

Pengaruh Spiritual *Emotional Freedom Technique* (Seft) dan Murottal Surah Ar Rahman terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa

**Maya Ardilla Siregar^{1*}, Ani Rahmadhani Kaban¹, Yuliatil Adawiyah Harahap²,
Afina Muharani Saftriani¹**

¹Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia

²Universitas Haji Medan, Indonesia

*email: mayaardillasiregar@helvetia.ac.id

Artikel history

Dikirim, Nov 23th, 2023

Ditinjau, Nov 10th, 2023

Diterima, Nov 26th, 2023

Copyright © 2023 Authors



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

ABSTRACT

Hemodialysis has a negative effect on the psychological and physical patients so that in addition to causing hemodynamic disorders, patients will tend to experience sleep disorders. Poor sleep disorders will affect the quality of sleep and the healing process of the disease. As a nurse, nurses can provide nonpharmacological therapy in the form of a combination of relaxation and spiritual therapy, namely spiritual emotional freedom technique (SEFT) healing and listening to the Quran murottal surah Ar-Rahman. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of the combination of SEFT and listening to the Quran murottal on the sleep quality of patients with hemodynamic disorders in the Hemodialysis room of RS Haji Medan. This study used quasi-experiments with onegroup pre-posts. The study was conducted on 35 patients in the hemodialysis room who had hemodynamic disorders with sampling techniques using purposive sampling. Intervention was carried out as many as 1 intervention for 1 cycle of SEFT and 30 minutes listening to the Quran murottal surah Ar Rahman using animated videos and headsets on patients after SEFT was carried out. Before and after the intervention, pretest and posttest were performed to assess the patient's sleep quality using the PSQI (Pittsburg Sleep Quality Sleep) questionnaire. Data analysis using SPSS with univariate analysis, bivariate analysis with t-paired t-test to analyze the effectiveness of the intervention. Result: Sleep quality improved before and after the intervention. Based on the paired t test, a p value of 0.000 is obtained. So that the combination of SEFT and listening to the Quran murottal is effective for the quality of sleep of patients with hemodynamic disorders in the hemodialysis room of RSU Haji Medan. The combination of Spiritual emotional freedom technique (SEFT) and listening to the murrottal of the Quran can improve the quality of sleep of patients with hemodynamic disorders in the hemodialysis room of RS Haji Medan.

Keywords: Ar-Rahman; hemodialysis; quality_of_sleep; SEFT.

ABSTRAK

Hemodialisa memberikan efek yang negative bagi psikologis dan fisik pasien sehingga selain dapat menyebabkan gangguan hemodinamik, pasien akan cenderung mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang buruk akan berpengaruh pada kualitas tidur dan proses penyembuhan penyakit. Sebagai seorang perawat, perawat dapat memberikan terapi nonfarmakologi berupa kombinasi terapi relaksasi dan spiritual yaitu terapi *spiritual emosional freedom technique* (SEFT) dan mendengarkan surah Ar-Rahman. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisa efektifitas kombinasi SEFT dan mendengarkan murottal Al-Quran terhadap kualitas tidur pasien dengan gangguan hemodinamik di ruangan Hemodialisa Rumah Sakit Haji Medan. Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* dengan onegroup pre-post. Penelitian dilakukan pada 35 pasien di ruangan hemodialisa yang memiliki gangguan hemodinamik dengan Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling. Intervensi dilakukan sebanyak 1 kali intervensi selama 1 siklus SEFT dan 30 menit mendengarkan murottal Al Quran surah Ar Rahman dengan menggunakan video animasi dan headset pada pasien setelah SEFT dilakukan. Sebelum dan sesudah intervensi dilakukan pretest dan posttest untuk menilai kualitas tidur pasien dengan menggunakan kuisioner PSQI (Pittsburg Sleep Quality Sleep). Analisa data dengan menggunakan SPSS dengan analisa univariat, Analisa bivariat dengan uji t paired t-test untuk menganalisa efektifitas dari intervensi. Pasien hemodialisa di RS Haji Medan mayoritas berjenis kelamin laki-laki, berusia pada dewasa madya (41-60 Tahun) dengan 21 responden (60,0 %), memiliki suku Batak 17 responden (48,6%), pendidikan terakhir Sarjana sebanyak 20 responden (57,1 %), bekerja sebanyak 20 responden (57.1 %), dan lama hemodialisa >1 Tahun sebanyak 25 responden (71,4%). Kualitas tidur meningkat sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan uji paired t test diperoleh nilai *p value* 0,000. Sehingga Kombinasi SEFT dan mendengarkan murottal Al Quran efektif terhadap Kualitas tidur pasien dnegan gangguan hemodinamik di ruangan hemodialisa RS Haji Medan. Kombinasi Spiritual emotional freedom technique (SEFT) dan mendengarkan murrottal Al Quran dapat meningkatkan kualitas tidur pasien dengan gangguan hemodinamik di Ruangan hemodialisa RS Haji Medan.

Kata Kunci : Ar-Rahman; hemodialisa; kualitas tidur; SEFT.

PENDAHULUAN

Hemodialisa merupakan salah satu tindakan medis pada pasien dengan gagal ginjal, yaitu metode dialysis yang digunakan untuk mengeluarkan cairan dan produk limbah dari dalam tubuh secara akut maupun progresif disaat organ ginjal tidak mampu melaksanakan proses tersebut (Nuraini,dkk, 2019). Hemodialisa dilakukan dengan menggunakan sebuah mesin yang dilengkapi dengan membrane penyaring semipermeable yang dianggap sebagai pengganti ginjal atau sebagai ginjal buatan.

Pasien yang mengalami hemodialisa akan menjalani terapi yang lama, mahal serta membutuhkan pembatasan cairan dan diet yang dapat membuat pasien mengalami keterbatasan. Pasien Akan mengalami kehilangan kebebasan, ketergantungan terhadap pemberi pelayanan Kesehatan dan berkurang atau hilangnya pendapatan (Dewi & Hastuti, 2019).

Pasien yang menjalani hemodialisa akan mengalami permasalahan baik fisik dan

psikologis. Aspek fisik yang dialami oleh pasien berupa ketidakstabilan hemodinamik, diantaranya hipotensi, denyut nadi tidak stabil, frekuensi napas yang meningkat, saturasi oksigen yang menurun, *mean arterial pressure* (MAP) yang dibawah batas normal, dan CRT (*capillary refill time*) yang memanjang. Selain itu, terjadinya gangguan keseimbangan cairan, malnutrisi, kram dan gangguan tidur.

Menurut penelitian dari Dewi (2019) bahwa pasien yang menjalani terapi hemodialisa mempunyai kemungkinan mengalami gangguan tidur 25% lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa normal (Dewi & Hastuti, 2019). Berdasarkan penelitian dari Mustofa, Kartinah & Kristin, Pasien hemodialisa mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 86,6%, di RSUD Pandan Arang Boyolali (Mustofa, dkk, 2023). Pasien dengan gagal ginjal akan mengalami peningkatan sitokin inflamasi yang menyebabkan perubahan kualitas tidur dan jumlah waktu tidur (Mustofa, dkk, 2023).

Pasien akan mengalami gangguan tidur pada karena lama waktu dan shift hemodialisis, tingginya kadar urea dan kreatinin, penyakit penyerta dan factor psikologis, yang diantaranya depresi, gelisah pada malam hari dan cemas. Gangguan tidur yang tinggi akan mempengaruhi kualitas tidur pasien

hemodialisa. Kualitas tidur meliputi durasi tidur, latensi tidur, dan aspek subjektif seperti tidur nyenyak dan beristirahat (Pius, 2023). Kualitas tidur yang buruk akan berpengaruh pada psikologis dan fisik yang dapat membuat hemodinamik pasien menjadi lebih tidak stabil. Tidur memegang peranan penting dalam kehidupan seseorang. Seseorang yang mengalami kualitas tidur yang buruk beresiko meningkatkan kematian (Mustofa,dkk, 2023) Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia berdasarkan Maslow. Sehingga sangat penting bagi seorang perawat atau tenaga medis untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur pasien. Sebagai seorang perawat, terapi untuk meningkatkan kualitas tidur pasien dapat dilakukan dengan farmakologi dan nonfarmakologi. Untuk terapi nonfarmakologi, dapat dilakukan oleh perawat secara mandiri (Mukkarrammah, 2021).

Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan adalah dengan terapi relaksasi dan spiritual. Terdapat beberapa terapi relaksasi yang dapat meningkatkan kualitas tidur salah satunya adalah terapi mendengarkan morottal Al Qur'an. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Siregar, Tampubolon dan Kaban (2022), bahwa terapi mendengarkan murottal alquran

efektif meningkatkan kualitas tidur pada pasien dengan gangguan pola napas di RSU Mitra Medika Medan, terapat hasil *p-value* 0,05 (Siregar, dkk, 2022).

Murrotal Al Quran khususnya surah Ar Rahman memberikan rasa percaya diri, optimism, ketenangan, rasa damai dan merasakan kehadiran Tuhan Yang maha Esa sehingga dapat merangsang hipotalamus untuk memproduksi *corticotropin releasing factor* (CRF) yang dapat menstimulasi kelenjar anterior pituitary untuk menurun sehingga mengurangi tingkat kecemasan dan rasa nyeri, Karena berkurangnya cemas dan nyeri maka akan meningkatkan kualitas tidur seseorang (Octora, 2019).

Berdasarkan prinsip kerjanya terapi murottal Al Qur'an merupakan salah satu jenis terapi suara. Efek yang ditimbulkan dari terapi suara yaitu berupa efek psikologis dan efek neurologis. Lantunan irama tersebut memperbaiki fisiologis saraf-saraf sehingga perbaikan mekanisme tubuh lansia terjadi. Perbaikan kualitas tidur ini juga disebabkan karena adanya peningkatan kerja saraf parasimpatis. Murottal Al Qur'an mampu memacu sistem saraf parasimpatis yang mempunyai efek berlawanan dengan sistem saraf simpatis. Sehingga terjadi keseimbangan pada kedua sistem saraf autonom tersebut. Hal inilah yang menjadi

prinsip dasar dari timbulnya respon relaksasi, yakni terjadi keseimbangan antara sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis (Ramadina, 2022).

Mendengarkan murottal Alquran walaupun hanya satu kali juga dapat menstimulasi gelombang delta dari otak yang menggambarkan kondisi seseorang dalam keadaan relaksasi. Gelombang delta pada otak manusia berkaitan dengan regulasi tidur seseorang, terdapat 2 fase tidur berdasarkan gambaran pola *electroencephalogram* (EEG) yang saling bergantian satu sama lain, yaitu *slowwave sleep* atau tidur gelombang lambat dan tidur paradoksial atau tidur dengan gerakan mata cepat (REM *sleep*) (Siregar, dkk, 2022). Gelombang delta khususnya berkaitan dengan regulasi fase tidur paradoksial. Terapi Murottal Al Quran ini sangat cocok dikombinasikan dengan terapi yang menekankan pada spiritual yaitu SEFT. Terapi SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Technique*), yaitu berupa Teknik yang menggabungkan sistem energi tubuh dan terapi spiritualitas dengan metode tapping pada 18 titik kunci di sepanjang 12 jalur energi tubuh. Terapi SEFT terdiri dari tiga Langkah yaitu set-up, tune in, dan tapping. Ketukan berfokus pada kelenjar hipotalamus pituitari adrenal (HPA) bergantian antara menghentikan

respon alarm system saraf simpatis dan merelaksasi system saraf parasimpatis, sehingga menurunkan kadar hormon kortisol. Ketika kadar kortisol menurun maka akan membuat pasien relaks, menstabilkan tekanan darah dan mengatasi tidur, sehingga hemodinamik menjadi teratur, peredaran darah lancar, dan rileks, akibatnya pasien akan mengalir santai dan bisa memulai tidur (Zakkiyah, 2022). Terapi SEFT dapat mengatasi gangguan tidur dengan memfokuskan pada kalimat doa sehingga tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan pasien menjadi tenang, selain untuk penyembuhan baik fisik maupun emosi yang dapat meningkatkan kedamaian hati (Anggraini, 2022). Terapi SEFT memiliki banyak efek diantaranya terhadap penurunan rasa nyeri, penurunan depresi dan kualitas tidur (11). Berdasarkan penelitian dari Sari, Dewi & Karim (2021) bahwa SEFT berpengaruh dalam efektif meningkatkan kualitas tidur remaja dengan insomnia (Sari, dkk, 2021). Penelitian lain yang mendukung adalah penelitian dari Zakkiyah (2022), bahwa terdapat pengaruh SEFT terhadap Penanganan Nyeri Dismenorea (Zakkiyah, 2022).

Menurut Zakkiyah (2022), SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupunktur dan acupressure, terapi SEFT ini sangat mudah dilakukan oleh

pasien terutama pasien hemodialisa yang memiliki tingkat stress yang cukup tinggi karena tindakan hemodialisa yang dialaminya (Zakkiyah, 2022).

METODE

Design penelitian menggunakan desain penelitian kuantitatif, dengan *quasi eksperimen* dengan pre-posttest. Intervensi yang dilakukan berupa kombinasi antara SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan mendengarkan Al Quran dengan surah Ar Rahman terhadap kualitas tidur pasien dengan gangguan hemodinamik di ruangan Hemodialisa Rumah Sakit Haji Medan. Sebelum dilakukan intervensi, dilakukan penilaian kualitas tidur dengan menggunakan kuisioner baku yaitu PSQI (*Pittsburg Sleep Quality index*) yang berjumlah 7 komponen penilaian yang memiliki skore 0-21.

Kemudian dilakukan edukasi dan petunjuk untuk melakukan SEFT secara mandiri, diberikan video animasi melalui link youtube <https://bit.ly/SEFTdanMurottal> dan MP4 yang dipraktekkan bersama-sama dengan Peneliti. Setelah pasien memahami, dilakukan intervensi SEFT secara mandiri dengan 3 tahap SEFT yaitu *the set up*, *the tune-in*, dan *the tapping* dengan mengetuk ringan dengan dua jari pada titik-titik pada tubuh sebanyak 7 ketukan pada

masingmasing titik yaitu atas kepala (crown point), permulaan alis mata (eye brown), diatas tulang disamping mata (lateral canthus), 2 cm dibawah kelopak mata, tepat dibawah hidung, chin point, Dada (dibawah ketiak sejajar dengan putting/nipple, dan bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan. Kemudian saat pasien bersiap untuk tidur, dengarkan terapi murrotal Al -Quran surah Ar-Rahman selama 30 menit. Kemudian selesai dilakukan intervensi, besok harinya dilakukan Kembali penilaian kualitas tidur pasien dengan kuisisioner yang sama. Sebelumnya telah dilakukan *uji ethical clearance* di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara pada tanggal 25 Juli 2023 dengan nomor 2849/VII/SP/ 2023. Sampel dalam penelitian ini adalah 35, dengan Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling, dengan kriteria inklusi kesadaran *Compos Mentis*, beragama islam, mampu berkomunikasi 2 arah, memiliki gangguan hemodinamik. Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji *paired t-test* yang terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan homogenitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Karakteristik Responden Pasien Hemodialisa di RS Haji Medan

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pratiwi dan Suryaningsih (2014) bahwa

mayoritas yang menjalani hemodialisa adalah laki-laki 21 orang (57%) dibanding pada perempuan yaitu 16 orang (43%). Hal ini terjadi karena perempuan memiliki pola hidup yang lebih sehat dan teratur dibanding laki-laki, misalnya merokok dan minum alkohol. Kebiasaan ini apabila berlangsung lama dapat menimbulkan penyakit hipertensi maupun diabetes mellitus.

Secara klinis menurut Kurniawati & Asikin (2018), laki-laki mempunyai resiko penyakit ginjal kronik 2 kali lebih besar daripada perempuan, hal ini dikarenakan dalam pola makan dan lebih patuh dalam menggunakan obat daripada laki-laki. Sedangkan menurut Agustiya, Hudiawati, dan Purnama (2020) bahwa jenis kelamin pria lebih mendominasi dikarenakan pola hidup yang diterapkan oleh pria lebih buruk dari pada perempuan.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh Mayoritas usia dewasa madya (40-60 tahun), hal ini sejalan dengan penelitian dari Agustiya, Hudiawati, dan Purnama (2020), bahwa hemodialisa terbanyak itu rata-rata penderita gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa berkategori usia lanjut, sesuai dengan penelitian dari Hudiawati, Muhlisin, dan Normala (2019), bahwa terjadi pada usia 41-60 tahun. Penelitian ini sejalan dengan Faruq,

Purwanti, dan Purnama (2020), bahwa usia terbanyak yang mengalami hemodialisa adalah usia 46-60 tahun mencapai 35%. Hal ini dapat disebabkan karena pada usia 30 tahun, ginjal akan mengalami atrofi dan ketebalan kortek ginjal akan berkurang sekitar 20% setiap dekade. Selain itu ginjal juga akan mengalami perubahan seperti penebalan membran basal glomerulus, ekspansi mesangium glomerulus, dan terjadinya deposit protein matriks ekstraseluler sehingga menyebabkan glomerulosklerosis.

Berdasarkan pendidikan terakhir, diperoleh mayoritas sarjana dengan responden 20 orang. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Faruq, Purwanti, dan Purnama (2020) bahwa tingkat pendidikan tidak menjamin manusia bisa menghindari penyakit gagal ginjal kronik.

Gambaran Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa Sebelum dan Sesudah dilakukan Kombinasi SEFT dan Mendengarkan Surah Ar Rahman

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian gambaran kualitas tidur pasien Hemodialisa sebelum dilakukan intervensi SEFT dan Terapi Murotal Al Quran Surah Ar Rahman, adalah mayoritas kualitas tidur secara subjektif mengalami kualitas cukup buruk dengan 19 responden (54%), cukup 20 responden (28,6%), dan kualitas tidur sangat buruk 6 responden (17,1%).

Sedangkan dilihat dari Durasi tidur atau lamanya tidur, mayoritas pasien tidur 5-6 Jam yaitu 17 responden 48,6%, 6-7 Jam sebanyak 9 responden (25,7%), <5 jam sebanyak 8 responden, dan >7 Jam sebanyak 1 responden (2,9%).

Tabel 1. Karakteristik Responden Pasien Hemodialisa

Karakteristik Responden	f	%
JenisKelamin		
Perempuan	16	45.7
Laki-Laki	19	54.3
Total	35	100.0
Usia		
Dewasa Awal (18-40 Tahun)	10	28.6
Dewasa Madya (41-60 Tahun)	21	60.0
Dewasa Lanjut (>60 Tahun)	4	11.4
Total	35	100.0
Suku		
Batak	17	48.6
Jawa	10	28.6
Padang	4	11.4

Karakteristik Responden	f	%
Karo	4	11.4
Total	35	100.0
Pendidikan Terakhir		
Tidak Sekolah	2	5.7
SD	3	8.6
SMP	6	17.1
SMA	4	11.4
Sarjana	20	57.1
Total	35	100.0
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	15	42.9
Bekerja	20	57.1
Total	35	100.0
Lama Hemodialisa		
1 Tahun	10	28.6
>1 Tahun	25	71.4
Total	35	35

Gambaran kualitas tidur berdasarkan latensi tidur pada pasien hemodialisa diperoleh latensi tidur cukup sebanyak 15 responden (42,9%), kurang sebanyak 12 responden (34,3%) dan buruk sebanyak 8 responden (22,9%). Sedangkan untuk kualitas tidur berdasarkan efisiensi tidur, mayoritas memiliki efisiensi tidur cukup (75-84%) dengan 16 responden (45,7%), efisiensi tidur kurang (65-74%) sebanyak 15 responden (42,9%), efisiensi tidur buruk (<65%) mencapai 2 responden (5,7%).

Berdasarkan gangguan tidur, diperoleh mayoritas mengalami gangguan tidur

rendah 19 responden (54,3%), sedang 14 responden (40,0%), dan berat sebanyak 2 responden (5,7%). Sedangkan berdasarkan penggunaan obat tidur, mayoritas mengkonsumsi obat tidak dengan kategori rendah 23 responden (65,7%), sedang 11 responden (31,4%) dan tidak mengkonsumsi sebanyak 1 orang (2,9%). Berdasarkan disfungsi pada siang hari, mayoritas mengalami disfungsi rendah sebanyak 14 responden (40%), Sedang 20 responden (57,1%), dan tidak mengalami disfungsi sebanyak 1 orang (2,9%).

Tabel 2. Kualitas Tidur Sebelum dilakukan SEFT dan Mendengarkan Surah Ar Rahman

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kualitas Tidur Secara Subjectif		

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Cukup Baik	10	28.6
Cukup Buruk	19	54.3
Sangat Buruk	6	17.1
Total	35	100.0
Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Durasi Tidur		
>7 Jam	1	2.9
6-7 Jam	9	25.7
5-6 Jam	17	48.6
<5 Jam	8	22.9
Total	35	100.0
Latensi Tidur		
Cukup	15	42.9
Kurang	12	34.3
Buruk	8	22.9
Total	35	100.0
Efisiensi Tidur		
Baik	2	5.7
Cukup	16	45.7
Kurang	15	42.9
Buruk	2	5.7
Total	35	100.0
Gangguan Tidur		
Rendah	19	54.3
Sedang	14	40.0
Berat	2	5.7
Total	35	100.0
Penggunaan Obat Tidur		
Tidak Ada	1	2.9
Rendah	23	65.7
Sedang	11	31.4
Total	35	100.0
Disfungsi Siang Hari		
Tidak Ada	1	2.9
Kecil	14	40.0
Sedang	20	57.1
Total	35	100.0

Efektivitas Kombinasi SEFT dan Terapi Murotal Al Quran Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa

Berdasarkan tabel 4, diperoleh hasil uji *paired t test* yaitu Mean sebesar 4,371, dengan nilai *t* 15,888 dan *p value* 0,000 pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah

dilakukan intervensi *Spiritual Emotional Freedom Thecnique* (SEFT) dan Terapi Murottal Al Quran Surah Ar Rahman pada Pasien Gangguan hemodinamik di Ruangan Hemodialisa di RS Haji Medan. Hal ini menunjukkan ada perbedaan sebelum dan sesudah intervensi, sehingga Ada pengaruh intervensi *Spiritual Emotional Freedom*

Thecnique (SEFT) dan Terapi Murottal Al tidur pasien di Ruangan Hemodialisa di RS Quran Surah Ar Rahman pada Pasien Haji Medan.

Gangguan hemodinamik terhadap kualitas

Tabel 3. Gambaran Kualitas Tidur Sesudah dilakukan SEFT dan Mendengarkan Surah Ar Rahman

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kualitas Tidur Secara Subjectif		
Sangat Baik	8	22.9
Cukup Baik	18	51.4
Cukup Buruk	9	25.7
Total	35	100.0
Durasi Tidur		
>7 Jam	7	20.0
6-7 Jam	16	45.7
5-6 Jam	11	31.4
<5 Jam	1	2.9
Total	35	100.0
Latensi Tidur		
Baik	2	5.7
Cukup	22	62.9
Kurang	11	31.4
Total	35	100.0
Efisiensi Tidur		
Baik	14	71.4
Cukup	19	25.7
Kurang	2	5.7
Total	35	100.0
Gangguan Tidur		
Rendah	25	71.4
Sedang	9	25.7
Berat	1	2.9
Total	35	100.0
Penggunaan Obat Tidur		
Tidak Ada	16	45.7
Rendah	17	48.6
Sedang	2	5.7
Total	35	100.0
Disfungsi Siang Hari		
Tidak Ada	6	17.1
Kecil	26	74.3
Sedang	3	8.6
Total	35	100.0

Tabel 4. Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah dilakukan SEFT dan Mendengarkan Surah Ar Rahman

Variabel	Mean±SD	t	P-value
Kualitas Tidur Sebelum	4,371±1,629	15,888	0,000
Kualitas Tidur Sesudah			

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil uji *t-test* yang sebelumnya telah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas diperoleh data terdistribusi normal dan homogen. Berdasarkan tabel 4 diperoleh nilai *p value* 0,000 yang menunjukkan intervensi Kombinasi *Self Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan Terapi Murottal Al Qur'an efektif terhadap kualitas tidur pasien. Diperoleh kualitas tidur buruk yang meningkat 100% menjadi kualitas tidur baik. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Siregar, Tampubolon & Kaban (2022), bahwa mendengarkan murottal Al Quran dapat meningkatkan kualitas tidur pasien dengan gangguan pola napas di RSUD Mitra Medika Tanjung Mulia Medan, dengan *p-value* 0,000 (Siregar, dkk, 2022). Pada penelitian ini dilakukan kombinasi 2 tindakan/intervensi yaitu *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan mendengarkan Murottal Al Quran surah Ar Rahman.

SEFT sendiri dapat memberikan efek relaksasi pada pasien dengan hemodialisa, sehingga penerimaan diri tercipta, menurunkan tingkat stress, cemas, sehingga meningkatkan kualitas tidur pasien. Dapat dilihat dari 7 komponen kualitas tidur, dimulai dari kualitas tidur secara subjektif, durasi tidur, latensi tidur, lama tidur,

penggunaan obat, dan disfungsi pada siang hari.

Hal ini sesuai dengan penelitian dari Asti, Susanto, Susumaningrum, Rasni, Kurdi, Maulana, Efendi (2023) bahwa SEFT berpengaruh terhadap kualitas tidur dan tingkat depresi pada lanjut usia, dilihat dari nilai *pvalue* 0,03 untuk kualitas tidur, hasil uji *mann witney test* dengan nilai *p value* 0,011, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh SEFT terhadap kualitas tidur (Asti,dkk, 2023).

SEFT memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kualitas tidur, SEFT menggabungkan terapi energi kekuatan spiritual, psikologi, dan spiritualitas yang dapat mengubah keadaan emosional seseorang menjadi relaks. Ketukan pada titik titik tertentu pada SEFT dapat menjadikan mediator energy di meridian tubuh, aliran energi disetiap organ atau sel tubuh manusia akan meningkatkan kemampuan adaptasi psikologis. Selanjutnya kombinasi fisik, emosional dan spiritual melalui penyesuaian dengan perpaduan spiritual dalam doa, zikir, dan pengaturan pernapasan membuat tubuh lebih rileks ditambah dengan mendengarkan murottal Al Quran surah Ar Rahman yang menambah meningkatkan rasa spiritualitas

pasien sehingga berdampak pada pengurangan kecemasan dan peningkatan gelombang alfa di otak untuk memasuki fase tidur awal (Anggraini, 2021).

Saat melakukan tapping, terjadi peningkatan *Hypothalamic Pituitary Adrenal* (HPA) yang menyebabkan penghentian respon alarm dari sistem saraf simpatis bergantian dengan respon relaksasi dalam sistem saraf parasimpatis yang kemudian terjadi penurunan tingkat hormon kortisol. Kadar kortisol yang menurun dapat membuat pasien merasakan rileks, menurunkan tekanan darah, dan mengatasi gangguan tidur. Terapi Spiritual *Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat meningkatkan kualitas tidur dengan menurunkan kecemasan dan mengurangi nyeri. Terapi SEFT menggunakan kalimat yang diulang sehingga menjadi sugestirelaksasi untuk mendorong pasien untuk mengubah pola pikir menjadi positif, dan menggunakan teknik tapping yang menyebabkan ada sensasi nyeri ketukan terasa di otak yang akan mempengaruhi tidur pasien (Hermansyah, 2023). Manfaat dari SEFT ini sangat baik dipadukan dengan mendengarkan Murottal Al Quran Surah Ar Rahman, pasien menjadi relaks, menurunkan cemas yang selalu dipikirkan, dan meningkatkan rasa Syukur, sehingga mensugesti pasien untuk tidur dengan kualitas yang baik (Hermansyah, 2023).

Ketika HPA meningkat maka hormon kortisol akan meningkat. Kortisol memegang peran penting dalam mengatur tidur, nafsu makan, fungsi ginjal, stress dan sistem imun. Saat melakukan SEFT maka akan menghambat hipotalamus untuk menghentikan sekresi *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) sehingga sekresi *Adenocorticotrophic Hormone* (ACTH) juga berhenti dan kadar kortisol akan menurun. Kadar kortisol yang menurun dapat membuat pasien merasakan rileks, menurunkan tekanan darah, dan mengatasi gangguan tidur Haynes.

Menurut Haynes dalam Anggraini (2021), Respon relaksasi yang didapatkan karena menurunnya kadar kortisol akan mengakibatkan pernafasan dan denyut jantung menjadi teratur, sehingga sirkulasi darah yang mengalir kedalam tubuh menjadi lancar. Proses rileks dapat muncul karena tapping membuat otot-otot pembuluh darah melebar kemudian kadar norepinephrin dalam pembuluh darah menurun dan kemudian otot-otot yang rileks tersebut menyebarkan stimulus ke hipotalamus sehingga menjadi tenang sehingga pasien menjadi mudah untuk memulai tidur (Hermansyah, 2023).

Persepsi positif yang didapat dari murottal Ar Rahman selanjutnya akan merangsang

hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin, seperti yang kita tau hormon ini akan membuat seseorang merasa bahagia. Selanjutnya amigdala akan merangsang pengaktifan sekaligus pengendalian saraf otonom yang terdiri dari saraf simpatis dan parasimpatis. Saraf parasimpatis berfungsi untuk mempersarafi jantung dan memperlambat denyut jantung, sedangkan saraf parasimpatis sebaliknya. Rangsangan saraf otonom yang terkendali akan menyebabkan sekresi epinefrin dan norepinefrin oleh medula adrenal menjadi terkendali pula. Terkendalinya hormon epinefrin dan norepinefrin akan menghambat pembentukan angiotensin yang selanjutnya dapat menurunkan tekanan darah (Abdillah, 2018).

Kombinasi kedua intervensi ini yaitu SEFT dan mendengarkan murrotal Al Quran, yaitu Tindakan tapping akan mempengaruhi sistem saraf pusat. jika pusat otak yang lebih tinggi teraktivasi maka gerbang di *spinal cord* akan menutup, sehingga sensasi nyeri tidak akan sampai ke pusat otak dan tidak akan diinterpretasikan sebagai nyeri (yang mempengaruhi kualitas tidur), sedangkan mendengarkan Al-Qur'an akan memberikan efek ketenangan sebesar 65% serta menghilangkan nyeri (Hermansyah, 2023).

Kedua intervensi ini merupakan upaya yang dilakukan untuk mengaktifkan energy positif didalam tubuh melalui ketukan ringan dan stimulasi gelombang suara. Terapi SEFT yang dikombinasikan dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an terbukti dapat melepaskan endorphen dengan pengaktifan sel-sel tubuh melalui getaran suara yang ditangkap oleh tubuh menuju pusat reseptor nyeri di otak sehingga menimbulkan rasa ketenangan (Hermansyah, 2023).

Studi yang dilakukan oleh Hermansyah (2023), mengkombinasikan antara SEFT dan Murrotal Al Quran, sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah merupakan salah satu komponen hemodinamik yang dirasakan oleh penderita Hemodialisa (Hermansyah, 2023). Kombinasi SEFT dan Murrotal Al Quran surah Ar Rahman meningkatkan hormon endorphen sehingga meningkatkan kualitas tidur pasien. Penelitian yang mendukung yaitu Abdillah, yang meneliti kombinasi SEFT dan Murrotal Al Quran terhadap skala nyeri. Diperoleh hasil bahwa kombinasi intervensi ini dapat menurunkan nyeri, seperti halnya kualitas tidur yang akan meningkat Ketika nyeri menurun. Sehingga mampu untuk mengatasi

gangguan pola tidur pada asuhan keperawatan.

SIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah pasien hemodialisa di RS Haji Medan mayoritas berjenis kelamin laki-laki, berusia pada dewasa madya (41-60 Tahun) dengan 21 responden (60,0 %), memiliki suku Batak 17 responden (48,6%), pendidikan terakhir Sarjana sebanyak 20 responden (57,1 %), bekerja sebanyak 20 responden (57.1 %), dan lama hemodialisa >1 Tahun sebanyak 25 responden (71,4%). Kualitas tidur meningkat sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan uji *paired t test* diperoleh nilai *p value* 0,000. Sehingga Kombinasi SEFT dan mendengarkan murottal Al Quran efektif terhadap peningkatan Kualitas tidur pasien hemodialisa RS Haji Medan.

Saran dalam penelitian ini, bisa dilakukan kelompok kontrol untuk membedakan lebih efektif intervensi yang mana untuk kualitas tidur.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdillah, A. (2018). Pengaruh Pemberian terapi SEFT dan Mendengarkan Bacaan Al-Qur'an terhadap Nyeri Pasien Post Operasi Hernia. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*, 10(1), 41-49.
- Anggraini, D., & Safinatunnajah, A. (2021). Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 7(1), 7-14.
- Anggraini, Dian & Safinatunnajah, Auliyah. Efektifitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*. 2021;7 (1):7.
- Asti, N. A. L., Susanto, T., Susumaningrum, L. A., Rasni, H., Kurdi, F., Maulana, M. A., & Efendi, A. Y. (2023). Effectiveness Of Spiritual Emotional Freedom Techniques (Seft) In The Management Of Sleep Quality And Depression Among Older Adults. *UNEJ e-Proceeding*, 202-208.
- Dewi A & Hastuti, Y.D. Gambaran Kualitas Tidur Pasien Yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan [Internet]. Universitas Diponegoro; 2019. Available from: eprints.undip.ac.id/70100/1/Proposal_Analiya_Dewi.pdf
- Hermansyah, H. (2022). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Tecnique (SEFT) dan Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. Yayasan Sahabat Alam Raflesia.

- Lisarni, L., Nauli, F. A., Marthiningsih, M., Huda, N., & Pranata, S. (2022). The Effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique in Improving Sleep Quality among Cancer Patients. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 5(4), 334-339.
- Mustofa, Sidqon; Kartinah; Kristini P. Gambaran Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. *J Perawat Indones.* 2022;6(No. 3):1196–200.
- Mukkarramah N. Intervensi Terapi Murottal Al-Qur'an Pada Lansia Yang Mengalami Sindrom Geriatri Insomnia Dengan Masalah Nyeri. 2021;
- Nurani, R.D; Rochmawati E& N. Efektifitas terapi murottal Al Qur'an terhadap kualitas tidur pada pasien hemodialisa. *Jurnal Heal Stud.* 2019;3(2):78–85.
- Octora, Purnawan, Achiriyati. Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. *J Keperawatan Sudirman.* 2016;11(3).
- Pius, Enggus Subarman; Herlina S. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis di Rumah Sakit Tarakan Jakarta. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta; 2022.
- Ramadina, Rizma Dwi dkk. Penggunaan Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) dalam Memperbaiki Kualitas Tidur dan Stabilitas Tekanan Darah: Literature Review. *Community of Publishing in Nursing (COPING).* 2022;10(3):320-325.
- Sari E, Dewi AP, Karim D. Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Kualitas Tidur Remaja Dengan Insomnia: Literature Review. *J Ilmu Keperawatan Magister Keperawatan Program Pascasarjana Univ Syiah Kuala.* 2021;9(2):1–14
- Siregar MA, Tampubolon NR, Kaban A. Mendengarkan Murottal Al Quran terhadap Kualitas Tidur Pasien Gangguan Pola Napas. *J Keperawatan Silampari.* 2022;6(No. 1):667–76.
- Zakiyyah M. Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penanganan Nyeri Dismenorea. *Sain Med.* 2020;5(2):66–71.