



**UWHS**

**SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM  
TECHNIQUE (SEFT)* TERHADAP TINGKAT KUALITAS  
TIDUR PASIEN *CHRONIC KIDNEY DISEASE*  
DI RUANG HEMODIALISA RSD KRMT  
WONGSONEGORO SEMARANG**

Untuk Memenuhi Persyaratan

Gelar Sarjana Keperawatan

**Septa Dwi Ariyanti**

**NIM : 2207029**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**

**UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG**

**NOVEMBER 2025**



**UWHS**

**SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM  
TECHNIQUE (SEFT)* TERHADAP TINGKAT KUALITAS  
TIDUR PASIEN *CHCRONIC KIDNEY DISEASE*  
DI RUANG HEMODIALISA RSD KRMT  
WONGSONEGORO SEMARANG**

Untuk Memenuhi Persyaratan

Gelar Sarjana Keperawatan

**Septa Dwi Ariyanti**

**NIM : 2207029**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**

**UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG**

**NOVEMBER 2025**

## **PERNYATAAN SIAP UJIAN SKRIPSI**

Judul Proposal : Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tingkat Kualitas Tidur Pasien Chronic Kidney Disease di Ruang Hemodialisa RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang

Nama Mahasiswa : Septa Dwi Ariyanti

NIM : 2207029

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 30 Oktober 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Ns.Rahayu Winarti, S.Kep., M.Kep  
NUPTK :3733755656230152

Ns. Menik Kustriyani, M.Kep  
NUPTK : 1842765666231112

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tingkat Kualitas Tidur Pasien Chronic Kidney Disease di Ruang Hemodialisa RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang

Nama Mahasiswa : Septa Dwi Ariyanti

NIM : 2207029

Telah Pertahankan Di Depan Tim Penguji

Pada 30/Oktober/2025

Menyetujui,

Ketua Penguji : Ns. Arifianto, S.Kep., M.Kep ( )

Anggota Penguji : Ns. Menik Kustriyani, S.Kep., M.Kep ( )

Anggota Penguji : Ns. Rahayu Winarti, S.Kep., M.Kep ( )

Mengetahui,

Rektor

Ketua Program Studi

Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA

Ns. Heny Prasetyorini, S.Kep., M.Kep

NUPTK: 7836735636130062

NUPTK: 1359762663230203

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Septa Dwi Ariyanti

Tempat, Tanggal Lahir : Blora, 31 Januari 2004

Nim : 2207029

Program Studi : Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tingkat Kualitas Tidur Pasien Chronic Kidney Disease di Ruang Hemodialisa RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang” adalah hasil karya saya dan dalam naskah ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar sarjana di Suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain baik Sebagian atau keseluruhan, kecuali secara tertulis di kutip dalam naskah ini dan diterbitkan dalam sumber kutipan atau daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiasi, saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh dibatalkan, serta diproses dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Skripsi ini dapat dijadikan sumber Pustaka merupakan hak bebas royalty non eksklusif.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, Agustus 2025

Yang menyatakan

(Septa Dwi Ariyanti)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan saya nikmat yang sangat luar biasa ini, memberikan saya kekuatan serta memberikan saya kemudahan dalam menyelesaikan skripsi saya dengan baik. Shalawat serta salam selalu dilimpahkan kepada baginda Rasulullah SAW. Segala perjuangan yang sudah saya lalui hingga titik ini saya persembahkan skripsi ini teruntuk orang-orang yang selalu menjadi penyemangat dan menjadi alasan saya kuat sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini. Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Bismillahirrahmanirrahim skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Cinta pertama dan panutanku. Bapakku Sukarji. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
2. Pintu surgaku, Ibuku Supriyanti. Beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program studi penulis, beliau juga memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, tapi semangat memotivasi serta doa yang selalu beliau berikan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Terimakasih Ibu sudah menjadi pengingat dan penguat paling hebat.

3. Kepada adik saya Rina Setia Ningrum terimakasih banyak atas dukungan, memotivasi dan mendoakan penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
4. Terima kasih kepada Almarhumah Ns.Dewi Murdiyanti, S.Kep dan Eni Sri Wahyuni, S.Pd cintaku setelah kedua orangtuaku yang sangat kucintai, kusayangi dan yang paling berarti dalam hidupku. Semoga Allah SWT melapangkan kubur dan menempatkan ibu ditempat yang paling mulia disisi Allah SWT.
5. Kepada keponakan-keponakan tercinta De Daniel Yusuf Ariendra dan Alea Zahira Oktaviana, terimakasih atas kelucuan-kelucuan kalian yang membuat penulis semangat dan selalu membuat penulis senang, sehingga penulis semangat untuk mengerjakan skripsi ini sampai selesai.
6. Ibu Ns.Rahayu Winarti, S.Kep.,M.Kep selaku Dosen Pembimbing yang bukan hanya pembimbing secara akademik, tetapi juga menjadi pengarah, penyemangat, dan motivator yang luar biasa. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas waktu dan kesabaran yang Ibu berikan selama proses penulisan skripsi ini. Tanpa bimbingan dan dukungan Ibu yang tulus, mungkin skripsi ini belum selesai. Setiap nasihat dan motivasi dan Ibu selalu menjadi penyemangat saat penulis merasa lelah. Terima kasih telah mempermudah proses, selau membuka pintu konsultasi dengan lapang, dan memahami setiap kesulitan yang penulis hadapi. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan,

7. keberkahan, serta balasan terbaik untuk setiap kebaikan yang Ibu berikan.
8. Kepada Ibu Ns.Menik Kustriyani, S.Kep.,M.Kep selaku Dosen Pembimbing 2 saya. Terima kasih sudah memberikan bimbingan dan arahan kepada saya dan terimakasih sudah meluangkan waktu untuk bimbingan ditengah kesibukan ibu.
9. Terkhusus sahabat dan teman terkasih Siti Nafara, Hestami Kerenika, Pricilia Veronicha, Theresia Dian, Cinthya Nuril dan Azzahro Diniar. Terimakasih sudah menjadi partner bertumbuh di segala kondisi dan tempat berkeluh kesah yang senantiasa menemani penulis dalam keadaan sulit dan senang, memberikan semangat dukungan dan bantuan segala hal selama menyelesaikan skripsi ini. Semoga persahabatan dan kerja sama yang telah terjalin dapat terus berlanjut dalam langkah-langkah kehidupan berikutnya.
10. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri, Septa Dwi Ariyanti, terimakasih karena tidak menyerah ketika jalan didepan terasa gelap, ketika keraguan datang silih berganti, dan ketika langkah terasa berat untuk diteruskan. Terimakasih karena tetap memilih untuk melanjutkan, walau seringkali tidak tahu pasti kemana arah ini akan membawa. Terimakasih telah menjadi teman paling setia bagi diri sendiri, hadir dalam sunyi, dalam lelah, dalam diam yang penuh tanya. Terimakasih karena sudah mempercayai proses, meski hasil belum sesuai harapan. Meski harus menghadapi kegagalan.

kebingungan, bahkan perasaan ingin menyerah. Terimakasih karena tetap jujur pada rasa takut, namun tidak membiarkan rasa takut itu membatasi langkah, karena keberanian bukanlah ketiadaan rasa takut, melainkan keinginan untuk tetap bergerak meski takut masih melekat erat, dan paling penting, terimakasih karena sudah berani memilih, memilih untuk mencoba, memilih untuk belajar, dan memilih untuk menyelesaikan apa yang telah kamu mulai.

11. Segenap Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang, terimakasih telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuannya.

## RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas

Nama : Septa Dwi Ariyanti  
Tempat, Tanggal Lahir : Blora, 31 Januari 2004  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Blora, Jawa Tengah  
Nomor Telp : 081235981212  
Email : [septanyes2@gmail.com](mailto:septanyes2@gmail.com)

### B. Riwayat Pendidikan

1. Tahun 2008-2010 : TK Pertiwi Wotbakah
2. Tahun 2010 -2016 : SD N Wotbakah
3. Tahun 2016-2019 : SMP N 01 Japah
4. Tahun 2019-2022 : SMA N 01 Tunjungan
5. Tahun 2022-2025 : Universitas Widya Husada Semarang

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Terapi *spiritual emotional freedom technique (SEFT)* Terhadap Kualitas Tidur di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang”. Penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi syarat dalam pembuatan skripsi. Penelitian ini dapat terselesaikan atas bantuan dan bimbingan dari pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Ir. Chandrasa Soekardi, DEA selaku Rektor Universitas Widya Husada Semarang.
2. Ibu Heny Prasetyorini S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang.
3. Ibu Rahayu Winarti, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dosen Pembimbing saya dalam penulisan skripsi.
4. Ibu Ns. Menik Kustriyani, M.Kep selaku Dosen Pembimbing dua saya dalam penulisan skripsi.
5. Bapak Ns. Arifianto, M.Kep Selaku Dosen Penguji saya dalam penulisan Skripsi.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN SIAP UJIAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	17
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rumusan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Tujuan Umum.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Tujuan Khusus.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Manfaat Bagi Perkembangan Ilmu.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Manfaat Praktis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tinjauan Tentang Chronic Kidney Disease CKD.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Definisi Chronic Kidney Disease CKD.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Etiologi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

3.	Patofisiologi .....	Error! Bookmark not defined.
4.	Manifestasi Klinis .....	Error! Bookmark not defined.
5.	Klasifikasi .....	Error! Bookmark not defined.
6.	Faktor Resiko .....	Error! Bookmark not defined.
7.	Penatalaksanaan .....	Error! Bookmark not defined.
B.	Tinjauan Tentang Hemodialisa.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Pengertian Hemodialisa.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Prinsip Hemodialisa .....	Error! Bookmark not defined.
3.	Indikasi dan Kontraindikasi Hemodialisa.....	Error! Bookmark not defined.
4.	Komplikasi Hemodialisa .....	Error! Bookmark not defined.
C.	Tinjauan Tentang Konsep Kualitas Tidur.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Definisi Tidur .....	Error! Bookmark not defined.
2.	Kebutuhan Tidur Manusia.....	Error! Bookmark not defined.
3.	Epidemiologi.....	Error! Bookmark not defined.
4.	Definisi kualitas tidur .....	Error! Bookmark not defined.
5.	Komponen kualitas tidur .....	Error! Bookmark not defined.
6.	Kualitas tidur pada pasien Hemodialisa .....	Error! Bookmark not defined.
7.	Alat ukur kualitas tidur.....	Error! Bookmark not defined.
D.	Tinjauan Tentang Konsep Terapi SEFT .....	Error! Bookmark not defined.
1.	Definisi.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Tujuan .....	Error! Bookmark not defined.
3.	Manfaat .....	Error! Bookmark not defined.
4.	Langkah-Langkah Melakukan Terapi SEFT .....	Error! Bookmark not defined.
E.	Hubungan <i>SEFT</i> terhadap kualitas tidur.....	Error! Bookmark not defined.
F.	Kerangka Teori .....	Error! Bookmark not defined.

<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kerangka Konsep .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Hipotesis Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Populasi dan Sampel Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Pengambilan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Definisi Operasional ( <i>Variabel,Definisi,Alat Ukur,Hasil Ukur,Skala</i> ) .....	<b>Error!</b>
	<b>Bookmark not defined.</b>
G. Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
H. Pengolahan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
I. Analisa Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
J. Etika Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
K. Jadwal Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Deskripsi Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Analisis Univariat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Analisis Bivariat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Pembahasan Hasil Univariat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Pembahasan Hasil Uji Analisis Bivariat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Keterbatasan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

DAFTAR PUSTAKA.....Error! Bookmark not defined.



LAMPIRAN .....Error! Bookmark not defined.



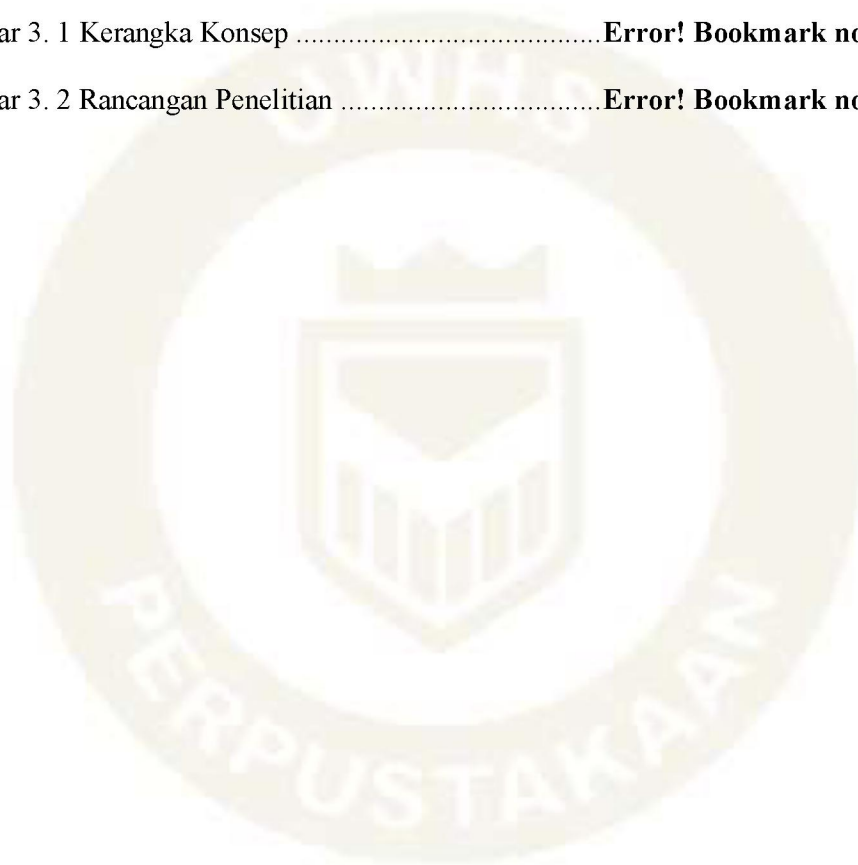
## DAFTAR TABEL

- Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 2 Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique dengan Kualitas Tidur di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang.....**Error! Bookmark not defined.**



## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2. 1 The Set-Up .....Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 2 The Tune-In.....Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 3 The Thapping (Titik The Major Energi Meridians)Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 4 Kerangka Teori Penelitian .....Error! Bookmark not defined.
- Gambar 3. 1 Kerangka Konsep .....Error! Bookmark not defined.
- Gambar 3. 2 Rancangan Penelitian .....Error! Bookmark not defined.





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian

Lampiran 2 Surat Persetujuan Judul

Lampiran 3 Surat Ijin Pestujuan Penelitian

Lampiran 4 Balasan Ijin Pengambilan Data

Lampiran 5 Kode Etik

Lampiran 6 Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Informed Consent)

Lampiran 8 Lembar SOP Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*

Lampiran 9 Lembar Kuisioner Kualitas Tidur (Piitsburgh Sleep Quality Index)

Lampiran 10 Lembar bimbingan

Lampiran 11 Hasil Uji Statistik (SPSS)

Lampiran 12 Lembar Dokumentasi

Lampiran 13 LOA

Lampiran 14 Turnitin

Lampiran 15 HKI

Lampiran 16 Sertifikat HKI

Lampiran 17 Artikel

Lampiran 18 Data Mentah