

Skripsi

**PENGARUH TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*)
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI DUSUN
DADAPBONG, SENDANGSARI, PAJANGGARAN, BANTUL**

Disusun Guna Memenuhi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta



Oleh:

Ulga Ayu Fauziah Herlin

160100834

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA
YOGYAKARTA
2020**

PENGARUH TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI DUSUN DADAPBONG, SENDANGSARI, PAJANGAN, BANTUL

Ulga Ayu Fauziah Herlin¹, Sri Wernati², Purwo Atmanto³

INTISARI

Latar belakang: Menua adalah suatu kondisi alamiah dan normal terjadi pada setiap individu yang dilalui dalam beberapa proses secara bertahap. Kebutuhan paling besar bagi lansia untuk memenuhi kebutuhan biologisnya yaitu dengan peningkatan kesehatan. Salah satu kebutuhan biologis tersebut adalah pemeliharaan tidur yang meliputi kuantitas dan kualitas tidur. Kualitas tidur dapat ditangani dengan dua penatalaksanaan yaitu dengan penatalaksanaan farmakologi dan non-farmakologi salah satu penatalaksanaan non farmakologi yang dapat diberikan adalah terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

Tujuan: Mengetahui adanya pengaruh terapi SEFT terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Dusun Dadapbong, Sendangsari, Pajangan, Bantul

Metode: jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode *quasy experimental* dengan pendekatan *two group pre and post test design with control group*, populasi sebanyak 80 lansia dan 16 sampel untuk setiap kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan metode *purposive sampling* yang didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*).

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $p= 0,000$ pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol $p= 0,253$. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan pada kelompok intervensi. Perbandingan *postest* kelompok intervensi dan kontrol menghasilkan *p value* $0,000$ ($p=0,05$) artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil *postest* kualitas tidur.

Kesimpulan: Terapi SEFT berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Lansia, SEFT

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata.

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata.

³Dosen Universitas Alma Ata.

EFFECT OF SEFT THERAPY (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) ON IMPROVING THE QUALITY OF ELDERLY SLEEP IN DADAPBONG, SENDANGSARI, PAJANGAN, BANTUL

Ulga Ayu Fauziah Herlin¹, Sri werdau², Purwo atmanto³

Abstract

Background: Aging is a natural and normal condition that occurs in each individual who is traversed in several processes gradually. the greatest need for the elderly to fulfill their biological needs is with improved health. One such biological need is sleep maintenance that includes the quantity and quality of sleep. The quality of sleep can be handled by two treatment namely with pharmacological and non pharmacological treatment, one of the non-pharmacological management that can be administered is Therapy SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique).

Purpose: To know the influence of seft therapy to increase the quality of sleep elderly in the hamlet Dadapbong, Sendangsari, display, Bantul

Method: This type of research is quantitative by using Quasy experimental method with the approach of two group pre and post test design with control group, population of 80 elderly and 16 samples for each group intervention and control group with purposive sampling method based on inclusion and exclusion criteria. Data collection using PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire.

Results: The results of this study showed a value of $P = 0.000$ in the intervention group and in the control group $P = 0.253$. This means that there is a significant difference in the quality of elderly sleeping before and after the intervention group. The posttest comparison of intervention and control groups resulted in p value 0.000 ($p = 0.05$) meaning there is a significant difference in the results of the post test sleep quality.

Conclusion: therapy Seft significantly affects the increase in the quality of elderly sleep.

Keyword: sleep quality, elderly, seft

¹Students of Nursing Study Program Alma Ata University.

²Lecturer of Nursing Study Program Alma Ata University.

³Lecturer of Alma Ata University.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menua adalah suatu kondisi alamiah dan normal terjadi pada setiap individu yang dilalui dalam beberapa proses secara bertahap dalam jangka waktu beberapa puluh tahun. Menurut Constatinindes, proses menua tidak terjadi secara tiba-tiba namun bertahap terus-menerus secara ilmiah yaitu dimulai dari bayi, balita, usia prasekolah, usia sekolah, remaja, dewasa dan baru menjadi lansia. Hal ini biasanya diiringi dengan adanya perubahan fisik, psikologis dan perubahan tingkah laku yang terjadi pada saat manusia mencapai tahap perkembangan tertentu. Pada setiap manusia, fungsi fisiologis tubuhnya berbeda-beda baik itu dalam mencapai puncaknya maupun menurun. Fungsi fisiologis dikatakan mencapai puncak apabila memasuki usia antara 20 dan 30 tahun. Setelah mencapai puncaknya, fungsi fisiologis pada tubuh tetap berada dalam kondisi utuh, namun setelah beberapa waktu fungsi fisiologis tersebut akan menurun secara perlahan seiring dengan penambahan usia (1).

World Health Organization (WHO) tahun 2014 mengungkapkan bahwa lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas (2). Jumlah lansia yang berada di kawasan ASEAN di tahun 2010 jumlahnya mencapai 142.000.000 orang, tahun 2011 mencapai 156.000.000, tahun 2012 mencapai 171.000.000 dan tahun 2013 jumlah lansia sudah mencapai 184.000.000 (3). Indonesia termasuk negara yang

saat ini memiliki jumlah lansia terbanyak dari tahun ke tahun. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan data dari Departemen Kesehatan tahun 2015 menunjukkan bahwa Indonesia masuk 5 besar negara yang memiliki jumlah lansia terbanyak di dunia yaitu 18,1 juta jiwa (7,6% dari total penduduk) dan diperkirakan tahun 2025 jumlahnya akan meningkat dengan total 36 juta jiwa (4). Di Indonesia sendiri, presentase lansia semakin meningkat pertahunnya dimana pada tahun 2018 jumlah lansia sudah mencapai 9,27% atau sekitar 24,49 juta orang (5). Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki jumlah lansia sebanyak 10,75 % atau sekitar 571.630 jiwa dari jumlah total penduduk di Yogyakarta yang berjumlah 3.457.491 jiwa di tahun 2019 (6). Kabupaten Bantul sendiri juga memiliki prevalensi jumlah lansia yang meningkat pertahunnya, dimana pada tahun 2018 jumlah presentase lansia mencapai 12,96% diikuti pada tahun 2019 dengan jumlah 13,23% dan pada tahun 2020 jumlah presentase lansia mencapai 13,51% (7). Sedangkan untuk kecamatan Tajangan yang didapatkan dari data Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul 2019, diketahui jumlah lansia berjumlah 5.202 orang dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 2.437 orang dan perempuan berjumlah 2.765 orang.

Kebutuhan paling besar bagi lansia untuk memenuhi kebutuhan biologisnya yaitu dengan peningkatan kesehatan. Hal ini diketahui berdasarkan data yang diperoleh dari BPS menunjukkan 1 dari 4 lansia mengalami masalah kesehatan dalam sebulan terakhir dengan jumlah

presentase pada tahun 2018 sebesar 25,99% yang artinya, 100 lansia terdapat 25 sampai 26 yang sakit. Maka dari itu, ada beberapa cara untuk meningkatkan kesehatan dalam memenuhi kebutuhan biologisnya yang salah satunya adalah pemeliharaan tidur. Pemeliharaan tidur ini meliputi kuantitas dan kualitas tidur yang berfungsi untuk memastikan pemulihan fungsi tubuh sampai ke tingkat fungsional yang lebih optimal serta untuk memastikan terjaganya pada siang hari untuk menyelesaikan tugas-tugas dan menikmati kualitas hidup yang tinggi. Kebutuhan tidur manusia dapat dibedakan sesuai dengan usianya, pada lansia yang berusia 60 tahun ke atas jumlah kebutuhan tidur yang baik adalah 6 jam/hari dan di usia tersebut masih dijumpai 7-22% kasus yang mengeluh masalah tidur (8). Kualitas tidur merupakan kondisi tidur yang dialami oleh individu yang akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur terdiri dari beberapa aspek yang meliputi durasi tidur, letensi tidur serta aspek subjektif dari tidur (9).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Indonesia, lansia yang mengalami masalah gangguan tidur jumlahnya telah mencapai sekitar 750 orang per tahunnya. Prevalensi gangguan tidur yang dialami lansia cukup tinggi yaitu sekitar 50% pada tahun 2009 dan diperkirakan jumlahnya akan meningkat di tahun 2019 sebesar 70-80% (10). Menurut *National Institute of Health America* diketahui lansia yang berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal di rumah mengalami gangguan tidur sebanyak 50% sedangkan lansia yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang yang mengalami

gangguan tidur sebanyak 66% (11). Menurunnya kualitas tidur pada lansia akan mempunyai dampak buruk terhadap kesehatan, karena dapat menyebabkan rentan terhadap penyakit, stress, disorientasi, gangguan *mood*, wajah menjadi kurang segar dan kemampuan konsentrasi juga dapat menurun. Maka dari itu diperlukan adanya intervensi yang efektif dalam menangani masalah penurunan kualitas tidur pada lansia.

Beberapa upaya dari bidang kesehatan dalam membantu lansia yang mengalami gangguan tidur yaitu dengan menggunakan penatalaksanaan farmakologi maupun non farmakologi. Secara farmakologis penatalaksanaan gangguan tidur dapat diberikan obat-obatan seperti *benzodiazepine* (*ativan, valium, dan diazepam*) dari golongan *sedative-hipnotik*. Terapi farmakologis tentu memiliki efek kerja yang cepat namun jika diberikan dalam jangka panjang akan mengakibatkan dampak yang buruk bagi kesehatan lanjut usia seperti semakin berkurangnya kualitas tidur pada lansia itu sendiri (12). Terapi non farmakologi yang dapat diberikan pada penderita gangguan tidur diantaranya dengan latihan relaksasi otot progresif (meditasi, yoga, hipnosis), terapi musik, mendengarkan murotal Al-Qur'an, pijat refleksi dll. Alternatif lain yang bisa digunakan untuk menangani masalah gangguan tidur dengan bantuan terapi komplementer adalah menggunakan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Terapi SEFT merupakan suatu teknik penggabungan sistem energi tubuh dengan tambahan spiritualitas menggunakan metode *tapping* (ketukan) di beberapa

titik tertentu pada bagian tubuh (13). Banyak literatur yang mengungkapkan bahwa terapi ini telah terbukti dapat membantu mengatasi berbagai masalah fisik maupun emosi.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Anggi Prasetia Arnata, dkk tahun 2018 dengan judul “Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoroyo Kecamatan Bargas Kabupaten Semarang” menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap kualitas tidur pada lansia dengan *pre test* pada kelompok intervensi sebagian besar termasuk dalam kategori sedang berjumlah 9 (52,9%), dan kualitas tidur *post test* sebagian besar termasuk dalam kategori ringan berjumlah 10 (58,5%). Sedangkan kualitas tidur *pre test* pada kelompok kontrol sebagian besar termasuk dalam kategori berat jumlah 10 (58,5%) dan kualitas tidur *post test* termasuk dalam kategori berat jumlah 11 (64,7%). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT pada kelompok intervensi (*pre test dan post test*) nilai (*p value* 0,000), sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan nilai (*p value* 0,182) (14).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 06 Juli 2020 yang didapatkan dari kepala dusun Dadapbong, Sendangsari, Pajangan, Bantul diketahui jumlah lansia sebanyak 80 orang (perempuan 45 orang dan laki-laki 35 orang) dengan beberapa kategori yaitu, 75 lansia

yang tinggal dengan keluarga, dan 5 lansia yang tinggal sendiri. Dari jumlah lansia tersebut, sebagian besar lansia diketahui masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari. Berdasarkan dari hasil wawancara menggunakan kuesioner PSQI kepada 5 orang lansia, diketahui bahwa 4 orang mengalami kualitas tidur sedang dan 1 orang mengalami kualitas tidur buruk dengan durasi tidur selama 4-6 jam per harinya dan sering terbangun pada malam hari. Beberapa upaya yang dapat mereka lakukan untuk meningkatkan kualitas tidur biasanya dengan membuat tempat tidur lebih nyaman, mematikan lampu kamar dan juga ada yang sambil menonton TV untuk membantu mempercepat tidurnya.

Berdasarkan uraian latar belakang mengenai masalah tidur pada lansia tersebut, maka dari itu peneliti tertarik meneliti tentang “Pengaruh Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Dusun Dadapbong, Sendangsari, Pajangan, Bantul”.

B. Perumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “adakah pengaruh Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap peningkatan kualitas tidur lansia?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui karakteristik lansia yang meliputi usia dan jenis kelamin

- b. Untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)
- c. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)
- d. Untuk mengetahui adanya pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat:

1. Manfaat Teoritis

Secara teori penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan terapi non farmakologis pada bidang keperawatan dalam mengatasi berbagai permasalahan klien, khususnya dalam mengatasi masalah gangguan tidur pada lanjut usia untuk meningkatkan kualitas tidur dan diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan pedoman dalam memberikan intervensi keperawatan secara non farmakologi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini bermanfaat sebagai referensi dan pedoman dalam memberikan intervensi keperawatan, serta dapat menambah pengetahuan bagi tenaga kesehatan khususnya pada perawat tentang perkembangan terapi non farmakologi.

b. Bagi Responden

Membantu mengatasi gangguan tidur pada lanjut usia dan diharapkan lansia dapat meningkatkan kualitas tidurnya setelah melakukan terapi SEFT.

c. Bagi Institusi

Sebagai bagian dari proses pembelajaran dalam merencanakan dan melaksanakan penulisan dalam bentuk skripsi yang menjadi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi Sarjana Keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta.

d. Bagi Kader Lansia

Sebagai bahan informasi dan pengetahuan baru terkait penanganan terapi non farmakologis agar dapat diterapkan pada lansia yang mengalami gangguan tidur.

A. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Penelitian (tahun)	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Rahmawati, Anafrin, Yugistiowati, Lia Endriyani (2017)	Pengaruh Terapi Spiritual Emotiona Freedom Technique (SEFT) Terhadap Motivasi Berhenti Merokok Pada Remaja di Dusun Semampir Sedayu 2 Bantul Yogyakarta	Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian terapi SEFT terhadap motivasi berhenti merokok pada remaja di Dusun Semampir Sedayu 2 Bantul Yogyakarta	<ul style="list-style-type: none"> - Jenis penelitian sama-sama menggunakan pendekatan <i>pre test post test</i> - Pada penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan sama-sama memberikan terapi SEFT 	<ul style="list-style-type: none"> - Variabel dependen pada penelitian sebelumnya adalah terkait motivasi berhenti merokok sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan adalah terkait peningkatan kualitas tidur lansia. - Responden pada penelitian sebelumnya adalah remaja sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan adalah lansia
2.	Metty Verasari	Efektivitas Terapi Spiritual Emotion Freedom	Terdapat penurunan skor skala insomnia	Variabel independen penelitian	<ul style="list-style-type: none"> - Pada penelitian sebelumnya variabel dependennya

(2014)	Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Insomnia pada Remaja Sebagai Residen NAPZA	setelah diberikan terapi SEFT.	<p>sebelumnya dan sekarang sama yaitu terapi SEFT (Spiritual Emotion Freedom Technique)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jenis penelitian yang digunakan sama-sama menggunakan metode korelasi kuantitatif (<i>pre-post study</i>). 	<p>penurunan insomnia pada remaja sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan variabel dependennya peningkatan kualitas tidur lansia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pada penelitian sebelumnya sresponden penelitiannya adalah remaja sedangkan penelitian yang akan dilakukan respondennya lansia. - Pada penelitian dahulu menggunakan analisis kualitatif sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan analisis kuantitatif. - Penelitian dahulu
--------	--	--------------------------------	--	--

					menggunakan 4 sampel, pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan 32 sampel.
3.	Susilawati, Kasron (2018)	Perbandingan Efektifitas Spiritual Emotional Freedom technique dan Progressive Muscle Relaxation Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Cilacap Selatan	Hasil pada penelitian ini menunjukkan sebelum perlakuan SEFT 43,8% kualitas tidur pasien dalam kategori kurang baik dan 56,3% dalam kategori sangat buruk. Setelah diberikan SEFT 25,0% kualitas tidur pasien dalam kategori agak baik dan 75,0% dalam kategori kurang baik. Sebelum perlakuan PMR	<ul style="list-style-type: none"> - Pada penelitian sebelumnya dan penelitian yang akan dilakukan memiliki persamaan memberikan terapi SEFT (<i>Spiritual Emotion Freedom Technique</i>). - Menggunakan kuisioner <i>Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pada penelitian sebelumnya memiliki 2 variabel independen yaitu Efektifitas <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> dan <i>Muscle Relaxation</i> sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan hanya memiliki 1 variabel independen yaitu terapi SEFT (<i>Spiritual Emotion Freedom Technique</i>).

43,8% kualitas tidur pasien dalam kategori kurang baik dan 56,3% dalam kategori sangat buruk. Setelah diberikan PMR 18,8% kualitas tidur pasien dalam kategori agak baik dan 81,3% dalam kategori kurang baik. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan kualitas tidur setelah intervensi antara kelompok SEFT dan PMR.

- Pada penelitian sebelumnya meneliti tentang perbandingan antara Efektifitas *Spiritual Emotion Freedom Technique* dan *Progressive Muscle Relaxation* sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan adalah meneliti tentang pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotion Freedom Technique*).
 - Pada penelitian yang sebelumnya responden penelitiannya pasien hipertensi sedangkan responden penelitian yang
-

					akan dilakukan adalah lansia.
4.	Anggi Prasetia, Rosalina, Puji Lestari (2018)	Pengaruh terapi <i>Spiritual Emotion Freedom Technique</i> SEFT terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi SEFT terhadap peningkatan kualitas tidur	<ul style="list-style-type: none"> - Variabel independent pada penelitian sebelumnya dan pada penelitian yang akan dilakukan adalah Terapi SEFT (<i>Spiritual Emotion Freedom Technique</i>). - Variabel dependen pada penelitian sebelumnya dan penelitian yang akan dilakukan adalah peningkatan kualitas tidur. - Jenis penelitian yang digunakan menggunakan desain <i>Quasi-eksperimental</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Lokasi penelitian sebelumnya di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang sedangkan lokasi penelitian yang akan dilakukan berencana di BPST Budi Luhur.Kasongan Bantul - Pada penelitian dahulu menggunakan metode pengambilan <i>non random sampling</i> dengan teknik <i>convenience sampling</i>, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan

*with Pretest
and Posttest.*

- Responden penelitian adalah lansia.

*teknik purposive
sampling.*

- Jumlah sampel pada penelitian sebelumnya 34 responden sedangkan jumlah sampel pada penelitian yang akan dilakukan sebanyak 32 responden.
-

DAFTAR PUSTAKA

1. Azizah LM. Keperawatan Lanjut Usia. 1st ed. Graha Ilmu, editor. Yogyakarta; 2011.
2. WHO. World Health Organization. In 2014. Available from: www.who.int%3Egho%3Epublications%3E2014
3. Depkes RI. Kumpulan Materi Kesehatan Lansia di Indonesia. Jakarta: Departemen Kesehatan; 2015.
4. Kementerian Kesehatan RI. Pelayanan dan Peningkatan Kesehatan Usia Lanjut. In 2015. Available from: www.depkes.go.id/article/view/150527000/pelayanan-danpeningkatan-kesehatan-usia-lanjut.html
5. Badan Pusat Statistik. Proyeksi Penduduk Kabupaten/Kota Provinsi Di Yogyakarta 2010-2020. In 2015. Available from: <http://www.bps.go.id>
6. Widyanto. Keperawatan Komunitas. Yogyakarta: Nuha Medika, 2014.
7. Zainudin AF. Spiritual Emotional Freedom Technique. Jakarta: PT. Afzan Publishing; 2009.
8. Stanly. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka; 2008.
9. Wahyu N. Efektivitas Terapi Murotal Al-Quran Secara Audio Visual Terhadap Kualitas Tidur Lansia dengan Insomnia di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta. 2019;
10. Marta Y. Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Jember. Nurseline J. 2017;2.
11. Arnela AP, Lestari P, Keperawatan F, Ngudi U. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoyu Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. 2018;1(1):48-61.
12. Rahmat Deni. Perbandingan Antara Progressive Muscle Relaxation dan Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Kualitas Tidur Lansia Hipertensi. Media Publ Penelit. 2018;16(1).
13. Indriyani D & Verdati S. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Sentolo 1 Kulon Progo. Universitas Alma Ata Yogyakarta; 2017.
14. Siregar HM. Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, dan Cara Terapi Insomnia. Yogyakarta: FlashBooks; 2011.
15. Persson, K., Clow, A., Edwards, S., Hucklebridge, F., & Rylander, R. Effects of Nighttime Low Frequency Noise on the Cortisol Response to Awakening And Subjective Sleep Quality. Life Science. 2013. 72, 863-875.
16. Church, Dawson. et al. Clinical EFT as an Evidence-Based Practice for the Treatment of Psychological and Physiological Condition. 2018.

DAFTAR PUSTAKA

1. Azizah LM. Keperawatan Lanjut Usia. 1st ed. Graha Ilmu, editor. Yogyakarta; 2011.
2. WHO. World Health Organization. In 2014. Available from: www.who.int%3Egho%3Epublications%3Ez614
3. Kementerian Kesehatan RI. Analisis Lansia di Indonesia. In 2017.
4. Depkes RI. Kumpulan Materi Kesehatan Lansia di Indonesia. Jakarta: Departemen Kesehatan; 2015.
5. Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk Lanjut Usia. In 2018. Available from: <https://www.bps.go.id>
6. Kementerian Kesehatan RI. Pelayanan dan Peningkatan Kesehatan Usia Lanjut. In 2015. Available from: www.depkes.go.id/article/view/150527000/pelayanan-danpeningkatan-kesehatan-usia-lanjut.html
7. Badan Pusat Statistik. Proyeksi Penduduk Kabupaten/Kota Provinsi Di Yogyakarta 2010-2020. In 2015. Available from: <http://www.bps.go.id>
8. Senly. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka; 2009.
9. Khasanah K. Kualitas Tidur Lansia. Vol. 1, No. Jurnal Nursing Studies; 2012. 189-196 p.
10. Depkes RI. Pedoman Pembinaan Kesehatan Lanjut Usia Bagi Petugas Kesehatan. Jakarta; 2010.
11. Nabil MI, Sunatyarini WD. Perbedaan Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga dengan Lansia di PSTW Family and Living in the PSTW. (November 2013);21-6.
12. Widyanto. Keperawatan Komunitas. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014.
13. Zamudin AF. Spiritual Emotional Freedom Technique. Jakarta: PT. Afzan Publishing; 2009.
14. Annata AP, Lestari P, Keperawatan F, Ngudi U. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. 2018;1(1):48-61.
15. Murwani A & Priyantari W. Gerontik Konsep Dasar dan Asuhan Keperawatan Home Care dan Komunitas. Yogyakarta: Fitramaya; 2011.

16. Fatimah. Merawat Manusia lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan. Jakarta: CV. Trans Info Medika; 2010.
17. Maryam RS. Buku Saku Asuhan Keperawatan Pada Lansia. Jakarta: Trans Info Media; 2010.
18. Sunaryo et all. Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: CV. Andi Offset;
19. Untari I. Buku Ajar Keperawatan Gerontik: Terapi Tertawa & Senam Cogan Pikun. Jakarta: EGC; 2018.
20. Kusharyadi. Asuhan Keperawatan Pada Klien Lanjut Usia. Jakarta: Salemba Medika; 2011.
21. Bandriyah S. Lanjut Usia dan Perawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika; 2009.
22. Muhith A. Pendidikan Keperawatan Gerontik (Teori dan Aplikasi). Yogyakarta: CV. Andi Offset; 2016.
23. Tamher S & Noorkasiani. Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika; 2012.
24. Fatimah FS & Noor Z. Efektivitas Mendengarkan Murotal Al-Qur'an terhadap Derajat Insomnia pada Lansia di Selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta. Ners Midwifery Indones. 2015;3.
25. Riyadi S & Widuri. Kebutuhan Dasar Manusia Aktifitas Istirahat Diagnosa Nanda. Jakarta: Gosyen Publishing; 2015.
26. Priyoto. Nursing Intervention Class NIC dalam Keperawatan Gerontik. Jakarta: Salemba Medika; 2015.
27. Dwi F & Fitriyah. Memahami kesehatan Pada Lansia. Jakarta: Trans Info Media; 2010.
28. Siregar HM. Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, dan Cara Terapi Insomnia Yogyakarta: FlashBooks; 2011.
29. Inadudin MI. Prevalensi Insomnia pada Mahasiswa FKIK UIN Angkatan 2011 pada Tahun 2012. In Jakarta; 2012.
30. Diani. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan Kesulitan Tidur Pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi [Internet]. 2014. Available from: <http://diglib.uinsby.ac.id>
31. Kurniasari C I. Pengaruh Gabungan Sugesti dan Musik Instrumentalia Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Griya Lansia Santo Yosef Yogyakarta [Internet]. 2015. Available from: repository.unair.ac.id
32. Balulu S & werdati S. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur

- Pada Lansia DM Tipe II di Puskesmas Kasihan II bantul Yogyakarta. 2019;
33. Indriyani D & Werdati S. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Setolo 1 Kulon Progo. Universitas Alma Ata Yogyakarta; 2017.
 34. Mustaqim A & Rahman. Ruqyah Asy-Syar'iyah [Internet]. Jakarta: Shahih; 2016. Available from: h
 35. Zainudin AF. Spiritual Emotion Freedom Technique. Jakarta: PT. Argha Publizing; 2006.
 36. Budianto z. Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Mengurangi Frekuensi Kekambuhan Pada pasien Penyakit Migrain. 2015;03.
 37. Alligood RM. Fajar Teori Keperawatan dan Keperawatan Mereka. Volume 1. Singapore: Elsevier; 2017.
 38. Nursalam. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. 4th ed. Jakarta: Salemba Medika; 2017.
 39. Hidayat AA. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika; 2009.
 40. Machfoedz I. Metodologi Penelitian (Kuantitatif dan Kualitatif). Yogyakarta: Fitramaya; 2018.
 41. Notoadmodjo S. Metodologi Penelitian (Kuantitatif & Kualitatif). Yogyakarta: Fitramaya; 2016.
 42. Mahmud. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Pustaka Setia; 2018.
 43. Rachmat M. Metodologi Penelitian Gizi & Kesehatan. Jakarta: EGC; 2016.
 44. Ishak F. Pengaruh Mendengarkan Bacaan Al-Qur'an Surat Ar-Rahman dan Terjemahannya Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Siswi Kelas 1 MTs Mu'alimat yang Mengalami Cemas Perpisahan. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta; 2016.
 45. Notoadmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
 46. Sugiono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D. Bandung: Alfabeta; 2016.
 47. Wahyu N. Efektivitas Terapi Murotal Al-Quran Secara Audio Visual Terhadap Kualitas Tidur Lansia dengan Insomnia di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta. 2019;
 48. Marta Y. Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi

Ilmu Keperawatan Jember. Nurseline J. 2017;2.

49. Rahmat Deni. Perbandingan Antara Progressive Muscle Relaxation dan Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Kualitas Tidur Lansia Hipertensi. Media Publikasi Peneliti. 2018;16(1)
50. Persson, K., Clow, A., Edwards, S., Hucklebridge, F., & Rylander, R. Effects of Nighttime Low Frequency Noise on the Cortisol Response to Awakening And Subjective Sleep Quality. Life Science. 2013. 72, 863-875.
51. Church, Dawson. et al. Clinical EFT as an Evidence-Based Practice for the Treatment of Psychological and Physiological Condition. 2018.