

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan orang yang sudah mencapai usia 60th keatas. Lansia merupakan salah satu kelompok atau populasi berisiko (population at risk) yang semakin meningkat jumlahnya. Banyak diantara lanjut usia yang masih produktif dan mampu berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia pada hakikatnya merupakan pelestarian nilai-nilai keagamaan dan budaya bangsa (Sustrami, 2021). Klasifikasi lansia menurut WHO dalam Kholifah (2022), Usia lanjut (elderly) antara usia 60 – 74 tahun. Usia tua (old) 75 – 90 tahun. Usia sangat tua (very old) usia >90 tahun.

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua. (Kemenkes, 2021).

Pada abad berdasarkan *World Health Organization* (WHO) penduduk dunia yang lanjut usia semakin meningkat di wilayah pasifik, jumlah kaum lanjut usia akan bertambah pesat diperkirakan menjadi miliar pada tahun 2050 .Indonesia merupakan Negara ke-4 dengan jumlah penduduknya paling

banyak di dunia (Handayani, 2023). Badan Pusat Statistik di Indonesia, menyatakan lanjut usia semakin meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data penduduk, tahun 2023 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lanjut usia. Diperkirakan jumlah lanjut usia tahun 2026 meningkat menjadi 27,08 juta, tahun 2028 menjadi 33,69 juta, tahun 2035 bertambah menjadi 48,19 juta (Kemenkes RI, 2023).

Indonesia memiliki banyak provinsi, provinsi dengan jumlah lansia terbanyak, berada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sebanyak 17%, Provinsi Jawa Timur 14,4%, Provinsi Bali 14,1%, Provinsi Jawa Tengah 13,5%, Provinsi Sulawesi Utara 13,3%, Provinsi Nusa Tenggara Timur 11,6%, dan Sumatera Barat 11,4%. Persentase warga lansia di tujuh provinsi tersebut telah melampaui rata-rata nasional sebelum tahun 2023 sebesar 11,1%.

Berdasarkan data BPS Sumbar (2023) persentase lansia di Sumatra Barat 11,16% dari jumlah penduduk Indonesia. Populasi lansia di Sumatra Barat terus meningkat selama tiga tahun terakhir. Jumlah populasi lansia di Sumatera Barat pada tahun 2020 sebanyak 579.051 jiwa, 2021 sebanyak 603,360 jiwa, dan pada tahun 2022 menjadi 629.493 jiwa. (BPS Sumbar 2023).

Peningkatan jumlah lanjut usia ini terjadi banyak hal atau banyaknya perubahan-perubahan berupa bio, psiko, social dan spiritual. Perubahan-perubahan pada lansia datang tanpa disadari, lanjut usia merupakan suatu kejadian yang pasti terjadi secara biologis dan psikologis. Penurunan fungsi biologis seperti pendengaran berkurang, gangguan penglihatan kulit mulai kriptur, gigi ompong, rambut memutih, perubahan system reproduksi, mudah lelah, gerakan lamban, yang mempengaruhi kehidupan aktivitas sehari-hari

pada lanjut usia. Selain perubahan secara biologis lansia juga mengalami perubahan aspek psikologis, seperti kekecewaan, rumah kosong (sepi), kecacatan, ketakutan akan kematian dan hilangnya interaksi sosial yang menyebabkan perasaan terisolasi dan menyendiri. Penurunan fungsi dalam berbagai aspek pada lanjut usia dapat menimbulkan berbagai masalah yang mengakibatkan stres bahkan depresi pada lansia, penyebab stres merupakan faktor yang multidimensi (Santoso, 2020).

Pendefinisian stress sebagai reaksi dari tubuh (respon) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan bagian dari sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup atau pertahanan tubuh dimana ada sesuatu yang mengusik integritas diri sehingga mengganggu ketenteraman sebagai tuntutan yang harus diselesaikan. Disamping itu keadaan stres akan muncul apabila ada tuntutan yang luar biasa sehingga mengancam keselamatan atau integritas seseorang bahkan merupakan masalah kesehatan jiwa (Nasir, 2021).

Stres inilah yang paling banyak dihadapi para lanjut usia. WHO memperkirakan bahwa angka prevalensi stres pada lanjut usia umumnya bervariasi antara 10 % dan 20 %, tergantung pada situasi budaya. Secara keseluruhan populasi lanjut usia dengan stres ringan, stres sedang, stres berat bervariasi dalam tingkat keparahan (Sapkota & Pandey, 2022). Di dunia stres lansia berkisar antara 4,7–16% (Barua, 2022).

Terapi komplementer yang mudah dipraktikkan dan berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress pada lanjut usia adalah terapi *spiritual*

emotional freedom technique (SEFT). SEFT merupakan perpaduan teknik yang menggunakan energy psikologis dan kekuatan spiritual serta doa untuk mengatasi emosi negatif dengan menyalurkan kembali system energy tubuh. Terapi tersebut meliputi meditasi, relaksasi, hypnotherapy. SEFT dapat dilakukan dengan 3 metode yaitu *the set up* bertujuan untuk memastikan agar aliran energy tubuh terarahkan dengan tepat, *The tune in* untuk masalah fisik kita melakukan dengan cara merasakan rasa sakit yang kita alami lalu mengarahkan pikiran ketempat rasa sakit itu, metode tapping pada delapan belas titik pada tubuh yang dapat membantu pasien untuk mengurangi kecemasan, gangguan mental. Keunggulan terapi SEFT adalah sederhana, meningkatkan kedamaian hati, efek penyembuhan dapat langsung dirasakan dan tanpa adanya resiko yang membahayakan (Zainuddin, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yuni Anika pada tahun 2023 didapatkan hasil Analisis univariat sebagian besar status mental pada lansia sebelum terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) pada kategori sedang sebanyak 16 orang (47,1%) dan hanya 4 orang (11,8%) status mental pada lansia pada kategori berat. Selanjutnya sebagian besar status mental pada lansia setelah terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) pada kategori ringan sebanyak 24 orang (70,6%) dan tidak ada status mental pada lansia pada kategori berat.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sakiyan tahun 2022 dengan judul penelitian “Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia” Didapatkan hasil

ada pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat kecemasan pada lansia selama masa di Desa Grantung dengan nilai $p = 0.000$ ($p \text{ value} < 0,05$).

Menurut Badan Statistik Jumlah lansia di Kota Padang yaitu 103.000 lansia (Badan Pusat Statistik 2023). Dengan jumlah persebaran lansia paling banyak yaitu terletak di kota Padang. Sedangkan menurut profil Kota padang 2023, berdasarkan kunjungan lansia terbanyak puskesmas dengan persebaran lansia terbanyak yaitu wilayah kerja, Puskesmas Andalas, Puskesmas Lubuk Buaya, dan Puskesmas Anak Air dengan jumlah kunjungan lansia terbanyak berada di Wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya. Lansia yang mengunjungi puskesmas Lubuk Buaya mayoritas melakukan kunjungan rutin ke puskesmas untuk kontrol ulang penyakit yang sedang di derita seperti hipertensi, kolestrol, diabetes, asam urat, dan masih banyak lagi penyakit lainnya. Dalam menghadapi kondisi tersebut lansia cenderung mengalami stres karena keterbatasan aktivitas karena faktor usia dan dapat juga dikarenakan penyakitnya.

Hasil *survey* awal yang dilakukan pada tanggal 10 Maret 2025 menggunakan lembar kuesioner *Deppresion anxiety stress scale* yang diberikan kepada 10 orang lanjut usia yang ada di Puskesmas Lubuk Buaya didapatkan bahwa 4 lansia tergolong normal, 3 tergolong stres ringan, 2 tergolong stress sedang dan 1 stress berat. saat dilakukan wawancara, lansia yang diberikan kuesioner mengatakan belum pernah mengikuti terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* tersebut. Setelah ditinjau lebih lanjut ternyata terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* belum pernah di terapkan di Puskesmas

Lubuk Buaya. Faktor-faktor yang menyebabkan stres adalah penurunan kesehatan yang mengakibatkan keterbatasan aktivitas, merasa hidupnya tidak berguna, tidak diperhatikan oleh teman sekongregasi bahkan teman sekomunitas, ketakutan akan kesendirian dan kematian yang pasti terjadi.

B. Perumusan Masalah

Apakah ada pengaruh terapi *spiritual emotional freedom tehniqe* terhadap tingkat stres pada lanjut usia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh terapi *spiritual emotional freedom tehniqe* terhadap tingkat stres pada lanjut usia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

a. Diketahui rata-rata tingkat stres sebelum dilakukan terapi *spiritual emotional freedom tehniqe* pada lanjut usia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang .

b. Diketahui rata-rata tingkat stres sesudah dilakukan terapi *spiritual emotional freedom tehniqe* pada lanjut usia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

c. Diketahui pengaruh terapi *spiritual emotional freedom tehniqe* terhadap tingkat stress di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan akan dapat menjadi sumber referensi yang dapat menambah pengetahuan dan pemahaman serta wawasan tentang pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* pada lanjut usia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini akan dapat menambah pengetahuan, wawasan peneliti tentang Pengaruh Terapi *SEFT* terhadap tingkat stres pada lanjut usia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

b. Bagi Institusi pendidikan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan sebagai sumber informasi bagi institusi pendidikan mengenai Pengaruh Terapi *SEFT* terhadap tingkat stres pada lanjut usia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan *quasi exsperimental*. yaitu untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok eksperimen dimana hasil dikumpulkan sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian dilakukan di Puskesmas Lubuk Buaya pada bulan Maret S/D Agustus 2025 dan untuk pengambilan data dilakukan dari tanggal 9 sampai 20 Agustus 2025. Dalam penelitian ini populasi target adalah lansia yang datang dan mengikuti kontrol di puskesmas

Lubuk Buaya yaitu sebanyak 293 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah sampel yang dipilih melalui *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan wawancara. Analisa data secara univariat dalam bentuk distribusi frekuensi dan analisa univariat.

