

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

Septa Dwi Ariyanti^{1*}, Rahayu Winarti², Menik Kustriyani³

¹⁻³Universitas Widya Husada Semarang

Email Korespodensi: septanyes2@gmail.com

Disubmit: 03 September 2025

Diterima: 20 Maret 2026

Diterbitkan: 01 April 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i4.22459>

ABSTRACT

Chronic Kidney Disease (CKD) is a significant global health challenge, often leading to various complications, including sleep disorders, which can seriously impact patients' quality of life. Hemodialysis, a life-sustaining treatment for end-stage CKD, itself contributes to sleep problems in 50-80% of patients. These sleep problems include quantitative and qualitative aspects, such as sleep duration, sleep latency, sleep efficiency, and general sleep disturbances, which cause discomfort and affect daily activities. The prevalence of PGK in Indonesia is quite high, with a large number of patients undergoing routine hemodialysis treatment (2-3 times a week for 3-4 hours). Addressing sleep disorders in CKD patients undergoing hemodialysis is very important. Non-pharmacological interventions are often preferred to avoid the dependence associated with long-term medication use. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) has emerged as a promising non-drug treatment that combines energy medicine with spiritual elements, such as tapping on specific meridian points and prayer. SEFT aims to improve sleep quality by promoting relaxation, reducing anxiety, and balancing the body's energy flow. This technique involves three main steps: Set-Up, Tune-In, and Tapping. The Set-Up phase neutralizes negative thoughts, the Tune-In phase focuses on discomfort with sincere prayer, and the Tapping phase involves light tapping on 18 major meridian points to stimulate energy flow and induce relaxation. This process can stimulate the pituitary gland to release endorphins, which produce a calming effect and feelings of happiness. A quantitative research design with a one-group pre-test post-test approach was used to evaluate the effectiveness of SEFT. A total of 88 hemodialysis patients at RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang were recruited using purposive sampling. Sleep quality data were collected using PSQI, an instrument with validated reliability and sensitivity. Statistical analysis using the Wilcoxon test showed that 0 respondents (0%) had negative ranks, meaning there was no decrease from pre-test to post-test, while 53 respondents (27%) had positive ranks, meaning there was an increase from pre-test to post-test. It was also found that there were 35 respondents with tied values (equality) who did not experience an increase or decrease in sleep quality after receiving SEFT therapy. The sign p-value = 0.000 or $p < 0.05$, so $0.000 < \alpha (0.05)$, meaning that H_0 was rejected and H_a was accepted, indicating that there was an impact of SEFT therapy on sleep quality in CKD patients. These findings support the hypothesis that SEFT can effectively improve sleep quality in CKD patients undergoing hemodialysis by increasing relaxation, calmness, and reducing sleep disturbances. This study concludes that SEFT is an effective non-pharmacological

intervention to improve sleep quality in this patient population, although professional implementation is crucial for optimal results.

Keywords : *Renal Failure, Hemodialysis, SEFT Therapy, Sleep Quality.*

ABSTRAK

Chronic Kidney Disease (CKD) merupakan tantangan kesehatan global yang signifikan, seringkali menyebabkan berbagai komplikasi, termasuk gangguan tidur, yang dapat berdampak serius pada kualitas hidup pasien. Hemodialisis, suatu perawatan penunjang kehidupan untuk CKD stadium akhir, sendiri berkontribusi terhadap masalah tidur pada 50-80% pasien. Masalah tidur ini mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif, seperti durasi tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, dan gangguan tidur secara umum, yang menyebabkan ketidaknyamanan dan memengaruhi aktivitas sehari-hari. Prevalensi PGK di Indonesia cukup tinggi, dengan sejumlah besar pasien menjalani perawatan hemodialisis rutin (2-3 kali seminggu selama 3-4 jam). Mengatasi gangguan tidur pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis sangatlah penting. Intervensi nonfarmakologis seringkali lebih disukai untuk menghindari ketergantungan yang terkait dengan penggunaan obat jangka panjang. Teknik Kebebasan Emosional Spiritual (SEFT) muncul sebagai pengobatan non-obat yang menjanjikan yang menggabungkan pengobatan energi dengan unsur-unsur spiritual, seperti tapping pada titik meridian tertentu dan doa. SEFT bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur dengan mendorong relaksasi, mengurangi kecemasan, dan menyeimbangkan aliran energi tubuh. Teknik ini melibatkan tiga langkah utama: Set-Up, Tune-In, dan Tapping. Fase Set-Up menetralkan pikiran negatif, fase Tune-In berfokus pada ketidaknyamanan dengan doa yang tulus, dan fase Tapping melibatkan tapping ringan pada 18 titik meridian utama untuk merangsang aliran energi dan menimbulkan relaksasi. Proses ini dapat merangsang kelenjar pituitari untuk melepaskan endorfin, yang menghasilkan efek menenangkan dan perasaan bahagia. Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan one-group pre-test post-test untuk mengevaluasi efektivitas SEFT. Sebanyak 88 pasien hemodialisis di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang direkrut menggunakan purposive sampling. Data kualitas tidur dikumpulkan menggunakan PSQI, sebuah instrumen yang tervalidasi reliabilitas dan sensitivitasnya. Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa negatif ranks 0 responden (0%) yaitu tidak terdapat penurunan pre test ke post test, diketahui juga bahwa positif ranks 53 responden (27%) yaitu ada peningkatan pre test ke post test. Diketahui juga ada ties nilai (persamaan) 35 responden yang tidak mengalami peningkatan atau penurunan tingkat kualitas tidur setelah diberikan terapi SEFT. Nilai *sign p-value* = 0,000 atau $p < 0,05$ sehingga $0,000 < \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada dampak antara *terapi SEFT* pada kualitas tidur pada pasien CKD. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa SEFT dapat secara efektif meningkatkan kualitas tidur pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis dengan meningkatkan relaksasi, ketenangan, dan mengurangi gangguan tidur. Studi ini menyimpulkan bahwa SEFT merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada populasi pasien ini, meskipun implementasi profesional sangat penting untuk hasil yang optimal.

Kata Kunci: Chronic Kidney Disease (CKD), Hemodialisa, Terapi SEFT, Kualitas Tidur.

PENDAHULUAN

Chronic Kidney Disease (CKD) merupakan masalah kesehatan global yang memerlukan diagnosis untuk pencegahan komplikasi. CKD menjadi penyebab kematian urutan ke-10 dengan angka kematian lebih dari 42 ribu per tahun (Ahmadi and Abdi 2024). Prevalensi CKD penduduk umur ≥ 15 Tahun di Indonesia menurut Kemenkes, (2023) mencapai 0,18% atau 638.178 jiwa dan di Jawa Tengah tercatat 0,19% atau 88.180 jiwa. Fakta bahwa penyakit ginjal kronis (CKD) sulit disembuhkan menjadikannya masalah global yang signifikan. Lebih dari 500 juta orang di seluruh dunia menderita penyakit ginjal $>1,5$ juta di antaranya membutuhkan hemodialisis, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Menurut data dari Indonesian Renal Registry, 30.831 pasien baru menerima pengobatan hemodialisis, sementara 21.051 pasien yang sudah ada juga menerima pengobatan. 89% pasien dengan CKD diobati dengan hemodialisis (HD) (Sugiarto et al. 2024).

Proses patofisiologis dengan berbagai penyebab, penyakit ginjal kronis (CKD) menyebabkan fungsi ginjal secara bertahap menurun dan seringkali berujung pada gagal ginjal (Halawa et al. 2023). Ketika struktur ginjal secara bertahap menurun, seperti yang ditunjukkan oleh penumpukan limbah metabolik (racun uremik) dalam darah, penyakit ginjal (CKD) menjadikan ginjal tidak mampu mengatur metabolisme dan keseimbangan cairan serta elektrolit. Sesi terapi untuk pasien CKD biasanya berlangsung tiga hingga empat jam dan dilakukan 2-3x seminggu (Ningsih et al. 2021).

Pasien dengan penyakit ginjal kronis memerlukan pengobatan permanen atau jangka panjang.

Meskipun tidak bisa menyembuhkan fungsi ginjal sepenuhnya, pengobatan hemodialisis (HD) digunakan untuk mencegah kematian (Evinta and Subandi 2025). Hemodialisis adalah pengobatan yang berkembang pesat untuk pasien dengan penyakit ginjal kronis (CKD), namun banyak individu mengalami masalah kesehatan selama menjalani hemodialisis. Pasien yang menerima hemodialisis sering mengalami masalah berikut: sakit kepala, nyeri punggung, menggigil, edema, gatal, kram otot, sesak napas, mual, nyeri dada, kram otot, hipotensi, atau hipertensi (Ilsa, Hudyawati, and Haryanto 2024).

Pasien CKD stadium akhir akan menjalankan hemodialisis seumur hidup, kejadian eksternal mengakibatkan tuntutan baik fisik maupun psikologis terhadap seseorang (Rosa, Furqoni, and Wardiyah 2025). Kebanyakan penderita CKD memerlukan terapi HD (hemodialisa) untuk mempertahankan hidupnya. Perawatan untuk *Chronic Kidney Disease* meliputi : CAPD, pencangkokan ginjal, selain itu dapat juga dilakukannya peritoneal dialys dan hemodialisa yang merupakan terapi ginjal sementara (Rosa, Furqoni, and Wardiyah 2025).

Prosedur hemodialisis melibatkan penghilangan bahan limbah dari darah (Wahyudi and Cusmarih 2022). Hemodialisa adalah pengobatan yang digunakan untuk meringankan beban ginjal ketika ginjal tidak mampu menyaring darah. Dengan menggunakan alat yang disebut hemodialyzer, hemodialisis adalah proses yang membersihkan darah dari produk limbah metabolisme tubuh (CDC et al. 2021). Namun, hemodialisis berdampak negatif pada kualitas tidur. Pasien dengan penyakit ginjal

kronis yang memiliki kualitas tidur buruk akan mengalami kesehatan lebih buruk dan kualitas hidup lebih rendah. Panjang, latensi, gangguan, kualitas, efisiensi tidur, kantuk di siang hari, dan penggunaan obat-obatan adalah komponen kuantitatif dari kualitas tidur. Gangguan tidur terjadi ketika pola tidur seseorang berubah baik dalam jumlah maupun kualitasnya, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan atau mengganggu aktivitas sehari-hari (Tristianingsih and Handayani 2021).

Mengatasi gangguan tidur penderita CKD yang sedang melakukan cuci darah bisa dilakukannya terapi non farmakologi maupun terapi farmakologi. Farmakologi merupakan terapi yang mampu menyebabkan ketergantungan bila digunakan terlalu lama (Ratna Esmayanti, Agung Waluyo 2022). Terapi *SEFT* yaitu pengobatan non-obat yang membantu meningkatkan kualitas tidur yang buruk. Perawatan ini memadukan sistem energi tubuh dengan terapi spiritual berbasis ketukan (Suryadin et al. 2022).

Akupunktur dan psikologi digabungkan dengan sentuhan spiritual global untuk menciptakan *SEFT*. Tiga fase terapi akupunktur dan akupresur—set up, tune-up, dan tapping—serupa dengan cara pendekatan *SEFT* beroperasi. Saat melakukan pengobatan, *SEFT* memasukkan ide spiritual atau doa (Winarti, Nurkhastana, and Rohana 2022).

Titik kunci di tiap 12 saluran energi tubuh, berdampak signifikan terhadap kesehatan, dirangsang dalam pengobatan *SEFT*. Emosi, motivasi, pikiran, perilaku, sikap, dan berbagai masalah fisik (seperti sakit kepala atau migrain) dapat diatasi dengan *SEFT*. Pijatan ringan pada 18 meridian di sekitar dada,

kepala, jari, wajah, dan tangan – sekitar tujuh pijatan pada setiap titik—bersama dengan doa dan konsentrasi pada lokasi dan rasa sakit, adalah cara *SEFT* mengaktifkan jalur meridian tubuh (Pratama, Suri, and Damaiyanti 2022).

Temuan Anggi, Arnata, dan Rosalina (2024) menunjukkan, lansia dalam kelompok intervensi mengalami pengaruh terhadap kualitas tidur mereka, dengan mayoritas masuk ke dalam kategori sedang (9 atau 52,9%) dan kualitas tidur pasca-tes masuk ke dalam kategori ringan (10 atau 58,5%). Skor kualitas tidur kelompok kontrol mayoritas masuk dalam kategori berat baik sebelum maupun setelah tes, dengan 10 (58,5%) dan 11 (64,7%) masing-masing. Sebaliknya, *Mean* kualitas tidur sebelum (pre) teknik *SEFT* 10,75, dan *Mean* kualitas tidur setelah (post) teknik *SEFT* 7,00. Hal ini menyebabkan penurunan *Mean* 3,750 poin pada skala kualitas tidur (Ponco 2020) dalam studinya di RS Umum Daerah Dr. Soegiri Lamongan.

Sebanyak 113 pasien rawat jalan menerima terapi hemodialisis rutin di RS Umum Daerah K.R.M.T. Wongsonegoro Semarang antara April dan Juni 2025, berdasarkan data awal yang dikumpulkan dari RS. Hemodialisis dilakukan sekali seminggu untuk sebagian individu dan dua kali seminggu untuk yang lain. Hasil dari wawancara terhadap 10 pasien, didapatkan 7 pasien mengeluh sulit tidur, 3 pasien mengatakan mudah lelah. Kesulitan tidur yang dirasakan kebanyakan pasien karena merasa gelisah dan banyak pikiran.

Tujuan penelitian ini, untuk mengetahui pengaruh terapi *SEFT* pada kualitas tidur pada pasien CKD yang menjalani hemodialisa. Selain itu, adapun rumusan masalah dalam

penelitian ini adalah apakah ada "Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien CKD yang Menjalani Hemodialisa di RSD KRMT Wongsonegoro Semarang?".

METODE

Desain kuantitatif pendekatan one-group pre-test post-

test, mengevaluasi efektivitas SEFT. Sebanyak 88 pasien hemodialisis di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang dipilih dengan purposive sampling. Data kualitas tidur dikumpulkan dengan PSQI, sebuah instrumen tervalidasi reliabilitas dan sensitivitasnya. Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
17-25	2	2,27
26-35	3	3,41
36-45	5	5,68
46-55	25	28,41
56-65	34	38,64
>65	19	21,59
Jenis Kelamin		
Laki-laki	44	50
Perempuan	44	50
Status Pekerjaan		
Bekerja	54	61,36
Tidak Bekerja	34	38,64
Pendidikan		
SD	26	29,55
SMP	27	30,68
SMA	16	18,18
Perguruan Tinggi	19	21,59
Lama Menjadi Hemodialisa		
<5 Tahun	84	95,45
>5 Tahun	4	4,55

Penelitian ini dapat dianalisa terdapat 88 responden, hasil identitas responden terhadap usia disimpulkan berjumlah 2 responden (2,27%) pada responden berusia 17 sampai 25 tahun, sejumlah 3 responden (3,41%) berusia 26 sampai 35 tahun, sejumlah 5 responden (5,68%) berusia 36 sampai 45 tahun, sejumlah 25 responden (28,41%)

berusia 46 sampai 55 tahun, sejumlah 34 responden (38,64%) berusia 56 sampai 65 tahun, dan terdapat 19 responden (21,59%) yang memiliki usia >65 tahun. Berdasarkan hasil identitas responden terhadap jenis kelamin disimpulkan ada 44 responden (50%) laki-laki, 44 responden (50%) perempuan. Berdasarkan hasil

identitas reponden terhadap status pekerjaan menunjukkan terdapat 54 responden (61,36%) merupakan responden bekerja dan terdapat 34 responden (38,64%) termasuk responden tidak bekerja.

Berdasarkan hasil identitas responden terhadap pendidikan disimpulkan terdapat 26 responden (29,55%) merupakan pendidikan SD, 27 responden (30,68%) merupakan pendidikan SMP, 16 responden

(18,18%) merupakan pendidikan SMA dan perguruan tinggi terdapat 19 responden (21,59%). Hasil identitas responden terhadap lama menjalani Hemodialisa diatas, menunjukkan terdapat 84 responden (95,45%) merupakan responden yang menjalani Hemodialisa selama <5 tahun dan terdapat 4 responden (4,55%) termasuk responden yang menjalani Hemodialisa selama >5 tahun.

Analisa Bivariat

Tabel 2. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique dengan Kualitas Tidur di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang

	N	Mean Rank	Sum of Rank	Z	P-Value
Pre - Negatif Ranks	0	.00	.00	-7.280	0,000
Post Positif Ranks	53	27.00	1431.00		
Ties	35				
Total	88				

Berdasarkan tabel 2 diatas menjelaskan bahwa negatif ranks 0 responden (0%) yaitu tidak terdapat penurunan pre test ke post test, diketahui juga bahwa positif ranks 53 responden (27%) yaitu ada peningkatan pre test ke post test. Diketahui juga ada ties nilai (persamaan) 35 responden yang

tidak mengalami peningkatan atau penurunan tingkat kualitas tidur setelah diberi terapi SEFT. Nilai *sign p-value* = 0,000 atau $p \leq 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada dampak antara *terapi SEFT* pada kualitas tidur pada pasien CKD di RSD K.R.M.T Wongsonegoro, 2025.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

a. Usia

Dari data ini, diperoleh hasil responden yang menjalani hemodialisa yaitu berjumlah 2 responden (2,27%) pada responden berusia 17 sampai 25 tahun, sejumlah 3 responden (3,41%) berusia 26 sampai 35 tahun, sejumlah 5 responden (5,68%) berusia 36 sampai 45 tahun, sejumlah 25 responden (28,41%) berusia 46 sampai 55

tahun, sejumlah 34 responden (38,64%) berusia 56 sampai 65 tahun, dan terdapat 19 responden (21,59%) yang memiliki usia >65 tahun.

Hal ini mungkin disebabkan oleh fakta bahwa fungsi ginjal menurun seiring bertambahnya usia dan terkait dengan penurunan laju filtrasi glomerulus serta penurunan fungsi tubulus. Oleh karena itu, sejumlah faktor risiko

menyebabkan gangguan di mana fungsi ginjal menurun secara cepat atau bertahap, yang mengakibatkan berbagai gejala ringan hingga berat. Penyakit ini dikenal sebagai penyakit ginjal kronis (CKD) (Arifin Noor et al. 2023).

Sejalan dengan Salsabila et al (2023), usia terbanyak Chronic Kidney Disease pada usia 56-65 tahun 19 responden (33,9%). Pada responden paruh baya dengan Chronic Kidney Disease menjalani hemodialisa, umur ini mulai menurunnya fungsi tubuh, terutama berhubungan dengan fungsi fisik. Keputusan gaya hidup yang buruk yang diambil pada usia muda, seperti pola makan tidak seimbang, kurang berolahraga, dan perilaku tidak sehat, dapat menyebabkan penyakit ginjal kronis (Salsabila et al. 2023).

Didukung oleh temuan Aulia et al (2024), 34 responden (38,64%), kelompok usia yang paling terdampak oleh penyakit ginjal kronis adalah 56-65 tahun. Ginjal akan mengalami penurunan jangka panjang dalam jumlah nefron dan laju filtrasi glomerulus (GFR) seiring dengan penurunan fungsi fisiologis manusia akibat penuaan. Menurut Aulia dkk. (2024), hal ini meningkatkan risiko penyakit ginjal kronis pada lansia (Aulia et al. 2024).

Dari data diatas peneliti menyimpulkan, usia memengaruhi insidensi penyakit ginjal kronis, karena orang tua lebih rentan terhadap kondisi tersebut seiring dengan penurunan kemampuan fisiologis dan biologis mereka secara bertahap.

b. Jenis Kelamin

Dalam penelitian yang diperoleh oleh peneliti yang dilaksanakan di RSUD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang menjalani hemodialisa yaitu berjumlah 44 responden (50%) laki-laki, 44 responden (50%) perempuan.

Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa massa otot dan insiden kerusakan otot (rhabdomyolysis) keduanya mempengaruhi peningkatan kadar kreatinin. Karena pria umumnya memiliki massa otot yang lebih besar daripada wanita, kadar kreatinin darah mereka cenderung lebih tinggi. Limbah dan nitrogen dari kadar kreatinin yang tinggi dapat membebani ginjal. Akibatnya, penyakit ginjal kronis lebih sering terjadi pada pria (Triyono et al. 2023).

Konsisten dengan studi Triyono et al. (2023), 34 (60,7%) responden adalah laki-laki. Laki-laki lebih berisiko mengalami batu ginjal dibandingkan perempuan karena saluran kemih mereka yang lebih panjang, yang menyebabkan penumpukan senyawa pembentuk batu ginjal yang lebih besar (Triyono dkk., 2023). Ini merupakan salah satu penyebab kemungkinan tingginya insiden pasien laki-laki dengan gagal ginjal kronis (Triyono et al. 2023).

Sejalan dengan Melati (2022), 71 (73%) peserta perempuan. Perempuan lebih berisiko mengalami penyakit ginjal dibanding laki-laki (14% vs. 12%). Pengendalian gula darah terkait dengan prognosis penyakit ginjal kronis (CKD) pada perempuan, sementara pengendalian proteinuria terkait dengan prognosis CKD pada laki-

laki. Ketidakmampuan tersebut berhubungan dengan kemampuan dalam mengontrol intake makanan (Melati 2022).

Dari data diatas peneliti menyimpulkan, laki-laki/perempuan mempunyai peluang sama terkena CKD, perbedaan jenis kelamin pada perkembangan CKD dipengaruhi oleh banyak faktor risiko seperti dislipidemia, indeks massa tubuh, albuminuria, hipertensi, hiperglikemia, dan faktor gaya hidup. Faktor-faktor ini berkontribusi secara berbeda pada pria dan wanita, misalnya, hormon estrogen pada wanita dapat memberikan efek protektif terhadap ginjal, sedangkan pria lebih rentan terhadap hipertensi dan penyakit kardiovaskular yang memperburuk kondisi ginjal.

c. Status Pekerjaan

Data diperoleh yang dilaksanakan di RSUD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang diperoleh hasil responden yang menjalani hemodialisa yaitu berjumlah 54 responden (61,36%) merupakan responden bekerja dan terdapat 34 responden (38,64%) termasuk responden tidak bekerja.

Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa insiden dan distribusi penyakit akan dipengaruhi oleh berbagai bentuk pekerjaan. Seringkali tidak disadari bahwa beberapa jenis pekerjaan, seperti duduk di kantor sepanjang hari, dapat menyebabkan gagal ginjal dengan cara menekan ureter ginjal. Dehidrasi juga lebih umum terjadi pada orang yang bekerja di lingkungan panas dan pekerja berat dan berkeringat akibat intensitas tugas harian mereka. Penyakit ginjal dapat

disebabkan oleh dehidrasi karena membuat urine menjadi lebih pekat (Akbar, Pratama, and Wardani 2023).

Sejalan dengan Daryani, Hamranani, and Sri Sarwanti (2021), sebagian responden pada penelitian ini bekerja yaitu 12 orang (54,5%). Distribusi dan frekuensi penyakit akan dipengaruhi oleh berbagai jenis pekerjaan. Tidak banyak yang menyadari bahwa faktor pekerjaan, seperti duduk di kantor dalam waktu lama, menyebabkan penyakit ginjal kronis dengan menekan ureter ginjal (Daryani, Hamranani, and Sri Sarwanti 2021).

Sejalan dengan Wahyuningsih dan Astuti (2022), mayoritas peserta studi—25 orang, atau 59,5%—berprofesi sebagai pekerja kantoran. Pekerja kantoran yang duduk dalam waktu lama dan tidak cukup minum air berisiko mengalami gagal ginjal karena pekerjaan mereka dapat menyempitkan ureter ginjal. Jika tidak minum cukup air, orang yang bekerja di iklim panas dan melakukan tugas berat yang membuat mereka berkeringat banyak lebih rentan mengalami dehidrasi. Dehidrasi menyebabkan urine menjadi lebih pekat dan volumenya berkurang, yang dapat menyebabkan penyakit ginjal kronis (CKD) yang memerlukan hemodialisis.

Berdasarkan dari data diatas peneliti menyimpulkan bahwa kondisi kerja yang buruk, termasuk pekerjaan berisiko tinggi, dapat meningkatkan risiko kejadian CKD, karena dapat mengarah pada peningkatan stres, paparan zat berbahaya, atau penyakit lain

seperti hipertensi yang memicu penyakit ginjal kronis.

d. Pendidikan

Dalam penelitian yang diperoleh oleh peneliti yang dilaksanakan di RSUD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang diperoleh, yang menjalani hemodialisa yaitu berjumlah 26 responden (29,55%) merupakan pendidikan SD, 27 responden (30,68%) merupakan pendidikan SMP, 16 responden (18,18%) merupakan pendidikan SMA dan perguruan tinggi terdapat 19 responden (21,59%).

Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pendidikan merupakan upaya sengaja untuk meyakinkan orang, baik individu maupun organisasi, atau lebih spesifiknya, untuk membantu mereka melaksanakan tugas-tugas yang diinginkan oleh pendidik. Pengetahuan dan tingkat pendidikan seringkali berkorelasi, dengan tingkat pendidikan yang rendah terkait dengan kurangnya kesadaran mengenai akses layanan kesehatan. Salah satu penyebab meningkatnya jumlah pasien dengan penyakit ginjal kronis adalah kurangnya informasi, yang membuat individu kurang sadar akan pentingnya deteksi dini dan mencari pertolongan medis. Orang-orang yang berpendidikan lebih tinggi, di sisi lain, akan lebih memahami masalah kesehatan dan mampu menjaga kesehatan mereka serta mencegah kehilangan fungsi ginjal dengan menjalani gaya hidup sehat (Safinah Saadah 2021).

Sejalan dengan Komariyah et al (2024), 12 responden (37,5%) mayoritas karakteristik pendidikan pasien gagal ginjal menjalani hemodialisis berada

pada tingkat sekolah dasar. Penyakit kronis seperti gagal ginjal kronis dapat terjadi karena orang dengan pendidikan rendah tidak memahami informasi kesehatan dan tidak memperhatikan masalah kesehatan. Akses ke layanan kesehatan sangat terbatas bagi mereka yang kurang terdidik dalam mengelola penyakit kronis. Menurut Komariyah dkk. (2024), pasien lebih terdidik memiliki pengetahuan lebih luas dan terbiasa dengan konsep kompleks, seperti pembatasan cairan pada pasien gagal ginjal kronis, yang akan mempengaruhi perilakunya (Komariyah et al. 2024).

Sejalan dengan Yatilah & Hartanti (2021), dari 108 responden (46,8%), mayoritas tingkat pendidikan pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisis berada pada tingkat sekolah dasar. Salah satu aspek paling krusial dalam pemecahan masalah adalah latar belakang pendidikan individu. Hal ini karena mereka yang memiliki pengetahuan lebih dapat menghindari faktor risiko gagal ginjal. Menurut Yatilah dan Dwi Hartanti (2021), mereka yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi lebih mampu memahami masalah kesehatan, mempertahankan tingkat kesehatan saat ini, dan mencegah penurunan fungsi ginjal dengan menjalani gaya hidup sehat (Yatilah and Dwi Hartanti 2021).

Berdasarkan temuan studi yang didasarkan pada tingkat pendidikan, peneliti berpendapat bahwa banyak individu dengan tingkat pendidikan rendah yang menjalani hemodialisis.

Pendidikan dapat memengaruhi terjadinya penyakit ginjal kronis. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa tingkat pengetahuan yang rendah menyebabkan kurangnya perhatian terhadap kesehatan, sedangkan tingkat pendidikan yang lebih tinggi meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan dan mendorong pilihan gaya hidup sehat.

e. Lama HD

Dalam penelitian yang diperoleh oleh peneliti yang dilaksanakan di RSUD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang diperoleh hasil responden yang menjalani hemodialisa yaitu terdapat 84 responden (95,45%) merupakan responden yang menjalani Hemodialisa selama <5 tahun dan terdapat 4 responden (4,55%) termasuk responden yang menjalani Hemodialisa selama >5 tahun.

Hal ini disebabkan oleh sifat progresif dari penyakit dan gejala yang diobati, serta efek samping dari hemodialisis jangka panjang atau gangguan tidur lainnya seperti kantuk berlebihan di siang hari, osteodistrofia ginjal, apnea tidur, dan peningkatan hormon paratiroid (Nurhayati et al. 2022).

Sejalan dengan Artiany dan Gamayana Trimawang (Aji 2021), menurut statistik, mayoritas pasien menjalani hemodialisis selama 1-5 tahun, dengan 60 responden (57,14%) melaporkan durasi tersebut. Pasien dengan penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisis secara teratur selama lebih dari tiga bulan Peningkatan kadar sitokin inflamasi merupakan salah satu faktor yang berkontribusi

terhadap kualitas tidur yang buruk pada beberapa orang, yang memengaruhi baik kualitas maupun durasi tidur mereka (Artiany and Gamayana Trimawang Aji 2021).

Peneliti menyimpulkan bahwa pasien dengan penyakit ginjal kronis mungkin mengalami gangguan tidur akibat durasi terapi hemodialisis berdasarkan temuan studi ini. Hal ini disebabkan oleh perkembangan penyakit dan gejala yang timbul akibat terapi hemodialisis kronis atau gangguan tidur lainnya seperti peningkatan kadar hormon paratiroid, osteodistrofi ginjal, apnea tidur, dan kantuk berlebihan di siang hari.

Analisa Bivariat

Dari penelitian ini diketahui bahwa negatif ranks 0 responden (0%) yaitu tidak terdapat penurunan pre test ke post test, diketahui juga bahwa positif ranks 53 responden (27%) yaitu ada peningkatan pre test ke post test. Diketahui juga ada ties nilai (persamaan) 35 responden yang tidak mengalami peningkatan atau penurunan tingkat kualitas tidur setelah diberi terapi SEFT. Nilai *sign p-value* = 0,000 atau $p < 0,05$ $0,000 < \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada dampak *terapi SEFT* pada kualitas tidur pada pasien CKD yang menjalani hemodialisa di RSD K.R.M.T Wongsonegoro, 2025.

Disini dijelaskan perubahan tidak signifikan setelah diberikan terapi SEFT pada kualitas tidur, ketidakberhasilan terapi SEFT untuk kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kondisi fisik (penyakit, stress, obat-obatan), kondisi psikologis (kecemasan, beban emosional), faktor lingkungan tidur yang tidak mendukung, serta gaya hidup (aktivitas fisik, diet)

(Rachmawaty, Hisni, and Widowati 2024). Faktor ini dapat menghambat efektivitas SEFT dalam menenangkan pikiran dan mengurangi stress, yang merupakan kunci peningkatan kualitas tidur. Untuk meningkatkan keberhasilan terapi SEFT, penting untuk tidak hanya fokus pada terapi itu sendiri, tetapi juga menangani berbagai faktor lain yang mempengaruhinya. Pendekatan komprehensif yang menggabungkan SEFT dengan penanganan stress, perbaikan lingkungan tidur, serta penyesuaian gaya hidup dapat memberikan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan kualitas tidur (Ferlanda Alam et al. 2025).

Pada pasien CKD menjalani hemodialisis, kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi aktivitas keseharian dan memiliki dampak fisiologis, psikologis, sosial, dan spiritual pada tubuh. Hal ini juga dapat menyebabkan penurunan kinerja, termasuk masalah memori dan kognitif, iritabilitas, penurunan kewaspadaan dan konsentrasi, serta memperburuk kondisi (Pambudiarto et al. 2024). S Terapi Kebebasan Emosional Spiritual (SEFT) adalah pendekatan non-farmakologis untuk mengatasi gangguan tidur (Fitriana et al. 2022).

Salah satu terapi non-farmakologis dipilih untuk mempromosikan relaksasi tubuh adalah terapi metode kebebasan emosional spiritual (SEFT). Pasien hemodialisis dengan gagal ginjal juga dapat menggunakan terapi SEFT. Untuk membantu pasien merasa nyaman selama terapi hemodialisis, terapi SEFT berfokus pada pertumbuhan spiritual individu (Mas'ud, Sibulo, and Damaiyanti 2025).

Sejalan dengan Siregar et al (2023), intervensi Teknik Kebebasan Emosional Spiritual (SEFT) berhasil

meningkatkan kualitas tidur pasien, dengan nilai $p < 0,000$. Peningkatan 100% dalam kualitas tidur yang buruk tercapai menjadi kualitas tidur yang baik. Hal ini karena teknik tapping memicu peningkatan pada sumbu HPA, menghentikan respons alarm sistem saraf simpatik dan menggantinya dengan respons relaksasi pada sistem saraf parasimpatik. Hal ini, pada gilirannya, menyebabkan penurunan kadar hormon kortisol. Pasien dapat mengalami relaksasi, penurunan tekanan darah, dan kelegaan dari kesulitan tidur ketika tingkat kortisol mereka menurun (M. A. Siregar et al. 2023).

Temuan Ichlas Tribakti, Syamsul Anwar (2023) diketahui 3 (20%) responden dengan kualitas tidur baik dan 12 (80%) kualitas tidur buruk sebelum menerima terapi SEFT. Tidur buruk berdampak pada kesehatan fisik dan mental, yang dapat menyebabkan hemodinamik yang tidak stabil pada pasien. Tidur seseorang sangat penting, dan mereka yang memiliki kualitas tidur buruk lebih berisiko meninggal (Ichlas Tribakti, Syamsul Anwar 2023).

Peneliti menyimpulkan, terapi metode kebebasan emosional spiritual (SEFT) dapat meningkatkan kualitas tidur berdasarkan temuan studi, hipotesis terkait, dan studi lain. Untuk meningkatkan kualitas tidur, terapi SEFT merilekskan tubuh, menenangkan pikiran, dan menyelesaikan masalah tidur.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan karakteristik responden dalam kelompok usia, 34 responden (38,64%) berada dalam rentang usia 56-65 tahun, yang memiliki jumlah responden terbanyak. Dari segi gender, 44 (50%) responden adalah laki-

laki, dan 44 (50%) adalah perempuan. Mayoritas responden menjalani hemodialisis <5 tahun (84 responden, 95,45%), tingkat pendidikan tertinggi adalah sekolah dasar (26 responden, 29,55%), dan mayoritas bekerja (54 responden, 61,36%).

2. Pada tahun 2025, pasien dengan penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisis di RSD K.R.M.T. Wongsonegoro Semarang mengalami dampak pada kualitas tidur mereka akibat terapi metode kebebasan emosional spiritual (SEFT), dengan nilai $p < 0,000$ atau $p < 0,05$.

SARAN

1. Kepada Pihak RS
RS, khususnya perawat hemodialisis, disarankan untuk lebih fokus pada kesehatan mental pasien, kata para peneliti. Pasien dengan gagal ginjal kronis harus diajarkan teknik adaptasi agar dapat mengatasi penyakit mereka dan menghindari gejala yang disebutkan di atas. Seperti yang terlihat dalam studi ini, memberikan pengobatan SEFT adalah salah satu cara untuk mencoba. Dalam upaya mengendalikan stres, tujuan pengobatan adalah meningkatkan penyimpanan energi dan memberikan dampak menenangkan pada tubuh. Hal ini diharapkan dapat mengurangi kualitas tidur responden.
2. Kepada Institusi Pendidikan
Diharapkan kepada institusi pendidikan sebagai bahan referensi serta bahan bacaan dan bahan pembandingan dalam melakukan penelitian pada fakultas keperawatan.

3. Kepada Pasien CKD
Untuk membantu pasien mengelola kecemasan mereka selama hemodialisis dan meningkatkan kualitas tidur mereka, penelitian ini bertujuan untuk memungkinkan pasien mempraktikkan teknik relaksasi seperti pengobatan teknik kebebasan emosional spiritual (SEFT).
4. Kepada Penelitian Selanjutnya
Studi masa depan tentang dampak terapi spiritual metode kebebasan emosional (SEFT) terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada pasien dengan CKD menjalani hemodialisis diharap, sebagai referensi atau sumber informasi. Dengan memasukkan faktor tambahan yang terkait dengan peningkatan kualitas tidur dan penurunan kecemasan, seperti memberikan saran tentang cara melakukannya, diyakini bahwa teknik yang lebih efektif dapat diterapkan saat menerapkan pengobatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Finica Dwi, Kharisma Jayak Pratama, and Tatiana Siska Wardani. 2023. "Gambaran Faktor Penyebab Penyakit Ginjal Kronik Pada Pasien Yang Menjalani Terapi Hemodialisis Di Unit Hemodialisis RSUD Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen Tahun 2023." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9(25): 377-90.
doi:10.5281/zenodo.10426796
- Alfian Mas'ud, Megawati Sibulo, and Hikmah Damaiyanti. 2025. "Implementasi Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique

- (SEFT) Untuk Menurunkan Ansietas Akibat Hipertensi Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Biru Kabupaten Bone.” *Jurnal Anestesi* 3(1): 216-26. doi:10.59680/anestesi.v3i1.1772.
- Anggriana, Pravita. 2024. “Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tingkat Kualitas Tidur Pasien Chronic Kidney Disease Di Unit Hemodialisa RS PKU Muhammadiyah Gombong.” https://repository.unimugo.ac.id/3488/1/PRAVITA_ANGGRIANA_NIM.A12020090_compressed.pdf.
- Arifin Noor, Mohammad, Wulan Maulia Riska, Suyanto Suyanto, and Indah Sri Wahyuningsih. 2023. “Pengaruh Kombinasi Ankle Pump Exercise Dan Elevasi Kaki 30° Terhadap Edema Kaki Pada Pasien Ckd.” *Jurnal Keperawatan Sisthana* 8(1): 25-36. doi:10.55606/sisthana.v8i1.225.
- Artiany, Sara, and Yohanes Gamayana Trimawang Aji. 2021. “Gambaran Komorbid Pada Pasien Hemodialisis Di RS Angkatan Udara (RSAU) DrEsnawan Antariksa.” *Jurnal Keperawatan Cikini* 2(2): 1-6. doi:10.55644/jkc.v2i2.57.
- Aulia, Nabila, Indah Lestari Daeng Kanang, Nurfachanti Fattah, Pratiwi Nasir Hamsah, and Berry Erida Hasbi. 2024. “Characteristics of Hypertension Patients with Chonic Kidney Disease at Ibnu Sina Hospital, Makassar City Year 2022-2023.” *Jurnal Biologi Tropis* 24(1): 722-28. doi:10.29303/jbt.v24i1.6676.
- CDC, Government, This Official, Booklet Tells You, and N.d. 2021. “Peningkatan Kepatuhan Penderita Gagal Ginjal Kronik Dalam Menjalani Hemodialisa Di RS 1.” *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA* 9(1): 20-27. doi:10.52943/jikeperawatan.v9i1.1232.
- Daryani, Sri Sat Titi Hamranani, and Meniki Sri Sarwanti. 2021. “Pengaruh Pemberian Slimber Ice Terhadap Penurunan Idwg (Inter Dialitic Weigh Gain) Pasien Cronic Kidney Diseases (Ckd.” *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan* 15(2): 84-89. doi:10.61902/motorik.v15i2.180.
- Evinta, Reda, and Andi Subandi. 2025. “Identifikasi Hubungan Tingkat Restless Legs Syndrome (Rls) Dengan Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis.” 9: 829-39.
- Ferlanda Alam, Rama Rajasa, Djunizar Djamaludin, Eka Trismiyana, and M. Arifki Zainaro. 2025. “Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Kualitas Tidur Dan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan Kabupaten Lampung Tengah.” *Malahayati Nursing Journal* 7(3): 1009-23. doi:10.33024/mnj.v7i3.17036.
- Fitriana, Nurinda, Septi Wardani, Sri Hananto, and Ponco Nugroho. 2022. “Terapi SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique) Pada Remaja Dalam Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Pada Kasus Insomnia.” *Borobudur Nursing Review* 2(1): 1. doi:10.31603/bnur.5443.
- Ichlas Tribakti, Syamsul Anwar, Nurhayati. 2023. “Pengaruh Terapi Spritual Emotional

- Freedom Technique Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia.” 5: 2514-22.
doi:10.31539/joting.v5i2.3322
- Komariyah, Nur, Dwi Nur Aini, Heny Prasetyorini Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Bisnis dan Teknologi, Universitas Widya Husada Semarang, Jl Subali Raya No, Semarang Barat, and Jawa Tengah. 2024. “Hubungan Usia, Jenis Kelamin Dan Tingkat Pendidikan Dengan Kepatuhan Pembatasan Cairan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis.” *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* 14(1): 1107-16.
doi:10.32583/pskm.v14i3.2018
- Melati, Nimsi. 2022. “Gambaran Kecemasan Pendamping Pasien Hemodialisa Di Masa Pandemi COVID-19.” 13(2017): 100-105.
doi:10.33846/sf13nk119.
- Nurhayati, Ismi, Ali Hamzah, Lina Erlina, and Hotma Rumahorbo. 2022. “Gambaran Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa: Literature Review.” *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale* 1(1): 38-51.
doi:10.34011/jkifn.v1i1.114.
- Pambudiarto, Arie Agus, Amalia Nur Azizah, Luthfiana Amalia, Tsani, Khoirun Niswatin, Dian Hudiyawati, and Erni Susanti. 2024. “Penerapan Intervensi Progressive Muscle Relaxation Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Pasien Hemodialisa Di Rsud Ir. Soekarno Sukoharjo.” 7: 167-86.
doi:10.33024/jkpm.v7i5.14588
- Panggabean, Martinova Sari. 2022. “Nutrisi Pasien Anak Dengan Chronic Kidney Disease (CKD).” *Cermin Dunia Kedokteran* 49(6): 320.
doi:10.55175/cdk.v49i6.1880.
- Ponco, Hananto. 2020. “Pengaruh Teknik Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Chronic Kidney Disease.” *Jurnal Surya* 11(03): 16-25.
doi:10.38040/js.v11i03.57.
- Pratama, Engla Rati, Silvia Intan Suri, and Siska Damaiyanti. 2022. “Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi.” *Malahayati Nursing Journal* 4(8): 1983-94.
doi:10.33024/mnj.v4i8.6738.
- Ratna Esmayanti, Agung Waluyo, Lestari Sukmarini. 2022. “Terapi Komplementer Pada Pasien Ckd Dengan Sleep Disorder.” *Jurnal Keperawatan Silampari* 5(8.5.2017): 2003-5.
doi:10.31539/jks.v5i2.3563.
- Safinah Saadah, Rita Dwi Hartati. 2021. “Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.” *Seminar Nasional Kesehatan* (2017): 2332.
doi:10.48144/prosiding.v1i.707.
- Salsabila, Amalya, Hendra Herman, Nyimas Natasha Ayu Shafira, Randy Fauzan, and Putri Sari Wulandari. 2023. “Gambaran Karakteristik Gagal Ginjal Kronik Obstruktif Dan Non-Obstruktif Pada Pasien

- Dewasa-Lansia Di RSUD Raden Mattaher Tahun 2017-2020.” *Journal of Medical Studies* 3(2): 85-94. doi:10.22437/joms.v3i2.27367
- Siregar, Maya Ardilla, Ani Ramadhani Kaban, Yuliatil Adawiyah Harahap, and Afina Muharani Saftriani. 2023. “Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Dan Murottal Surah Ar Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa.” *Jkep* 8(2): 237-51. doi:10.32668/jkep.v8i2.1425.
- Suryadin, Asep, Ernawati Hamidah, Eva Martini, Dhinny Novryanthi, Lutyah Lutyah, Sri Kurnia Dewi, and Sally Yustinawati. 2022. “Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia.” *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)* 4(2): 303-10. doi:10.36312/sasambo.v4i2.684.
- Tristianingsih, Julia, and Sarah Handayani. 2021. “Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A Di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka.” *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior* 3(2): 120. doi:10.47034/ppk.v3i2.5275.
- Triyono, Alfian Heri, Made Suandika, Tophan Heri Wibowo, and Fety Kumala Dewi. 2023. “Gambaran Kejadian Komplikasi Intra Hemodialisa Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di Rs Tk li 04.06.01 Wijayakusuma Purwokerto.” *Jurnal of Nursing and Health (JNH)* Volume 8 N: 27-39. doi:10.52488/jnh.v8i1.209.
- Wahyudi, Reza Akmal, and Cusmarih Cusmarih. 2022. “Effectiveness Of Family Involvement In Self-Care Management Of Hemodialysis Patients At Bekasi District Hospital.” *Malahayati Nursing Journal* 4(10): 2792-2805. doi:10.33024/mnj.v4i10.7507.
- Winarti, Rahayu, Indar Nurkhastana, and Nana Rohana. 2022. “The Effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Therapy Methods on Changes in Adolescent Smoking Behavior.” *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan* 13(2): 46-53. doi:10.33666/jitk.v13i2.435.
- Winarti, Rahayu, Indar Nurkhastana, and Nana Rohana. 2022. “The Effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Therapy Methods on Changes in Adolescent Smoking Behavior.” *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan* 13(2): 46-53. doi:10.33666/jitk.v13i2.435.
- Yatilah, Rina, and Rita Dwi Hartanti. 2021. “Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Gambaran Self Care Management Pada Pasien Hemodialisa: Literature Review.” *Seminar Nasional Kesehatan*: 2021. doi:10.48144/prosiding.v1i.1069.