

**SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM*  
*TEHNIQUE* TERHADAP TINGKAT STRES PADA  
LANJUT USIA DI PUSKESMAS LUBUK BUAYA  
KOTA PADANG**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan  
Pendidikan Strata 1 Keperawatan



*Oleh :*

DIVA BUNGA  
2114201120

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI  
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG  
TAHUN 2025**

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama Lengkap : Diva Bunga  
NIM : 2114201120  
Tempat/ Tgl lahir : Simpang, 25 Maret 2003  
Tanggal Masuk : 2021  
Program Studi : S-1 Keperawatan  
Nama Pembimbing Akademik : Ns. Ledia Restipa, M.Kep  
Nama Pembimbing I : Ns. Ledia Restipa, M.Kep  
Nama Pembimbing II : Alkafi, MM

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul : **“Pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT)* Terhadap Stres pada Lanjut Usia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang”**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian lah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Agustus 2025



Divia Bunga

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Diva Bunga  
NIM : 2114201120  
Program Studi : S-1 Keperawatan  
Judul : Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT)* Terhadap Tingkat Stres pada Lanjut Usia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang

Telah berhasil diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, September 2025

Pembimbing I



Ns. Ledia Restipa, M.Kep

Pembimbing II



Alkafi, MM

Disahkan oleh  
Dekan  
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi  
Universitas Alifah Padang



Ns. Sylvia Oresti, S.Kep, M. Kep, Ph.D

## PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Diva Bunga  
NIM : 2114201120  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Judul : Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT)* Terhadap Tingkat Stres pada Lanjut Usia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang

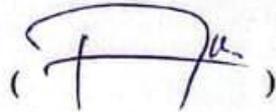
Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, September 2025  
DEWAN PENGUJI

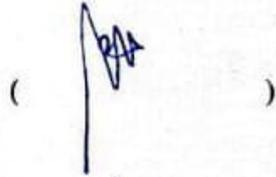
Pembimbing I  
Ns. Ledia Restipa, M.Kep

(  )

Pembimbing II  
Alkafi, MM

(  )

Penguji I  
Dr. Eri Wahyudi, M.Kes

(  )

Penguji II  
Ns. Helmanis Suci, M.Kep

(  )

Disahkan oleh  
Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi  
Universitas Alifah Padang



Ns. Syalvia Oresth, S. Kep. M. Kep. Ph.D

**UNIVERSITAS ALIFAH PADANG**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**  
Skripsi, Agustus 2025

**Diva Bunga**

**Pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT)* Terhadap Stres pada Lanjut Usia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang**

**xii + 58 halaman + 7 tabel + 2 gambar + 7 lampiran**

### **ABSTRAK**

Berdasarkan data BPS Sumbar (2023) persentase lansia di Sumatra Barat 11,16% dari jumlah penduduk Indonesia. Populasi lansia di Sumatra Barat terus meningkat selama tiga tahun terakhir. Menurut Badan Statistik (2023) Jumlah lansia di Kota Padang yaitu 103.000 lansia. Penurunan fungsi dalam berbagai aspek pada lanjut usia dapat menimbulkan berbagai masalah yang mengakibatkan stres bahkan depresi pada lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* terhadap tingkat stres pada lanjut usia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

Jenis penelitian adalah *pre quasi experimental design one group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Lubuk Buaya pada bulan Maret sampai Agustus 2025. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 09 sampai 22 Agustus 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berkunjung ke puskesmas Lubuk Buaya selama bulan januari yaitu 293 orang dengan sampel sebanyak 20 orang. Analisa data menggunakan analisis hasil *uji statistic t-test*.

Hasil penelitian didapatkan rata-rata tingkat stress sebelum dilakukan terapi *spiritual emotional freedom technique* yaitu 25,3 dengan standar deviasi 1,55935 dan rata-rata tingkat stress sesudah dilakukan terapi *spiritual emotional freedom technique* yaitu 18,4 dengan standar deviasi 1,42902. Ada pengaruh terapi *spiritual emotional freedom tehnique* terhadap tingkat stres pada lanjut usia yang tinggal di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang dengan *p-value*= 0.000.

Terdapat pengaruh yang signifikan terapi *spiritual emotional freedom technique* terhadap tingkat stres pada lanjut usia. Hasil penelitian ini disarankan dapat dijadikan sebagai masukan bagi tenaga kesehatan di Puskesmas Lubuk Buaya dalam memberikan penyuluhan kesehatan mengenai penatalaksanaan stress pada lanjut usia.

**Daftar Pustaka : 21 (2018-2024)**

**Kata Kunci : *spiritual emotional freedom tehnique, stess, lansia***

**UNIVERSITY OF ALIFAH PADANG**  
**NURSING STUDY PROGRAM**  
*Undergraduate Thesis, August 2025*

**Divya Bunga**

***Effect of Emotional Freedom spiritual therapy Tehnique (SEFT) on stress in the elderly in Lubuk Buaya Puskesmas Padang***

***xii + 58 pages + 7 tables + 2 figures + 7 appendices***

**ABSTRACT**

Based on bps Sumbar data (2023), the percentage of elderly people in West Sumatra is 11.16% of the total population of Indonesia. The elderly population in West Sumatra has steadily increased over the past three years. According to the statistics agency (2023), the number of elderly people in Padang City is 103,000 elderly people. Decreased function in various aspects in the elderly can cause various problems that lead to stress and even depression in the elderly. The purpose of this study was to determine the effect of spiritual therapy emotional freedom technique on stress levels in the elderly in Lubuk Buaya Puskesmas Padang.

Type of research is pre quasi experimental design one group pretest-posttest. The study was conducted at the Lubuk Buaya Health Center from March to August 2025. Data collection was carried out from 09 to 22 August 2025. The population in this study is the elderly who visited the Lubuk Buaya Public Health Center during January, namely 293 people with a sample of 20 people. Data analysis using statistical t-test analysis.

The results obtained the average level of stress before spiritual therapy emotional freedom technique is 25.3 with a standard deviation of 1.55935 and the average level of stress after spiritual therapy emotional freedom technique is 18.4 with a standard deviation of 1.42902. There is the effect of spiritual therapy emotional freedom tehniqe on stress levels in the elderly living in Lubuk Buaya Health Center Padang city with  $p\text{-value} = 0.000$ .

There is a significant effect of spiritual therapy emotional freedom technique on the level of stress in the elderly. The results of this study are suggested to be used as input for health workers at the Lubuk Buaya Health Center in providing health counseling on stress management in the elderly.

**Bibliography : 21(2018-2024)**

**Keywords : spiritual emotional freedom tehniqe, stess, elderly**