

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Kemenkes.RI, 2014). Hipertensi berdampak pada aspek fisik, psikososial, spiritual, ekonomi yang dapat mengakibatkan menurunnya kualitas tidur. Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Khasanah dan Hidayati, 2012). Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, letensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur yang normal terdiri dari dua fase REM dan NREM (Khasanah dan Hidayati, 2012). Insomnia merupakan gangguan tidur paling sering pada usia lanjut, selain itu terdapat beberapa factor yang dapat menyebabkan gangguan tidur pada lansia yaitu: lansia dengan jenis kelamin perempuan lebih sering mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan laki-laki, lansia dengan tingkat Pendidikan SD, tidak memiliki pekerjaan, lansia yang mengalami kecemasan sedang, lansia yang memiliki kebiasaan merokok dan minum kopi, kondisi lingkungan dan lansia yang memiliki status Kesehatan kurang (Sumirta, 2015).

Prevalensi hipertensi pada penduduk > 18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,11%, Provinsi Bali dengan prevelensi 30,97%

(Kemenkes, 2019) Dinas Kesehatan Kabupaten Badung menyatakan tahun 2018 prevelensi hipertensi sebesar 29,33%. Dari data hasil studi pendahuluan di UPT Puskesmas Kuta Utara pada tahun 2019 pasien hipertensi sebanyak 266 kasus, terjadi peningkatan padatahun 2020 sebanyak 641 kasus. Angka prevalensi insomnia di Dunia pada lansia diperkirakan sebesar 13-47% dengan proporsi sekitar 50-70% terjadi pada usia diatas 65 tahun. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia pada lansia sekitar 67% (Suastari,Tirtayasa & Aryana, 2014).

Menurunnya kualitas tidur lansia akan berdampak buruk terhadap kesehatan, karena dapat menyebabkan kerentanan terhadap penyakit, stres, kebingungan, disorientasi, gangguan mood, kurang fresh, menurunnya kemampuan berkonsentrasi, kemampuan membuat keputusan (Arnata *et al.*, 2018). Untuk itu perlu adanya dilakukan intervensi yang efektif, intervensi yang dimaksud yaitu *Emotional Freedom Tehnique (EFT)* untuk mengatasi gangguan tidur.

Emotional Freedom Technique (EFT) atau dikenal dengan terapi ketuk (tapping) dikembangkan oleh Gary Craig. Sebuah terapi yang secara cepat, lembut dan mudah mengeluarkan emosi negatif yang dipercaya sebagai sumber dari masalah dan rasa sakit (Latifah dan Ramawati, 2008). *Emotional Freedom Technique (EFT)* adalah metode sederhana yang menekankan fokus pikiran pada masalah dalam diri individu disertai dengan menekan secara lembut pada titik akupuntur (tapping) di wajah, tubuh bagian atas, dan tangan (Brahmantia dan Huriah, 2018). Terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* merupakan salah satu teknik yang menimbulkan respon relaksasi yang dapat diberikan pada orang hipertensi (Sahlia dan Hakam, 2018). Teknik ini menggabungkan sistem energi 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) (Rofacky dan Aini, 2015). Terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* terbukti dapat membantu individu mengatasi dan mengelola stress dampak dari stressor di lingkungan. Terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* juga dapat menurunkan risiko terjadinya gangguan kesehatan fisik (seperti penyumbatan pembuluh darah, gangguan jantung) dan secara psikologis dapat mencegah kejadian penyakit atau gangguan jiwa (Latifah dan Ramawati, 2008)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wantiyah (2018) yang berjudul “Pengaruh Terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* Terhadap Depresi Pada Klien Hipertensi”, dengan hasil signifikan $p\text{-value } 0,001 < 0,05$ yang artinya ada perbedaan tingkat depresi antara kelompok intervensi dan kontrol.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti berharap dapat membuktikan. Pengaruh *Emotional Freedom Technique* Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kuta Utara Tahun 2021.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, dapat dirumuskan suatu masalah penelitian yaitu “Apakah Ada Pengaruh *Emotional Freedom Technique* Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kuta Utara Tahun 2021?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Membuktikan Pengaruh Pemberian *Emotional Freedom Technique* Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kuta Utara Tahun 2021

2. Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini antara lain:

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur pasien hipertensi sebelum diberikan Terapi *Emotional Freedom Technique* di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kuta Utara Tahun 2021
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pasien hipertensi setelah diberikan Terapi *Emotional Freedom Technique* di Wilayah Kerja di UPT Puskesmas Kuta Utara Tahun 2021.
- c. Menganalisis Pengaruh Terapi *Emotional Freedom Technique* Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kuta Utara Tahun 2021.
- d. Menganalisis hubungan umur berdasarkan kualitas tidur pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Kuta Utara Tahun 2021
- e. Menganalisis hubungan jenis kelamin berdasarkan kualitas tidur pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Kuta Utara Tahun 2021
- f. Menganalisis hubungan pendidikan berdasarkan kualitas tidur pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Kuta Utara Tahun 2021
- g. Menganalisis hubungan pekerjaan berdasarkan kualitas tidur pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Kuta Utara Tahun 2021

- h. Menganalisis hubungan status perkawinan berdasarkan kualitas tidur pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Kuta Utara Tahun 2021

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan mengenai keperawatan Jiwa, khususnya tentang Pengaruh Terapi *Emotional Freedom Technique* Terhadap Kualitas Tidur. Hasil penelitian ini juga diharapkan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya yang tertarik dengan Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dan Kualitas Tidur.

2. Manfaat praktis

- a. Hasil penelitian ini juga akan dapat dijadikan sebagai pedoman bagi tenaga Kesehatan dalam memberikan terapi non farmakologis *Emotional Freedom Technique* (EFT)
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan atau pedoman bagi institusi sebagai sumber informasi tambahan mengenai pengetahuan tentang *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap Kualitas Tidur.