

SKRIPSI

**PENGARUH *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(SEFT) TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN LANSIA
DI POSYANDU LANSIA KENCANA SARI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMO**

Disusun Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Program Studi Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta



Disusun Oleh:

**NUR ARIP ROHMAN
NIM: 2021122038**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

2023

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Arip Rohman

NIM : 2021122038

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi, dengan judul: "PENGARUH *SPIRITUAL EMOTION FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN LANSIA DI POSYANDU LANSIA KENCANA SARI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMO", adalah benar-benar karya yang saya susun sendiri. Apabila kemudian terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan/karya orang lain seolah-olah pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila di kemudian hari terbukti melakukan kebohongan maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, Juli 2023

Yang Menyatakan,



NUR ARIP ROHMAN
2021122038

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Sivitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : NUR ARIP ROHMAN
NIM : 2021122038
Program Studi : Keperawatan
Fakultas : Sains, Teknologi dan Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul : " PENGARUH *SPIRITUAL EMOTION FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN LANSIA DI POSYANDU LANSIA KENCANA SARI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMO"

Beserta instrument/desain/perangkat (jika ada). Berhak menyimpan, mengalihkan bentuk, mengalihkan mediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data database*), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*author*) dan pembimbing sebagai *Co Author* atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Dibuat di : Surakarta

Tanggal : Juli 2023

Yang Membuat Pernyataan



NUR ARIP ROHMAN
2021122038

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(SEFT) TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN LANSIA
DI POSYANDU LANSIA KENCANA SARI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMO**

Diajukan Oleh:

NUR ARIP ROHMAN
NIM: 2021122038

Telah Mendapatkan Persetujuan untuk Diuji

Pembimbing I

(Lilis Murtutik, S.Kep., Ns., M.PH)
NIDN : 0607048003

Pembimbing II

(Anik Suwarni, S.Kep., Ns., M.Kes.)
NIDN : 0607077901

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan

(Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns., M.KM)
NIDN : 0608088804

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(SEFT) TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN LANSIA
DI POSYANDU LANSIA KENCANA SARI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMO**

Diajukan Oleh:

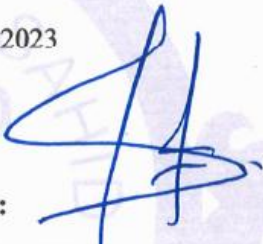
**NUR ARIP ROHMAN
2021122038**

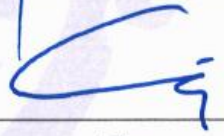
Skripsi ini telah dipertahankan dan disahkan oleh Dosen Penguji Skripsi
Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta


Pada Tanggal : 12 Juli 2023

Dosen Penguji:

1. Lilis Murtutik, S.Kep., Ns., M.PH
NIDN : 0607048003
2. Anik Suwarni, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN : 0607077901
3. Sutrisno, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 0628108201







Mengetahui,

Ketua
Program Studi Keperawatan



Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns., M.KM
NIDN : 0608088804

Dekan
Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan



Firdhaus Hari Saputro Al Haris, S.T., M.Eng
NIDN : 0614068201

MOTTO

Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).

(QS. Al-Insyiroh: 5-7)

Menuntut ilmu adalah taqwa.

Menyampaikan ilmu adalah ibadah.

Mengulang-ulang ilmu adalah dzikir.

Mencari ilmu adalah jihad.

(al-Ghozali)

PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah penulis haturkan kehadiran Allah SWT atas terselesainya skripsi ini. Karya sederhana ini saya persembahkan kepada :

1. Keluarga besar yang selalu mendoakan saya sampai saya bisa seperti sekarang ini.
2. Istri dan anak-anakku yang telah memberikan dukungan selama ini.
3. Teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas dukungan dan bantuanya selama ini.

PRAKATA

Syukur Alhamdulillah. Atas segala limpahan nikmat sehat, kesempatan, iman dan Islam, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“PENGARUH *SPIRITUAL EMOTION FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN LANSIA DI POSYANDU LANSIA KENCANA SARI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMO”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan Sarjana Keperawatan Universitas Sahid Surakarta. Banyak kendala yang dihadapi dalam penyusunan skripsi ini, namun berkat bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, akhirnya semua kendala dan hambatan dapat teratasi dengan baik. Untuk itu tidak lupa saya ucapkan terimakasih kepada:

1. Sri Huning Anwariningsih, ST., M.Kom., Rektor Universitas Sahid Surakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk studi di Universitas Sahid Surakarta.
2. Dr. Erwin Kartinawati, S.Sos., M.IKom., Wakil Rektor I yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
3. Destina Paningrum, S.E., M.M., Wakil Rektor II yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
4. Firdhaus Hari Saputro Al Haris, S.T., M.Eng., Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang telah berkontribusi dalam memberikan izin untuk melakukan penelitian.
5. Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns., M.KM, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta dan selaku Ketua Program Studi yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Lilis Murtutik, S.Kep., Ns., M.PH, selaku Pembimbing I yang dalam kesibukannya telah membimbing dan memberikan saran dengan sabar dalam penyusunan skripsi ini.
7. Anik Suwarni S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Pembimbing II yang di dalam sela-sela kesibukannya telah membimbing dalam penyusunan skripsi ini.

8. Sutrisno, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Penguji yang telah memberi masukan berupa saran perbaikan untuk kesempurnaan skripsi ini.
9. Para dosen, staf dan karyawan di Fakultas Sains, Teknologi Dan Kesehatan Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.
10. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dorongan kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini

Penulis menyadari masih ada kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dan kritik membangun selalu penulis harapkan dari pembaca, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada khususnya dan dunia kesehatan pada umumnya.

Surakarta, Juli 2023

Penulis,

NUR ARIP ROHMAN
NIM. 2021122038

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
INTISARI	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat.....	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Tinjauan Teori	9
1. Lansia	9
2. Kecemasan	15
3. Terapi <i>Spiritual Emotion Freedom Technique</i> (SEFT).....	27

	B. Kerangka Teori	46
	C. Kerangka Konsep	47
	D. Hipotesis	47
BAB III	METODE PENELITIAN	48
	A. Jenis dan Desain Penelitian	48
	B. Waktu dan Tempat Penelitian	49
	C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	49
	D. Variabel Penelitian	50
	E. Definisi Operasional	51
	F. Instrumen Penelitian	52
	G. Uji Validitas dan Reliabilitas	52
	H. Pengumpulan Data dan Analisa Data	52
	I. Etika Penelitian	55
	J. Jalannya Penelitian	56
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
	A. Gambaran Umum Obyek Penelitian	60
	B. Hasil Penelitian	62
	1. Karakteristik Responden	62
	2. Hasil Uji Univariat	62
	3. Hasil Bivariat	63
	C. Pembahasan	64
	1. Karakteristik Responden	65
	2. Hasil Uji Univariat	70
	3. Hasil Uji Bivariat	73
	D. Keterbatasan Penelitian	76
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	77
	A. Simpulan	77
	B. Saran	77
	DAFTAR PUSTAKA	79
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	83

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Keaslian Penelitian	7
3.1 Definisi Operasional	51
4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	61
4.2 Skor Kecemasan Lansia Sebelum Diberikan Terapi	62
4.3 Skor Kecemasan Lansia Setelah Diberikan Terapi	63
4.4 Hasil Uji Normalitas Data	63
4.5 Hasil Uji Bivariat	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Rentang Respon Cemas	22
2.2 Titik-titik <i>Tapping</i>	40
2.3 Kerangka Teori	46
2.4 Kerangka Konsep	47
3.1 Rancangan Penelitian	48

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Standar Operasional Prosedur (SOP) *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)
- Lampiran 2. Pedoman Pelaksanaan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)
- Lampiran 3. Kuesioner Skala Kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS)
- Lampiran 4. Data Karakteristik Responden
- Lampiran 5. Data Penelitian
- Lampiran 6. Hasil Uji Univariat
- Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas
- Lampiran 8. Hasil Uji Bivariat
- Lampiran 9. Distribusi Nilai T_{tabel}
- Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11. Surat Pengantar Studi Pendahuluan
- Lampiran 12. Surat Pengantar Ijin Riset Penelitian
- Lampiran 13. Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 14. Blangko Konsultasi Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
Kemkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
BPS	: Badan Pengolahan Statistik
DNA	: <i>Deoxyribose Nucleic Acid</i>
SEFT	: <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>
SOP	: <i>Standard Operational Procedure</i>
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
UHH	: Usia Harapan Hidup
Lansia	: Lanjut Usia
EFT	: <i>Emotional Freedom Technique</i>
BK	: Bimbingan Konseling
Cr	: <i>Crown</i>
EB	: <i>Eye Brow</i>
SE	: <i>Sede Of The Eye</i>
UE	: <i>Under The Eye</i>
UN	: <i>Under The Nose</i>
Ch	: <i>Chin</i>
Cb	: <i>Collar Bone</i>
UA	: <i>Under The Arm</i>
BN	: <i>Bellow Nipple</i>
IH	: <i>Inside Of Hand</i>
OH	: <i>Outside Of Hand</i>
Th	: <i>Thumb</i>
IF	: <i>Index Finger</i>
MF	: <i>Middle Finger</i>
RF	: <i>Ring Finger</i>
BF	: <i>Baby Finger</i>
KC	: <i>Karate Chop</i>
GS	: <i>Gamut Spot</i>
SOP	: Satuan Acara Kegiatan
TA	: Tugas Akhir
IBM	: <i>International Business Machines</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
Ka	: Kepala
Puskesmas	: Pusat Kesehatan Masyarakat

INTISARI

PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN LANSIA DI POSYANDU LANSIA KENCANA SARI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMO

Nur Arip Rohman¹, Lilis Murtutik², Anik Suwarni³

^{1,2}Universitas Sahid Surakarta

e-mail: arifjunior941@gmail.com

Latar belakang : Lanjut usia adalah seorang yang berusia lebih dari 60 tahun. Pada masa lanjut usia banyak terjadi perubahan-perubahan baik segi fisik maupun psikis. Dari segi psikis masalah yang paling banyak dialami adalah gangguan kecemasan. Kecemasan merupakan kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab tidak pasti.

Tujuan : Menganalisis pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* terhadap penurunan kecemasan lansia

Metode : Jenis penelitian kuasi eksperimental dengan rancangan *one group pretest – posttest*. Populasi lansia di Posyandu Lansia Kencana Sari berjumlah 79 orang, sampel terambil 45 orang dengan teknik Slovin. Teknik sampling menggunakan *non-probability purposive sampling*. Instrumen penelitian adalah *Standard Operational Procedure* (SOP) dan kuesioner kecemasan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Analisis data menggunakan analisis *univariate* dengan rumus persentase, analisis *bivariate* dengan *Parametrics Paired Sample T-Test*.

Hasil : Nilai rerata skor kecemasan lansia sebelum diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* sebesar 12,48. Nilai rerata skor kecemasan lansia sesudah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* sebesar 8,13. Ada pengaruh yang signifikan terapi *spiritual emotional freedom technique* terhadap penurunan kecemasan lansia (sig. 0,000).

Kesimpulan : Ada pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* terhadap penurunan kecemasan lansia.

Kata Kunci: Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), kecemasan, lansia.

ABSTRACT

THE EFFECT OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) THERAPY ON REDUCING THE ANXIETY OF THE ELDERLY AT POSYANDU ELDERLY KENCANA SARI WORK AREA SIMO PUBLIC HEALTH CENTER

Nur Arip Rohman¹, Lilis Murtutik², Anik Suwarni³
^{1,2} Sahid Surakarta University
e-mail: 1arifjunior941@gmail.com

Background: Elderly is someone who is over 60 years old. In old age, there will be many physical and psychological changes. From a psychological point of view, the most common problems experienced by the elderly are anxiety disorders. Anxiety is confusion and worry about something that will happen with uncertain causes.

Objectives: To analyze the effect of emotional freedom technique spiritual therapy on reducing the anxiety of the elderly at the Kencana Sari elderly posyandu (integrated healthcare center).

Method: This type of research was quasi-experimental with a one group pretest – posttest design. The population of all elderly people at the Kencana Sari Elderly Posyandu was 79 elderly 45 elderly were taken as a sample using the Slovin technique. The sampling technique used non-probability purposive sampling. The research instruments were the Standard Operational Procedure (SOP) and HARS scale anxiety questionnaire (Hamilton Anxiety Rating Scale). Data analysis used univariate analysis using the percentage formula and bivariate analysis used the Parametrics Paired Sample T-Test.

Results: The mean value of the anxiety score of the elderly before spiritual emotional freedom technique therapy was 12.48. The mean value of the elderly's anxiety score after spiritual emotional freedom technique therapy was 8.13. There is an effect of spiritual emotional freedom technique therapy on reducing the anxiety of the elderly.

Conclusion: There is a significant effect of the spiritual emotional freedom technique on reducing anxiety at the Kencana Sari elderly posyandu in the working area of the Simo public health center (sig. 0.000).

Keywords: Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy, Anxiety, Elderly

-
1. Students of the Nursing Department of Sahid Surakarta University
 2. Lecturer of Nursing Department of Sahid Surakarta University
 3. Lecturer of Nursing Department of Sahid Surakarta University

