

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. LATAR BELAKANG

Lanjut usia (Lansia) adalah kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan yang bertahap dalam jangka waktu beberapa dekade dan merupakan kenyataan yang tidak dapat dihindari (Notoatmodjo, 2007). Secara umum dikatakan lanjut usia apabila usia yang mencapai 60 tahun ke atas, hal ini berdasarkan Undang Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (Infodatin, 2016).

Proses yang dialami lansia merupakan tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia dimana tubuh akan mencapai titik perkembangan yang maksimal dan mulai menurun dikarenakan berkurangnya jumlah sel-sel yang ada di di dalam tubuh. Kemudian, tubuh juga akan mengalami penurunan fungsi secara perlahan - lahan yang disebut juga dengan proses penuaan. Proses penuaan merupakan suatu proses yang secara perlahan- lahan menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya (Maryam, S. 2011).

Menjadi lansia ditandai adanya penurunan biologis maupun fisiologis yang terlihat sebagai penurunan yang terjadi adalah kemampuan-kemampuan kognitif seperti suka lupa, penurunan orientasi terhadap waktu, ruang, tempat, serta tidak mudah menerima hal ide baru.

Penurunan lain yang dialami adalah penurunan fisik antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, rambut memutih/beruban, gigi mulai ompong, pendengaran dan penglihatan berkurang, mudah lelah, gerakan menjadi lambat dan kurang lincah, serta terjadi penimbunan lemak di perut dan pinggul (Maryam, 2008).

Penurunan fungsi fisiologis yang paling sering dialami oleh lansia adalah penurunan kebutuhan istirahat dan tidur. Perubahan pola tidur yang terjadi selama proses penuaan berhubungan dengan gangguan pada mekanisme pengaturan tidur di otak. Namun, penting untuk diketahui bahwa ada banyak kondisi medis yang dapat mengganggu tidur di malam harinya, sehingga mengakibatkan mengantuk di siang hari. Hal ini meningkat seiring dengan penambahan usia. Tidur juga dapat terganggu pada stadium awal penyakit neurologis (contohnya, penyakit Parkinson dan Alzheimer), dimana sistem saraf merupakan salah satu penyebab yang dapat mempengaruhi tidur pada lansia (Potter & Perry, 2010). Kondisi ini dan keadaan potensial lainnya yang dapat menyebabkan gangguan tidur pada lanjut usia harus dieksklusi sebelum memikirkan perubahan intrinsik pada mekanisme sirkadian pengaturan tidur yang menjadi penyebabnya (Sterniczuk R, 2017).

Kebutuhan individu dengan usia 12 tahun adalah 8 jam, usia 40 tahun turun menjadi 7 jam dan pada usia 60 tahun ke atas turun menjadi 6 jam (Uliyah M, 2008). Waktu tidur total harian relatif tetap stabil pada lanjut usia yang sehat, pada mereka dengan usia 60 tahun keatas yang

memiliki waktu tidur rata-rata 6,5 – 7 jam per hari (Sterniczuk R, 2017). Lebih dari 80% orang usia lebih dari 65 tahun melaporkan gangguan tidur.

Berdasarkan data dari Depkes Indonesia, gangguan tidur yang dialami lansia sekitar 750 orang. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dialami oleh lansia. Setiap tahunnya diperkirakan sekitar 35%-45% orang dewasa akhir – lansia melaporkan adanya memiliki masalah insomnia akut dan sekitar 25% mengalami insomnia yang *chronic*. Insomnia pada lansia cukup tinggi prevalensianya yaitu sekitar 50 % pada tahun 2009. (Depkes RI, 2010.)

Insomnia tersering pada lansia adalah kesulitan untuk mulai tidur (*sleep onset problems*), kesulitan mempertahankan tidur nyenyak (*deep maintenance problem*), bangun terlalu pagi (*early morning awakening/EMA*) (Hellstrom, 2013). Jika lansia kurang tidur yaitu perasaan bingung, mudah curiga, kurangnya produktivitas kerja, serta menurunnya imunitas. Atas hal diatas kurang tidur dapat menyebabkan masalah pada kualitas dan kuantitas hidup lansia, memperburuk suatu penyakit, mengubah perilaku, mudah curiga, marah, mengakibatkan kecelakaan, seperti terjatuh, serta kecelakaan dalam rumah tangga dan kurang tidur juga dapat meyebabkan kematian pada lansia (Ambarwati, 2014). Insomnia meliputi kuantitas dan kualitas tidur.

Kebutuhan terbesar bagi lansia untuk memenuhi kebutuhan biologisnya adalah peningkatan kesehatan. Salah satu aspek utama 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). Untuk itu, perlu adanya intervensi yang efektif dalam menangani masalah insomnia yang dialami lansia.

Proporsi penduduk lansia di dunia pada tahun 2013 sebanyak 13,4%, diperkirakan pada tahun 2050 meningkat menjadi 25,3%. Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah lansia terbanyak di dunia. Sedangkan proporsi penduduk lansia di Indonesia sebanyak 8,9 % pada tahun 2013 dan diperkirakan meningkat pada tahun 2050 menjadi 21,4 % (Infodatin, 2016). Hal tersebut menunjukkan bahwa penduduk lanjut usia meningkat secara konsisten dari waktu ke waktu.

Meningkatnya populasi lansia ini membuat pemerintah perlu merumuskan kebijakan dan program yang ditujukan kepada kelompok penduduk lansia sehingga dapat berperan dalam pembangunan dan tidak menjadi beban bagi masyarakat. Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia menetapkan, bahwa batasan umur lansia di Indonesia adalah 60 tahun ke atas. Berbagai kebijakan dan program yang dijalankan pemerintah di antaranya tertuang dalam Peraturan Pemerintah Nomor 43 Tahun 2004 tentang Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Lanjut Usia, yang antara lain meliputi: 1) Pelayanan keagamaan dan mental spiritual; 2) Pelayanan kesehatan melalui peningkatan upaya penyembuhan (kuratif), diperluas pada bidang

pelayanan geriatrik/gerontologik; 3) Pelayanan untuk prasarana umum; 4) Kemudahan dalam penggunaan fasilitas umum seperti mendahulukan para lanjut usia (Infodatin, 2013).

Didalam program kesejahteraan lanjut usia tersebut, Kementerian Kesehatan RI membuat kebijakan yang dikembangkan menjadi program kesehatan lansia, yang antara lain meliputi : 1) Peningkatan dan pemantapan upaya kesehatan bagi Lansia di Fasyankes Primer seperti puskesmas menyelenggarakan pelayanan santun; 2) Peningkatan dan pemantapan upaya rujukan bagi Lansia melalui pengembangan seperti poliklinik geriatric terpadu di rumah sakit; 3) Peningkatan pemberdayaan masyarakat dalam upaya kesehatan Lanjut Usia, melalui Posyandu Lansia; 4) Pengembangan Pemberdayaan lansia dalam kesehatan dan kesejahteraan keluarga dan masyarakat; 5) Peningkatan mutu perawatan kesehatan bagi lansia dalam keluarga melalui *home care* dan *long term care*; 6) Perlambatan proses degeneratif melalui penyuluhan dan penyebaran informasi kesehatan lansia (fisik, kognif) (Infodatin,2016).

Berdasarkan program lansia yang dilakukan kemenkes dalam peningkatan mutu perawatan kesehatan bagi lansia. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah gangguan tidur adalah dengan menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dapat mengakibatkan gangguan fisik tubuh yang lain dan jika terlalu lama digunakan dapat menyebabkan ketergantungan (Potter & Perry, 2009). Begitu juga dengan pemberian sedatif untuk

mengobati insomnia pada lansia yang berefek terjadinya inkontinensia terutama terjadi pada malam hari (Amir, 2007). Efek samping dari terapi farmakologi tersebut dapat menyebabkan semakin berkurangnya kualitas tidur lansia.

Menurut Subandi (2008), terapi non farmakologi meliputi terapi pembatasan tidur, terapi kontrol stimulus, 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 dan akupuntur. Salah satu terapi komplementer lain yang dapat dipelajari dan direkomendasi oleh perawat komunitas untuk gangguan tidur adalah terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* (SEFT).

Terapi ini merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode ketukan (*tapping*) beberapa titik tertentu pada tubuh. Banyak manfaat yang dihasilkan dengan terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* (SEFT) yang telah terbukti membantu mengatasi berbagai masalah fisik maupun emosi (Faiz, 2008).

*Spiritual Emosional Freedom Tehnique* (SEFT) dikembangkan di Indonesia oleh trainer bernama Ahmad Faiz Zainuddin. Metode *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* (SEFT) sendiri merupakan pengembangan dari metode *Emotional Freedom Technique* (EFT) yang dipelopori oleh Gary Craig seorang insinyur lulusan Stanford University

yang mana beliau membuat proses EFT menjadi universal agar bisa diterapkan untuk semua permasalahan mental, emosional dan fisik (Zainuddin, 2014).

Terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* (SEFT) termasuk teknik relaksasi yang merupakan salah satu bentuk mind-body therapy dari terapi komplementer dan alternatif dalam keperawatan yang bekerja kurang lebih sama dengan prinsip akupunktur dan akupresur, yakni dengan perangsangan titik-titik akupunktur dipermukaan tubuh untuk menyembuhkan suatu penyakit. Bedanya dibandingkan dengan metode akupunktur akupresure adalah teknik *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* (SEFT) menggunakan unsur spiritual, cara yang digunakan lebih aman, lebih mudah dan lebih sederhana, karena *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* (SEFT) hanya menggunakan ketukan tangan (*tapping*) (Zainuddin, 2009).

Menurut Faiz (2008), terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* (SEFT) berfokus pada kata atau kalimat yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Allah SWT. Ketika seorang pasien berdoa dengan tenang (disertai dengan hati ikhlas & pasrah) maka tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan seorang pasien menjadi tenang. Pernafasan menjadi teratur, denyut jantung menjadi teratur dan stabil akan melancarkan sirkulasi darah yang mengalir kedalam tubuh dan mereka benar-benar

berada dalam keadaan yang luar biasa rileks, dan ketika seseorang dalam keadaan rileks maka akan mudah untuk memulai tidur.

Mills (2012) menjelaskan proses teknik relaksasi membuat seseorang menjadi rileks. Prosesnya dimulai dengan membuat otot-otot polos pada pembuluh darah arteri dan vena menjadi lebih rileks bersama dengan otot-otot lain yang ada di dalam tubuh. Efek dari relaksasi otot-otot ini menyebabkan kadar norepinefrin dalam darah menurun. Otot-otot yang rileks ini akan menyebarkan stimulus ke hipotalamus sehingga jiwa dan organ dalam manusia merasakan ketenangan dan kenyamanan (rileks).

Hasil penelitian Anggi (2018) terdapat pengaruh terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* (SEFT) terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Selain itu, Sharp (2010) juga mengatakan bahwa dengan unsur spriritual, seseorang dapat mengatur emosi negatifnya seperti takut, sedih dan marah, serta dapat meningkatkan penerimaan diri pada kenyataan yang dialami saat ini, sehingga dapat menstabilkan kembali sistem energi tubuh dan mengurangi stres, yang mana stres merupakan salah satu penyebab terjadinya insomnia.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh mahasiswa Profesi Keperawatan Universitas Andalas di RW II didapatkan lansia yang mengalami insomnia sebanyak 20% dari 18 lansia. Tn. U merupakan salah satu lansia yang mengalami masalah insomnia tetapi keluarga belum mengetahui tentang insomnia, cara perawatannya serta terapi *Spiritual*

*Emosional Freedom Tehnique* (SEFT) yang dapat dilakukan untuk insomnia. Oleh sebab itu mahasiswa merasa perlu memberikan dan melakukan pembinaan kepada keluarga Tn. U di RT IV/RW II dengan bekerja sama pihak yang terkait. Apabila insomnia tersebut tidak diatasi, maka dapat menimbulkan dampak negatif bagi lansia. Akibat lanjut yang bisa terjadi seperti memori cacat, depresi, dan penyakit kardiovaskuler. Berdasarkan hal tersebut maka perlu diberikan intervensi untuk mengatasi Insomnia pada Tn. U yaitu dengan penerapan terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* (SEFT). Dari latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan pembinaan lansia tersebut dan didokumentasikan dalam sebuah Laporan Ilmiah Akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Tn. U Dengan Penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Pada Kasus Insomnia di RT IV/RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Tahun 2018”.

## A. TUJUAN

### 1. Tujuan Umum

Memberikan gambaran asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap lansia binaan dengan insomnia pada lansia yang berada di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang tahun 2018.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian pada lansia binaan dengan masalah insomnia di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara.

- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan keluarga lansia dengan masalah gangguan pola tidur di RT IV/ RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara.
- c. Menjelaskan intervensi keperawatan terhadap dengan masalah gangguan pola tidur di RT IV/ RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara.
- d. Menjelaskan implementasi tindakan keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur di RT IV/ RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara.
- e. Menjelaskan evaluasi terhadap implementasi yang sudah dilakukan dengan masalah gangguan pola tidur di RT IV/RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara.
- f. Menjelaskan analisa kasus dengan masalah gangguan pola tidur di RT IV/ RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara wilayah kerja Puskesmas Ulak Karang berdasarkan teori yang ada

## **B. MANFAAT**

### **1. Bagi Mahasiswa**

Sebagai pengembangan kemampuan mahasiswa dalam hal perawatan komprehensif dan menambah pengalaman mahasiswa dalam merawat lansia dengan masalah insomnia.

## 2. Bagi Institusi Pendidikan

- Memberikan masukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya disiplin ilmu keperawatan mengenai perawatan komprehensif pada lansia dengan masalah insomnia
- Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi bahan referensi bagi mahasiswa yang ingin meneliti penerapan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah insomnia yang berkaitan dengan terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* (SEFT).
- Sebagai pengembangan kemampuan mahasiswa dalam hal perawatan komprehensif dan menambah pengalaman mahasiswa dalam merawat lansia dengan masalah insomnia dengan cara menerapkan Terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* (SEFT).

## 3. Bagi Puskesmas

- Memberikan masukan dan informasi bagi Puskesmas dengan membuat suatu pembuatan kebijakan standar asuhan keperawatan terhadap lansia dengan masalah insomnia dengan cara menerapkan terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* (SEFT)
- Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam pembuatan kebijakan di Puskesmas untuk meningkatkan pelayanan keperawatan yang bersifat promotif dan preventif tentang penyuluhan dan penerapan terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* (SEFT) sehingga dapat meningkatkan minat dan partisipasi lansia dalam kegiatan tersebut.