

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Lansia (lanjut usia) merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang dapat mempengaruhi kualitas hidupnya. Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas (WHO, 2022). Sementara itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam Pedoman Pelayanan Kesehatan Lansia mendefinisikan lansia sebagai seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih, baik yang masih produktif maupun tidak (Kemenkes RI, 2021).

Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan dalam sistem tubuh, termasuk penurunan fungsi tidur. Salah satu masalah yang sering dihadapi oleh lansia berkaitan dengan hal ini adalah gangguan tidur. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), lebih dari 50% dari 1 miliar jumlah lansia di seluruh dunia atau mengalami masalah tidur, baik berupa insomnia, terbangun di malam hari, maupun kualitas tidur yang buruk (WHO, 2023). Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi. Data dari Riskesdas (2023) menunjukkan bahwa sekitar 45% lansia di Indonesia mengalami kesulitan tidur, dengan persentase yang lebih tinggi ditemukan pada lansia di daerah perkotaan.

Kota Padang sebagai salah satu kota besar di Sumatera Barat turut mengalami fenomena serupa, di beberapa tempat di Kota Padang ternyata banyak lansia yang mengalami gangguan tidur. Penelitian di Puskesmas Andalas Kota Padang menunjukkan bahwa dari 65 responden lansia, sebanyak 61,5% mengalami kualitas tidur yang buruk, yang juga berkaitan dengan kejadian hipertensi (Tia et al., 2023). Studi lain di Puskesmas Belimbing Padang menemukan bahwa 65,7% dari 67 lansia mengalami insomnia, dengan faktor-faktor yang berhubungan meliputi usia lanjut, jenis kelamin laki-laki, gaya hidup buruk, dan tingkat kecemasan yang tinggi (Erwani & nofriandi, 2017).

Gangguan tidur yang dihadapi lansia tersebut dapat menyebabkan berbagai dampak negatif seperti kelelahan kronis, gangguan kognitif, penurunan sistem imun, serta dapat meningkatkan kecelakaan dan penyakit kronis lainnya. Karena tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik, tetapi juga akan berdampak pada tugas perkembangan lansia diantaranya seperti mempertahankan integritas ego, kepuasan hidup, dan menyesuaikan diri dengan perubahan peran sosial. Kurang tidur dapat menyebabkan gangguan kognitif, seperti penurunan daya ingat dan konsentrasi, yang pada akhirnya menghambat lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan berinteraksi sosial. Sebuah studi menunjukkan bahwa 65% lansia dengan kualitas tidur buruk mengalami penurunan fungsi kognitif, dengan 45% mengalami penurunan ringan dan 25%

penurunan berat badan (Yuliani & Ramadhan, 2021). Sehingga perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Penanganan yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia adalah terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologi dapat diberikan dengan melakukan pemberian obat tidur namun jika diberikan dalam jangka panjang akan berefek pada timbulnya rasa ketergantungan (Suryadin et al., 2022). Sedangkan dalam penanganan gangguan tidur melalui terapi non farmakologis memiliki berbagai macam cara dan kelebihan karena tidak memiliki efek samping dan relatif lebih mudah untuk dilakukan. Banyak terapi komplementer yang bisa digunakan untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia diantaranya adalah terapi aromaterapi, terapi musik, terapi akupresur, terapi otot porgresif, dan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) (Klocke et al., 2024).

Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) adalah penerapan kombinasi antara teknik relaksasi, spiritualitas, dan stimulasi pada titik-titik meriddian tubuh yang diyakini dapat membantu melepaskan beban emosional serta meningkatkan ketenangan jiwa dan raga (Suryadin et al., 2022). SEFT bekerja dengan cara menstimulasi titik-titik tertentu di tubuh sambil mengucapkan afirmasi positif yang bersifat spiritual. Terapi ini telah banyak digunakan dalam manajemen stres, kecemasan, nyeri, dan gangguan psikologis lainnya. Dalam konteks lansia, SEFT

berpotensi meningkatkan kualitas tidur melalui mekanisme penurunan stres dan peningkatan kenyamanan spiritual.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas SEFT dalam meningkatkan kualitas tidur. Studi oleh Safitri et al. (2022) menunjukkan bahwa SEFT mampu menurunkan tingkat kecemasan dan memperbaiki pola tidur pada lansia di panti jompo. Hasil serupa juga ditemukan oleh Anika (2024) di mana lansia yang rutin melakukan SEFT selama dua minggu mengalami peningkatan durasi dan kualitas tidur yang signifikan. Sehingga terapi SEFT tepat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan tidur (Anika & Wiryansyah, 2024).

Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan kepada beberapa orang lansia, Mahasiswa Profesi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas menemukan bahwa diantara 10 lansia yang ditemui, 6 mengatakan mengalami masalah terkait gangguan tidur. 3 dari 6 lansia itu sudah diwawancarai diantaranya terdapat beberapa lansia yang mengalami gangguan tidur diantaranya yaitu Ny. M, Tn. S, dan Ny. R. Setelah diwawancara lebih lanjut lansia tersebut mengatakan belum mengetahui tentang *terapi spiritual emotional freedom* (SEFT) untuk mengatasi gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur. Sehingga berkaitan dengan hal ini, jika gangguan tidur pada lansia tidak segera ditangani maka akan berdampak serius dan menjadi gangguan tidur yang kronis yang akan berdampak pada tugas perkembangan lansia itu sendiri.

Melihat pentingnya masalah gangguan tidur pada latar belakang, maka penulis tertarik untuk melakukan pembinaan pada lansia tersebut dan didokumentasikan dalam sebuah laporan Karya Ilmiah Akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Mengalami Gangguan Tidur Di Kota Padang Tahun 2025”.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana penerapan asuhan keperawatan dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan tidur di Kota Padang tahun 2025?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk menggambarkan asuhan keperawatan yang dilakukan pada lansia binaan dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan tidur di Kota Padang tahun 2025.

### **2. Tujuan Khusus**

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

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

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Mahasiswa**

Sebagai kesempatan untuk menerapkan 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 *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT).

### 3. Bagi Institusi Layanan Kesehatan

Sebagai dasar pengembangan program terapi non-farmakologis yang dapat diimplementasikan di puskesmas atau panti lansia.

### 4. Bagi Lansia dan Keluarga

Memberikan pengetahuan dan keterampilan dasar dalam menerapkan SEFT sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup lansia di rumah.

