

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan proses terakhir siklus dalam hidup manusia, dan termasuk dalam proses kehidupan yang tidak bisa dihindari yang dialami oleh setiap individu. Menurut Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutan, yang dimaksud dengan Lanjut Usia (Lansia) adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas. Seiring dalam bertambahnya usia yang sering terjadi pada lansia, khususnya pada kondisi di malam hari menjadi suatu masalah umum yang timbul pada lansia yaitu menurunnya produksi hormon pada lansia. Diantaranya, lansia sangat sulit untuk mencoba tidur sehingga menyebabkan lansia tidak mengantuk dan sulit untuk tidur (Kurniawan *et al*, 2020).

Salah satu hormon alami tubuh yang memiliki peranan penting dalam mengatur pola tidur adalah melatonin. Hormon ini berfungsi sebagai pengingat tubuh untuk mengetahui dan mengatur waktu untuk tidur dan terjaga. Hormon melatonin juga diproses dalam wujud sintetis untuk mengatasi berbagai macam gangguan tidur. Melatonin memiliki fungsi untuk mengontrol sirkadian tidur. Pada bagian sekresi terutama malam hari. Saat terpancar oleh cahaya terang, sekresi melatonin akan berkurang.

Selain hormon, terdapat faktor – faktor yang dapat menjadi penyebab gangguan tidur diantaranya faktor eksternal (obat - obatan, kondisi lingkungan, udara di dalam ruangan, suara, pencahayaan kamar), sedangkan faktor internal meliputi psikologis (kecemasan, depresi, stress) dan fisiologis (kondisi penyakit akut atau kronis yang diidap penderita, seperti penyakit jantung, pneumonia, penyakit paru obstruktif kronis, penyakit ginjal, ataupun penyakit reumatik, seperti pengapuran). Hal tersebut memberikan dampak berkurangnya waktu tidur lansia dan juga penurunan kualitas tidur lansia. Padahal, tidur menjadi suatu aktivitas penting bagi tubuh untuk mengisi kembali energi agar dapat bekerja dengan normal (Kurniawan *et al*, 2020).

Kualitas tidur adalah sebuah keadaan tidur yang dialami seseorang untuk memperoleh badan yang segar dan bugar di saat terbangun. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif, seperti durasi, letensi serta aspek subjektif dari tidur. Perubahan pola tidur pada lansia yang disebabkan oleh perubahan sistem saraf pusat dapat mempengaruhi kondisi saat tidur. Keluhan ketika tidur yang umumnya dialami oleh lansia adalah kesulitan ketika mencoba tidur, kesulitan untuk tetap tertidur, terbangun lebih awal, dan mengantuk yang berlebihan di siang hari (Tribakti,2023). Kualitas tidur merupakan salah satu masalah utama yang umumnya terjadi di kalangan lansia. Didefinisikan dalam bentuk keluhan mengenai kurangnya kualitas tidur yang disebabkan karena sulit untuk tertidur, sering terbangun di malam hari kemudian sulit untuk tetap tertidur, bangun terlalu awal, dan tidur tidak nyenyak. Kualitas tidur dapat terlihat dari beberapa indikator yaitu waktu ketika tidur,

bermimpi, kualitas tidur, masuk waktu tidur, terbangun malam hari, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur kembali setelah terbangun cukup lama akibat gangguan tidur karena terbangun tengah malam, terbangun dini hari, dan perasaan tidak segar setiap bangun pagi.

Tidur sangat penting bagi manusia sebagai sarana istirahat untuk proses pemulihan tubuh. Oleh karena itu sangat perlu untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia. Penanganan yang dapat digunakan adalah terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan secara pemberian obat tidur, tetapi jika terdapat dalam penggunaan jangka panjang mengganggu aktivitas tidur, dan menyebabkan masalah yang lebih serius seperti ketergantungan akan obat, penurunan metabolisme tubuh lansia, penurunan fungsi ginjal, dan menyebabkan kerusakan fungsi kognitif (Widiana,dkk 2020). Sedangkan dalam penanganan gangguan tidur melalui terapi non-farmakologi memiliki berbagai macam kelebihan sebagai terapi yang tidak memberikan efek samping dan relatif lebih mudah untuk digunakan. Salah satu terapi komplementer yang direkomendasikan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah bentuk pengembangan dari metode EFT (*Emotional Freedom Technique*) yang dikemukakan pertama kali oleh Gray Craig yang merupakan insinyur lulusan *Stanford University* (USA). Metode EFT oleh Ahmad Faiz Zainuddin selaku pendiri SEFT telah ditambahkan dalam sisi spiritualitas yang lebih terfokus pada

pengendalian emosi dan pikiran dengan sedikit pengetukan ringan dengan menggunakan ujung jari (*tapping*) pada titik – titik meridian pada setiap titik yang bermasalah. SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (*Energy Medicine*) dan terapi spiritual dengan menggunakan tapping pada titik kunci sepanjang 12 jalur energi (*energy medicine*) tubuh. SEFT berfokus pada sebuah kata atau kalimat yang diucapkan secara berulang kali melalui ritme teratur dan tindakan berserah diri kepada Allah SWT. Seseorang yang berdoa tenang disertai dengan hati ikhlas maka tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan seseorang menjadi tenang, pernafasan dan denyut jantung teratur dan stabil, yang akhirnya memberikan kondisi yang sangat rileks, sehingga mudah untuk memulai tidur (Zainudin, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian Febrianti dan Muh. Nagib (2022), terdapat pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur pada lansia. Begitu juga dengan analisis dari Akbar (2021) bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat menjadi penatalaksanaan alternatif pada seseorang yang mengalami gejala gangguan kualitas tidur. Penatalaksanaan ini bisa dilakukan secara mandiri, mudah dilakukan, efektif, dan efisien dalam meningkatkan kualitas tidur.

Mahasiswa Profesi Keperawatan Universitas Andalas menemukan lansia yang mengalami masalah gangguan tidur yaitu Ny.S. Lansia tersebut merupakan belum mengetahui cara melakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) untuk mengatasi gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur. Jika

Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis. Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi efek-efek seperti pelupa, konfusi dan disorientasi. Berdasarkan latar belakang penulis tertarik untuk melakukan pembinaan lansia tersebut dan didokumentasikan dalam sebuah Laporan Ilmiah Akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan Ny.S Usia 80 Tahun dengan Penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Kota Padang Tahun 2023”

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memberikan gambaran asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap lansia binaan dengan gangguan tidur.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian lansia binaan dengan masalah gangguan tidur
- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan pada lansia binaan dengan masalah gangguan tidur
- c. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan masalah gangguan tidur pada lansia binaan

- d. Menjelaskan implementasi tindakan keperawatan dengan masalah gangguan tidur pada lansia binaan
- e. Menjelaskan evaluasi terhadap implementasi yang sudah dilakukan dengan masalah gangguan tidur pada lansia
- f. Menjelaskan analisa kasus dengan masalah gangguan tidur pada lansia

C. Manfaat

1. Bagi mahasiswa

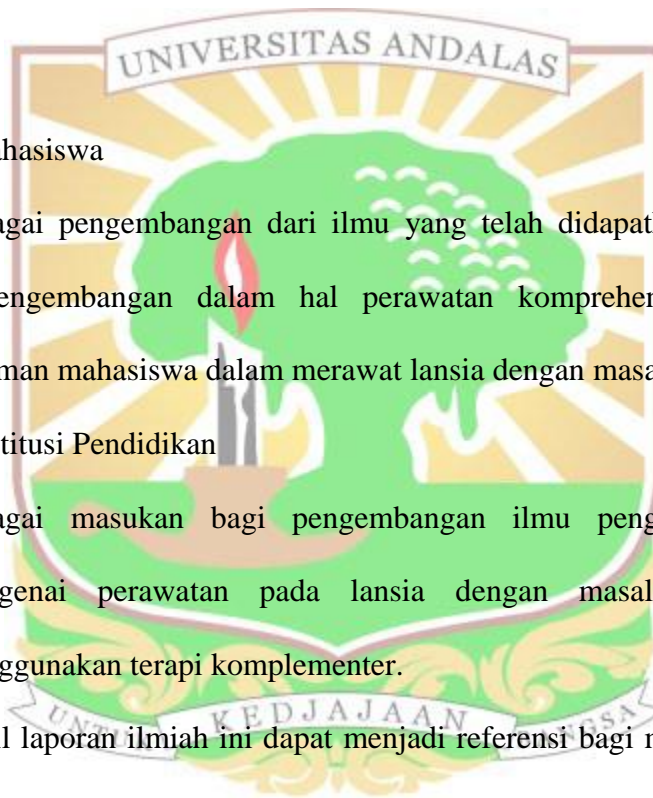
Sebagai pengembangan dari ilmu yang telah didapatkan dari perkuliahan serta pengembangan dalam hal perawatan komprehensif dan menambah pengalaman mahasiswa dalam merawat lansia dengan masalah gangguan tidur.

2. Bagi institusi Pendidikan

- a. Sebagai masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya mengenai perawatan pada lansia dengan masalah gangguan tidur menggunakan terapi komplementer.

- b. Hasil laporan ilmiah ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa yang akan meneliti penerapan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah gangguan tidur yang berkaitan dengan terapi *Spiriual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT).

3. Bagi institusi layanan kesehatan



- a. Sebagai acuan dan informasi bagi layanan kesehatan dengan membuat suatu kebijakan standar asuhan keperawatan terhadap lansia dengan masalah gangguan tidur dengan cara menerapkan terapi *Spiriual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT).
- b. Hasil laporan ilmiah ini dapat menjadi salah satu pertimbangan dalam pembuatan kebijakan di layanan kesehatan untuk meningkatkan pelayanan keperawatan yang bersifat promotif dan preventif tentang penyuluhan dan penerapan terapi *Spiriual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) sehingga dapat meningkatkan minat dan partisipasi lansia dalam kegiatan tersebut.

