

## **PENGARUH *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT) TERHADAP PEMENUHAN KEBUTUHAN TIDUR PADA LANSIA**

**Betti Dwi Kartikasari; Febrina Secsaria Handini; Maria Prieska Putri P. A**

Akademi Keperawatan Panti Waluya Malang, Jl. Yulius Usman No. 62 Malang

E-mail: [kartikabetti@gmail.com](mailto:kartikabetti@gmail.com)

### **Abstrak**

Proses menua pada lansia menyebabkan berbagai perubahan seperti perubahan anatomi/fisiologi, penyakit atau keadaan patologik, dan pengaruh psikososial terhadap fungsi organ, menimbulkan berbagai macam gangguan kesehatan salah satunya gangguan tidur. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia. Penelitian ini menggunakan *Pretest – Postest Design* dengan 23 responden lansia yang mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan tidur. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data menggunakan Wilcoxon Signed Rank. Hasil analisis menunjukkan nilai  $p < 0.05$  (0.001), dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dan perbedaan pemenuhan kebutuhan tidur antara sebelum dan sesudah dilakukan EFT, hal ini disebabkan adanya unsur relaksasi dan pemberian sugesti positif dalam intervensi *Emotional Freedom Technique* (EFT).

**Kata Kunci:** Lansia, Pemenuhan Kebutuhan Tidur, EFT

### **Abstract**

*Elderly experience inevitably aging process that causes them to experience many changes, such as anatomy/physical, disease or pathological conditions, and and psychosocial effects on organ function that will cause various health problems one of them is sleep deprivation. This research goal is to identify the effects of Emotional Freedom Technique on Fulfillment of the need of sleep in the elderly. Pretest – Postest Designis used, and 23 respondents were obtained. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire is used to obtain data. Wilcoxon Signed Rank analysis is used to analyze the data. Analysis shows that  $p < 0.05$  (0.001). it can be inferred that there is effect or differences of Fulfillment of the need of sleep between before anda after EFT intervention. The existence of this influence is caused by the element of relaxation and positive suggestion in the intervention of Emotional Freedom Technique (EFT).*

*Keywords: Elderly, Fulfillment of the need of sleep, EFT*

## **PENDAHULUAN**

Usia lanjut sangat berkaitan dengan berbagai perubahan akibat proses menua seperti perubahan anatomi/fisiologi, berbagai penyakit atau keadaan patologik sebagai akibat penuaan, serta pengaruh psikososial pada fungsi organ (Darmojo,2009). Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia baik secara fisiologis maupun psikologis, akan menimbulkan berbagai macam gangguan salah satunya adalah gangguan tidur (Soejono dkk,2009). Gangguan tidur

merupakan suatu kondisi dimana seseorang tidak tidur dalam periode tertentu. Gangguan tidur pada lansia bisa disebabkan karena proses penuaan, ketidak adekuatan aktifitas sehari-hari, kondisi tidak nyaman baik secara fisik maupun psikologis, ketidaknyamanan kondisi lingkungan tempat tidur, dll (Ackley & Ladwig, 2011)

Prevalensi gangguan tidur pada lansia di dunia tergolong tinggi yaitu sekitar 67% (Seoud et al, 2014). Lansia di Indonesia

yang mengalami gangguan tidur mencapai 20%-50% dengan keluhan insomnia atau sulit tidur (Rubin Dalam Budi, 2011). Menurut hasil penelitian Dewi dan Ardani (2013) yang dilakukan terhadap 15 lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali didapatkan hasil 6 lansia (40%) mengalami gangguan tidur

Dampak dari gangguan tidur insomnia sering menjadi keluhan pada lansia yaitu seperti merasa kelelahan, pusing, gangguan emosi atau mudah tersinggung, gelisah, tegang, khawatir masalah kesehatan, kesulitan berkonsentrasi hal ini sering berakibat menimbulkan risiko kecelakaan atau jatuh pada lansia (Mehmet dan Roizen, 2009)

*Emotional Freedom Technique* (EFT) merupakan jenis akupuntur tanpa menggunakan tusukan jarum melainkan menggunakan ketukan ringan dengan ujung-ujung jari untuk menyelaraskan system energy tubuh melalui titik meridian akupuntur terutama pada kepala dan tangan (Callahan & Trubo 2001; Craig 2011)

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *True Eksperimen* dengan desain penelitian *Pretest – Posttest Design*. Jumlah Sampel adalah 23 responden yang diambil menggunakan alat ukur kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengidentifikasi kualitas tidur pada

lansia. Analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank*.

## HASIL PENELITIAN

Berikut ini adalah karakteristik umum responden.

Tabel 1. Karakteristik umum Responden di Panti Wredha Tresno Mukti Turen pada April-Mei 2017 (n=23)

Karakteristik Responden	F	F (%)	Frekuensi Kualitas Tidur		Persentase Kualitas Tidur (%)	
			Tidak Baik	Baik	Tidak Baik	Baik
<b>Jenis Kelamin</b>						
a. Laki-Laki	14	60.9	9	5	39.1	21.7
b. Perempuan	9	39.1	5	4	21.8	17.4
<b>Pendidikan</b>						
Terakhir	4	17.4	2	2	8.7	8.7
a. Tidak Sekolah	0	0	0	0	0	0
b. TK	4	17.4	2	2	8.7	8.7
c. SD	3	13.0	3	0	13.0	0
d. SMP	8	34.8	4	4	17.4	17.4
e. SMA	4	17.4	3	1	13.0	4.4
f. PT						
<b>Lama Tinggal di Panti</b>						
a. < 5 tahun	18	78.3	11	7	47.8	30.4
b. 5-10 tahun	4	17.4	2	2	8.7	8.7
c. > 10 tahun	1	4.3	1	0	4.4	0
<b>Mengalami Hipertensi</b>						
a. Tidak Mengalami	19	82.6	12	7	52.2	30.4
b. Mengalami	4	17.4	2	2	8.7	8.7
<b>Alasan Tinggal di Panti</b>						
a. Tidak memiliki keluarga	4	17.4	3	1	13.0	4.4
b. Tidak ada yang merawat	11	47.8	8	3	34.7	13.0
c. Keinginan sendiri	4	17.4	2	2	8.7	8.7
d. Tidak memiliki tempat tinggal	1	4.3	0	1	0	4.4
e. Paksaan	2	8.7	0	2	0	8.7
f. Lain-lain						

Kenyamanan tinggal di Panti						
a. Sangat Nyaman	1	4.3	0	1	0	4.4
b. Nyaman	11	47.8	7	4	30.4	17.4
c. Kurang Nyaman	0	0	0	0	0	0
d. Sangat Tidak Nyaman						

Sumber: Kuesioner Penelitian 2017

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (60,9%), sejumlah 8 responden (34,8%) memiliki pendidikan terakhir SMA. Sejumlah 78,3% lansia tinggal di panti kurang dari 5 tahun lamanya dengan sebagian besar (47,8%) memiliki alasan tidak ada keluarga yang merawat. Sejumlah masing-masing 47,8% lansia merasa nyaman dan merasa kurang nyaman tinggal dipanti dengan alasan yang bervariasi.

Berikut ini adalah karakteristik khusus responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Lansia Sebelum Dilakukan (EFT) di Panti Wredha Tresno Mukti Turen pada April-Mei 2017 (n=23)

No	Kategori	F	(%)
1.	Kualitas Tidur Baik	0	0
2.	Kualitas Tidur Tidak Baik	23	100
Jumlah		23	100

Sumber: Kuesioner Penelitian 2017

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Lansia Sesudah Dilakukan (EFT) di Panti Wredha Tresno Mukti Turen pada April-Mei 2017 (n=23)

No	Kategori	F	(%)
1.	Kualitas Tidur Baik	9	34,78
2.	Kualitas Tidur Tidak Baik	14	65,22
Jumlah		23	100

Tabel 4. Uji Beda Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Lansia Sebelum dan Sesudah dilakukan (EFT) di Panti Wredha Tresno Mukti Turen pada April-Mei 2017 (n=23)

Ranks	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	16	12.28	196.50
Positive Ranks	4	3.38	13.50
Ties	3		
Total	23		

Sumber: Kuesioner Penelitian 2017

Tabel 5. Wilcoxon Signed Rank Test Output

	Nilai Postest - Pretest
Z	-3.427
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.001

Sumber: Kuesioner Penelitian 2017

Sebelum dilakukan intervensi Emotional Freedom Technique (EFT), semua responden mengalami gangguan tidur dengan kualitas tidur yang tidak baik yang ditunjukkan dengan skor PSQI sebesar > 5. Setelah dilakukan intervensi EFT, terjadi kenaikan kualitas tidur pada 9 responden yaitu dari kualitas tidur yang tidak baik menjadi baik. Dan sejumlah 16 dari 23 responden mengalami perbaikan dalam skor PSQI. Kedua hal ini bisa terjadi karena dalam intervensi *Emotional Freedom Technique* (EFT) melibatkan aspek fisiologis dan psikologis dari lansia yang dapat memberi efek relaksasi dan

juga memberikan sugesti positif terhadap ketegangan psikologis dari lansia .

## **KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap kualitas tidur pada lansia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ackley & Ladwig. 2011. *Nursing Diagnosis Handbook: An Evidence-Based Guide to Planning Care*; Ninth Edition. United States of America: Mosby Elsevier.
- Darmojo, RB. 2009. *Teori proses menua. Dalam: Martono H, Pranarka K (editor). Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) Edisi ke-4 halaman 1-13*. Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Fatimah. 2010. *Merawat Manusia Lansia: Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Hanun, S. 2011. *Mengenal sebab-sebab, akibat-akibat, dan cara terapi insomnia*. Yogyakarta: Flashbooks.
- Seoud et all. 2016. *Cognitive Behavioral Intervention to Improve Sleep Quality in Older Adults. IOSR Journal of Nursing and Health Science, Volume 5, Issue 6 Ver. I (Nov. – Dec. 2016), PP 84-94*. Faculty of Nursing, Zagazig University, Egypt.