

**PENGARUH TERAPI SEFT (*SPRITUAL EMOTIONAL  
FREEDOM TECHNIQUE*) DAN TERAPI MUSIK  
KLASIK TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA**

**SKRIPSI**



**OLEH**

**Yuliana Imelda Putri Lewotapo  
NRP : 9103021032**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
SURABAYA  
2026**

# **PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) DAN TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA**

## **SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya untuk  
Memenuhi Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan



**OLEH :**

**Yuliana Imelda Putri Lewotapo  
NRP : 9103021032**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
SURABAYA  
2026**

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya:

Nama : Yuliana Imelda Putri Lewotapo

NRP : 9103021032

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

**PENGARUH TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) DAN  
TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA**

Benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran,

Surabaya, 23 Agustus 2026



Yuliana Imelda P. Lewotapo

**PERNYATAAN PERSETUJUAN  
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya .

Nama : Yuliana Imelda Putri Lewotapo

NRP : 9103021032

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul : Pengaruh Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Dan Pengaruh Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia

Untuk dipublikasikan atau ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan undang-undang hak cipta

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini dibuat dengan sebenarnya

Surabaya, 23 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan



Yuliana Imelda P. Lewotapo

# HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*  
(SEFT) DAN TERAPI MUSIK KLASIK PADA KUALITAS TIDUR LANSIA

OLEH :

Yuliana Imelda Putri Lewotapo

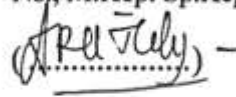
NRP : 9103021032

Pembimbing Utama : Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep.,Ns.M.Kep .



Pembimbing Pendamping : Maria Theresia. Arie Lilyana, S.Kep.,

Ns., M.Kep. Sp.Kep. M.B



Surabaya, 3 Februari 2026

## HALAMAN PENGESAHAN

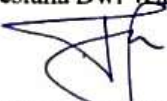
### SKRIPSI

#### **PENGARUH SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) DAN TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA**

Skripsi yang ditulis oleh Yuliana Imelda Putri Lewotapo NRP. 9103021032 telah diuji dan disetujui oleh tim penguji skripsi pada tanggal 19 Februari 2026 dan telah dinyatakan lulus oleh,

#### Tim Penguji

1. Ketua : Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep

  
(.....)

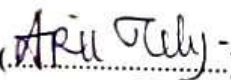
2. Sekretaris : Ermalynda Sukmawati, S.Kep., Ns., M.Kep

  
(.....)

3. Anggota : Ninda Ayu Prabasari, S.Kep., Ns., M.Kep

  
(.....)

4. Anggota : Maria Theresia Arie Lilyana, S.Kep.,Ns., M.Kep., Sp.Kep.M.B

  
(.....)

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Keperawatan

  
Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep  
NRP. 911.06.0600

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Allah Tri Tunggal Maha Kudus yang menjadi sumber kekuatan, pengharapan,  
dan kasih setia yang senantiasa menyertai saya sehingga penelitian ini  
diselesaikan

Bapa dan mama tercinta serta ketiga adik saya, dosen pembimbing, dosen  
penguji dan semua dosen fakultas keperawatan, yang telah memberikan ilmu dan  
membimbing saya dengan penuh dedikasi selama proses pendidikan dan  
penyusunan skripsi ini.

## **HALAMAN MOTO**

“Serahkanlah perbuatanmu kepada TUHAN, maka terlaksanalah segala  
rencanamu”

**(Amsal 16:3)**

“It’s fine to fake it until you make it, until you do, until it true”

**(Taylor Swift)**

“Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang  
menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedilah secukupnya, rayakan perasaan  
sebagai manusia”

**(Baskara Putra - Hindia)**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa atas anugerah dan kemurahan- Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia” sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan S1 Keperawatan di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Penyusunan skripsi tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Maka dari itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep, Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan selaku Ketua Penguji yang telah memberikan motivasi dan arahan selama perkuliahan dan dalam proses penyelesaian skripsi.
2. Ibu Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta memberikan arahan juga motivasi dalam proses penyusunan skripsi.
3. Ibu Maria Theresia Arie Lilyana, S.Kep., Ns., M.Kep. M.B selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta memberikan arahan juga motivasi dalam penyusunan skripsi.
4. Ibu Ermalynda Sukmawati, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku sekretaris penguji penulis yang telah memberikan masukan, memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis.

5. Ibu Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu mendampingi, mengarahkan dan memotivasi penulis dalam proses perkuliahan hingga proses penulisan skripsi.
6. Oma-opa di Griya Usia Lanjut St.Yosef Surabaya yang telah meluangkan waktu dan telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
7. Kepala dan pengurus Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya atas izin dan fasilitas tempat yang diberikan, sehingga penelitian terlaksana dengan baik.
8. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan ilmu selama proses perkuliahan.
9. Kepada Bapak Klemens Demon dan Ibu Fransiska Lipat selaku orang tua penulis yang selalu memberikan doa, dukungan moral maupun material, serta semangat yang tiada henti kepada penulis.
10. Kepada Kristiana, Trifena dan Lacan selaku adik-adik penulis yang selalu menyayangi dengan tulus dan selalu menjadi *mood booster* saat penulis terpuruk.
11. Kepada Julita Eliza selaku teman seperjuangan yang menjadi *partner* setia dalam proses penyelesaian skripsi ini.
12. Kepada teman-teman Angkatan 2021 yang telah berjuang bersama selama masa perkuliahan.

Peneliti menyadari akan kekurangan dan kesalahan dalam penelitian ini, sehingga segala kritik dan saran yang membangun akan sangat berarti bagi penulis.

Surabaya, 18 Februari 2026

Yuliana Imelda Putri

## DAFTAR ISI

|                                                                          | Halaman  |
|--------------------------------------------------------------------------|----------|
| HALAMAN JUDUL.....                                                       | i        |
| SURAT PERNYATAAN.....                                                    | iii      |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....                                   | iv       |
| HALAMAN PERSETUJUAN .....                                                | v        |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                                                  | vi       |
| HALAMAN PERSEMBAHAN.....                                                 | vii      |
| HALAMAN MOTO.....                                                        | viii     |
| KATA PENGANTAR.....                                                      | ix       |
| DAFTAR ISI .....                                                         | xi       |
| DAFTAR TABEL .....                                                       | xiv      |
| DAFTAR GAMBAR .....                                                      | xv       |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                                    | xvii     |
| DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN.....                          | xviii    |
| ABSTRAK .....                                                            | xix      |
| <i>ABSTRACT</i> .....                                                    | xx       |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>                                            | <b>1</b> |
| 1.1 Latar Belakang .....                                                 | 1        |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                                                | 6        |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....                                              | 6        |
| 1.3.1 Tujuan Umum .....                                                  | 6        |
| 1.3.2 Tujuan Khusus.....                                                 | 7        |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....                                             | 7        |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis .....                                             | 7        |
| 1.4.2 Manfaat Praktis .....                                              | 7        |
| <b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                                      | <b>9</b> |
| 2.1 Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) .....            | 9        |
| 2.1.1 Definisi Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) ..... | 9        |

|                                                     |                                                                            |           |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1.2                                               | Manfaat Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT).....           | 9         |
| 2.1.3                                               | Indikasi Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) .....         | 10        |
| 2.1.4                                               | Kontraindikasi Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) ..      | 10        |
| 2.1.5                                               | Mekanisme Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) .....        | 10        |
| 2.1.6                                               | Langkah-Langkah Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT).....   | 11        |
| 2.2                                                 | Terapi Musik Klasik.....                                                   | 17        |
| 2.2.1                                               | Definisi Musik Klasik .....                                                | 17        |
| 2.2.2                                               | Manfaat Musik Klasik .....                                                 | 17        |
| 2.2.3                                               | Indikasi Terapi Musik .....                                                | 17        |
| 2.2.4                                               | Kontraindikasi Terapi Musik.....                                           | 17        |
| 2.2.5                                               | Mekanisme Terapi Musik.....                                                | 18        |
| 2.2.6                                               | Langkah-Langkah Terapi Musik .....                                         | 18        |
| 2.3                                                 | Kualitas Tidur.....                                                        | 19        |
| 2.3.1                                               | Definisi Kualitas Tidur .....                                              | 19        |
| 2.3.2                                               | Perubahan Tidur Seiring Bertambahnya Usia .....                            | 19        |
| 2.3.3                                               | Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Lansia.....                         | 20        |
| 2.3.4                                               | Dampak Kualitas Tidur Yang Buruk Pada Lansia .....                         | 21        |
| 2.3.5                                               | Penatalaksanaan Farmakologi dan Non Farmakologi .....                      | 21        |
| 2.3.6                                               | Alat Ukur Kualitas Tidur.....                                              | 22        |
| 2.4                                                 | Lanjut Usia .....                                                          | 23        |
| 2.4.1                                               | Definisi Lanjut Usia .....                                                 | 23        |
| 2.4.2                                               | Batasan Lanjut Usia.....                                                   | 23        |
| 2.4.3                                               | Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia .....                                   | 24        |
| <b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL dan HIPOTESIS.....</b> |                                                                            | <b>25</b> |
| 3.1                                                 | Kerangka Konseptual .....                                                  | 25        |
| 3.2                                                 | Pengaruh Terapi SEFT dan Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Lansia ..... | 26        |
| 3.3                                                 | Hipotesis Penelitian.....                                                  | 27        |
| <b>BAB 4 METODE PENELITIAN .....</b>                |                                                                            | <b>28</b> |
| 4.1                                                 | Desain Penelitian.....                                                     | 28        |
| 4.2                                                 | Identifikasi Variabel Penelitian .....                                     | 28        |
| 4.2.1                                               | Variabel Independen .....                                                  | 28        |
| 4.2.2                                               | Variabel Dependen.....                                                     | 29        |
| 4.3                                                 | Definisi Operasional Variabel Penelitian .....                             | 29        |
| 4.4                                                 | Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....                       | 30        |
| 4.4.1                                               | Populasi.....                                                              | 30        |
| 4.4.2                                               | Sampel.....                                                                | 31        |
| 4.4.3                                               | Teknik Sampling .....                                                      | 32        |
| 4.5                                                 | Kerangka Kerja Penelitian.....                                             | 33        |
| 4.6                                                 | Metode Pengumpulan Data .....                                              | 34        |
| 4.6.1                                               | Prosedur Pengumpulan Data .....                                            | 34        |
| 4.6.2                                               | Instrumen Penelitian.....                                                  | 37        |
| 4.6.3                                               | Waktu dan Lokasi Penelitian.....                                           | 38        |
| 4.7                                                 | Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....                                  | 38        |
| 4.7.1                                               | Uji Validitas .....                                                        | 38        |

|                                 |                                                                                                                                  |            |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 4.7.2                           | Uji Reliabilitas .....                                                                                                           | 39         |
| 4.8                             | Teknik Analisis Data .....                                                                                                       | 40         |
| 4.8.1                           | Editing .....                                                                                                                    | 40         |
| 4.8.2                           | Skoring .....                                                                                                                    | 40         |
| 4.8.3                           | Tabulating .....                                                                                                                 | 42         |
| 4.8.4                           | Uji Hipotesis .....                                                                                                              | 42         |
| 4.9                             | Etika Penelitian .....                                                                                                           | 43         |
| <b>BAB 5</b>                    | <b>HASIL PENELITIAN .....</b>                                                                                                    | <b>46</b>  |
| 5.1                             | Karakteristik Lokasi Penelitian .....                                                                                            | 46         |
| 5.2                             | Hasil Penelitian .....                                                                                                           | 48         |
| 5.2.1                           | Data Umum .....                                                                                                                  | 48         |
| 5.2.2                           | Data Khusus .....                                                                                                                | 52         |
| 5.2.3                           | Hasil Pretest Dan <i>Posttest</i> Kualitas Tidur Lansia.....                                                                     | 52         |
| 5.2.4                           | Uji Hipotesis .....                                                                                                              | 54         |
| <b>BAB 6</b>                    | <b>PEMBAHASAN .....</b>                                                                                                          | <b>57</b>  |
| 6.1                             | Kualitas Tidur Lansia Sebelum Di Berikan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> Dan Musik Klasik .....              | 57         |
| 6.2                             | Kualitas Tidur Lansia Setelah Di Berikan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Dan Terapi Musik Klasik..... | 61         |
| 6.3                             | Pengaruh Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Dan Terapi Musik Klasik.....                                 | 65         |
| 6.4                             | Keterbatasan Penelitian .....                                                                                                    | 68         |
| <b>BAB 7</b>                    | <b>SIMPULAN DAN SARAN .....</b>                                                                                                  | <b>69</b>  |
| 7.1                             | Simpulan .....                                                                                                                   | 69         |
| 7.2                             | Saran .....                                                                                                                      | 69         |
| 7.2.1                           | Bagi Lansia Dengan Kualitas Tidur Buruk .....                                                                                    | 69         |
| 7.2.2                           | Bagi Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya .....                                                                                  | 69         |
| 7.2.3                           | Bagi Keperawatan Gerontik .....                                                                                                  | 70         |
| 7.2.4                           | Bagi Peneliti Selanjutnya .....                                                                                                  | 70         |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>     |                                                                                                                                  | <b>71</b>  |
| <b>LAMPIRAN.....</b>            |                                                                                                                                  | <b>80</b>  |
| <b>ARTIKEL PENELITIAN .....</b> |                                                                                                                                  | <b>106</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                  | Halaman |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 2 .1 Standar Operasional Terapi SEFT .....                                                                 | 12      |
| Tabel 2. 2 Standar Operasional Terapi Musik Klasik.....                                                          | 19      |
| Tabel 4.1 Desain Penelitian Pengaruh Terapi SEFT dan Terapi Musik Klasik<br>Terhadap Kualitas Tidur Lansia ..... | 28      |
| Tabel 4.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian Terapi SEFT, Terapi<br>Musik Klasik Dan Kualitas Tidur .....  | 29      |
| Tabel 4.3 Komponen Pertanyaan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> .....                                 | 38      |
| Tabel 4.4 Kisi-kisi kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> .....                                 | 41      |
| Tabel 5.1 Kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi.....                                               | 53      |
| Tabel 5.2 Hasil Uji Normalitas Terapi SEFT Dan Terapi Musik Klasik.....                                          | 55      |
| Tabel 5.3 Hasil Uji Hipotesis.....                                                                               | 56      |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                                                                                                                       | Halaman |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 2. 1 Titik <i>top of head(cr)</i> .....                                                                                                                                        | 12      |
| Gambar 2. 2 Titik <i>eyebrow(eb)</i> .....                                                                                                                                            | 13      |
| Gambar 2. 3 Titik <i>side of the eye(se)</i> .....                                                                                                                                    | 13      |
| Gambar 2. 4 Titik <i>under of the eye(ue)</i> .....                                                                                                                                   | 14      |
| Gambar 2. 5 Titik <i>under of the eye(ue)</i> .....                                                                                                                                   | 14      |
| Gambar 2. 6 Titik <i>under nose(un)</i> .....                                                                                                                                         | 15      |
| Gambar 2. 7 Titik <i>collar bone(cb)</i> .....                                                                                                                                        | 15      |
| Gambar 2. 8 Titik <i>under arm(ua)</i> .....                                                                                                                                          | 16      |
| Gambar 2. 9 Titik <i>bellow nipple point(bn)</i> .....                                                                                                                                | 16      |
| Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual .....                                                                                                                                                 | 25      |
| Gambar 4. 1 Kerangka Keja Penelitian.....                                                                                                                                             | 33      |
| Gambar 5. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Di Griya Usia Lanjut<br>St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 25 Juni – 03 Juli 2025.....                                              | 48      |
| Gambar 5. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin Di<br>Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya Pada Tanggal<br>25 Juni-03 Juli 2025.....                           | 49      |
| Gambar 5. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Di Griya<br>Usia Lanjut St. Yosef Surabaya Pada Tanggal<br>25 Juni-03 Juli 2025.....                              | 49      |
| Gambar 5. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Konsumsi Kafein<br>Selama Sebulan Terakhir Di Griya Usia Lanjut<br>St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 25 Juni-03 Juli 2025. .... | 50      |
| Gambar 5. 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Kondisi Pencahayaann<br>Di Kamar Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya Pada Tanggal<br>25 Juni-03 Juli 2025.....                    | 50      |
| Gambar 5. 6 Karakteristik Responden Berdasarkan Kebisingan Lingkungan<br>Sekitar Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya Pada Tanggal                                                 |         |

|                                                                                                                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 25 Juni-03 Juli 2025.....                                                                                                                                                      | 51 |
| Gambar 5. 7 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Tinggal<br>Di Panti Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya Pada Tanggal<br>25 Juni-03 Juli 2025.....                     | 51 |
| Gambar 5. 8 Karakteristik Responden Berdasarkan Seberapa Sering Dikunjungi<br>Dalam Sebulan Di Griya Usia Lanjut<br>St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 25 Juni-03 Juli 2025 ..... | 52 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                                                              | Halaman |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1 Lembar Penjelasan Menjadi Responden.....                                                                          | 80      |
| Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....                                                                        | 82      |
| Lampiran 3 Lembar Data Demografi .....                                                                                       | 83      |
| Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur (SOP) Intervensi Terapi Spiritual<br><i>Emotional Freedom Technique (SEFT)</i> ..... | 84      |
| Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur Intervensi Terapi Musik Klasik.....                                                  | 89      |
| Lampiran 6 Penilaian Instrumen PSQI Sebelum Uji Validitas .....                                                              | 90      |
| Lampiran 7 Penilaian Instrumen PSQI Setelah Uji Validitas .....                                                              | 93      |
| Lampiran 8 Tahapan Kegiatan .....                                                                                            | 96      |
| Lampiran 9 Lembar Observasi Harian.....                                                                                      | 98      |
| Lampiran 10 Surat Pengantar Fakultas Ke Griya Usia Lanjut St. Yosef.....                                                     | 99      |
| Lampiran 11 Surat Keterangan Selesai Penelitian .....                                                                        | 100     |
| Lampiran 12 Hasil Uji Validitas Kuesioner PSQI .....                                                                         | 101     |
| Lampiran 13 Data Demografi .....                                                                                             | 102     |
| Lampiran 14 Hasil Kuesioner PSQI <i>Pretest Dan Posttest</i> .....                                                           | 103     |
| Lampiran 15 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i> dan Uji <i>Wilcoxon Signed</i><br><i>Rank Test</i> .....                | 104     |
| Lampiran 16 Dokumentasi Kegiatan.....                                                                                        | 105     |

## DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

Halaman

|                                                 |                                     |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------|
| ARTIKEL PENELITIAN .....                        | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH              | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN..... | 107                                 |
| ABSTRAK .....                                   | 108                                 |
| ABSTRACT .....                                  | 109                                 |
| PENDAHULUAN .....                               | 110                                 |
| METODE PENELITIAN.....                          | 110                                 |
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....           | 111                                 |
| HASIL PENELITIAN.....                           | 111                                 |
| PEMBAHASAN .....                                | 112                                 |
| SIMPULAN .....                                  | 114                                 |
| SARAN .....                                     | 114                                 |
| KEPUSTAKAAN.....                                | 115                                 |
| BIODATA PENULIS.....                            | 117                                 |

## ABSTRAK

### **PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) DAN TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA**

**Oleh : Yuliana Imelda Putri Lewotapo**

Kualitas tidur pada lanjut usia (lansia) dipengaruhi oleh faktor fisik, psikologis dan lingkungan. Terapi non-farmakologis yang dapat diberikan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia ialah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan terapi musik klasik. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh terapi SEFT dan terapi musik klasik dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Desain penelitian yang digunakan ialah *pra-eksperimental one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah 173 lansia di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya. Penelitian ini menggunakan teknik sampling *purposive sampling* dengan sampel yang diperoleh berjumlah 30 responden. Terdapat 2 variabel independen yaitu terapi SEFT dan terapi musik klasik, dan 1 variabel dependen yaitu kualitas tidur lansia. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah kuesioner PSQI yang telah dilakukan uji validitas dan realibilitas. Terapi SEFT dan terapi musik klasik diberikan selama 7 hari berturut-turut dan durasi pemberian terapi selama 15 menit. Hasil penelitian menunjukkan *mean pretest*  $10.70 \pm 1.466$  dan *posttest*  $6.07 \pm 0.980$  serta selisih *mean pretest* dan *posttest* -4,63. Hasil uji hipotesis dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* kualitas tidur lansia adalah *p value* = 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ) terdapat pengaruh terapi SEFT dan terapi musik klasik, sehingga disimpulkan bahwa terapi SEFT dan terapi musik klasik dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Terapi SEFT berfungsi sebagai modalitas untuk mengeliminasi faktor distraksi internal, sedangkan terapi musik berfungsi sebagai pengkondisian lingkungan (stimulasi auditif) yang mendukung durasi tidur yang lebih panjang sehingga akan berpengaruh pada kualitas tidur lansia.

**Kata Kunci:** Kualitas Tidur, Lansia, PSQI, Terapi Musik Klasik, Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

## **ABSTRACT**

### ***THE EFFECT OFF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) THERAPY AND CLASSICAL MUSIC THERAPY ON THE SLEEP QUALITY OF THE ELDERY***

**By: Yuliana Imelda Putri Lewotapo**

*Sleep quality in older adults is influenced by physical, psychological, and environmental factors. Non-pharmacological interventions that can be applied to improve sleep quality in the elderly include the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy and classical music therapy. This study aimed to examine the effect of SEFT therapy and classical music therapy on improving sleep quality in older adults. This research employed a pre-experimental one-group pretest–posttest design. The study population consisted of 173 older adults residing at Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya. A purposive sampling technique was used, resulting in a sample of 30 respondents. There were two independent variables, namely SEFT therapy and classical music therapy, and one dependent variable, which was sleep quality in older adults. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, which had undergone validity and reliability testing. SEFT therapy and classical music therapy were administered for seven consecutive days, with a duration of 15 minutes per session. The results showed a mean pretest score of  $10.70 \pm 1.466$  and a posttest score of  $6.07 \pm 0.980$ , with a mean difference of  $-4.63$ . The hypothesis test using the Wilcoxon Signed Rank Test yielded a p-value of 0.000 ( $\alpha < 0.05$ ), indicating a significant effect of SEFT therapy and classical music therapy on sleep quality in older adults. In conclusion, SEFT therapy and classical music therapy can improve sleep quality in the elderly. SEFT therapy functions as a modality to eliminate internal distraction factors, while classical music therapy serves as environmental conditioning (auditory stimulation) that supports longer sleep duration, thereby enhancing sleep quality in older adults.*

**Keywords:** *Classical Music Therapy, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), Sleep Quality, Elderly, PSQI.*