

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan seseorang yang berusia di atas 60 tahun. Penuaan bukanlah suatu penyakit tetapi suatu proses yang mengarah pada perubahan bertahap, kumulatif, suatu proses penurunan daya tahan tubuh terhadap rangsangan internal dan eksternal. Banyak lansia yang masih produktif dan mampu berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Upaya peningkatan kesejahteraan sosial lansia pada hakekatnya melestarikan nilai-nilai budaya dan agama bangsa (Khalifa, 2016).

Penuaan (lansia) merupakan tahap akhir dalam kehidupan seseorang ketika perubahan mulai dirasakan yang ditandai dengan perubahan fisik, mental, dan sosial. Menyebabkan degenerasi, depresi, perubahan lingkungan, perubahan fisiologis (Maheswari, 2016).

Penuaan merupakan suatu kondisi yang terjadi dalam kehidupan manusia. Penuaan merupakan proses seumur hidup, dimulai dari awal kehidupan, bukan hanya pada titik tertentu. Penuaan adalah proses alami, yaitu seseorang melewati tiga tahap dalam hidup: masa kanak-kanak, dewasa dan usia tua (Nugroho, 2008).

Pertambahan penduduk lanjut usia merupakan akibat dari perbaikan tingkat sosial ekonomi, kemajuan pelayanan kesehatan dan meningkatnya kesadaran masyarakat. Salah satu indikator keberhasilan pembangunan adalah meningkatnya usia harapan hidup penduduk (Sunaryo, 2016).

Menurut data penduduk lansia tahun 2017, terdapat 23,66 juta lansia di Indonesia. Jumlah lansia diperkirakan akan terus meningkat menjadi 28,08

juta orang pada tahun 2020, 33,69 juta orang pada tahun 2025, 40,95 juta orang, dan 48,19 juta orang pada tahun 2030. 2035. Suatu negara Negara memiliki populasi lebih tua dari 7%, sehingga memiliki struktur lama (KEMENKES, 2017)

Jumlah penduduk Kabupaten Sumenep pada bulan September 2020 menurut hasil SP2020 adalah sebanyak 1.124.436 jiwa. Terdapat 542.735 penduduk berjenis kelamin laki-laki dan 581.701 penduduk berjenis kelamin perempuan. Kabupaten Sumenep masih dalam masa bonus demografi karena 72,32 persen penduduknya masih berada di usia produktif (15 -64 tahun). Presentase penduduk lansia (berumur 65 tahun keatas) Kabupaten Sumenep hasil SP2020 meningkat menjadi 9,76 persen dari 7,11 persen berdasarkan hasil SP2020 (BPS, 2021)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Januari 2022 di Kelurahan Karngbudi Kecamatan Gapura kepada 15 lansia menunjukkan bahwa 15 lansia berpotensi mengalami kualitas dalam tidurnya atau gangguan tidur (insomnia). 5 (33,3%) lansia mengatakan sulit memulai tidur dan mempertahankan tidur karena sering hilang timbul nyeri pada kaki, 3 (20%) lansia mengatakan sering tidur diatas jam 10 malam, 7 (47%) lansia mengatakan sering terbangun lebih awal karena nyeri pada kaki yang dirasakan. Dari 15 lansia (100%) mengalami kualitas tidurnya.

Penuaan ditandai dengan penurunan biologis, yang dipahami sebagai penurunan kemampuan kognitif, seperti tidak hanya menerima ide-ide baru tetapi juga kelupaan, penurunan orientasi terhadap waktu, tempat, dan lokasi. Kegagalan lain yang terjadi adalah kemunduran fisik seperti kulit kendur,

keriput, uban, gigi tanggal, gangguan pendengaran dan penglihatan, kelelahan, gerakan lebih lambat dan kurang gesit, penumpukan lemak di perut dan paha (Maryam,2008).

Penuaan merupakan suatu kondisi yang mempengaruhi setiap orang. Usia adalah suatu kondisi dimana tubuh tidak lagi mendapatkan nutrisi yang cukup dari tulang, sehingga tubuh cenderung menurun kemampuannya untuk membuat tulang, terutama tulang untuk menopang tubuh yaitu tulang (Fatimah, 2010).

Seiring bertambahnya usia, mereka lebih rentan terhadap masalah fisik, mental, ekonomi dan sosial. Semakin tua Anda, semakin besar kemungkinan Anda untuk menurun dalam peran sosial, terutama yang fisik, yang dapat menyebabkan penurunan. Secara fisik lemah, tanpa dukungan, jadi dia harus bergantung pada orang lain.

Salah satu masalah mendasar yang dihadapi lansia adalah masalah kesehatan yang timbul dari proses degeneratif, sebagaimana dapat dipahami dari data pola penyakit pada lansia. Menurut Survei Kesehatan Dasar (RiskeDas) tahun 2013, penyakit yang sering diderita lansia terutama penyakit tidak menular, hipertensi, penyakit sendi degeneratif, masalah gigi dan mulut, serta penyakit paru obstruktif, penyakit kronis (PPOK) dan Diabetes.

Osteoarthritis merupakan penyakit degenerative sendi yang disebabkan oleh banyak faktor antara lain : reaksi alergi, infeksi, genetik, dan karena proses penuaan seseorang. Osteoarthritis yang disebabkan karena proses penuaan seseorang dikarenakan tulang mulai kehilangan kartilago (jaringan tulang rawan) yang berfungsi sebagai bantalan antara tulang dan sendi yang

kemudian semakin tipis sehingga menyebabkan rasa nyeri pada sendi akibat adanya inflamasi ringan yang timbul karena gesekan ujung-ujung tulang penyusun sendi (Hidayat, 2016).

Di Indonesia pada tahun 2017 prevalensi Osteoarthritis mencapai 5% pada usia <40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun, dan 65% pada usia >61 tahun. Menurut Riskesdas tahun 2018 provinsi NTT merupakan memiliki prevalensi penyakit Osteoarthritis tertinggi sebanyak 33,1% jiwa, Bali 30% jiwa, dan Jakarta 21,8% jiwa (Riskesdas, 2017).

Kebutuhan terbesar bagi lansia untuk memenuhi kebutuhan biologinya adalah peningkatan kesehatan. Salah satu aspek utam dari peningkatan kesehatan untuk lansia adalah pemeliharaan tidur untuk memastikan pemulihan fungsi tubuh sampai tingkat fungsional yang optimal dan untuk memastikan keterjagaan pada siang hari untuk menyelesaikan tugas-tugas dan menikmati kualitas hidup yang tinggi (Stanly, 2007). Pemeliharaan tidur ini meliputi kuantitas dan kualitas tidur.

Pada orang tua, dapat menyebabkan gejala seperti kualitas tidur yang buruk, peningkatan kerentanan terhadap penyakit, demensia, dan kebingungan kapan dan di mana. Serta terganggu dan menurunnya kemampuan berkonsentrasi dalam pengambilan keputusan. Diantara beberapa penyakit tersebut, juga dapat menurunkan kemandirian lansia, kehilangan minat dalam menjalani kehidupan sehari-hari, dan oleh karena itu masalah gangguan tidur, dikhawatirkan akan berdampak buruk pada kualitas hidup lansia. pengobatan segera (Ferdians S 2015).

Kualitas tidur merupakan konstruksi yang penting. Hal ini dikarenakan keluhan akan kualitas tidur umum terjadi di masyarakat dan kualitas tidur yang buruk merupakan gejala penting dari adanya gangguan tidur dan penyakit lainnya (Smyth, 2012)

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Khasanah, 2012). Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas untuk dicapai (Khasanah, 2012). Aspek kualitas tidur meliputi latensi tidur, durasi tidur, kualitas tidur subjektif, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi di siang hari (Dhamayanti, 2019).

Angka kejadian gangguan tidur lansia cukup tinggi, berdasarkan data yang ditemukan bahwa di Indonesia pada usia 65 tahun terdapat 50% lansia mengalami gangguan tidur. Prevalensi insomnia di Indonesia pada lansia masih tergolong tinggi yaitu sekitar 67%. Angka ini diperoleh dari populasi yang berusia diatas 65 tahun. Menurut jenis kelamin, didapatkan bahwa insomnia dialami oleh perempuan yaitu sebesar 78,1% pada usia 60-74 tahun (Mustain, 2019). Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut adalah usia yang semakin menua, jenis kelamin, status perkawinan, kebiasaan merokok, konsumsi minuman kafein, faktor medis, tekanan psikologis dan kebisingan (Ali, 2019).

Tidur yang berkualitas dapat menyebabkan seseorang kelesihan dan kekurangan energi di siang hari serta masalah dengan konsentrasi. Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kualitas fungsi seseorang dan dapat menempatkan seseorang pada risiko gangguan mental (Rahman, 2019).

Secara farmakologis, pengobatan nyeri osteoarthritis adalah dengan analgesik dan suntikan kortikosteroid intra-artikular. Gejala nyeri pada osteoarthritis kronis dan lanjut sering disebabkan oleh penggunaan OAINS dalam jangka panjang, sehingga tidak jarang menimbulkan masalah.

Faktor penting adalah metode manajemen nyeri non-obat. Berbagai modalitas pengobatan tersedia, termasuk dukungan termal (perawatan panas dan dingin), stimulasi saraf listrik transkutan (TENS), pijat, dan akupunktur sederhana. Semua metode ini sangat efektif dalam mengobati rasa sakit dan mudah dibuat, murah, dan tidak berbahaya bila digunakan dengan benar (Mass, 2011).

Menurut Widyanto (2014) dalam (Pujiati, 2019) penatalaksanaan farmakologis untuk mengatasi kualitas tidur yaitu dengan memberikan obat dari golongan sedative-hipnotik seperti benzodiazepine. Terapi farmakologis memiliki efek yang cepat, akan tetapi jika diberikan dalam waktu jangka panjang dapat menimbulkan efek berbahaya bagi kesehatan.

Menurut (Subandi, 2008) dalam (Pujiati, 2019) penatalaksanaan non farmakologis meliputi terapi pembatasan tidur, terapi pencatatan waktu tidur (*sleep diary*), serta terapi komplementer meliputi pengobatan herbal, terapi teknik relaksasi (progresif, meditasi, yoga, hipnotis), pijat refleksi, terapi medan magnet, serta terapi bekam atau akupunktur. Terapi komplementer yang

dapat direkomendasikan oleh perawat komunitas untuk gangguan tidur adalah terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT).

Konsep *SEFT*, sistem energi tubuh yang terganggu menyebabkan emosi negatif, sehingga gangguan energi perlu dinetralisir dengan *SEFT*. Sumbatan aliran energi pada beberapa titik kunci tubuh dapat mengalir lancar setelah dibebaskan. *Tapping* atau mengetuk ringan dan ujung jari pada bagian tubuh tertentu, sambil mengucapkan kalimat do'a merupakan cara membebaskan aliran energi yang tersumbat,. Terbukti secara ilmiah proses penyembuhan berhasil disertai dengan do'a (Zainuddin, 2014).

Terapi *SEFT* merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh dan terapi spiritual dengan menggunakan *tapping* pada titik-titik kunci sepanjang 12 jalur energi tubuh. *SEFT* berfokus pada kata atau kalimat yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Allah SWT. Seseorang yang berdo'a dengan tenang disertai dengan hati ikhlas maka tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan seseorang menjadi tenang, pernafasan dan denyut jantung teratur dan stabil, yang akhirnya menghasilkan suatu kondisi yang luar biasa rileks, sehingga mudah untuk memulai tidur (Zainuddin, 2014).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* (*SEFT*) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Osteoarthritis.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Pengaruh Terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* (*SEFT*) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Osteoarthritis?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Osteoarthritis.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kualitas tidur sebelum dilakukannya terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur sesudah dilakukannya terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*.
3. Mengetahui pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap kualitas tidur pada lansia dengan osteoarthritis.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan berguna untuk mengembangkan dan menambah pengetahuan mengenai salah satu teknik terapi dalam peningkatan kualitas tidur pada lansia yaitu terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* yang dapat dijadikan penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Peneliti memiliki pengetahuan tentang metode baru dalam penatalaksanaan hipertensi secara nonfarmakologis dengan cara terapi *SEFT*.

2. Bagi Responden

Membantu mengatasi gangguan tidur pada lansia dan diharapkan lansia dapat meningkatkan kualitas tidurnya setelah melakukan terapi *SEFT*.

3. Bagi Institusi Keperawatan

Sebagai bagian dari proses pembelajaran dalam merencanakan dan melaksanakan penulisan dalam bentuk skripsi yang menjadi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi Sarjana Keperawatan di Universitas Wiraraja Madura.

4. Bagi Profesi Keperawatan

Memberikan informasi dan wawasan baru mengetahui metode terapi *SEFT* dalam upaya menekankan kualitas tidur pada lansia sehingga nantinya dapat memberikan metode tersebut dengan cara yang baik dan benar.

