

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Lanjut usia atau lansia merupakan fase kehidupan manusia yang disertai dengan adanya penurunan kondisi secara fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan kondisi inilah yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa (Nurrohmah and Rinaldi, 2022). *Thanatophobia* adalah kondisi psikologis yang ditandai oleh ketakutan yang berlebihan dan tidak rasional terhadap kematian. Gejalanya dapat bervariasi dari satu individu ke individu lainnya, tetapi ada beberapa tanda umum yang sering terjadi. Hasil wawancara di Dusun Dahan Rejo Lor terdapat 24 lansia mengalami *thanatophobia* yang merasa cemas secara kronis terkait dengan kemungkinan kematian, baik mereka sendiri maupun orang yang mereka sayangi. Mereka selalu menghindari topik-topik atau situasi yang berkaitan dengan kematian, seperti upacara pemakaman atau diskusi tentang penyakit serius. Kondisi ini dapat memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan sehari-hari seseorang. Individu dengan *thanatophobia* mungkin mengalami kesulitan dalam menjalani aktivitas normal karena kecemasan yang konstan, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Nurjanah, chodijah, 2019). Namun pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) kombinasi Dzikir masih belum dapat dijelaskan.

Populasi lanjut usia disaat ini akan terus meningkat terlebih lagi akan memasuki periode *aging population* di mana di Indonesia sendiri pada tahun 2019

terdapat 25.9 Juta jiwa (9.7%), serta diperkirakan akan terus bertambah dimana tahun 2035 diprediksi akan menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). Populasi lansia global terus meningkat pesat, dengan sekitar 727 juta orang berusia 65 tahun ke atas pada 2020, dan diperkirakan mencapai 1,5 miliar pada 2050, sementara di Gresik sekitar 10% dari penduduk. Secara ilmiah perubahan yang terjadi pada lanjut usia akan sanggup memunculkan kasus baik fisik, mental, ekonomi serta psikologis bersamaan dengan pergantian usia dan keadaan fisiologis tubuh yang akan dialami (Halid *et al.*, 2021). Menurut Darmojo dalam penelitian Nuroh (2022), menjelaskan psikososial lansia antara lain merasa kesepian (pria sebesar 19,8% dan wanita sebesar 20,8%), tandatanda depresi berturut-turut (pria sebesar 4,3% dan wanita sebesar 42%), menunjukkan kelakuan atau tabiat buruk (pria sebesar 7,3% dan sebesar wanita 3,7%), dan cepat marah serta *irritable* (pria sebesar 17,2% dan wanita sebesar 7,1%) (Nuroh, 2022). *Thanatophobia* atau ketakutan berlebihan terhadap kematian, menjadi masalah signifikan di kalangan lansia. Secara global, prevalensi masalah ini berkisar antara 15% hingga 30%, dengan kecemasan yang lebih tinggi di negara maju dan juga signifikan di negara berkembang seperti Indonesia, terutama di daerah dengan akses terbatas ke layanan kesehatan mental. Di Gresik terutama di Dusun Dahan Rejo terdapat 24 lansia yang memiliki tantangan serupa ada meski data spesifik kurang tersedia, menunjukkan kebutuhan mendesak untuk dukungan psikososial dan layanan kesehatan yang memadai bagi lansia (Jasmita, 2024).

Thanatophobia seringkali muncul dari kesadaran akan ketidakmampuan kita untuk menghindari kematian dan ketidakpastian tentang apa yang terjadi

setelahnya. *Thanatophobia* pada lansia dapat berkembang melalui berbagai faktor, termasuk peningkatan kesadaran tentang kematian seiring bertambahnya usia, penurunan kesehatan fisik, dan kehilangan orang terkasih yang menyebabkan kesepian. Menurut Freud, hal ini terkait dengan keyakinan bawah sadar akan keabadian diri sendiri. Faktor lain seperti peristiwa traumatis, usia, kecenderungan kepribadian mudah cemas, dan pengalaman langsung dengan kematian juga dapat berperan dalam perkembangan *thanatophobia* (Saefudin, 2020). Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) kombinasi dzikir adalah pendekatan holistik yang menggabungkan elemen spiritualitas, energi psikologi, dan teknik akupunktur untuk merestorasi keseimbangan fisik dan emosional melalui perbaikan aliran energi tubuh. SEFT bermanfaat dalam mengatasi *thanatophobia* pada lansia dengan mengurangi kecemasan, menenangkan pikiran, dan membantu menerima kematian secara lebih tenang melalui kombinasi stimulasi titik energi dan pendekatan spiritual. Sedangkan dzikir sendiri membantu mengatasi *thanatophobia* dengan menenangkan pikiran dan memberi rasa damai. Hal ini tidak hanya mengarah pada perbaikan kualitas hidup mereka secara keseluruhan, tetapi juga mengembangkan keberanian dan penerimaan terhadap aspek tak terelakkan dari kehidupan manusia.

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) kombinasi dzikir tidak hanya mengandalkan teknik-teknik psikologis modern, tetapi juga memperluas pandangannya dengan memasukkan dimensi spiritual. Pendekatan ini didasarkan pada pemahaman bahwa aspek-aspek spiritualitas dapat memainkan peran penting dalam proses penyembuhan emosional dan psikologis. Dengan

menggabungkan teknik *tapping* pada titik-titik tubuh yang terkait dengan energi dan doa-doanya, Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) membantu individu untuk mengelola kecemasan mereka terhadap kematian. Melalui proses ini, diharapkan individu dapat mencapai penerimaan terhadap aspek tak terelakkan dari kehidupan, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Penelitian ini mengetahui pengaruh SEFT dengan metode lain yakni dengan kombinasi dzikir, mengevaluasi efektivitas jangka panjang, dan mengembangkan protokol standar untuk penerapannya. Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi SEFT kombinasi dzikir dalam mengatasi *thanatophobia* pada lansia.

1.2. Rumusan Masalah

Adakah Pengaruh *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) kombinasi Dzikir terhadap *Thanatophobia* pada Lansia ?

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Menjelaskan pengaruh *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) kombinasi Dzikir terhadap *Thanatophobia* pada Lansia.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi *Thanatophobia* pada lansia sebelum diberikan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) kombinasi Dzikir.

2. Mengidentifikasi *Thanatophobia* pada lansia sesudah diberikan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) kombinasi Dzikir.
3. Menganalisis Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) kombinasi Dzikir terhadap *Thanatophobia* pada lansia.

1.4. Manfaat

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil dalam penelitian ini memberikan kontribusi dalam mendukung pengembangan ilmu keperawatan komplementer dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan terhadap kematian (*thanatophobia*) pada lansia.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Memberikan edukasi tentang cara menurunkan tingkat kecemasan masyarakat terutama pada lansia yang mengalami *thanatophobia*.

2. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan intervensi dengan melibatkan masyarakat, keluarga, dan peran perawat dalam memberikan upaya preventif untuk mengatasi *thanatophobia*.

3. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan penulis tentang pengaruh pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) kombinasi Dzikir terhadap *Thanatophobia* dan juga menambah kemajuan dalam melakukan penelitian – penelitian selanjutnya.