

**EFEKTIVITAS TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE*) TERHADAP
KUALITAS TIDUR REMAJA DI
SMA NEGERI 4 BITUNG**

SKRIPSI

LOURDES MARIA IMMACULATTA GADDI

22161066

UKDLSM



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO**

2024

**EFEKTIVITAS TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE*) TERHADAP
KUALITAS TIDUR REMAJA DI
SMA NEGERI 4 BITUNG**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan Pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Katolik De La Salle Manado**

LOURDES MARIA IMMACULATTA GADDI
22161066



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI SEFT (*SPIRITUAL
EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) TERHADAP
KUALITAS TIDUR REMAJA DI
SMA NEGERI 4 BITUNG**

Nama : Lourdes M. I. Gaddi
NIM : 22161066
Fakultas : Keperawatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyetujui,
Manado, 08 Juli 2024

Pembimbing I

Pembimbing II


Wahyuni Langelo, B.S.N., M.Kes.


Cindi T. M. Oroh, S.Kep., Ns., M.Kep.

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle
Manado

Ketua Program Studi
Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle
Manado




Wahyuni Langelo, B.S.N., M.Kes.


Helly Budiawan, S.Kep., Ns., M.Kes.

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI SEFT (*SPIRITUAL
EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) TERHADAP
KUALITAS TIDUR REMAJA DI
SMA NEGERI 4 BITUNG**

Yang disusun dan diajukan oleh:

**LOURDES MARIA IMMACULATTA GADDI
22161066**

Telah dipertahankan di depan TIM penguji Skripsi
pada tanggal 08 Juli 2024
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

TIM PENGUJI

Dosen Penguji 1 : (Johanis Ketan, S.Kep., Ns., M.Kep.)

Dosen Penguji 2 : (Wahyuni Langelo, B.S.N., M.Kes.)

Dosen Penguji 3 : (Cindi T. M. Oroh, S.Kep., Ns., M.Kep.)

MENGETAHUI,

Dekan Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle
Manado



Wahyuni Langelo, B.S.N., M.Kes.

Ketua Program Studi
Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle
Manado

A blue ink signature of Helly Budiawan.

Helly Budiawan, S.Kep., Ns., M.Kes.

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, di dalam naskah Skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik dari suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata di dalam naskah Skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur Plagiasi, saya bersedia Skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (SARJANA) dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Manado, Juli 2024

Mahasiswi,



Nama : Lourdes M. I. Gaddi
NIM : 22161066
PS : Sarjana Keperawatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Keperawatan UKDLSM

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur, penulis panjatkan puji dan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kasih, anugerah, serta penyertaan-Nya yang melimpah, sehingga skripsi yang berjudul "Efektivitas Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Kualitas Tidur Remaja di SMA Negeri 4 Bitung" dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini. Secara khusus, penulis ingin menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Johanis Ohoitumur. Selaku Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado.
2. Wahyuni Langelo, B.S.N., M.Kes. Selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle dan dosen pembimbing I, yang telah membimbing dan mengarahkan dengan penuh kesabaran serta memberikan motivasi kepada peneliti selama masa penyusunan skripsi.
3. Natalia E. Rakinaung, S.Kep., Ns., M.N.S. Selaku Wakil Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado, yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada peneliti selama masa pendidikan.
4. Helly Budiawan, S.Kep., Ns., M.Kes. Selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado dan juga sebagai Pembimbing Akademik (PA), yang telah memberikan nasihat, bimbingan, serta motivasi selalu kepada peneliti selama berada di Universitas Katolik De La Salle Manado.
5. Cindi T. M. Oroh, S.Kep., Ns., M.Kes. Selaku dosen pembimbing II, yang telah membimbing dan mengarahkan dengan penuh kesabaran serta memberikan motivasi kepada peneliti selama masa penyusunan skripsi.
6. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado, yang telah memberikan banyak pengalaman kepada peneliti dengan mendidik, membagikan ilmu pengetahuan, serta memberi motivasi

selama peneliti menempuh pendidikan di Universitas Katolik De La Salle Manado.

7. Kepala Sekolah dan seluruh staf guru-guru serta siswa-siswi di SMA Negeri 4 Bitung, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
 8. Keluarga peneliti, khususnya papa Marinus N. Bobo dan mama Teresia B. Jawan, kakak, adik, dan seluruh keluarga besar, yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberikan kasih sayang kepada peneliti dalam menempuh pendidikan di Universitas Katolik De La Salle Manado.
 9. Teman-teman ekstensi angkatan 2021 dan 2022, yang saling mendukung, mendoakan, dan memberi motivasi selama menempuh pendidikan, terutama pada saat penyusunan skripsi.
 10. Seluruh pihak yang telah mengambil bagian selama penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan motivasi, doa, dan bantuan kepada peneliti hingga sampai pada tahap ini.
- Peneliti menyadari adanya kekurangan dan keterbatasan dari skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan setiap masukan dan saran dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dalam pengembangan dan pengetahuan ilmu keperawatan.

Manado, 08 Juli 2024

Lourdes M. I. Gaddi

DAFTAR ISI

Halaman Cover	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Orisinalitas Skripsi	vi
Kata Pengantar	v
Abstrak	vii
<i>Abstract</i>	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Bagan	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Daftar Singkatan	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Pertanyaan Penelitian	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Remaja	7
2.2 Kualitas Tidur	11
2.3 Terapi SEFT (<i>Spiritualitas Emotional Freedom Technique</i>)	20
2.4 Metode/Intervensi yang Digunakan	27
2.5 Penelitian Terkait	28
2.6 Aplikasi Teori Keperawatan Dorothea Orem	30
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	33
3.1 Kerangka Konsep	33
3.2 Hipotesis	35
3.3 Definisi Operasional	35

BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	36
4.1 Desain Penelitian	36
4.2 Tempat dan Waktu Penelitian	36
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian	37
4.4 Instrumen Penelitian	38
4.5 Pengumpulan Data	39
4.6 Analisa Data	42
4.7 Etika Penelitian	44
BAB V HASIL PENELITIAN	45
5.1 Karakteristik Demografi Responden	46
5.2 Hasil Analisa Univariat	46
5.3 Hasil Analisa Bivariat	47
BAB VI PEMBAHASAN	48
6.1 Kualitas Tidur Remaja Sebelum Melakukan Terapi	48
6.2. Kualitas Tidur Remaja Sesudah Melakukan Terapi	49
6.3 Efektivitas Terapi SEFT Terhadap Kualitas Tidur Remaja di SMA Negeri 4 Bitung	51
BAB VII PENUTUP	55
7.1 Kesimpulan	55
7.2 Saran	55
Daftar Pustaka	57
Lampiran	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kebutuhan Tidur	15
Tabel 2.2	Penelitian Terkait	28
Tabel 3.1	Definisi Operasional	35
Tabel 5.1	Gambaran Karakteristik Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Remaja di SMA Negeri 4 Bitung Tahun 2024 (n = 37)	46
Tabel 5.2	<i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kualitas Tidur Remaja di SMA Negeri 4 Bitung (n = 37)	46
Tabel 5.3	Efektivitas Terapi SEFT Terhadap Kualitas Tidur Remaja di SMA Negeri 4 Bitung (n = 37)	47

UKDLSM

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Tidur Normal	15
Gambar 2.2 Titik-titik Terapi SEFT	21
Gambar 2.3 Kerangka konsep Dorothea Orem	31
Gambar 3.1 Kerangka Penelitian	33
Gambar 4.1 Desain Penelitian	36

UKDLSM

DAFTAR BAGAN

Bagan 4. 1 Bagan Alur Proses Pengumpulan Data

39

UKDLSM

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Curriculum Vitae*
- Lampiran 2. *Informed Consent*
- Lampiran 3. Instrumen Penelitian
- Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 5. Survei Data Awal
- Lampiran 6. Lembar Persetujuan Ujian Proposal
- Lampiran 7. Lembar Revisi Ujian Proposal
- Lampiran 8. Lembar Persetujuan Penelitian
- Lampiran 9. Surat Permohonan Ijin Pengumpulan Data Penelitian
- Lampiran 10. Surat Keterangan Selesai Dari Tempat Penelitian
- Lampiran 11. Lembar Persetujuan Ujian Skripsi
- Lampiran 12. Lembar Revisi Skripsi
- Lampiran 13. Master Tabel
- Lampiran 14. Hasil Uji Univariat
- Lampiran 15. Hasil Uji Bivariat
- Lampiran 16. Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing I
- Lampiran 17. Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing II

DAFTAR SINGKATAN

AIS	= <i>Athens Insomnia Scale</i>
ESS	= <i>Epworth Sleepiness Scale</i>
GERMAS	= Gerakan Masyarakat
HPA	= <i>Hypothalamic Pituitary Adrenal</i>
ISI	= <i>Insomnia Severity Index</i>
JSS	= <i>Jenkins Sleep Scale</i>
KEMENKES	= Kementerian Kesehatan
LSEQ	= <i>Leeds Kuesioner Evaluasi Tidur</i>
MSQ	= <i>Mini-Sleep Questionnaire</i>
OSA	= <i>Obstruksi Sleep Apnea</i>
OSIS	= Organisasi Siswa Intra Sekolah
PLMD	= <i>Periodic Limb Movement Disorder</i>
PSQI	= <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
PTM	= Penyakit Tidak Menular
RI	= Republik Indonesia
RLS	= <i>Restless Legs Syndrome</i>
SEFT	= <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>
SD	= Sekolah Dasar
SMA	= Sekolah Menengah Atas
SMP	= Sekolah Menengah Pertama
SPSS	= <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
STIKES	= Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
UKDLSM	= Universitas Katolik De La Salle Manado
UKS	= Usaha Kesehatan Sekolah
WHO	= <i>World Health Organization</i>
WSO	= <i>World Stroke Organization</i>
YPK	= Yayasan Pendidikan Kristen
YPPK	= Yayasan Pendidikan dan Persekolahan Katolik

UKDLSM