Quality in Postpartum Mothers. *Kerta Cendekia Nurs J.* 2023;5(1):39–47.
- Andriana N. Pengaruh Terapi SEFT terhadap Kualitas Tidur Lansia di Komunitas: Studi Pre-Post. *Jurnal Keperawatan Indonesia.* 2023;11(2):145–52.
- Centamaku JProkep. Penerapan SEFT meningkatkan kualitas tidur lansia di komunitas; implementasi layanan primer. 2025.
- Church D. Clinical Emotional Freedom Techniques (EFT) as an evidence-based practice for the treatment of psychological and physiological conditions: A systematic review. *Psychology, Health & Medicine.* 2020;25(5):1–16.
- Feinstein D. Energy psychology: Efficacy, speed, and mechanisms. *Explore: The Journal of Science and Healing.* 2021;17(5):1–8.
- Ghoreishi SS, et al. The Effect of Emotional Freedom Techniques on Sleep Quality, Sleepiness, and Quality of Life of Older Adults. 2020–2022.
- Journal Center/Case reports. Penerapan SEFT menurunkan kecemasan dan memperbaiki tidur pada pasien rawat. 2022–2024.
- Journal IPM2KPE. Pengaruh SEFT terhadap kualitas tidur pada lansia di komunitas. 2023 Oct 10.
- Journal of Scientific Research in Medical and Biological Sciences. Sleep problems in Indonesians aged 65 years; prevalence and prevention needs. 2023.
- Jurnal Mandira Cendikia. Penerapan Terapi SEFT terhadap Kualitas Hidup dan Kualitas Tidur Lansia di Layanan Primer. *Jurnal Mandira Cendikia.* 2024;7(1):34–42.
- Jurnal Media Gizi Indonesia. Sleep quality measurement using PSQI; Indonesian population context. 2024;19(2).
- Lisarni L. The Effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique on Sleep Quality. *International Journal of Nursing and Health Services.* 2022;5(3):450–7.
- Mandira Cendikia Journal. Terapi SEFT terhadap kualitas tidur lansia: quasi-experimental. 2024.
- National Sleep Foundation. Sleep in older adults: prevalence and impacts. 2021.
- Qi W, Zhao L, Chen H, Li Y. Emotional Freedom Techniques Improve Sleep Quality, Anxiety, and Depression among Older Adults with HIV: A Community-Based Trial. *BMC Public Health.* 2024;24(1):223.
- Rachmawardany DW. Perbandingan Terapi SEFT dan Relaksasi terhadap Gangguan Tidur pada Lansia: Studi Kuasi-Eksperimental. *Jurnal Keperawatan Nusantara.* 2024;13(1):66–74.
- Sinaga R. The effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on sleep quality in elderly. *Midwifery Journal.* 2022;10(2):75–82.
- Siregar MA. Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan murottal terhadap kualitas tidur. *Jurnal Kesehatan.* 2023;14(2):120–9.
- Souilm N, Belarbi A, Bouabdallah S. Emotional Freedom Technique and Sleep Disorders in the Elderly: A Randomized Controlled Trial. *Scientific Reports.* 2022;12(1):1121–8.

Tang X, Liu Y, Zhang W. Feasibility and Effect of Emotional Freedom Therapy on Anxiety, Depression, and Sleep Disturbance in Patients with Chronic Disease. *Psychiatry Research*. 2023;320:115048.

Universitas Pahlawan Journal. Efektivitas EFT terhadap kualitas tidur dan kecemasan pada pasien kronis. 2021–2023.

Universitas Pahlawan Journal. Mekanisme EFT terkait regulasi stres dan relaksasi. 2021–2023.