

PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN

STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Karya Tulis Ilmiah, Juli 2023

Asma'ul Husna

Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam Upaya Peningkatan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir dengan Kasus *Insomnia* Prodi D-III Keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru

Xiii + 34 Halaman + 7 Tabel + 2 Gambar + 11 Lampiran

ABSTRAK

Pada fase dewasa awal, khususnya mahasiswa akhir akan melalui proses penyesuaian yang tidak mudah, sehingga akan mengakibatkan munculnya stress yang berujung pada kualitas tidur yang kurang. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Apabila kualitas tidur yang kurang akan mempengaruhi kerja otak yang menyebabkan gangguan tidur seperti *insomnia*. Untuk itu, perlu dilakukan pencegahan serta cara untuk mengatasi gangguan tidur tersebut agar tidak menimbulkan dampak yang lebih serius akibat dari kurangnya kualitas tidur, salah satunya yaitu dengan terapi nonfarmakologis berupa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam upaya peningkatan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir dengan kasus *insomnia*. Penelitian ini bersifat kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di kampus 1 Prodi D-III Keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru pada tanggal 26 Mei 2023. Jumlah responden 15 orang. Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasy Eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest and posttest design*. Analisa yang digunakan adalah *uji paired sample t-test* untuk menganalisa hubungan variabel. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa ada efektivitas terapi *SEFT* terhadap peningkatan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir dengan kasus *insomnia* dengan *Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05* berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Penelitian ini merekomendasikan agar mahasiswa lebih meningkatkan kualitas tidur yang dapat dilakukan dengan cara terapi *SEFT*.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Mahasiswa Akhir, *Insomnia*, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*

Daftar Pustaka: 34 (2013-2023)

D-III NURSING STUDY PROGRAM

STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Scientific Paper, July 2023

Asma'ul Husna

The Effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy in Efforts to Improve Sleep Quality in Final Year Students with Insomnia Cases in D-III Nursing Study Program STIKes Payung Negeri Pekanbaru

Xiii + 34 pages + 7 tables + 2 figures + 11 appendices

ABSTRACT

In the early adult phase, especially final students will go through an adjustment process that is not easy, so it will result in the emergence of stress which leads to poor sleep quality. Sleep quality is a person's satisfaction with sleep, so that a person does not show signs of sleep deprivation and does not experience problems in sleep. If the quality of sleep is lacking, it will affect the work of the brain that causes sleep disorders such as insomnia. For this reason, it is necessary to do prevention and ways to overcome these sleep disorders so as not to cause more serious impacts due to lack of sleep quality, one of which is with nonpharmacological therapy in the form of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy. The purpose of this study was to determine the effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy in an effort to improve sleep quality in final year students with insomnia cases. This research is quantitative. This research was conducted on campus 1 of the Nursing Study Program D-III STIKes Payung Negeri Pekanbaru on May 26, 2023. The number of respondents was 15 people. The research design used was Quasy Experiment with a one group pretest and posttest design approach. The analysis used is a paired sample t-test to analyze the relationship of variables. The results of this study concluded that there was an effectiveness of SEFT therapy on improving the sleep quality of final year students with cases of insomnia with Sig. (2-tailed) = 0.000 < 0.05 means that the alternative hypothesis (H_a) is accepted and the null hypothesis (H_0) is rejected. This study recommends that students further improve sleep quality which can be done by means of SEFT therapy.

Keywords : Sleep Quality, Final Student, Insomnia, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Bibliography : 34 (2013-2023)