



Pelatihan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia

**Asep Suryadin¹, Ernawati Hamidah¹, Eva Martini¹, Dhinny Novryanthi¹
Lutiyah¹, Sri Kurnia Dewi¹, Sally Yustinawati¹**

Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi. Jl. R.
Syamsudin, S.H. No 50, Cikole, Kec.Cikole, Kota Sukabumi, Jawa Barat
43113

*Corresponding Author e-mail: asuryadin479@ummi.ac.id

Diterima: April 2022; Revisi: April 2022; Diterbitkan: Mei 2022

Abstrak: Lamanya tidur seseorang dipengaruhi oleh faktor usia. Semakin tua usia maka semakin lama kebutuhan untuk tidurnya. Namun kenyataannya, pada lanjut usia terjadi penurunan berbagai fungsi dan kemampuan. Perubahan pada sistem saraf pusat juga mempengaruhi tidur pada lansia. Untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku manusia, diperlukan pemanfaatan kombinasi antara *spiritual power* dengan *energy psychology* untuk memperbaiki, pikiran, emosi, perilaku pada manusia. hal tersebut merupakan sistem kerja dari terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). SEFT dilakukan dengan cara pemberian ketukan ringan di bagian-bagian tubuh tertentu. Tujuan pengabdian ini untuk memberikan pengetahuan, pemahaman dan meningkatkan kualitas tidur lanjut usia melalui terapi SEFT. Pengabdian dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Rukun Ibu Kelurahan Nanggulung Kota Sukabumi. yang terdiri dari 12 orang lansia. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah ceramah, demonstrasi dan latihan Terapi SEFT. Dari angket didapatkan hasil terdapat perbedaan pengetahuan saat sebelum dan setelah diberikan ceramah mengenai SEFT dengan nilai P-Value 0,000. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah Terapi SEFT dapat membantu dalam pemenuhan peningkatan kualitas tidur lanjut usia yang mengalami kesulitan tidur (insomnia). Direkomendasikan Terapi SEFT dapat dijadikan sebagai program rutin di PSTW Rukun Ibu dan dapat diterapkan secara mandiri pada lansia untuk mencegah insomnia dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: SEFT, Kualitas, Tidur, Lanjut Usia

***Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Training for Quality Sleep Increase To Elderly**

Abstract: The length of a person's sleep is influenced by the factor. The older the age, the longer the need for sleep. But in reality, in the elderly these is a decrease in various functions and abilities. Changes in the central nervous system also affect sleep in the elderly. The improve the state of mind, emotions and human behavior, it is necessary to use a combination of spiritual power with energy psychology to improve thought, emotions, and behavior in humans. It is a working system of *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) therapy. SEFT in done by giving light taps on certain body parts. The purpose of this service is to provide knowledge, understanding and improve the quality of sleep for the elderly through SEFT Therapy. The service was held at the Tresna Werdha Social (PSTW) Rukun Ibu Nanggulung Sukabumi. Consisting of 12 geriatry. The methods used in the service are lectures, demonstrations, and SEFT Therapy exercises. From the questionnaire, it was found that there was a difference in knowledge before and after being given a lecture on SEFT with a P-Value of 0.000. the conclusion of this activity is that SEFT therapy can help in improving the quality of sleep for the elderly who have difficulty sleeping (insomnia). It is recommended that SEFT therapy can be used as a routine program at PSTW Rukun Ibu and can applied independently to the elderly to prevent insomnia and improve the quality of live the elderly.

Keywords: SEFT, Quality, Sleep, Seniors

How to Cite: Suryadin, A. ., Hamidah, E. ., Martini, E., Novryanthi, D. ., Lutiyah, L., Dewi, S. K. ., & Yustinawati, S. . (2022). Pelatihan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 4(2), 303-310. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v4i2.684>



PENDAHULUAN

Kebutuhan terbesar bagi lansia adalah untuk memenuhi kebutuhan biologisnya, dengan begitu akan terjadi peningkatan kesehatan bagi lansia. Peningkatan kesehatan bagi lansia dengan cara memelihara kebutuhan tidurnya, agar terjadi pemulihan fungsi tubuh. Gangguan pola tidur merupakan masalah yang sering terjadi pada lansia (Hidayatul Rohma, 2020). Perubahan yang menonjol pada lansia terletak pada pola tidur dan bangunnya yaitu terjadi pengurangan pada gelombang lambat yaitu pada stadium 4 *non rapid eye movemen (NREM)* gelombang alfa menurun, dan meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur. Penurunan kualitas hidup pada lansia diakibatkan karena lansia sering terbangun di malam hari tandanyalansia mudah mengantuk, sulit konsentrasi dan mudah letih (Agnesia et al., 2021).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dijalani seseorang yang menghasilkan kesegaran/kebugaran saat terbangun (Hastuti et al., 2019). Aktifitas pekerjaan, usia, kondisi, kesehatan merupakan faktor yang mempengaruhi kebutuhan tidur seseorang (Arnata et al., 2018). Faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur adalah lingkungan, gaya hidup, latihan fisik, stress sosial, makanan serta kalori. Perubahan pada sistem saraf pusat juga mempengaruhi tidur pada lansia (Ernawati, Syauqy ahmad, 2017). Efek yang baik pada tubuh jika pola tidur kita baik (Asmadi, 2008). Lokasi pelaksanaan pengabdian masyarakat di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Rukun Ibu terdiri dari 12 lansia yang mengalami kesulitan tidur (insomnia). Pada waktu luang, lansia tidak melakukan aktifitas, lansia hanya berdiam diri, dan sedikit komunikasi dengan lansia yang lain.

Berbagai upaya di bidang kesehatan dilakukan untuk membantu lansia yang mengalami gangguan tidur. Terdapat terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi untuk masalah gangguan tidur yaitu pemberian obat golongan benzodiazepam dan nonbenzodiazepin-hiptonik (zolpidem, eszoplocone, zaleplon ramelteon, trazodone (Sutardi, 2020). Sedangkan terapi non farmakologi seperti terapi pencatatan waktu tidur (*sleep diary*), terapi teknik relaksasi, dan terapi terapi komplementer yaitu dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) (Arnata et al., 2018). Cara memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan prilaku manusia, diperlukan pemanfaatan kombinasi antara *spiritual power* dengan *energy psychology*, hal tersebut merupakan sistem kerja dari terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

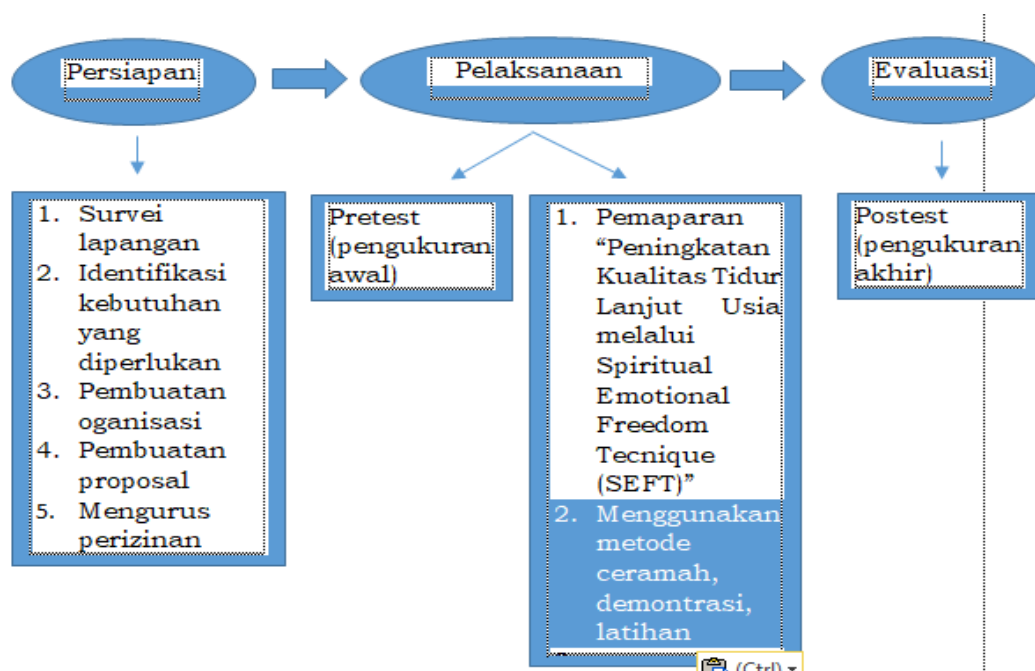
Terapi SEFT merupakan terapi komplementer yang bersifat relaksasi, prinsip kerja sama seperti terapi akupuntur yang memiliki 18 titik-titik kunci sepanjang 12 jalur *energy (energy meridian)* Bedanya dengan akupuntur dan akupresur adalah terapi SEFT menggunakan unsur spiritual. Titik kunci tersebut pada pelaksanaannya akan diberikan ketukan ringan (*tapping*). Terapi SEFT merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* yang menggabungkan antara sistem *energy* tubuh (*energy*

medicine). Terapi SEFT dinilai lebih aman, mudah dan cepat karena hanya menggunakan ketukan ringan (*tapping*) (Zainuddin, 2009).

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan dengan cara ceramah dan demonstrasi SEFT. Manfaat dari kegiatan ini adalah lansia mengalami perubahan pengetahuan, pemahaman serta peningkatan kualitas hidup lansia dengan peningkatan kualitas tidur lansia dengan terapi SEFT.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Rukun Ibu Kelurahan Nanggaleng Kota Sukabumi, dengan jumlah partisipan 12 orang lansia. Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama 5 hari yaitu pada tanggal 13-17 Desember 2021. Metode pengabdian masyarakat dengan menggunakan ceramah, metode demonstrasi dan metode latihan. Pelaksanaan di bagi kedalam beberapa tahap. Berikut alur kegiatan pengabdian :



Gambar 1. Skema Alur Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi survei lapangan yang akan dijadikan tempat pengabdian masyarakat. Identifikasi kebutuhan yang diperlukan serta pembuatan organisasi kegiatan agar lebih memudahkan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Tim pengabdian melakukan survei pada tanggal 01 November 2021. Kemudian dilanjutkan dengan pembuatan proposal dan pengajuan dana untuk kelancaran proses kegiatan, melakukan perizinan tempat/lokasi yang akan digunakan untuk kegiatan pengabdian masyarakat.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan selama 5 hari. Sebelum melakukan tahap pelaksanaan, peserta dilakukan pretest terlebih dahulu. Kegiatan pretest dibantu oleh tim dalam pengerjaannya. Peserta dikaji terlebih

dahulu pengetahuan dan pemahaman mengenai teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Pengukuran menggunakan kuesioner.

Tabel 1. Agenda Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Waktu	Materi	Pemateri
Senin, 13 Desember 2021		
09.00-09.25	Pretest	Tim
09.30-09.40	Pembukaan	Asep Suryadin, S.Kep., Ners., M.Pd
09.30-09.55	Pengertian SEFT, manfaat SEFT	Eva Martini, M.Kep
10.00-10.30	Teknik melakukan SEFT	Ernawati Hamidah, M.Kep
10.35-11.30	Pembagian menjadi 4 kelompok kecil (demonstrasi SEFT) Kel. 1: Dhinny Novryanthi Kel. 2: Lutiya Kel. 3: Sri Kurnia Dewi Kel. 4: Sally Yustinawati	TIM
Selasa, 14 Desember 2021		
	Latihan SEFT	Asep Suryadin, S.Kep., Ners., M.Pd+ Eva Martini, M.Kep
Rabu, 15 Desember 2021		
	Latihan SEFT	Ernawati Hamidah, M.Kep+ Dhinny Novryanthi, M.Kep., Sp.Kep.Mat
Kamis, 16 Desember 2021		
	Latihan SEFT	Lutiya, M.Kep+ Sri Kurnia Dewi, M.Kep+ Sally Yustinawati, M.Kep
Jumat, 17 Desember 2021		
	Posttest	TIM

Metode pengabdian masyarakat yang digunakan adalah :

- a. Metode ceramah, serta Tanya jawab dengan peserta. Pada metode ini, penyaji menyampaikan materi terkait penyuluhan kesehatan pada lansia. Serta menjelaskan mengenai teknik SEFT bagi lansia yang mengalami kesulitan tidur (insomnia). Proses kegiatan tanya jawab dengan peserta. Kegiatan penyuluhan ini menggunakan infokus untuk menampilkan materi serta langsung mendemonstrasikan kegiatan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) agar lansia dapat langsung mempraktekkan terhadap diri sendiri.
- b. Metode demonstrasi, pada pelaksanaan pengabdian, penyaji langsung mendemonstrasikan cara-cara melakukan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) langsung terhadap lansia. Sehingga lansia bisa langsung mempraktekan kegiatan tersebut terhadap dirinya sendiri.
- c. Metode latihan, yaitu peserta dibagi kedalam kelompok-kelompok kecil agar memudahkan lansia menerima informasi terkait teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Kelompok terbagi menjadi 4 kelompok kecil. Setiap kelompok memiliki instruktur masing-masing. Instruktur akan lebih menjelaskan serta mendampingi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

Prosedur SEFT yakni : Langkah-langkah Prosedur Pembukaan/pendahuluan (5 Menit). Pada pembukaan Menyampaikan salam pembukaan, Menjelaskan tujuan prosedur. Pelaksanaan/pengembangan (10 menit), terdiri dari Mengkaji ansietas dan Memperagakan masing-masing gerakan SEFT, yaitu

a. *The Set-Up*

Tahap ini berisikan menerima dan mengakui serta pasrah dengan keadaan yang dialami. Adapun kalimat pada *Set-Up* adalah “ya allah, saya mengakui, saya mempasrahkan serta saya menerima masalah yang saya hadapi, saya pasrah atas kesembuhan saya...”

b. *The Tune-In*

Tahap ini yaitu dengan cara memikirkan hal yang negatif yang membuat kita emosi dan marah, sehingga ketika kita sedang emosi maka kita akan sambil berdoa.

c. *The Tapping*

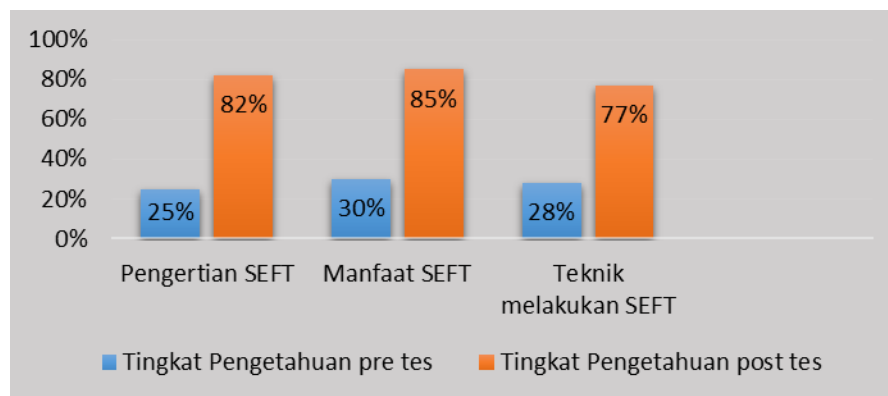
Tahap ini yaitu memberikan ketukan ringan pada titik-titik kunci “*The Major Energy Meridians*” dengan menggunakan dua jari, sambil melakukan tahap *Tune-In*. sehingga ketika mengetuk titik-titik kunci yang dampaknya akan menetralsir rasa sakit atau gangguan emosi yang dialami. Sehingga aliran energi tubuh akan menjadi seimbang.

3. Tahap ketiga adalah tahap evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat yaitu dilakukan posttest. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan *pretest* dan *posttest* serta lansia dapat melakukan terapi SEFT secara mandiri sehingga lansia memiliki kualitas tidur yang baik.

HASIL DAN DISKUSI

Pelaksanaan kegiatan ini membutuhkan peran serta seluruh anggota di PSTW Rukun Ibu, serta konsentrasi dari setiap peserta. Kegiatan pengabdian ini membutuhkan waktu enam minggu, setelah merancang, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan yang dilaksanakan. Hal yang perlu dibahas dalam pengabdian ini, yaitu lansia antusias dalam mengikuti

kegiatan ini. Bagi lansia hal ini adalah menemukan suasana yang baru. Lansia mengerti mengenai penyuluhan kesehatan yang disampaikan oleh pemateri. Lansia mengikuti proses seluruh kegiatan pengabdian ini. Saat kegiatan berlangsung terdapat beberapa kendala diantaranya daya ingat lansia yang berkurang. Lansia sulit mengingat mengenai titik-titik yang harus dilakukan ketukan ringan (*tapping*). Lansia juga sulit mengingat alur pelaksanaan terapi SEFT, serta kata-kata (*tune in*) yang harus diucapkan saat dilakukan tapping. Setelah dilakukan evaluasi terhadap hasil pengabdian didapatkan bahwa terlihat lansia jika dalam waktu senggang melakukan *tapping* ke daerah yang telah ditentukan. Sebagian besar lansia merasakan manfaat dari terapi SEFT. Kualitas tidur lansia di Rukun Ibu perlahan mengalami perbaikan.



Gambar 2. Pengetahuan mengenai SEFT

Diagram menunjukkan bahwa pengetahuan peserta tentang SEFT mengalami peningkatan antara sebelum dilakukan sosialisasi dengan setelah diberikan sosialisasi. Pengetahuan mengenai pengertian SEFT sebelum dilakukan sosialisasi adalah 25%, setelah dilakukan sosialisasi 82%. Pengetahuan mengenai manfaat SEFT, sebelum dilakukan sosialisasi adalah 30%, setelah diberikan sosialisasi menjadi 85%. Pengetahuan cara teknik melakukan SEFT sebelum dilakukan sosialisasi adalah 28%, setelah dilakukan sosialisasi pengetahuan menjadi 77%.

Berdasarkan penelitian oleh (Arnata et al., 2018) menyatakan terapi non farmakologi yaitu terapi SEFT yang digunakan oleh lansia untuk meningkatkan kualitas tidurnya. Terapi SEFT dengan cara memberikan ketukan ringan (*tapping*) pada titik-titik tertentu. Pada saat *tapping* akan meningkatkan perjalanan sinyal-sinyal neurotransmitter. Pada saat melakukan terapi SEFT, peserta harus dapat memusatkan perhatian serta menyebutkan tahapan-tahapan SEFT secara berulang-ulang. Setiap individu berkesempatan untuk mengontrol diri dan lingkungannya dengan menggunakan teknik relaksasi. Teknik ini bisa dilakukan pada saat sehat ataupun sakit. Manfaat terapi SEFT membuat tubuh bergenerasi setiap hari, pikiran menjadi relaksasi akibat naiknya saraf simpatis sehingga tubuh menjadi segar (Halid, 2021) Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Herlin, 2020) yang menyatakan bahwa Terapi SEFT secara signifikan berpengaruh terhadap kualitas tidur.

Kendala dalam pengabdian masyarakat adalah peserta sulit konsentrasi selama terapi SEFT, peserta sulit mengingat kalimat *set-up* dan

18 titik meridian. Proses pelaksanaan pengabdian masyarakat di PSTW Rukun Ibu berdampak terhadap peserta maupun mitra. Sebelum dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat, lansia kurang mengetahui informasi terkait penyuluhan kesehatan dan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT). Lansia yang mengalami kesulitan tidur (*insomnia*) hanya berdiam diri dan tidak melakukan kegiatan apapun. Lansia hanya berdiam diri di dalam ruangan dan kegiatannya hanya berbaring. Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dan mendemonstrasikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT), terlihat kegiatan lansia sesekali melakukan terapi SEFT. Kegiatan lansia tidak hanya berdiam diri di dalam ruangan saja, tetapi terlihat lansia melakukan aktifitas di luar ruangan seperti berjalan, menggerakkan sendi-sendi. Lansia tidak menggantungkan pakaian-pakaian kotor sebagai bentuk ciri peningkatan kualitas kesehatan



Gambar 3 Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan Melakukan Terapi SEFT

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah Terapi SEFT dapat membantu dalam pemenuhan peningkatan kualitas tidur lanjut usia yang mengalami kesulitan tidur (*insomnia*). Saran Terapi SEFT dapat dijadikan sebagai program rutin di PSTW Rukun Ibu dan dapat diterapkan secara mandiri pada lansia untuk mencegah *insomnia* dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

REKOMENDASI

Penyusunan Renstra Pengabdian masyarakat yang tetap diprogramkan untuk *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) di periode berikutnya serta pengabdian masyarakat bukan hanya lansia, tetapi untuk masyarakat umum

ACKNOWLEDGMENT

Terima kasih kami ucapkan kepada semua pihak yang secara aktif berpartisipasi dalam kegiatan ini, yaitu kepada seluruh pengurus dan warga PSTW Rukun Ibu di Kelurahan Nanggeleng Kota Sukabumi.

REFERENCES

- Agnesia, A., Pangemanan, D. H. C., & Polii, H. (2021). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Lansia. *Jurnal E-Biomedik*, 9(2), 192–200. <https://doi.org/10.35790/ebm.v9i2.31795>
- Arnata, A. P., Lestari, P., Keperawatan, F., & Ngudi, U. (2018). Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabuapten Semarang. *Indonesian Journal Of Nursing Research*, 1(1), 1–14.
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika.
- Ernawati, Syauqy ahmad, H. siti. (2017). Gambaran Kualitas Tidur dengan Gangguan Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. *Respiratory Universitas Jambi*, 1–11. <https://repository.unja.ac.id/2381/1/JURNAL.pdf>
- Halid, S. et all. (2021). Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Technique Kombinasi Dzikir terhadap Penurunan Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4, 401–408. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/1025/500>
- Hastuti, R. Y., Sari, D. P., & Sari, S. A. (2019). Pengaruh Melafalkan Dzikir terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 303. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.303-310>
- Herlin, F. dan U. A. (2020). *Pengaruh Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Dusun DadapBong, Sendangsari, Pajangan, bantul* [Universitas Alma Ata]. <http://elibrary.almaata.ac.id/2184/>
- Hidayatul Rohma, A. (2020). *Studi Literatur: Asuhan Keperawatan Keluarga pada Lansia dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur* [Muhammadiyah Ponorogo]. <http://eprints.umpo.ac.id/id/eprint/6106>
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Sutardi, M. A. G. (2020). Tata Laksana Insomnia. *Jurnal Medika Utama*, 02(01), 402–406. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Zainuddin, A. F. (2009). *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Jakarta : Afzam Publisng.