

## Implementasi Shiva Mantra Emotional Freedom Technique (Sheft) Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Provinsi Bali

I Made Wiradiana<sup>1</sup>, I Gusti Ngurah Sudiana<sup>2</sup>, Ni Ketut Srie Kusuma Wardhani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Prodi Ilmu agama, Fakultas , Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugiwa, Indonesia

\* Koresponden penulis : [madewira1809@gmail.com](mailto:madewira1809@gmail.com)

Submitted : 01 - 04 - 2025

Accepted : 30 - 05 - 2025

Published : 02 - 10 - 2025

### ABSTRACT

**Introduction:** *The elderly often face a variety of problems associated with age-related declines in physical and psychological functioning. In addition, the elderly often experience a decline in cognitive functions, such as memory and concentration, which can affect their ability to interact with the surrounding environment.*

**Objectives:** *This study was to analyze the effectiveness of SHEFT on improving the quality of life of the elderly in Tresna Werdha Social Institutions in Bali Province.*

**Methods:** *The method of research and research design used is quantitative research. In this study using a quasi experiment design with a nonequivalent control group pretest - posttest approach. this research includes quantitative research of the Quasi Experimental type with a nonequivalent control group pretest-posttest design which aims to reveal the effect between independent variables on dependent variables by involving experimental groups and control groups. And bivariate tests were carried out using paired t-tests using the independent t-sample test formula and the MANOVA test.*

**Results:** *The results of the research on the assumption test used, namely the normality test and the homogeneity test as a whole are fulfilled by making a decision on a significant value greater than 0.05 (sig>0.05). Furthermore, the independent t-test shows the implementation of SHEFT is effective in improving the quality of life in the elderly. And the last is the manova test which proves that the treatment given has a significant effect on the dependent variable being tested.*

**Conclusions:** *the implementation of SHEFT is effective in improving the quality of life of physical, psychological, social, and environmental aspects in the elderly at Tresna Werdha Social Institution.*

**Keyword:** *Shiva Mantra Emotional Freedom Technique (SHEFT), Panti Sosial Lansia Tresna Werdha, nonequivalent control group pretest-posttest*

**Pendahuluan:** lanjut usia seringkali menghadapi berbagai masalah yang terkait dengan penurunan fungsi fisik dan psikologis yang disebabkan oleh usia. Selain itu lansia sering terjadi penurunan fungsi kognitif, seperti daya ingat dan konsentrasi, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

**Tujuan:** tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas SHEFT terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di Panti Sosial Tresna Werdha di Provinsi Bali.

**Metode:** Metode dari penelitian dan rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan nonequivalent control group pretest – posttest. penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif jenis Quasi Eksperimental dengan rancangan nonequivalent control group pretest-posttest yang bertujuan mengungkapkan pengaruh antara variabel independent terhadap variabel dependent dengan melibatkan kelompok eksperimental dan kelompok kontrol. Serta dilakukan uji bivariate dengan menggunakan uji beda berpasangan menggunakan formula uji t-sample independent dan uji MANOVA.

**Hasil:** hasil penelitian pada uji asumsi yang digunakan yaitu uji normalitas dan uji homogenitas secara keseluruhan terpenuhi dengan pengambilan keputusan nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (sig>0,05). Selanjutnya pada uji independent t-test menunjukkan pelaksanaan SHEFT efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pada lansia. Dan yang terakhir adalah uji manova yang membuktikan bahwa perlakuan yang diberikan memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel dependen yang diuji.

**Kesimpulan:** pelaksanaan SHEFT efektif dalam meningkatkan kualitas hidup aspek fisik, psikologi, sosial, dan lingkungan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha.

**Kata Kunci:** Shiva Mantra Emotional Freedom Technique (SHEFT), Panti Sosial Lansia Tresna Werdha, nonequivalent control group pretest-posttest

## Pendahuluan

Ajaran agama Hindu mengenal *Moksartham Jagadhita Ya Ca Iti Dharma* sebagai tujuan hidup manusia. Tujuan hidup ini dapat diartikan sebagai tujuan manusia untuk mencapai kesejahteraan jasmani, ketentraman batin hingga manunggal atman atau roh dengan *Ida Sanghyang Widhi*. Tujuan hidup ini dapat tercapai melalui empat tahap kehidupan yang di landasi petunjuk kerohanian Hindu mencakup tatanan waktu, usia, serta sifat manusia disebut sebagai *Catur Asrama* yang didasari dengan ajaran Susila yang menuntun manusia dalam bertingkah laku dalam kehidupan yang dikenal dengan *Catur Purusa Arta* (Santiawan, 2021, h.296).

*Catur Purusa Arta* adalah empat tujuan hidup manusia yang terdiri dari *dharma*, *artha*, *kama* dan *moksha* yang bertujuan untuk memperkaya lahir dan batin manusia dengan jalan darma untuk mencapai moksha sebagai tujuan akhir kehidupan. Tahap atau jenjang kehidupan dalam catur asrama yang harus dilalui manusia dari lahir hingga meninggal dunia dimulai dari tahap *Brahmacari*, *Grahashta*, *Wanaprastha* maupun *Bhiksuka* (Subrata, 2019, h. 73; Santiawan, 2021, h. 297).

Tahap pertama dari catur asrama di mulai dari masa *Brahmacari* dimana seseorang mencari atau menuntut ilmu pengetahuan walaupun proses mencari ilmu pengetahuan tidak terbatas oleh usia. Ilmu pengetahuan ini digunakan sebagai dasar untuk membedakan perbuatan yang baik dan tidak baik, sehingga seseorang akan berusaha berbuat darma dalam kehidupannya. Tahap kedua adalah *Grahashta*, yaitu tahap membina rumah tangga tujuan utamanya adalah mencari *arta* atau harta untuk melanjutkan keturunan, memenuhi kewajiban bermasyarakat, serta melaksanakan panca yadnya. Tahap ketiga yaitu *Wanaprastha* atau masa "pengasingan" diri. mengasingkan diri dalam arti menjauhi dunia keramaian secara perlahan-lahan untuk melepaskan diri dan keterikatan duniawi. Dalam upaya melepaskan diri yang dimaksud adalah berusaha membatasi dan mengendalikan diri dari unsur *Triguna* yaitu sifat *Rajas* dan *Tamas*, agar dalam

*Satwam* kerohaniannya lebih mantap dan diberkahi oleh *Hyang Widhi* sebagai tujuannya menjadi lebih dekat. Tahap akhir kehidupan adalah *Bhiksuka*, dimana manusia sepenuhnya melepaskan diri dari ikatan duniawi dan mengabdikan diri sepenuhnya kepada *Ida Sanghyang Widhi* untuk mencapai *Moksha* (Subrata, 2019, h. 78; Santiawan, 2021, h. 300). Masa yang baik untuk mulai menempuh hidup sebagai seorang *Wanaprastha* adalah setelah berusia kurang lebih 60 tahun keatas yang dapat diibaratkan sebagai manusia dewasa yang telah mengenal hakikat kehidupan dan mulai memasuki masa pengasingan diri serta mulai mendekati diri dengan *Sanghyang* pencipta melalui kegiatan keagamaan maupun spritual. Dengan melaksanakan kegiatan keagamaan maupun spiritual diharapkan dapat mendekati diri kepada Tuhan dan mempersiapkan diri memasuki tahap selanjutnya (Subrata, 2019, h.78; Santiawan, 2021, h.300).

*World Health Organization* (WHO) mengelompokan umur 60 tahun keatas sebagai usia permulaan tua begitu juga dengan Undang-Undang No 13 (1998) tentang kesejahteraan usia lanjut mengartikan lansia adalah seseorang yang berumur 60 tahun dan lebih (Badan Pusat Statistik, 2021). Berdasarkan hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) pada Maret 2022 menyatakan 10.48% penduduk Indonesia merupakan Lansia yang terbagi menjadi 65,56% tergolong lansia muda (60-69 tahun), 26,76% lansia madya, (70-79 tahun) dan 7,69% lansia tua (80 tahun ke atas) dan lansia perempuan 51,81% lebih banyak daripada lansia laki-laki 48.19% (Badan Pusat Statistik, 2021). Lanjut usia seringkali menghadapi berbagai masalah yang terkait dengan penurunan fungsi fisik dan psikologis yang disebabkan oleh usia.

Secara fisik, mereka mungkin mengalami penurunan kekuatan tubuh, kelemahan otot, dan keterbatasan mobilitas, yang dapat menyulitkan mereka untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Ariyanto et al., 2020) . Delapan provinsi yang memiliki populasi lansia tertinggi di Indonesia yaitu DI Yogyakarta (16,69%), Jawa Timur (13,86%), Bali (13,53%), Jawa Tengah (13,07%), Sulawesi Utara (12,98%),

Sulawesi Selatan (10,56%), Sumatera Barat (10,79%) dan Lampung (10,24%) (Badan Pusat Statistik, 2022) dan Bali menempati urutan ke 3 terbesar setelah Jogjakarta dan Jawa Timur (Badan Pusat Statistik, 2021). Peningkatan jumlah lansia di Indonesia bahkan di Bali khususnya diakibatkan peran serta masyarakat serta kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan begitu juga peran serta pemerintah dalam meningkatkan pelayanan yang paripurna kepada lansia melalui program pemerintah seperti posyandu. Peningkatan fasilitas kesehatan yang semakin hari semakin membaik tentunya akan berdampak terhadap penurunan jumlah kematian, dapat mengendalikan tingkat kelahiran, yang akan berpengaruh terhadap peningkatan usia harapan hidup manusia.

Fenomena yang terjadi saat ini yaitu meningkatnya angka harapan hidup, yang signifikan antara tahun 2015 dan 2030 sebesar 56 persen yaitu dari 901 juta menjadi 1,4 miliar (Badan Pusat Statistik, 2023). Kualitas hidup lansia juga dapat dilihat dari aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Apabila aspek tersebut dapat terpenuhi, diharapkan kualitas hidup lansia menjadi lebih baik yang ditandai dengan kondisi fungsional lansia yang optimal, sehingga mereka bisa menikmati masa tuanya dengan penuh makna, membahagiakan dan berguna (Palit et al., 2021). Begitu sebaliknya jika aspek psikologis mengalami perubahan apa yang terjadi pada lansia adalah kesepian. Kesepian ini salah satunya dapat disebabkan oleh kehilangan pasangan hidup, orang yang di sayang, bahkan binatang peliharaan dan juga keterbatasan fisik yang membuat lansia tidak dapat beraktifitas dan berinteraksi sosial. Rasa kesepian yang dialami dapat menimbulkan rasa ketidakberdayaan dan mengancam kehidupan lansia karena timbul masalah depresi, gangguan tidur, sistem kekebalan tubuh menurun dan keinginan untuk bunuh diri. Hal ini dapat mempengaruhi dan memperburuk kualitas hidup lansia (Nuraini et al., 2018; Badan Pusat Statistik, 2022).

Dalam jurnal yang ditulis oleh Yuzefo et al., (2015) Hubungan Status Spiritual

dengan Kualitas Hidup pada Lansia. Penelitian ini mengatakan lansia yang memiliki pemahaman spiritual yang baik akan merasakan hubungan yang baik dengan orang lain sehingga dapat menemukan arti dan tujuan hidup, hal ini dapat membantu lansia mencapai potensi dan peningkatan kualitas hidupnya. Sehingga status spiritual memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup lansia. Penulis menjadikan penelitian ini dasar dalam kajian dalam melaksanakan penelitian SHEFT pada lansia. Berikut peneliti akan uraikan beberapa kesenjangan yang terjadi pada lansia yaitu masih di temukannya resiko isolasi sosial yang berdampak negatif pada kualitas hidup lansia seperti kehilangan pasangan hidup, sudah purna bakti dalam tugasnya, melemahnya fungsi fisik tentu menyebabkan keterbatasan dalam mobilitas maupun dalam berinteraksi dengan teman maupun keluarganya tentunya akan berdampak meningkatkan resiko kesepian dan akan berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional. Kurangnya keamanan keuangan: Banyak lansia menghadapi masalah keuangan terutama jika mereka tidak memiliki Tabungan yang mencukupi untuk masa pensiun mereka, kesenjangan ini berdampak terhadap perawatan kesehatan dan gaya hidup yang di inginkan. Kurangnya Dukungan Emosional dan Psikologis: Lansia mungkin menghadapi kekurangan dukungan emosional dan psikologis, baik dari keluarga maupun masyarakat, yang dapat berdampak pada kesejahteraan emosional dan mental mereka.

Untuk meningkatkan kualitas hidup lanjut usia dan memberi mereka kesempatan untuk memenuhi potensi hidup mereka dengan penuh makna, penting untuk menemukan dan mengatasi permasalahan ini. Filosofi Hindu mengajarkan bahwa keseimbangan tubuh dan pikiran sangat penting untuk mencapai kebahagiaan dan kesuksesan hidup. Dalam ajaran Hindu juga kita mengenal *Tri Parartha* menjadi pegangan tingkah laku untuk mencapai kebahagiaan. *Tri Parartha* terdiri dari *Asih*, *Punya* dan *Bhakti*. Selain itu, dalam *Ayur Weda* menyebutkan tiga hal

untuk menjaga Kesehatan dan keseimbangan dalam tubuh yaitu *Ahara*, *Vihara* dan *Ausada* (Budiadnyana, 2022, 2023).

Oleh karena itu, peneliti ingin memperkenalkan teknik maupun metode yang memadukan unsur spiritual serta emosional sering digunakan untuk mencapai keseimbangan tersebut. Penelitian oleh Larson dalam Herliawati et al., (2014) mengungkapkan bahwa penghayatan keagamaan ternyata besar pengaruhnya terhadap taraf kesehatan fisik dan mental lansia, karena kesehatan secara holistik meliputi sehat biopsikosial maupun spiritual. Teknik Kebebasan Emosional (*Emotional Freedom Technique/EFT*) dan *Mantra Shiva* adalah dua teknik populer untuk membantu meningkatkan kualitas hidup manusia terutama pada lansia. EFT adalah teknik yang menggabungkan teknik medis holistik dan filosofi timur untuk membantu mengatasi ketidakseimbangan emosi dan merileksasikan tubuh (Thahir et al., 2014). Sedangkan *Mantra Shiva* adalah mantra suci dalam ritual Hindu yang dipercaya dapat membantu menenangkan pikiran dan tubuh sehingga menghilangkan kecemasan dan membawa kedamaian batin (Das et al., 2018). Pada dasarnya, EFT adalah teknik meditasi yang dilakukan dengan gerakan tangan. Teknik ini dipercaya dapat membantu mengatasi masalah emosional, termasuk rasa takut, cemas, trauma, dan kesedihan. Mengenali dan memahami perasaan negatif yang dihadapi dan menstimulasi titik-titik tertentu di tubuh akan memberikan pengaruh positif bagi kesehatan mental dan fisik para lansia (Aprilyawan, 2020). Studi menunjukkan bahwa bermeditasi dan melantunkan *Mantra* seperti *Mantra Shiva* dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan serta meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan jantung (Lase & Souisa, 2021). Beberapa penelitian tentang spiritual lansia juga telah dilakukan antara lain oleh Sudaryanto & Agustin (2013) tentang spiritualitas pada lansia di UPT PSLU Magetan, hasilnya menunjukkan bahwa lansia memiliki tingkat spiritualitas baik sebanyak 21 orang (70,0%) dari

jumlah total 30 orang. Penelitian di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru oleh Destarina et al., (2014), didapatkan bahwa gambaran spiritualitas lansia cukup tinggi, yaitu sebanyak 34 orang dari jumlah total 39 orang (87,2%). Beberapa penelitian juga menunjukkan penurunan kualitas hidup yang terjadi pada lansia, diantaranya studi yang dilakukan oleh Pradono et al., (2009) mengenai kualitas hidup penduduk Indonesia, didapatkan hasil bahwa pada golongan umur lebih dari 64 tahun persentase kualitas hidupnya buruk sebesar (75,5%). Penelitian lain yang dilakukan oleh Putri et al., (2015) mengenai kualitas hidup lansia yang tinggal bersama keluarga dan panti sosial menunjukkan bahwa lansia yang berada di panti sosial memiliki kualitas hidup kurang (71,3%) dibandingkan dengan lansia yang tinggal bersama keluarga.

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh langsung maupun tidak langsung serta melihat efektivitas dari metode SHEFT terhadap empat domain dalam kualitas Hidup lansia seperti dimensi kesehatan fisik, psikologis, sosial maupun lingkungan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha di Provinsi Bali. Salah satu tantangan yang dihadapi oleh masyarakat lansia adalah menurunnya kualitas hidup mereka. Kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dukungan keluarga, kondisi sosial ekonomi, interaksi sosial maupun tingkat spritualitas masing masing lansia. Sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, beberapa panti sosial tresna werdha di Bali menerapkan program-program yang dapat membantu meningkatkan kondisi fisik dan psikologis lansia. Penelitian yang berjudul *Hubungan Kualitas Hidup dan Faktor Resiko pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Tampaksiring Kabupaten Gianyar Bali* oleh Wikananda (2017).

Penelitian ini mengkaji adanya pengaruh usia, jenis kelamin, pendidikan, status perkawinan, pekerjaan, tingkat penghasilan, dan penyakit. Penelitian yang berjudul *Effect of Shiva Panchakshri Mantra on Adjustment Level* oleh Gurvendra & Gurvendra (2015). Penelitian ini untuk

mempelajari pengaruh *Mantra Shiva Panchaksari* terhadap penyesuaian perilaku dan kebiasaan pada 40 responden laki-laki pada kelompok usia 19 - 26 tahun. Intervensi dilakukan selama 25 menit perhari dengan total durasi 30 hari. Hasil yang didapatkan menunjukkan adanya peningkatan secara signifikan dalam mengurangi kecemasan, penyesuaian perilaku, lingkungan dan kebiasaan. Penelitian ini memberikan kontribusi pada peneliti tentang kekuatan *Mantra Shiva Panchaksari* dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan penyesuaian perilaku, lingkungan dan kebiasaan. Persamaan penelitian terletak dalam penggunaan *Mantra Shiva* dan perbedaan pada jenis responden dan tujuan dari pengucapan *Mantra Shiva Panchaksari* serta tidak menggunakan Teknik EFT dalam pelaksanaannya.

Hasil yang didapatkan bahwa kualitas hidup lansia kurang atau buruk berkaitan dengan faktor-faktor tersebut. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi dalam penelitian SHEFT, dimana faktor tersebut akan dijadikan faktor karakteristik demografi dalam penelitian akan diteliti. Persamaan penelitian ini adalah responden pada lansia dan menilai kualitas hidup dan perbedaannya penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menjelaskan faktor demografi diatas dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia.

Dari pengamatan serta wawancara yang peneliti tanyakan langsung kepada beberapa lansia yang beragama Hindu mengatakan pada saat melakukan persembahyangan bersama dengan melantunkan *Puja Trisandya* mereka mempunyai keyakinan yang kuat serta berserah ke hadapan *Ida Sanghyang Widhi* tentang keberadaan mereka di panti dan beberapa lansia merasakan adanya ketenangan hati yang akan memberikan dampak dan faktor yang penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

### Metode

Metode dari penelitian dan rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah penelitian yang hasilnya disajikan dalam bentuk deskripsi dengan

menggunakan angka dan statistik. Metodologi penelitian kuantitatif merupakan metode ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat menemukan, membuktikan dan mengembangkan suatu pengetahuan sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang tertentu (Creswell, 2018).

Dalam penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan pendekatan *nonequivalent control group pretest - posttest*. Kelompok tersebut diobservasi sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Sampel yang diambil berasal dari bagian populasi umum sejumlah 80 dari total populasi lansia di panti sosial tresna werdha di Provinsi Bali. Populasi yang diutamakan adalah lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dan berada di Panti Sosial Tresna Werdha di Provinsi Bali. Kerangka sampel diambil dari daftar lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha dan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel diambil berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan, yaitu ditentukan berdasarkan sampel *frame*. Penelitian dilakukan dengan menggunakan tehnik *simple random sampling*. Beberapa teknik pengambilan data yang bisa digunakan adalah kuesioner maupun wawancara. Selanjutnya melakukan observasi dengan mengamati interaksi antar lansia dan pelaksanaan SHEFT. Serta dokumentasi yang dapat memberikan informasi tambahan mengenai perubahan kualitas hidup. Melakukan diskusi kelompok juga perlu untuk memberikan wawasan yang lebih luas mengenai pengalaman dan pandangan umum mengenai penggunaan teknologi. Lokasi dan waktu penelitian bertempat di Panti Sosial Tresna Wedha di Provinsi Bali yang dimulai pada bulan September 2023 - Juli 2024. Prosedur pengumpulan data diawali dengan mengurus izin penelitian di dinas sosial, kemudian menentukan sampel sejumlah 52 responden di panti sosial, selanjutnya dilakukan pengumpulan data penelitian yang menggunakan format kuesioner yang berisikan data karakteristik dan penilaian kualitas hidup yang dilakukan

sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan setelah intervensi.

Besarnya sampel sebanyak 52 responden itu, ditarik dengan menggunakan teknik simple random sampling, yang selanjutnya dipilih secara random 26 orang sebagai kelompok eksperimen dan 26 orang sebagai kelompok kontrol. Tehnik simple random sampling tersebut adalah cara pemilihan sampel dari populasi yang ada secara acak tanpa mengabaikan strata atau tingkatan yang ada dalam populasi (Dantes, 2012).

Penelitian dilakukan dengan menggunakan tehnik *simple random sampling*. *Simple random sampling* yaitu peneliti mengambil sampel dengan memberi kesempatan yang sama pada anggota populasi untuk menjadi anggota sampel. Tujuannya agar dapat melakukan pengamatan dan pemeriksaan pada anggota populasi yang dapat ditarik kesimpulan secara umum (Setiadi, 2013). Tehnik simple random sampling yang digunakan adalah menggunakan *randbetween* dengan program excel.

Beberapa bahan penelitian yang dapat digunakan untuk penelitian metode SHEFT terhadap kualitas hidup lansia di Panti sosial antara lain: Bahan tertulis Buku, Majalah, Artikel atau Literatur tentang EFT serta *Shiva Mantra*, dan Kualitas hidup Lansia di Bali. Bahan tidak tertulis seperti Observasi lapangan untuk mendapatkan informasi tentang perilaku lansia dan program perawatan di Panti Sosial Tresna Werdha. Wawancara atau kuesioner untuk mendapatkan informasi langsung dari lansia tentang pengalaman mereka dengan metode SHEFT di Panti sosial Tresna Werdha. Kuesioner yang digunakan dalam menilai kualitas hidup lansia pada penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner yang dibuat oleh *World Health Organization* (WHO) yaitu *WHOQOL-BREF* dengan versi Bahasa Indonesia. Kuesioner ini mempunyai 26 pertanyaan yang menilai 4 dimensi. Keempat dimensi tersebut berupa dimensi kesehatan fisik, dimensi psikologis, dimensi sosial dan dimensi lingkungan. Kuesioner *WHOQOL-BREF* di keluarkan oleh WHO dan menggunakan versi Bahasa Indonesia, uji validitas dan

reliabilitas dalam proses penggunaannya telah dilakukan untuk memastikan instrument yang akan digunakan reliable yaitu dengan nilai Cronbach's  $\alpha > 0,7$  (Salim et al., 2007).

Uji validitas sendiri mengacu pada sejauh mana suatu instrumen mengukur apa yang seharusnya diukur. Sedangkan pada uji reabilitas sendiri bertujuan untuk mengetahui apakah data yang didapat melalui kuesioner dapat dipercaya dan mampu mengungkapkan informasi yang sebenarnya. *Validitas* dan *reliabilitas* adalah dua aspek yang sangat penting dalam penelitian. Kuesioner yang valid dan reliabel akan memberikan data yang akurat dan dapat diandalkan, yang pada gilirannya akan mendukung kesimpulan dan rekomendasi yang dihasilkan dari penelitian. Sebelum menganalisis data dalam penelitian, perlu melakukan serangkaian uji prasarat untuk memastikan bahwa data yang terkumpul memenuhi syarat-syarat analisis yang tepat.

Uji prasyarat yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi, *uji normalitas*, *uji homogenitas*, *ketergantungan data*, *linearitas hubungan*, *pencemaran data*, *konvergensi*. Dengan melakukan uji prasyarat ini, peneliti dapat memastikan bahwa data yang digunakan untuk analisis statistik memenuhi asumsi yang diperlukan, sehingga hasil analisis menjadi lebih valid dan dapat dipercaya. Dalam penelitian ini juga dilakukan uji hipotesa (*analisis uji beda*) yang merupakan analisis uji T-statistik (*uji t-sampel independen*) yang digunakan untuk menganalisis ada tidaknya perbedaan mean untuk dua sampel bebas (*independen*) yang berpasangan. Tujuan dari uji-t adalah untuk menentukan apakah perbedaan antara dua kelompok signifikan secara statistik atau apakah perbedaan tersebut terjadi secara kebetulan.

Yang terakhir adalah Uji Manova (*Multivariate Analysis of Variance*) yang merupakan metode statistik untuk menganalisis perbedaan rata-rata antara dua kelompok atau lebih pada beberapa variabel yang terkait. Tujuan utama manova adalah untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam kelompok yang diuji pada sekumpulan variabel

terikat. Dengan kata lain manova membantu mengetahui ada tidaknya pengaruh signifikan faktor kelompok terhadap kombinasi variabel dependen yang digunakan. Untuk melakukan analisis MANOVA, akan digunakan *software* statistik SPSS atau R. Interpretasi Hasil: Evaluasi hasil uji MANOVA untuk menentukan apakah perbedaan antar kelompok signifikan secara statistik (Tabachnick & Fidell, 2013).

### Hasil dan Diskusi

Hasil penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif jenis *Quasi Eksperimental* dengan rancangan *nonequivalent control group pretest-posttest* yang bertujuan mengungkapkan pengaruh antara variabel *independent* terhadap variabel *dependent* dengan melibatkan kelompok eksperimental dan kelompok kontrol. Rancangan penelitian dengan menggunakan pretest dan posttest ini untuk mengetahui keefektifan SHEFT terhadap peningkatan kualitas hidup lansia pada kelompok intervensi.

Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi karakteristik responden dan kualitas hidup lansia serta persentase yang diperoleh pada masing-masing kelompok. Setelah data karakteristik responden dan kualitas hidup lansia diperoleh maka dilakukan uji bivariate dengan menggunakan uji beda berpasangan menggunakan formula uji t-sample independent dan uji MANOVA.

Uji t digunakan untuk mengetahui perbedaan mean pada dua sample bebas (independent) yang berpasangan. Uji ini dilakukan untuk menilai adanya perbedaan atau perubahan kualitas hidup lansia sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Selanjutnya uji MANOVA dilakukan untuk mengetahui perbedaan pada kelompok yang diuji terhadap sekumpulan variabel terikat. Dengan kata lain MANOVA membantu mengetahui ada tidaknya pengaruh signifikan faktor kelompok terhadap kombinasi variabel dependent yang digunakan, sehingga dapat diketahui pengaruh intervensi yang diberikan

Populasi dan sample berasal dari PSTW Wana Seraya Denpasar dan PSTW Jara Mara Pati Singaraja. Jumlah lansia yang berada di PSTW tersebut berjumlah 80 lansia dan total sample berdasarkan rumus Slovin didapatkan sebanyak 45 responden. Peneliti berusaha mengantisipasi kehilangan sample dari sample minimal, maka jumlah sample diperbesar dengan menggunakan rumus Warwick dan Lininger sehingga berjumlah 52 responden. Responden tersebut terbagi (secara random) atas 26 responden untuk kelompok intervensi SHEFT dan 26 responden untuk kelompok kontrol. Setelah data karakteristik responden dan kualitas hidup lansia diperoleh maka dilakukan uji *bivariate* dengan menggunakan uji beda berpasangan menggunakan formula uji t-sample *independent* dan uji MANOVA. Karakteristik responden dari penelitian ini terdiri dari usia, jenis kelamin, dan pendidikan yang kemudian dianalisis berdasarkan nilai frekuensi dan persentase. Distribusi variabel jenis kelamin responden dilihat pada table berikut ini:

Tabel 1 Distribusi Variabel Jenis Kelamin Responden Berdasarkan Kelompok Di PSTW Bali 2024

Sumber: Data Primer Olah 2024

Jumlah responden pada penelitian ini berjumlah 52 partisipan, yang terdiri dari 13 partisipan atau 25% berjenis kelamin laki-laki dan 39 partisipan atau 75% berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan pada kelompok perlakuan SHEFT terdapat 6 partisipan atau 23,1% berjenis kelamin laki-laki dan 20 partisipan atau 76,9% berjenis kelamin perempuan. Pada kelompok kontrol diperoleh partisipan laki-laki berjumlah 7 (26,9%) dan partisipan

	KELOMPOK				Total	
	SHEFT		Kontrol		n	%
	N	%	n	%		
Laki-laki	6	23,1	7	26,9	13	25
Perempuan	20	76,9	19	73,1	39	75
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100</b>	<b>26</b>	<b>100</b>	<b>52</b>	<b>100</b>

Perempuan berjumlah 19 (73,1%). Hal ini mengungkapkan bahwa pada kelompok intervensi dan kontrol masing-masing didominasi oleh lansia perempuan

sebanyak 76,9% dan 73,1%. Sehingga proporsi perempuan dalam penelitian ini jauh lebih besar dibandingkan dengan laki-laki.

Tabel 2 Distribusi Variabel Tingkat Pendidikan Responden Berdasarkan Kelompok Di PSTW Bali 2024

	KELOMPOK				Total	
	Intervensi		Kontrol			
	n	%	n	%	N	%
SD	5	19,2	7	26,9	12	23,1
SMP	3	11,6	0	0	3	5,8
Tidak Tamat/ Menempuh Pendidikan	18	69,2	19	73,1	37	71,1
Total	26	100	26	100	52	100

Sumber: Data Primer Olah 2024

Distribusi Tingkat Pendidikan partisipan pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2 dimana dari 52 partisipan 71,1% atau 37 partisipan tidak tamat atau tidak menempuh pendidikan, 23,1% atau 12 partisipan tamat dari sekolah dasar (SD) dan 5,8% atau 3 partisipan memiliki tingkat pendidikan hingga sekolah menengah pertama (SMP). Pada kelompok perlakuan SHEFT terdapat 18 partisipan (69,2%) yang tidak tamat atau tidak menempuh pendidikan, 5 partisipan (19,2%) yang tamat dari SD dan 3 partisipan (11,6%) yang tamat SMP, sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 19 partisipan (73,1%) yang tidak tamat atau tidak menempuh pendidikan, dan 7 partisipan (26,9%) yang tamat dari SD. Sehingga mayoritas responden pada penelitian ini adalah tidak menempuh pendidikan formal atau tidak tamat sekolah sebanyak 37 responden (71,1%) baik pada kelompok perlakuan intervensi SHEFT ini sebanyak 18 responden (69,2%) tidak pernah menempuh pendidikan formal dan pada kelompok kontrol 19 partisipan (73,1%) yang tidak tamat atau tidak menempuh Pendidikan.

Tabel 3 Distribusi Variabel Usia Responden Di PSTW Bali 2024

	KELOMPOK				Total	
	SHEFT		Kontrol			
	n	%	n	%	N	%
66-70 Tahun	6	23,1	11	42,3	17	32,7
≥ 70 Tahun	20	76,9	15	57,7	35	67,3
Total	26	100	26	100	52	100

Sumber: Data Primer Olah 2024

Pada kelompok usia diperoleh hasil 17 partisipan atau 32,7% berusia diantara 66-70 tahun dan 35 partisipan atau 67,3% berusia  $\geq 70$  tahun. Pada kelompok perlakuan SHEFT terdapat 6 partisipan atau 23,1% yang berusia diantara 66-70 tahun dan 20 partisipan atau 76,9% berusia  $\geq 70$  tahun dan pada kontrol terdapat 11 partisipan atau 42,3% yang berusia diantara 66-70 tahun dan 15 partisipan atau 57,7% berusia  $\geq 70$  tahun. Sehingga partisipan lansia pada penelitian ini paling banyak adalah usia  $\geq 70$  tahun yaitu masing-masing sebesar 57,7% (kelompok kontrol) dan 76,9% (kelompok perlakuan SHEFT). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini yang dilakukan intervensi SHEFT adalah lansia yang berusia 70 tahun dan lebih, dan mengingat kondisi yang dialami lansia lebih kompleks jika di bandingkan dengan usia lansia di bawah 70 tahunan.

Setelah dilakukan penelitian pada variabel diatas, telah didapatkan hasil penelitian berupa :

### 1. Uji Asumsi

Uji Asumsi pada penelitian intervensi SHEFT pada lansia dilakukan untuk memastikan data yang terkumpul telah memenuhi syarat-syarat analisis yang tepat dan mendapatkan model penelitian yang baik. Uji asumsi yang digunakan yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Data berdistribusi normal jika nilai signifikansi dari chi square normality diatas 0,05. Pengujian pada uji asumsi menggunakan pengujian Levene Statistic

(Levene Test Homogeneity of variance) dengan kriteria pengambilan keputusan nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (sig>0,05) yang berarti hasil dapat diterima.

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	Chi Square Test	Sig.	Keterangan
Pre Dimensi Fisik	10.769	0.056	Berdistribusi Normal
Post Dimensi Fisik	10.769	0.769	Berdistribusi Normal
Pre Dimensi Psikologi	8.962	0.062	Berdistribusi Normal
Post Dimensi Psikologi	20.000	0.067	Berdistribusi Normal
Pre Dimensi Sosial	3.769	0.052	Berdistribusi Normal
Post Dimensi Sosial	7.769	0.169	Berdistribusi Normal
Pre Dimensi Lingkungan	11.692	0.111	Berdistribusi Normal
Post Dimensi Lingkungan	12.308	0.265	Berdistribusi Normal
Pre Kualitas Hidup Keseluruhan	19.500	0.077	Berdistribusi Normal
Post Kualitas Hidup Keseluruhan	17.154	0.971	Berdistribusi Normal

Sumber: Data Primer Olah 2024

Dari tabel diatas menunjukkan nilai signifikansi dari uji chi square pada setiap variabel lebih besar dari 0,05 sehingga data secara keseluruhan dari empat dimensi berdistribusi normal serta kualitas hidup secara keseluruhan mempunyai sebaran data terdistribusi secara normal. Oleh karena itu, data berdistribusi normal sehingga asumsi normalitas terpenuhi.

Tabel 5. Uji Homogenitas Varians

Variabel	Levene Statistic	Sig.	Keterangan
Pre Dimensi Fisik	0.045	0.833	Homogen
Post Dimensi Fisik	0.309	0.581	Homogen
Pre Dimensi Psikologi	1.923	0.172	Homogen
Post Dimensi Psikologi	1.203	0.278	Homogen

Pre Dimensi Sosial	0.315	0.577	Homogen
Post Dimensi Sosial	0.593	0.445	Homogen
Pre Dimensi Lingkungan	0.911	0.344	Homogen
Post Dimensi Lingkungan	0.000	0.992	Homogen
Pre Kualitas Hidup Keseluruhan	0.379	0.541	Homogen
Post Kualitas Hidup Keseluruhan	2.139	0.150	Homogen

Sumber: Data Primer Olah 2024

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui variasi antara kelompok adalah sama atau menguji data dari populasi yang berbeda atau tidak homogen. Sehingga dapat mengetahui homogenitas varians. Pada tabel diatas menunjukkan Pengujian menggunakan Levene Statistic (Levene Test Homogeneity of Variance).

Nilai signifikansi dari uji homogenitas pada setiap variabel lebih besar dari 0,05 sehingga data homogen. Oleh karena itu, data berasal dari populasi yang sama sehingga asumsi homogenitas terpenuhi dengan kriteria pengambilan keputusan nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (sig>0,05) yang berarti hasil dapat diterima.

## 2. Uji Independent T Test

Dalam penelitian ini dilakukan analisa uji independent bertujuan untuk menganalisis apakah metode pelaksanaan SHEFT efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dalam dimensi kesehatan fisik, dimensi psikologi, dimensi sosial, serta dimensi lingkungan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha dengan membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Adanya perbedaan yang signifikan antara kualitas hidup kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Menurut Ellis (2010) dalam Safitri & Yudiarso, (2023), ada tiga kategori yang digunakan untuk mengklasifikasikan nilai ukuran efek Hedges'g antara lain effect size kategori kecil (dibawah 0.5), effect size kategori sedang (0.5 - 0.8), dan effect size kategori besar ( $\geq 0.8$ ). Kesimpulan: Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara

kedua kelompok sebelum diberikan intervensi ( $p > 0.05$ ).

Tabel 6. Uji Independen T Test Kualitas Hidup Lansia Aspek Fisik

Variabel	Kelompok	Mean	t	Effect Size	Kategori	Sig
Pre Dimensi Fisik	Kontrol	2.12	0.278	0.08	Kecil	0.782
	Eksperimen	2.10				
Post Dimensi Fisik	Kontrol	2.12	-18.06	5.01	Besar	<0.001
	Eksperimen	3.97				
Kelompok Kontrol	Pre Intervensi	2.11	0.001	0.000	Kecil	0.999
	Post Intervensi	2.11				
Kelompok Perlakuan	Pre Intervensi	2.09	-30.433	6.565	Besar	<0.001
	Post Intervensi	3.96				

Sumber: Data Primer Olah 2024

Perbandingan Post-test antara kelompok kontrol dan eksperimen nilai rata-rata kelompok kontrol tetap di angka 2.12, sedangkan kelompok eksperimen meningkat menjadi 3.97. Nilai  $t = -18.06$ , effect size = 5.01 (kategori besar), dan  $p\text{-value} < 0.001$ . Kesimpulan: Setelah intervensi, terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok, di mana kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Perbandingan Pre-test dan Post-test dalam kelompok kontrol nilai rata-rata sebelum dan sesudah intervensi tetap pada angka 2.11, nilai  $t = 0.001$ , effect size = 0.000 (kategori kecil), dan  $p\text{-value} = 0.999$ . Kesimpulan: Tidak terjadi perubahan dalam kelompok kontrol ( $p > 0.05$ ). Perbandingan Pre-test dan Post-test dalam kelompok eksperimen nilai rata-rata meningkat dari 2.09 menjadi 3.96 setelah intervensi. Nilai  $t = -30.433$ , effect size = 6.565 (kategori besar), dan  $p\text{-value} < 0.001$ . Kesimpulan: Terdapat peningkatan yang sangat signifikan dalam kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi.

Kesimpulan umum sebelum intervensi, tidak terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dan eksperimen. Setelah intervensi, kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan dalam dimensi fisik, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan dimensi fisik pada kelompok eksperimen. Dengan demikian, perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen terbukti meningkatkan dimensi fisik kualitas hidup lansia secara signifikan. Sehingga, hal ini menunjukkan bahwa metode pelaksanaan SHEFT efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pada dimensi fisik pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha.

Tabel 7. Uji Independent T Test Kualitas Hidup Lansia Aspek Psikologi

Variabel	Kelompok	Mean	T	Effect Size	Kategori	Sig
Pre Dimensi Psikologi	Kontrol	1.72	-0.228	0.06	Kecil	0.82
	Eksperimen	1.73				
Post Dimensi Psikologi	Kontrol	1.69	-27.81	7.71	Besar	<0.001
	Eksperimen	3.76				
Kelompok Kontrol	Pre Intervensi	1.71	0.529	0.110	Kecil	0.601
	Post Intervensi	1.69				
Kelompok Perlakuan	Pre Intervensi	1.73	-38.831	8.434	Besar	<0.001
	Post Intervensi	3.76				

Sumber: Data Primer Olah 2024

Kesimpulan: Setelah intervensi, terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kedua kelompok. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang jauh lebih besar dalam dimensi psikologi dibandingkan kelompok kontrol. Perbandingan *pre-test* dan *post-test* dalam kelompok kontrol nilai rata-rata sebelum intervensi = 1.71, setelah intervensi = 1.69, nilai  $t = 0.529$ , effect size = 0.110 (kategori kecil),  $p\text{-value} = 0.601$ . Kesimpulan: Tidak terjadi perubahan yang signifikan dalam

kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi ( $p > 0.05$ ).

Perbandingan pre-test dan post-test dalam kelompok eksperimen nilai rata-rata meningkat dari 1.73 menjadi 3.76 setelah intervensi dilakukan, nilai  $t = -38.831$ , effect size = 8.434 (kategori besar),  $p$ -value  $< 0.001$ . Kesimpulan: Terjadi peningkatan yang sangat signifikan dalam kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi.

Kesimpulan umum sebelum intervensi dilakukan, tidak ada perbedaan yang berarti antara kelompok kontrol dan eksperimen. Setelah intervensi, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan dalam dimensi psikologi, sementara kelompok kontrol tetap tidak mengalami perubahan yang berarti. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang diterapkan memberikan dampak positif yang besar terhadap peningkatan dimensi psikologi pada kelompok eksperimen. Hal ini menunjukkan bahwa metode pelaksanaan SHEFT efektif dalam meningkatkan kualitas hidup aspek psikologi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha.

Tabel 8. Uji Independent T Test Kualitas Hidup Lansia Aspek Sosial

Variabel	Kelompok	Mean	t	Effect Size	Kategori	Sig
Pre Dimensi Sosial	Kontrol	1.8	0.283	0.08	Kecil	0.779
	Eksperimen	1.78				
Post Dimensi Sosial	Kontrol	2	-8.61	2.39	Besar	<0.001
	Eksperimen	3.35				
Kelompok Kontrol	Pre Intervensi	1.79	-1.847	0.512	Sedang	0.077
	Post Intervensi	2.00				
Kelompok Perlakuan	Pre Intervensi	1.782	13.087	3.645	Besar	<0.001
	Post Intervensi	3.346				

Sumber: Data Primer Olah 2024

Kesimpulan: Tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok sebelum diberikan intervensi ( $p > 0.05$ ).

Perbandingan hasil post-test antara kelompok kontrol dan eksperimen nilai rata-rata kelompok kontrol meningkat menjadi 2.00, sedangkan kelompok eksperimen mengalami kenaikan lebih besar hingga mencapai 3.35. Nilai  $t = -8.61$ , effect size = 2.39 (kategori besar),  $p$ -value  $< 0.001$ . Kesimpulan: Setelah intervensi, terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang jauh lebih besar dalam dimensi sosial dibandingkan kelompok kontrol. Perbandingan pre-test dan post-test dalam kelompok kontrol sebelum intervensi, rata-rata kelompok kontrol adalah 1.79, kemudian meningkat menjadi 2.00 setelah intervensi dilakukan. Nilai  $t = -1.847$ , effect size = 0.512 (kategori sedang), dengan  $p$ -value = 0.077. Kesimpulan: Tidak terdapat perubahan signifikan dalam kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi ( $p > 0.05$ ). Perbandingan pre-test dan post-test dalam kelompok eksperimen nilai rata-rata kelompok eksperimen sebelum intervensi adalah 1.782, kemudian meningkat drastis menjadi 3.346 setelah intervensi. Nilai  $t = -13.087$ , effect size = 3.645 (kategori besar),  $p$ -value  $< 0.001$ . Kesimpulan: Kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang sangat signifikan setelah diberikan intervensi.

Kesimpulan Umum Sebelum intervensi diberikan, tidak ada perbedaan berarti antara kelompok kontrol dan eksperimen dalam aspek dimensi sosial. Setelah intervensi, kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan, sedangkan kelompok kontrol hanya menunjukkan sedikit peningkatan yang tidak signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diterapkan memberikan pengaruh positif yang besar terhadap peningkatan dimensi sosial dalam kelompok eksperimen.

Dengan demikian, perlakuan yang diterapkan pada kelompok eksperimen berhasil meningkatkan dimensi sosial kualitas hidup lansia secara signifikan. Hal

ini menunjukkan bahwa metode pelaksanaan SHEFT efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dimensi sosial pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha.

Tabel 9. Uji Independent T Test Kualitas Hidup Lansia Aspek Lingkungan

Variabel	Kelompok	Mean	t	Effect Size	Kategori	Sig
Pre Lingkungan	Kontrol	2.02	-	0.29	Kecil	0.299
	Eksperimen	2.09	1.049			
Post Lingkungan	Kontrol	2.01	-	3.06	Besar	<0.001
	Eksperimen	2.62	11.024			
Kelompok Kontrol	Pre Intervensi	2.02	-	0.020	Kecil	0.920
	Post Intervensi	2.01	0.102			
Kelompok Perlakuan	Pre Intervensi	2.09	-	2.493	Besar	<0.001
	Post Intervensi	2.67	10.753			

Sumber: Data Primer Olah 2024

Kesimpulan: Tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok sebelum diberikan intervensi ( $p > 0.05$ ). Perbandingan hasil post-test antara kelompok kontrol dan eksperimen nilai rata-rata kelompok kontrol tetap relatif stabil di angka 2.01, sedangkan kelompok eksperimen mengalami peningkatan hingga mencapai 2.62. Nilai  $t = -11.024$ , effect size = 3.06 (kategori besar), dengan  $p$ -value < 0.001. Kesimpulan: Setelah intervensi dilakukan, terjadi perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih besar dalam variabel lingkungan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Perbandingan pre-test dan post-test dalam kelompok kontrol nilai rata-rata sebelum intervensi adalah 2.02, dan setelah intervensi sedikit menurun menjadi 2.01. Nilai  $t = 0.102$ , effect size = 0.020 (kategori kecil), dengan  $p$ -value = 0.920. Kesimpulan: Tidak terdapat perubahan yang berarti dalam kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi ( $p > 0.05$ ). Perbandingan pre-test dan post-test

dalam kelompok eksperimen nilai rata-rata kelompok eksperimen mengalami peningkatan dari 2.09 menjadi 2.62 setelah intervensi diterapkan. Nilai  $t = -10.753$ , effect size = 2.493 (kategori besar), dengan  $p$ -value < 0.001. Kesimpulan: Terdapat peningkatan yang signifikan dalam kelompok eksperimen setelah intervensi dilakukan.

Kesimpulan Umum: Sebelum intervensi, tidak terdapat perbedaan signifikan dalam variabel lingkungan antara kelompok kontrol dan eksperimen. Setelah intervensi, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang signifikan, sementara kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang berarti. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi yang diterapkan memberikan dampak positif terhadap peningkatan aspek lingkungan pada kelompok eksperimen. Dengan demikian, perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen berhasil meningkatkan dimensi lingkungan kualitas hidup lansia secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa metode pelaksanaan SHEFT efektif dalam meningkatkan kualitas hidup aspek lingkungan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha.

Tabel 10. Uji Independent T Test Kualitas Hidup Lansia

Variabel	Kelompok	Mean	T	Effect Size	Kategori	Sig
Pre Kualitas Hidup Keseluruhan	Kontrol	1.97	-	0.21	Kecil	0.452
	Eksperimen	2.02	1.049			
Post Kualitas Hidup Keseluruhan	Kontrol	1.99	-	7.13	Besar	<0.001
	Eksperimen	3.02	11.024			
Kelompok Kontrol	Pre Intervensi	1.97	-	0.101	Kecil	0.635
	Post Intervensi	1.99	0.480			
Kelompok Perlakuan	Pre Intervensi	2.02	-	7.992	Besar	<0.001
	Post Intervensi	3.02	32.938			

Sumber: Data Primer Olah 2024

Kesimpulan: Tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok sebelum diberikan intervensi ( $p > 0.05$ ).

Perbandingan hasil post-test antara kelompok kontrol dan eksperimen nilai rata-rata kelompok kontrol mengalami sedikit kenaikan menjadi 1.99, sedangkan kelompok eksperimen meningkat secara signifikan hingga mencapai 3.42. Nilai  $t = -11.024$ , effect size = 7.13 (kategori besar), dengan  $p\text{-value} < 0.001$ . Kesimpulan: Setelah intervensi, terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang jauh lebih besar dalam kualitas hidup keseluruhan dibandingkan kelompok kontrol. Perbandingan pre-test dan post-test dalam kelompok kontrol nilai rata-rata sebelum intervensi = 1.97, dan setelah intervensi sedikit meningkat menjadi 1.99. Nilai  $t = -0.480$ , effect size = 0.101 (kategori kecil), dengan  $p\text{-value} = 0.635$ . Kesimpulan: Tidak terdapat perubahan signifikan dalam kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi ( $p > 0.05$ ).

Perbandingan pre-test dan post-test dalam kelompok eksperimen nilai rata-rata kelompok eksperimen mengalami peningkatan dari 2.00 menjadi 3.41 setelah intervensi. Nilai  $t = -32.938$ , effect size = 7.992 (kategori besar), dengan  $p\text{-value} < 0.001$ . Kesimpulan: Peningkatan yang sangat signifikan terjadi dalam kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi. Kesimpulan Umum Sebelum intervensi, tidak terdapat perbedaan yang berarti antara kelompok kontrol dan eksperimen dalam kualitas hidup keseluruhan. Setelah intervensi, kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan, sementara kelompok kontrol hanya mengalami sedikit perubahan yang tidak signifikan. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diterapkan memberikan dampak positif yang besar terhadap peningkatan kualitas hidup keseluruhan dalam kelompok eksperimen. Dengan demikian, perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen berhasil meningkatkan kualitas hidup keseluruhan lansia secara substansial. Hal ini menunjukkan bahwa metode pelaksanaan

SHEFT efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha.

### 3. Uji Manova

Uji manova bertujuan untuk menganalisis secara bersama-sama apakah metode pelaksanaan SHEFT efektif dalam meningkatkan kualitas hidup aspek fisik, psikologi, sosial, dan lingkungan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha. Pengujian secara bersama-sama dinilai adanya pengaruh secara bersama-sama jika nilai signifikansi dari multivariate test manova lebih kecil dari 0,05.

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Indikator Penilaian	Value	f	Hypothesis df	Error df	Sig.
Pillai's Trace	0.953	236.668	4.000	47.000	<0,001.
Wilks' Lambda	0.047	236.668	4.000	47.000	<0,001.
Hotelling's Trace	20.142	236.668	4.000	47.000	<0,001.
Roy's Largest Root	20.142	236.668	4.000	47.000	<0,001.

Sumber: Data Primer Olah 2024

Hasil analisis multivariat yang ditampilkan dalam tabel menggunakan empat indikator utama. Berikut adalah uraian setiap indikator: *Pillai's Trace*: Nilai: 0.953 f: 236.668, df (*Hipotesis*): 4, df (*Error*): 47 Sig: <0,001 Penjelasan: Tingginya nilai *Pillai's Trace* (0.953) dengan signifikansi yang sangat rendah (<0.001) mengindikasikan adanya perbedaan multivariat yang signifikan di antara kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa setidaknya satu variabel dependen dipengaruhi oleh perlakuan. *Wilks' Lambda*: Nilai: 0.047 f: 236.668, df (*hipotesis*): 4, df (*error*): 47, Sig: <0,001. Penjelasan: Nilai *Wilks' Lambda* yang kecil (0.047) dan signifikansi <0.001 menunjukkan bahwa model MANOVA secara keseluruhan mampu menjelaskan variasi yang signifikan pada variabel dependen. *Hotelling's Trace*: Nilai: 20.142 f: 236.668, df (*Hipotesis*): 4, df (*Error*): 47 Sig: <0,001 Penjelasan: Tingginya nilai *Hotelling's Trace* (20.142) dan signifikansi yang sangat kecil (<0.001) mengindikasikan perbedaan yang signifikan antar kelompok, dengan bukti kuat bahwa

terdapat variabel dependen yang sangat terpengaruh oleh perlakuan. *Roy's Largest Root*: Nilai: 20.142 f: 236.668, df (*Hipotesis*): 4, df (*Error*): 47 Sig: <0,001 Penjelasan: Sama seperti *Hotelling's Trace*, tingginya nilai *Roy's Largest Root* (20.142) dengan signifikansi <0.001 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antar kelompok.

Kesimpulan: Keempat indikator multivariat (*Pillai's Trace*, *Wilks' Lambda*, *Hotelling's Trace*, dan *Roy's Largest Root*) secara konsisten menunjukkan hasil yang signifikan, dengan nilai p lebih kecil dari 0.001. Hal ini membuktikan bahwa perlakuan yang diberikan memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel dependen yang diuji. Sehingga secara multivariat signifikan atau secara keseluruhan terdapat pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap fisik, psikologi, sosial, dan lingkungan. Hasil penelitian pelaksanaan intervensi *Shiva Mantra Emotional Freedom Technique* (SHEFT) menunjukkan distribusi data yang normal pada uji normalitas yaitu nilai signifikansi  $p > 0,05$ . Uji normalitas adalah salah satu syarat mutlak untuk dilakukan uji MANOVA. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai kajian awal tentang efektifitas *Shiva Mantra Emotional Freedom Technique* (SHEFT) terhadap peningkatan kualitas hidup lansia sehingga dapat membuka wawasan dan menjadikan *trigger* untuk melakukan penelitian berikutnya.

### Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas pelaksanaan SHEFT terhadap kualitas hidup lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Provinsi Bali, dapat diberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik lansia berdasarkan jenis kelamin diperoleh bahwa pada kelompok kontrol dan eksperimen masing-masing didominasi oleh lansia perempuan sebanyak 73,1% dan 76,9%. Pada kelompok usia diperoleh pada umumnya pada kedua kelompok perlakuan paling banyak adalah usia diatas 70 tahun masing-masing sebesar 57,7% dan 76,9%.
2. Pelaksanaan SHEFT efektif dalam meningkatkan kualitas hidup aspek fisik pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha. Pada kelompok kontrol kualitas hidup lansia dimensi fisik bernilai 2,115 sedangkan pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan SHEFT diperoleh nilai rata-rata 3,967, sehingga secara deskriptif diperoleh SHEFT efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dalam dimensi fisik.
3. Pelaksanaan SHEFT efektif dalam meningkatkan kualitas hidup aspek psikologi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha. Pada kelompok kontrol kualitas hidup lansia dimensi psikologi bernilai 1,692 sedangkan pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan SHEFT diperoleh nilai rata-rata 3,763, sehingga secara deskriptif diperoleh SHEFT efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pada dimensi psikologi.
4. Pelaksanaan SHEFT efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pada dimensi sosial pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha. Pada kelompok kontrol kualitas hidup lansia dimensi sosial bernilai 2,000 sedangkan pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan SHEFT diperoleh nilai rata-rata 3,346, sehingga secara deskriptif diperoleh SHEFT efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pada dimensi sosial.
5. Pelaksanaan SHEFT efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dalam dimensi lingkungan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha. Pada kelompok kontrol kualitas hidup lansia dimensi lingkungan bernilai 2,014 sedangkan pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan SHEFT diperoleh nilai rata-rata 2,620, sehingga secara deskriptif diperoleh SHEFT efektif dalam meningkatkan kualitas hidup aspek lingkungan.
6. Pelaksanaan SHEFT efektif dalam meningkatkan kualitas hidup aspek

fisik, psikologi, sosial, dan lingkungan pada lansia di Panti Sosial Werdha Pada kelompok kontrol kualitas hidup lansia secara keseluruhan bernilai 1,990 sedangkan pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan SHEFT diperoleh nilai rata-rata 3,417, sehingga secara deskriptif diperoleh SHEFT efektif dalam meningkatkan kualitas hidup.

### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada Panti Sosial Lansia Tresna Werdha yang telah memberikan izin penulis dalam melaksanakan penelitian guna mendapatkan data penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugiwa, Indonesia yang telah memberikan pendanaan pada penelitian sampai dengan selesai.

### Daftar Pustaka

- Aprilyawan, G. (2020). *Pengaruh Terapi EFT (Emotional Freedom Techniques) terhadap Kecemasan pada Lansia. Indonesian Journal of Health Research*, 3(2), 28-34.
- Ariyanto, A., Puspitasari, N., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, XIII(2), 145-151.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Usia Lanjut 2021*. Jakarta: Badan Pusat
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Indikator Kesejahteraan Rakyat 2023*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Budiadnyana, A. (2022). *3 Cara Mencapai Kebahagiaan Menurut Ajaran Hindu*. IDN Times Bali. <https://bali.idntimes.com/life/inspirasi/ari-budiadnyana/cara-bahagia-menurut-hindu-c1c2>. Diunduh pada 3 Desember 2023.
- Budiadnyana, A. (2023). *Budaya Hidup Sehat Menurut Hindu, Tercantum di Kitab Suci*. IDN Times Bali. <https://bali.idntimes.com/science/discovery/ari-budiadnyana/budaya-hidup-sehat-dalam-hindu-c1c2>. Diunduh pada 3 Desember 2023.
- Dantes, N. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Andi.
- Das, K., Shetty, P., Shetty, S., & H.C., S. (2018). *Effect of Chanting Shiva Panchakshari Mantra (Om Namah Shivaya) 108 Times on Heart Rate Variability on Healthy Medical Students. European Journal of Biomedical and Pharmaceutical Sciences*, 5(11), 153-158.
- Destarina, V., Agrina, & Dewi, Y. I. (2014). *Gambaran Spiritualitas Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru. Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan*, 1(2), 1-8.
- Gurvendra, A., & Gurvendra, G. (2015). *Effect of Shiv Panchakshri Mantra on Adjustment Level. International Journal of Yoga and Allied Sciences*, 4(2), 116-123.
- Herliawati, Maryatun, S., & Herawati, D. (2014). *Pengaruh Pendekatan Spiritual Terhadap Tingkat Kesepian Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Kelurahan Timbangan Kecamatan Indralaya Utara. Majalah Kedokteran Sriwijaya*, 46(2), 144-148.
- Lase, N. P., & Souisa, D. L. R. (2021). *Peran Keluarga bagi Orang Usia Lanjut. Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora Dan Kebudayaan*, 14(2), 87-96.
- Nuraini, Kusuma, F. H. D., & H, W. R. (2018). *Hubungan Interaksi Sosial dengan Kesepian pada Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1), 603-611.
- Palit, I. D., Kandou, G. D., & Kaunang, W. J. P. (2021). *Hubungan Antara Aktifitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Salurang Kecamatan*

- Tebukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe. Jurnal KESMAS, 10(6), 93-100.*
- Pradono, J., Hapsari, D., & Sari, P. (2009). *Kualitas Hidup Penduduk Indonesia Menurut International Classification of Functioning, Disability and Health (Icf) Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. In Buletin Penelitian Kesehatan (pp. 1-10).*
- Putri, S. T., Fitriana, L. A., & Ningrum, A. (2015). *Studi Komparatif: Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga Dan Panti. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, 1(1), 1-6.*
- Salim, O. C., Sudharma, N. I., Kusumaratna, R. K., & Hidayat, A. (2007). Validity and reliability of World Health Organization Quality of Life-BREF to assess the quality of life in the elderly. *Universa Medicina, 26(1), 27-38.*
- Santiawan, I. N. (2021). *Implementasi Catur Asrama Dalam Mencapai Tujuan Hidup (Catur Purusa Artha). Widya Aksara : Jurnal Agama Hindu, 26(2), 294-302.*
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan (2nd ed.). Jakarta: Graha Ilmu.*
- Subrata, N. (2019). *Ajaran Catur Asrama Persepektif Konsepsi Hidup Untuk Mencapai Tujuan Hidup. Sphatika Jurnal Teologi, X(1), 72-81.*
- Sudaryanto, A., & Agustin, Y. N. (2013). *Spiritualitas Lanjut Usia (Lansia) di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Lanjut Usia (UPT PSLU) Magetan. Jawa Tengah: In Prosiding Seminar Ilmiah Nasional Kesehatan 2013.*
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics. In Contemporary Psychology: A Journal of Reviews (6th ed., Vol. 28, Issue 8). Pearson Education.*
- Wikananda, G. (2017). *Hubungan Kualitas Hidup dan Faktor Resiko pada Usia Lanjutdi Wilayah Kerja Puskesmas Tampaksiring I Kabupaten Gianyar Bali 2015. Intisari Sains Medis, 8(1), 41-49.*
- Yuzefo, M. A., Sabrian, F., & Novayelinda, R. (2015). *Hubungan Status Spiritual dengan Kualitas Hidup pada Lansia. Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, 2(2), 1266-1274.*