



Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Asam Urat (*Gout Arthritis*) Dengan Pemberian Intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Kualitas Tidur Di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda Tangerang 2023

Dede Nurjanah¹, Siti Robeatul Adawiyah², Rina Puspita Sari³, Siti Rahayu⁴
Program Studi Profesi Ners Universitas Yatsi Madani

Jl. Aria Santika No. 40A Margasari Karawaci Kota Tangerang

Email : dedenurjanah268@gmail.com

Abstract : Background: The results of a survey by the United Nation International Children Found (UNICEF, 2019), the most common diseases in the elderly are non-communicable diseases, including hypertension, joint disease, diabetes mellitus, heart disease, stroke, and Gout Arthritis. This can happen considering that the elderly have a declining body work system and there are still many poor lifestyles, eating patterns, and sleep patterns in the elderly, sleep pattern disturbances are a problem that often occurs in the elderly. There are two ways to treat sleep disorders, namely pharmacological and non-pharmacological. Non-pharmacological can be done with SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) complementary therapy to improve sleep quality. **Purpose:** the purpose of this paper is to provide an overview of nursing care for Gout Arthritis patients who experience sleep pattern disturbances with the SEFT intervention on sleep quality. **Method:** case study design using nursing care. The case study sample used 1 patient. **Results:** based on the implementation results on Tn.S with the application of SEFT therapy for 7 days, data were obtained on the first day of the PSQI scale, namely 23 (≥ 5 , meaning poor sleep quality), then on day 7 it dropped to a PSQI score of 14 (moderate sleep quality). it can be concluded that with changes towards improvement, this indicates the effect of SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) therapy on sleep quality in elderly patients with Gout Arthritis.

Keywords: Elderly, Gout Arthritis, Sleep patterns

Abstrak: Latar Belakang: Hasil survey *United Nation International Children Found* (UNICEF, 2019), Penyakit terbanyak pada lansia adalah penyakit tidak menular antara lain: hipertensi, penyakit sendi, diabetes mellitus, penyakit jantung, stroke, dan *Gout Arthritis*. Hal ini dapat terjadi mengingat para lansia memiliki sistem kerja tubuh yang semakin menurun serta masih banyaknya pola hidup, pola makan, dan pola tidur yang buruk pada lansia, gangguan pola tidur merupakan masalah yang sering terjadi pada lansia. Terdapat dua cara untuk mengatasi gangguan tidur yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Nonfarmakologis dapat dilakukan dengan terapi komplementer SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk meningkatkan kualitas tidur. **Tujuan:** tujuan dari penulisan ini untuk memberikan gambaran asuhan keperawatan pada pasien *Gout Arthritis* yang mengalami gangguan pola tidur dengan intervensi SEFT terhadap kualitas tidur. **Metode:** desain studi kasus menggunakan asuhan keperawatan. Sampel studi kasus menggunakan 1 pasien. **Hasil:** berdasarkan hasil implementasi pada Tn.S dengan pengaplikasian terapi SEFT selama 7 hari didapatkan data pada hari pertama skala PSQI yaitu 23 (≥ 5 Artinya Kualitas Tidur Buruk), kemudian pada hari ke 7 turun menjadi skor PSQI yaitu 14 (Kualitas Tidur Sedang) dapat disimpulkan dengan adanya perubahan kearah perbaikan hal ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap kualitas tidur pada pasien lansia dengan *Gout Arthritis*.

Kata Kunci: Lansia, *Gout Arthritis*, Pola tidur

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), dikawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5.300.000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24.000.000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28.800.000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2022 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000 (Kemenkes RI, 2021). Lansia merupakan suatu periode usia tua dimana organ-organ dan fungsi tubuh mengalami penurunan sehingga akan menyebabkan kemunduran pada peran-peran sosialnya (Marlita et al, 2020). Salah satu indikator utama tingkat kesehatan masyarakat adalah meningkatnya usia harapan hidup, dengan meningkatnya usia harapan hidup, berarti semakin banyak penduduk lanjut usia (Fredy Akbar et al, 2021).

Hasil survey *United Nation International Children Found* (UNICEF), mengemukakan bahwa pertambahan jumlah lanjut usia di Indonesia dalam kurun waktu tahun 1990-2025 tergolong tercepat di dunia. Semakin meningkatnya umur harapan hidup sebagai akibat dari keberhasilan pembangunan nasional sekarang ini, maka akan meningkatnya jumlah lansia (Fredy Akbar et al, 2021). Penyakit terbanyak pada lansia adalah penyakit tidak menular antara lain: hipertensi, masalah gigi, penyakit sendi, masalah mulut, diabetes mellitus, penyakit jantung, stroke, dan *Gout Arthritis*. Angka kejadian *Gout Arthritis* juga tergolong tinggi di Indonesia. WHO mengungkapkan prevalensi pengidap *Gout Arthritis* di Indonesia mencapai 81% sehingga Indonesia masuk dalam urutan tertinggi dengan penderita *Gout Arthritis* di asia. Di Asia Tenggara prevalensi Hiperurisemia dan Gout mencapai 13-35% dalam 10 tahun terakhir (Novianti et al, 2019).

Kejadian gout sekitar 3-4 per 1.000 orang berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), angka penyakit asam urat mencapai 4,75% dari 10% populasi, sedangkan angka di Inggris, Spanyol, dan Belanda di atas 3%. Orang Amerika dewasa berusia diatas 20 tahun yang memiliki penyakit asam urat tercatat sebanyak 3,9%. Sementara itu suku aborigin dewasa Australia dan Selandia Baru mencapai angka 3,8%. Angka ini jauh lebih tinggi dibandingkan dengan penduduk kulit putihnya yang rata-rata mencapai angka 1,22%. Meski demikian, angka penderita asam urat pada suku Maori dan penduduk kepulauan Pasifik bisa mencapai 7,63% (Dr. Hans Tandra, 2022).

Berdasarkan pengkajian yang peneliti lakukan di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda masalah kesehatan yang banyak dialami lansia adalah penyakit tidak menular seperti

hipertensi, kolesterol, asam urat. Hal ini dapat terjadi mengingat para lansia memiliki sistem kerja tubuh yang semakin menurun serta masih banyaknya pola hidup, pola makan, dan pola tidur yang buruk pada lansia. Kebutuhan terbesar bagi lansia adalah untuk memenuhi kebutuhan biologisnya, dengan begitu akan terjadi peningkatan kesehatan bagi lansia. Peningkatan bagi lansia dengan cara memelihara kebutuhan tidurnya, agar terjadi pemulihan fungsi tubuh. Gangguan pola tidur merupakan masalah yang sering terjadi pada lansia (Suryadin et al., 2022).

Berbagai upaya dibidang kesehatan dilakukan untuk membantu lansia yang mengalami gangguan tidur. Terdapat terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi untuk masalah gangguan pola tidur yaitu pemberian obat golongan benzodiazepam dan nonbenzodiazepam-hiptonik (zolpidem, eszoplacone, zaleplon ramelteon, trazodone (Suryadin et al., 2022). Sedangkan terapi non farmakologi seperti terapi pencatatan waktu tidur (*sleep diary*), terapi teknik relaksasi, dan terapi-terapi komplementer yaitu dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) (Suryadin et al., 2022). Cara memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku manusia, diperlukan pemanfaatan kombinasi antara *spiritual power* dengan *energy psychology*, hal tersebut merupakan sistem kerja dari terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan observasional melalui studi kasus untuk memperoleh gambaran pemberian terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) pada penderita asam urat yang mengalami gangguan pola tidur. Subyek yang digunakan dalam studi kasus yang diambil yaitu pasien dengan asam urat (*gout arthritis*). Instrument yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan lembar pengkajian keperawatan gerontik dan melakukan kegiatan tindakan pemberian terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

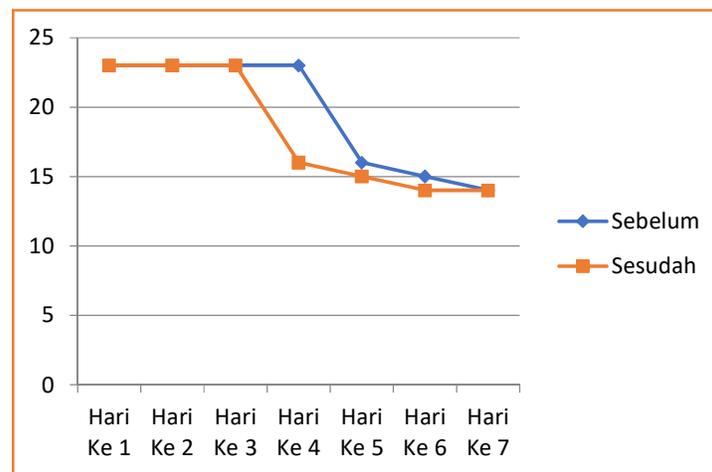
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 11 Juli 2023 yang melibatkan 1 responden tentang asuhan keperawatan gerontik. Implementasi yang dilakukan pada Tn.S untuk masalah keperawatan gangguan pola tidur yaitu pemberian terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), menurut buku Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018) untuk mengatasi gangguan pola tidur dapat dilakukan intervensi terapi relaksasi, yang meliputi observasi: Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi,

tekanan darah, dan suhu sebelum dan sesudah latihan, hitung skala kualitas tidur dengan skala PSQI. Terapeutik: ciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman, *jika memungkinkan*. Edukasi: demonstrasikan dan latih teknik relaksasi (Terapi SEFT).

Pada saat kunjungan implementasi hari pertama pada diagnosa prioritas pertama (gangguan pola tidur) yaitu pada hari Kamis, 13 Juli 2023. Penulis menyampaikan maksud dan tujuan kunjungan terlebih dahulu kepada pasien kelolaan. Selanjutnya melakukan terapi SEFT selama 5-15 menit. Sebelum melakukan terapi SEFT dilakukan pemeriksaan menggunakan skala PSQI untuk mengukur kualitas tidur pasien, pengukuran skala tidur menggunakan PSQI dilakukan setiap hari.

Grafik 4.1 Kualitas Tidur



Evaluasi asuhan keperawatan pada kasus Tn.S dengan intervensi terapi SEFT telah tercapai hasil yang diharapkan selama 7 hari dari tanggal 13-21 juli 2023 terdapat peningkatan kualitas tidur pada Tn.S dibuktikan dengan sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT, dilakukan pengukuran menggunakan skala PSQI. Mulai dari hari pertama didapatkan nilai skor PSQI yaitu 23 artinya (kualitas tidur buruk), kemudian hari ke 2 belum mengalami perubahan nilai skor PSQI yaitu 23 (kualitas tidur buruk), selanjutnya pada hari ke 3 belum mengalami perubahan nilai skor PSQI yaitu 23 (kualitas tidur buruk), pada hari ke 4 belum mengalami perubahan nilai skor PSQI yaitu 23 (kualitas tidur buruk), pada hari ke 5 mengalami peningkatan kualitas tidur dari 23 menjadi 16. Kemudian di hari ke 6 mengalami peningkatan kualitas tidur dari 16 menjadi 15. Kemudian pada hari ke 7 peneliti mengevaluasi kembali kualitas tidur klien setelah melakukan terapi SEFT selama 7 hari secara rutin, terdapat peningkatan kualitas tidur dari skor 15 menjadi 14 (Kualitas Tidur Sedang) dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi SEFT (*Spiritual*

Emotional Freedom Technique) terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien lansia. Terdapat perubahan kualitas tidur lansia menjadi lebih baik, hal ini dikarenakan terapi SEFT membuat pasien menjadi lebih rileks, tenang, dan bersyukur terhadap ketentuan Allah SWT (Tuhan). Selain itu prosedur SEFT dilakukan dengan cara langsung mengetuk titik-titik yang sama dengan titik akupunktur. Prinsip dasar dari SEFT ini yaitu yakin, ikhlas, pasrah, syukur, dan khushy.

Asuhan keperawatan ini sejalan dengan hasil penelitian (Rizma et al, 2022) mengenai “Penggunaan Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Dalam Memperbaiki Kualitas Tidur Dan Stabilitas Tekanan Darah: *Literature Review*” hasil penelusuran dari 4 jurnal yang telah ditemukan memberikan bukti bahwa penggunaan terapi SEFT ini dapat memperbaiki kualitas tidur serta menurunkan tekanan darah. penggunaan terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) ini sangat cocok dan disarankan kepada lansia untuk memperbaiki kualitas tidur serta stabilitas tekanan darah. terapi seft ini hanya perlu dilakukan setiap hari selama 5-15 menit.

Asuhan keperawatan ini sejalan dengan hasil penelitian (Suryadin et al., 2022), mengenai “Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia” dengan jumlah subjek penelitian 12 orang lansia yang mengalami gangguan pola tidur, dengan tahap pelaksanaan dilakukan selama 5 hari, menyatakan hasil penelitian dari angket didapatkan hasil terdapat perbedaan pengetahuan saat sebelum dan setelah diberikan ceramah mengenai SEFT dengan nilai P-Value 0,000. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah terapi SEFT dapat membantu dalam pemenuhan peningkatan kualitas tidur lanjut usia yang mengalami kesulitan tidur (insomnia). Terapi SEFT dapat dijadikan sebagai program rutin di PSTW Rukun Ibu dan dapat diterapkan secara mandiri pada lansia untuk mencegah insomnia dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Berdasarkan hasil penelitian (Yuniastuti, 2021), mengenai “Pengaruh Penerapan Terapi Seft (Spritual Emotion Freedom Technique) Terhadap Penurunan Imsomnia Di Panti Jompo Bhakti Abadi Balikpapan”. Dengan jumlah subjek penelien 30 orang lansia (15 orang termasuk kelompok Eksperimen dan 15 orang termasuk kelompok control) Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa terapi SEFT efektif dalam penurunan insomnia pada lansia di Panti Jompo Bhakti Abadi di Balikpapan terjadi perubahan nilai rata-rata insomnia dimana sebelum diberikan terapi SEFT rata-rata insomnia adalah 28.93 termasuk dalam katagori berat dan setelah diberikan terapi SEFT memiliki nilai rata-rata 23.53 termasuk dalam katagori ringan.

KESIMPULAN

Masalah kesehatan yang banyak dialami lansia adalah penyakit tidak menular seperti hipertensi, kolesterol, asam urat (*gout arthritis*). Hal ini dapat terjadi mengingat para lansia memiliki sistem kerja tubuh yang semakin menurun serta masih banyaknya pola hidup, pola makan, dan pola tidur yang buruk pada lansia. Gangguan pola tidur merupakan masalah yang sering terjadi pada lansia, peningkatan bagi lansia dengan cara memelihara kebutuhan tidurnya, agar terjadi pemulihan fungsi tubuh (Suryadin et al., 2022).

Berdasarkan hasil implementasi pada Tn.S dengan pemberian intervensi Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk meningkatkan kualitas tidur selama kurang lebih 7 hari, pada hari ke 7 peneliti mengevaluasi kembali kualitas tidur klien setelah melakukan terapi SEFT selama 7 hari secara rutin, terdapat peningkatan kualitas tidur dari skor hari pertama yaitu 23 (Kualias Tidur Buruk) menjadi 14 (Kualitas Tidur Sedang), dengan adanya perubahan kearah perbaikan hal ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian terapi SEFT terhadap kualitas tidur, sehingga masalah keperawatan gangguan pola tidur dapat terselesaikan sebagian namun perlu adanya tindak lanjut mengenai terapi SEFT, implementasi pemberian terapi SEFT akan dilanjutkan oleh perawat yang berada di panti.

DAFTAR PUSTAKA

- Dr. Hans Tandra. (2022). Mengendalikan Asam Urat Strategi Menyelamatkan Sendi Dan Ginjal (P. Budiyanto (Ed.)). *Gramedia Pustaka Utama Kompas Gramedia Building*.
- Fredy Akbar et al. (2021). *Jurnal Kesehatan Lansia*. 2(2), 392–397.
- Kemendes RI. (2021). Populasi Lansia di Kawasan Asia Tenggara. *Kementerian Kesehatan*.
- Marlita et al. (2020). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta.
- Novianti et al. (2019). *Prevalensi Pengidap Gout Arthritis di Indonesia*.
- Rizma et al. (2022). *Penggunaan Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Dalam Memperbaiki Kualitas Tidur*. 10, 320–325.
- Suryadin, A., Hamidah, E., Martini, E., Novryanthi, D., Dewi, S. K., Yustinawati, S., No, S. H., Cikole, K., Sukabumi, K., & Barat, J. (2022). *Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Training for Quality Sleep Increase To Elderly (sleep diary), terapi teknik relaksasi , dan terapi terap*. 4(2), 303–310.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*.
- Yuniastuti, E. (2021). *PENGARUH PENERAPAN TERAPI SEFT (SPRITUAL EMOTION FREEDOM TECHNIQUE) TERHADAP PENURUNAN IMSOMNIA DI PANTI JOMPO*. 4(1).