

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### 1.1.Latar Belakang Masalah

Masalah psikologis, juga disebut sebagai masalah mental, adalah kelainan pikiran yang mengakibatkan pola perilaku terus-menerus yang dapat secara serius memengaruhi fungsi dan kehidupan sehari-hari. Banyak masalah psikologis yang berbeda telah diidentifikasi dan diklasifikasikan, termasuk masalah makan seperti anoreksia nervosa, masalah mood seperti depresi, masalah kepribadian seperti masalah kepribadian antisocial, masalah psikotik seperti skizofrenia masalah seksual seperti disfungsi seksual. Beberapa masalah psikologis mungkin ada pada satu orang (Adzaniyah, 2014)

Penyebab spesifik dari masalah psikologis tidak diketahui, tetapi faktor yang berkontribusi mungkin termasuk ketidakseimbangan kimia di otak, pengalaman masa kanak-kanak, keturunan, penyakit, paparan prenatal, dan stres. Beberapa masalah, seperti kepribadian ambang dan depresi, lebih sering terjadi pada wanita. Lainnya, seperti masalah eksplosif intermiten dan penyalahgunaan zat, lebih sering terjadi pada pria. Masih masalah lain, seperti masalah bipolar dan skizofrenia, mempengaruhi pria dan wanita dalam proporsi yang kira-kira sama (Rohini,2019)

Lansia atau menua merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan

sertamerupakan proses yang alamiah. Lansia melalui tiga tahapan kehidupan, yaitu menjadi anak, dewasa dan tua (Azizah, 2011). Peraturan Pemerintahan Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Kementerian kesehatan menjelaskan Indonesia menduduki peringkat lima besar dengan jumlah lanjut usia terbanyak di dunia. Jumlah penduduk lansia akan mengalami kenaikan pada setiap tahunnya (Wulansari, 2015)

Gangguan tidur pada lansia sering disebut insomnia, dimana lansia mengalami kesulitan dalam tidur, kesulitan mempertahankan tidur nyenyak dan bangun yang terlalu pagi. Gangguan tidur disebabkan karena adanya faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari penyakit, stres dan cemas. Faktor eksternal, dari lingkungan, gaya hidup dan pengobatan. Di Indonesia lansia mengalami gangguan tidur sekitar 50% dengan usia  $\pm 65$  tahun, sedangkan prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Tanpa disadari gangguan tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia.

Kualitas tidur merupakan suatu bagian yang penting bagi kualitas hidup seseorang. Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Banyak hal yang mempengaruhi kualitas tidur diantaranya adalah lingkungan, gaya hidup, latihan fisik, stress social dan makanan serta kalori. Perubahan pola tidur pada lansia disebabkan karena perubahan pada system saraf pusat yang mempengaruhi tidur lansia. Di Indonesia memiliki kualitas

tidur yang buruk yaitu 77,7%. Hal tersebut terjadi karena semakin bertambahnya usia maka semakin menurun presentasi tidur REM (Rapid Eye Movement) dan SWS (Slow Wave Sleep) pada lansia. Sedangkan prevalensi kualitas tidur lansia di Indonesia pada tahun 2011 mencapai 20%-50%. Naimawati melakukan penelitian di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta mengenai kualitas tidur pada lansia. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan 86,4% lansia mengalami kualitas tidur yang buruk dan 13,6% memiliki kualitas tidur yang baik (Hera, 2017)

Kondisi ini juga berlaku di desa Wotan. Untuk menemukan solusi dari masalah ini, petugas medis di desa Wotan yang melakukan menggunakan metode Hypnoterapy. Hipnoterapi terdiri atas dua kata, hipnosis dan terapi. Hipnoterapi adalah terapi, dengan menggunakan teknik atau metode apa saja, yang dilakukan dengan bantuan atau di dalam kondisi hipnosis.

Hipnoterapi adalah teknik yang memanfaatkan hipnosis untuk membantu pengobatan gejala atau kondisi kesehatan tertentu. Hipnoterapi bekerja dengan menginduksi keadaan hipnosis yang ditandai dengan kesadaran terjaga yang memungkinkan orang untuk mengalami perhatian eksternal yang terpisah dan untuk fokus pada pengalaman batin. Kadang-kadang digunakan sebagai bagian dari rencana perawatan untuk fobia dan gangguan kecemasan lainnya. Hal ini juga kadang-kadang digunakan untuk manajemen nyeri, penurunan berat badan, berhenti merokok, dan berbagai aplikasi lainnya (Ashadi, 2017)

Berdasarkan permasalahan di desa Wotan tentang lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur dengan melakukan Hypnoterapi, peneliti ingin membuat penelitian dengan judul **Pengaruh Hypnoterapi Terhadap Kualitas Tidur Lansia(Insomnia) di Posyandu Lansia Suka Sehat Desa Wotan**

### 1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana Pengaruh Hypnoterapi Terhadap Kualitas Tidur Lansia(Insomnia) di Posyandu Lansia Suka Sehat Desa Wotan

### 1.3. Tujuan Penelitian

#### 1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Hypnoterapi Terhadap Kualitas Tidur Lansia(Insomnia) di Posyandu Lansia Suka Sehat Desa Wotan

#### 1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia (insomnia) sebelum diberikan hypnoterapi
2. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia (insomnia) sesudah diberikan hypnoterapi
3. Menganalisis perubahan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi

#### 1.4. Manfaat penelitian

##### 1.4.1. Manfaat teoristis

Penelitian ini membantu pengembangan fungsi dan ruang lingkup Hypnoterapi dalam aspek- aspek selain kesehatan. Hypnoterapi selama ini hanya digunakan untuk lingkup kesehatan, tetapi penelitian ini mengadopsi metode ini untuk diterapkan untuk lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur

##### 1.4.2. Manfaat praktis

Penelitian ini membantu penerapan Hypnoterapi di lapangan untuk disesuaikan dengan kondisi pasien yang menjadi objek Hypnoterapi sehingga efektifitas Hypnoterapi dapat lebih meningkat disesuaikan dengan subjek dan objek yang bersangkutan.

#### 1.5. Keaslian penelitian

Penelitian ini adalah penelitian lapangan yang dilaksanakan secara nyata di salah satu desa di kecamatan pulung yaitu desa Wotan. Penelitian ini melibatkan data- data lapangan dan analisis teori tentang Hypnoterapi

Beberapa jurnal yang telah membahas pengaruh Hyonoterapi sebagai berikut:

1. Jurnal Faridah Aini Dengan Judul Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Cesarea Di Rumah Sakit Pku Muhammadiyah Kabupaten Temanggung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh secara bermaknahipnoterapi terhadap intensitas nyeri pada pasien post sectio cesarea di Rumah Sakit pkumuhammadiyah Temanggung dengan p- value  $0,000 < \alpha (0,05)$ . Disarankan bagi pihak

RSPKU Muhammadiyah Kabupaten Temanggung untuk menerapkan penatalaksanaan nyeri non farmakologis dengan hipnoterapi dalam intervensi mandiri keperawatan

2. Jurnal Feilin Tanita dengan judul Efektivitas Hipnoterapi untuk Mengendalikan Nyeri pada Pasien yang Dilakukan Bronkoskopi di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Dari 37 subjek penelitian, didapatkan skor *pretest* VAS kelompok perlakuan  $39,47 \pm 26,56$  sedangkan pada kelompok kontrol  $36,11 \pm 26,60$ . Skor *post test* VAS pada kelompok perlakuan  $28,95 \pm 26,01$  sedangkan pada kelompok kontrol  $40,56 \pm 25,08$ . Dari hasil analisis didapatkan perbedaan skor VAS nyeri (*pre-post*) antara kelompok perlakuan dan kontrol yang secara statistik bermakna dengan  $p= 0,006$
3. Jurnal rachmi marsheilla dengan judul the effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. Hasil penelitian yaitu ada perbedaan pengaruh hipnosis dan self-hypnosis terhadap konsentrasi atlet, nilai signifikansi = 0,013, artinya ada pengaruh. Tidak ada perbedaan pengaruh ketangguhan mental rendah dan agak rendah terhadap konsentrasi atlet nilai signifikansi = 0,130 berarti tidak ada pengaruh. Tidak ada interaksi antara ketangguhan mental dan hipnoterapi terhadap konsentrasi atlet, nilai signifikansi = 0,635 artinya ketangguhan mental dan hipnoterapi tidak berinteraksi. Simpulan penelitian yaitu mendapatkan perbedaan perlakuan hipnosis dan self-hypnosis, diketahuinya perbedaan pengaruh ketangguhan mental, dan diketahuinya interaksi antara hipnoterapi dan ketangguhan mental.

Sarannya atlet memiliki ketangguhan mental dan kontrol diri yang baik, percaya pada kemampuan sendiri. Pelatih mendukung atlet dengan memberikan pembinaan yang dapat meningkatkan ketangguhan mental dan konsentrasi.

Dari ketiga jurnal diatas, belum ada satupun yang membahas pengaruh Hypnoterapy untuk anak sekolah dasar saat pelaksanaan vaksinasi, hal ini membuat penelitian ini menarik dan menggali aspek yang belum teruji dari Hypnoterapi.