

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Usia lanjut merupakan sekelompok orang yang mengalami dimana adanya fase perubahan yang terjadi secara bertahap dalam jarak waktu yang cukup lama. Usia lanjut adalah tahap dimana perkembangan yang normal akan dirasakan oleh semua individu yang usianya akan menuju usia lanjut (Arnata et al., 2018). Dilihat dari prevalensi tentang perkembangan banyaknya lansia yaitu dengan usia lebih dari 60 tahun (>60) di perkirakan hampir dua kali lipat sekitar 12 % sampai 22%. Di negara Asia dan Indonesia dilihat di negara asia dan Indonesia dari tahun 1990 sampai 2000 jumlah penduduk <15 tahun lebih besar di bandingkan jumlah penduduk lansia yang >60 tahun, tetapi diperkerikan sampai tahun 2040 baik global maupun dunia di asia maupun di Indonesia di prediksi jumlah lansia lebih besar dari jumlah penduduk dengan usia < 15 tahun. Adapun sebaran lansia mencatat populasi lansia pada golongan 60 tahun keatas di Provinsi Jawa Barat mencapai 2.739.719 orang (Pragholapati & Munawaroh, 2020).

Kemenkes (2019) Secara global populasi yang berusia 60 ke atas di tahun 2017 sebanyak 962 juta jiwa ,pada tahun 2050 diprediksi hingga dua kali lipat meningkat menjadi 2,1 miliar jiwa serta di tahun 2100 lebih dari tiga kali lipat meningkatnya lansia sampai 3,1 milyar jiwa. jumlah lansia yang berada di ASEAN di tahun 2010 jumlahnya mencapai 142 juta jiwa , tahun 2012 mencapai 171 juta jiwa dan pada tahun 2013 jumlah lansia mencapai 184 juta jiwa.

Populasi lansia diperkirakan terus mengalami peningkatan, saat ini kita mulai memasuki periode aging population. Indonesia termasuk kedalam lima besar Negara dengan jumlah lansia pada tahun 2019 sebanyak 25,9 juta jiwa (9,7%) dan diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 akan menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%) (Saputra et al., 2020)

Menurut Kemenkes sekitar 750 lansia menderita gangguan tidur setiap tahunnya. Insomnia adalah gangguan tidur yang paling umum. Perkiraan sekitar 35-45% seorang dewasa mengalami gangguan tidur setiap tahun dan sekitar 25% menderita gangguan terhadap tidur yang parah. Prevalensi gangguan tidur yang dialami lansia sangat tinggi, sekitar 50% pada tahun 2009. Kebutuhan yang paling penting bagi usia lanjut yaitu dari pemenuhan biologisnya salah satunya yaitu dari aspek pemeliharaan tidur untuk memastikan adanya pemulihan dari fungsi tubuh hingga sampai ke tingkat dimana fungsional yang optimal selain itu juga supaya lansia tetap terjaga pada aktivitas siang hari karna untuk menyelesaikan aktivitas dan untuk merasakan kualitas hidup yang lebih tinggi (Arnata et al., 2018)

Saat lansia mengalami insomnia, disini lansia mengalami kesulitan untuk tidur serta kesulitan untuk mempertahankan tidur nyenyak dan mengalami terbangun pada dini hari. Yang menyebabkan gangguan tidur pada lansia yaitu karena adanya gangguan pada factor internal dan eksternal. Factor internal seperti penyakit yang diderita, stress dan cemas sedangkan pada factor eksternal seperti lingkungan yang bising, gaya hidup yang mengkonsumsi kafein setiap hari, dan bisa dari pengobatan. Lansia yang mengalami gangguan tidur di Indonesia sekitar 50% dengan usia di kurang lebih 65 tahun, sedangkan prevalensi gangguan tidur yang

dirasakan oleh lansia sangat tinggi sekitar 67% disini terlihat bahwa gangguan tersebut dapat mempengaruhi terhadap kualitas tidur yang dirasakan oleh lansia (Hastuti et al., 2019).

Dampak insomnia pada lansia yaitu perubahan pola tidur pada lansia juga bisa disebabkan oleh perubahan sistem saraf yang secara fisiologis mengalami penurunan jumlah dan ukuran neuron pada sistem saraf pusat. Akibatnya, fungsi neurotransmitter dalam sistem saraf berkurang, dan pelepasan zat pemicu tidur norepinefrin juga berkurang. Lansia yang mengalami perubahan fisiologis pada bidang neurologis menyebabkan gangguan tidur. Kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat berakibat buruk bagi kesehatan karena dapat mengakibatkan penyakit, stres, kebingungan, disorientasi, gangguan mood, kurangnya kesegaran, konsentrasi yang buruk, dan kemampuan pengambilan keputusan yang buruk. Efek lain dari penurunan kualitas ini mengakibatkan penurunan kemandirian lansia saat melakukan aktivitas di siang hari, yang kemudian menyebabkan penurunan kualitas hidup lansia (Arnata et al., 2018).

Adapun penatalaksanaan insomnia menggunakan terapi farmakologi yaitu dengan obat hipnotik tetapi obat ini tidak dapat dikonsumsi jangka panjang karena akan menyebabkan mual, ketergantungan obat serta kantuk yang berkepanjangan. Adapun salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi masalah insomnia adalah penggunaan terapi nonfarmakologis seperti terapi relaksasi progresif, rendam kaki air hangat dan terapi dzikir dan terapi lainnya. Salah satunya yaitu dengan melakukan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dengan menggunakan terapi non farmakologi yaitu Teknik SEFT dengan menggunakan

unsur spiritual, dan menggunakan pelaksanaan yang aman lebih sederhana serta lebih mudah untuk di implementasikan. Dikatakan lebih mudah karena terapi SEFT hanya menggunakan ketukkan pada bagian bagian tertentu (*tapping*) serta tidak memerlukan biaya (Saputra et al., 2020). Terapi SEFT ini bisa dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur. Terapi ini dilakukan dengan menggunakan Teknik ketukan (*tapping*) terhadap titik tertentu pada tubuh. Banyak manfaat yang terdapat terhadap terapi ini yaitu dengan mengatasi masalah pada fisik maupun emosional. Metode *tapping* diketukkan terhadap 18 titik kunci di jalur 12 energi tubuh dan efek penyembuhan langsung terasa. Selain penyembuhan pada fisik serta emosional, juga bisa digunakan agar meningkatkan kinerja dan ketenangan pikiran (Anggaraini & Safinatunnajah, 2021)

Terapi SEFT ini merupakan gabungan dari spiritual dan system energi tubuh yang di sebut (*energy medicine*) yang digunakan untuk mengatasi beberapa masalah seperti masalah emosional dan masalah fisik yaitu hanya dengan melakukan ketukan yang ringan pada (*tapping*) pada titik syaraf (*meridian tubuh*). Namun adapun kelemahan dari terapi ini harus dilaksanakan dengan penuh keyakinan, khuyuk dan focus yang tinggi agar terapi ini dapat memberikan manfaatnya dengan hasil yang bagus, jika tidak terapi ini tidak dapat memberikan hasil dengan optimal (Saputra et al., 2020)

Penelitian yang dilakukan oleh Pronowo (2018) menunjukkan bahwa kelompok SEFT sebelum di berikan intervensi pasien mendapati tingkat kualitas tidur yang kurang yaitu 81,2% , dan setelah diberikan intervensi pasien mendapati kualitas tidur yang lumayan baik sekitar 75,0%. Pada penelitian (Kristinawati beti, 2021)

menemukan adanya pengaruh yang signifikan dalam terapi SEFT terhadap kualitas tidur pada pasien hipertensi yang dapat dilihat dari adanya penurunan skor dari kualitas tidur yang dirasakan oleh pasien sehingga kualitas tidur pada responden menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Candra et al., 2021) bahwa di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya responden berjumlah 19 responden (100%) mengalami kualitas tidur buruk sebelum diberikan intervensi terapi SEFT dan 6 responden (31,6%) mengalami kualitas tidur yang baik setelah diberikan intervensi terapi SEFT ini sedangkan 13 responden (68,4%) responden ini di kategorikan kedalam keadaan buruk setelah diberikan terapi SEFT. Disini terlihat bahwa terapi SEFT terhadap kualitas tidur terhadap pasien hipertensi adanya pengaruh yang signifikan dengan  $p= 0,000$ .

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di Klinik Pratama Kita diketahui jumlah populasi 40 lansia. Berdasarkan hasil wawancara kepada lansia, semua lansia mengeluhkan mengalami kesulitan tidur dikarenakan lingkungan yang bising dan konsumsi kafein pada siang hari, dengan tidur durasi 3-4 jam/harinya dan sering terbangun pada malam hari karna ingin buang air kecil meskipun lampu kamar sudah di matikan dan minum susu atau obat yang dikonsumsi. Akibat dari lansia sering meminum susu akan membuat lansia mengalami diare ketika meminum susu.

Di Klinik Pratama Kita banyak perawat yang belum mengetahui tentang terapi SEFT ini, dan terapi ini belum pernah di lakukan sebelumnya kepada pasien di Klinik Pratama Kita, serta hampir semua pasien di klinik pratama kita mengalami

gangguan tidur oleh karena itu peneliti memilih Klinik Pratama Kita untuk lokasi penelitian.

Berdasarkan fenomena diatas, oleh karena itu seperti yang telah di jelaskan dengan beberapa sumber yang menguraikan menjelaskan serta membuktikan bahwa adanya pengaruh terapi SEFT terhadap kualitas tidur yang di alami oleh lansia maka peneliti tertarik untuk meneliti “Efektifitas Terapi SEFT terhadap Kualitas Tidur Lansia di Klinik Pratama Kita.

## **B. Rumusan Masalah**

Sebagaimana yang telah di jelaskan pada latar belakang di atas, dijelaskan bahwa kejadian banyaknya gangguan tidur yang cukup tinggi, maka adapun rumusan masalah penelitian ini yaitu “Bagaimana efektivitas terapi SEFT untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi Spiritual Emotional Freedom Technique terhadap kualitas tidur pada lansia.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengidentifikasi karakteristik responden yang mengalami gangguan tidur.
- b. Untuk mengidentifkasi kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi SEFT
- c. Untuk mengidentifkasi kualitas tidur lansia sesudah diberikan terapi SEFT
- d. Untuk mengidentifkasi pengaruh efektifitas terapi SEFT terhadap kualitas tidur pada lansia.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat secara teoritis**

Secara teoritis diharapkan dari hasil penelitian ini memberikan manfaat bagi perkembangannya terapi non farmakologi pada bidang Keperawatan Gerontik serta institusi Pendidikan serta menjadi sumber rujukan referensi untuk menangani klien penderita gangguan tidur pada lansia dengan menggunakan terapi SEFT.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Manfaat bagi Klinik Pratama Kita**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat serta bisa dijadikan sumber informasi dalam menangani permasalahan gangguan tidur dengan cara memberikan intervensi terapi SEFT dalam pelayanan Asuhan Keperawatan, khususnya Asuhan Keperawatan Gerontik.

#### **b. Manfaat bagi Perawat**

Perawat dapat mengaplikasikan terapi non farmakologi dengan menggunakan terapi SEFT sebagai alternatif meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

#### **c. Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan penelitian ini dapat sebagai data dasar dan pengetahuan serta menambah informasi tentang kebutuhan kualitas tidur lansia juga sebagai referensi dalam penelitian selanjutnya.

## **E. Sistematika Penulisan**

Sistematika dalam skripsi yang berjudul “Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Kualitas Tidur pada Lansia” peneliti menguraikan skripsi ini kedalam 5 BAB, yaitu:

### **BAB I PENDAHULUAN**

Pada bab ini penulis menjelaskan mengenai latar belakang di penelitian efektivitas terapi SEFT terhadap kualitas tidur pada lansia, masalah – masalah yang mencakup di dalam penelitian, tujuan penelitian , manfaat yang bisa di ambil dari penelitian ini, dan juga di akhir di jelaskan mengenai sistematika pembahasan.

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

Pada bab ini penulis menguraikan mengenai landasan teoritis, hasil penelitian yang relevan dan kerangka pemikiran.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

Pada bab ini menguraikan tentang latar belakang penelitian mengenai jenis dan metode penelitian untuk mencari jawaban terhadap tujuan penelitian yaitu mengidentifikasi efektivitas terapi SEFT untuk menurunkan insomnia terhadap lansia di klinik Pratama Kita Bojongsong.

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam bab ini menguraikan data-data yang sudah di dapatkan dialapangan dari proses penelitian, profil tempat penelitian, serta menguraikan analisis dan pembahasan penelitian.

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

Dalam bab ini membahas kesimpulan dari keseluruhan hasil penelitian yang sudah di lakukan dan menguraikan saran penelitian dari hasil peneliti ini.