

## BAB 1 PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia seringkali diartikan sebagai individu yang berusia diatas 60 tahun. Lansia akan mengalami proses penuaan yang mengakibatkan hilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dalam proses mempertahankan fungsi normalnya. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia berbeda dari orang dewasa pada umumnya. Permasalahan kesehatan yang sering terjadi pada lansia diantaranya yaitu *immobility* (immobilisasi), inkontinensia, depresi, malnutrisi, menurunnya kekebalan tubuh dan gangguan tidur (Sunaryo, 2016).

Populasi lansia di dunia saat ini sekitar 901 juta jiwa (Depkes RI, 2018) dan diperkirakan akan meningkat menjadi 982 juta jiwa ditahun 2020 (Pusdatin, 2017). Jumlah lansia di Indonesia adalah 22,24 juta jiwa atau 8,03% dari total keseluruhan penduduk (Susenas, 2016). Sedangkan diPropinsi Nusa Tenggara Timur adalah 7,72 juta jiwa (Pusdatin, 2017). Menurut data dari Badan Pusat Statistik tahun 2014 persentase lansia dari 5 Provinsi tertinggi di Indonesia yaitu Sulawesi utara 9,7 %, Bali 10,3%, Jawa timur 11,5%, Jawa tengah 11,8%, dan Yogyakarta 13,4%. Pemerintah Yogyakarta mencatat merupakan kota yang memiliki jumlah penduduk lanjut usia (lansia) tertinggi di Indonesia. Dari total penduduk dikota pelajar tersebut, lansia mencapai 13,4% pada tahun 2015, dan meningkat 14,7% (2020), dan 19,5% (2030). Populasi lansia diprediksi akan terus mengalami peningkatan. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia melonjak hingga mencapai tiga kali lipat dari pada tahun – tahun sebelumnya (Profil Kesehatan Indonesia, 2018).

Berdasarkan data diperkirakan pada tahun 2020 jumlah penduduk lansia yaitu berkisar (27,08 juta jiwa) dan pada tahun 2025 menjadi 33,69 juta jiwa, pada tahun 2030 sebanyak 40,95 juta jiwa (Pusdatin, 2017). Hal ini berdampak pada meningkatnya permasalahan kesehatan yang muncul pada Lansia. Salah satunya adalah gangguan tidur atau insomnia. Berdasarkan data 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).

Gangguan insomnia pada orang dewasa yang lebih tua dikaitkan dengan ketidakpuasan dengan kualitas atau kuantitas tidur dan juga dikaitkan dengan kesulitan tidur, mempertahankan tidur, atau bangun pagi (Cherukuri *et al.*, 2018). Meningkatnya hormone norepinephrine mengakibatkan penurunan kualitas tidur pada tahap *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) maupun *Rapid Eye Movement* (REM) (Potter & Perry, 2016).

Insomnia merupakan gangguan pada kuantitas dan kualitas yang menghambat fungsi (NANDA, 2015). Insomnia dapat diatasi salah satunya dengan Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), Terapi SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energy tubuh (*energy Medicine*) dan terapi spiritual dengan menggunakan tapping pada titik-titik kunci sepanjang 12 jalur energy (*energy medicine*) tubuh. Bedanya dibandingkan dengan metode akupuntur, akupresure adalah teknik SEFT menggunakan unsur spiritual, cara yang digunakan lebih aman, lebih mudah dan lebih sederhana, karena SEFT hanya menggunakan ketukan tangan (*tapping*). Hasil Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rajin (2012) Rancangan penilitian menggunakan *Pre-post test control group design*, besar sampel masing-masing kelompok 10 responden, dengan menggunakan teknik *Purposive sampling*. Terapi SEFT dilakukan selama 5 menit satu kali sehari, kualitas tidur pasien dievaluasi menggunakan skala analog *visual closs*. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi SEFT dapat meningkatkan kualitas tidur pasien dengan signifikan. Sedangkan Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2018) yang berjudul "Pengaruh Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupten Semarang" Berdasarkan hasil

penelitian setelah dilakukan terapi selama 3 hari dengan uji *t dependen*, menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan *spiritual emotional freedom technique* (SEFT).

Dari permasalahan diatas, maka dari itu penulis memilih menggunakan media Komunikasi Informasi & Edukasi (KIE) dalam bentuk luaran video tentang Terapi SEFT terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Alasan penulis memilih menggunakan media edukasi dalam bentuk luaran video karena dalam terapi SEFT terdapat gerakan dengan metode ketukan ringan (*tapping*), sehingga lebih jelas dan mudah untuk dipahami oleh masyarakat *khususnya* pada lansia melalui media video. Tujuan penulis menggunakan metode tersebut untuk meningkatkan pengetahuan tentang manfaat dan cara melakukan Terapi SEFT dalam meningkatkan kualitas tidur serta memberikan motivasi kepada masyarakat untuk dapat melakukan Terapi SEFT. Bagi lansia Terapi SEFT bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia. Manfaat bagi petugas kesehatan dapat menjadi sarana media edukasi tentang terapi SEFT untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dalam mengatasi insomnia. Manfaat bagi penulis untuk meningkatkan pengetahuan serta memperoleh pengalaman dari pembuatan video Terapi SEFT sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Manfaat bagi masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan tentang kualitas tidur dan dapat memotivasi agar masyarakat mampu mempraktikkan terapi SEFT *khususnya* pada lansia yang mengalami gangguan tidur atau insomnia.