

**PENERAPAN TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE*) TERHADAP PENINGKATAN
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN
MEDIA VIDEO**

Anisa Nurul Fatah

Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email: anisanurulfatah02@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Berdasarkan data ditemukan bahwa di Indonesia terdapat 50% lansia usia 65 tahun yang mengalami gangguan tidur. Prevalensi insomnia di Indonesia pada lansia masih tergolong tinggi yaitu sekitar 67%. Hal ini berdampak pada meningkatnya permasalahan kesehatan yang muncul pada lansia. Salah satunya adalah gangguan tidur atau insomnia. Gangguan Insomnia pada lansia dikaitkan dengan ketidakpuasan pada kualitas atau kuantitas tidur dan juga dikaitkan dengan kesulitan tidur. insomnia dapat diatasi salah satunya dengan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). **Metode:** Pengambilan atau perekaman gambar dengan menggunakan kamera karena dalam terapi SEFT terdapat gerakan dengan metode ketukan ringan (*tapping*), sehingga lebih jelas dan mudah untuk dipahami oleh masyarakat khususnya pada lansia yang mengalami gangguan tidur. **Hasil:** Luaran berupa media video tentang tips dan trik tingkatkan kualitas tidur lansia dengan terapi SEFT sebagai upaya meningkatkan pengetahuan tentang manfaat dan cara melakukan terapi SEFT sehingga dapat memotivasi lansia agar dapat menerapkan terapi SEFT. **Kesimpulan:** Video tentang tips dan trik tingkatkan kualitas tidur lansia dengan terapi SEFT sebagai media penyebaran informasi untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Kata Kunci : *Lansia, Kualitas tidur, Terapi SEFT, Video*