

## **PENERAPAN *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) UNTUK PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANJUT USIA DI PANTI SOSIAL POTROYUDAN JEPARA**

Ikca Narayani Pramudyarningsih<sup>1</sup>, Jaka Ahmad Chilman Erlangga<sup>2</sup>, Anita Listyani<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

Email: [iccanarayani14@gmail.com](mailto:iccanarayani14@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu masalah umum yang sering dialami oleh lansia, yang dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis mereka, kondisi ini membutuhkan perhatian yang serius. Buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh meningkatnya potensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Pendekatan farmakologi biasanya menggunakan obat-obatan seperti benzodiazepin, obat sedatif-hipnotis yang memberikan efek cepat namun berbahaya jika digunakan dalam jangka panjang, sedangkan pendekatan nonfarmakologi untuk insomnia atau kesulitan tidur adalah aromaterapi, mandi air hangat, olahraga konsisten terapi medan magnet, terapi bekam, akupunktur dan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique Therapy* (SEFT). Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan salah satu metode intervensi yang menggabungkan teknik penyadaran spiritual dengan stimulasi titik-titik energi pada tubuh untuk mengatasi gangguan emosional dan meningkatkan relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan terapi SEFT dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Metode yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah lansia yang mengalami gangguan tidur sedang. Intervensi SEFT dilakukan selama 3 hari dalam waktu 15 menit dengan jumlah 15 responden. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kualitas tidur setelah dilakukan terapi SEFT, yang ditunjukkan oleh penurunan skor gangguan tidur dan peningkatan durasi serta kualitas tidur subjektif lansia. Dengan demikian, terapi SEFT dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi non-farmakologis yang efektif dan mudah diterapkan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

**Kata Kunci:** lansia, kualitas tidur, *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

## ABSTRACT

*Poor sleep quality is one of the common problems often experienced by the elderly, which can impact their physical and psychological health, and this condition requires serious attention. Poor sleep quality in the elderly is caused by increased sleep potential, decreased sleep efficiency, and waking up early due to the aging process. Pharmacological approaches typically use medications such as benzodiazepines, sedative-hypnotic drugs that provide quick effects but are dangerous if used long-term, whereas non-pharmacological approaches to insomnia or sleep difficulties include aromatherapy, warm baths, consistent exercise, magnetic field therapy, cupping therapy, acupuncture, and Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy. SEFT therapy is an intervention method that combines spiritual awareness techniques with stimulation of energy points on the body to address emotional disturbances and increase relaxation. This study aims to determine the effectiveness of SEFT therapy in improving sleep quality in the elderly. The method used was a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest. The research subjects were elderly individuals with moderate sleep disturbances. SEFT intervention was conducted over 3 days for 15 minutes with 15 respondents. The results showed a significant increase in sleep quality after SEFT therapy, indicated by a decrease in sleep disturbance scores and an increase in sleep duration and subjective sleep quality of the elderly. Thus, SEFT therapy can be used as an effective and easily applicable non-pharmacological intervention alternative to help improve sleep quality in the elderly.*

**Keywords:** *elderly, sleep quality, ,Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*

## LATAR BELAKANG

Usia tua (lansia) merupakan masa perkembangan terakhir dalam kehidupan manusia, Dikatakan perkembangan akhir karena ada anggapan bahwa perkembangan manusia berakhir setelah manusia dewasa. Lansia sendiri atau biasa kita sebut dengan lansia mempunyai beberapa arti. Definisi lansia dalam empat kriteria, yaitu rentang 45-59 tahun adalah usia paruh baya, rentang 60-74 tahun adalah usia lanjut (lansia), rentang 75-90 tahun adalah usia tua. ), sedangkan di atas 90 tahun sudah sangat tua. masa tua dengan menambah atau memperkaya amal ibadah sebagai persiapan menyambut proses kehidupan kekal (Maryana, 2022).

World Health Organization (WHO) di kawasan Asia Tenggara sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa serta pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat (WHO 2022). Pada tahun 2020 Indonesia memiliki sejumlah 27.087.753 penduduk usia lanjut dengan rincian 12.912.675 laki-laki dan 14.175.078 perempuan. (Kemenkes Republik Indonesia 2021). Persentase total penduduk lansia di Provinsi Jawa Tengah terus mengalami peningkatan yaitu 12,22% atau 4,46 juta jiwa pada tahun 2020 menjadi 12,71% atau 4,67 juta jiwa pada tahun 2021 (BPS Jawa Tengah 2020). Prevalensi lansia di Kabupaten Jepara adalah sekitar 12,95% dari total penduduk, yang berarti ada sekitar 165.14 ribu orang lansia (Dinkes Jepara 2024).

Prevalensi diatas diketahui bahwa terjadi peningkatan jumlah lansia setiap tahunnya, hal ini tentunya menyebabkan peningkatan permasalahan kesehatan khususnya pada lansia. Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia ialah kualitas tidur. Tidur yang berkualitas sebagai bentuk waktu istirahat sangat dibutuhkan oleh banyak individu, namun banyak lansia sering mengalami gangguan kualitas tidur (Rizky Rohmatulloh *et al.*, 2024) Gangguan tidur akan lebih buruk seiring bertambahnya usia. Gangguan kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat dikaitkan dengan adanya masalah fisik, mental dan kesejahteraan sosial (Utami, 2021).

Gangguan kualitas tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi bagi lansia, kondisi ini membutuhkan perhatian yang serius. Buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh meningkatnya potensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur dan terbangun lebih awal karena proses penuaan (Nurrohmah, 2022). Kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Proses tidur maupun kondisi saat tidur yang berlangsung optimal menggambarkan tingginya kualitas tidur seseorang. Kualitas tidur menurut peneliti adalah kemampuan untuk mencapai tidur yang nyenyak dan memulihkan energi, dengan durasi yang cukup, kemudahan untuk tertidur, dan tidak mudah terbangun di malam hari.

Dampak gangguan kualitas tidur yang telah disebutkan diatas salah satunya adalah kecemasan, apabila kecemasan yang dialami oleh lansia tidak segera diatasi dengan baik, maka dapat menyebabkan lansia tersebut lebih pesimis dan tidak menerima diri secara positif, kecemasan juga dapat menimbulkan dampak negatif bagi lansia seperti menarik diri dari lingkungan, mengumpat, tidak mau berkomunikasi, hiperaktif, menangis tanpa alasan yang jelas, bicara berlebihan, bahkan bertindak agresif dengan menyerang orang lain menggunakan kalimat yang tidak pantas. (Nurrohmah, 2022). Cemas yang berlebihan dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik seperti, gangguan jantung, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, penurunan kinerja organ paru dan lambung . (Utami, 2021).

Gangguan kualitas tidur pada lansia harus segera diatasi supaya lansia dapat merasakan waktu tidur yang berkualitas, adapun pengobatan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan pendekatan yang berbeda, baik farmakologi maupun nonfarmakologi. (Hasibuan and Hasna, 2021). Pendekatan farmakologi biasanya menggunakan obat-obatan seperti benzodiazepin, obat sedatif-hipnotis yang memberikan efek cepat namun berbahaya jika digunakan dalam jangka panjang, sedangkan pendekatan nonfarmakologi untuk insomnia atau kesulitan tidur adalah aromaterapi, mandi air hangat, olahraga konsisten terapi medan magnet, terapi bekam, akupunktur dan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique Therapy* (SEFT), (Tribakti, *et al* 2023).

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah pendekatan terapeutik yang mengintegrasikan komponen pikiran-tubuh. Dengan memanfaatkan area tertentu di seluruh dua belas jalur energi tubuh, prinsip pengobatan energi digabungkan dengan aspek terapi spiritual untuk menciptakan SEFT. Dengan demikian, SEFT bertujuan untuk merestorasi keseimbangan energi dalam tubuh dan mengatasi gangguan mental dan emosional melalui intervensi yang bersifat holistik, (Tribakti, *et al* 2023). SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode tapping pada beberapa titik tertentu (Nurrohmah, 2022). Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat membantu mengatasi gangguan tidur dengan cara memfokuskan pikiran pada doa, sehingga tubuh menjadi rileks dan tenang, merangsang sirkulasi darah, menormalkan pernapasan denyut jantung, memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku. SEFT adalah teknik terapi yang menggabungkan spiritual power, energi, dan psikologi, dengan hal ini terbukti bahwa terapi SEFT bisa meningkatkan kualitas tidur. (Hasibuan *et,al* 2021)

## METODE PENELITIAN

Karya tulis ilmiah ini menggunakan penelitian kuantitatif *pre experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Riset menggunakan eksperimen yang hanya melibatkan satu kelompok dan tidak ada kelompok pembanding, riset ini akan diukur dengan nilai sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (Rukminingsih, Adnan and Latief, 2020). Populasi dalam penelitian ini yaitu 85 lansia di panti potroyudan kabupaten jepara dengan teknik sampling *purposive sampling*, sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 15 responden dengan kstegori gangguan kualitas tidur sedang , menggunakan alat ukur,lembar observasi PSQI dan SOP terapi SEFT. Terapi SEFT ini dilakukan selama 3x pertemuan dalam

waktu 1 minggundengan durasi waktu 15 menit. Sebelum dilakukan intervensi yang pertama dilakukan yaitu mengumpulkan responden, kemudian meminta persetujuan menjadi responden. Setelah itu melakukan *pre test* pengisian lembar PSQI pada setiap responden sebelum melakukan terapi SEFT. Selanjutnya melakukan intervensi terapi seft. Setelah itu melakukan *post test* menggunakan lembar observasi PSQI kembali. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran sebelum dan sesudah tindakan terapi *spiritual emotional freedom thecnique* (SEFT) untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Karakteristik Responden

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan kelompok Usia

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan kelompok Usia

	<b>n</b>	<b>Minimal</b>	<b>Maksimal</b>	<b>Mean</b>	<b>Modus</b>	<b>Median</b>
<b>Usia</b>	15	60	70	66,13	70	66,00

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa karakteristik usia responden yaitu sebagian besar (modus) berusia 70, dengan hasil median 66,00 tahun dan rata-rata (mean) 66,13 tahun kemudian usia minimal 60 tahun dan maksimal 70 tahun.

2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan kelompok jenis kelamin

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Laki-Laki	5	33,6%
Perempuan	10	66,4 %
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100,0%</b>

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat dilihat bahwa karakteristik jenis kelamin responden sebagian besar perempuan yaitu sebanyak 10 responden (66,4 %) dan jenis kelamin laki -laki sebanyak 5 responden (33,6%).

3. Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan tingkat pendidikan

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

<b>Pendidikan</b>	<b>Prekuensi</b>	<b>Presentase</b>
Tidak Sekolah	5	33,6 %
SD	10	66,4 %
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat dilihat bahwa karakteristik pendidikan responden sebagian besar lulus SD yaitu sebanyak 10 responden (66,4 %) dan tidak sekolah sebanyak 5 responden (33,6)

1. Nilai kualitas tidur Sebelum diberikan terapi SEFT

Tabel 4.3 Nilai Kualitas Tidur Sebelum diberikan terapi SEFT

Kualitas tidur	Jumlah (n)	Presentase (%)
Sedang	15	100 %
Baik	0	0%
Buruk	0	0%
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100,0%</b>

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa karakteristik sebelum pemberian terapi SEFT yaitu terdapat nilai kualitas tidur sedang dengan nilai (5-10) sebanyak 15 responden (100%) dan tidak ada responden yang mengalami kualitas tidur buruk dengan nilai (10-21) maupun kualitas tidur baik (1-4), hal ini sesuai dengan kriteria peneliti dimana memang peneliti menargetkan responden dengan kualitas tidur sedang.

2. Nilai kualitas tidur setelah diberikan terapi SEFT

Tabel 4.4 Nilai kualitas tidur setelah diberikan terapi SEFT

Kualitas tidur	Jumlah (n)	Presentase (%)
Sedang	4	26,6%
Baik	11	73,4%
Buruk	0	0%
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100,0%</b>

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa karakteristik nilai kualitas tidur setelah terapi SEFT yaitu terdapat responden dengan kualitas tidur sedang dengan nilai (5-10) sebanyak 4 responden (26,6%) dan 11 responden (73,4%) masih di nilai kualitas tidur sedang dengan nilai (5-10), hal ini menunjukkan bahwa terapi SEFT dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

## Pembahasan

1. Usia

Hasil Penelitian karakteristik usia responden pada tabel 4.1 yaitu sebagian besar (modus) berusia 70 tahun, dengan hasil median 66,00 tahun dan rata-rata (mean) 66,13 tahun kemudian usia minimal 60 tahun dan maksimal 70 tahun.

Pada umumnya lansia mengalami kualitas tidur yang buruk, hal ini terjadi ketika seiring bertambahnya usia, maka kualitas tidur bisa terganggu karena berbagai faktor seperti perubahan fisiologis, kondisi kesehatan, dan gaya hidup dapat memengaruhi pola tidur lansia. Beberapa faktor yang berkontribusi termasuk perubahan hormon, gangguan ritme sirkadian, serta kondisi medis seperti nyeri kronis, apnea tidur, dan sindrom kaki gelisah (Siregar, *et al* 2023).

2. Jenis Kelamin

Faktor lain yang mempengaruhi terjadinya gangguan kualitas tidur salah satunya adalah jenis kelamin ditunjukkan pada tabel 4.2 bahwa yang terkena gangguan tidur sebagian besar adalah perempuan sebanyak 10 responden (66,4%), dan laki-laki sebanyak 5 responden (33,6%).

Perempuan hampir dua kali lebih mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan pria. Variasi ini dapat muncul sebagai akibat dari perubahan hormonal yang terkait dengan menopause, serta perubahan fisik, fisiologis, dan psikologis yang dapat memperburuk

masalah terkait tidur (Vero, *et al* 2022). Lansia perempuan mungkin lebih rentan terhadap kondisi medis tertentu yang dapat mengganggu tidur, seperti arthritis atau penyakit kronis lainnya yang dapat menyebabkan nyeri dan ketidaknyamanan (Harisa, *et al* 2022).

### 3. Pendidikan

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat dilihat bahwa karakteristik pendidikan responden sebagian besar lulus SD yaitu sebanyak 10 responden (66,4 %) dan tidak sekolah sebanyak 5 responden (33,6%).

Penelitian yang mendukung bahwa kualitas tidur lansia berhubungan dengan tingkat pendidikan yaitu dari Hryati C, dkk pada tahun 2022 yang berjudul "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta" menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat Pendidikan lansia dengan gangguan kualitas tidur lansia dimana dapat diartikan bahwa lansia dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya tidur dan cara-cara menjaga kualitas tidur yang baik, sehingga cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik.

### 4. Nilai kualitas tidur sebelum diberikan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)

Berdasarkan tabel 4.3 pada 15 responden (100%) mengalami gangguan kualitas tidur sedang, sehingga seluruh sampel penelitian ini merupakan lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur sedang. Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian yang memang menargetkan lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur sedang sebagai subjek yang konsisten pada seluruh responden sebelum intervensi menunjukkan bahwa terapi ini diterapkan pada kelompok yang memang membutuhkan untuk peningkatan kualitas tidur.

Penelitian terdahulu yang mendukung penerapan *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) sebagai terapi non-farmakologis efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur. Sebagai contoh, studi oleh (Tribakti,*et al* 2023) menemukan terapi *spiritual emotional freedom technique* dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

### 5. Nilai kualitas tidur setelah diberikan terapi SEFT (*spiritual emotional freedom technique*)

Berdasarkan tabel 4.4, setelah dilakukan terapi SEFT pada 15 lansia yang mengalami gangguan tidur, terjadi peningkatan pada kualitas tidur lansia tersebut, dengan menunjukkan hasil dimana 11 responden (73,4%) berada pada nilai kualitas tidur baik, sedangkan 4 responden (26,4%) masih berada pada nilai kualitas tidur sedang. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan kadar gula darah setelah intervensi terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT).

Mekanisme terapi SEFT (*spiritual emotional freedom technique*) untuk meningkatkan kualitas tidur lansia adalah ketika dilakukan tapping pada titik *acupoint* maka akan terjadi penurunan aktifitas *amygdala* dengan kata lain terjadi penurunan aktifitas gelombang otak. Hal tersebut akan menimbulkan respon *fight or flight* pada partisipan terhenti. Untuk kemudian memunculkan efek relaksasi yang akan menetralkan segala ketegangan emosi yang dialami individu. Sementara itu jika dilihat dari aspek reaksi fisiologis SEFT, mengetuk ringan pada 12 titik meridian tubuh dapat menstimulus *gland pituitary* untuk mengeluarkan hormon endorphine dimana hormon tersebut akan memberikan efek ketenangan serta menimbulkan rasa Bahagia (Putri *et al*, 2022).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Panti Potroyudan selama 15 menit dengan waktu 1 minggu 3x pertemuan kualitas tidur lansia meningkat, dengan menunjukkan hasil sebelum diberikan terapi SEFT terdapat 15 responden (100%) dengan kategori kualitas tidur sedang dengan nilai (5-10), setelah diberikan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) menunjukkan hasil 11 responden (73,4%) mengalami kualitas tidur baik dengan nilai (1-4) sedangkan 4 responden (26,6%) masih di angka kualitas tidur sedang dengan nilai (5-10). Hal ini menunjukkan bahwa terapi SEFT selama 15 menit dengan waktu 1 minggu 3x pertemuan dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

### **Saran**

Saran dalam penelitian ini adalah :

#### **1. Bagi perawat**

Bagi Perawat bisa menjadi salah satu alternatif implementasi untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

#### **2. Bagi Responden**

Bagi responden yang mengalami gangguan kualitas tidur terapi SEFT menjadi salah satu terapi komplementer yang cukup efektif dalam implementasi peningkatan kualitas tidur.

#### **3. Bagi penulis selanjutnya**

Diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan waktu intervensi yang lebih panjang, dan dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel yang lain sebagai pendukung agar mendapatkan gambaran lebih luas tentang perbandingan efektivitasnya dan perlu dilakukan observasi lebih ketat untuk implementasi terapi SEFT.

#### **4. Bagi Institusi**

Dapat mengintegrasikan terapi SEFT dalam program pendidikan dan promosi kesehatan, khususnya dibidang komplementer.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Dinas Kesehatan Jepara (2022) Pravelensi lansia laki-laki dan perempuan di kabupaten Jepara

Kementrian Kesehatan RI (2021) Pravelensi lansia laki-laki dan perempuan di Indonesia

Harisa, A. *Et Al.* (2022) 'Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia Dengan Penyakit Kronis', *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), P. 1. Available At: <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62916>.

Hasibuan, R.K. And Hasna, J.A. (2021) 'Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya Di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat', *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), P. 187. Available At: <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>

Maryana,(2022), Buku Panduan Singkat Pemula *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Yogyakarta:PB:Poltekkes Jogja Press

Nurrohman, F.I. (2022) 'Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia', *Jurnal Psikologi TALENTA*, 8(1), P. 17. Available At: <https://doi.org/10.26858/Talenta.V8i1.35382>.

- Putri, A.N. *Et Al.* (2022) ‘Penggunaan Alas Kaki Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar Negeri 060873 Pulo Brayan Kota Medan’, *Pubhealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), Pp. 69–74. Available At: <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.40>.
- Rizky Rohmatulloh, V. *Et Al.* (2024) ‘Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Terhadap Angka Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Berdasarkan 4 Kriteria Diagnosis Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Karsa Husada Kota Batu’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), Pp. 2528–2543
- Rukminingsih, Adnan, G. And Latief, M.A. (2020) *Metode Penelitian Pendidikan. Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas, Journal Of Chemical Information And Modeling*.
- Siregar, M.A. *Et Al.* (2023) ‘Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Dan Murottal Surah Ar Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa’, *Jkep*, 8(2), Pp. 237–251. Available At: <https://doi.org/10.32668/jkep.v8i2.1425>.
- Tribakti, I., Anwar, S. And Nurhayati, N. (2023) ‘Pengaruh Terapi Spritual Emotional Freedom Technique Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia’, *Journal Of Telenursing (JOTING)*, 5(2), Pp. 2514–2522. Available At: <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.3322>.
- Utami, I.& P. (2021) ‘Analysis Of Factors Influencing The Sleep Quality Of Elderly People In Nursing Homes’, *Jurnal Health Sains*, 2(3), Pp. 362–380..
- WHO (*World Health Organization*) 2020. Tentang Populasi Lansia. Diakses Pada Desember 2020. [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/world-population-prospects-2022](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/world-population-prospects-2022).