

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1.

### STANDART OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*

POKOK BAHASAN : Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*

SASARAN : Lansia

ALOKASI WAKTU : 30 menit

TEMPAT : Posyandu Lansia Kencana Sari

#### I. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Pasien dapat melakukan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan khusyu', ikhlas, pasrah, dan syukur serta mengikuti 3 tahap dalam SEFT.

#### II. MATERI

Klien diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

#### III. METODE

- Ceramah dan diskusi
- Demonstrasi

#### IV. KEGIATAN

Alokasi Waktu	Kegiatan	Kegiatan Peserta
Persiapan ± 5 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>- Salam pembuka dan perkenalan (orientasi)</li><li>- Saling sapa keadaan (evaluasi)</li><li>- Melakukan kontrak dengan peserta (kontrak)</li></ul>	Menjawab
Pelaksanaan ± 20 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>- The Set-Up Memandu lansia untuk mengikuti kata-kata set-up dengan benar dan khusu'<ul style="list-style-type: none"><li>• Saya mempunyai darah tinggi</li><li>• Saya sakit kepala</li><li>• Saya takut terkena serangan jantung</li><li>• Saya takut terkena stroke</li></ul></li></ul>	Menerima terapi

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- The Tune-In Memastikan lansia untuk melakukan tune-in</li> <li>• Menyarankan memfokuskan bahwa ingin menstabilkan tekanan darah</li> <li>• Memfokuskan pikiran ke rasa sakit</li> <li>• Memikirkan sesuatu atau peristiwa untuk atau penyakit jantung yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>The Tapping</i> Melakukan the tapping pada lansia.</li> <li>• Mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada 18 titik tertentu pada tubuh (mengulang beberapa kali ketukan)</li> </ul>	
Penutup ± 5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengevaluasi keadaan lansia</li> <li>- Memberikan informasi penting</li> <li>- Salam penutup</li> </ul>	Menjawab

## V. KRITERIA EVALUASI

1. Kriteria Struktur
  - a. Lansia yang sesuai dengan kriteria inklusi
  - b. Pelaksanaan dilakukan oleh peneliti
2. Kriteria Proses  
Lansia mengikuti semua proses yang dilakukan dan diinstruksikan.
3. Kriteria Hasil  
Lansia mampu menyampaikan keluhan atau keadaan setelah dilakukan terapi

## Lampiran 2.

### PEDOMAN PELAKSANAAN TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)*

#### 1. *The Set-Up*

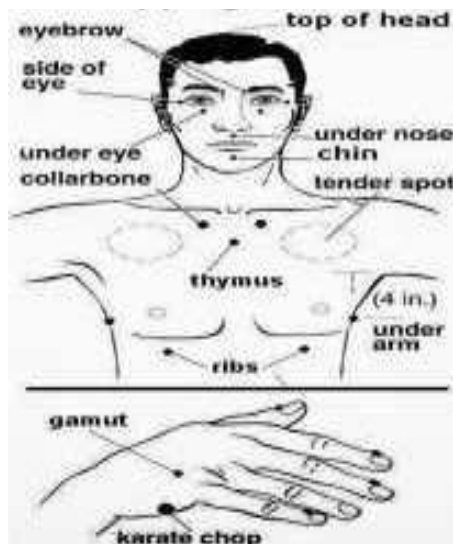
Berdoa dengan khusyu', ikhlas, dan pasrah : "Yaa Allah, meskipun sakit ini sudah lama dan belum sembuh, saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu" Sambil menekan dada, tepatnya di bagian *Sore Spot* (Titik Nyeri= daerah sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari di bagian *Karate Chop*.

#### 2. *The Tune-In*

Merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit, sambil terus berdoa, "Saya ikhlas, saya pasrah..Ya Allah."

#### 3. *The Tapping*

Mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik kunci dari "*The Major Energy Meridians*" di tubuh.



**Cr = Crown**

Pada titik di bagian atas kepala

1. Cr : Crown (titik di bahagian atas kepala)



**EB = Eye Brow**

Pada titik permulaan alis mata

2. EB : Eye Brow (titik permulaan alis mata)



**SE = Side of The Eye**

Diatas tulang sisi samping mata

3. SE : Side of the Eye (di atas tulang di sisi mata)



**UE = Under The Eye**

2 cm dibawah kelopak mata

4. UE : Under the Eye (2cm di bawah kelopak mata)



**UN = Unter The Nose**  
Tepat dibawah hidung

5. UN : Under the Nose (tepat di bawah hidung)



**Ch = Chin**

Diantara dagu dan bagian bawah bibir

6. Ch : Chin (di antara dagu dan bawah bibir)



**CB = Collar Bone**

Di ujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone,  
dan tulang rusuk pertama

7. CB : Collar Bone (di hujung tempat bertemunya  
tulang dada, collar bone & tulang rusuk pertama)



**UA = Under The Arm**

Di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat  
di bagian tengah tali bra (wanita)

8. UA : Under the Arm (di bawah ketiak)



**BN = Bellow Nipple**

2.5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara.

9. BN : Bellow Nipple (2.5cm di bawah puting - lelaki)



**IH = Inside The Hand**

Di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan



**OH = Outside of Hand**

Di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan



**TH = Thumb**

Ibu jari di samping luar bagian bawah kuku



**IF = Index Finger**

Jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)



**MF = Middle Finger**

Jari tengah samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)



**RF = Ring Finger**

Jari manis samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)



**BF = Baby Finger**

Jari kelingking samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)





## **KC = Karate Chop**

Di samping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate



## **GS = Gamut Spot**

Di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking



### **CATATAN :**

Khusus untuk titik terakhir, *Gamut Point*, sambil men-tapping titik tersebut dilakukan *The 9 Gamut Procedure*, untuk merangsang bagian otak tertentu. Sembilan gerakan tersebut adalah :

1. Menutup mata dengan rapat
2. Membuka mata dengan kuat
3. Mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah
4. Mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah
5. Memutar bola mata searah jarum jam
6. Memutar bola mata berlawanan arah jarum jam
7. Bergumam dengan berirama selama 3 detik
8. Menghitung 1, 2, 3, 4, 5
9. Bergumam lagi selama 3 detik

Setelah menyelesaikan *9 Gamut Procedure*, langkah terakhir adalah mengulang lagi Tapping dari titik pertama hingga ke-17 (berakhir di *Karate Chop*). Dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucap rasa syukur, (Alhamdulillah...)

**Lampiran 3.****PRETEST / POSTTEST****KUESIONER SKALA KECEMASAN**  
***Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*****Identitas Pribadi:**

Nama : .....(boleh dicantumkan/inisial)  
 Usia : .....  
 Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan  
 Status : Menikah / Janda / Duda  
 Pendidikan : Tidak Sekolah / SD / SMP / SMA / Sarjana  
 Pekerjaan : Buruh / Petani / Swasta / IRT / Pensiunan PNS

No	Gejala Kecemasan	Nilai Angka (Skor)				
		0 Tidak Ada	1 Ringan	2 Sedang	3 Berat	4 Sangat Berat
1	Perasaan kecemasan a. Cemas b. Firasat buruk c. Takut akan pikiran sendiri d. Mudah tersinggung					
2	Ketegangan a. Merasa tegang b. Lesu c. Tidak bisa istirahat tenang d. Mudah terkejut e. Mudah menangis f. Gemetar g. Gelisah					
3	Ketakutan a. Pada gelap b. Pada orang lain c. Ditinggal sendiri					
4	Gangguan tidur a. Sukar tidur b. Terbangun malam hari c. Tidur tidak nyenyak d. Bangun dengan lesu e. Mimpi buruk					
5	Gangguan kecerdasan a. Sukar konsentrasi b. Daya ingat menurun c. Daya ingat buruk					

No	Gejala Kecemasan	Nilai Angka (Skor)				
		0 Tidak Ada	1 Ringan	2 Sedang	3 Berat	4 Sangat Berat
6	Perasaan depresi (murung) a. Hilangnya minat b. Sedih c. Bangun dini hari d. Perasaan berubah-ubah					
7	Gejala somatik/fisik (otot) a. Sakit dan nyeri di otot b. Kaku c. Kedutan otot d. Gigi gemerutuk e. Suara tidak stabil					
8	Gejala somatik/fisik (sensorik) a. Tinitus (telinga berdenging) b. Penglihatan kabur c. Muka merah atau pucat d. Merasa lemas					
9	Gejala kardiovaskular a. Takikardia b. Berdebar-debar c. Nyeri di dada d. Denyut nadi mengeras e. Rasa lesu/lemas seperti mau pingsan					
10	Gejala respiratori (pernapasan) a. Rasa tertekan b. Rasa tercekik c. Sering menarik nafas d. Nafas pendek /sesak					
11	Gejala gastrointestinal a. Sulit menelan b. Perut melilit c. Gangguan pencernaan d. Nyeri sebelum atau sesudah makan e. Rasa penuh dan kembung f. Buang air besar lembek atau konstipasi					
12	Gejala perkemihan a. Sering buang air seni b. Tidak dapat menahan air seni					
13	Gejala autonomy a. Mulut kering b. Muka merah c. Mudah berkeringat d. Kepala terasa berat					

No	Gejala Kecemasan	Nilai Angka (Skor)				
		0 Tidak Ada	1 Ringan	2 Sedang	3 Berat	4 Sangat Berat
14	Tingkah laku a. Gelisah b. Tidak tenang c. Jari gemetar d. Kerut kening e. Muka tegang f. Otot tegang/mengeras					

**Keterangan:**

- 1) Tidak Kecemasan ringan, jika skor 0 – 6
- 2) Kecemasan ringan, jika skor 7 – 15
- 3) Kecemasan sedang, jika skor 16 – 27
- 4) Kecemasan berat, jika skor 28 – 56

**Lampiran 4.****DATA KARAKTERISTIK RESPONDEN**

No	Umur	Jenis Kelamin	Status Pernikahan	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan
1	75	Laki-laki	Menikah	SD	Petani
2	74	Laki-laki	Menikah	SD	Petani
3	62	Perempuan	Menikah	SMA	Ibu Rumah Tangga
4	61	Perempuan	Menikah	SMA	Ibu Rumah Tangga
5	71	Laki-laki	Menikah	SMA	Swasta
6	80	Laki-laki	Menikah	SD	Petani
7	85	Laki-laki	Duda	Tidak Sekolah	Petani
8	61	Laki-laki	Menikah	SMA	Swasta
9	81	Laki-laki	Menikah	SD	Petani
10	78	Perempuan	Janda	Tidak Sekolah	Petani
11	62	Perempuan	Menikah	SMA	Swasta
12	65	Perempuan	Menikah	Sarjana	Pensiun PNS
13	81	Perempuan	Menikah	SD	Petani
14	65	Perempuan	Menikah	SMP	Ibu Rumah Tangga
15	62	Perempuan	Menikah	SMP	Ibu Rumah Tangga
16	61	Perempuan	Menikah	SMA	Ibu Rumah Tangga
17	77	Laki-laki	Menikah	SD	Petani
18	78	Laki-laki	Menikah	SD	Buruh
19	80	Perempuan	Menikah	SMA	Ibu Rumah Tangga
20	82	Perempuan	Menikah	SD	Petani
21	61	Perempuan	Menikah	Sarjana	Pensiun PNS
22	75	Perempuan	Menikah	SMP	Petani
23	62	Laki-laki	Menikah	Sarjana	Pensiun PNS
24	65	Laki-laki	Menikah	SMA	Swasta
25	68	Perempuan	Menikah	SMP	Ibu Rumah Tangga
26	72	Perempuan	Menikah	SD	Petani
27	78	Perempuan	Menikah	SMP	Petani
28	77	Perempuan	Menikah	SD	Petani
29	62	Laki-laki	Menikah	SD	Buruh
30	82	Perempuan	Janda	Tidak Sekolah	Petani
31	81	Perempuan	Janda	Tidak Sekolah	Petani
32	80	Laki-laki	Menikah	Tidak Sekolah	Buruh
33	73	Laki-laki	Menikah	SD	Buruh
34	65	Perempuan	Menikah	SMA	Ibu Rumah Tangga
35	63	Perempuan	Menikah	Sarjana	Pensiun PNS
36	84	Laki-laki	Duda	Tidak Sekolah	Petani
37	82	Laki-laki	Menikah	Tidak Sekolah	Buruh
38	79	Laki-laki	Menikah	SMP	Buruh
39	68	Perempuan	Menikah	Sarjana	Pensiun PNS
40	76	Perempuan	Menikah	SD	Petani

Lampiran 5.

DATA PENELITIAN

Data Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi SEFT

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Σ	Kode	Kategori
1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	4	1	1	22	3	Kecemasan Sedang
2	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	17	3	Kecemasan Sedang
3	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	3	1	Tidak Cemas
4	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	8	2	Kecemasan Ringan
5	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	9	2	Kecemasan Ringan
6	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	4	1	1	19	3	Kecemasan Sedang
7	1	2	0	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	18	3	Kecemasan Sedang
8	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	3	1	Tidak Cemas
9	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	4	1	1	21	3	Kecemasan Sedang
10	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	18	3	Kecemasan Sedang
11	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	2	1	1	8	2	Kecemasan Ringan
12	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	4	1	Tidak Cemas
13	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	4	1	1	20	3	Kecemasan Sedang
14	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	6	1	Tidak Cemas
15	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	5	1	Tidak Cemas
16	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	2	0	0	7	2	Kecemasan Ringan
17	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	14	2	Kecemasan Ringan
18	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	2	1	1	13	2	Kecemasan Ringan
19	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	4	1	1	19	3	Kecemasan Sedang
20	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	16	3	Kecemasan Sedang
21	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	4	1	Tidak Cemas
22	1	1	0	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	16	3	Kecemasan Sedang
23	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	2	1	1	9	2	Kecemasan Ringan
24	1	0	0	0	1	1	1	1	2	1	0	2	0	0	10	2	Kecemasan Ringan
25	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	2	1	0	11	2	Kecemasan Ringan
26	1	2	0	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	16	3	Kecemasan Sedang
27	1	1	0	0	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	15	2	Kecemasan Ringan
28	1	1	0	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	15	2	Kecemasan Ringan
29	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	6	1	Tidak Cemas
30	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	4	1	1	20	3	Kecemasan Sedang
31	1	2	1	1	1	1	1	0	1	1	0	2	0	0	12	2	Kecemasan Ringan
32	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1	19	3	Kecemasan Sedang
33	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	11	2	Kecemasan Ringan
34	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	10	2	Kecemasan Sedang
35	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	11	2	Kecemasan Ringan
36	1	1	0	1	1	1	1	2	1	1	0	2	0	1	13	2	Kecemasan Ringan
37	1	2	0	1	1	1	1	2	1	1	0	2	1	1	15	2	Kecemasan Ringan
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	17	3	Kecemasan Sedang
39	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	5	1	Tidak Cemas
40	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	14	2	Kecemasan Ringan

### Data Kecemasan Sesudah Diberikan Terapi SEFT

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	$\Sigma$	Kode	Kategori
1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	17	3	Kecemasan Sedang
2	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	10	2	Kecemasan Ringan
3	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	Tidak Cemas
4	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	4	1	Tidak Cemas
5	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	5	1	Tidak Cemas
6	1	1	0	0	0	1	1	2	1	1	1	2	1	0	12	2	Kecemasan Ringan
7	1	1	0	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	16	3	Kecemasan Sedang
8	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	1	Tidak Cemas
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	15	2	Kecemasan Ringan
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13	2	Kecemasan Ringan
11	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	4	1	Tidak Cemas
12	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	3	1	Tidak Cemas
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	15	2	Kecemasan Ringan
14	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	6	1	Tidak Cemas
15	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	4	1	Tidak Cemas
16	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	5	1	Tidak Cemas
17	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	2	Kecemasan Ringan
18	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	8	2	Kecemasan Ringan
19	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	14	2	Kecemasan Ringan
20	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	2	1	1	10	2	Kecemasan Ringan
21	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	3	1	Tidak Cemas
22	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	8	2	Kecemasan Ringan
23	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	2	0	0	6	1	Tidak Cemas
24	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	7	2	Kecemasan Ringan
25	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	2	0	0	7	2	Kecemasan Ringan
26	1	2	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	10	2	Kecemasan Ringan
27	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	2	Kecemasan Ringan
28	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	2	Kecemasan Ringan
29	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	5	1	Tidak Cemas
30	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	2	1	1	12	2	Kecemasan Ringan
31	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	5	1	Tidak Cemas
32	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	2	1	1	13	2	Kecemasan Ringan
33	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	5	1	Tidak Cemas
34	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	6	1	Tidak Cemas
35	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	8	2	Kecemasan Ringan
36	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	2	0	1	11	2	Kecemasan Ringan
37	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	7	2	Kecemasan Ringan
38	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	2	0	0	9	2	Kecemasan Sedang
39	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	Tidak Cemas
40	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	6	1	Tidak Cemas

Lampiran 6.

**HASIL UJI UNIVARIAT**

**Descriptives**

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sebelum Terapi	40	3	22	12.48	5.547
Sesudah Terapi	40	1	17	8.13	4.152
Valid N (listwise)	40				

**Frequencies**

**Statistics**

		Sebelum Terapi	Sesudah Terapi
N	Valid	40	40
	Missing	0	0

**Frequency Table**

**Sebelum Terapi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Cemas	8	20.0	20.0	20.0
	Kecemasan Ringan	18	45.0	45.0	65.0
	Kecemasan Sedang	14	35.0	35.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

**Sesudah Terapi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Cemas	17	42.5	42.5	42.5
	Kecemasan Ringan	21	52.5	52.5	95.0
	Kecemasan Sedang	2	5.0	5.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	



Lampiran 7.

**HASIL UJI NORMALITAS**

**Explore**

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Sebelum Terapi	40	100.0%	0	0.0%	40	100.0%
Sesudah Terapi	40	100.0%	0	0.0%	40	100.0%

**Descriptives**

			Statistic	Std. Error
Sebelum Terapi	Mean		12.48	.877
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	10.70	
		Upper Bound	14.25	
	5% Trimmed Mean		12.50	
	Median		13.00	
	Variance		30.769	
	Std. Deviation		5.547	
	Minimum		3	
	Maximum		22	
	Range		19	
	Interquartile Range		9	
	Skewness		-.140	.374
	Kurtosis		-1.131	.733
Sesudah Terapi	Mean		8.13	.657
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	6.80	
		Upper Bound	9.45	
	5% Trimmed Mean		8.03	
	Median		7.50	
	Variance		17.240	
	Std. Deviation		4.152	
	Minimum		1	
	Maximum		17	
	Range		16	
	Interquartile Range		6	
	Skewness		.407	.374
	Kurtosis		-.728	.733

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum Terapi	.101	40	.200	.956	40	.125
Sesudah Terapi	.121	40	.146	.962	40	.195

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

**Lampiran 8.**

**HASIL UJI BIVARIAT**

**T-Test**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum Terapi	12.48	40	5.547	.877
	Sesudah Terapi	8.13	40	4.152	.657

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Sebelum Terapi & Sesudah Terapi	40	.922	.000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Sebelum Terapi - Sesudah Terapi	4.350	2.348	.371	3.599	5.101	11.715	39	.000

Lampiran 9.

DISTRIBUSI NILAI  $T_{TABEL}$

dk	$\alpha$ untuk Uji Satu Pihak ( <i>one tail test</i> )					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	$\alpha$ untuk Uji Dua Pihak ( <i>two tail test</i> )					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
$\infty$	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

**Lampiran 10.**

**DOKUMENTASI PENELITIAN**



**Pendaftaran Kegiatan Posyandu Lansia**



**Pencatatan Berbagai Keluhan Lansia**



**Antrian Pemeriksaan Kesehatan Lansia**



**Aktivitas Pelaksanaan Senam SEFT**

Lampiran 11.

**SURAT PENGANTAR STUDI PENDAHULUAN**



Nomor : 164/FSTK/D/Usahid-Ska/TV/2023  
Lampiran :  
Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

**Kepada Yth.**  
**Bapak/Ibu Kepala Puskesmas Simo**  
**Jl. Singoprono Raya, Kebayanan 2, Pelem, Kec. Simo,**  
**Kabupaten Boyolali**

Dengan hormat,

Bersama surat ini kami ingin menyampaikan bahwa dalam rangka memenuhi persyaratan perkuliahan Program S1 di Universitas Sahid Surakarta, mahasiswa diwajibkan untuk menempuh skripsi / tugas akhir.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mengajukan permohonan izin bagi mahasiswa kami untuk dapat melaksanakan Studi Pendahuluan di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama	: Nur Arip Rohman
Nomor Induk Mahasiswa	: 2021122038
Program Studi	: Keperawatan
Judul Skripsi	: Pengaruh Seft Terhadap Penurunan Kecemasan Lansia Di Posyandu Lansia Kencana Sari Wilayah Kerja Puskesmas Simo Boyolali

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 17 Maret 2023  
Mengetahui,  
Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan

**Firdhaus Hari Saputro Al Haris, S.T., M.Eng.**

**NIDN. 0614068201**

## Lampiran 12.

### SURAT PENGANTAR IJIN RISET PENELITIAN



#### FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Solo 57144  
Tel. (0271) 743493, 743494, Fax. (0271) 742047  
email: Fstk@usahidsolo.ac.id, website: www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 190/FSTK/D/Usahid-Ska/V/2023  
Lampiran :  
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

**Kepada Yth.**

**Bapak/Ibu Kepala Puskesmas Simo  
Jln. Singoprono Raya, Kebayanan 2, Pelem, Kec.Simo**

Dengan hormat,

Bersama surat ini kami ingin menyampaikan bahwa dalam rangka memenuhi persyaratan perkuliahan Program S1 di Universitas Sahid Surakarta, mahasiswa diwajibkan untuk menempuh skripsi / tugas akhir.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mengajukan permohonan izin bagi mahasiswa kami untuk dapat melaksanakan penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama	: Nur Arip Rohman
Nomor Induk Mahasiswa	: 2021122038
Program Studi	: Keperawatan
Judul Skripsi	: Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Penurunan Kecemasan Lansia di Posyandu Lansia Kencana Sari Wilayah Kerja Puskesmas Simo

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 22 Mei 2023

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan


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

Tembusan :

- Arsip Fakultas.

Lampiran 13.

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**



**PEMERINTAH KABUPATEN BOYOLALI  
DINAS KESEHATAN  
PUSKESMAS SIMO**

Alamat: Ngaliyan, Pelem, Simo, Boyolali, Jawa Tengah 57377



**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Nomor: 107/007/PKM-SIMO/VII/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wahyu Bintoro, S.Kp., M.Kes  
NIP : 19700322199310 1 001  
Jabatan : Kepala Puskesmas Simo

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Nur Arip Rohman  
NIM : 2021122038  
Prodi : S1 Ilmu Keperawatan  
Perguruan Tinggi : Universitas Sahid Surakarta

Telah selesai melaksanakan penelitian di Posyandu Lansia Kencana Sari wilayah kerja Puskesmas Simo dalam rangka penulisan skripsi dengan judul: **"PENGARUH *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)* TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN LANSIA DI POSYANDU LANSIA KENCANA SARI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMO"**.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Simo, 3 Juli 2023

**Kepala Puskesmas Simo  
Kabupaten Boyolali,**  
  
**Wahyu Bintoro, S.Kp., M.Kes**  
NIP. 19700322 199310 1 001