SKRIPSI

PENGARUH SPIRITUAL *EMOTIONAL FREEDOM TEHNIQUE* TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANJUT USIA DI PEMATANGSIANTAR TAHUN 2019

STIKes Santa Elisabeth Medan

Oleh :
IRA DEFANI BARUS (Sr.Ira Defani Barus FCJM)
032014032

PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN
2019

SKRIPSI

PENGARUH *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TEHNIQUE* TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANJUT USIA DI PEMATANGSIANTAR TAHUN 2019

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi Ners
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth

Oleh:

IRA DEFANI BARUS (Sr.Ira Defani Barus FCJM)
032014032

STIKes Santa Elisabeth Medan

PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN
2019

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama	:	IRA DEFANI BARUS (Sr. M. Ira Defani Barus FCJM)
NIM	:	032014032
Program Studi	:	Ners
Judul Skripsi	:	Pengaruh *Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique* Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Pematangsiantar Tahun 2019.

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penelitian skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Penulis,

Ira Defani Barus (Sr. M. Ira Defani Barus FCJM)

PROGRAM STUDI NERS
STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

Tanda Persetujuan

Nama : Ira Defani Barus (Sr. M. Ira Defani Barus FCJM)
NIM : 032014032
Judul : Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Pematangsiantar Tahun 2019

Menyetujui Untuk Diujikan Pada Ujian Sidang Sarjana Keperawatan
Medan, 13 Mei 2019

Pembimbing II	Pembimbing I
(Ance M. Siallagan S.Kep., Ns., M.Kep)	(Imelda Derang S.Kep., Ns., M.Kep)

Mengetahui
Ketua Program Studi Ners

(Samfriati Sinurat, S.Kep.,Ns., MAN)

PROGRAM STUDI NERS
STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

Tanda Pengesahan

Nama : Ira Defani Barus (Sr. M. Ira Defani Barus FCJM)
NIM : 032014032
Judul : Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Pematangsiantar Tahun 2019

Telah disetujui, diperiksa dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji
Sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
Pada Senin, 13 Mei 2019 dan dinyatakan LULUS

TIM PENGUJI:	TANDA TANGAN
Penguji I : Imelda Derang, S.Kep., Ns., M.Kep	_____
Penguji II : Ance M. Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep	_____
Penguji III : Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep	_____

Mengetahui
Ketua Program Studi Ners

(Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN)

Mengesahkan
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan

(Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc)

Telah diuji

Pada tanggal, 13 Mei 2019

PANITIA PENGUJI

Ketua :

Imelda Derang, S.Kep., Ns., M.Kep

Anggota :

1. **Ance M. Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep**

2. **Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep**

Mengetahui
Ketua Program Studi Ners

PRODI NERS

(Samfriati Sinurat, S.Kep.,Ns., MAN)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	:	Ira Defani Barus (Sr. M. Ira Defani Barus FCJM)
NIM	:	032014032
Program Studi	:	Ners
Jenis Karya	:	Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Hak Bebas Royalti Non-esklutif (*Non-exclutive Royality Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: "Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Pematangsiantar Tahun 2019".

Dengan hak bebas royalti Non-eksklutif ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data *(data base)*, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 13 Mei 2019
Yang Menyatakan

Ira Defani Barus (Sr. M. Ira Defani Barus FCJM)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas rahmat dan kasih karunia-Nya penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Adapun judul Skripsi ini adalah "**Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Feedom Tehnique* Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia di Pematangsiantar Tahun 2019**". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan tahap akademik Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan.

Penyusunan skripsi ini telah banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengcuapkan terimakasih kepada:

1. Mestiana Br. Karo, S.Kep., Ns., M.Kep., DNSc selaku Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah menyediakan, mengizinkan dan memfasilita si dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Komunitas Lanjut Usia Kongregasi Fransiskan Santa Lusia (KSFL) dan Komunitas lanjut Usia Kongregasi FCJM Pematangsiantar yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
3. Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN, selaku Ketua Program Studi Ners yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
4. Imelda Derang, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing I yang telah membantu mengarahkan, memberikan motivasi serta masukan kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.

STIKes Santa Elisabeth Medan

5. Ance M. Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II yang telah membantu mengarahkan serta memberikan masukan dan saran yang membangun kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
6. Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji III yang telah memberikan saran dan masukan demi perbaikan Skripsi ini.
7. Staf dosen dan tenaga kependidikan STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah membantu penulis dalam penyusunan Skripsi ini.
8. Sr.M. Theodosia Tinambunan FCJM selaku Propinsial FCJM beserta dewannya dan semua para suster FCJM yang memberikan kesempatan, serta dukungan moril dan doa selama saya di perkuliahan.
9. Para suster FSE komplek pasar VIII teristimewa Komunitas St. Agustinus yang memberikan dukungan dan tempat tinggal kepada peneliti selama menempuh pendidikan.
10. Orang tua dan segenap keluarga yang selalu memberikan dukungan selama menempuh pendidikan.
11. Seluruh teman-teman mahasiswa/I program studi Ners angkatan VIII & IX yang memberikan dukungan dan motivasi selama proses pendidikan dan penyusunan Skripsi ini.

Penulis sangat menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna baik dari segi isi dan penulisan. Oleh karena itu dengan kerendahan hati penulis menerima kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan skripsi ini. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya profesi keperawatan.

STIKes Santa Elisabeth Medan

Demikian kata pengantar dari peneliti. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih semoga Tuhan memberkati kita semua.

Peneliti

(Ira Defani Barus)

STIKes Santa Elisabeth Medan

ABSTRACT

Ira Defani Barus 032014032
Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT)* Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia di Pematangsiantar
Prodi Ners 2019
Kata Kunci : Terapi *SEFT*, tingkat stres
(x + 57 + lampiran)

Masalah mental yang sering terjadi pada lanjut usia adalah stres. Salah satu stressor adalah lingkungan atau tempat tinggal. Stres merupakan suatu reaksi dari tubuh (respon) terhadap lingkungan apabila stres yang dialami terus berlanjut dan tidak ditangani dapat mengakibatkan resiko yang membahayakan bagi lanjut usia bahkan dapat mengakhiri kehidupannya. Oleh karena itu perlu adanya suatu penanganan yang serius. *Spiritual emotional freedom technique (SEFT)* menjadi salah satu terapi komplementer untuk mengatasi tingkat stres pada lanjut usia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *SEFT* terhadap tingkat stres pada lanjut usia di Pematangsiantar tahun 2019. Metode penelitian menggunakan *quasi experimental Non equivalent kontrol group design* responden kelompok intervensi (n=13) dan kelompok kontrol (n=13). Tehnik pengambilan sampel menggunakan *Purposive sampling* dengan kriteria inklusi lansia dengan stres ringan-berat di pematangsiantar. Instrument yang digunakan SOP dan kuesioner *Deppression, anxiety stres scale (DASS)* berisi 14 pertanyaan. Sebelum diberikan terapi *SEFT* rerata nilai tingkat stres kelompok intervensi 20,15, kelompok kontrol 19,00 setelah diberikan terapi *SEFT* rerata nilai kelompok intervensi 1,08, *p= 0,000* kelompok kontrol 18,15 *p=0,486* Analisis data menggunakan *T-test Independent* diperoleh *p value = 0,037* hal ini menunjukkan tredapat perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi *SEFT*. Dapat disimpulkan bahwa terapi *SEFT* berpengaruh menurunkan tingkat stres pada lanjut usia. Oleh karena itu terapi *SEFT* dapat dijadikan salah satu intervensi nonfarmakologi menurunkan tingkat stres pada lansia.

Daftar Pustaka:(2009-2018)

STIKes Santa Elisabeth Medan

ABSTRACT

Ira Defani Barus 032014032
The Effect of Spiritual Emotional Freedom Technique Therapy (SEFT) on Elderly Stress Levels at Pematangsiantar
2019 Ners Study Program
Keywords: SEFT therapy, stress level
(x + 57 + attachment)

Mental problems that often occurs in the elderly are stressful. One of the stressors is the environment or place of residence. Stress is a reaction from the body (response) to the environment. If stress is experienced continues and is not handled can cause danger risks on the elderly and even end their lives. Spiritual emotional freedom technique (SEFT) is one of the complementary therapies to overcome stress levels in the elderly. The purpose of this study was to determine the effect of SEFT on stress levels in the elderly at Pematangsiantar 2019. The research method used a quasi experiment non equivalent control group design of the intervention group (n = 13) and the control group (n = 13). The sampling technique uses purposive sampling with the inclusion criteria for elderly with mild stress in Pematangsiantar. Instrument used by SOP and deppression questionnaire, anxiety stress scale (DASS) contains 14 questions. Before being given SEFT therapy the mean stress level of the intervention group was 20.15 control group 19.00 after being given SEFT therapy, the value of the intervention group was 1.08, p = 0,000 control group 18.15 p = 0.486 Analysis of the data using the Independent T-test was obtained p value = 0.037 this shows there are differences in stress levels before and after SEFT therapy. It can be concluded that SEFT therapy has an effect on reducing stress levels in the elderly. Therefore SEFT therapy can be used as one of the nonpharmacological interventions to reduce stress levels in the elderly.

Bibliography :(2009-2018)

STIKes Santa Elisabeth Medan

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan ..... **i**
Halaman Sampul Dalam ..... **ii**
Surat Pernyataan ..... **iii**
Halaman Persetujuan ..... **iv**
Halaman Pengesahan ..... **v**
Surat Publikasi ..... **vi**
Kata Pengantar ..... **vii**
ABSTRACT ..... **viii**
Daftar Isi ..... **xi**
Daftar Tabel ..... **x**
Daftar Bagan ..... **xi**
Daftar Singkatan ..... **xii**

BAB 1 PENDAHULUAN **1**
1.1. Latar Belakang 1
1.2. Rumusan Masalah 6
1.3. Tujuan 6
1.3.1 Tujuan umum 6
1.3.2 Tujuan khusus 6
1.4. Manfaat Penelitian 7
1.4.1 Manfaat teoritis 7
1.4.2 Manfaat praktis 7

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA **8**
2.1. Kepatuhan 8
2.1.1 DefinisiSEFT 8
2.1.2 Metode SEFT 8
2.1.3 Langkah-langkah SEFT 9
2.1.4 Teknik penyadaran tubuh 13
2.1.5 Pengaruh Terapi SEFT 14
2.1.6 Keunggulan terapi SEFT 14
2.2. Stres 14
2.2.1 Defenisi stres 14
2.2.2 Jenis stres 15
2.2.3 Gejala-gejala stres 17
2.2.4 Sumber Stres 18
2.2.5 Tingkat dan bentuk stres 19
2.2.6 Tahapan stres 20
2.2.7 Dampak stres 24
2.3. Lanjut Usia 25
2.3.1 Definisi lanjut usia 25
2.3.2 Batasan-batasan lanjut usia 26

STIKes Santa Elisabeth Medan

2.3.3 Teori-teori proses penuaan..... 27

BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN 30
3.1. Kerangka Konsep 30

BAB 4 METODE PENELITIAN 31
4.1. Rancangan Penelitian 31
4.2. Populasi dan Sampel 32
4.2.1 Populasi 32
4.2.2 Sampel ..... `32
4.2.3 Teknik sampling 32
4.3. Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional 33
4.3.1 Variabel independen 33
4.3.2 Variabel Dependen 33
4.3.3 Defenisi Operasional 33
4.4. Instrumen Penelitian 34
4.5. Lokasi dan Waktu 35
4.6. Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data 35
4.6.1 Pengambilan data 35
4.6.2 Teknik pengumpulan data 36
4.6.3 Uji validitas 37
4.6.4 Reliabilitas 37
4.7. Kerangka Operasional 38
4.8. Analisa Data 38
4.9. Etika Penelitian 40

BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 41
5.1 Gambaran lokasi penelitian 41
5.2 Hasil Penelitian..... 42
5.3 Pembahasan 45
5.3.1 Tingkat stres lanjut usia di pematangsiantar pre intervensi Terapi *SEFT* 45
5.3.2 Tingkat stres lanjut usia dipematangsiantar post intervensi Terapi *SEFT* 49
5.3.3 Tingkat stres lanjut usia kelompok kontrol 51
5.3.4 Pengaruh terapi *SEFT* terhadap tingkat stres pada lanjut Pada lanjut usia di Pematangsiantar tahun 2019..... 52

BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN..... 55
6.1 Simpulan..... 55
6.2 Saran..... 56

DAFTAR PUSTAKA..... 57

STIKes Santa Elisabeth Medan

DAFTAR LAMPIRAN

1. Jadwal Kegiatan 60
2. Keterangan Layak Etik..... 61
3. Usulan pengajuan judul..... 62
4. Pengajuan judul Skripsi 63
5. Surat ijin Pengambilan Data Awal..... 64
6. Surat Ijin Penelitian..... 66
7. Surat balasan Ijin penelitian 68
8. Informed Consent..... 70
9. Lembar persetujuan menjadi responden..... 71
10. Lembar Persetujuan SOP 72
11. SOP 73
12. Modul..... 77
13. Kuesioner 83
14. Out Put SPSS 90
15. Lembar Konsultasi 92
16. Lembar Dokumentasi..... 93

STIKes Santa Elisabeth Medan

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Desain penelitian *Quasi Experimen Non Equivalent Control Group Design* 31

Tabel 4.2 Defenisi Operasional Pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap Stres Pada Lanjut Usia di Pematangsiantar 34

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol .....

Tabel 5.2 Tingkat stres sebelum dilakukan terapi *SEFT* di Pematangsiantar tahun 2019 .....

Tabel 5.3 Tingkat stres lanjut usia setelah dilakukan terapi *SEFT* di Pematangsiantar tahun 2019 .....

Tabel 5.4 Pengaruh terapi *SEFT* terhadap tingkat stres lanjut usia di Pematangsiantar .....

STIKes Santa Elisabeth Medan

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap Stres Pada Lanjut Usia Di Pematangsiantar..... 30

Bagan 4.1 Kerangka Operasional Penelitian Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap Stres Pada Lanjut Usia Di Pematangsiantar..... 38

STIKes Santa Elisabeth Medan

DAFTAR SINGKATAN

SEFT : *Spiritual Emotional Freedom Tehnique*
Kemenkes RI : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
WHO : World Health Organization
FCJM : *Franciscanai Filiae Santissimae Cordis Jesu et Mariae*
KSFL : Kongregasi Suster-suster Fransiskan Santa Lusia

STIKes Santa Elisabeth Medan

BAB 1
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Besarnya jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia di masa depan membawa dampak positif, apabila penduduk lanjut usia berada dalam keadaan sehat, aktif, dan produktif (Kemenkes RI, 2017).Menurut*World Health Organization*(WHO), lanjut usia adalah seseorang yang usianya sudah tua yang merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan. Usia lansia yakni usia pertengahan 45-59 tahun, usia lanjut 60-74 tahun, usia lanjut tua 75-84 tahun, usia sangat tua>84 tahun (Yusuf, dkk, 2015).

Sekitarabad21berdasarkan WHOpenduduk duniayang lanjut usiasemakinmeningkat di wilayahpasifik, jumlah kaum lanjut usiaakan bertambahpesat diperkirakanmenjadi1,3 miliarpadatahun2050.Indonesia merupakanNegara ke-4 dengan jumlah penduduknya paling banyakdi dunia (Handayani, 2018). BadanPusatStatistik diIndonesia, menyatakan lanjut usia semakin meningkatdari tahun ke tahun. Berdasarkan data penduduk, tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lanjut usia. Diperkirakan jumlah lanjut usia tahun 2020 meningkat menjadi 27,08 juta, tahun 2025 menjadi 33,69 juta, tahun 2035 bertambah menjadi 48,19 juta (Kemenkes RI, 2017).

Data Badan Pusat Statistik Sumatera Utara, (2015) menunjukkan bahwa dari 3.937.797 jiwa penduduk, proporsi lansia mencapai 6,78%. Kondisi inimenunjukkan bahwa selama 5 tahun terakhir ini proporsi lansia meningkat dari 5,90% pada tahun 2010. Diperkirakan tahun 2020 terjadi peningkatan 8,29% dari total jumlah penduduk 14.703.532 jiwa (Riza, 2017).

STIKes Santa Elisabeth Medan

Peningkatan jumlah lanjut usia ini terjadi banyak hal atau banyaknya perubahan-perubahanberupa bio, psiko, social dan spiritual.Perubahan-perubahan pada lansia datang tanpa disadari, lanjut usia merupakan suatu kejadian yang pasti terjadi secara biologis dan psikologis. Penurunan fungsi biologis seperti pendengaran berkurang, gangguan penglihatan kulit mulai kriput, gigi ompong, rambut memutih, perubahan system reproduksi, mudah lelah, gerakan lamban, yang mempengaruhi kehidupan aktivitas sehari-hari pada lanjut usia. Selain perubahan secara biologis lansia juga mengalami perubahan aspek psikologis, seperti kekecewaan, rumah kosong (sepi), kecacatan, ketakutan akan kematian dan hilangnya interaksi sosial yang menyebabkan perasaan terisolasir dan menyendiri. Penurunan fungsi dalam berbagai aspek pada lanjut usia dapat menimbulkan berbagai masalah yang mengakibatkan stres bahkan depresi pada lansia, penyebab stres merupakan faktor yang multidimensi(Santoso, 2018).

Stres dapat didefenisikan sebagai reaksi daritubuh (respon)terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan bagian dari sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup atau pertahanan tubuh dimana ada sesuattu yang mengusik integritas diri sehingga mengganggu ketenteraman sebagai tuntutan yang harus diselesaikan. Disampingitu keadaan stres akan muncul apabila ada tuntutan yang luar biasa sehingga mengancam keselamatan atau integritas seseorang bahkan merupakan masalah kesehatan jiwa (Nasir, 2011).

Stresinilahyang paling banyak dihadapi para lanjut usia.WHO memperkirakan bahwa angka prevalensi stres pada lanjut usia umumnya

STIKes Santa Elisabeth Medan

bervariasi antara 10 % dan 20 %, tergantung pada situasi budaya. Secara keseluruhan populasi lanjut usia dengan stres ringan, stres sedang, stres berat bervariasi dalam tingkat keparahan (Sapkota & Pandey, 2013). Didunia stres lansia berkisar antara 4,7–16% (Barua, 2011).

Lansia yang mengalami perubahan dalam berbagai aspek membutuhkan suatu perhatian khusus dari keluarga, masyarakat dan tenaga kesehatan yang ada disekitarnya, baik dokter, perawat, psikolog atau petugas kerohanian. Khususnya perawat sebagai anggota tim kesehatan yang memberikan pelayanan penuh dituntut untuk dapat memberikan pelayanan berkualitas sehingga penting bagi perawat melakukan pendekatan dan pendampingan bukan hanya aspek fisik saja, tetapi juga aspek bio-psiko-sosial-spiritual (Ningrum, dkk, 2016).

Hasil*survey* awal yang dilakukan melalui lembar kuesioner *Deppresion anxiety stress scale* yang diberikan kepada 30 orang lanjut usia yang tinggal dikomunitas religius dan wawancara langsung didapatkan bahwa 13 orang (43,3%) menyatakan stres ringan, 14 orang (46,7%) stressedang, 3 orang (10%) stres berat. Faktor-faktor yang menyebabkan stres tersebut adalah penurunan kesehatan yang mengakibatkan keterbatasan aktivitas, merasa hidupnya tidak berguna, tidak diperhatikan oleh teman sekongregasi bahkan teman sekomunitas, ketakutan akan kesendirian dan kematian yang pasti akan terjadi.

Penanganan stres di Indonesia banyak digunakan dalam bentukpsikoterapi, teknik relaksasi ataupun distraksi. Namun seiring perkembanganzamandanmeningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan, maka dikembangkan terapi komplementer untuk mengatasi stres.Terapi

STIKes Santa Elisabeth Medan

komplementerdalam keperawatan bukanlah hal yang baru. Florence Nightingale menyatakan telah menggunakan terapi komplementer dalamperawatan pasien, diantaranya terapi musik untuk perawatan holistik pasien. Seiring berjalannya waktu, *Internasional Council of Nurses Project* dan *National Intervention Classification Project* memasukkan terapi komplementer ke dalam intervensi keperawatan, meliputi terapi *music, imagery, progressive muscle relaxation, journaling, reminiscence* dan *massage* (Hidayati, 2012).

Selain terapi tersebut salah satu terapi komplementer yang mudah dipraktekkan dan berpengaruh terhadap penurunan tingkat deprasi pada lanjut usia adalahterapi *spiritual emotional freedom technique*(SEFT). SEFT merupakan perpaduan teknik yang menggunakanenergy psikologis dan kekuatan spiritual serta doa untuk mengatasi emosi negatif dengan menyelaraskan kembali system energy tubuh. Terapi tersebut meliputi meditasi, relaksai, hypnotherapy. SEFT dapat dilakukan denagan 3 metode yaitu t*he set up* bertujuan untuk memastikan agar aliran energy tubuh terarahkan dengan tepat, *The tune in* untuk masalah fisik kita melakukan dengan cara merasakan rasa sakit yang kita alami lalu mengarahkan pikiran ketempat rasa sakit itu, metode tapping padadelapan belas titik pada tubuh yang dapat membantu pasien untuk mengurangi kecemasan, gangguan mental. Keunggulan terapi SEFT adalah sederhana, meningkatkan kedamaian hati, efek penyembuhan dapat langsung dirasakan dan tanpa adanya resiko yang membahayakan (Zainuddin, 2006).

Spiritual tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, dan merupakan suatu perlindungan terhadap tubuh, ketika sesorang mengalami stres, individu

STIKes Santa Elisabeth Medan

akan mencari dukungan dari keyakinan agamanya. Spiritual mempunyai pengaruh menurunkan depresi. Semakin tinggi religiusitas seseorang makamempunyai peluang yang rendah terserang depresi.*Church& Brooks* (2010) mereka menyatakan bahwa *spiritual emotional freedom technique* juga dapat menurunkan kecemasan, depresi, nyeri, pada tenaga kesehatan. SEFT menjadi salah satu pilihan intervensi dalam mengatasi depresi karena terapi SEFT relative lebih singkat serta SEFT mudah dipraktekkan mandiri oleh klien, selain itu terapi SEFT merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat dipraktekkan mandiri oleh perawat terutama perawat komunitas, dan perawat jiwa (Etika, 2016).

Pengaruh Terapi SEFT dapat menurunkan tingkat kecemasan, stres dan depresi pada pasien penderita sindrom koroner akut. Tingkat stres sebelum dilakukan intervensi terapi SEFT 21,68% dan sesudah dilakukan terapi SEFT tingkat stres menurun menjadi 17,58%. Terapi SEFT yang dilakukan untuk menurunkan tingkat stres pada pasien kanker serviks dirumah sakit Hasan Sadikin Bandung mendapatkan hasil yang signifikan sebelum dilakukan terapi rerata skor stres pada kelompok perlakuan sebesar 50,79% dan setelah intervensi 31,29%. Pasien kanker yang menjalani kemoterapi merasakan maknaterapi SEFT (Avianti, 2014).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang "Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Freedom Tehnique*tehadap Stres pada lanjut usia.

STIKes Santa Elisabeth Medan

1.2 Perumusan Masalah

Apakah ada pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique t*erhadapstres pada lanjut usia yang tinggal di komunitas religius di Pematangsiantar.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*terhadap stres pada lanjut usia di Pematangsiantar.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Untuk mengidentifikasi tingkat stres sebelum dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* pada lanjut usia di Pematangsiantar.
2. Untuk mengidentifikasi tingkat stres sesudah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* pada lanjut usia di komunitas religius pematangsiantar.
3. Untuk mengidentifikasi pengaruh terapi*SpiritualEmotional Freedom Technique*pada lanjut usia kelompok intervensi di komunitas religius Pematangsiantar.
4. Untuk mengidentifikasi pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* pada lanjut usia kelompok control di komunitas religius Pematangsiantar.
5. Mengidentifikasi perbedaan tingkat stres antara lansia pada Kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

STIKes Santa Elisabeth Medan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan akan dapat menjadi sumber refrensi yang dapat menambah pengetahuan dan pemahaman serta wawasan tentang pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique*pada lanjut usia di komunitas religius Pematangsiantar.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi Peneliti

   Diharapkan penelitian ini akan dapat menambah pengetahuan, wawasan peneliti tentang Pengaruh Terapi*SEFT* terhadap stres pada lanjut usia di Pematangsiantar.

2. Bagi Institusipendidikan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Sebagai sumber informasi bagi institusi pendidikan mengenai Pengaruh Terapi *SEFT* terhadap stres pada lanjut usia di Pematangsiantar.

STIKes Santa Elisabeth Medan

BAB 2
TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Terapi SEFT

2.1.1. Defenisi

SpiritualEmotional Fredoom Tehnique (SEFT) merupakanperpaduan teknik yangmenggunakan energy psikologisdan kekuatan spiritual sertauntuk mengatasi emosi negatif. SEFT langsung berurusandengan gangguan*system energy*tubuh untuk menghilangkan emosi negativ dengan menyelaraskan kembali *system energy*tubuh. SEFT efektif mengatasi stres karena didalamnya terdapat beberapa teknik terapi yangterangkum dandipraktikkansecarasederhana,terapi tersebut meliputi hypnotherapy, visualisasi, meditasi, relaksasi, imagery (Zainudin, 2016).

2.1.2. Metode TerapiSEFT

Terapi SEFTterdiri dari 3 metode yaitu:

a. The Set Up bertujuan untuk memastikan agar aliran energy tubuh kita terarahkan dengan tepat.Langkah ini kita lakukan untuk menetralisir"Psychological Reversal" atau "perlawanan psikologis" (biasanya berupa pikiran negativ spontan atau keyakinan bawah sadar negatif).
b. The Tune Inadalahsuatu cara merasakan rasa sakit yang kita alami lalu mengarahkan pikiran kita ketempat rasa sakit itu.
c. The Tapping adalah mengetukringan dengan dua ujungjari pada titik-titik tertentuditubuh kita.

STIKes Santa Elisabeth Medan

STIKes Santa Elisabeth Medan

2.1.3. Langkah-langkah terapiSEFT

1. *The Set-Up*

Langkah-langkah untuk menetralisir Psychological Reversal (keyakinan dan pikiran negatif). Dalam bahasa religius, the set up words adalah "doa kepasrahan" kita pada Tuhan.Bahwa apapun masalah dan rasa sakit yang kita alami saat ini, kita iklas menerimanya dan kita pasrahkan kesembuhannya kepada Tuhan.

a. Berdoa dengan penuh rasa khusyu iklas dan pasrah

Kalimat untuk masalah emosi "Ya Allah meskipun saya merasa sakit hati, hati saya.Kalimatuntuk masalah fisik "Ya Allah meskipun kepala saya pusing karena darah tinggi, saya ikhlas menerima rasa pusing saya ini, saya pasrahkan padaMu kesembuhan saya.

b. Doa ini diucapkan dengan sungguh sebanyak 3 kali

c. Sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, kita menekan dada kita tepatnya dibagian"sore spot" (titik nyeri=daerah sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit atau mengetuk dengan ujung dua jari di bagian "Karate Chop". Kalimat yang digunakan dalam doa menurut agamadan keyakinan masing-masing.

2. *The Tune In*

Untuk masalah fisik, kita melakukan tune-in dengan cara merasakan sakit yang kita alami, lalu mengarahkan pikiran kita ketempat rasa sakit, dibarengi dengan hati dan mulut kita mengataka, "Ya Allah Saya ikhlas,

STIKes Santa Elisabeth Medan

saya pasrah"atau"YaAllah saya ikhlas menerima sakit saya ini, saya pasrahkan pada-Mu ke "kesembuhan saya".

Untuk masalah emosi, kita melakukan "tune-in" dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yangingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negativ (marah, sedih, takut, dsb) hati dan mulut kita mengatakan, "YaAllah…saya ikhlas…saya pasrah". Bersama dengan *Tune-in* ini kita melakukan langkah ke 3 (tapping). Pada proses inilah (Tune-in yang dibarengi tapping) kita meanetralisir emosi negatif atau rasa sakit fisik(Zainuddin).

3. *The Tapping*

Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu dari tubuh kita sambil terus tune-in. Titik- titik ini adalah titik-titik kunci dari "*The Major Energy*", yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energy tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.Berikut adalah titik-titiktersebut:

a. Cr = *Crown*

   Pada titik bagian atas kepala

b. EB = *Eye Brow*

   Pada titikpermulaan alis mata

c. SE = *Side of the eye*

   Diatas tulangdisamping mata

STIKes Santa Elisabeth Medan

d. UE = *Under theeye*2 cm dibawah kelopak mata

e. UN = *Under the Nose*

   Tepat dibawahhidung

f. Ch = *Chin*

   Diantaradagu dan bagianbawah bibir

g. CB = *Collar Bone*

   Diujungtempatbertemunyatulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama

h. UA = *Underthe Arm*

   Dibawahketiak sejajar dengan puting susu(pria) atau diperbatasan antara tulangdadadanbagianbawahpayudara

i. BN = *BellowNipple*

   2,5cm dibawahputing susu (pria) atau diperbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara.

j. IH = *Inside of Hand*

   Dibagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapaktangan

k. OH = *Outside of Hand*

   Dibagian luar tangan yang berbatasandengan telapaktangan

l. Th = *Thumb*

   Ibu jaridisamping luar bagian bawahkuku

STIKes Santa Elisabeth Medan

m. IF = *Index Finger*

Jari telunjuk disamping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghaap ibujari

n. MF = *Middle finger*

Jari tengahsamping luar bagian bawahkuku (dibagian yang menghadap ibu jari)

o. RF = *Ring Finger*

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

p. BF = *Baby Finger*

Dijari kelingkingdisamping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari)

q. KC = *Karate Chop*

Disamping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan baloksaat karate

r. GS = *Gamut Spot*

Dibagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking. 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.

STIKes Santa Elisabeth Medan

2.1.4 Teknik Peyadaran Tubuh

a. Ambillahtempatyang tenang, silakan mengambil posisi bersila atau dudukdikursi, usahakan bisa bernapas longgar.Posisi punggung tegak lurus (sesuaidengan kondisi), mata terpejam, telapaktangankanan di atas telapak tangankiridengan kedua ibu jaribersentuhan.
b. Sadari sentuhan baju pada bahu anda
c. Sadari sentuhan tangan satu sama lain
d. Sadari telapak kaki menyentuh sandal/ sepatu/ lantai
e. Sadari dan rasakan hembusan angin yang mengenai kulit anda
f. Tarik napas dan embuskan secara perlahan dengan fokus, sadar, dan penuh kasih (lembut, senangdandinikmati).Fokus perhatian ditengah dada yaitu hati kita. Tersenyumlahuntuk diri andasendirisampai terasa senang, relaks dan tenang.
g. Ketika menghirup napas, sadarilah bahwa jiwa anda bersatu dengan Kristus sebutlah namaYesus dalam hati. Ketika mengembuskan napas rasakan dan sadarilah bahwa anda dibawa ketempat yang, tenang penuh suka citadan damai. Sebutkan nama Yesus ulangilah beberapa kali hingga anda merasakanmenyelam ketempat yang lebih dalam dan damai, yangmelegakan, menyenangkan dan hening (Haryoto, 2012).
h. Kembalilahpadasuatu peristiwadiamana kamu merasakan sakit atau menderita, terluka, cemas. Bangkitkan peristiwa itu kembali. Tetapi sekarangkamu mencobamenemukan Tuhan didalamnya(Go, 2016)

STIKes Santa Elisabeth Medan

2.1.5 Pengaruh Terapi SEFT: *Set-Up*

Pada terapiSEFT:*Set Up* adalah metode teknik terapi tergolong dengan spiritualitas. Dimana terapi spiritualitas berpengaruh terhadap aktivitas system sarafsimpatis, dampak dari relaksasi tersebut pernapasan menjadi lebih lambat iramanya, nadi lambat, tekanan darah turun, menurunkan konsumsi oksigenotot jantung danketeganganotot. Respon relaksasi juga berpengaruh pada kondisi mental sehingga menimbulkan suasana yang nyaman, dan dapat menurunkanstres(Bakkara,dkk, 2013).

2.1.6 Keunggulan TerapiSEFT

Kelebihan terapi SEFT dibandingkan dengan teknik atau metode terapi yang lainseperti konseling atau training adalah:

a. Sederhana dan mudah dipelajari dan dipraktikkan oleh semua golongan
b. Menambahkan kekuatan doa yang disertai keikhlasan dan kepasrahan untukmemperkuat efek terapi
c. Selain untuk penyembuhan baik fisik maupun emosi, juga dapat Digunakanuntuk meningkatkan prestasidan kedamaian hati (*Universal Healing Aid*)
d. Efek penyembuhan dapat langsung dirasakan
e. Tidak mempunyai efek samping

STIKes Santa Elisabeth Medan

2.2 Stres

2.2.1 Defenisi Stres

Stres adalah suatu keadaan yang dihasilkan oleh perubahan lingkungan yang diterima sebagai suatu hal yang menantang, mengancam atau merusak terhadapkeseimbanganatauekuilibriumdinamis seseorang. Ada ketidakseimbangannyata atau semu pada kemampuan seseorang dalam memenuhipermintaan situasi yang baru(Smeltzer, 2001).

Stres merupakanreaksi dari tubuh (respon) terhadap lingkunganyang dapatmemproteksidirikitayangjugamerupakan bagiandari system pertahanan yang membuat kita tetap hidup. Stres menyebabkankondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia meliatadanya tuntutan dalam suatusituasi sebagai bebanataudiluar batasan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut (Nasir, 2011).

Stresadalahsuatu suatu reaksifisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yangmenyebabkan ketegangan danmengganggustabilitas kahidupan sehari-hari (Priyoto, 2014).

2.2.2 Jenis Stres

Ada dua jenis stress, yaitu “baik“ dan “buruk”. Stres melibatkan perubahan fisiologis yang kemungkinan dapat dialami sebagai perasaan yang baik anxiousness (*distres*) atau pleasure (*eustres*).

1. Stresyang baiksesuatu yangpositifStres dikatakan berdampak baikapabila seseorang mencoba untuk memenuhi tuntutan untuk menjadikan orang lain maupun dirinya sendiri mendapatkan sesuatu yang baik dan berharga. Dengan

STIKes Santa Elisabeth Medan

stres yang yang baik, semua pihak dapat diuntungkan. Dengan begitustresssseseorangmencapai performannya yang lebih tinggi. Stres yang baik terjadi jikasetiap stimulus mempunyai arti sebagai hal yang memberikan pelajaran bagi kita, betapa suatu hal yang dirasakan seseorangmemberikan arti sebuah pelajaran, dan bukan sebuah tekanan. Tahu diri sendiri, tahu menempatkan diri, dan tahu membawa diri akan menempatkan kita pada suasana yang baik dan menyenangkan, terutama dalam menghadapi suatu stimulusinternal maupun eksternal.

Dengan demikian, bias dikatakan stres positif apabila setiap kejadian dihadapi dengan selaluberpikiran yangpositif dan setiap stimulus yang masuk merupakan suatu pelajaran yang berharga dan mendorong seseorang untuk selaluberpikirdanberperilaku bagaimana agar apa yang akan dilakukan selalu membawamanfaat dan bukan bencana. Stimulusyangmerupakan manifestasidaritimbulnyamasalah pasti adadantidak perlu dihindari,tetapi harus dihadapidan disikapi. Jikadipandang dari sisiburuknyasaja, semuastimulus tidakadayang baik. Akan tetapi, bila dilihat darisisi yang baik,semuapasti ada gunanya.

Oleh karena itu perlu standar yang ideal diri sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Untuk menjadikanstres sebagai suatu yangpositif makaperlu ada sikap bahwa masalah harus dicari penyelesainnya. Salah satunyadengan mencari dukungandari orang lain untuk membantu menyelesaikan masalah, terutama bila masalah sulit diselesaikan. Apabila tetap tidak bisa diselesaikan cukup dengan diambil hikmahnya.

STIKes Santa Elisabeth Medan

2. Stresyangburukatau distress adalah stres yang bersifatnegativdistres dihasilkan dari sebuah proses yang memaknai sesuatu yang buruk, dimana responyangdigunakan selalu negatif danada indikasi mengganggguintegritas diri sehingga bisa diartikan sebagai sebuah ancaman. Distres akan menempatkan pikiran dan perasaan kita pada tempat dan suasana yang serba sulit. Hal tersebut dikarenakancara memandang suatumasalah hanya dilihat dari sisi yang sempitdan merugikan saja. Belum pernah dieksplorasi betapa sebuah kejadian ini membawa makna yang luas sebagai suatu pelajaran yang berharga dan bermakna untuk kepentingan diri sendiri dan orang lain.

Dengan demikiandistress terjadiapabila suatu stimulus diartikan sebagaisesuatu yang merugikan dirinya sendiri dalam hal kenikmatan saja dan biasanya terjadi pada saatitu juga, dimana sebuah suatu penentuan sikap untuk mencoba mengusir stimulus tersebut dengan cara menyalahkan dirinya sendiri, menghindar dari masalah atau menyalahkan orang lain.Distres dipicu oleh sebuah tuntutan tidak sesuai dengan kenyataan, atau apa yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan yang dihadapi (Nasir, 2011).

2.2.3 Gejala-gejala stres

a. Menjadi mudahtersinggung dan marahterhadap teman, keluarga
b. Bertindak secaraagresif
c. Merasa selalu lelah
d. Sukar konsentrasi atau menjadi pelupa
e. Palpitasi atau jantung berdebar-debar
f. Otot-otot tegang

STIKes Santa Elisabeth Medan

g. Sakit kepala, perut dan diare

h. Komplikasi

i. Tekanan darah tinggi dan serangan jantung

j. Sakit mental, hysteria

k. Gangguanmakan seperti hilang nafsu makan atau terlalu banyak makan

l. Tidak bisa tidur (insomnia)

m. Migren / kepala pusing

n. Sakit maag

o. Seranganasmayang tambah berat

p. Ruam kulit(Badiyah, 2011)

2.2.4 Sumber Stres

Kondisi stres dapat disebabkan oleh berbagai penyebab atau sumber. Stresor adalah keadaan atau situasi objek atau individu yang dapat menimbulkan stres. Secara umumstresdapat dibagi menjadi tigayaitu:

1. Stresor fisik

   Bentuk dari stresor fisik adalah suhu (panas dan dingin), suara bising, polusi udara, keracunan, obat-obatan (bahan kimiawi) .

2. Stresor sosial

   a. Stresor sosial, ekonomidan politik, misalnya tingkat inflasi yang tinggi, tidakadapekerjaan,pajak yangtinggi, perubahantekhnologi yang cepat,kejahatan.

STIKes Santa Elisabeth Medan

b. Keluarga,misalnya peran seks, iri, cemburu, kematian anggota keluarga, masalah keuangan, perbedaan gaya hidup dengan pasangan atau anggota keluarga yang lain.

c. Jabatan dan karir, misalnya kompetisi dengan teman, hubungan yang kurang baik dengan atasan atau sejawat, pelatihan, aturan kerja.

d. Hubungana interpersonaldan lingkungan, misalnya harapan sosial yang terlalu tinggi, pelayananyang buruk, hubungan sosial yangburuk.

3. Stresor psikologis

a. Frustasi

Frustasi adalah tidak tercapainya keinginan atau tujuan karena ada hambatanketidakpastian. Apabila seseorang sering berada dalam keraguandan merasa tidak pasti mengenai masa depan atau pekerjaannya. Atau merasa selalu bingung dan tertekan, rasa bersalah,perasaan khawatirdan inferior (Priyoto, 2014).

2.2.5 Tingkat dan Bentuk Stres

Berdasarkangejalanyastres dibagi menjadi tiga tingkat yaitu:

a. Stres ringan

Stresringan adalah stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. Stresor ringanbiasanya tidak disertai timbulnya gejala. Ciri-cirinya yaitu semangat meningkat, penglihatantajam, energi meningkat, sering merasa letih tanpa

STIKes Santa Elisabeth Medan

sebab, kadang-kadang terdapat gangguan system seperti pencernaan, otot, perasaan tidak santai.

b. Stressedang

Berlangsunglebihlamadari beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan; atauketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga merupakan penyebab stres.Ciri-cirinya yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

c. Stres berat

Adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan. Makinseringdan makin lama situasi stres, makin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan. Stres yangberkepanjangan dapat mempengarui kemampuan untuk menyelesaikan tugas perkembangan. Ciri-cirinya yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistik, penurunan konsentrasi, keletihan meningkat, tidak mampu melakukanpekerjaan sederhana, gangguan system meningkat, perasaan takut meningkat (Proyoto, 2014).

2.2.6 Tahapan Stres

Gejala-gejala stres pada diri seseorang sering kali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat. Dan baru dirasakan bilamana tahapan gejala sudah lanjutdan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari baik dirumah, ditempat kerja ataupun dipergaulan lingkungan sosialnya. Dr. Robert J.

STIKes Santa Elisabeth Medan

Van Amberg dalam penelitiannya membagi tahapan-tahapan stress sebagai berikut:

1. Stres tahap I

   Tahapan ini merupakan tahapan stress yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan berikut.

   a. Semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*)
   b. Penglihatan tajam "tajam" tidak sebagaimana biasa
   c. Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya namun tanpa
   d. Disadari cadanganenergy dihabiskan (*all out*) disertai rasa gugup yang berlebihan pula
   e. Merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, namun tanpa disadari cadangan energy semakin menipis.

2. Stres tahap II

   Dalam tahap ini dampak stres yang semula menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energy tidaklagi cukup sepanjang hari karena tidak cukup waktu untuk istirahat.Keluhan-keluan yang yang sering dikemukakan oleh seseorang yang berada pada stres tahap II adalah sebagai berikut:

   a. Merasa letih sewaktu bangun pagi
   b. Merasa mudah lelah sesudah makan siang
   c. Lekas merasa capai menjelang sore
   d. Sering mengaluh lambung atau perut tidak nyaman
   e. Detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar)

STIKes Santa Elisabeth Medan

f. Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang

g. Tidak bisa santai

3. Stres tahap III

Keluhan-keluhan yang mengganggu pada tahap ini adalah

a. Gangguan lambung dan usus semakin nyata misalnya keluhan ‘maag” (gastritis), buang air besar tidak teratur

b. Ketegangan otot-otot semakin terasa

c. Perasaan ketidaktenangan dan ketegngan emosional semakin meningkat

d. Gangguan pola tidur (insomnia)

e. Koordinasi tubuh terganggu (badan terasa oyong dan serasamau pingsan).

4. Strestahap IV

Gejala stresyang sering muncul pada stres tahap ini:

a. Untuk bertahan sepanjang hari saja sudah terasa amat sulit

b. Aktivitas pekerjaan yang semula yang menyenagkan dan mudah Diselesaikanmenjadi membosankan dan terasa lebih sulit

c. Yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai

d. Ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari

e. Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan

f. Daya konsentrasi dan daya ingat menurun

g. Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

5. Stress tahap V

STIKes Santa Elisabeth Medan

Bila keadaan berlanjut maka seseorang itu akan jatuh dalam stres tahap V yang ditandai dengan hal-hal berikut

a. Kelelahanfisik dan mental yang semakin mendalam
b. Ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana
c. Gangguan system pencernaan semakin berat
d. Timbul perasaanketakutan dan kecemasanyang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

6. Stres tahap VI

Tahapan ini merupakan tahap klimaks, seseorang mengalami serangan panic (panic attack) dan perasaan takut mati. Tidak jarang orang yang mengalami stres tahap VI berulang kali dibawa ke unit Gawat Darurat bahkan ICCU, meskipun pada akhirnya dipulangkan karena tidak ditemukan kelainan fisik organ tubuh. Gambaran stres tahap VI adalah:

a. Debaran jantung teramat keras
b. Susah bernafas
c. Sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran
d. Ketiadaan tenaga untuk hal-hal ringan
e. Pingsan atau kolaps(Hawari, 2013)

2.2.7 Dampak Stres

Dampak stresdibedakan dalam 3 kategori yakni:

1. Dampak fisiologik

STIKes Santa Elisabeth Medan

Secara umum orang yang mengalami stres mengalami sejumlah gangguan fisik seperti mudah masuk angin, mudah pening-pening kejang otot (kram), mengalami kegemukan atau menjadi kurus yang tidak dapat dijelaskan, serta juga bisa menderita penyakit yang lebih serius seperti kardiovaskular, hipertensi dan sebagainya. Secara rincidapat diklasifikasikan sebagai berikut:

a. Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam suatu system tertentu, otot tertentumengencang, tekanan darah naik, maag, diare.
b. Gangguan pada system reproduksi, misalnya amenore (tertahannya menstruasi) kegagalan ovulasi, kehilangan gairah seks.
c. Gangguan padasistem pernapasan, misalnya astma, bronchitis.
d. Gangguan lainnya, seperti pening (*migrant*), tegang otot, rasa bosan, dst.

2. Dampak psikologik.
   a. Keletihan emosi, jenuh, penghayatan ini merupakan pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya burn-out.
   b. Keletihan emosikita dapat melihat ada kecenderungan yang bersangkutan.
   c. Pencapaian pribadi yang bersangkutan menurun,sehingga berakibat pula menurunya rasa kompeten dan rasa sukses.
3. Dampak Perilaku
   a. Manakala stres menjadi distres, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak berterima oleh masyarakat
   b. Level stres yangcukup tinggi berdampak negative pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat

STIKes Santa Elisabeth Medan

c. Stres yang berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran (Priyoto, 2011).

2.3 Lanjut Usia

2.3.1 Defenisi

Proses menuaatau aging adalah suatu prosesalami pada semua makhluk hidup. Menjadi tua (aging) merupakan proses perubahanbiologis secara terus menerus yang dialami manusia pada semua tingkat umur dan waktu. Sedangkan usia lanjut adalah istilah untuk tahap akhir dari proses penuaan tersebut. Semua makhluk hidup memiliki siklus kehidupan menuju tua yang diawali dengan proses kelahiran, kemudian tumbuh menjadi dewasa dan berkembang menghasilkan keturunan, selanjutnya menjadi semakin tua dan akhirnyaakan meninggal (Suardiman, 2011).

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakanproses alamiah, yaitu berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa,dan tua. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin buruk, gerakan lambat, danfigur tubuh yang tidak proporsional (Nugroho, 2012).

STIKes Santa Elisabeth Medan

2.3.2 Batasan-batasan lanjut usia

Usia yang dijadikan patokan untuk lanjut usia berbeda-beda, umumnya berkisar antara 60-65 tahun. Beberapa pendapat para ahli tentang batasan usia adalah sebagai berikut:

1. Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO), ada empat tahapan yaitu:
    a. Usia pertengahan(middle age) usia 45-59 tahun.
    b. Lanjut usia (*elderly*) usia 60-74 tahun
    c. Lanjut usia tua (*old*) usia 75-90 tahun
    d. Usia sangat tua (*very* old) usia >90 tahun
2. Menurut Hurlock (1979)
    a. *Early old age* (usia 60-70 tahun)
    b. *Advanced old age* (usia>70 tahun)
3. Menurut Bee (1996)
    a. Masa dewasa muda (usia 18-25 tahun)
    b. Masa dewasa awal (usia 25-40 tahun)
    c. Masa dewasa tengah (usia 40-65 tahun)
    d. Masa dewasa lanjut (usia 65-75 tahun)
    e. Masa dewasasangat lanjut (usia>75 tahun)(Padila, 2013).

2.3.3 Teori-teori proses penuaan

Teori-teori tentang penuaan sudah banyak dikemukan, namun tidak semuanya bisa diterima.Teori-teori dapat digolongkan dalam dua kelompok, yaitu yang termasuk kelompok teori biologis dan teori sosiologis.

STIKes Santa Elisabeth Medan

1. Teori biologis

   a. Teori genetic

      1) Teori genetic clock.

         Teori ini merupakan teoriintrinsic yang menjelaskan bahwa didalam tubuh terdapat jam biologis yang mengatur gen dan menentukan proses penuaan.

      2) Teorimutasi somatic.

         Menurut teori ini penuaan terjadi karena adanya mutasi somatic akibat pengaruh lingkungan yang buruk.

   b. Teori non genetic

      1) Teori penurunan system imun tubuh (*auto-immune theory*)

         Mutasi yang berulang-ulang dapat menyebabkan berkurangnya kemampuan system imun tubuh mengenalidirinya sendiri (*self reognition*)

      2) Teori kerusakanakibat radikal bebas (*free radical theory*)

         Radikal bebasdianggap sebagai penyebab penting terjadinya kerusakan fungsi sel.Radikal bebas yang terdapat dilingkungan seperti: asap kendaraan, asap rokok, zat pengawet makanan, radiasi, sinar ultraviolet yang mengakibatkan terjadinya perubahanpigmen dan kolagen pada proses menua.

      3) Teori menua akibatmetabolisme

         Telah dibuktikan dalam berbagai perobaan hewan, bahwa pengurangan asupan kalori ternyata bisa menghambat pertumbuhan

STIKes Santa Elisabeth Medan

dan memperpanjang umur, sedangkan perubahan asupan kalori yang menyebabkan kegemukan dapat memperpendek umur.

4) Teori rantaisilang (*cross link theory).*

Teori ini menjelaskan bahwa menua disebabkan oleh lemak, protein, karbohidrat dan asam nukleat (molekul kolagen) bereaksi dengan zat kimia dan radiasi, mengubah fungsi jaringa yang menyebabkan perubahanmembrane plasma yang mengakibatkan terjadinya jaringan yang kaku, kurang elastic,dan hilangnya fungsi pada proses menua.

5) Teori fisiologis

Teori inimerupakan teori intrinsic dan ekstrinsik. Terdiri atas teori oksidasi stres, dan teori dipakai aus (*wear and tear theory*). Disini terjadi kelebihan usaha dan stres menyebabkan sel tubuh lelah terpakai (regenerasi jaringan tidak dapat mempertahankan kestabilan lingkungan internal)

2. Teori sosiologis

Teori sosiologis tentang proses menua yang dianut selama ini antara lain teori interaksisosial, teori ini mencoba menjelaskan mengapa lanjut usiabertindak pada suatu situasi tertentu, yaitu atas dasar hal-hal yang dihargai masyarakat. kemampuan lanjut usia untuk terus menjalin interaksi sosialmerupakan kunci mempertahankan ststus sosialnya berdasarkankemampuanya bersosialisasi.

STIKes Santa Elisabeth Medan

3. Teori aktivitas atau kegiatan

   1) Ketentuan tentang semakin menurunya jumlah kegiatan secara langsung. Teori ini menyatakan bahwa lanjut usia yang suksesadalah mereka yang aktif dan banyak ikut serta dalam kegiatan sosial
   2) Lanjut usia akan merasakan kepuasan bila dapat melakukan aktivitas dan mempertahankan aktivitas tersebut selama mungkin
   3) Ukuran optimum (pola hidup) dilanjutkan pada cara hidup lanjut Usia mempertahankan hubungan antara system sosial dan individuagar tetap stabil dari usia pertengahan samapai lanjut usia.

4. Teori keperibadian berlanjut (*continuity theory*)

Teori ini menyatakan bahwa perubahan yang terjadi pada seorang lanjut usia sangat dipengaruhi oleh tipe personalitas yang dimilikinya teori ini mengemukakan adanya kesinambungan dalam siklus kehidupan lanjut usia. Dengan demikian pengalaman hidup seseorang pada suatu saat merupakan gambarannya kelak pada saat ia menjadi lanjut usia.

5. Teori pembebasan/ penarikan diri (*disangagement theory*)

Teori ini membahas putusnya pergaulan atau hubungan dengan masyarakat dan kemunduran individu dengan individulainnya (Nugroho, 2008).

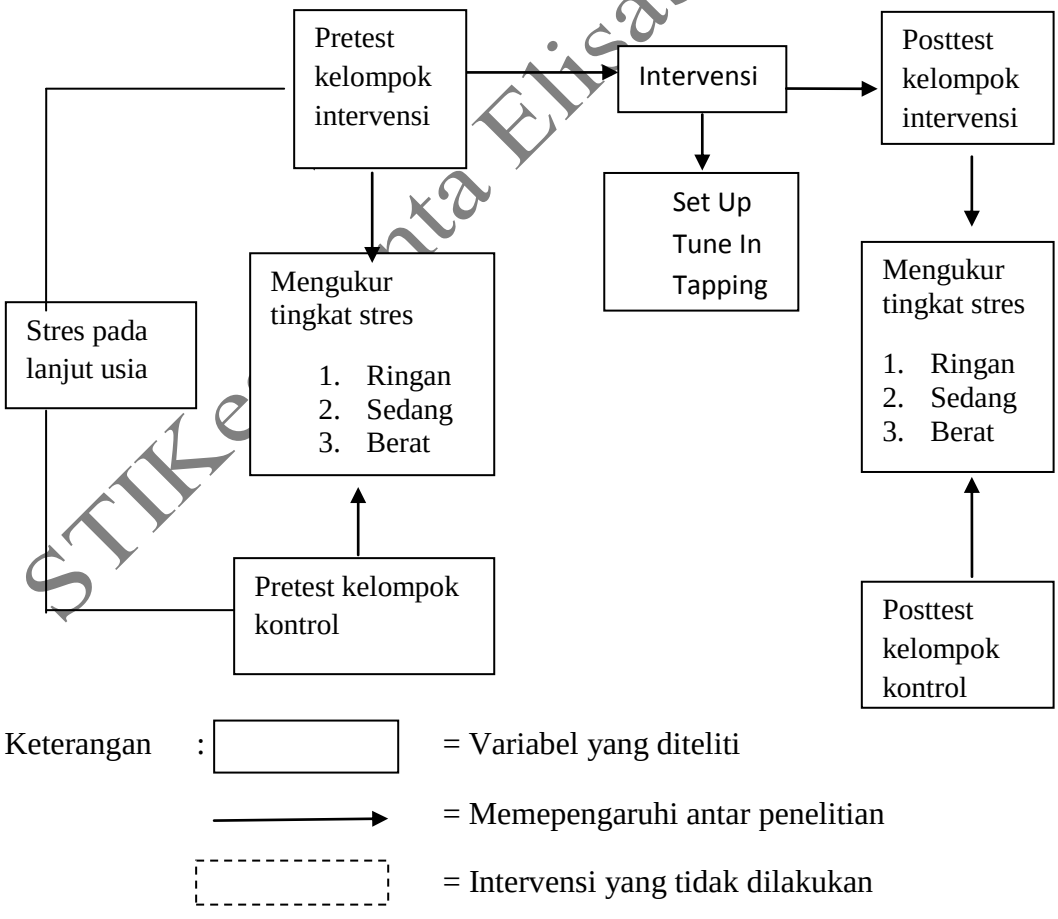
STIKes Santa Elisabeth Medan

BAB 3
KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antar variable (baik variable yang diteliti maupun yang tidak diteliti) yang akan membantu peneliti menghubungkan hasil penemuan dengan teori (Nursalam, 2014).

Bagan 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap Stres PadaLanjut Usia Di Pematangsiantar



STIKes Santa Elisabeth Medan

BAB 4
METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah keseluruhan rencana untuk mendapatkan jawaban atas pertanyaan yang sedang dipelajari dan untuk menangani berbagai tantangan terhadapbukti penelitian yang layak. Dalam merancang penelitian, peneliti memutuskan mana yang spesifik yang akan diadopsi dan apa yang akan mereka lakukan untuk meminimalkanbias dan meningkatkan interpretabilitas hasil (Creswell, 2009). Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan *quasi exsperimental* design *Nonequivalent Control Group design* yaitu untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimen dimana hasil dikumpulkan sebelum dan sesudah intervensi.Rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 4.1. Desain *PenelitianQuasi ExperimentalNon Equivalent Control Group Design(Cresswell, 2009)*

Grup A	O1	X1X2X3X4X5	O2
Grup B	O1		O2

Keterangan:

O1 : Nilai pre test

X1-X5 : Intervensi

O2 : Nilai post test

STIKes Santa Elisabeth Medan

4.2 Populasi Dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan kumpulan kasus dimana seorang peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut (Polit, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah lanjut usia yang tinggal dikomunitas religius Kongregasi FCJM dan KSFL berjumlah 26 orang.

4.2.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang dapat dijadikan sebagai subjek pada penelitian melalui proses penentuan pengambilan sampel yang ditetapkan dalam berbagai sampel (Nursalam, 2014).

Ukuran dalam penelitianeksperimen yang sederhana, yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok control berjumlah 13 orang per grup (Polit,2013). Sampel dalam penelitian ini sebanyak 26 orang, yang terdiri dari 13 orang kelompok kontrol dan 13 orang kelompok intervensi.

4.2.3 Teknik Sampling

Teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel.Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitin, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah*purposive sampling*yaitu teknik didasarkan pada keyakinan bahwa pengetahuan peneliti tentang populasi yang dapat digunakan untuk memilih sampel (Polit, 2012). Adapun kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti.Lanjut usia yang tinggal di komunitas religius Kongregasi *Franciscanai Filiae Santissimae Cordis Jesu et Mariae* atau dalam bahasa

STIKes Santa Elisabeth Medan

Indonesia disebut Kongregasi Fransiskan Puteri-Puteri Hati Kudus Yesus dan Maria (FCJM) sebagai kelompok intervensi dan Kongregasi Suster-suster Fransiskan Santa Lusia (KSFL) sebagai kelompok kontrol.

1. Lanjut usia yang mengalami stres ringan – berat
2. Tidak mengalami gangguan pada ekstremitas (lumpuh / stroke)

4.3 Variabel penelitian Dan Defenisi Operasional

4.3.1 Variabel Independen

Variabel independen merupakan faktor yang (mungkin) menyebabkan, mempengaruhi, atau mempengaruhi hasil (Creswell, 2009). Adapun variabel independen pada rencana penelitian ini adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique.*

4.3.2 Variabel Dependen

Merupakan variabel terkait dalam penelitian (Creswell, 2009). Adapun variabel dependen pada rencana penelitian ini adalah stres.

4.3.3 Defenisi Operasional

Defenisi operasional berasal dari seperangkat seperangkat prosedur atau tindakan progesif yang dilakukan peneliti untuk menerima kesan sensorik yang menunjukkan adanya atau tingkat eksistensi suatu variabel (Grove, 2014).

STIKes Santa Elisabeth Medan

Tabel 4.2 Defenisi Operasional Pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap Stres Pada Lanjut Usia di Pematangsiantar

No	Variabel	Definisi	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
1	Independen Terapi SEFT	Terapi SEFT merupakan terapi komplementer dengan mengabungan kekuatan spiritual dan energy tubuh untuk mengatasi emosi negatif .	Teknik terapi SEFT meliputi: Berdoa secara pasrah, ikhlas, dan kusyuk	Standar prosedur operasional	-	-
2.	Dependan Stres	Stres merupakan suatu reaksi alami tubuh bagi setiap individu yang membuat individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, perasaan tertekan, cemas dan tegang.	Stres meliputi; Sedang Ringan Berat	Kuesioner Yang terdiri dari 14 pertanyaan	Interval	0-52

4.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data agar penelitian dapat berjalan dengan baik (Polit, 2012).Instrument yang digunakan oleh peneliti pada variabel independen adalah SOP SEFT yang telah disusun dalam buku Zainuddin dan Haryoto (2012). Pada variabel dependen terdapat data demografi terdiri dari nama, umur responden dan menggunakan lembar kuesioner *Depression, Anxiety and Stress Scale* (DASS) terdiri dari 14 pertanyaan menurut Lovibond & Lovibond (1995) yang dikutip oleh Crawford

STIKes Santa Elisabeth Medan

dan Henry dalam jurnal berjudul ”*The Depression Anxiety Stress Scale Normative data and Latent structure in a large non linical-sample*” yang telah terjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Evelin Debora Damanik. Kuesioner yang mengukur tingkat stres terdiri dari 14 pertanyaan yaitu nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39, dengan jawaban 0= tidak pernah, 1= kadang-kadang, 2= lumayan sering, 3= sering Ssekali. Komponen dalam instrumen ini ada 4 yaitu: normal,ringan, sedang, berat, skor dikatakan normal= 0-14, ringan= 15-18, sedang= 19-25, berat 26-33, sangat berat ≥ 34

4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitianini dilakukan pada bulan maret 2019 di komunitas religius lanjut usia Kongregasi FCJM dan Kongregasi KSFLPematangsiantar. Dasar peneliti memilih komunitas ini karena jumlah sampel yang memadai, penelitian pengaruh terapi *SEFT* terhadap stres lanjut usia dikomunitas religius belum pernah dilakukan, pendataan awal yang dilakukan bahwa lanjut usia yang tinggal dikomunitas religius juga mengalami stres sehingga memungkinkan untuk dapat memenuhi kriteria sampel yang diinginkan peneliti.

4.6 Prosedur Pengambilan Dan Pengumpulan Data

4.6.1 Pengambilan Data

Pengumpulan data adalah proses perolehan subjek dan pengumpulan data untuk suatu penelitian. Langkah-langkah aktual untuk datasangat spesifik untuk setiap studi dan bergantung pada teknik desain dan pengukuran peneliti (Grove, 2014). Jenis pengumpulan data yangdigunakan dalam penelitian ini adalah jenis

STIKes Santa Elisabeth Medan

data primer yang diperoleh peneliti secara langsung dari sasaranya.Peneliti meberikan informasi mengenai tujuan penelitian dan membagikan kuesioner kepada responden untuk mendapatkan hasil tingkat stres pada lanjut usia sebelum diberikan intervensi *SEFT*. Selanjutnya intervensi diberikan selama lima kali pertemuan, kemudian kuesioner diberikan kembali diisi oleh responden untuk melihat perubahan setelah diberikan terapi *SEFT*. Data yang diolah lima kali pertemuan adalah *pretest* hari pertama dan *posttes*t hari terakhir.

4.6.2 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karateristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian. Langkah-langkah dalam pengumpulan data bergantung pada rancangan penelitian dan teknik instrument yang digunakan (Nursalam, 2014).Jenis pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis data primer yang diperoleh secara langsung dari sasarannya.

1. *Pre Test*

   Sebelum dilakukan kegiatan penelitian, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan mengenai prosedur kerja dan memberikan *Informed Consent* untuk menjadi responden. Sebelum dilakukan terapi *SEFT*terlebih dahulu mengukur tingkat stres lanjut usia dengan menggunakankuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* yang berjumlah 14 pertanyaan yang sudah baku.

STIKes Santa Elisabeth Medan

2. Intervensi

   Setelah dilakukan Pretest responden diberikan intervensi sekali dalam sehari selama 5 hari berturut-turut dengan waktu 30 menit.

3. *Post Test*

   Setelah dilakukan intervensi peneliti kembali mengukur tingkatstres responden menggunakan kuesioner.*Deppresion Anxiety Stress Scale* yang berjumlah 14 pertanyaan yang sudah baku.

4.6.3 Uji Validitas dan realibilitas

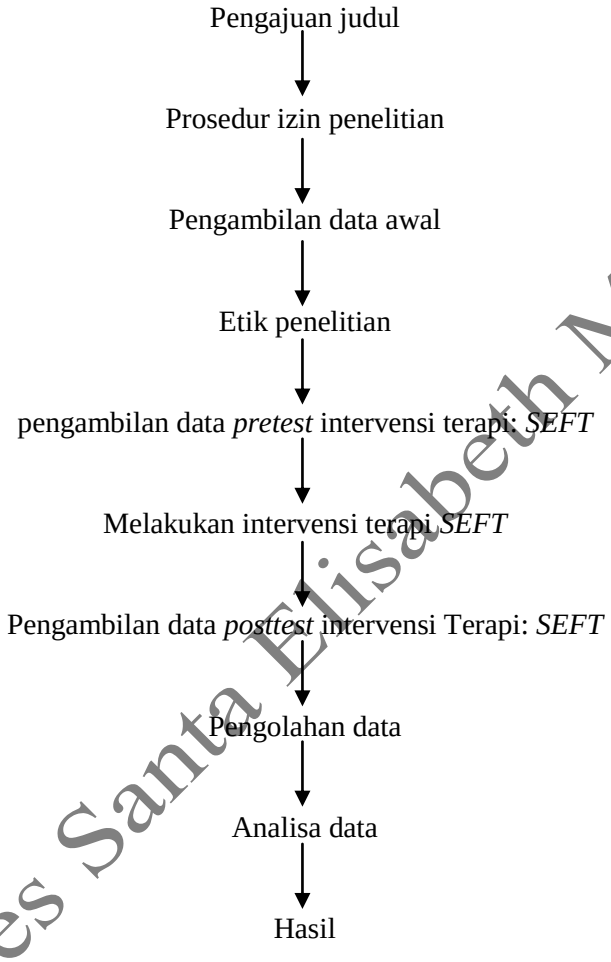
Validitas adalah sejauh mana instrument mengukur apa yang seharusnya diukurnya.Validitas menyangkut sejauh mana instrument memiliki sampel item yang sesuai untuk konstruksi yang diukur. Validitas juga criteria penting untuk mengevaluasi metode pengukuran variabel, dalam konteks ini pertanyaan validitas adalah apakah ada bukti yang mendukung kesimpulan bahwa metode pengukuran benar-benar dilakukan pada instrument dengan skor pada variabel criteria (Polit,2010).

Dalam penelitian ini dan SOP untuk terapi*SEFT* daribuku (Zainuddin, 2008). Instrumen pada variable dependen tidak diuji validitas karena diadopsi dari kuesioner *DASS* yang sudah baku dimana dikatakan valid jika r hitung > r table (0,361) r hitung pada instrument ini = 0,367. Untuk uji reliabilitas dengan rumus chronbac'h alpha diperoleh r = 0,880

STIKes Santa Elisabeth Medan

4.7 Kerangka Operasional

Bagan 4.1 Kerangka Operasional Penelitian Pengaruh Terapi*Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap Stres Pada Lanjut Usia Di Pematangsiantar



STIKes Santa Elisabeth Medan

4.7 Analisa Data

Setelah seluruh data yang dibutuhkan terkumpul oleh peneliti, dilakukan pengolahan data dengan cara perhitungan statistik untuk menentukan besarnya pengaruh terapi *SEFT* terhadap stres pada lanjut usia. Proses pengolahan data adalah:

1. *Editing*

   Kegiatan untuk pengecekan atau perbaikan isian formulir atau kuesioner

2. *Coding*

   Mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan yang akan berguna untuk memasukkan data (*data entry*).

3. *Data Entry* atau *processing*

   Memasukkan data yang telah diubah kedalam kode-kode kedalam software computer

4. Tabulating: mentabulasi data yang diperoleh dalam bentuk tabel menggunakan teknik komputerisasi (Polit dan Bek, 2012).

4.8.1 Analisis univariat

Analisis univariat (analisis deskriptif) yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karateristik setiap variabel diteliti meliputi umur, jenis kelamin, agama, suku dan variabel independen *SEFT* dan variabel dependen tingkat stres dengan kategori Normal 0-14, Ringan 15-18, Sedang 19-25, Berat 26-33, Sangat berat 34-52.

4.8.2. Analisa bivariat

Analisis bivariat untuk melihat hubungan kedua variabel. Uji *independent sampel t-test* untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Stres Pada Lanjut Usia.* Jika hasil diperoleh p< 0,05 terdapat hubungan antara variabel yang diuji dan jika p>0,05 berarti tidak terdapat hubungan antara variabel yang diuji (Dahlan, 2009).

STIKes Santa Elisabeth Medan

4.9 Etika penelitian

Penelitian ini dilakukan setelah mendapat persetujuan dari Stikes Santa Elisabeth Medan dan ijin dari pihak komunitas lanjut usia kongregasi KSFL dan FCJM di Pematangsiantar. Sebelum peneliti melakukan penelitian kepada responden, peneliti memberikan penjelasan kepada calon responden tentang tujuan penelitian.Peneliti menjelaskan bahwa sifat penelitian ini bebas, apabila tidak bersedia responden berhak menolak.

Penelitian ini bersifat rahasia, peneliti akan menggunakan nama initial responden dan menjaga kerahasiaan penelitian dengan baik. Penelitian ini tidak menimbulkan resiko baik secara fisik maupun psikologis. Kelayakan prosedur pelaksanaan penelitian ini telah diuji oleh tim Etik Penelitian Stikes Santa Elisabeth Medan dan dinyatakan layak untuk di lakukan.

Kerahasiaan informasi responden (*confidentiality*) dijamin oleh peneliti dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Peneliti akan selalu bertindak berupaya agar tindakan kepada responden mengandung kebaikan (*Beneficience*). Peneliti memberikan jaminan tidak mencantumkan nama responden pada alat ukur (*Anonymity*). Peneliti menggunakan nama initial dalam pengumpulan data atau hasil penelitian (Polit, 2010).

STIKes Santa Elisabeth Medan

BAB 5
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Pada Bab ini, akan diuraikan hasil penelitian tentang pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* terhadap stres pada lanjut usia, sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dan akan dijelaskan bagaimana pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* terhadap stres pada lanjut usia. Adapun jumlah responden dalam penelitian ini adalah 26 orang yang dibagi menjadi dua kelompok, 13 orang kelompok kontrol yaitu para suster lanjut usia kongregasi KSFL dan 13 orang kelompok intervensi yaitu para suster lanjut usia kongregasi FCJM.

Penelitian ini dilakukan mulai dari tanggal 22 Maret sampai dengan tanggal 29 Maret 2019 di biara lanjut usia kongregasi FCJM yang belokasi di Jl. Viyata Yudha No 74 Kel. Setia Negara Pematangsiantar dan di biara lanjut usia kongregasi KSFL yang berlokasi di Jl. Kain Sutera No 8 Kel bane, Kec Siantar Utara, Kota Pematangsiantar. Biara lanjut usia kongregasi FCJM didikan pada tahun 2004 dan biara lanjut usia kongregasi KSFL didirkan pada tahun 2011. Tujuan kedua biara ini didirikan agar para suster yang lanjut usia tinggal dalam komunitas yang sama. Sebelum biara lanjut usia didirikan, para suster tersebut tinggal di komunitas-komunitas yang berbeda.

Kegiatan yang mereka lakukan adalah berkebun, membantu didapur dan ada juga yang beristirahat di komunitas karya karena kesehatan yang tidak memungkinkan untuk bekerja.Hal demikian yang kadang menjadi beban bagi para

STIKes Santa Elisabeth Medan

suster sekomunitas karena tidak dapat memperhatikan suster lansia selama 24 jam. Mengatasi hal tersebut pimpinan kongregasi membangun komunitas khusus untuk para suster yang lanjut usia dengan tenagan kesehatan , perawat, fisioterapi, serta alat-alat yang mereka butuhkan untuk olahraga ringan seperti platimum bike, statistic bycicle, medicine ball dll, untuk membantu menunjang kesehatan para lanjut usia. Pada komunitas lanjut usia kongregasi KSFL peneliti tidak melihat ruang fisioterapi beserta alat-alatnya hanya sampai kepada ruang perawatan suster yang sakit saja, berhubung pada waktu penelitian itu kongregasi KSFL sedang sibuk persiapan untuk kapitel kongregasi, komunitas lanjut usia sebagai tempat penginapan bagi para suster yang datang dari luar kota.

5.2 Hasil Penelitian

5.2.1 Data Demografi

Hasil penelitian distribusi frekuensi data demografi responden lanjut usia di pematangsiantar tahun 2019 sebanyak 26 orang akan dijelaskan pada tabel berikut.

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Responden Kelompok Intervensi dan Kontrol

Karakteristik	Intervensi	f	%	Kontrol	f	%
Umur	59- 64	3	23,1	59-64	2	15,4
	65-71	3	23,1	65-71	4	30,8
	72-78	2	15,4	72-78	4	30,8
	79-85	5	38,5	79-85	3	23,1
Total		**13**	**100**		**13**	**100**

Berdasarkan table distribusi frekuensi 5.1 didapatkan usia dari 13 responden kelompok intervensi usia 59-64 tahun 3 orang (23,1%) kelompok

STIKes Santa Elisabeth Medan

control 2 orang (15,4%), usia 65-71 tahun 2 orang (23,1%) control 4 orang (30,8%), usia 72-78 tahun 2 orang (15,4%) control 4 orang (30,8%), usia 79-85 tahun 5 orang (38,5%) control 3 orang (23,1%).

Tabel 5.2 Tingkat Stres Lanjut Usia Sebelum dilakukan Terapi *SEFT*di Pematangsiantar tahun 2019

Tingkat stres	Kelompok kontrol		Kelompok intervensi	
	f	%	f	%
Normal	4	30,8	2	15,4
Ringan	2	15,4	4	30,8
Sedang	4	30,8	5	38,5
Berat	3	23,1	2	15,4
Total	**13**	**100**	**13**	**100**

Berdasarkan table 5.2.2 diperoleh data responden pretest kelompok kontrol normal sebanyak 4 orang (30.8%), ringan 2 orang (15.4%), sedang 4 orang (30.8%), berat 3 orang (23.1%). Pretest kelompok intervensi diperoleh normal sebanyak 5 orang (38.5%), ringan 1 orang (7.7%), sedang 4 orang (30.8%), berat 3 orang (23.1%).

Tabel 5.3 Tingkat Stres Lanjut Usia Setelah dilakukan Terapi *SEFT* diPematangsiantar tahun 2019

Tingkat Stres	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
	F	%	f	%
Normal	5	38,5	5	38,5
Ringan	1	7,7	6	46,2
Sedang	4	30,8	2	15,4
Berat	2	23,1		
Total	**13**	**100**	**13**	**100**

Berdasarkan table 5.3 diatas diperoleh data responden posttest kelompok kontrol normal 5 orang (38,5%) ringan orang (7,7%), sedang 4 orang (30,8%), berat 2 orang (23,1%). Tingkat stres yang dialami responden posttest kelompok

©STIKes Santa Elisabeth Medan

intervensi yaitu normal sebanyak 5 orang (38,5%), ringan 6 orang (46,2 %), sedang 2 orang (15,4%).

Pada kelompok intervensi terapi *SEFT* dilakukan 5 kali perlakuan dengan durasi waktu 30 menit.Pada kelompok kontrol dilakukan wawancara berbentuk konvensional. Untuk mengetahui tingkat stres pada masing-masing kelompok kontrol dan kelompok intervensi diukur dengan menggunakan lembar kuesioner. Setelah semua data terkumpul dari responden, dilakukan analisis menggunakan alat bantu program ststistik komputer .Dari hasil uji normalitas didapatkan nilai *Shapiro Wilk >0.05* kelompok intervensi 0.535 dan kelompok kontrol 0.586 sehingga peneliti menggunakan *Independent T-Test*.

Tabel 5.4 Pengaruh Terapi SEFT terhadap tingkat Stres Lanjut Usia diPematangsiantar tahun 2019

Kategori	Mean	Std deviation	Min-Max	Sig(2-tailed)
Pretest intervensi	20,15	4,828	12-28	0,000
Posttest intervensi	1,08	3,121	10-21	
Pretest kontrol	19,00	7,303	8-30	0,486
Posttest kontrol	18,15	7,894	6-30	

Uji T-Test Independent			
Kelompok Intervensi	*Lower*	*Upper*	*p-value*
Kelompok kontrol	-9.965	-343	0,037

Berdasarkan tabel 5.4 diperoleh data bahwa terdapat perbedaan tingkat stres pada lanjut usia. Pada kelompok intervensi didapatkan nilai rerata sebelum diberikan terapi *SEFT* nilai mean 20,15 dengan standar deviasi 4,828 setelah dilakukan intervensi menjadi nilai mean 1,08 standar deviasi 3,121 hasil uji *statistik* kelompok intervensi *p- value 0,000* dimana $p < 0,05$ menunjukkan ada pengaruh pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

STIKes Santa Elisabeth Medan

Pada kelompok kontrol didapatkan rerata nilai tingkat stres pada lanjut usia pretest mean 19,00 dengan nilai standar deviasi 7,303 nilai posttest mean 18,15 standar deviasi 7,894. Uji ststistik pada kelompok kontrol didapatkan nilai *p-value* 0,486 dimana *p > 0,05* yang berarti tidak ada pengaruh SEFT pada kelompok kontrol. Hasil uji statistik Independent *T-Test* pada kelompok intervensi dan kelompok intervensi didapatkan nilai *p value = 0,037* dimana *p <0,05* dapat disimpulkan adanya pengaruh terapi *SEFT* terhadap tingkat stres pada lanjut usia di pematangsiantar tahun 2019

5.3. Pembahasan

5.3.1. Tingkat stres lanjut usia di pematangsiantar *pre intervensi* terapi *SEFT*

Hasil penelitian tingkat stres lanjut usia di pematangsiantar pre intervensi dari 13 orang responden kelompok perlakuan menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami berbeda-beda. Stres ringan sebanyak 4 orang (30,8%), tingkat stres sedang 5 orang (38,5%), tingkat stres berat 2 orang (15,4%), yang tidak mengalami stres 2 orang (15,4%).

Stres merupakan suatu keadaan akibat perubahan lingkungan yang diterimasebagai, ancaman, menantang atau merusakterhadapkeseimbanganatau*ekuilibrium*dinamis seseorang. Ada ketidakseimbangan nyata atau semu pada kemampuan seseorang dalam memenuhi permintaan situasi yang baru hal ini mempengaruhi faktor fisik, psikologis dan sosial yang dapat merugikan atau memperburuk kualitas hidup dan produktifitas kerja pada lanjut usia (Smeltzer, 2001).

STIKes Santa Elisabeth Medan

Penurunan kondisi fisik/fisiologis ditandai dengan kulit yang mulai keriput, penglihatan dan pendengaran berkurang, gigi ompong, mudah lelah, gerakan lamban, ketakutan. Kemunduran terutama kemampuan fisik yang mengakibatkan penurunan peranan-peranan sosialnya sehingga dalam memenuhi kebutuhan *ativity of dailyliving (ADL)* membutuhkan bantuan orang lain. Perubahan-perubahan tersebut yang dapat menimbulkan stres pada lanjut usia (Stevany, 2018) .

Stres juga dapat terjadi akibat lokasi tempat tinggal dan spiritual. Lanjut usia yang tinggal dipanti werdha merasa tidak mempunyai keluarga, merasa tidak dibutuhkan lagi, terisolasi dan merasa kehilangan orang-orang yang dicintai panti werdha merupakan tempat yang asing dibandingkan dengan tinggal bersama dengan keluarga (Purnamawati, 2018). Penurunan kemampuan untuk beradaptasi terhadap perubahan lingkungan sering menjadi penyebab gangggguan psikososial pada lansia sehingga dapat menimbulkan beragai masalah kesehatan jiwa seperti gangguan proses pikir, demensia, depresi, harga diri rendah, gangguan fisik dan gangguan prilaku (Wardiman, 2018)

Setiap orang yang berada ditempat tinggal yang baru dapat mengalami stres termasuk lanjut usia religius karena merasa sulit untuk menerima tempat tinggal yang khusus untuk lansia dan perubahan dalam dirinya. Mereka merasa terasing, tidak diperhatikan karena tidak mampu untuk berproduktifitas, perbedaan pendapat dengan teman sekomunitas. Lanjut usia merasa kehidupan sehari-harinya tidak berwarna dan tidak menarik jika hanya tinggal bersama sesama lansia untuk mengatasi hal tersebut pimpinan tarekat menempatkan para

STIKes Santa Elisabeth Medan

saudari yang muda, tengah umur mendampingi mereka, dan memberikan suasana yang baru bagi mereka. Dengan demikian pendampingan yang diberikan dapat membantu mereka mengurangi kecemasan, ketakutan dan meningkatkan kehidupan sosial dan spiritual.

Spiritual yang baik dapat membantu kehidupan seseorang untuk lebih mampu bersyukur, menerima apa adanya dengan kata lain cenderung memikirkan hal-hal yang positif, lebih bahagia dan memiliki semangat rohani yang kuat dalam kehidupan setiap hari. Spiritual setiap individu dipengaruhi oleh budaya, perkembangan, pengalaman hidup, kepercayaan dan ide-ide tentang kehidupan (Yusuf, 2016).Pertumbuhan spiritual manusia memiliki kualitas-kualitas tertentu selain merupakan tuntutan atau jalan bagi pertumbuhan spiritual, juga sekaligus merupakan tanda, buah, atau manifestasi dari pertumbuhan spiritual yang sudah dicapai dan dapat disaksikan dalam kehidupan seseorang (Mgr. Hubertus, 2012).Seseorang manusia tidak langsung menjadi religius atau seorang spiritual. Lebih dahulu ia menjadi orang biasa lalu pelan-pelan bertumbuh dan berkembang melalui proses perjuangan yang panjang menuju panggilan religius. Untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan spiritual diperlukan kematangan manusiawi (Mgr. Hubertus, 2018).

Proses hidup seorang religius (biarawati) dalam menjalani panggilan hidup membiaranya melalui begitu banyak proses-proses pembinaan berkelanjutan sesuai dengan jamannya. Berawal dari masa aspiran , postulant, Novis , yuniorat, kaul kekal, persta 25, 40, 50,60 tahun hidup membira. Selama proses pendampingan itu sangat mempengaruhi spiritual seseorang. Meditasi,

STIKes Santa Elisabeth Medan

kontemplasi, sudah terlatih sejak awal sehingga mempermudah responden untuk mengikuti ataupun melakukan terapi ini (Konstitusi Konggregasi FCJM No. 148. 155.170.183).

Pembinaan dan pendampingan yang berkesinambungan dalam kehidupan membiara sejak awal masuk biara sampai lansia tetap diperhatikan sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan jaman.Perubahan dari jaman ke jaman menuntut aturan dan ritme kehidupan membiara mengalami transformasi.Akibat perubahan ritme seseorang tidak mudah menerima perubahan kususnya suster lansia. Mengingat karya-karya yang pernah dibuatnya, merasa lebih berpengalaman dan bejasa daripada suster lansia yang lain karena suatu jabatan dikarya yang pernah diembannya pada masa muda, menuntut pemakluman-pemakluman untuk dirinya misalnya tidak mengikuti doa bersama, permintaannya dipenuhi dan tidak wajib mengikuti aturan-aturan komunitas karena faktor umur harap dimaklumi meskipun sebenarnya mereka masih mampu. Sikap mereka pada masa tua ini mungkin saja dipengaruhi oleh situasi, pada jaman dulu pendidikan dan pendampingan yang mereka terima hanya dari para suster misionaris dan mereka banyak bekerja untuk memulai karya baru Ketidak siapan menerima perubahan dapat menyebabkan stres pada lanjut usia religius.

Penanganan stres banyak digunakan dalam bentuk psikoterapi, teknik relaksasi ataupun distraksi. Namun seiring perkembangan zaman dan meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan, maka dikembangkan terapi komplementer untuk mengatasi stres. Terapi komplementer dalam keperawatan bukanlah hal yang baru., diantaranya terapi musik untuk perawatan holistik

STIKes Santa Elisabeth Medan

pasien. Seiring berjalannya waktu, *Internasional Council of Nurses Project* dan *National Intervention Classification Project* memasukkan terapi komplementer ke dalam intervensi keperawatan, meliputi terapi *music, imagery, progressive muscle relaxation, journaling, reminiscence* dan *massage* (Hidayati, 2012).

Selain terapi tersebut salah satu terapi komplementer yang mudah dipraktekkan dan berpengaruh terhadap penurunan tingkat deprasi pada lanjut usia adalah terapi *spiritual emotional freedom technique (SEFT).*Terapi tersebut meliputi meditasi, relaksai, hypnotherapy.

5.3.2 Tingkat stres lanjut usia pematangsiantar post intervensi terapi *SEFT*

Setelah dilakukan terapi *SEFT* pada lanjut usia di pematangsiantar tingkat stres ringan 6 orang (46,2%), tingkat stres sedang 2 orang (15,4%), tidak mengalami stres 5 orang (38,5%). Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa responden mengalami perubahan tingkat stres.Penelitian ini didukung dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Etika (2016).*SEFT* dapat menrunkan depresi, kecemasan, nyeri dengan menggunakan metode tapping pada delapan belas titik pada tubuh.

Spiritual Emotional Fredoom Tehnique (SEFT) merupakan perpaduan teknik yang menggunakan energy psikologis dan kekuatan spiritual serta untuk mengatasi emosi negatif. *SEFT* langsung berurusan dengan gangguan *system energy* tubuh untuk menghilangkan emosi negative dengan menyelaraskan kembali*system energy* tubuh.

STIKes Santa Elisabeth Medan

SEFT dapat dilakukan dengan 3 metode yaitu t*he set up* bertujuan untuk memastikan agar aliran energy tubuh terarahkan dengan tepat, *The tune in* untuk masalah fisik kita melakukan dengan cara merasakan rasa sakit yang kita alami lalu mengarahkan pikiran ketempat rasa sakit itu, Ucapkan doa "Ya Yesus saya iklas, saya pasrah menerima sakit saya, saya serahkan kepadamu kesembuhan saya Untuk masalah emosi . memikirkan suatu peristiwa yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan (sedih, marah, takut, dsb) Kita mengucapkan "ya Yesus saya iklas, saya pasrahkan kepadamu kesembuhan saya. metode *tapping* pada delapan belas titik pada tubuh *Cr = Crown* Pada titik bagian atas kepala, *EB = Eye Brow* Pada titik permulaan alis mata, *SE= Side of the* Diatas tulang disamping mata, *UE = Under the eye* 2 cm dibawah kelopak mata, *UN= Under the Nose* Tepat dibawah hidung. *Ch = Chin* Diantara dagu dan bagian bawah bibir,*CB = Collar Bone* Diujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama,*UA = Under the arm* Dibawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau diperbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara, *BN = Bellow Nipple* 2,5 cm dibawah putting susu (pria) atau diperbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara. *IH = Inside of Han* Dibagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak Tangan, *OH = Outside of Hand* Dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan *Th= Thumb* Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku, *IF= Index Finger* Jari telunjuk disamping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari), *RF=Ring Finger* Jari manis disamping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari),

STIKes Santa Elisabeth Medan

*BF=BabyFinge*r Dijari kelingking disamping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari) *KC= Karate* Disamping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate *GS = Gamut Spot* Dibagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.

*SEFT*yang dapat membantu pasien untuk mengurangi kecemasan, gangguan mental (Zainuddin, 2018). Spiritual berpengaruh menurunkan depresi pada lansia.Hal tersebut dikarenakan rangsangan pada titik tersebut merangsang keluarnya hormone endorphin dalam tubuh sehingga dapat merasakan rileks dan nyaman.Lansia yang mempunyai spiritualitas dan koping religiusitas yang tinggi mempunyai peluang yang rendah mengalami depresi, stres (Nurma, 2019).

Tingkat stres yang dialami responden dalam penelitian ini berbeda-beda, ringan, sedang, berat bahkan ada yang tidak mengalami stres tergantung kepada relasi dengan Tuhan dan sesama. Jika relasi yang harmonis terjalin dengan Tuhan akan tampak dalam relasi dengan sesama. setelah dilakukan terapi *SEFT* tingkat stres mengalami perubahan. Hal ini terjadi karena lanjut usia menyadari akan pentingnya hidup doa dalam kehidupan sehari-hari. Melalui doa hubungan dengan sesama dapat menjadi lebih baik, mampu untuk memaafkan dan menerima perbedaan dengan teman sekomunitas baik yang sudah lansia maupun yang masih muda.

5.3.3 Tingkat Stres Lanjut Usia Kelompok Kontrol di Pematangsiantar

Dari hasil penelitian hari pertama yang dilakukan pada kelompok kontrol menunjukkan sejumlah 13 responden kategori normal 4 responden (30,8%), ringan 2 orang (15,4%), sedang 4 orang (30,8%), berat 3 orang (23,1%). Setelah

STIKes Santa Elisabeth Medan

hari ke lima dilakukan pengukuran kembali tingkat stres sejumlah 13 responden didapatkan hasil pengukuran kategori normal sebanyak 5 orang (38,5%), ringan 1 orang (7,7%), sedang 4 orang (30,8%), berat 3 orang (23,1%).

5.3.4 Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia di Pematangsiantar Tahun 2019

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada 26 responden yang dibagi menjadi dua kelompok 13 kelompok kontrol dan 13 kelompok perlakuan. Untuk kelompok kontrol diperoleh adanya perbedaan *pre* dan *post* meskipun tidak dilakukan intervensi, hal tersebut dapat dipengarui oleh rentang waktu pembagian kuesioner dan situasi yang dialami responden. Pada kelompok intervensi dilakukan sekali sehari selama 5 hari dengan durasi waktu 30 menit.Setelah dilakukan kembali pengukuran tingkat stres pada kelompok intervensi terdapat perubahan yang signifikan. Berdasarkan hasil uji statistik *Independent t-test* menunjukkan nilai *p = 0,002 (p value < 0,05)* maka dapat disimpulkan ada pengaruh terapi *SEFT* terhadap tingkat stres pada lanjut usia di pematangsiantar tahun 2019.

Stres adalah suatu keadaan yang dihasilkan oleh perubahan lingkungan yang diterima sebagai satu hal yang menantang, mengancam, atau merusak terhadap keseimbangan atau *ekuilibrium* seseorang (Smelzer, 2001).Ketika terjadi stres, seseorang menggunakan energy fisiologi dan psikologi untuk untuk merespon beradaptasi.

Manusia sebagai ciptaan Tuhhan memiliki keterbatasa-keterbatasan dalam banyak hal.Karena itu manusia mencari sesuatu yang dapat membuat batin merasa damai dan tenang serta mampu memaknai kehidupannya melalui kegiatan-

STIKes Santa Elisabeth Medan

kegiatan spiritual. Spiritualitas merupakan hubungan yang sangat penting antara seseorang dengan Tuhan yang Maha Esa, yang sifatnya pribadi, beberapa asumsi menyebutkan bahwa orang tertarik kepada agamanya setelah usia lanjut dan menjadi lebih religius (Ningrum, 2016). Responden dalam penelitian ini adalah kaum religius yang sudah terbiasa membina hubungan dengan Tuhan dan sesama melalui kegiatan-kegiatan spiritual bahkan hal itu sudah menjadi bagian dalam kehidupan kaum religius. Berdoa pribadi, maupun bersama, perayaan ekaristi, retret, rekoleksi dan kegiatan spiritual lainnya membantu kaum religius merefleksikan kehidupannya namun meskipun demikian kaum religius tidak terlepas dari masalah biologis dan psikologis yang dapat menyebabkan stres kususnya kaum religius yang memasuki masa lanjut usia.

Terapi *SEFT* adalah salah satu alternative mengatasi stres, terapi ini mudah digunakan oleh semua golongan tanpa menimbulkan resiko yang membahayakan, efek terapi dapat langsung dirasakan oleh yang bersangkutan.Terapi ini memberikan kedamaian hati, ketenangan jiwa. Terapi *SEFT* telah banyak digunakan dalam mengatasi berbagai masalah, hasil penelitian yang dilakukan *SEFT* sangat efektif menurnkan depresi pada lanjut usia (Etika, 2016). Menurunkan tingkat kecemasan, stres dan depresi pada pasien penderita sindrom koroner akut. Tingkat stres sebelum dilakukan intervensi terapi *SEFT* 21,68% dan sesudah dilakukan terapi *SEFT* tingkat stres menurun menjadi 17,58% (Bakkara, 2013).

Terapi *SEFT* dapat dilakukan pada pasien terminal yang untuk menurunkan tingkat stres pada pasien kanker serviks mendapatkan hasil yang

STIKes Santa Elisabeth Medan

signifikan sebelum dilakukan terapi rerata skor stres pada kelompok perlakuan sebesar 50,79% dan setelah intervensi 31,29%. Pasien kanker yang menjalani kemoterapi merasakan makna terapi *SEFT* (Avianti, 2014).

Keunggulan terapi *SEFT* adalah sederhana, meningkatkan kedamaian hati, dapat dilakukan oleh semua golongan efek penyembuhan dapat langsung dirasakan dan tanpa adanya resiko yang membahayakan (Zainuddin, 2018). Pada penelitian ini lanjut usia religius dapat merasakan efek terapi *SEFT* setelah dilakukan selama 5 hari berturut-turut terdapat perbedaan tingkat stres. sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan menurunkan tingkat stres. Dalam penelitian ini peneliti tidak mengalami kesulitan karena sebelum malkukan intervensi memberikan penjelasan mengenai maksud dan tujuan penelitian dan manfaat terapi yang diberikan.Awalnya beberapa responden mengatakan bahwa mereka sudah terbiasa berdoa tapi mereka tetap bersedia karena ini merupakan teknik yang baru bagi mereka dan permintaan dari responden agar diiringi musik instrument. Selama proses penelitian responden aktif dan mengikuti arahan dari sipeneliti sehingga dapat berjalan dengan baik.

Didukung dengan adanya wawancara singkat terhadap bebrapa responden kelompok intervensi.Pengalaman mereka selama melakukan terapi *SEFT* merasa, tenang, damai dan senang teknik baru dalam berdoa mereka dapatkan melalui penelitian ini. Terapi *SEFT* dapat digunakan oleh semua golongan untuk mengatasi masalah psikologis ,efektif dan mudah dilakukan.

STIKes Santa Elisabeth Medan

BAB 6
SIMPULAN DAN SARAN

6.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah responden 26, 13 orang kelompok intervensi, 13 orang kelompok kontrol mengenai pengaruh terapi *Spiritual Emotional FreedomTehnique (SEFT)* terhadap tingkat stres pada lanjut usia di pematangsiantar dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat stres lanjut usia pretest intervensi diperoleh normal sebanyak 5 orang (38.5%), ringan 1 orang (7.7%), sedang 4 orang (30.8%), berat 3 orang (23.1%).
2. Tingkat stres lanjut usia posttest kelompok intervensi normal sebanyak 5 orang (38,5%), ringan 6 orang (46,2 %), sedang 2 orang (15,4%).
3. pretest kelompok kontrol normal sebanyak 4 orang (30.8%), ringan 2 orang (15.4%), sedang 4 orang (30.8%), berat 3 orang (23.1%).
4. posttest kelompok kontrol normal 5 orang (38,5%) ringan orang (7,7%), sedang 4 orang (30,8%), berat 2 orang (23,1%).
5. Pengaruh terapi *SEFT* terhadap tingkat stres pada lanjut usia di Pematangsiantar Tahun 2019, hasil *pretest-posttest* kelompok intervensi 0,000 ada pengaruh yang signifikan hasil uji *independent t-test* didapatkan nilai p = 0,037 dimana p < 0,05 menunjukkan adanya pengaruh terapi *SEFT* terhadap tingkat stres.

STIKes Santa Elisabeth Medan

6.2. Saran

1. Institusi pendidikan

   Hasil penelitian yang diperoleh peneliti, dapat memberikan informasi tambahan tentang terapi *SEFT* yang dapat digunakan untuk menurunkan tinggkat stres terhadap lanjut usia, sebagai bahan refrensi dan intervensi terapi komplementer yang dapat dilakukan dalam keperawatan gerontik dan dapat digunakan mahasiswa yang mengalami stres selama proses pendidikan.

2. Bagi tempat penelitian

   Hasil penelitian ini dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari sebagai salah satu terapi untuk mengurangi stres pada lanjut usia.

3. Bagi peneliti selanjutnya

   Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi selain itupeneliti berikutnya dapat meneliti ditempat dan sampel yang berbeda dengan menambah waktu penelitian.

STIKes Santa Elisabeth Medan

DAFTAR PUSTAKA

Avianti, N., Desmaniarti, Z. (2014). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) menurunkan Stres Pasien Kanker Serviks*. Jurnal Ners Vol 9. No.1, 91-96.

Bakara,D., Ibrahim,K., Sriati,Aat. (2013). *Efek Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Cemas dan Depresi Sindrom Koroner Akut*. Volume 1, 48-54.

Creswell , J.W (2009). *Researh Design: Qualitative, Quantitative and mixed Methods Approaches Third*Edition . SAGE Publiations, Incorporated

Dahlan, M.S. (2009). *Statistic Untuk Kedokteran Dan Kesehatan.*Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika

Etika, A, N. (2106).*Intervensi Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Menurunkan Depresi Pada Lansia. Nurseline Jurnal*. Vol. No 1, 2540-7937.

Florencia.(2017). *Kebutuhan Spiritual.* Jakarta: Mitra Wacana Media.

Go, B. (2016). *Ajarilah Kami Berdoa Aneka Cara Doa Batin*: Jakarta

Grove, S. (2014). *Understanding Nursing Research Building An Evidance Based Pratice,* 6 th Edition. China: Elsevier.

Gulfizar. (2012). *Depresion in the Elderly : Clinical Features and Risk Factors. Aging and Diease*, 3 (6), 465.

Haryoto, Y. (2012). *Doa Batin*: Yogyakarta: Kanisius.

Hawari.(2013). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI

Hidayat.(2014). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika

Karepowan, S.R., Wowor, M., Katuk, M. (2018).*Hubungan Kemunduran Fisiologis Dengan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara*. E-Journal Keperawatan Volume 6 Nomor 1, 1-6.

STIKes Santa Elisabeth Medan

Kementerian Kesehatan RI. (2017). Jakarta Selatan.

Konstitusi Kongregasi *Fransisanae Filiae Santissimae Cordis Jesus Et Mariae* ((FCJM).

Leteng, (2012*). Pertumbuhan Spiritual*. Jakarta. Obor

Masri (2018).*Problem Depresi Lansia dan Solusi Dengan Terapi Spiritual*, Volume 3.

Nasir, A., Muhith, Abdul. (2011*). Dasar-dasar Keperawatan Jiwa*, Jakarta: Salemba Medika

Nugroho, (2008).*Keperawatan Gerontik & Geriatrik,* ed 3. Jakarta: EGC.

Nursalam.(2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.*Jakarta:Salemba Medika.

Padila.(2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik.* Yogyakarta: Nuha Medika

Prabowo, E. (2014). *Buku ajar Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Nuha Medika

Priyoto. 2014. *Konsep Management Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika

Polit, D.F &Beck, C.T. (2010).*Nursing Research Appraising Evidance ForNursing Practice, Seventh Edition*. New York: Lippincott.

Reny, A.S (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Aplikasi NANDA,* NI, dan NOC Jilid 1.Jakarta: Trans Info Medika.

Riwidikdo, H., (2008). *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: Mitra Cendikia

Riza. (2017). *Gambaran Kualitas Hidup Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.* (Skripsi).USU. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.

Sabrina (2015).*Hubungan Status Spiritualitas Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia.* Vol. 2

STIKes Santa Elisabeth Medan

Setyadi & Kushariyadi.(2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik.* Jakarta: Salemba Medika.

Suardiman, (2011).*Psikologi Usia Lanjut*.Gadjah Mada University Press.

Stanley, M. & Beare, P.G. (2007).*Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.

Tjhin, P. Santoso. (2018). *Perbandingan Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Werdha dan Keluarga.Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, Volume 1, 26-33.

Wijaksono (2016).*Hubungan Tingkat Stres Dan Gaya Hidup Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wherda (PSTW) Budi Sejahtera Banjarbaru. Vol.7 No 1*

Yusuf, dkk.(2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa.* Jakarta: Salemba Medika.

Zainuddin, A, F,.(2016). Spiritual *Emotional Freedom Tehnique*.Jakarta Timur:Afzan.

STIKes Santa Elisabeth Medan

***Flowchart* PENGARUH *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TEHNIQUE* TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANJUT USIA DI PEMATANGSIANTAR TAHUN 2019**

No	Kegiatan	Waktu penelitian																											
		Nov				Des				Jan				Feb				Mar				Apr				Mei			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan judul																												
2	Izin pengambilan data awal																												
3	Pengambilan data awal																												
4	Penyusunan proposal penelitian																												
5	Pengumpulan Proposal																												
6	Seminar proposal																												
7	Revisi Proposal																												
8	Pengumpulan Proposal																												
9	Izin uji Validitas																												
10	Prosedur izin penelitian																												
11	Pelaksanaan Penelitian																												
12	Analisa data																												
13	Hasil																												
14	Seminar hasil																												
15	Revisi skripsi																												
16	Pengumpulan skripsi																												

STIKes Santa Elisabeth Medan

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Komisi ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
No.0062/KEPK/PE-DT/III/2019

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Ira Defani Barus
Principal In Investigator

Nama Institusi : STIKes Santa Elisabeth Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Tehnique Terhadap Stres Pada Lanjut Usia di Pematangsiantar Tahun 2019"

"The Influence of Emotional Freedom Tehnique on Elderly Stress in Pematangsiantar in 2019"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.
Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 13 Maret 2019 sampai dengan tanggal 13 September 2019.
This declaration of ethics applies during the period March 13, 2019 until September 13, 2019.

March 13, 2019
Professor and Chairperson,

Mestiana Br. Karo, S.Kep., Ns., M.Kep., DNS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) SANTA ELISABETH MEDAN

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 02 Maret 2019

Nomor : 261/STIKes/FCJM-Penelitian/III/2019
Lamp. : Proposal Penelitian
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:
Suster Pimpinan Komunitas Lanjut Usia Kongregasi FCJM
Jl. Viyata Yudha Pematang Siantar
di-
Tempat.

Dengan hormat,
Dalam rangka penyelesaian akhir masa studi Prodi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan dalam bentuk skripsi, maka dengan ini kami mohon kesediaan Suster untuk berkenan memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa tersebut di bawah ini:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Ira Defani Barus	032014032	Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* Terhadap Stres Pada Lanjut Usia Di Pematang Siantar Tahun 2019

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
STIKes Santa Elisabeth Medan

Mestiana Br Karo, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,DNS
Ketua

Tembusan:
1. Mahasiswa yang bersangktan
2. Pertinggal

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
SANTA ELISABETH MEDAN

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 02 Maret 2019

Nomor : 262/STIKes/KSFL-Penelitian/III/2019
Lamp. : Proposal Penelitian
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:
Suster Pimpinan Komunitas Lanjut Usia Kongregasi KSFL
Jl. Kain Sutera No. 8 Pematang Siantar
di-
Tempat.

Dengan hormat,
Dalam rangka penyelesaian akhir masa studi Prodi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan dalam bentuk skripsi, maka dengan ini kami mohon kesediaan Suster untuk berkenan memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa tersebut di bawah ini:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Ira Defani Barus	032014032	Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* Terhadap Stres Pada Lanjut Usia Di Pematang Siantar Tahun 2019

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
STIKes Santa Elisabeth Medan

Meriana Br Karo, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,DNS
Ketua

Tembusan:
1. Mahasiswa yang bersangktan
2. Pertinggal

USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa : Ira Defani Barus
2. NIM : 032014032
3. Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan
4. Judul : Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Tehnique : Set up terhadap stres pada lanjut usia di Pematangsiantar
5. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing I	Imelda Derang,S.Kep.,Ns.M.Kep	
Pembimbing II	Arce M.Siallagan,S.Kep.,Ns.M.Kep	

6. Rekomendasi :
   a. Dapat diterima Judul : Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Tehnique terhadap stres Pada lanjut usia di Pematangsiantar
      yang tercantum dalam usulan judul Skripsi di atas
   b. Lokasi Penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif
   c. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
   d. Tim Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang terlampir dalam surat ini

Medan, 31 Januari 2019

Ketua Program Studi Ners

(Samfriati Sinurat, S.Kep.,Ns.,MAN)

PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL

JUDUL PROPOSAL : Pengaruh Spritual Emotional Freedom Tehnique terhadap stres Pada Lanjut usia di Pematangsiantar

Nama Mahasiswa : Ira Defani Barus

N.I.M : 032014032

Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan

Menyetujui,
Ketua Program Studi Ners

(Samfriati Sinurat, S.Kep,Ns.,MAN)

Medan, 31 Januari 2019
Mahasiswa,

(Ira Defani Barus)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
SANTA ELISABETH MEDAN
JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 23 Nopember 2018

Nomor : 1341/STIKes/Penelitian/XI/2018
Lamp. : -
Hal : Permohonan Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth.:
Pimpinan Komunitas Suster Lansia

.....
Wilayah Pematangsiantar
di-
Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Suster untuk memberikan ijin pengambilan data awal.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PROPOSAL
1	Ira Defani Br Barus (Sr. Ira Defani FCJM)	032014032	Pengaruh Terapi Spritual *Emotional Freedom Technique* Terhadap Stress Pada Lansia Biarawati di Pematangsiantar

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,
STIKes Santa Elisabeth Medan

Mestiana Br. Karo, S.Kep., Ns., M.Kep
Ketua

Tembusan:
1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip

STIKes Santa Elisabeth Medan

KOMUNITAS LANSIA ST. LUSIA

Jl.Kain Sutera No 8
Kelurahan. Bane Kecamatan. Siantar Utara
PEMATANGSIANTAR

Pematangsiantar, 26 Maret 2019

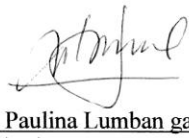
Kepada Yth:
Ketua STIKes Santa Elisabet Medan
Mestiana Br Karo, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,DNS
Di Medan

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat No. 262/STIKes/KSFL-Penelitian/III/2019 tertanggal 02 Maret 2019 hal izin penelitian atas nama Ira Defani Barus, NIM. 032014032 dalam rangka penyelesaian tugas akhir yaitu Skripsi, maka kami komunitas Lansia Kongregasi Suster Fransiskan St. Lusia berkenan dan bersedia memberi ijin penelitian tersebut demi menemukan data yang dibutuhkan dalam penyelesaian tugas tersebut.

Demikian surat ini dibuat, atas kerjasama dan kepercayaannya kami sampaikan terima kasih.

Hormat kami



Sr. Paulina Lumban gaol, KSFL
Pimpinan Komunitas Lansia KSFL

KOMUNITAS LANSIA ST.CLARA

Jl. Viyata Yudha Kel. Setia Negara

PEMATANGSIANTAR

Pematangsiantar , 26 Maret 2019

Kepada Yth:

Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan

Mestiana Br Karo, S.Kep., Ns., M.Kep.,DNS

Dengan Hormat

Sehubungan dengan surat yang disampaikan STIKes St. Elisabeth Medan tertanggal 02 Maret 2019 hal izin penelitian:

Nama : Ira Defani Barus

Nim : 032014032

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi. Kami komunitas lansia St.Clara Kongregasi FCJM memberikan izin untuk melakukan penelitian tersebut dan mendapatkan data – data serta segala hal yang menyangkut penyelesaian tugas tersebut.

Demikian surat ini, atas kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Hormat kami

Sr. M. Ursula Saragih FCJM

Pimpinan Komunitas Lansia FCJM

INFORMED CONSENT
(Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian)

Saya yang bertanda tangan dibawa ini:

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Alamat :

Menyatakan bahwa:

Telah mendapatkan penjelasan tentang penelitian "pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* terhadap stres pala lanjut usia kounitas religius peatangsiantar, Memahami prosedur penelitian, tujuan penelitian dan manfaat penelitian yang akan dilakukan.

Dengan pertimbangan tersebut, saya memutuskan tanpa paksaan dari pihak manapun juga, bahwa saya bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk digunakan seperlunya.

Medan, Maret 2019

Responden

_____

STIKes Santa Elisabeth Medan

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

Calon Responden Penelitian

Di

Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ira Defani Barus (Sr. Ira Defani Barus FCJM)

NIM : 032014032

Alamat : Jl. Bunga Terompet No.118 Pasar VII Padang Bulan, Medan Selayang.

Dengan ini memohon kepada para suster untuk bersedia menjadi responden penenlitian yang akan saya lakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* terhadap stres pada lanjut usia di komunitas religius pematangsiantar

Para suster akan mendapatkan penjelasan tentang terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* , kemudian akan dikaji tingkat stres para suster lanjut usia. Selanjutnya para suster akan diajarkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* lalu akan mempraktekkan terapi tersebut di damping oleh saya, setelah itu para suster akan dikaji kembali tingkat stresnya.

Keikut sertaan para suster dalam penelitian ini bersifat suka rela dan tanpa paksaan. Identitas dan data/ informasi yang para suster berikan akan dijaga kerahasiaannya.jika dalam pelaksanaan tindakan ini para suster merasa dirugikan atau membuat ketidaknyamanan bagi para suster, maka para suster berhak untuk berhenti menjadi responden.

Apabila ada pernyataan yang lebih dalam tentang penelitian ini, dapat menghubungi penelitian di STIKes Santa Elisabeth Medan. Demikian permohonan ini saya buat, atas kerjasama yang baik saya ucapkan terimakasih.

Hormat Saya

(Ira Defani Barus)

STIKes Santa Elisabeth Medan

Standar Operasional Prosedur Terapi SEFT (*Spiritual Eemotional Freedom Tehnique): Set Up*Terahadap Stres Pada Lanjut Usia di Pematangsiantar

Defenisi: SEFT adalah perpaduan teknik yang menggunakan energy psikologis dan kekuatan spiritual yang dilakukan untuk menetralisir aliran energy dalam tubuh untuk proses penyembuhan.

Tujuan: Untuk menurunkan tingkat stres pada lanjut usia

No	Waktu	Aktivitas
1	Hari Pertama	▪ Mengkaji data demografi klien ▪ Mengukur tingkat stres dengan kuesioner
		SET UP ▪ Saudari-saudari yang terkasih ambillah posisi duduk tenang memadai usahakan anda dapat bernafas dengan longgar. Punggung tegak lurus atau bersandar sesuaikan dengan situasi tubuh anda saat ini. Kedua tangan ditumpangkan diatas pangkuan dengan telapak tangan terbuka dan mata terpejam. ▪ Sadari sentuhan baju pada bahu anda ▪ Sadari sentuhan kaki anda pada sandal ataupun lantai ▪ Sadari dan rasakan hembusan angin yang yang mengenai kulit anda ▪ Kita percaya akan kehadiran Tuhan. Terimalah nafas baru dari Tuhan. Tariklah nafas pelan-pelan melalui hidung sadarilah jiwa anda bersatu dengan Kristus. Rasakan kasih Tuhan yang mengalir kedalam hati, jiwa dan tubuh anda tahan sebentar, hembuskan nafas pelan-pelan .

STIKes Santa Elisabeth Medan

		▪ Ulangi kembali tarik nafas pelan-pelan melalui hidung sambil mengucapkan doa "Ya Yesus meskipun saya merasa sakit hati kecewa, kesehatan saya menurun, saya sulit tidur, ucapkanlah sesuai dengan kondisi yang anda alami saat ini, katakana kepada Yesus saya iklas, pasrah menerima situasi saat ini dan saya serahkan kepadaMu kesembuhan saya". Rasakan kasih dan kuasa Tuhan mengalir didalam jiwa anda. Hembuskan nafas pelan-pelan melalui mulut rasakan damai bersama Yesus, rileks, rileks, rileks. ▪ Ulangi tarik nafas pelan-pelan melalui hidung sambil mengulangi doa yang sama "Ya Yesus meskipun saya merasa sakit hati kecewa, kesehatan saya menurun, saya sulit tidur, ucapkanlah sesuai dengan kondisi yang anda alami saat ini, katakana kepada Yesus saya iklas, pasrah menerima situasi saat ini dan saya serahkan kepadaMu kesembuhan saya.
		THE TUNE IN ▪ Bayangkan dan rasakan rasa sakit yang anda alami, sakit fisik ataupun pngalaman – pengalaman masa lalu, saat ini yang membuat anda merasa kecewa, sedih, benci, takut, merasa putus asa bahkan anda merasa ditinggalkan oleh teman atau merasa bahwa Tuhan sangat jauh tidak peduli terhadap anda , fokuslah pada apa yang anda rasakan. ▪ Sentuhlah daerah dada anda tetap focus pada apa yang anda rasakan katakana kepada Yesus Ya Tuhan Yesus saya iklas, saya pasrah, saya serahkan kepadaMu kesembuhan saya " sebab Yesus telah

STIKes Santa Elisabeth Medan

		bersabda datanglah kepadaku kalian semua yang letih lesu dan berbeban berat Aku akan memberikan kelegaan kepadamu. ▪ Pasrahkan segala penderitaan, kesedihan, kekuatiran ataupun ketakutan kepada Tuhan. Rasul Paulaus mengajak kita untuk selalu bersyukur dalam segala hal, juga atas penderitaan. Dalam hidup ini tidak hanya kegembiraan dan kebahagiaan tetapi juga ada kesedihan. Bersyukurlah kepada Tuhan atas segala pengalaman-pengalaman itu. ▪ Rasakan kasih Tuhan dan cahaya pembebasan yang diberikan Tuhan kepada anda. Rasakan kehangatan dan damai dalam pelukan Tuhan.
		THE TAPPING ***1)*** Sekarang sentuhlah tepat bagian tengah kepala anda rasakan aliran enegi dari Tuhan mengalir keseluruh tubuh anda. ***2)*** Sentuhlah pada permulaan alis mata anda ***3)*** Sentuhlah bagian ujung alis anda. Pada setiap sentuhan rasakan energy baru yang berasal dari Tuhan mengalir keseluruh jaringan tubuh anda ***4)*** Sentuhlah tulang tepat dibawah mata anda ***5)*** Sentuhlah bagian bawah hidung anda ***6)*** Sentuh bagian dagu anda ***7)*** Sentuh tulang yang menonjol dibawah leher anda, tetap rileks rasakan damai dari Tuhan ***8)*** Sentuh bagian bawah ketiak ditengah tali Bra anda ***9)*** Sentuh bagian tepat dibawah payudara anda ***10)*** Sentuh bagiandalam pergelangan tangan anda. Rasakan kebaikan dan kasih Tuhan menciptakan anda dengan begitu sempurna sehingga anda dapat

STIKes Santa Elisabeth Medan

		melakukan berbagai hal. ***11)*** Sentuh bagia luar pergelangan tangan anda. ***12)*** Sentuh bagian luar ibu jari anda. Sadari dan syukuri bahwa setiap jari – jari anda menpunyai manfaat yang sangat ***13)*** Sentuh dibawah kuku jari telunjuk bagian luar ***14)*** Sentuh dibawah kuku jari tengah bagian luar ***15)*** Sentuh dibawah kuku jari manis bagian luar ***16)*** Sentuh dibawah kuku jari kelingking bagian luar ***17)*** Sentuh telapak tangan bagian bawah ***18)*** Sentuh punggung tangan diantara tulang jari manis dan jari kelingking. Pertahankan sentuhan anda sambil buka mata anda, gerakkan mata kekanan, kebawah, kekiri kebawah. Putar bola mata searah jarum jam, memutar bola mata berlawanan arah jarum jam, bergumam secara perlahan dengan mengeluarkan bunyi halus melalui mulut. Hitunglah 1,2,3,4,5 kembali bergumam, tarik nafas sambil mengucapkan syukur atas kebaikan dan penyelenggaraan Tuhan dalam hidup anda hembuskan nafas secara perlahan melalui mulut sambil rasakan damai Tuhan dalam hati anda.
2	Hari ke 2,3,4,5	Melakukan Prosedur seperti pada hari pertama.

STIKes Santa Elisabeth Medan

MODUL

1. Defenisi

Spiritual Emotional Fredoom Tehnique (SEFT) merupakan perpaduan teknik yang menggunakan energy psikologis dan kekuatan spiritual serta untuk mengatasi emosi negatif.SEFT langsung berurusan dengan gangguan *system energy* tubuh" untuk menghilangkan emosi negative dengan menyelaraskan kembali *system energy* tubuh.

2. Metode Terapi SEFT

Terapi SEFT memiliki 3 rangkaian metode yaitu yaitu

a. The Set Up bertujuan untuk memastikan agar aliran energy tubuh kita terarahkan dengan tepat.
b. The Tune-In adalah suatu cara merasakan rasa sakit yang kita alami lalu mengarahkan pikiran kita ketempat rasa sakit itu.
c. The Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh kita.

3. Langkah-langkah terapi SEFT

The Set-Up

a. Langkah-langkah untuk menetralisir Psychological Reversal (keyakinan dan pikiran negatif).
b. Berdoa dengan penuh rasa khusyu iklas dan pasrah

Kalimat untuk masalah emosi " Ya ….. meskipun saya merasa sakit hati, hati saya. Kalimat untuk masalah fisik "Ya Allah meskipun kepala saya

STIKes Santa Elisabeth Medan

pusing karena darah tinggi, saya ikhlas menerima rasa pusing saya ini, saya pasrahkan padaMu kesembuhan saya.

c. Doa ini diucapkan dengan sungguh sebanyak 3 kali

d. Sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, kita menekan dada kita tepatnya dibagian "sore spot" (titik nyeri=daerah sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit atau mengetuk dengan ujung dua jari di bagian "Karate Chop". Kalimat yang digunakan dalam doa menurut agama dan keyakinan masing-masing.

The Tune In

Untuk masalah fisik, kita melakukan tune-in dengan cara merasakan sakit yang kita alami, lalu mengarahkan pikiran kita ketempat rasa sakit, dibarengi dengan hati dan mulut kita mengataka, "Ya Allah Saya ikhlas, saya pasrah" atau "YaAllah saya ikhlas menerima sakit saya ini, saya pasrahkan pada-Mu ke "kesembuhan saya".

Untuk masalah emosi, kita melakukan "tune-in" dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negativ yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negativ (marah, sedih, takut, dsb) hati dan mulut kita mengatakan, "YaAllah…saya ikhlas…saya pasrah". Bersama dengan Tune-in ini kita melakukan langkah ke 3 (tapping). Pada proses inilah (Tune-in yang dibarengi tapping) kita meanetralisir emosi negatif atau rasa sakit fisik (Zainuddin).

STIKes Santa Elisabeth Medan

The Tapping

Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu dari tubuh kita sambil terus tune-in. Titik- titik ini adalah titik-titik kunci dari "The Major Energy", yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energy tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.

4. Pengaruh Terapi SEFT

Pada terapi SEFT adalah metode teknik terapi tergolong dengan spiritualitas.Dimana terapi spiritualitas berpengaruh terhadap aktivitas system saraf simpatis, dampak dari relaksasi tersebut pernapasan menjadi lebih lambat iramanya, nadi lambat, tekanan darah turun, menurunkan konsumsi oksigen otot jantung dan ketegangan otot. Respon relaksasi juga berpengaruh pada kondisi mental sehingga menimbulkan suasana yang nyaman , dan dapat menurunkan stress (Bakkara,dkk, 2013).

5. Penatalaksanaan

a. Penyadaran

a) Ambillah tempat yang tenang, silakan mengambil posisi bersila atau duduk dikursi, usahakan bisa bernapas longgar.

b) Posisi punggung tegak lurus (sesuai dengan kondisi), mata terpejam, telapak tangan kanan di atas telapak tangan kiri dengan kedua ibu jari bersentuhan.

c) Sadari sentuhan baju pada bahu anda

d) Sadari sentuhan tangan satu sama lain

STIKes Santa Elisabeth Medan

e) Sadari telapak kaki menyentuh sandal/ sepatu/ lantai

f) Sadari dan rasakan hembusan angin yang mengenai kulit anda

g) Tarik napas dan embuskan secara perlahan dengan fokus, sadar, dan penuh kasih (lembut,senang dan dinikmati). Focus perhatian ditengah dada yaitu hati kita. Tersenyumlah untuk diri anda sendiri sampai terasa senang, relaks dan tenang.

h) Ketika menghirup napas, sadarilah bahwa jiwa anda bersatu dengan Kristus sebutlah nama Yesus dalam hati. Ketika mengembuskan napas rasakan dan sadarilah bahwa anda dibawa ketempat yang damai. (Haryoto, 2012).

i) Kembalilah pada suatu peristiwa diamana kamu merasakan sakit atau terluka, cemas. (Go, 2016)

b. Pelaksanaan SEFT

a) Tarik napas melalui hidung keluarkan melalui mulut, secara perlahan

b) Ulangi tarik napas secara perlahan rasakan kesejukan udara yang masuk dan keluar secara perlahan

c) Tarik nafas sambil menguapkan doa “Yesus” meskipun saya merasa sakit hati, kepala saya pusing, hipertensi, sulit tidur, penglihatan kabur (sesuai dengan kondisi yang dialami) tahan napas – ketika menghembuskan napas ucapkan saya pasrahkan kesembuhan saya

d. Menyentuh titik meridian tubuh

a) Cr = Crown

Pada titik bagian atas kepala

STIKes Santa Elisabeth Medan

b) EB = Eye Brow

Pada titikpermulaan alis mata

c) SE = Side of the eye

Diatas tulangdisamping mata

d) UE = Under the eye2 cm

dibawah kelopak mata

e) UN = Under the Nose

Tepat dibawah hidung

f) Ch = Chin

Diantara dagu dan bagian bawah bibir

g) CB = Collar Bone

Diujung tempatbertemunyatulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama

h) UA = Under the Arm

Dibawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau diperbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara

i) BN = Bellow Nipple

2,5 cm dibawahputting susu (pria) atau diperbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara.

j) IH = Inside of Hand

Dibagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan

k) OH = Outside of Hand

Dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan

STIKes Santa Elisabeth Medan

l) Th = Thumb

Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku

m) IF = Index Finger

Jari telunjuk disamping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghaap ibu jari

n) MF = Middle finger

Jari tengahsamping luar bagian bawahkuku (dibagian yang menghadap ibu jari)

o) RF = Ring Finger

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

p) BF = Baby Finger

Dijari kelingkingdisamping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari)

q) KC = Karate Chop

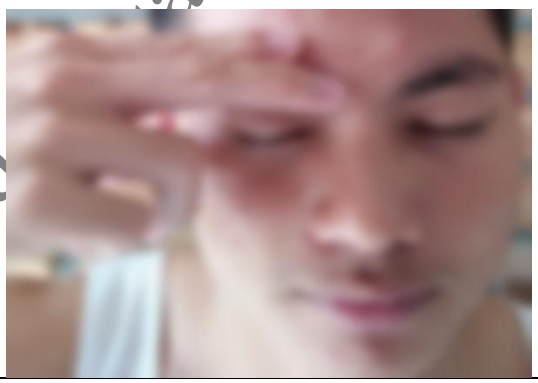
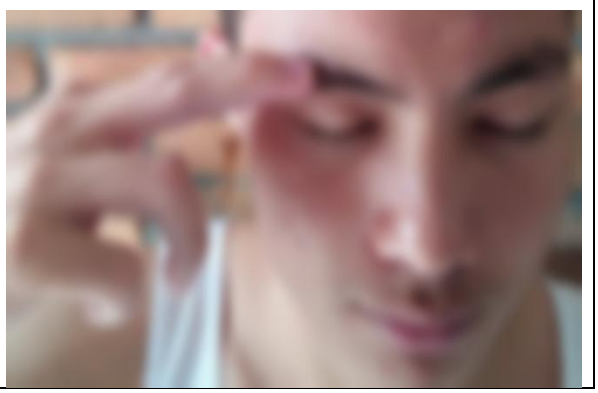
Disamping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan baloksaat karate

r) GS = Gamut Spot

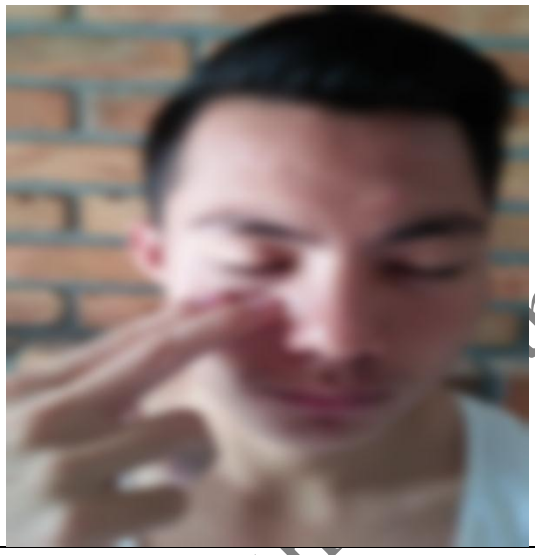
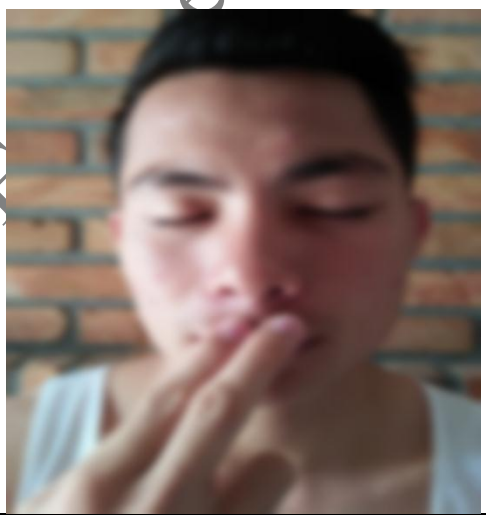
Dibagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.

STIKes Santa Elisabeth Medan

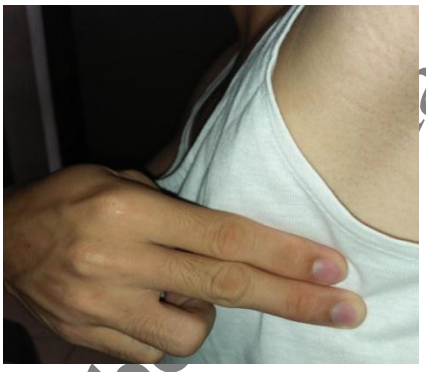
Prosedur Pelaksanaan The Tapping

No	Komponen	Prosedur
1	Cr = Crown Sentuh Pada titik bagian atas kepala (tepat ditengah)	
2	EB = Eye Brow Sentuh Pada titik permulaan alis mata	
3	SE = Side of the eye Sentuh Diatas tulang disamping mata (sejajar dengan alis mata)	

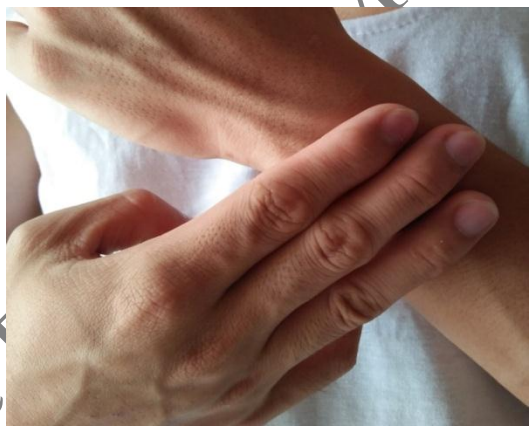
STIKes Santa Elisabeth Medan

4	UE = Under the eye Sentuh bagian 2 cm dibawah kelopak mata	
5	UN = Under the Nose Sentuh bagian Tepat dibawah hidung (tidak menutup lobang hidung)	
6	Ch = Chin Sentuh Diantara dagu dan bagian bawah bibir	
7	CB= Collar Bone Sentuh Diujung tempat bertemunya tulang dada,	

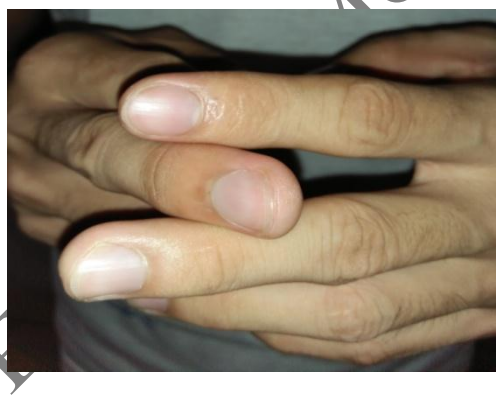
STIKes Santa F

	collar bone dan tulangrusuk pertama	
8	UA = Under the Arm Sentuh Dibawah ketiak sejajar dengan putting susu (pria) atau diperbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara	
9	BN = Bellow Nipple Sentuh 2,5 cm dibawah putting susu (pria) atau diperbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara.	

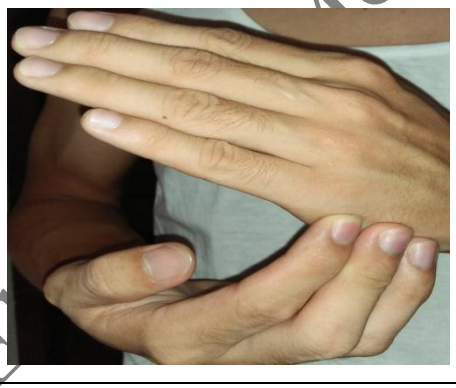
STIKes Santa Elisabeth Medan

10	IH= Inside of Hand Sentuh Dibagian dalam tangan (pergelangan tangan)	
11	OH = Outside of Hand Sentuh Dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan (sejajar dengan pergelangan tangan yang telah disentuh sebelumnya)	
12	Th = Thumb Sentuh bagian Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku dengan jari telunjuk	
13	IF = Index Finger Sentuh Jari telunjuk disamping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari) dengan ibu jari	

STIKes Santa

14	MF = Middle finger Sentuh Jari tengah samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari) Dengan menggunakan jaru telunjuk dan jari tengah	
15	RF = Ring Finger Sentuh Jari manis disamping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari) dengan menggunakan jari telunjuk dan jari tengah	

STIKes Santa Elisabeth Medan

16	BF= Baby Finger Sentuh jari kelingking disamping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari) dengan menggunakan jari telunjuk dan jari tengah	
17	KC=Karate Chop Sentuh Disamping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate atau tepi telapak tangan	
18	GS = Gamut Spot Dibagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking	

STIKes Santa Elisabeth Medan

Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

PRODI NERS

SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ira Defani Baruş

NIM : 032014032

Judul : Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Tehnique terhadap stres pada lanjut usia di Pematangsiantar tahun 2019

Nama Pembimbing I : Imelda Derang, S.Kep, Ns, M.Kep

Nama Pembimbing II : Ance M Siallagan, S.Kep, Ns, M.Kep

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
1.	Selasa 23/4/2019	Sr. Imelda Derang	- Perbaiki size tabel - Diagram diperbaiki - Pembahasan di perbaiki		
2.	Kamis 24/4/2019	Sr. Imelda Derang	- Tabel 1 spasi - Masukkan argum sendiri dipembahasan		
3		Ance MS	- spasi tabel - Sistematika penulisan ikuti panduan		

STIKes Santa Elisabeth Medan

Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

PRODI NERS

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
4	Rabu 1 mei 2019	Sr. Imelda Derang	- Bedah spiritual - Argumen sendiri dalam pembahasan		
5.	Senin 6 mei 2019	Sr. Imelda Derang	- Tahap-tahap pembuatan & biaya - penulisan kata		
6.	Senin 25/04/2019	Sr. Imelda Derang	- Tambahkan referensi di pembahasan.		
7	7 Mei 2019	Sr. Imelda derang	- Tahapan pembahasan Religius di perbanyak		
			Acc jadi		
8.	8 Mei 2019		Hasil penelitian perbaiki tabel		

edan

Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

PRODI NERS

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
	9/04/2019	Ance MS Siallagan	Acc Jilid		
	15/4 2019	Lindawati	Acc Tampuran Acc		
	16/5 2019	Sr. Imelda Derang	Acc Jilid		
	17/5-19	Amando Sinaga	Abstrak		
	18/5-19	Ance MS	Acc Jilid		

Kuesioner Tingkat Stres

Nama (Initial) : Umur : No :

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Saudari dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.

1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang kadang.

2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.

3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Selanjutnya, Saudari diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda silang (X)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Saudari selama **satu minggu belakangan** ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri SaudarI yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Saudari

No	Pernyataan	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
3	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
4	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal				
5	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
6	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
7	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
8	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
9	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
10	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
11	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
12	Saya sedang merasa gelisah.				
13	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
14	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				

Keterangan Skor

Normal : 0-14 Sedang : 19-25 Sangat berat : 52

Ringan : 15-18 Berat : 26-33

STIKes Santa Elisabeth Medan

LAMPIRAN HASIL OUTPUT UJI NORMALITAS

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
	kelompok	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Nilai	Intervensi	13	100.0%	0	.0%	13	100.0%
	Kontrol	13	100.0%	0	.0%	13	100.0%

dan

Descriptives

	kelompok			Statistic	Std. Error
nilai	1	Mean		13.00	.801
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	11.26	
			Upper Bound	14.74	
		5% Trimmed Mean		12.94	
		Median		13.00	
		Variance		8.333	
		Std. Deviation		2.887	
		Minimum		9	
		Maximum		18	
		Range		9	
		Interquartile Range		6	
		Skewness		.319	.616
		Kurtosis		-.989	1.191
	2	Mean		18.15	2.189
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	13.38	
			Upper Bound	22.92	
		5% Trimmed Mean		18.17	
		Median		19.00	
		Variance		62.308	
		Std. Deviation		7.894	
		Minimum		6	

	Maximum	30	
	Range	24	
	Interquartile Range	15	
	Skewness	-.081	.616
	Kurtosis	-1.350	1.191

Tests of Normality

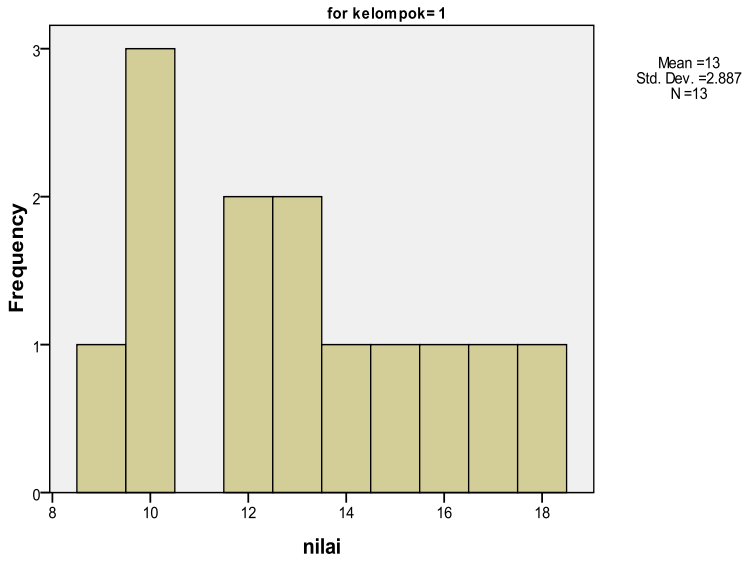
		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
nilai	Intervensi	.158	13	.200*	.946	13	.535
	Kontrol	.148	13	.200*	.949	13	.586

Test of Homogeneity of Variance

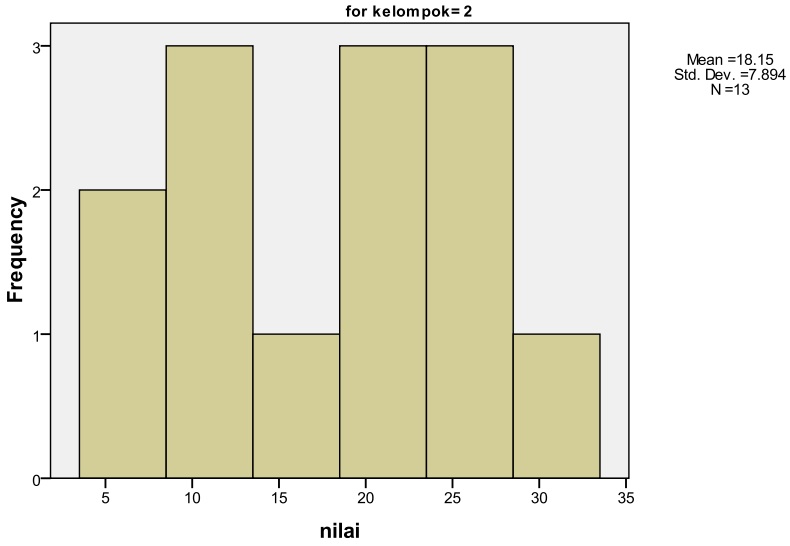
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
nilai	Based on Mean	16.710	1	24	.000
	Based on Median	14.591	1	24	.001
	Based on Median and with adjusted df	14.591	1	16.098	.001
	Based on trimmed mean	16.666	1	24	.000

STIK

Histogram



Histogram



Statistics

		totalpreintervensi	totalpostintervns	totalprekontrol	totalpostkontrol
N	Valid	13	13	13	13
	Missing	13	13	13	13
Mean		20.15	15.08	19.00	18.15
Std. Error of Mean		1.339	.866	2.025	2.189
Median		21.00	16.00	21.00	19.00
Mode		18	12[a]	22[a]	22[a]
Std. Deviation		4.828	3.121	7.303	7.894
Variance		23.308	9.744	53.333	62.308
Minimum		12	10	8	6
Maximum		28	21	30	30
Sum		262	196	247	236

OUTPUT UJI STATISTIK

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	tot_pre_Inter	20.15	13	4.828	1.339
	totalpostintervns	13.00	13	2.887	.801
Pair 2	tot_pre_kontrol	19.00	13	7.303	2.025
	totalpostkontrol	18.15	13	7.894	2.189

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	tot_pre_Inter & totalpostintervns	13	.299	.321
Pair 2	tot_pre_kontrol & totalpostkontrol	13	.847	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	tot_pre_Inter - totalpostintervns	7.154	4.828	1.339
Pair 2	tot_pre_kontrol - totalpostkontrol	.846	4.240	1.176

Group Statistics

	kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
nilai	1	13	13.00	2.887	.801
	2	13	18.15	7.894	2.189

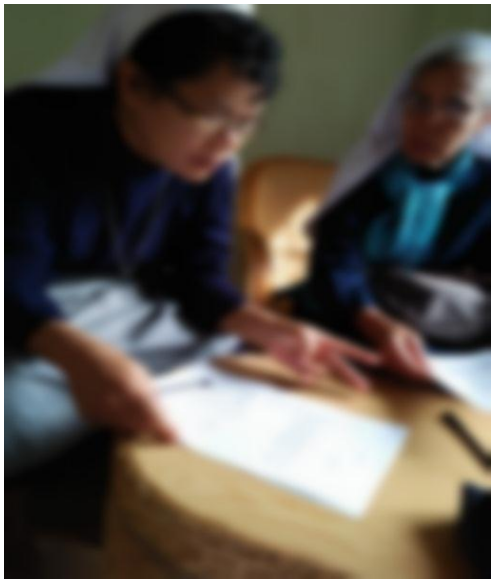
Independent Samples Test

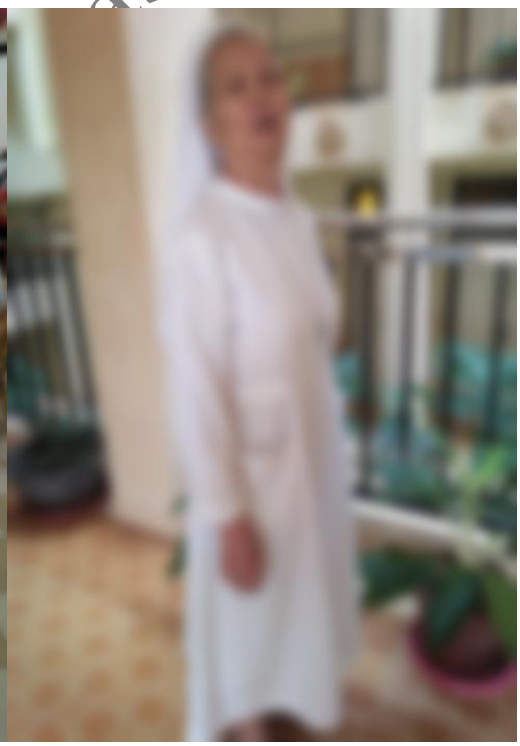
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
nilai	Equal variances assumed	16.710	.000	-2.211	24
	Equal variances not assumed			-2.211	15.153

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
nilai	Equal variances assumed	.037	-5.154	2.331
	Equal variances not assumed	.043	-5.154	2.331

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
nilai	Equal variances assumed	-9.965	-.343
	Equal variances not assumed	-10.118	-.190

DOKUMENTASI





STIKes Medi