

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Hipertensi

1. Definisi hipertensi

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 merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal (P2ptm.kemkes, 2017).

2. Klasifikasi hipertensi

Ada pun klasifikasi hipertensi terbagi menjadi (Kemenkes.RI, 2014):

a. Berdasarkan penyebab

- 1) Hipertensi Primer/Hipertensi Esensial Hipertensi yang penyebabnya tidak diketahui (idiopatik), walaupun dikaitkan dengan kombinasi faktor gaya hidup seperti kurang bergerak (inaktivitas) dan pola makan. Terjadi pada sekitar 90% penderita hipertensi.
- 2) Hipertensi Sekunder/Hipertensi Non Esensial Hipertensi yang diketahui penyebabnya. Pada sekitar 5-10% penderita hipertensi, penyebabnya adalah penyakit ginjal. Pada sekitar 1-2%, penyebabnya adalah kelainan hormonal atau pemakaian obat tertentu (misalnya pil KB).

- b. Berdasarkan bentuk Hipertensi Hipertensi diastolik (*diastolic hypertension*), Hipertensi campuran (sistol dan diastol yang meninggi), Hipertensi sistolik (*isolated systolic hypertension*).

Tabel 1
Klasifikasi Tekanan Darah Hipertensi (JNC-VII, 2003)

Klasifikasi	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Normal	< 120	< 80
Prehipertensi	120 – 139	80 – 90
Hipertensi tingkat I	140 – 159	90 – 99
Hipertensi tingkat II	≥ 160	≥ 100
Hipertensi terisolasi sistolik	≥ 140	< 90

Sumber: (Kemenkes. *Pusat Data dan Informasi Kesehatan RI*, 2019)

3. Faktor risiko hipertensi

Angka kejadian hipertensi dapat dipengaruhi oleh multifaktor, diantaranya umur, riwayat kehamilan/keturunan, kebiasaan merokok, kebiasaan olahraga, dan Indeks Massa Tubuh (Sartik, Tjekyan and Zulkarnain, 2017).

a. Umur

tingginya hipertensi sejalan dengan bertambahnya umur, disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga lumen menjadi sempit dan dinding pembuluh darah menjadi lebih kaku, sebagai akibat adalah meningkatnya tekanan darah sistolik. Dengan meningkatnya umur didapatkan kenaikan tekanan darah diastol rata-rata walaupun tidak begitu nyata juga terjadi kenaikan angka prevalensi hipertensi tiap kenaikan kelompok dekade umur

b. Riwayat keturunan

Dari hasil penelitian diungkapkan bahwa jika seseorang mempunyai orang tua yang salah satunya menderita hipertensi maka orang tersebut akan memiliki

risiko dua kali lipat untuk terkena hipertensi dari pada orang tuanya tidak hipertensi. Penelitian lain mencatat bahwa seseorang dengan kedua orang tuanya hipertensi akan memiliki 50-70% kemungkinan menderita hipertensi, sedangkan bila orang tuanya tidak menderita hipertensi hanya 4-20% kemungkinan menderita hipertensi.

c. Kebiasaan merokok

Merokok merupakan awal yang mendatangkan berbagai jenis penyakit degeneratif yang mematikan, seperti kanker dan penyakit jantung. Nikotin dalam tembakau merupakan penyebab meningkatnya tekanan darah segera setelah hisapan pertama. Seperti zat-zat kimia lain dalam asap rokok, nikotin diserap oleh pembuluh-pembuluh darah amat kecil di dalam paru-paru dan diedarkan ke aliran darah. Hanya dalam beberapa detik nikotin sudah mencapai otak. Otak bereaksi terhadap nikotin dengan memberi sinyal pada kelenjar adrenal untuk melepas epinefrin (adrenalin). Hormon yang kuat ini akan menyempitkan pembuluh darah dan memaksa jantung untuk bekerja lebih berat karena tekanan yang lebih tinggi. Dengan mengisap sebatang rokok akan memberi pengaruh besar terhadap naiknya tekanan darah. Hal ini dikarenakan asap rokok mengandung kurang lebih 4000 bahan kimia yang 200 diantaranya beracun dan 43 jenis lainnya dapat menyebabkan kanker bagi tubuh.

d. Kebiasaan olahraga

Olahraga dapat mengurangi tekanan darah bukan hanya disebabkan berkurangnya berat badan, tetapi juga disebabkan bagaimana tekanan darah tersebut dihasilkan. Tekanan darah ditentukan oleh dua hal yaitu jumlah darah yang dipompakan jantung per detik dan hambatan yang dihadapi darah dalam melakukan tugasnya melalui arteri. Olahraga dapat menyebabkan pertumbuhan pembuluh

darah kapiler yang baru dan jalan darah yang baru. Dengan demikian hal yang menghambat pengaliran darah dapat dihindarkan atau dikurangi, yang berarti menurunkan tekanan darah. Walaupun kesanggupan jantung untuk melakukan pekerjaannya bertambah melalui olahraga, pengaruh dari berkurangnya hambatan tersebut memberikan penurunan tekanan darah yang sangat berarti

e. Indeks massa tubuh

Obesitas memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi. Rata-rata, seseorang yang memiliki berat badan 10 kg di atas berat badan ideal, tekanan darah akan naik sekitar 2-3 mmHg dibandingkan dengan orang yang memiliki berat badan normal. Obesitas berpengaruh terhadap kenaikan tekanan darah karena umumnya pada orang obesitas mengalami susah gerak. Untuk bergerak harus bekerja keras dan tekanan darah akan naik.

4. Penatalaksanaan hipertensi

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan ataupun dengan cara modifikasi gaya hidup. Modifikasi gaya hidup dapat dilakukan dengan membatasi asupan garam tidak lebih dari $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ sendok teh (6 gram/hari), menurunkan berat badan, menghindari minuman berkafein, rokok, dan minuman beralkohol. Olah raga juga dianjurkan bagi penderita hipertensi, dapat berupa jalan, lari, *jogging*, bersepeda selama 20-25 menit dengan frekuensi 3-5 x per minggu. Penting juga untuk cukup istirahat (6-8 jam) dan mengendalikan stress. Untuk pemilihan serta penggunaan obat-obatan hipertensi disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter keluarga anda. Ada pun makanan yang harus dihindari atau dibatasi oleh penderita hipertensi adalah (Kemenkes.RI, 2014):

- a. Makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi (otak, ginjal, paru, minyak kelapa, gajih).
- b. Makanan yang diolah dengan menggunakan garam natrium (biscuit, crackers, keripik dan makanan kering yang asin).
- c. Makanan dan minuman dalam kaleng (sarden, sosis, sayuran serta buah-buahan dalam kaleng, *soft drink*).
- d. Makanan yang diawetkan (dendeng, asinan sayur/buah, abon, ikan asin, pindang, udang kering, telur asin, selai kacang).
- e. Susu, mentega, margarine, keju, serta sumber protein hewani yang tinggi kolesterol seperti daging merah (sapi/kambing), kuning telur, kulit ayam).
- f. Bumbu-bumbu seperti kecap, maggi, terasi, saus tomat, saus sambal, tauco serta bumbu penyedap lain yang pada umumnya mengandung garam natrium.
- g. Alkohol dan makanan yang mengandung alkohol seperti durian, tape.

B. Konsep Dasar Terapi Emotional Freedom Technique (EFT)

1. Sejarah *emotional freedom technique* (EFT)

Energi psikologi dipopulerkan oleh Dr. Roger Callahan di tahun 1980-an, merupakan penemuannya ketika mengobati pasien bernama Mary yang mengalami *water phobia* menggunakan teknik TFT (*Thought Field Therapy*). Dengan penemuannya, yaitu mengetuk (*tapping*) dengan ujung jarinya bagian bawah kelopak mata Mary, dalam waktu kurang dari satu menit Mary mengatakan rasa tidak enak di perutnya akibat dari fobia itu hilang. Dr. Callahan sama herannya dengan Mary, lalu ia mencoba teknik yang sama ke ratusan pasiennya, dan hasilnya adalah berhasil. Selanjutnya pada awal tahun 1990-an salah satu siswa Dr.

Callahan, yang bernama Gery Craig, menyederhanakan algoritma TFT menjadi EFT dimana prosesnya dibuat lebih sederhana secara universal agar bisa diterapkan untuk semua permasalahan mental, emosional dan fisik. (Syarief, 2012)

2. Definisi *emotional freedom technique* (EFT)

EFT adalah terapi meridian energy. EFT merupakan terapi akupunktur versi sederhana, yang bekerja langsung pada sistem meridian di tubuh. Sama seperti halnya menggunakan jarum pada akupunktur, dengan EFT, anda melakukan stimulasi titik meridian utama dengan mengetuknya dengan ringan (*tapping*) (Thahir, 2014).

EFT adalah teknik penyembuhan tubuh dan pikiran yang mengkombinasikan efek fisik dari perawatan meridian dengan efek mental dalam memfokuskan pada sakit atau permasalahan pada waktu yang bersamaan (Thahir, 2014).

EFT adalah sebuah terapi psikologi praktis yang dapat menangani banyak penyakit, baik itu penyakit fisik dan penyakit psikologis (masalah pikiran dan perasaan) (Sahlia and Hakam, 2018).

3. Prinsip kerja *emotional freedom technique* (EFT)

EFT didasarkan pada keyakinan bahwa masalah emosional berakar dari gangguan energi tubuh. Maka, intervensi pada sistem tubuh dengan menstimulus melalui tapping/ketukan ringan dengan jari di delapan belas titik meridian tubuh untuk mengatasi hampir semua hambatan emosi dan fisik. Titik-titik energi/meridian akan menyelaraskan energi tubuh, mengubah kimiawi otak dan selanjutnya mengubah kondisi emosi menjadi lebih positif. Energi dalam tubuh

sangat berperan, karena gangguan pada energi tubuh akan menyebabkan gangguan pada emosi atau fisik. Ketika seseorang mengalami hambatan emosional seperti marah, kecewa, sedih, cemas, stress, trauma, aliran energi di dalam tubuh yang melalui titik meredian tubuh akan terganggu. Untuk menghilangkan hambatan-hambatan emosi, hanya perlu memperbaiki gangguan aliran di titik meredian dengan cara mengetukkan jari dengan cara tertentu sesuai teknik EFT, untuk melakukan ketukan pada delapan belas titik meredian tubuh hanya memerlukan lima prosedur yang sederhana dan mudah diingat, yang dinamakan resep dasar (*basic recipe*). Prosedur ini dapat digunakan untuk mengatasi hampir semua masalah emosi negatif dan fisik (Thahir, 2014)

4. Kelebihan *emotional freedom technique* (EFT)

Craig menjelaskan kelebihan *Emotional Freedom Technique*:

- a. Menyembuhkan dengan sangat cepat. Artinya EFT menyembuhkan gangguan emosional yang bisa lenyap dalam hitungan menit atau jam.
- b. EFT hanya membutuhkan satu atau dua sesi saja untuk mendapatkan kesembuhan. Artinya EFT bisa dilakukan tanpa memerlukan sesi yang banyak.
- c. Ketika emosi negatif sudah dapat dihilangkan dengan EFT, maka masalah-masalah fisik mulai hilang dengan sendirinya. Artinya jika emosi negatif sudah tenetralisir maka masalah fisik juga akan hilang.
- d. EFT tidak perlu menggunakan alat-alat lain, hanya menggunakan tapping.
- e. Didukung oleh sejumlah penelitian ilmiah. Artinya EFT sudah terbukti dan tidak diragukan lagi.
- f. Digunakan oleh lebih dari 100.000 praktisi di seluruh dunia. Dengan hasil yang spektakuler.

5. Manfaat *emotional freedom technique* (EFT)

Adapun manfaat EFT menurut (Lataima, Kurniawati and Astuti, 2020) yaitu :

- a. EFT dapat menjadi terapi yang efektif untuk manajemen stres dan kecemasan
- b. EFT efektif mengatasi masalah emosional pada penyakit kronis dan serta untuk mendukung kesehatan secara fisik
- c. EFT efektif meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup
- d. EFT efektif meningkatkan kualitas tidur
- e. EFT efektif untuk menambah energi dan menghilangkan rasa Lelah

6. Proses *emotional freedom technique* (EFT)

Terdapat empat Langkah dalam melakukan EFT menurut (Thahir, 2014) yaitu :

a. *Setup* (persiapan)

Untuk memastikan terapi bekerja dengan baik, Anda perlu untuk mempersiapkan diri. Hal ini untuk memastikan “oven” diaktifkan, dan “bahan” lain telah siap. Ingat bahwa tubuh kita adalah seperangkat sistem energi halus. Untuk mengatur meridian dan EFT siap dilakukan, kita perlu memastikan bahwa kita siap untuk proses tersebut. Pada tahap ini lakukan ketukan ringan pada *karate chop point* (tepi tangan, yang biasa digunakan untuk pukulan pada karate) atau mengusap dengan telapak tangan pada *sore point* (sore point juga dapat dicari dengan merentangkan jempol dan jari manis), sambil mengucapkan perasaan (masalah) sebanyak 3 kali. Ungkapkan masalah sejelas-jelasnya. Contoh “walaupun saya menderita hipertensi dan kesulitan tidur, saya pasrah dan ikhlas.

b. *The tapping*

Sementara anda fokus pada pikiran permasalahan anda, lakukan juga ketukan 7 atau 8 kali pada titik meridian sambil tetap menyebutkan permasalahan yang

dirasakan. Sebagian besar poin yang ada di kedua bagian tubuh dan Anda dapat menekan di kedua sisi, tergantung pada apa yang paling Anda merasa nyaman melakukannya. Meridian yang telah dipilih adalah titik yang dekat dengan kulit atau yang paling mudah diakses. Titik- titik tapping yaitu:

- 1) *Cr (crown)*: pada titik dibagian atas kepala
- 2) *EB (Eye Brow)*: pada titik permulaan alis mata
- 3) *SE (Side of The Eyes)*: diatas tulang samping mata
- 4) *UE (Under the Eye)*: 2 cm dibawah kelopak mata
- 5) *UN (Under the Nose)*: tepat dibawah hidung
- 6) *Ch (chin)*: diantara dagu dan bagian bawah bibir
- 7) *CB (Collar Bone)*: diujung tempat bertemunya tulang dada dan tulang rusuk pertama
- 8) *UA (Under the Arm)*: dibawah ketiak
- 9) *BN (Bellow Nipple)*: 2,5 cm dibawah puting susu (pria) atau diperbatasan antara tulang dada
- 10) *IH (Inside of Hand)*: dibagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- 11) *OH (Outside of Hand)*: dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- 12) *Th (thumb)*: ibu jari disamping luar bagian bawah kuku
- 13) *IF (Index Finger)*: jari telunjuk disamping luar bagian bawah kuku
- 14) *MF (Middle Finger)*: jari tengah samping luar bagian bawah kuku
- 15) *RF (Ring Finger)*: jari manis disamping luar bagian bawah kuku
- 16) *BF (Baby Finger)*: jari kelingking samping luar bagian bawah kuku

- 17) *KC (Karate Chop)*: disamping telapak tangan
- 18) *GS (Gamut Spot)*: dibagian antara perpanjangan tulang jari manis dan kelingking.

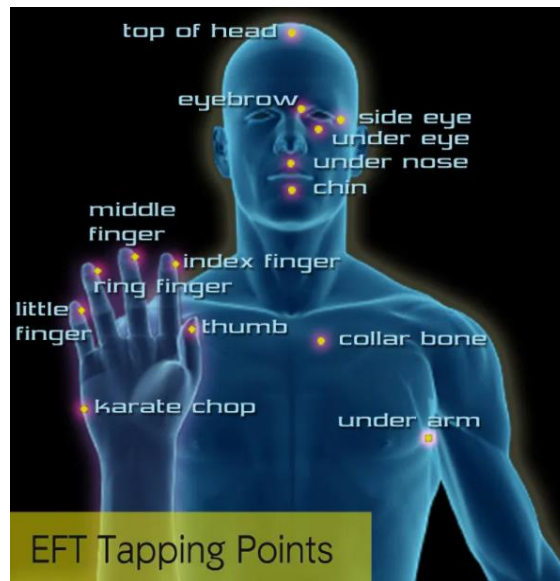
c. *Nine gamut procedure*

Letak titik *gamut* berada di punggung tangan, tepat diantara jari kelingking dan jari manis. Sementara melakukan ketukan pada titik ini lakukan beberapa gerakan yang bertujuan menyeimbangkan saraf otak agar dapat membantu menyelesaikan masalah. Sembilan Prosedur *Gamut* menggunakan teknik yang sama. Pada bagian ini lebih mudah. Anda bisa menyanyi atau menghitung untuk menstimulasi otak kanan, membawa diri atau perasaan lebih baik, seolah otak melakukan “*reboot*” sendiri. Proses Sembilan gamut adalah sebagai berikut:

- 1) ketuk titik gamut sambil menutup mata
- 2) ketuk titik gamut sambil membuka Mata
- 3) melihat atau melirik ke kanan
- 4) melihat atau melirik ke kiri
- 5) Putar mata searah jarum jam
- 6) Putar mata melawan jarum jam
- 7) Nyanyikan baris pertama dari sebuah lagu
- 8) Menghitung sampai sepuluh dengan cepat
- 9) Nyanyikan baris lain dari sebuah lagu.

Proses ini meningkatkan efektivitas dan hanya membutuhkan waktu sepuluh detik, lakukan prosedur Sembilan gamut secara berurutan.

- d. *The tapping again* adalah mengulang lagi *the tapping* dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskannya.



Sumber: (IK-PTZ. *Inti Karate dalam Metode Penyadapan. Mengetuk Titik Meridian*, 2014)

Gambar I Titik *tapping* pada *emotional freedom technique* (EFT)

C. Konsep Dasar Kualitas Tidur

1. Defisini kualitas tidur

Tidur adalah proses regulasi yang secara aktif dan signifikan dimodulasi oleh pengaruh homeostatis yang terakumulasi saat terbangun dan menurun saat tidur (Carley and Farabi, 2016)

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Khasanah, 2012). Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, letensi tidur serta aspek subjektif dari tidur (Arnata *et al.*, 2018).

Kualitas tidur adalah sebuah perasaan puas yang dinyatakan oleh seseorang tentang tidur. Tidur dapat dikatakan berkualitas apabila seseorang tersebut, mampu menilai kualitas tidur sendiri sangat baik, dapat tertidur dalam waktu ≤ 15 menit atau dalam waktu 30 menit, memiliki jumlah jam tidur > 7 jam per malam, dapat tertidur lebih lama saat di tempat tidur sekurangkurangnya 85% dari

waktu total tidur, terbangun dari tidur tidak lebih sekali per malam, tidak ada gangguan tidur selama satu bulan terakhir, dapat tertidur tanpa mengkonsumsi obat-obatan tidur dan tidak ada tanda-tanda disfungsi dalam kegiatan aktivitas sehari-hari (Pangestika, Lestari and Setyowati, 2018).

2. Jenis- jenis Tidur

Setiap malam seseorang mengalami dua jenis tidur yang berbeda dan saling bergantian yaitu: tidur (*Rapid-Eye Movement*) dan NREM (*Non Rapid Eye Movement*) (Rafknowledge, 2004).

a. Tidur REM

Tidur REM terjadi disaat kita bermimpi hal tersebut ditandai dengan tingginya aktivitas mental, dan fisik. Ciri-cirinya antara lain; detak jantung, tekanan darah, dan cara bernapas sama dengan yang dialami saat kita terbangun. Masa tidur REM kira-kira dua puluh menit dan terjadi selama empat sampai lima kali dalam sehari.

b. Tidur NERM

Tidur NREM memiliki empat tingkatan. Selama tingkatan terdalam berlangsung (3 dan 4), orang tersebut akan cukup sulit dibangunkan. Beranjak lebih malam, status tidur NREM semakin ringan. Pada tingkat 4, tidur terasa menyegarkan/ menguatkan. Selama periode ini, tubuh memperbaiki dirinya dengan menggunakan hormon yang dinamakan somatostatin. Ilmuwan mendefinisikan bahwa tidur yang terbaik adalah tidur yang mengalami perpaduan tepat antara mengalami REM dan NREM.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas ada enam yaitu (Alimul, 2015):

- a. Penyakit, setiap penyakit menyebabkan ketidaknyamanan fisik yang menyebabkan masalah pada tidur. Seseorang dengan masalah pernafasan dapat mengganggu tidurnya, nafas yang pendek membuat orang sulit tidur dan orang yang memiliki kongesti di hidung dan adanya drainase sinus mungkin mengalami gangguan untuk bernafas dan sulit untuk tidur.
- b. Lingkungan, tingkat cahaya dapat mempengaruhi seseorang untuk tidur, ada yang bisa tidur dengan cahaya lampu ada juga yang bisa tidur apabila lampu dimatikan atau dalam keadaan gelap. Ketidaknyamanan dari suhu lingkungan dan kurangnya ventilasi dapat mempengaruhi tidur.
- c. Latihan fisik dan kelelahan, kelelahan yang berlebihan akibat kerja yang berat mempunyai REM yang pendek tidur siang dapat mengganggu waktu tidur malam dan harus dihindari jika seseorang mengalami insomnia.
- d. Obat-obatan dan zat-zat kimia, *Hypnotics* atau obat tidur dapat mengganggu tidur NREM tahap 3 dan 4 serta dapat menekan REM. *Beta blockers* dapat menyebabkan insomnia dan mimpi buruk. Narkotik seperti morfin, dapat menekan tidur REM dan meningkatkan frekuensi bangun dari tidur dan mengantuk. Orang yang minum alkohol dalam jumlah banyak sering mengalami gangguan tidur dan mimpi buruk.
- e. Diet dan kalori, kehilangan berat badan berkaitan dengan penurunan waktu tidur total, terganggunya tidur dan bangun lebih awal. Sedangkan kelebihan berat badan akan meningkatkan waktu tidur total.
- f. Stres psikologis, stres psikologis mempengaruhi tidur dengan dua cara, yang pertama orang mengalami stres merasa sulit untuk merasakan tidur yang nyaman sesuai dengan yang dibutuhkan. Kedua, tidur REM berkurang dalam jumlah yang

cenderung menambah kecemasan dan stres. Salah satu jenis stres yang sering ditemukan pada lansia yaitu menurunnya kemampuan fisik dan memiliki penyakit kronis.

g. Usia

Umur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Hal ini terkait dengan sel maupun organ tubuh telah mengalami penurunan fungsi seiring dengan peningkatan usia. Seperti halnya pola tidur normal yang mulai berubah sesuai pertambahan usia, akibat reduksi saraf yang mempengaruhi gelombang tidur atau oleh karena deficit sistem saraf pusat yang menyebabkan berkurangnya reaksi terhadap alarm ekstrinsik dan disfungsi "*biorhythm*" serta berkurangnya pengeluaran substansi melatonina (Sumirta, 2015).

h. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang memperlihatkan adanya perbedaan biologis pada individu yang menyebabkan terjadinya perbedaan pola tidur antar keduanya, dalam beberapa literatur disebutkan bahwa pria dan wanita memiliki perbedaan dalam karakteristik tidur, dimana pria memiliki gangguan tidur yang lebih bervariasi dan lebih cepat dibandingkan wanita. Pada usia dewasa, pria mulai mengalami penurunan tidur REM (*Rapid Eye Movement*), mereka sering terbangun akibat kongesti semen dalam penis sehingga mengganggu siklus tidur selama tidur REM (Sumirta, 2015).

i. Pendidikan

Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor sosiokultural yang bisa mempengaruhi insomnia. Tingkat pendidikan yang tinggi bisa memungkinkan individu untuk mengakses dan memahami informasi tentang kesehatan sehingga

pasien memiliki pengetahuan untuk memilih strategi dalam mengatasi insomnia (Sumirta, 2015).

j. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan salah satu faktor sosiokultural yang bisa mempengaruhi insomnia dengan bekerja memungkinkan individu untuk mengakses dan memahami informasi tentang kesehatan sehingga pasien memiliki pengetahuan untuk memilih strategi dalam mengatasi insomnia. Menurut pendapat peneliti, lansia yang masih aktif bekerja akan cepat merasakan lelah dan capek sehingga kebutuhan istirahat juga meningkat, namun karena rasa capek dan letih tersebut juga dapat menyebabkan lansia sulit untuk tidur karena tubuh yang merasa sakit akibat dari pekerjaannya (Sumirta, 2015)

k. Status perkawinan

Keberadaan pasangan hidup akan mengurangi tingkat kecemasan yang dialami lansia, karena pasangan hidup dapat menjadi sumber coping yang adekuat dalam menghadapi stressor (Sumirta, 2015)

4. Faktor penyebab gangguan tidur pada lansia

Seiring bertambahnya usia, biasanya kualitas tidur lansia menurun karena mengalami gangguan tidur, gangguan tidur menurut (Priyoto, 2015) dapat disebabkan oleh faktor :

- a. Faktor ekstrinsik atau faktor luar yaitu seperti lingkungan sekitar yang kurang tenang
- b. Faktor intrinsik yaitu dapat berupa organik atau psikogenik. Faktor organik seperti nyeri, gatal-gatal atau penyakit tertentu yang menyebabkan gelisah. Faktor psikogenik depresi, kecemasan, dan iritabilitas.

Menurut Patricia (2013), faktor terkait dengan gangguan tidur yaitu:

- a. Ketidaknyamanan fisik/nyeri
 - b. Ketidaknyamanan psikologis
 - c. Masalah kebersihan tidur/ *sleep hygiene* (menghabiskan terlalu banyak waktu di tempat tidur dan kurangnya waktu tidur dan tidur siang yang terlalu lama)
 - d. Faktor lingkungan
5. Instrumen kuesioner kualitas tidur

Pengukuran kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) adalah instrument efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur orang dewasa. PSQI dikembangkan untuk mengukur dan membedakan individu dengan kualitas tidur yang baik atau buruk kuesioner PSQI dikembangkan oleh Buysse tahun 1989 yang terdiri dari 7 komponen pertanyaan dengan kriteria penilaian yaitu dengan rentang skor 0-21, dimana skor 0-5 dengan kategori baik dan 6-21 dikategorikan dalam kategori buruk, masing-masing pertanyaan dengan skor 0-3.

Kuesioner PSQI digunakan untuk mengukur kualitas tidur secara subyektif, durasi tidur, letensi tidur, efisiensi tidur, factor lain yang menyebabkan gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari.

Tabel 2

Kisi-Kisi Instrument Penelitian *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

No	Kategori	No item	Penilaian
1	Kualitas tidur subyektif	8	Sangat baik Cukup baik Cukup buruk Sangat buruk
2	Durasi tidur (lamanya waktu tidur)	4	>7 jam 6-7 jam 5-6 jam <5 jam
3	Latensi tidur	2	≤15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit
		5a	Tidak pernah 1x seminggu 2x seminggu ≥ 3x seminggu
		Skor total	0
		komponen	1-2
		3	3-4
			5-6
4	Efisiensi tidur (%)Rumus: $\frac{\text{Jumlah lama tidur}}{\text{Jumlah lama ditempat tidur}} \times 100\%$	1+3+4	>85% 75-84% 65-74% <65%
5	Gangguan tidur	5b,5c,5d,5e ,5f, 5g,5h,5i,5j	Tidak pernah 1x seminggu 2x seminggu ≥ 3x seminggu
		Skor total	0
		komponen	1-9
		5	10-18
			19-27
6	Penggunaan obat tidur	6	0 1-2 3-4 5-6
7	Disfungsi siang hari	7	Tidak ada masalah Hanya masalah kecil Masalah sedang Masalah besar
		9	Tidak ada masalah Hanya masalah kecil Masalah sedang Masalah besar
Total			0-21

Sumber: (Sukmawati Dan Putra. *Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia*, 2019)

D. Hubungan Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Kualitas Tidur

Penelitian yang dilakukan oleh (Rofacky,2015) tentang Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi, menggunakan 30 responden sebagai sampel dibagi menjadi dua kelompok: 15 responden sebagai kelompok intervensi dan 15 responden sebagai kelompok kontrol. Hasil analisis dengan menggunakan *t-test independent* menemukan bahwa nilai p 0,000 (sistole) dan nilai p dari 0,019 (diastole), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan bermakna sebelum dan setelah terapi SEFT.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sahlia,2018) dengan judul Pengaruh Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap Depresi pada Klien Hipertensi, Hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat depresi sebelum diberikan EFT pada kelompok intervensi ($p = 0,003$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan antara kelompok intervensi dan kontrol ($p = 1.000$). Ada perbedaan depresi yang signifikan pada klien hipertensi ($p = 0,001$). Efek relaksasi pada terapi EFT dapat merangsang kelenjar pituitari untuk melepaskan hormon endorphine yang dapat menghasilkan hormon serotonin dan hormon dopamin. Kesimpulannya adalah terapi EFT dapat menurunkan depresi pada klien hipertensi dengan demikian terapi tersebut dapat diaplikasikan sebagai salah satu terapi non-farmakologi pada klien hipertensi.

Hasil penelitian serupa yang dilakukan oleh (Anggraini,2019) dengan judul Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Lansia Teratai Kecamatan Taman Krocok

Kabupaten Bondowoso. Dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 60 lansia, dengan Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan SEFT adalah 40 lansia (66.7%) mengalami gangguan tidur sedang sedangkan setelah diberikan terapi SEFT adalah 42 lansia (70.0%). Berdasarkan analisa data didapatkan p value 0.000 terdapat pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Terapi SEFT terhadap kualitas tidur pada lansia di posyandu Teratai kecamatan Taman Krocok kabupaten Bondowoso

