

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE* TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA PASIEN KANKER**

SKRIPSI



OLEH:

Reka Candra Mellenia

NRP: 9103018031

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2022**

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE* TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA PASIEN KANKER**

SKRIPSI

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



OLEH:

Reka Candra Mellenia

NRP: 9103018031

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2022**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Reka Candra Mellenia

NRP : 9103018031

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

**Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap Kualitas
Tidur pada Pasien Kanker**

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

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, Juni 2022

Yang membuat pernyataan,



Reka Candra Mellenia

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN
KANKER**

OLEH:
Reka Candra Mellenia
NRP: 9103018031

Pembimbing Utama : Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep.

()

Pembimbing Pendamping : Made Indra Ayu Astarini, S.Kep., Ns., M.Kep.

()

Surabaya, Juni 2022
Peneliti



SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas
Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Reka Candra Mellenia

NRP : 9103018031

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul :

Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap
Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker

Untuk dipublikasi/ditampilkan di internet atau media lain (*digital library*
perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan
akademik sebatas sesuai dengan undang-undang hak cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan
sebenarnya.

Surabaya, Juli 2022

Yang menyatakan



Reka Candra Mellenia





HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN KANKER

Skripsi yang ditulis oleh Reka Candra Mellenia NRP. 910318031
Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 04 Juli 2022 dan
telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep. ()
2. Sekretaris : Kristina Pae, S.Kep., Ns., M.Kep. ()
3. Anggota : Yesiana Dwi Wahyu W., S.Kep., Ns., M.Kep. ()
4. Anggota : Made Indra Ayu Astarini., S.Kep., Ns., M.Kep. ()

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keperawatan



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

NIK.911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Allah SWT yang telah memberikan kesehatan fisik, mental, kekuatan, kesabaran,
dan kelancaran dalam setiap perjalanan hidup saya.

Ibu bapak dan seluruh keluarga saya yang selalu mendukung dan mendoakan
setiap langkah proses perjalanan saya

Dosen pembimbing, dosen penguji, dan dosen penasehat akademik yang telah
memberikan waktu luang dan ilmu selama proses penyusunan skripsi. Semoga
selalu sehat dan panjang umur.

HALAMAN MOTTO

La Tahzan Innallaha Ma'ana "jangan bersedih, sesungguhnya Allah ada bersama kita".

Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas (Q.S Az-Zumar: 10).

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Kanker”. Skripsi ini disusun untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang berkontribusi dan mendukung, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan baik, diantaranya:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian dalam menyelesaikan tugas akhir, dan sekaligus menjadi pembimbing utama yang selalu memberikan pendapat, nasehat, kesabaran, memberikan motivasi dari awal sampai saat ini, meluangkan waktu dalam proses bimbingan sejak awal hingga akhir pengerjaan skripsi.
2. Ibu Made Indra Ayu Astarini, S.Kep., Ns. M.Kep, selaku pembimbing pendamping telah memberikan pendapat, nasehat, kesabaran, memberikan motivasi sejak awal sampai saat ini, meluangkan waktu dalam proses bimbingan sejak awal hingga akhir pengerjaan skripsi.
3. Ibu Ni Putu Wulan Purnama Sari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen penasehat akademik yang selalu membantu peneliti selama proses mendapatkan gelar sarjana.

4. Seluruh dosen dan staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah menunjang proses penelitian.
5. Kepala Puskesmas Kedungdoro Surabaya dan kepala Puskesmas Pacar Keling Surabaya yang sudah membantu peneliti dalam proses pengambilan data responden.
6. Seluruh responden dan keluarga responden yang sudah membantu peneliti dan memberikan kesempatan kepada peneliti untuk dilakukan proses penelitian mulai awal penelitian sampai akhir penelitian.
7. Ibu dan Bapak atau keluarga saya yang selalu memberikan motivasi, dukungan, mendoakan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.
8. Widya, Dwi Reza, Ifala selaku teman peneliti yang selalu memberikan dukungan dalam keadaan apapun dan menemani peneliti dari awal pengerjaan skripsi hingga sampai detik ini.
9. Dafid Afiq Firdaus selaku teman dekat yang selalu menjadi *support system* yang baik, menjadi tempat keluh kesah kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
10. Dina Jayanti, A.md.Kep, Emel, Lilik, Maya selaku teman dekat dan teman bermain peneliti yang selalu memberikan ruang untuk peneliti mengetahui tentang proses pengerjaan skripsi, memberi hiburan kepada peneliti.

Demikian peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang berkontribusi atau berpartisipasi dalam proses pengerjaan skripsi. Peneliti menyadari bahwa penulisan ini tidak lepas dari kesalahan sehingga peneliti berharap saran dan kritik demi kesempurnaan penulisan skripsi yang berguna dalam bidang pendidikan maupun penerapan di lapangan nantinya.

Surabaya, Juni 2022

Peneliti



DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|----------|
| HALAMAN SAMPUL LUAR | i |
| HALAMAN SAMPUL DALAM | ii |
| SURAT PERNYATAAN..... | iii |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | iv |
| SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vi |
| HALAMAN MOTTO | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR TABEL..... | xv |
| DAFTAR GAMBAR | xvi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xviii |
| DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN | xx |
| ABSTRAK | xxi |
| <i>ABSTRACT</i> | xxii |
| | |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 5 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 5 |
| 1.3.1 Tujuan Umum | 5 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus..... | 5 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 6 |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis | 6 |
| 1.4.2 Manfaat Praktis | 6 |
| | |
| BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA..... | 7 |
| 2.1 Konsep Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) | 7 |
| 2.1.1 Pengertian SEFT | 7 |
| 2.1.2 Manfaat SEFT | 7 |
| 2.1.3 Teknik Terapi SEFT | 8 |

| | | |
|---|--|-----------|
| 2.1.4 | Dosis Terapi SEFT | 11 |
| 2.1.5 | Mekanisme Terapi SEFT | 12 |
| 2.1.6 | Keberhasilan Terapi SEFT | 13 |
| 2.2 | Konsep Kualitas Tidur | 14 |
| 2.2.1 | Pengertian Kualitas Tidur..... | 14 |
| 2.2.2 | Gangguan Tidur Pada Pasien Kanker..... | 15 |
| 2.2.3 | Fisiologi Tidur..... | 15 |
| 2.2.4 | Faktor yang Mempengaruhi Tidur | 16 |
| 2.2.5 | Tahapan Proses Tidur..... | 17 |
| 2.2.6 | Waktu Tidur | 19 |
| 2.2.7 | Indikator Kualitas Tidur | 20 |
| 2.2.8 | Pengukuran Kualitas Tidur..... | 21 |
| 2.3 | Konsep Kanker | 22 |
| 2.3.1 | Pengertian Kanker | 22 |
| 2.3.2 | Macam-macam Kanker | 22 |
| 2.3.3 | Stadium Kanker..... | 23 |
| 2.3.4 | Penyebab Kanker..... | 23 |
| 2.3.5 | Sifat-sifat Kanker | 24 |
| 2.3.6 | Patofisiologi Kanker..... | 25 |
| 2.3.7 | Manifestasi Klinis Kanker..... | 26 |
| 2.3.8 | Pengobatan Kanker | 27 |
| 2.3.9 | Efek Samping Pengobatan Kanker..... | 30 |
| BAB 3 KERANGKAN KONSEPTUAL dan HIPOTESIS | | 32 |
| 3.1 | Kerangka Konseptual | 32 |
| 3.2 | Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker..... | 33 |
| 3.3 | Hipotesis..... | 34 |
| BAB 4 METODE PENELITIAN..... | | 35 |
| 4.1 | Desain Penelitian..... | 35 |
| 4.2 | Identifikasi Variabel Penelitian | 36 |
| 4.2.1 | Variabel Independen | 36 |
| 4.2.2 | Variabel Dependen | 36 |
| 4.3 | Definisi Operasional Variabel Penelitian | 36 |

| | | |
|-------------------------------------|--|-----------|
| 4.4 | Populasi Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel | 38 |
| 4.4.1 | Populasi | 38 |
| 4.4.2 | Sampel | 38 |
| 4.4.3 | Teknik Pengambilan Sampel | 39 |
| 4.5 | Kerangka Kerja Penelitian | 40 |
| 4.5.1 | Proses Pengumpulan Data | 41 |
| 4.5.2 | Instrumen Penelitian | 43 |
| 4.6 | Waktu dan Lokasi Penelitian | 46 |
| 4.7 | Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur | 46 |
| 4.7.1 | Uji Validitas | 46 |
| 4.7.2 | Uji Reliabilitas | 47 |
| 4.8 | Teknik Analisa Data | 47 |
| 4.8.1 | <i>Editing</i> | 47 |
| 4.8.2 | Skoring | 47 |
| 4.8.3 | <i>Tabulating</i> | 49 |
| 4.8.4 | Uji Hipotesis | 49 |
| 4.9 | Etika Penelitian | 50 |
| 4.9.1 | Bebas dari Penderitaan | 50 |
| 4.9.2 | Bebas dari Eksploitasi | 50 |
| 4.9.3 | Kerahasiaan Data | 50 |
| 4.9.4 | <i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan) | 51 |
| BAB 5 HASIL PENELITIAN | | 52 |
| 5.1 | Karakteristik Lokasi Penelitian | 52 |
| 5.1.1 | Puskesmas Kedungdoro | 53 |
| 5.1.2 | Puskesmas Pacar Keling | 55 |
| 5.2 | Hasil Penelitian | 56 |
| 5.2.1 | Data Umum | 56 |
| 5.2.2 | Data Khusus | 61 |
| BAB 6 PEMBAHASAN | | 65 |
| 6.1 | Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> | 65 |

| | | |
|---------------------------------------|---|-----------|
| 6.2 | Kualitas Tidur Sesudah Dilakukan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> | 70 |
| 6.3 | Pengaruh Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Kanker | 73 |
| 6.4 | Keterbatasan Penelitian | 76 |
| BAB 7 SIMPULAN DAN SARAN..... | | 78 |
| 7.1 | Simpulan..... | 78 |
| 7.2 | Saran..... | 78 |
| 7.2.1 | Bagi Pasien Kanker | 78 |
| 7.2.2 | Bagi Perawat Paliatif | 78 |
| 7.2.3 | Bagi Keluarga..... | 78 |
| 7.2.4 | Bagi Peneliti Selanjutnya | 79 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 80 |
| LAMPIRAN..... | | 88 |
| ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN | | 115 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 2.1 Langkah-langkah Terapi SEFT | 8 |
| Tabel 2.2 Kebutuhan Tidur Berdasarkan Tingkat Perkembangan | 19 |
| Tabel 2.3 Stadium Kanker Berdasarkan Pemetaan TNM | 23 |
| Tabel 2.4 Stadium Kanker | 23 |
| Tabel 4.1 Desain Penelitian Pengaruh Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Kanker | 35 |
| Tabel 4.2 Definisi Operasional | 36 |
| Tabel 4.3 Kisi-kisi Kuisioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) Sebelum Uji Validitas | 45 |
| Tabel 4.4 Kisi-kisi Kuisioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) Sesudah Uji Validitas | 45 |
| Tabel 4.5 Skoring <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> | 48 |
| Tabel 5.1 Distribusi data kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi <i>spiritual emotional freedom technique</i> pada pasien kanker di Puskesmas Kedungdoro Surabaya dan Puskesmas Pacar Keling Surabaya pada bulan April - Mei 2022 | 62 |
| Tabel 5.2 Hasil Uji Normalitas Kualitas Tidur dengan <i>Kolmogorov-Smirnov Test</i> | 63 |
| Tabel 5.3 Hasil Uji Hipotesis <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> dengan Uji <i>Paired Samples Statistic</i> | 63 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 2.1 Tahap Pelaksanaan Terapi SEFT | 8 |
| Gambar 2.2 Titik Sore Spot | 9 |
| Gambar 2.3 Tahap Ke Dua Terapi SEFT | 9 |
| Gambar 2.4 Titik-titik <i>Major Energy Meridians</i> | 10 |
| Gambar 2.5 Titik Gamut | 11 |
| Gambar 2.6 Tahapan Tidur Berdasarkan Bentuk Pola..... | 19 |
| Gambar 2.7 Tahapan Proses Tidur..... | 19 |
| Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Kanker | 32 |
| Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Kanker | 40 |
| Gambar 5.1 Karakteristik responden berdasarkan usia di Puskesmas Kedungdoro Surabaya dan Puskesmas Pacar Keling Surabaya pada bulan April – Mei 2022..... | 57 |
| Gambar 5.2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Puskesmas Kedungdoro Surabaya dan Puskesmas Pacar Keling Surabaya pada bulan April – Mei 2022..... | 57 |
| Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kanker di Puskesmas Kedungdoro Surabaya dan Puskesmas Pacar Keling Surabaya pada bulan April – Mei 2022 | 58 |
| Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Stadium Kanker di Puskesmas Kedungdoro Surabaya dan Puskesmas Pacar Keling Surabaya pada bulan April – Mei 2022..... | 58 |
| Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Kanker di Puskesmas Kedungdoro Surabaya dan Puskesmas Pacar Keling Surabaya pada bulan April – Mei 2022 | 59 |
| Gambar 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Terapi di Puskesmas Kedungdoro Surabaya dan Puskesmas Pacar Keling Surabaya pada bulan April – Mei 2022..... | 59 |

| | | |
|------------|---|----|
| Gambar 5.7 | Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menjalani Terapi di Puskesmas Kedungdoro Surabaya dan Puskesmas Pacar Keling Surabaya pada bulan April – Mei 2022 | 60 |
| Gambar 5.8 | Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Sehari – hari di Puskesmas Kedungdoro Surabaya dan Puskesmas Pacar Keling Surabaya pada bulan April – Mei 2022..... | 60 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1: Penjelasan <i>Informed Consent</i> Kepada Responden | 88 |
| Lampiran 2: Lembar <i>Informed Consent</i> (Persetujuan Menjadi Responden) | 90 |
| Lampiran 3: Data Demografi | 91 |
| Lampiran 4: Kuisisioner Kualitas Tidur | 92 |
| Lampiran 5: Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) | 95 |
| Lampiran 6: Surat Pengantar Ijin Penelitian dari Fakultas Keperawatan Kepada Dinas Penanaman Modal Pelayanan Terpadu Satu Pintu..... | 100 |
| Lampiran 7: Surat Pengantar Ijin Penelitian dari Fakultas Keperawatan Kepada Dinas Kesehatan Kota Surabaya | 101 |
| Lampiran 8: Surat Pengantar Ijin Penelitian dari Fakultas Keperawatan Kepada Puskesmas Kedungdoro Surabaya | 102 |
| Lampiran 9: Surat Pengantar Ijin Penelitian dari Fakultas Keperawatan Kepada Puskesmas Pacar Keling Surabaya..... | 103 |
| Lampiran 10: Surat Balasan dari Dinas Penanaman Modal Pelayanan Terpadu Satu Pintu..... | 104 |
| Lampiran 11: Surat Balasan Ijin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Surabaya | 105 |
| Lampiran 12: Surat Balasan Ijin Penelitian dari Puskesmas Kedungdoro Surabaya | 106 |
| Lampiran 13: Surat Balasan Ijin Penelitian dari Puskesmas Pacar Keling Surabaya | 107 |
| Lampiran 14: Hasil Uji Validitas Kuisisioner <i>Pittsburgh Sleep. Quality Index</i> ... | 108 |
| Lampiran 15: Hasil Uji Reliabilitas Kuisisioner <i>Pittsburgh Sleep. Quality Index</i> | 109 |
| Lampiran 16: Uji Normalitas Kualitas Tidur | 110 |
| Lampiran 17: Hasil Uji Statistik <i>Paired T-Test</i> Kualitas Tidur | 111 |

| | |
|--|-----|
| Lampiran 18: Rekapitulasi Data..... | 112 |
| Lampiran 19: Dokumentasi Penelitian..... | 114 |

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

| | Halaman |
|---------------------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL | 115 |
| HALAMAN PERSETUJUAN | 116 |
| ABSTRAK | 117 |
| <i>ABSTRACT</i> | 118 |
| PENDAHULUAN | 119 |
| METODE PENELITIAN | 120 |
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 120 |
| SIMPULAN DAN SARAN | 125 |
| KEPUSTAKAAN | 126 |
| BIODATA PENULIS | 128 |

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN KANKER

Oleh: Reka Candra Mellenia

Pasien kanker mengalami kualitas tidur buruk karena efek samping dari terapi pengobatan. Untuk dapat meningkatkan kualitas tidur diberikan terapi tambahan yaitu terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Terapi SEFT merupakan terapi komplementer yang dapat meningkatkan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh terapi SEFT terhadap kualitas tidur pada pasien kanker. Desain penelitian menggunakan *pre-eksperimental One Group Pre-Post Test Design*. Populasi 86 pasien kanker di wilayah kerja Puskesmas Kedungdoro Surabaya dan Puskesmas Pacar Keling Surabaya, dan besar sampel 22 pasien kanker sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan kuisioner kualitas tidur yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan Standar Operasional Prosedur. Penelitian ini telah dilakukan uji normalitas dan berdistribusi normal. Uji hipotesis yang digunakan uji *paired t-test*. Hasil *mean pre post test* kualitas tidur 4,773, dilanjutkan uji hipotesis mendapatkan hasil $p = 0,000 < \alpha (0,05)$. Hasil tersebut ada pengaruh terapi SEFT terhadap kualitas tidur pada pasien kanker. Saat diberikan SEFT dapat merangsang hipofisis dan hipotalamus yang menyebabkan penurunan hormon kortisol, norepinefrin, serotonin. Sehingga mempengaruhi peningkatan hormon melatonin maka terjadi peningkatan kualitas tidur.

Kata kunci: Kualitas tidur, pasien kanker, terapi SEFT

ABSTRACT

EFFECT OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE THERAPY ON SLEEP QUALITY IN CANCER PATIENT

By: Reka Candra Mellenia

Cancer patients experienced poor sleep quality due to side effects of treatment therapy, to improve sleep quality is given Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy. SEFT therapy is complementary therapy that can improved sleep quality. This study aims to explained the effect of SEFT therapy on sleep quality in cancer patients. The research design used pre-experimental One Group Pre-Post Test. The population was 86 cancer patients at Puskesmas Kedungdoro and Puskesmas Pacar Keling Surabaya. The sample was 22 cancer patients according to the inclusion and exclusion criteria. Sampling used purposive sampling technique. The instruments used Pittsburgh Sleep Quality Index and Standard Operational Procedures. This study has been normality test and result is normal distribution. Hypothesis test used paired t-test. The results of the mean pre post test sleep quality is 4.773, followed by paired t-test $p = 0.000 \alpha < (0.05)$. The results effect of SEFT therapy on sleep quality in cancer patients. SEFT can stimulate the pituitary and hypothalamus which causes a decrease in the hormones cortisol, norepinephrine, serotonin. So that it affects the increase in the hormone melatonin, then there is an increase in the quality of sleep.

Key words: *Cancer patients, SEFT therapy, sleep quality*