

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### 1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal gangguan pola tidur merupakan gangguan yang terjadi pada kualitas dan waktu tidur seseorang akibat faktor eksternal (PPNI, 2016).

Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang dan dapat dibangunkan kembali dengan stimulus dan sensori yang cukup. Selain itu tidur dapat dikatakan sebagai keadaan tidak sadarkan diri yang relatif, bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, melainkan merupakan sesuatu urutan siklus yang berulang (Diarti et al., 2017).

Kualitas tidur itu sendiri dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu latensi tidur, durasi tidur, kualitas tidur subjektif, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi di siang hari (Sukmawati & Putra, 2019).

Tidur yang berkualitas memiliki tiga elemen yaitu durasi, kontinuitas dan kedalaman. Durasi tidur artinya lamanya tidur berlangsung, kemudian, kontinuitas tidur adalah tidur yang terus menerus berlangsung tanpa terbangun dan tanpa terganggu hingga bangun dipagi hari. Kedalaman tidur berkaitan dengan tidur yang nyenyak dimana saat terbangun badan terasa lebih segar.

Kualitas tidur yang buruk memiliki hubungan yang signifikan dengan kekebalan terhadap pengobatan pada perempuan dengan hipertensi sedangkan kekebalan terhadap pengobatan laki-laki yang hipertensi memiliki hubungan dengan umur, DM, serta obesitas. Tidur yang kurang dapat

merujuk kepada kondisi kualitas tidur yang buruk. Kurangnya waktu tidur dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi pada seseorang.

Perlu dilakukan penilaian terhadap kualitas tidur seseorang khususnya bagi orang dewasa dan usia produktif sehingga dapat membantu kualitas tidur. Penilainya tersebut dilakukan dengan menggunakan metode yang bernama PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*). PSQI sendiri ialah suatu metode penilaian yang berbentuk kuesioner yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan gangguan tidur orang dewasa dalam interval satu bulan (Ni'mat Zahroh, 2016).

Orang yang sakit lebih perlu tidur daripada orang yang normal, tetapi irama tidur dan bangun orang sakit sering terganggu. Umumnya orang yang mempunyai penyakit hipertensi akan selalu terganggu pola tidurnya sehingga pola tidur yang terganggu bisa menyebabkan seseorang lebih rentan terhadap penyakit hipertensi, pelupa, kebingungan, disorientasi, serta menurunnya kemampuan berkonsentrasi dan membuat keputusan.

Gangguan pola tidur biasanya sering terjadi pada penderita hipertensi. Pola tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang. Selain itu, durasi tidur pendek dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan hipertensi karena peningkatan tekanan darah 24 jam dan denyut jantung, peningkatan sistem saraf simpatik, dan pengingkaran garam (Martini. S., 2018).

Kurang tidur sebagai salah satu faktor resiko dari hipertensi berupa waktu tidur yang lebih singkat dapat mengakibatkan gangguan metabolisme dan endokrin yang dapat menyebabkan gangguan kardiovaskuler. Hubungan antara tidur dengan hipertensi terjadi akibat aktivitas simpatik pada pembuluh darah sehingga seseorang akan mengalami perubahan curah jantung yang tidak signifikan pada malam hari. Penurunan resistensi pembuluh darah perifer menyebabkan penurunan nocturnal normal pada tekanan arteri. Aktivitas saraf simpatik saat tidur meningkat secara signifikan dan sangat

bervariasi selama REM dibandingkan dengan waktu bangun tidur (Santi Martini, 2018)

*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan salah satu teknik terapi alternatif untuk mengatasi masalah emosi dan fisik. Terapi SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupuntur dan akupresur. Ketiganya berusaha merangsang titik-titik kunci pada sepanjang 12 jalur energy (energy meridian) tubuh. Bedanya dibandingkan dengan metode akupuntur dan akupresur adalah teknik SEFT menggunakan unsur spiritual, cara yang digunakan lebih aman, lebih mudah, lebih cepat dan lebih sederhana, karena SEFT hanya menggunakan ketukan ringan (tapping) (Zainuddin, 29)

Teknik SEFT berfokus pada kata atau kalimat yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa. Ketika seorang pasien berdoa dengan tenang (disertai dengan hati ikhlas & pasrah) maka tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan seorang pasien menjadi tenang (Ni'mat Zahroh, 2016).

Teknik ini menggabungkan sistem energy tubuh (energy medicine) dan terapi spiritual yang digunakan sebagai salah satu teknik terapi untuk mengatasi masalah emosional dan fisik yaitu dengan melakukan ketukan ringan (tapping) pada titik syaraf (meridian tubuh). Spiritual dalam SEFT adalah doa yang diinformasikan oleh klien pada saat akan dimulai hingga sesi terapi berakhir, yaitu fase set-up, tune-in dan tapping. Pada fase iset-up, klien diminta untuk berdoa kepada tuhan yang maha esa dengan penuh rasa khusyu, ikhlas menerima dan pasrahkan kesembuhan kepada tuhan yang maha esa (Fatmasari et al., 2019).

Hasil penelitian (Fatmasari et al., 2019). pada saat praktek Teknik SEFT yang pertama dipandu oleh terapis, subjek memberikan skor 10 untuk keluhan yang dirasakan, setelah melakukan SEFT, keluhan subjek menurun menjadi skor 7. Efek yang dirasakan oleh YW setelah mengikuti intervensi SEFT adalah:

Sakit asam lambung sudah tidak sering kambuh, emosi terkendali, sulit tidur teratasi dan merasa lebih nyaman.

Penelitian lain oleh (Arnata et al., 2018) tentang “pengaruh terapi SEFT terhadap peningkatan kualitas tidur” menemukan bahwa dengan terapi SEFT efektif dalam meningkatkan kualitas tidur sebesar 4,75% setelah diberikan terapi. Selain itu, berdasarkan analisis, teori dan penelitian sebelumnya yang menunjang SEFT dapat dijadikan alternatif pada seseorang yang mengalami gangguan tidur. Penatalaksanaan ini bisa dilakukan secara mandiri, mudah, dan efisien dalam meningkatkan kualitas tidur.

Terapi SEFT menunjukkan bahwa efektif dalam meningkatkan kualitas tidur untuk pasien post operasi maupun bukan. Hasil penelitian ini dilakukan oleh (Dian Anggraini, 2021) “Efektivitas terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap kualitas tidur pada pasien post operasi” bahwa terapi seft efektif dapat membantu dan memenuhi kualitas tidur pada pasien post operasi.

Secara sederhana terapi SEFT dilakukan dengan cara menggabungkan sugesti relaksasi dengan ketukan ringan (tapping) pada titik-titik meridian akupunktur. Sugesti-relaksasi berfokus pada kata atau kalimat yang diucap berulang kali dengan ritme yang berulang disertai sikap pasrah kepada Allah SWT. Penggunaan SEFT yang lebih berpengaruh terhadap kualitas tidur disebabkan karena dalam melakukan seft melibatkan unsur spiritual. Factor spiritual sangat penting dan hal esensial yang merupakan hubungan vertical hamba dengan tuhan.

Ketika seorang pasien berdoa dengan tenang yang disertai dengan hati yang ikhlas dan pasrah maka tubuh akan mengalami relaksasi yang menyebabkan pernafasan menjadi teratur, denyut jantung menjadi stabil yang akan melancarkan sirkulasi darah yang mengalir dalam tubuh menjadikan kondisi tubuh nyaman dan rileks. Kondisi yang rileks dan tenang akan menurunkan kondisi kecemasan pada pasien sehingga menyebabkan rangsangan koretks menurun yang akhirnya Reticular Activating Sistem (RAS) menurun dan

beberapa bagian bulbar synchronizing region (BSR) mengambil alih yang menyebabkan sensai kantuk yang mempermudah seseorang tidur (Susilawati & Kasron, 2018)

Penulis beranggapan bahwa teknik ini menarik untuk diaplikasikan pada klien gangguan pola tidur dan mengetahui terapi SEFT terhadap penyakitnya. Maka dari itu penulis menjadikannya sebagai bahan untuk karya tulis ilmiah. Dengan melakukan observasi Aplikasi terapi SEFT pada pasien dengan gangguan pola tidur.

## 1.2 Tujuan Karya Tulis Ilmiah

### 1.2.1 Tujuan Umum

Memahami dan mengaplikasikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada pasien dengan gangguan pola tidur.

### 1.2.2 Tujuan Khusus

- a. Perawat mampu mengobservasikan kualitas tidur pada pasien sebelum dilakukan teknik SEFT.
- b. Perawat mampu mengobservasikan kualitas tidur pada pasien sesudah dilakukan teknik SEFT.
- c. Perawat mampu mengidentifikasi penyebab gangguan pola tidur.
- d. Perawat mampu mengevaluasi pengaplikasian teknik SEFT pada pasien pola tidur.

## 1.3 Pengumpulan Data

### 1.3.1 Observasi

Melakukan pengamatan langsung kepada klien saat diberikan sebelum dan sesudah terapi SEFT.

### 1.3.2 Interview

Melakukan komunikasi langsung kepada klien untuk mengevaluasi hasil aplikasian terapi dan mendapatkan informasi.

### 1.3.3 Studi Pustaka

Pengumpulan data dengan cara mempelajari teori dari buku, jurnal dan sumber lainya yang berkaitan dengan terapi SEFT.

### 1.3.4 Pengaplikasian terapi SEFT

Penulis melakukan terapi SEFT selama 5-15 menit

## 1.4 Manfaat Penulisan Karya Tulis Ilmiah

### 1.4.1 Bagi penulis

Penulis dapat mengaplikasikan secara langsung dan mendapatkan banyak ilmu baru juga menambah wawasan dan pengetahuan

### 1.4.2 Bagi Pasien

Bagi pasien yang membaca karya ini dapat mengetahui terapi SEFT bermanfaat untuk penyakit dan dapat mengaplikasikannya secara mandiri

### 1.4.3 Bagi Profesi keperawatan

Menambah pengetahuan dan masukan terhadap profesi perawat untuk mengembangkan ilmu di masa yang akan datang.