

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan usia dimana individu akan mengalami berbagai penurunan kemampuan dalam dirinya. Secara umum proses menua ini dapat menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, biologik, mental maupun sosial dan ekonomis. Menurut (Padila, 2013) batasan lanjut usia adalah 60 tahun ke atas terdapat UU no 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Lanjut usia adalah seseorang yang gagal mencapai usia 60 tahun ke atas, baik pria maupun wanita.

Kualitas tidur adalah kepuasan terhadap tidur, sehingga seseorang tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang, gelisah, lesu, dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, perhatian terpecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Sagala, 2011). Kebutuhan tidur seseorang ditentukan oleh beberapa faktor, diantaranya aktivitas pekerjaan, usia dan kondisi kesehatan (Lanywati, 2001). Tuntutan gaya hidup, sekolah, kegiatan diluar sekolah dan pekerjaan juga dapat menekan waktu yang tersedia untuk tidur (Potter & Perry, 2010; Lumantow et al. 2016). Pola tidur yang baik dan teratur memberikan efek yang baik pada tubuh, begitupun sebaliknya (Asmadi, 2008).

Seiring dengan penurunan fungsi tubuh dalam kaitannya dengan fisiologi tidur, jumlah kebutuhan tidur lansia mengalami penurunan. Semakin tua usia seseorang maka semakin sedikit jumlah jam tidur yang dibutuhkan. Jumlah jam tidur yang dibutuhkan seseorang yang berusia di atas 60 tahun adalah 6

jam per hari. Tidur adalah suatu proses perubahan kesadaran yang terjadi berulang-ulang selama periode tertentu. Tujuan seseorang tidur tidak jelas diketahui, namun diyakini tidur diperlukan untuk menjaga keseimbangan mental emosional, fisiologis dan kesehatan (Asmadi, 2008). Kebutuhan tidur lansia bergantung pada tingkat perkembangan. Seseorang lanjut usia akan membutuhkan waktu lebih lama untuk memulai tidur dan memiliki waktu lebih sedikit untuk tidur nyenyak. Seiring dengan penurunan fungsi tubuh dalam kaitannya dengan fisiologi tidur, jumlah kebutuhan tidur lansia mengalami penurunan. Semakin tua usia seseorang maka semakin sedikit jumlah jam tidur yang dibutuhkan (Heny, Sutresna, Wira, 2013).

SEFT merupakan kombinasi antara Spiritual Power dengan Energy Psychology yang memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku manusia. Cara Terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) termasuk tehnik relaksasi, merupakan salah satu bentuk mind-body therapy dari terapi komplementer dan alternatif keperawatan SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (energy medicine) dan terapi spiritual dengan menggunakan tapping pada titik-titik tertentu pada tubuh. Terapi SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupuntur dan akupresur. Ketiganya berusaha merangsang titik-titik kunci pada sepanjang 12 jalur energi (energy meridian) tubuh. Bedanya dibandingkan dengan metode akupuntur dan akupresur adalah teknik SEFT menggunakan unsur spiritual, cara yang digunakan lebih aman, lebih mudah, lebih cepat dan lebih sederhana, karena SEFT hanya menggunakan ketukan tangan (tapping) (Zainuddin, 2009).

Berdasarkan sumber dari *World Population Prospects* tahun 2012, pada tahun 2015 hingga tahun 2020 penduduk Indonesia memiliki proyeksi rata-rata usia harapan hidup sebesar 71,7%, meningkat 1% dari tahun 2010-2015 (Kemenkes RI, 2012). Berdasarkan data, jumlah penduduk usia lanjut di Indonesia sebanyak 18.861.820 jiwa (Kemenkes RI, 2012). Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000 jiwa. Bondowoso merupakan salah satu kabupaten di Jawa Timur dengan peningkatan penduduk lanjut usia cukup tinggi, berdasarkan data Dinas Kependudukan dan Pencacatan Sipil Bondowoso tahun 2013, lansia yang berumur diatas 65 sebanyak 69.543 jiwa. Kecamatan Taman Krocok merupakan kecamatan dengan total penduduk sebesar 16.667 jiwa dengan jumlah lansia sebanyak 687 jiwa.

Perubahan-perubahan tersebut merupakan hal yang normal selama kualitas tidur lansia baik, namun sebaliknya jika kualitas tidur lansia terganggu akan menimbulkan masalah kesehatan lainnya yang berbahaya bagi lansia (Maas, 2011 dalam Zulmi 2016). Efek dari kualitas tidur yang buruk pada lansia adalah menimbulkan sering mengantuk di siang hari, cepat lupa dan sulit mengingat sesuatu, tidak konsentrasi dalam melakukan sesuatu, tidak konsentrasi dalam melakukan suatu pekerjaan, kurang semangat, sering marah dan cepat tersinggung, mata sembab, dan mudah terkena penyakit (Kuntjoro, 2002 dalam Zulmi 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Rofacky dan faridah tahun 2015 (Rofacky, 2015) dengan judul penelitian “Pengaruh terapi *spritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap tekanan darah penderita hipertensi”

menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) rata-rata TD sistole penderita hipertensi sebesar 158,93 dengan standar deviasi 11,781 mmHg, sedangkan rata-rata TD diastole-nya sebesar 88,67 dengan standar deviasi 9,409 mmHg. Adapun pada kelompok kontrol sebelum perlakuan rata-rata TD sistolenya sebesar 157,60 dengan standar deviasi 10,615, sedangkan rata-rata TD diastole-nya 93,27 dengan standar deviasi 7,732 mmHg. Dan pada kelompok intervensi sesudah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT), rata-rata TD sistole sebesar 157,93 dengan standar deviasi 11,407 mmHg, sedangkan rata-rata TD diastole-nya sebesar 88,00 dengan standar deviasi 8,799 mmHg. Adapun pada kelompok kontrol sebelum perlakuan rata-rata TD sistole-nya sebesar 158,20 dengan standar deviasi 9,807, sedangkan rata-rata TD diastole-nya 93,93 dengan standar deviasi 9,543 mmHg.

Dan penelitian terkait sebelumnya yang pernah dilakukan oleh (Maulina, 2015) dengan judul penelitian "Penngaruh Terapi Murottal Al-Quran terhadap kualitas tidur pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Banyuwangi 2015" menunjukkan bahwa sampel pada penelitian ini sebesar 40 lansia dengan tehnik purposive sampling, instrumen penelitian ini menggunakan kuisisioner, analisis data dengan uji statistik uji wilcoxon. Diketahui bahwa kualitas tidur responden sebelum diberikan terapi murottal al-qur'an yang mengalami kualitas tidur buruk adalah 20 responden (50%) dan yang mengalami kualitas tidur kurang adalah 20 responden (50%). Setelah diberikan terapi murottal al-qur'an yang mengalami kualitas tidur baik adalah

18 responden (45,05%), yang mengalami kualitas tidur kurang adalah 21 responden (52,5%) dan yang mengalami kualitas tidur buruk 1 responden (2,5%).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti dengan metode wawancara pada tanggal 24 agustus 2018 di salah satu Posyandu lansia Teratai Desa Taman, bahwa peneliti menanyakan kualitas tidur pada 20 lansia. Dari hasil wawancara 17 dari 20 lansia mengalami ketidaknyamanan dan ketidakpuasan pada tidur mereka. Hal ini terjadi karena berbagai alasan, diantaranya karena sering terbangun di malam hari, badan terasa nyeri, mereka mengeluh pusing sehingga susah untuk tidur dan keadaan lingkungan yang dingin.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lansia di posyandu lansia teratai kecamatan Taman Krocok kabupaten Bondowoso

## **B. Perumusan masalah**

### **1. Pernyataan masalah**

Gangguan tidur merupakan masalah yang umum dan terjadi pada semua lansia. Kondisi ini terlihat jelas dari pengakuan beberapa lansia di Posyandu Lansia Teratai desa Taman bahwa mereka sering terbangun pada saat tidur di malam hari membuat lansia tidak puas pada waktu tidur dan badan merasa tubuh tidak bugar. Kebanyakan diantara lansia tidak menyadari perubahan pola tersebut merupakan gangguan. Terapi *Spiritual*

*Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah salah satu terapi yang memiliki pengaruh positif untuk spritualnya.

## 2. Pertanyaan masalah

- a. Bagaimanakah kualitas tidur lanjut usia sebelum dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) di posyandu lansia teratai kecamatan Taman Krocok kabupaten Bondowoso ?
- b. Bagaimanakah kualitas tidur lanjut usia sesudah dilakukan terapi *Spiritual Emotinal Freedom Technique* (SEFT) di posyandu lansia teratai kecamatan Taman Krocok kabupaten Bondowoso ?
- c. Adakah pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur lanjut usia di posyandu lansia teratai kecamatan Taman Krocok kabupaten Bondowoso ?

## C. Tujuan penelitian

### 1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lanjut usia di posyandu lansia teratai kecamatan Taman Krocok kabupaten Bondowoso

### 2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lanjut usia sebelum dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lanjut usia di posyandu lansia teratai kecamatan Taman Krocok kabupaten Bondowoso

- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lanjut usia sesudah dilakukan terapi *Spitual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lanjut usia di posyandu lansia teratai kecamatan Taman Krocok kabupaten Bondowoso
- c. Menganalisis pengaruh terapi terapi *Spitual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lanjut usia di posyandu lansia teratai kecamatan Taman Krocok kabupaten Bondowoso

#### **D. Manfaat penelitian**

1. Masyarakat

Menambah pengetahuan non farmakologi khususnya terapi SEFT dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia

2. Pelayanan keperawatan

Bagi pelayanan keperawatan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam membuat intervensi keperawatan di rumah sakit ataupun di panti jompo untuk pasien lanjut usia yang memiliki kualitas tidur yang buruk

3. Institusi pendidikan

Bagi institusi pendidikan dapat digunakan sebagai bahan tambahan untuk memperkaya pengetahuan dan keperluan referensi ilmu keperawatan gerontik tentang spritual menjelang tidur dan pengaruh terapi *Spitual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lanjut usia

#### 4. Peneliti

Memperoleh pengalaman nyata, memperluas wawasan pengetahuan teori dan praktik keperawatan tentang terapi *Spitual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lanjut usia

#### 5. Peneliti selanjutnya

Manfaat yang bisa diperoleh bagi peneliti lainya itu sebagai referensi dalam menentukan topik dan masalah penelitian khususnya di bidang keperawatan gerontik sebagai referensi tambahan dalam penyusunan penelitian terkait dengan permasalahan pada lansia.

