



## IMPLEMENTASI SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) DALAM UPAYA PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA

Candra Saputra<sup>1\*</sup>, Imam Saputra<sup>2</sup>, Bayu Azhar<sup>3</sup>, Veny Dayu Putri<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Payung Negeri Pekanbaru, Riau, Indonesia

<sup>1</sup>[mahadabrata@gmail.com](mailto:mahadabrata@gmail.com), <sup>2</sup>[imam.saputra@gmail.com](mailto:imam.saputra@gmail.com), <sup>3</sup>[bayuazhar@gmail.com](mailto:bayuazhar@gmail.com), <sup>4</sup>[venidayu@yahoo.com](mailto:venidayu@yahoo.com)

### ABSTRAK

**Abstrak:** Kualitas hidup yang terjadi pada rentang usia Lansia sering kali mengalami penurunan. Hal ini berdampak terhadap menurunkan kemampuan lansia dalam memenuhi kebutuhan aktivitas lansia sehari-hari dan menurunkan status kesehatan lansia. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu melakukan Terapi Komplementer yaitu dengan terapi SEFT. Kegiatan Pengabdian ini dilakukan di Wilayah Kelurahan Labuh Baru Timur Terhadap 36 Kelompok Lansia. Metode Kegiatan yang dilakukan yaitu Pelatihan dan Role Play tentang Terapi SEFT pada Lansia. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian menunjukkan bahwa Kegiatan Dilaksanakan sesuai dengan waktu dan proses yang sudah direncanakan. Hasil Analisis Pretest dan Posttest Menunjukkan Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dimana Nilai Mean Pretest Sebesar 54,11 meningkat menjadi 70,6 setelah dilakukan Terapi SEFT pada Lansia. Disarankan kepada Lansia agar senantiasa aktif melakukan terapi SEFT dirumah dengan Pendampingan Keluarga secara terus menerus.

**Kata Kunci:** Kualitas Hidup; Lansia; SEFT.

**Abstract:** The quality of life that occurs in the elderly age range often decreases. This has an impact on reducing the ability of the elderly to meet the needs of daily activities of the elderly and reducing the health status of the elderly. One of the efforts that can be done is to do complementary therapy, namely SEFT therapy. This service activity was carried out in the East Labuh Baru Village Area for 36 Elderly Groups. Methods The activities carried out are Training and Role Play on SEFT Therapy in the Elderly. The results of the implementation of service activities show that the activities are carried out according to the planned time and process. The results of the pretest and posttest analysis showed an improvement in the quality of life of the elderly where the mean pretest value of 54.11 increased to 70.6 after SEFT therapy was carried out in the elderly. It is recommended for the elderly to always be active in doing SEFT therapy at home with continuous family assistance.

**Keywords:** Quality of Life; Elderly; SEFT.



#### Article History:

Received : 03-12-2021  
Revised : 16-01-2022  
Accepted : 20-01-2021  
Online : 22-01-2021



This is an open access article under the  
CC-BY-SA license

### A. PENDAHULUAN

Menua merupakan suatu keadaan yang akan terjadi pada setiap orang. Proses seseorang dalam menua berproses dari awal kehidupan seseorang, dan menjadi tua adalah hal yang alamiah bagi setiap orang. Semakin tua seseorang semakin banyak seseorang tersebut melewati tahap-tahap

kehidupannya. Tahapan kehidupan menurut Padila, (2013), dimulai dari tahap neonatus, toddler, pra sekolah, sekolah, remaja, dewasa dan lansia yang merupakan puncak kehidupan seseorang. Semakin tahun jumlah lansia semakin meningkat dan hal ini sangat berdampak pada berbagai kehidupan. Dampak yang diakibatkan oleh peningkatan lansia ini seperti terjadinya peningkatan ketergantungan lansia karena pada masa lansia seseorang mengalami kemunduran baik fisik, psikologis, maupun sosial.

Distribusi lansia Indonesia tahun 2020 sebanyak 9,92% (26,82 juta jiwa), dari 26,82 juta jiwa lansia seluruh Indonesia riau memiliki persentase lansia sebesar 7,25% lansia (Badan Pusat Statistik, 2020). Jumlah lansia di Pekanbaru berdasarkan data dari data Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2018 jumlah lansia di Pekanbaru sebanyak 56.430. Untuk jumlah lansia di kelurahan Labuh Baru Timur Kecamatan Payung sekaki yang didapatkan dari kelurahan berdasarkan data Januari 2021, yaitu sebanyak 3479 jiwa.

Lansia digambarkan sebagai sosok yang lemah, memiliki keterbatasan fungsional, serta ketidakmampuan dan keterhambatan yang terjadi akibat proses kemunduran karena proses menua pada seseorang (Sinaga, 2019). Kemunduran pada seorang lansia dapat mengakibatkan banyak muncul penyakit dimana lansia akan menderita sedikitnya penyakit, ataupun lebih dari satu, dan hal ini tentu berdampak pada lansia seperti mengalami gangguan mobilisasi, sehingga lansia yang mengalami gangguan mobilisasi ini membutuhkan bantuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dan ini menyebabkan kualitas hidup pada lansia menjadi buruk (Yuzefo et al., 2015).

Kinasih & Wahyuningsih, (2012), dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa lanjut usia akan membuat seseorang mengalami proses kemunduran fungsi tubuh, biologis, psikologis dan sosial serta kondisi ini dapat menyebabkan berbagai macam masalah seperti fungsi tubuh pada lansia yang menurun. Agar kehidupan lansia dapat optimal mereka memerlukan bantuan baik dari keluarga, masyarakat maupun kelompok dengan memberikan motivasi kesembuhan terhadap lansia. Untuk meningkatkan kualitas hidup lansia salah satunya adalah dengan cara memotivasi lansia untuk memiliki kehidupan spiritual yang kuat. Spiritual pada lansia dapat mengatasi kehilangan yang terjadi sepanjang hidup lansia dengan harapan. Lansia yang memiliki spiritual yang tinggi dapat meningkatkan kesejahteraan pada lansia karena dengan spiritual lansia dapat mengurangi stres, kecemasan serta mempertahankan keberadaan dirinya sendiri dan tujuan hidupnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Angraini & Safinatunnajah, (2021), dengan judul penelitian “pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lansia di posyandu lansia teratai kecamatan Taman Krocok kabupaten

Bondowoso”, diperoleh hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon didapatkan nilai p value 0.000 yang artinya ada perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur lansia antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Karena dengan cara Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) lansia mendapatkan relaksasi yang dapat memberikan ketenangan dan memulihkan tubuh sehingga dapat mempengaruhi perubahan-perubahan kualitas tidur pada lansia itu sendiri.

Banyak sekali terapi komplementer yang bisa digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, salah satu terapinya adalah terapi SEFT, terapi ini banyak dimanfaatkan dan digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Salah satu terapi komplementer yang berbasis spiritual yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia adalah terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Terapi SEFT ini juga mudah dilakukan, efektif, cepat, dan murah dan efeknya dapat permanen, kemudian terapi SEFT tidak memiliki efek samping terhadap lansia, terapinya bersifat universal, memberdayakan individu yang artinya tidak membuat lansia bergantung pada terapis, dan dapat dijelaskan secara ilmiah. Teknik penyembuhan yang dapat digunakan dan sangat efektif pada lansia adalah dengan menggunakan teknik yang memadukan antara kemampuan energi psikologis dengan doa dan spiritualitas. Energi psikologis adalah ilmu yang menerapkan berbagai macam prinsip dan teknik berdasarkan konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku seseorang. Teknik ini pengembangan dari terapi ekletis yang menggabungkan atas 14 macam teknik terapi termasuk kekuatan spiritual dan doa untuk mengatasi berbagai macam masalah pada lansia (Fatmasari et al., 2019; Nurlatifah, 2016).

Terapi ini dapat dijadikan terapi alternatif bagi lansia untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Terapi ini mengedepankan teknik spiritual dan emosional pasien tanpa mengesampingkan aspek fisiknya. Terapi SEFT dapat mengubah kondisi kimia di dalam otak seseorang yang kemudian dapat mengubah kondisi emosi seseorang yang dapat meningkatkan kualitas hidup pada lansia (Arnata et al., 2018). Berdasarkan uraian tersebut diatas, maka penulis tertarik melakukan pengabdian masyarakat dengan judul “Implementasi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam upaya peningkatan Kualitas hidup Lansia”.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Mitra atau sasaran pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah kelompok lansia di Kelurahan Labuh Baru Timur Kota Pekanbaru, Riau. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan selama

2 hari secara Lansung di Posyandu Lansia di Kelurahan Labuh Baru Timur Kota Pekanbaru, Riau. Adapun jumlah lansia yang terlibat dalam kegiatan tersebut yaitu sebanyak 36 lansia yang tinggal di wilayah Kelurahan Labuh Baru Timur Kota Pekanbaru, Riau. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan melalui 3 Tahapan yang terdiri dari:

### **1) Tahap Persiapan**

Pada tahap ini pengabdian melakukan kontrak dengan mitra Kelompok Lansia yang didampingi oleh Bapak Lurah Kelurahan Labuh Baru Timur. Pengabdian juga mempersiapkan proposal dan surat izin pelaksanaan kegiatan pengabdian. Selanjutnya pengabdian mempersiapkan materi dan bahan serta logistic yang dibutuhkan dalam kegiatan pengabdian berupa: video tentang tekni Terapi SEFT, Logistik berupa alat-alat yang dibutuhkan selama penerapan Terapi pada Lansia.

### **2) Tahap Pelaksanaan**

Tahap Pelaksanaan Kegiatan terdiri dari beberapa fase yang terdiri dari.

#### **a. Fase Awal**

Pada tahap awal pengabdian melakukan penyebaran angket lembar observasi tentang Kualitas Hidup Lansia untuk dinilai sejauh mana dampak dari terapi SEFT yang diberikan terhadap lansia.

#### **b. Fase Kerja**

Adapun proses yang dilakukan pada fase kerja diuraikan sebagai berikut:

- 1) Melakukan pengenalan terhadap kelompok lansia yang sudah berkumpul
- 2) Melakukan pemaparan dan role play tentang pelaksanaan terapi yang akan dilakukan
- 3) Mendemonstrasikan tatalaksana terapi yang akan diikuti oleh kelompok lansia
- 4) Mempraktikkan teknik SEFT pada lansia secara bergantian dan melakukan pendampingan terhadap efek pada lansia.

### **3) Tahap Evaluasi Kegiatan**

Tahap Evaluasi Kegiatan yang dilakukan terdiri dari beberapa kegiatan sebagai berikut.

#### **a. Evaluasi Proses Kegiatan**

Gagasan kegiatan pengabdian ini dimulai dengan fenomena kualitas hidup pada lansia sehubungan dengan perubahan fungsi degeneratif lansia berdasarkan tingkat usia yang dialami.

#### **b. Evaluasi Hasil**

Hasil yang didapatkan dari kegiatan ini adalah terjadi peningkatan kualitas hidup lansia dan terlaksananya kegiatan terapi SEFT bagi lansia sesuai dengan prosedur dan waktu yang direncanakan diawal kegiatan. Proses penentuan hasil ini dilakukan

dengan analisis terhadap keberhasilan terapi melalui peningkatan kualitas hidup lansia di Kelurahan Labuh Baru Timur Kota Pekanbaru, Riau.

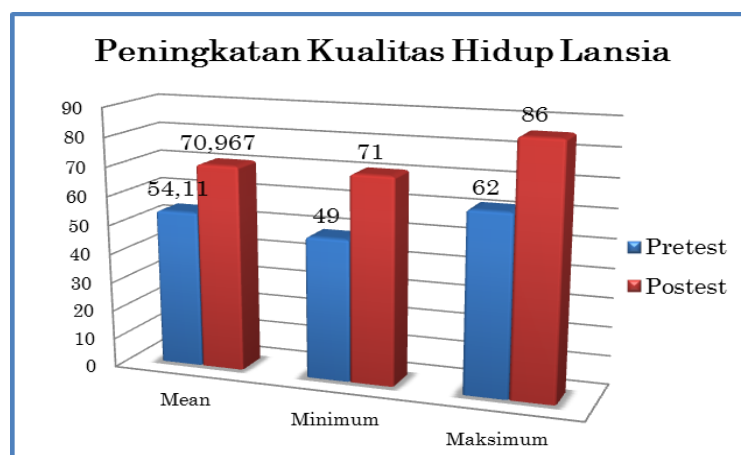
## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pelaksanaan Pelatihan Terapi *SEFT*

Pelaksanaan Terapi SEFT dilakukan secara langsung terhadap kelompok lansia. Terapi SEFT dilakukan dengan harapan setelah dilakukan terapi terjadi peningkatan Kualitas Hidup Lansia. Disamping itu juga pelaksanaan terapi juga sebagai upaya dalam meningkatkan kemandirian lansia untuk melakukan aktivitas sehari-hari lansia dan mengurangi ketergantungan lansia pada keluarga. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilaksanakan selama 2 hari dimana hari pertama melakukan kegiatan pengenalan dan penjelasan terhadap kegiatan yang akan dilakukan. Sedangkan pada hari kedua dilakukan Terapi SEFT. Terapi yang dilakukan dengan menggunakan video pendek dan langsung melakukan Role Play metode tahapan Terapi SEFT yang dilakukan pada kelompok lansia secara bergantian.

### 2. Peningkatan Kualitas Hidup Lansia

Kegiatan ini dilaksanakan selama 2 hari yang diikuti 36 kelompok lansia. Hasil pelaksanaan kegiatan terapi SEFT dalam upaya peningkatan Kualitas Hidup Lansia ditunjukkan pada gambar 1 sebagai berikut.



**Gambar 1:** Grafik Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Labuh Baru Timur Kota Pekanbaru.

Berdasarkan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa rerata mean Kualitas Hidup Lansia sebelum diberikan terapi SEFT sebesar 54, 11 (dari 14 indikator) dan terjadi peningkatan rerata mean Kualitas Hidup Lansia setelah diberikan terapi SEFT sebesar 70, 967. Sedangkan Nilai Minimum Kualitas Hidup Lansia sebelum diberikan Terapi SEFT

sebesar 49 Point meningkat menjadi 71 Point setelah dilakukan terapi SEFT dalam upaya peningkatan kualitas hidup lansia.

#### D. TEMUAN DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis didapatkan hasil nilai rata-rata skor *post-test* kelompok intervensi adalah 70,967 sedangkan untuk rata-rata skor *post-test* kelompok kontrol adalah 52,78 maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kualitas hidup lansia setelah dilakukan terapi SEFT pada lansia dengan menggunakan 14 indikator terapi yang dilakukan. Terapi ini dapat dijadikan terapi alternatif bagi lansia untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

Terapi ini mengedepankan teknik spiritual dan emosional pasien tanpa mengesampingkan aspek fisiknya. Terapi SEFT dapat mengubah kondisi kimia di dalam otak seseorang yang kemudian dapat mengubah kondisi emosi seseorang yang dapat meningkatkan kualitas hidup pada lansia. Menurut Rajin, (2017), terapei *SEFT* berfokus pada pendekatan kognitif, yaitu dengan cara pikiran negatif maupun emosi negatif yang dialami oleh pasien diubah menjadi pikiran yang positif dengan cara pasrah kepada Allah, dan menyerahkan kesembuhan hanya kepada Allah akan berdampak kepada emosional yang positif. Terapi *SEFT* berfokus pada kata atau kalimat yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Allah SWT.

Rosyanti et al., (2018) mengatakan ketika seorang pasien berdoa dengan tenang (disertai dengan hati ikhlas dan pasrah) maka tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan seorang pasien menjadi tenang. Pernafasan menjadi teratur, denyut jantung menjadi teratur dan stabil akan melancarkan sirkulasi darah yang mengalir kedalam tubuh dan mereka benar-benar berada dalam keadaan yang luar biasa rileks. Pendapat ini sejalan dengan pendapat yang diungkapkan oleh Zainuddin, (2012), teknik penyembuhan yang dapat digunakan dan sangat efektif pada lansia adalah dengan menggunakan teknik yang memadukan antara kemampuan energi psikologis dengan doa dan spiritualitas. Energi psikologis adalah ilmu yang menerapkan berbagai macam prinsip dan teknik berdasarkan konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku seseorang. Teknik ini pengembangan dari terapi ekletis yang menggabungkan atas 14 macam teknik terapi termasuk kekuatan spiritual dan doa untuk mengatasi berbagai macam masalah pada lansia.

Menurut Crider dalam (Krisnawardhani & Noviekayati, 2021), terapi SEFT ini lebih memusatkan perhatian pada sisi positif dari suatu keadaan yang sedang dihadapi seseorang, sehingga akan membuat seseorang menjadi lebih mampu mempertahankan emosi positifnya dan mencegah emosi negatif serta membantu dalam menghadapi situasi yang dapat

menyebabkan perasaan cemas, takut dan hal yang dapat menimbulkan stres. Tahapan tapping dengan mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu pada tubuh sambil terus tune-in (berdoa kepada Allah SWT) hal ini dapat membuat seseorang menjadi rileks dan menghilangkan pikiran negatif. Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari major energi meridians, yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada netralisasinya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan, karena aliran Energy Psychology berjalan dengan normal dan seimbang kembali.

Efek tapping telah dibuktikan dengan sebuah penelitian di Harvard Medical School yang meneliti efek rangsangan akupunktur yang efektif dalam mengobati PTSD dan gangguan kecemasan. Hasil menunjukkan bahwa ketika seseorang dalam keadaan takut kemudian dilakukan tapping pada titik acupointnya maka terjadi penurunan aktivitas amygdala, hipokampus, dan area otak lainnya. Dengan kata lain terjadi penurunan aktifitas gelombang otak, hal tersebut juga membuat respon fight or flight pada partisipan terhenti, kemudian memunculkan efek relaksasi yang akan menetralsisir segala ketegangan emosi yang dialami individu. Efek ini sama dengan respon yang muncul ketika seseorang distimulasi dengan jarum akupunktur pada titik meridian (Feinstein & Ashland, 2008)

Hal ini sejalan dengan pendapat dari Marsinova Bakara et al., (2013) bahwa terapi spiritual SEFT akan mempengaruhi sistem saraf simpatis, dan hal ini akan mengakibatkan seseorang menjadi relaks, sehingga pernapasan menjadi lebih lambat iramanya dan lebih teratur, nadi lambat, serta akan menurunkan konsumsi oksigen otot jantung dan ketegangan otot, hal ini juga akan mempengaruhi tekanan darah menjadi lebih normal dan stabil. Respons relaksasi juga berpengaruh pada kondisi mental dan menurunkan ketegangan otot sehingga menimbulkan suasana yang nyaman, dapat menurunkan stress, dan kecemasan. Sehingga terapi seft ini dapat memperbaiki kualitas hidup lansia.

Terapi SEFT memiliki efek dalam mengontrol kortisol, menurunkan rasa nyeri, membuat denyut jantung menjadi lebih teratur dan lambat, hal ini terjadi karena terapi SEFT menekan pada titik akupunktur sehingga menstimulasi tubuh seseorang menjadi lebih relaks dan tenang. Seluruh subjek merasa lebih tenang, lebih nyaman, rileks, pikiran menjadi tenang, dan tekanan darah turun setelah melakukan teknik SEFT dari tahapan set-up, tune-in dan tapping. Tentunya hal ini akan berdampak pada kualitas hidup lansia akan jadi lebih baik apabila diterapkan secara rutin.

## **E. SIMPULAN DAN SARAN**

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan kualitas hidup lansia sebelum dilakukan terapi SEFT

dengan setelah dilakukan terapi *SEFT*. Disarankan kepada lansia agar senantiasa selalu aktif melakukan terapi ini dengan pendampingan keluarga dirumah sehingga kualitas hidup lansia dapat selalu meningkat setiap harinya.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIKes Payung Negeri Pekanbaru, Ketua LPPM STIKes Payung Negeri Pekanbaru, Pemerintah Daerah Kelurahan Labuh Baru Timur Kota Pekanbaru yang telah memberikan izin dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini serta seluruh lansia yang telah terlibat dalam kegiatan pelaksanaan terapi SEFT ini.

### DAFTAR RUJUKAN

- Anggraini, D., & Safinatunnajah, A. (2021). Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Post Operasi; Literature Review. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 7(1), 7–14.
- Arnata, A. P., Rosalina, R., & Lestari, P. (2018). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 1(1), 48–61. <https://doi.org/10.35473/ijnr.v1i1.3>
- Badan Pusat Statistik. (2020). Laporan Sensus Penduduk Tahun 2020. *Jakarta: Badan Pusat Statistik*, 27, 1–52. <https://papua.bps.go.id/pressrelease/2018/05/07/336/indeks-pembangunan-manusia-provinsi-papua-tahun-2017.html>
- Fatmasari, D., Widyana, R., & Budiyan, K. (2019). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan. *Journal Psikologi*, 9(1), 519–524.
- Feinstein, D., & Ashland. (2008). Energy Psychology: a Review of the Preliminary Evidence. *Psychotherapy*, 45(2), 199–213. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.45.2.199>
- Kinasih, K. D., & Wahyuningsih, A. (2012). Peran Pendampingan Spiritual terhadap Motivasi Kesembuhan pada Pasien Lanjut Usia. *Jurnal STIKes*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.1136/bmj.c846>
- Krisnawardhani, K. K., & Noviekayati, I. (2021). Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Meredakan Gangguan Cemas Menyeluruh pada Subjek Dewasa. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(5), 2251. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i5.1263>
- Marsinova Bakara, D., Ibrahim, K., & Sriati, A. (2013). Efek Spiritual Emotional Freedom Technique terhadap Cemas dan Depresi, Sindrom Koroner Akut. *Jurnal Keperawatan Universitas Padjadjaran*, 1(April 2013), 1–8.
- Nurlatifah, A. I. (2016). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai Terapi dalam Konseling. *Jurnal Madaniyah*, 2(XI), 317–327. <https://journal.stitpemalang.ac.id/index.php/madaniyah/article/view/9>



- Padila. (2013). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. *Yogyakarta : Graha Ilmu*.
- Rajin, M. (2017). Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi di Rumah sakit. *Jurnal Lembaga Penelitian Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum, 1*(2), 1–5.
- Rosyanti, L., Hadju, V., Hadi, I., & Syahrianti, S. (2018). Tinjauan Sistematis Pendekatan Terapi Spiritual Alquran pada Pasien Skizofrenia. *Health Information : Jurnal Penelitian, 10*(1), 51–64. <https://doi.org/10.36990/hijp.v10i1.103>
- Sinaga, E. J. Q. (2019). Hubungan Dukungan Spiritual dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa SIarmata Kabupaten Samosir. *STIKes Santa Elisabeth Medan*.
- Yuzefo, M. A., Sabrian, F., & Novayelinda, R. (2015). Metodologi Penelitian Kesehatan, Penelitian Ilmiah. *JOM PSIK, 2*(2).
- Zainuddin. (2012). Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT). *Jakarta: Afzan Publishing*.

## DOKUMENTASI KEGIATAN



**Gambar 1.** Perkenalan dengan Lansia sebelum dilakukan Terapi SEFT.



**Gambar 2.** Pelaksanaan Pretesst sebelum dilakukan Terapi SEFT.



**Gambar 3.** Pelaksanaan Terapi SEFT pada Lansia Secara Bergantian.



**Gambar 4.** Pelaksanaan Terapi SEFT pada Lansia Secara Bergantian.