

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

*World Health Organization* (WHO, 2021) memproyeksikan tahun 2020 sampai 2050 proporsi lansia di dunia diperkirakan hampir dua kali lipat dari sekitar 12% sampai 22%. Secara absolut, ini merupakan peningkatan dari 900 juta sampai 2 miliar orang lansia. Diproyeksikan tahun 2070 hampir 3,75 miliar orang lansia didunia, lansia paling banyak berada di negara-negara berkembang di sebagian negara-negara Asia Selatan dan Afrika Tengah.

Kemenkes RI (2021) menyatakan bahwa, saat ini penduduk yang menua (*aging population*) sudah mulai masuk, angka harapan hidup masyarakat semakin meningkat, dan jumlah lansia juga semakin meningkat. Jumlah lansia di Indonesia telah meningkat dari 18 juta (7,56%) pada tahun 2010 menjadi 29,3 juta (10,8%) pada tahun 2021, dan diperkirakan akan terus meningkat menjadi 48,2 juta (19,9%) pada tahun 2045.

Berdasarkan survei BPS, pada tahun 2021 terdapat lima provinsi dengan penduduk lanjut usia telah mencapai 10%, yaitu di Yogyakarta (14,50%), Jawa Tengah (13,95%), Jawa Timur (12,96%), Bali (11,30%) dan Sulawesi Barat (11,15%) (Badan Pusat Statistik, 2021). Pada propinsi Jawa Tengah populasi penduduk lanjut usia berdasarkan kota di Jawa Tengah urutan pertama diduduki oleh Kota Semarang dengan 221,27 ribu penduduk, selanjutnya kota Surakarta dengan 143,17 ribu penduduk, posisi ketiga kota Pekalongan 103,33 ribu penduduk lansia (BPS Jawa Tengah, 2021).

Dengan peningkatan jumlah individu lansia, kecemasan merupakan masalah yang terjadi sepanjang rentang kehidupan manusia. Kebanyakan lansia penghuni panti wreda mengalami gangguan mental hingga 75%. Pelayanan kesehatan ditingkatkan secara maksimal sehingga dapat memelihara dan meningkatkan kondisi fisik, mental, dan sosial (Kemenkes RI, 2020).

Kecemasan dapat dialami oleh semua orang tanpa dibatasi umur, jenis kelamin, status perkawinan, jenis pekerjaan maupun pendidikan. Kecemasan yang melanda lansia tiap tahunnya mengalami peningkatan secara signifikan, hal ini disebabkan oleh kompleksnya masalah seseorang. Prevalensi gangguan kecemasan khususnya di negara berkembang seperti Indonesia pada lansia sebanyak 50%. Di Indonesia, terdapat sekitar 39 juta jiwa dari 238 juta jiwa penduduk mempunyai permasalahan terkait kecemasannya. Kecemasan ditimbulkan karena adanya sumber ancaman yang meliputi gangguan terhadap kebutuhan pangan, perlakuan orang lain atas diri, kebutuhan seks, dan merasa bahwa keselamatan dirinya sedang terancam seperti kehilangan integritas diri, tidak mendapatkan pengakuan dari orang lain dan ketidaksesuaian pemikiran diri dengan lingkungan nyata. Lansia seharusnya hidup damai dan sejahtera dengan menikmati hasil jerih payah serta pencapaiannya pada masa muda. Namun pada kenyataannya, sering ditemui lansia yang mengalami cemas akan kondisinya saat ini seperti misal perekonomian yang melemah serta perubahan-perubahan biologis yang terjadi pada dirinya (Pramana, 2016).

Teori Genetik dan Mutasi menyebutkan bahwa menua terjadi sebagai akibat dari perubahan biokimia yang diprogram oleh molekul atau DNA dan setiap sel pada saatnya akan mengalami mutasi. Menua ini terjadi akibat hilangnya sel-sel yang biasa digunakan. Regenerasi jaringan tidak dapat mempertahankan kestabilan lingkungan internal dan stres menyebabkan sel-sel tubuh lelah dipakai (Darmojo, 2014). Pengobatan untuk anti kecemasan terutama *benzodiazepine*, obat ini digunakan untuk jangka pendek, dan tidak dianjurkan untuk jangka panjang karena pengobatan ini menyebabkan toleransi dan ketergantungan. Obat anti kecemasan *nonbenzodiazepine*, seperti *bupiron (Buspar)* dan berbagai antidepresan juga digunakan (Marsh, 2015). Penatalaksanaan non farmakologi juga dapat diterapkan melalui distraksi yang merupakan metode menghilangkan kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian pada hal-hal lain sehingga pasien lupa terhadap kecemasan. Salah satu distraksi yang efektif adalah dengan memberikan dukungan spiritual (membacakan doa sesuai dengan agama dan keyakinan) juga termasuk terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* (Marsh, 2015).

Distraksi ini memadukan energi psikologi dan spiritual sebagai metode penyembuhan sakit fisik maupun psikis meningkatkan kinerja. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan kebahagiaan hidup. Rangkaian yang dilakukan adalah *the set-up* (menetralisir energi negatif yang ada ditubuh), *the*

*tune-in* (mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit) dan *the tapping* (mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh manusia). Terapi ini menggunakan gabungan dari sistem energi psikologi dan spiritual, sehingga terapi SEFT selain sebagai metode penyembuhan, juga secara otomatis individu akan masuk dalam ruang spiritual (*spiritual space*) yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya (Zainuddin, 2016).

Kelebihan teknik ini yaitu cara yang digunakan lebih aman, lebih mudah lebih cepat dan sederhana, karena SEFT hanya menggunakan ketukan ringan (*tapping*). Terapi SEFT bisa dilakukan oleh siapa saja dan tidak perlu mengeluarkan biaya yang besar. Salah satu hal yang membuat terapi ini berbeda adalah karna terapi ini memiliki kekuatan penyembuhan yang super dahsyat yaitu doa (Zainuddin, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahamah & Gamayanti (2021) menemukan bahwa telah terjadi penurunan kecemasan remaja Desa Cipendawa di Era Pandemi Covid-19 setelah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Di sisi lain, penelitian yang dilakukan Sakiyan & Mugihartadi (2020) menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia selama masa Pandemi Covid-19.

Berdasarkan studi pendahuluan di Posyandu Lansia Kencana Sari diketahui dari 10 lansia yang berhasil diwawancarai 5 (50%) lansia mengalami tingkat kecemasan sedang, 3 (30%) lansia mengalami tingkat kecemasan ringan dan hanya terdapat 2 (20%) lansia mengalami tingkat kecemasan berat.

Keluhan yang dipaparkan sebagian besar mengalami ketegangan (merasa tegang, lesu, kurang bisa beristirahat dengan tenang, mudah terkejut, gemetar, gelisah), gangguan tidur (sukar tidur, terbangun di tengah malam, tidur tidak nyenyak, mimpi buruk), serta gangguan tingkah laku (tidak tenang, gelisah, jari gemetar, muka tegang). Oleh karena itu, perlu diperlakukan modal terapi yang cocok dengan kondisi lansia, misal terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang mampu menurunkan tingkat kecemasan lansia.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik mengajukan judul penelitian sebagai berikut: “Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap Penurunan Kecemasan Lansia di Posyandu Lansia Kencana Sari Wilayah Kerja Puskesmas Simo”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah yang penulis ajukan adalah : Apakah ada pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan kecemasan lansia di Posyandu Lansia Kencana Sari Wilayah Kerja Puskesmas Simo?

## **C. Tujuan**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini antara lain:

### **1. Tujuan Umum**

Menganalisis adanya pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan kecemasan lansia di Posyandu Lansia Kencana Sari Wilayah Kerja Puskesmas Simo.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik lansia di Posyandu Lansia Kencana Sari Wilayah Kerja Puskesmas Simo.
- b. Mendeskripsikan tingkat kecemasan lansia di Posyandu Lansia Kencana Sari sebelum dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).
- c. Mendeskripsikan tingkat kecemasan lansia di Posyandu Lansia Kencana Sari sesudah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).
- d. Menganalisis pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebelum dan sesudah intervensi terapi terhadap penurunan kecemasan lansia di Posyandu Lansia Kencana Sari.

## D. Manfaat

Manfaat yang diharapkan dengan penelitian ini adalah manfaat teoritis dan manfaat praktis.

### 1. Manfaat Teoritis

#### a. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menambah teori yang diperoleh di bangku kuliah dan mampu menerapkannya di lingkungan kerja tentang terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan kecemasan lansia.

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Mengembangkan konsep dan kajian yang lebih mendalam tentang upaya non-farmakologi dalam penurunan kecemasan khususnya pada lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Lansia

Memberikan gambaran dan tambahan pengetahuan yang lebih mudah dipahami dan dapat dijadikan dasar dalam upaya penurunan kecemasan lansia melalui non-farmakologi yaitu terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

b. Bagi Masyarakat

Dapat memberikan pemahaman dan gambaran tentang pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam upaya penurunan kecemasan lansia.

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Dapat mengedukasi tenaga kesehatan dan sebagai praktek di lapangan tentang penerapan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) dalam upaya penurunan kecemasan pada lansia.

**E. Keaslian Penelitian**

Selama ini belum ada diketahui penelitian tentang pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kecemasan lansia, khususnya di Posyandu Lansia Kencana Sari.

Tabel 1.1.  
Keaslian Penelitian

Peneliti, Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
Sakiyan & Mugihartadi (2020) Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19	Jenis Penelitian: Eksperimen dengan <i>one group pretest-posttest design</i> . Populasi: Semua lansia di Desa Gantung. Sampel: 79 orang lansia. Teknik Sampling: <i>Total sampling</i> Instrumen: Skala HARS dan SOP terapi SEFT. Teknik analisis data: <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	Tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan terapi SEFT sebagian besar dengan kategori kecemasan sedang dan setelah diberikan terapi SEFT sebagian besar tingkat kecemasan lansia menurun menjadi kategori ringan. Ada pengaruh antara terapi SEFT terhadap tingkat kecemasan pada lansia selama masa pandemi Covid-19 di Desa Gantung dengan nilai $p = 0.000$ ( $p$ value $< 0,05$ ).	Persamaan: Variabel membahas variabel terapi SEFT dan kecemasan lansia. Desain sama <i>one group pretest-posttest design</i> . Perbedaan: Populasi, Sampel dan Teknik Sampling, Tempat dan kondisi Populasi adalah lansia tanpa dibatasi umur, sampel berjumlah 79 lansia, teknik sampling total sampling. Tempat di Desa Gantung, kondisi di Era Pandemi Covid 19.
Mahamah dan Gamayanti (2021) Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Kecemasan Para Remaja Desa Cipendawa di Era Pandemi Covid 19	Jenis Penelitian: Metode pengabdian masyarakat Melalui beberapa siklus kegiatan. Siklus I (Refleksi sosial) Siklus II (Masalah). Siklus III (Pemecahan) Populasi: Remaja Sampel: 9 Remaja. Teknik Sampling: <i>Total Sampling</i> Teknik Analisis Data: <i>Paired Sample T-Test</i>	Dari hasil penelitian terkait pengaruh terapi SEFT terhadap kecemasan remaja akhir dimasa pandemi covid 19 menunjukkan bahwa adanya perubahan secara signifikansi setelah dilakukannya terapi SEFT, dengan hal ini maka dapat disimpulkan bahwa terapi SEFT berpengaruh terhadap kecemasan remaja akhir di Desa Cipendawa di masa pandemi covid 19 ini.	Persamaan: Variabel membahas variabel terapi SEFT dan kecemasan remaja. Perbedaan: Populasi, Sampel dan Teknik Sampling, Tempat dan kondisi Populasi adalah remaja, jumlah sampel hanya 9 orang remaja, sampel total sampling. Tempat di Desa Cipendawa, kondisi di Era Pandemi Covid 19.