

KARYA ILMIAH AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN Ny.S USIA 80 TAHUN DENGAN PENERAPAN
TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT)
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA YANG
MENGALAMI GANGGUAN TIDUR DI KOTA PADANG TAHUN 2023**



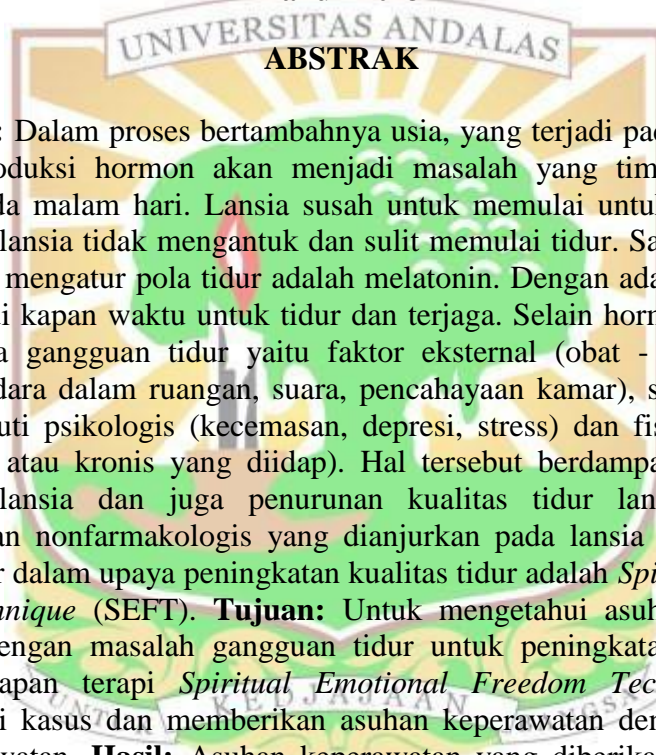
Dosen pembimbing:

Gusti Sumarsih, S.Kp., M.Biomed
Ns. Siti Yuliharni, M.Kep, Sp.Kep.Kom

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG, 2024

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
KARYA ILMIAH AKHIR
FEBRUARI, 2024
Nama : Refnisa Fadila, S.Kep
NIM : 2241312098**

**Asuhan Keperawatan Ny.S Usia 80 Tahun dengan Penerapan Terapi
Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Peningkatan
Kualitas Tidur Lansia yang Mengalami Gangguan Tidur di Kota Padang
Tahun 2023**



Pendahuluan: Dalam proses bertambahnya usia, yang terjadi pada lansia dimana penurunan produksi hormon akan menjadi masalah yang timbul pada lansia khususnya pada malam hari. Lansia susah untuk memulai untuk tidur sehingga menyebabkan lansia tidak mengantuk dan sulit memulai tidur. Salah satu hormon yang berperan mengatur pola tidur adalah melatonin. Dengan adanya hormon ini, dapat diketahui kapan waktu untuk tidur dan terjaga. Selain hormon, faktor yang bisa terjadinya gangguan tidur yaitu faktor eksternal (obat - obatan, kondisi lingkungan, udara dalam ruangan, suara, pencahayaan kamar), sedangkan faktor internal meliputi psikologis (kecemasan, depresi, stress) dan fisiologis (kondisi penyakit akut atau kronis yang diidap). Hal tersebut berdampak berkurangnya waktu tidur lansia dan juga penurunan kualitas tidur lansia. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis yang dianjurkan pada lansia dengan masalah gangguan tidur dalam upaya peningkatan kualitas tidur adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). **Tujuan:** Untuk mengetahui asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah gangguan tidur untuk peningkatan kualitas tidur dengan penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). **Metode:** Studi kasus dan memberikan asuhan keperawatan dengan pendekatan proses keperawatan. **Hasil:** Asuhan keperawatan yang diberikan kepada Ny. S lansia selama 8 hari berturut memberikan dampak positif bagi lansia yaitu peningkatan kualitas tidur dari skor PSQI 13 menjadi 7. **Saran:** Terapi SEFT dapat menjadi penatalaksanaan *Non-Farmakologi* untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan tidur.

Kata kunci: Asuhan Keperawatan, Lansia, Gangguan Tidur, Kualitas Tidur, *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Daftar pustaka : 29 (2014-2023)

**NURSING FACULTY
ANDALAS UNIVERSITY
FINAL SCIENTIFIC WORK
FEBRUARY, 2024
Name : Refnisa Fadila, S.Kep
NIM : 2241312098**

Nursing Care for 80 Year Old Mrs. S with the Application of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy to Improve the Sleep Quality of Elderly People Who Experience Sleep Disorders in Padang City in 2023

ABSTRACT

Intro Introduction: In the process of increasing age, what happens to the elderly is that a decrease in hormone production will become a problem that arises in the elderly, especially at night. It is difficult for elderly people to start sleeping, which causes them to become sleepy and have difficulty sleeping. One of the hormones that plays a role in regulating sleep patterns is melatonin. With this hormone, you can know when it is time to sleep and be awake. Apart from hormones, factors that can cause sleep disorders are external factors (drugs, environmental conditions, indoor air, sound, room lighting), while internal factors include psychological (anxiety, depression, stress) and physiological (acute or chronic disease conditions suffered). This has an impact on reducing the elderly's sleep time and also decreasing the quality of the elderly's sleep. One of the non-pharmacological treatments recommended for elderly people with sleep disorders in an effort to improve sleep quality is the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). **Objective:** To determine nursing care for elderly people with sleep disorders to improve sleep quality by applying Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy. **Method:** Case study and providing nursing care using a nursing process approach. **Results:** Nursing care provided to Mrs. S elderly for 8 consecutive days has a positive impact on the elderly, namely improving sleep quality from a PSQI score of 13 to 7. **Suggestion:** SEFT therapy can be a non-pharmacological treatment to improve sleep quality in elderly who experience sleep disorders.

Keywords: Nursing Care, Elderly, Sleep Disorders, Sleep Quality, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Bibliography: 32 (2014-2023)