

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan merupakan suatu perasaan yang muncul ketika seseorang akan menghadapi masalah, tekanan atau pun ancaman. Kecemasan merupakan masalah yang tidak dapat dilihat pada seseorang yang selalu datang tanpa disadari, dan ternyata kecemasan bisa membuat seseorang lebih cepat tua, gangguan psikologis dan jika terjadi terus - menerus dapat menurunkan kualitas kehidupan terutama pada kelompok rentan yaitu lansia.

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 14,1% lansia usia 70 tahun ke atas mengalami gangguan mental, termasuk kecemasan, sebagai bagian dari gangguan mental yang dialami oleh kelompok lanjut usia (WHO 2025). Pada lansia, prevalensi kecemasan ini berkisar antara 15% hingga 52% sesuai dengan berbagai studi, dengan gangguan kecemasan kronis yang dilaporkan pada sekitar 4,0% dari populasi lansia global. Data ini juga menunjukkan bahwa gangguan mental, termasuk kecemasan dan depresi, menyumbang porsi besar dari beban penyakit (DALYs) di kalangan lansia secara global (Cho et al., 2021).

Prevalensi kecemasan pada lansia di tingkat Nasional menunjukkan angka yang cukup tinggi. Prevalensi kecemasan pada lansia di Indonesia menunjukkan peningkatan yang signifikan, yaitu dari 3,2% menjadi 14,2%, dengan kenaikan rata-rata sekitar 3,5% setiap tahunnya (Belen, Pertiwi, & Ola, 2023). Di Indonesia, angka kejadian kecemasan pada lansia menunjukkan peningkatan seiring pertambahan usia. Pada kelompok usia 55–65 tahun prevalensinya tercatat sebesar 6,9%, kemudian meningkat menjadi 9,7% pada kelompok usia 65–75 tahun, dan mencapai 13,4% pada lansia berusia lebih dari 75 tahun. Kondisi ini menunjukkan bahwa semakin tua seseorang, semakin tinggi kerentanannya terhadap berbagai perubahan fisiologis maupun psikologis. Salah satu gangguan psikologis yang paling sering dialami adalah kecemasan, di mana prevalensinya pada lansia di Indonesia termasuk kategori tinggi (Ramdhani & Soleman, 2023). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, jumlah lansia di Kabupaten Dairi cukup besar, yaitu 32.228 jiwa. Lansia tersebut terdiri dari 12.182 orang usia 60–64 tahun, 9.324

orang usia 65–69 tahun, 5.954 orang usia 70–74 tahun, dan 4.768 orang usia 75 tahun ke atas. Data ini menunjukkan bahwa jumlah lansia di Kabupaten Dairi cukup dominan dan tersebar di berbagai kelompok umur, sehingga penting menjadi dasar dalam perencanaan pelayanan kesehatan, sosial, dan program pemberdayaan lansia.

Menurut laporan di jurnal *Healthy*, gangguan kecemasan pada lansia berkorelasi dengan meningkatnya morbiditas dan mortalitas serta kualitas hidup yang buruk. Diagnosis dan penanganan kecemasan pada lansia sering sulit karena tumpang tindih dengan gangguan psikiatri lain dan kondisi medis kronis, sehingga pengelolaan yang optimal sangat diperlukan untuk mencegah komplikasi lebih lanjut (Adolph, 2023). Studi lain menyatakan kecemasan menyebabkan penurunan aktivitas sehari-hari dan status fungsional yang berdampak pada risiko kematian yang lebih besar, dengan peningkatan risiko kematian sekitar 4,3% akibat kecemasan berlebihan (Pramita, M. S., Suarmini, K. A., & Triguno, Y. 2022).

Penanganan kecemasan pada lansia dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Pada pendekatan farmakologis, pengobatan umumnya menggunakan anxiolytic seperti Buspirone, Alprazolam, dan Lorazepam untuk membantu mengontrol gejala ansietas. Sementara itu, pendekatan nonfarmakologis dapat dilakukan melalui berbagai bentuk terapi, salah satunya adalah terapi kenangan (*reminiscence therapy*), yaitu metode yang melibatkan stimulasi panca indra : melihat, menyentuh, mencium, merasakan, dan mendengar - untuk membantu lansia, khususnya yang mengalami demensia, mengingat kembali pengalaman, orang, atau tempat bermakna dari masa lalu (Dahniati, 2025).

Selain itu, terdapat berbagai jenis terapi nonfarmakologis lain yang terbukti bermanfaat dalam menurunkan kecemasan, seperti terapi aktivitas kelompok, hipnoterapi, terapi warna, meditasi, serta *Emotional Freedom Technique* (EFT) (Aprilyawan, 2020). EFT merupakan terapi yang kini semakin banyak digunakan, yaitu teknik stimulasi titik-titik akupresur yang dikombinasikan dengan afirmasi positif sehingga mampu meningkatkan relaksasi serta menurunkan tingkat kecemasan pada lansia (Purwitasari, Rohmi, & Aditya, 2021).

EFT (*Emotional Freedom Technique*) bermanfaat bagi kesehatan emosional dan fisik karena aman, tidak menimbulkan rasa sakit, dapat digunakan pada semua usia, bersifat nonfarmakologis, serta bisa dipakai sebagai intervensi tunggal maupun dikombinasikan dengan metode lain. Terapi ini juga praktis karena dapat dilakukan di mana saja. Selain itu, EFT aman bagi siapa saja karena tidak membutuhkan waktu yang lama, tidak harus mengungkapkan seluruh pengalaman, tidak melibatkan pembedahan, obat-obatan, cuci otak, maupun membuka pakaian. EFT (*Emotional Freedom Technique*) dapat dilakukan secara jarak jauh, sesuatu yang tidak dapat dilakukan dengan hipnosis. Melalui terapi EFT jarak jauh, seseorang dapat membantu kerabat atau teman yang sedang sakit (Darma, D. S., Fahruji, A., & Wulandari, N. A. 2024).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *Emotional Freedom Technique* (EFT) memiliki efektivitas yang baik dalam menurunkan kecemasan pada lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Darma, Fahruji, dan Wulandari (2024) berjudul Penerapan Terapi *Emotional Freedom Technique* untuk Mengatasi Kecemasan pada Lansia di Panti Bina Laras Harapan Sentosa 2 Cipayung Jakarta Timur melaporkan bahwa EFT terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Temuan serupa juga disampaikan oleh Purwitasari, Rohmi, dan Aditya (2021) dalam penelitian berjudul *Emotional Freedom Technique* Menurunkan Tekanan Darah dan Kecemasan pada Lansia: Literature Review, yang menyimpulkan bahwa EFT berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan. Selain itu, penelitian Sulistyowati dan Handayani (2023) melalui studi berjudul Pemberdayaan Kader Kesehatan dalam Penurunan Kecemasan dengan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada Lansia di Posyandu Lansia Mojosongo, Jebres, Surakarta juga menunjukkan bahwa terapi EFT efektif dalam membantu mengurangi kecemasan pada lansia. Hal ini diperkuat oleh penelitian Nurrohmah dan Rinaldi (2022) berjudul Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia, yang menyatakan bahwa EFT dapat digunakan sebagai metode terapi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan kecemasan.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengangkat studi kasus yang berjudul “Penerapan *Emotional Freedom Technique* untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan pada Lansia di Desa Sitinjo II Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi pada Tahun 2026”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah: Bagaimana penerapan *Emotional Freedom Technique* untuk mengurangi tingkat kecemasan pada lansia di Desa Sitinjo II Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi Tahun 2026” .

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Menggambarkan Penerapan *Emotional Freedom Technique* untuk mengurangi Tingkat kecemasan pada Lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan karakteristik klien lansia (umur, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan), karakteristik yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.
- b. Menggambarkan kecemasan sebelum dilakukan *Emotional Freedom Technique*.
- c. Menggambarkan kecemasan setelah dilakukan *Emotional Freedom Technique*.
- d. Menggambarkan kecemasan sebelum dan setelah dilakukan *Emotional Freedom Technique*.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi Subjek

Studi kasus ini diharapkan mampu memberikan manfaat langsung bagi lansia sebagai subjek penelitian, yaitu berupa berkurangnya tingkat kecemasan melalui penerapan *Emotional Freedom Technique* (EFT). Dengan mengikuti intervensi EFT, subjek dapat merasakan pengalaman terapi nonfarmakologis yang mudah, aman, dan dapat dipraktikkan secara mandiri, dan diharapkan

dapat meningkatkan kualitas hidup, menumbuhkan rasa tenang, serta memberikan keterampilan baru dalam mengelola kecemasan sehari-hari.

2. Bagi Tempat Studi Kasus

Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi tempat studi kasus, yaitu Desa Sitinjo II Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi, sebagai bahan masukan dalam pengembangan dan penerapan intervensi keperawatan nonfarmakologis, khususnya *Emotional Freedom Technique* (EFT), sebagai salah satu upaya penanganan kecemasan pada lansia. Selain itu, hasil studi kasus ini dapat menjadi pertimbangan bagi tenaga kesehatan dalam meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Studi kasus ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan pembandingan bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian atau studi kasus terkait manajemen kecemasan pada lansia, khususnya mengenai penerapan *Emotional Freedom Technique* sebagai metode nonfarmakologis dalam mengurangi kecemasan pada lansia di Desa Sitinjo II Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Studi kasus ini memperkaya literatur institusi terkait intervensi penerapan *Emotional Freedom Technique*, terutama bagi program studi kesehatan atau keperawatan yang ingin mengembangkan penelitian.