

**EFEKTIFITAS TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM  
TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP PENINGKATAN  
KUALITAS TIDUR LANSIA DI KLINIK  
PRATAMA KITA**

**SKRIPSI**



Oleh:

**SABRINA MULYAWATI  
NIM.302018061**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERISTAS 'AISYIAH BANDUNG  
BANDUNG  
2022**

**EFEKTIFITAS TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM  
TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP PENINGKATAN  
KUALITAS TIDUR LANSIA DI KLINIK  
PRATAMA KITA**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan  
Universitas 'Aisyiyah Bandung*



Oleh:  
**SABRINA MULYAWATI**  
**302018061**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERISTAS 'AISYIYAH BANDUNG  
BANDUNG  
2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SABRINA MULYAWATI  
NIM. 302018061**

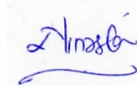
**EFEKTIVITAS TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM  
TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP PENINGKATAN  
KUALITAS TIDUR LANSIA DI KLINIK PRATAMA KITA**

**Telah Disetujui Untuk Diajukan Pada Ujian Sidang Akhir Program Studi  
Sarjana Keperawatan**

Universitas 'Aisyiyah Bandung Tanggal

Oleh:

Pembimbing Utama



**Nina Gartika,S.Kp.,M.Kep**

NPP:201429047850

Pembimbing Pendamping



**Popy Siti Aisyah,S.Kep.,Ners.,M.Kep**

NPP: 2009250984029

## LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:  
**EFEKTIVITAS TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM  
TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP PENINGKATANKUALITAS  
TIDUR LANSIA DI KLINIK PRATAMA KITA**

Disusun oleh:

**SABRINA MULYAWATI  
NIM. 302018061**

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi  
Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Bandung  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima  
Bandung, Agustus 2022

Penguji I



---

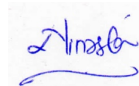
Riandi Alfin, S.Kep.,Ners.,M.Kep

Penguji II



---

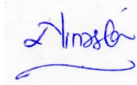
Inggriane Puspita Dewi, S.Kep.,Ners.,M.Kep  
Pembimbing Utama



---

**Nina Gartika, S.Kp.,M.Kep**

Diketahui oleh  
Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan  
Universitas 'Aisyiyah Bandung



---

**Nina Gartika, S.Kp.,M.Kep**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Sabrina Mulyawati

NIM : 302018061

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Skripsi yang berjudul:

**EFEKTIVITAS TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM*  
*TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP PENINGKATANKUALITAS TIDUR  
LANSIA  
DI KLINIK PRATAMA KITA**

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, Agustus 2022  
Yang membuat pernyataan,



Sabrina Mulyawati

## **MOTTO**

*“prayer is the weapon of all people if we are serious and believe that no matter how difficult the problems we face will be made easier”*

*”angka 212 memiliki makna di dalam kehidupan dalam diri manusia terdapat dua unsur ingat duniawi dan tuhan”*

**(PENULIS)**

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah penyusunan skripsi ini telah selesai, saya akan persembahkan skripsi ini kepada:

### **PERTAMA**

Kepada Tuhanku Allah SWT yang selalu memberikan kesehatan, rejeki, kegembiraan dan jalan semangat untuk terus berusaha dalam hal apapun.

### **KEDUA**

Orangtuaku yang saya sangat cintai terutama Ayah Acin Mekarjaya serta kakak-kakak ku yang paling saya sayang Terima kasih atas selalu memberikan Dukungan, Motivasi, Rasa sayang dan cinta serta yang paling utama Do'a yang selalu dipanjatkan setiap waktunya, terima kasih ayah terimakasih sahabat serta teman ku adalah keluarga kecilku yang tidak pantang menyerah dalam hal mencari Ridho Allah SWT.

## **KATA PENGANTAR**

### **Bismillahirrohmanirrohim**

Alhamdulillah, Segala puji serta syukur penulis kepada sang khaliq yaitu Allah SWT atas segala kasih sayang, rahmat dan karunia-Nya yang maha besar sehingga penulis bisa menyelesaikan penelitian ini yang berjudul **“EFEKTIFITAS TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI KLINIK PRATAMA KITA”** tidak lupa juga Sholawat serta salam kepada junjungan kita kepada baginda nabi Muhammad SAW .

Dalam proses penyusunan skripsi ini pasti ada saja kesulitan serta hambatan yang penulis temui, tetapi dengan sangat penuh syukur Alhamdulillah berkat rahmat dan Hidayah-Nya serta kesungguhan yang diiringi dengan Do'a serta dukungan dari bermacam pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, segala kesulitan dapat terlawati dan dihadapi yang pada akhirnya skripsi ini dapat di selesaikan. Maka dari itu dalam kesempatan kali ini ijin penulis mengucapkan berterimakasih banyak serta penghargaan sedalam dalamnya kepada:

1. Tia Setiawati, S.Kp., M.Kep., Ns., Sp. Kep. An selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
2. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kp., Ms.Biomed selaku Wakil Rektor I Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
3. Nandang Jamiat, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom selaku Wakil Rektor II Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
4. Popy Siti Aisyah, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung sekaligus Dosen Pembimbing II. Sehingga penulis mendapat banyak arahan, motivasi dan dorongan dalam proses bimbingan skripsi ini.

5. Nina Gartika, S. Kp., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Universitas ‘Aisyiyah Bandung sekaligus Dosen Pembimbing I. Penulis banyak mendapatkan pengetahuan, pengarah, motivasi, dorongan dan waktu dalam proses bimbingan penulisan skripsi ini..
6. Ariani Fatmawati, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp.Kep.Mat selaku Koordinator Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
7. Sajodin,S.Kep.,Ners.,M.Kes. AIFO selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing selama menjadi orangtua di kampus.
8. Riandi Alfin, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku penguji terhadap proposal penelitian dan sidang akhir.
9. Inggriane Puspita Dewi, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku penguji terhadap proposal penelitian dan sidang akhir.
10. Seluruh Dosen, Tenaga Kependidikan serta Staff Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
11. Tidak lupa juga terimakasih banyak kepada diri sendiri yang telah kuat serta mau bekerja sama sampai detik ini.
12. Kepada keluarga besar MEKARJAYA khususnya kedua orang tua terutama ayah (Acin Mekarjaya) yang sekaligus menjadi ibu serta atas doa yang setiap hari dilantarkan tanpa terdengar dan dukungan finansialnya sehingga penulis bisa menyelesaikan Pendidikan sarjana ini.
13. terimakasih juga kepada semua kakak dan orang – orang yang mengurus serta ikut andil dalam memberikan motivasi kepada penulis.
14. Sahabat seperjuangan saya Aprilia Sartika S yang selalu memberi motivasi dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi dan selalu menemani tentunya.
15. Ginanjar Rahmat Permadi (Aaril) yang telah mendukung mensupport dan memberikan semangat setiap hari menemani hingga mendengarkan keluh kesah tidak lupa beliau juga meminjamkan komputernya sehingga membantu keberhasilan dalam skripsi ini, dan juga teman – teman aaril, teteh lola, tetehrisma dan adani yang ikut bersama sama mendukung penulis agar tetap semangat.



16. Teman-teman angkatan 2018, teman sekelas yang selalu ada di momen-momen penting masa perkuliahan.

Akhir kata, saya berharap Allah membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga proposal penelitian ini membawa manfaat bagi kita semua. Aamiin ya rabbal alamin. Atas perhatiannya, penulis mengucapkan terima kasih.

*Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Bandung, 8 april 2022



Sabrina Mulyawati

## ABSTRAK

Sabrina Mulyawati

302018061

### **EFEKTIFITAS TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI KLINIK PRATAMA KITA**

Usia lanjut merupakan sekelompok orang yang mengalami dimana adanya proses perubahan yang terjadi secara bertahap dalam jangka waktu yang cukup lama. Insomnia merupakan ketidakmampuan seseorang untuk tidur walaupun orang tersebut berkeinginan untuk melakukannya. Salah satu upaya untuk mengatasi insomnia yaitu *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah kombinasi energi spiritual dan energi psikologis dengan cara mengetuk titik tertentu pada tubuh sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur dan masalah fisik dan psikologis atau emosional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektifitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lansia. Metode Penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif menggunakan *Pre eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest posttest design*. Teknik pengambilan sample *purposive sampling* dengan jumlah sampel 13 responden di Klinik Pratama Kita. menggunakan Teknik analisa data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan teknik pengumpulan data menggunakan *Pittsburg Sleep of Quality Index* (PSQI) dan SOP terapi SEFT. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terapi SEFT dapat meningkatkan kualitas tidur lansia dengan signifikan  $p\ value\ 0,001 < 0,05$  dengan demikian adanya pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap Kualitas Tidur Lansia.

**Kata kunci :Kualitas Tidur, Lansia, Terapi SEFT**

## **ABSTRACT**

Sabrina Mulyawati  
302018061

### **THE EFFECTIVENESS OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) THERAPY ON IMPROVING THE QUALITY OF SLEEP IN PRATAMA KITA CLINIC**

The elderly are a group of people who experience a process of change that occurs gradually over a long period of time. Insomnia is a person's inability to sleep even though the person wishes to do so. One of the efforts to overcome insomnia, namely Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) is a combination of spiritual energy and psychological energy by tapping certain points on the body so that it can improve sleep quality and physical and psychological or emotional problems. The purpose of this study was to determine the effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on sleep quality in the elderly. The research method used is a quantitative research using a pre-experimental approach with a one group pretest posttest design approach. The sampling technique was purposive sampling with a sample of 13 respondents at the Pratama Kita Clinic. using the data analysis technique using the Wilcoxon Signed Rank Test with data collection techniques using the Pittsburg Sleep of Quality Index (PSQI) and SEFT therapy SOP. The results of the study show that SEFT therapy can improve the quality of sleep in the elderly with a significant p value of  $0.001 < 0.05$ , thus the influence of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on the quality of sleep in the elderly.

Keywords: Sleep Quality, Elderly, SEFT Therapy

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
KATA PENGANTAR .....	iv
ABSTRAK .....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v

### BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
1. Tujuan Umum .....	6
2. Tujuan Khusus .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
1. Manfaat secara teoritis .....	7
2. Manfaat Praktis .....	7
E. Sistematika Penulisan.....	8

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teoritis .....	9
1. Konsep Lansia .....	9
2. Konsep Tidur.....	9
3. Konsep Spiritual Emotional Freedom.....	18
B. Penelitian yang relevan .....	32
C. Kerangka Pemikiran.....	35
D. Hipotesis.....	37

### BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	38
B. Variable penelitian .....	38
C. Populasi dan Sample .....	42

D. Teknik Pengumpulan Data.....	44
E. Instrumen Penelitian.....	44
F. Validitas dan Reabilitas.....	46
G. Teknik Analisis Data.....	46
H. Prosedur Penelitian.....	47
1. Tahap Persiapan.....	47
2. Tahap Pelaksanaan.....	48
3. Tahap Akhir .....	49
I. Teknik Analisa Data.....	50
J. Tempat dan Waktu Penelitian .....	51
K. Etika Penelitian .....	51

#### BAB IV PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	53
B. Analisis dan Pembahasan.....	54
1. Gambaran Karakteristik Responden .....	54
2. Analisis Bivariat.....	55
3. Pembahasan.....	57
C. Keterbatasan Penelitian.....	64

#### BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN.....	66
B. SARAN .....	67

#### DAFTAR PUSTAKA

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Hasil Penelitian yang Relevan .....	32
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	40
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=13).....	54
Tabel 4.2 Gambaran Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah diberikan terapi SEFT .....	55
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Data.....	56
Tabel 4.4 Perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT pada Lansia .....	56
Tabel 4.5 Hasil uji statistic wilcoxon Signed Rank Test Pengaruh terapi <i>Spiritual Emotional Freedom</i> (SEFT) terhadap Kualitas tidur Lansia .....	57

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Titik <i>Crow</i> .....	24
Gambar 2. 2 Titik <i>Eye Brow</i> .....	24
Gambar 2. 3 Titik <i>Side of the Eye</i> .....	24
Gambar 2. 4 Titik <i>Under the Eye</i> .....	25
Gambar 2. 5 Titik <i>Under the Nose</i> .....	25
Gambar 2. 6 Titik <i>Chin</i> .....	25
Gambar 2. 7 Titik <i>Collar Bone</i> .....	25
Gambar 2. 8 Titik <i>Under the Arm</i> .....	25
Gambar 2. 9 Titik <i>Bellow Nipple</i> .....	25
Gambar 2. 10 Titik <i>Inside of Hand</i> .....	25
Gambar 2. 11 Titik <i>Outside of Hand</i> .....	25
Gambar 2. 12 Titik <i>Thumb</i> .....	25
Gambar 2. 13 Titik <i>Index Finger</i> .....	26
Gambar 2. 14 Titik <i>Middle Finger</i> .....	26
Gambar 2. 15 Titik <i>Ring Finger</i> .....	26
Gambar 2. 16 Titik <i>Baby Finger</i> .....	26
Gambar 2. 17 Titik <i>Karate Chop</i> .....	26
Gambar 2. 18 Titik <i>Gamut Spot</i> .....	26

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Pathway.....	31
Bagan 2. 2 Kerangka Pemikiran.....	36



## DAFTAR SINGKATAN

1. (BSR) = *Bulbar Synchronizing Regional*
2. (HPA axis) = Hipotalamic-pituitary-adrenal Axis
3. (PSQI) = *Pittsburgh Sleep Quality Index*
4. (SAR) = System Aktivasi Reticular
5. SEFT) = Spiritual Emotional Freedom Technique

## DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1 Pittsburg Sleep Quality Index</i> .....	72
<i>Lampiran 2 STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)</i> .....	73
<i>Lampiran 3 DAFTAR RIWAYAT HIDUP</i> .....	78
<i>Lampiran 4 Lembar Izin Penelitian</i> .....	79
<i>Lampiran 5 Formulir Bebas Administrasi</i> .....	80
<i>Lampiran 6 persetujuan Sidang Akhir</i> .....	81
<i>Lampiran 7 Kegiatan Bimbingan</i> .....	82
<i>Lampiran 8 Hasil Analisa Data</i> .....	88
<i>Lampiran 9 PERIZINAN MENGGUNAKAN KUESIONER</i> .....	89
<i>Lampiran 10 SERTIFIKAT TUTORIAL TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)</i> .....	90
<i>Lampiran 11 Ethical Approve</i> .....	91
<i>Lampiran 12 Inform Consent</i> .....	92
<i>Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian</i> .....	93
<i>Lampiran 14 Surat Pernyataan Publikasi</i> .....	94

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwan Revai. (2018). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Terhadap Kecemasan, Saturasi Oksigen dan Kualitas Tidur Pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK). *Universitas Sriwijaya*, 10–153.
- Anggaraini, D., & Safinatunnajah, A. (2021). efektivitas terapi spiritual emotional freedom technique (seft) terhadap kualitas tidur pada pasien post operasi: literature review. *Junal Keperawatan Komprehensif*, 7(1), 7–14.
- Anggraini, D., & Safinatunnajah, A. (2021). efektivitas terapi spiritual emotional freedom technique (seft) terhadap kualitas tidur pada pasien post operasi: literature review Dian. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 7, 7–14.
- Angrraini, yolanda dwi, Sasmiyanto, & Zaini, M. (2019). *pengaruh terapi spritual emotional freedom technique (seft) terhadap kualitas tidur pada lansia di posyandu lansia teratai kecamatan taman krocok kabupaten bondowoso*. 26. <https://fikes.unmuhjember.ac.id>
- Arnata, A. P., Rosalina, R., & Lestari, P. (2018). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 1(1), 48–61. <https://doi.org/10.35473/ijnr.v1i1.3>
- Astuti, W. (2021). *Efektifitas Rendam Kaki Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia: Evidance Based Nursing*. <http://eprints.unisa-bandung.ac.id/721/>
- Candra, I. W., Ayu, G., Maya, S., Utami, D., & Sumirta, I. N. (2021). *Pengaruh Emotional Freedom Technique Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Kuta Utara Tahun 2021 ( Effect of Emotional Freedom Technique on Sleep Quality of Hypertensive Patients in Upt Puskesmas North Kuta Working Area*. 8(4), 412–418. <https://doi.org/https://doi.org/10.36376/bmj.v8i4>

- Chaudary, J., Jain, B., Bhadoria, A. S., Kishore, S., & Aggarwal, P. (2020). Assessment of Sleep Habits and Quality of Sleep among Elderly Residing In Rural Area of Dehradun: A Community-Based Cross-Sectional Survey. *National Journal of Community Medicine*, 11(02), 98-102.
- Dalui, S. K., Datta, A., Ghosh, A., Biswas, S., Roy, U. K., & Biswas, S. (2017). Self-medication of sleeping pills among MBBS students in a medical college of West Bengal, India. *International Journal of Basic & Clinical Pharmacology*, 6(7), 1689. <https://doi.org/10.18203/2319-2003.ijbcp20172732>
- El Haj, M., Allain, P., Annweiler, C., Boutoleau-Bretonnière, C., Chapelet, G., Gallouj, K., ... & Boudoukha, A. H. (2020). Burnout of healthcare workers in acute care geriatric facilities during the COVID-19 crisis: an online-based study. *Journal of Alzheimer's Disease*, 78(2), 847-852.
- Fitriana, N. (2019). TERAPI SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique) pada remaja dalam upaya peningkatan kualitas tidur pada kasus insomnia. *Universitas Muhammadiyah Magelang*, 4–11.
- Hari Prasetyo, S. I. P. A. I. R. R. (2018). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Rawat Inap Kelas III di RSUD Sleman Yogyakarta. *Goldenday*, 4(3), 76–86.
- Hastuti, R. Y., Sari, D. P., Sari, S. A., Studi, P., & Keperawatan, I. (2019). *the Effect of Reciting Dhikr on the Quality of Elderly Sleep*. 7(3).
- Hidayat, A. A. A. (2017). *Metotologi penelitian keperawatan dan kesehatan*. Salemba Medika.
- Karon, & Susilawati. (2017). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Tehnique ( Seft ) Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Cilacap Selatan. *Viva Medika*, 10(1), 123–128.
- Kristinawati beti, dkk. (2021). Training To Improve Sleep Quality and Blood Pressure. *Jurnal Empati*, 3(2), 134–143.

- Nursalam. (2020). *87 Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.pdf*.
- Potter, P., & Perry, A. (2010). *Fundamental of nursing* (7th ed.). el sevier.
- Pragholapati, A., & Munawaroh, F. (2020). Resiliensi Pada Lansia. *Jurnal Surya Muda*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.38102/jsm.v2i1.55>
- Regati, M., & Vijayakumar, P. (2022). Study of sleep disorders in the elderly visiting geriatrics department. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 11(2), 614.
- Saputra, R., Mulyadi, B., & Mahathir, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Akupresur Titik Taichong. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 942. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1068>
- Siagian, H. S. (2020). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Usia Lanjut. *Journal of Pharmaceutical Science and ...*, 3(1), 35–42. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/pharmed/article/view/6015>
- Susilawati, & Kasron. (2018). *Perbandingan Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Technique dan Progressive Muscle Relaxation Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Cilacap Selatan*. 6(1), 1–8.
- Setyowati, S. (2015). The Effect of Ergonomic Gymnastics Toward Elderly Sleep Quality in Bantul Yogyakarta. In prosiding seminar nasional & internasional.
- Zainudin, A. F. (2013). *SEFT Spiritual Emotional Freedom Technique seputar aplikasi PRAKTIS untuk PENYEMBUHAN*.