

PENGARUH SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA TOMPASO II

Kenjiro Umboh¹, Selvie Rumagit², Felicia Aotama³

¹ Mahasiswa Fakultas Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Universitas Sariputra Indonesia Tomohon

^{2,3} Dosen Fakultas Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Universitas Sariputra Indonesia Tomohon
selvie14.rumagit@gmail.com

ABSTRACT- Hypertension is a multifactorial disease caused by many different factors. Blood pressure also increases with age. After the age of 45, blood vessels gradually become harder and narrower, and the walls of the arteries become thicker due to the buildup of collagen in the muscle layers. SEFT is a relaxation technique that combines body system techniques and spiritual therapy using pressure on specific points on the body. SEFT helps individuals to be free from emotional distress (negative energy), which is the cause of increased blood pressure in patients with hypertension. SEFT therapy is one of the non-pharmacological complementary therapies that helps control and lower blood pressure. This study aims to determine the effect of SEFT therapy on lowering blood pressure in hypertensive patients. Design This study uses a quantitative approach with a pre-experimental method, a one-group approach before and after the design intervention. The population in this study is all with hypertension as many as 123 people. There were 14 respondents as a sample. The sampling technique used is Purposive Sampling. SEFT dependent variable and independent variable: Hypertension. The SPSS test uses the paired T.Test. The paired T Test sig (2-tailed) test results are $0.000 < 0.005$. This means that from these results, it can be concluded that there is a significant influence of the Spiritual Emotional Freedom Technique on reducing blood pressure in hypertensive patients

Keyword — SEFT, Blood pressure, Hypertension.

ABSTRAK- Hipertensi adalah penyakit multifaktorial yang disebabkan banyak faktor yang berbeda. Tekanan darah juga meningkat dengan bertambahnya usia. Setelah usia 45 tahun, pembuluh darah secara bertahap menjadi lebih keras dan sempit, dan dinding arteri menjadi lebih tebal karena penumpukan kolagen di lapisan otot. SEFT termasuk teknik relaksasi yang menggabungkan teknik sistem tubuh dan terapi spiritual menggunakan menekan pada titik-titik tertentu pada tubuh. SEFT membantu individu bebas dari tekanan emosional (energi negatif), yang merupakan penyebab meningkatnya tekanan darah pada pasien dengan Hipertensi. Terapi SEFT salah satu terapi komplementer non-farmakologi yang membantu mengontrol dan menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi. Desain Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre eksperimental, penelitian pendekatan satu kelompok sebelum dan sesudah intervensi design. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 123 orang. Ada 14 responden sebagai sampel. Teknik sampling yang digunakan Purposive Sampling. Variabel dependen SEFT dan variabel independen: Hipertensi. Uji SPSS menggunakan Uji paired T.Test. Hasil uji paired T Test sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,005$. Artinya dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan Spiritual Emotional Freedom Technique terhadap penurunan tekanan darah penderita Hipertensi.

Kata Kunci — SEFT; Tekanan darah, Hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi, yang merupakan peningkatan tekanan darah dalam arteri, dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan seperti stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung, dan kerusakan ginjal. Saat melakukan pemeriksaan tekanan darah, kita memperhatikan dua angka

yang mencerminkan kondisi jantung. Angka pertama menunjukkan tekanan saat jantung berkontraksi (sistolik), sementara angka kedua mencerminkan tekanan saat jantung berelaksasi (diastolik). (Hasanah 2019)

Hipertensi telah berkembang menjadi masalah besar kesehatan utama di seluruh

orang dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 1 miliar orang, atau 1 dari 4 orang dewasa yang ada di seluruh dunia menderita Hipertensi. Bahkan menjelang tahun 2024, diperkirakan ada 1,6 miliar penderita Hipertensi. Antara 10 dan 30% orang dewasa di hampir semua negara mengalami Hipertensi dan 10,44 juta orang meninggal setiap tahun akibat komplikasi Hipertensi (WHO 2022).

Hipertensi umumnya terjadi sekitar 30-45% pada orang dewasa dan bertambah seiring bertambahnya usia dengan prevalensi lebih tinggi hingga 60% pada orang yang berumur diatas 60 tahun. Sekitar 10,44 juta orang mati setiap tahun karena Hipertensi, dengan 1,5 juta kematian di Asia Tenggara. Menurut Riskedas tahun 2018 prevalensi Hipertensi di Indonesia terus meningkat, bertambah 34,1% dari 260 juta orang, meningkat dari 25,8% pada Riskedas tahun 2013. Data menunjukkan bahwa hanya 0,7% pasien Hipertensi yang terdiagnosis menggunakan obat anti Hipertensi, dan jumlah kasus yang diperkirakan terdiagnosis di Indonesia hanya seperempat (Kemenkes 2021). Hasil Riskedas tahun 2018 tampak bahwa prevalensi penderita Hipertensi berdasarkan umur ≥ 18 yang ada di provinsi Sulawesi Utara dengan prevalensi 33,22%. Dari 10.913 kasus. (Riskedas Sulawesi Utara 2018). hasil Riskedas tahun 2018 pada kabupaten minahasa prevelensi Hipertensi 24,11 dari 1.741 kasus. (Dinkes Minahasa 2021) Kasus Hipertensi ditemukan di Desa Tompasso II yang memiliki penderita Hipertensi sebanyak 123 kasus.

Faktor resiko pada penyakit Hipertensi, dapat diubah mencakup pola makan yang tidak sehat, konsumsi garam yang terlalu banyak, terutama pada diet tinggi lemak jenuh, ditemukan dalam daging hewan, minyak kelapa, pala, dan lemak trans yang dihasilkan melalui proses hidrogenasi minyak nabati. Faktor-faktor lain melibatkan kurang konsumsi buah dan sayuran, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol, dan berat badan yang berlebihan (Podayow et al 2021).

Upaya yang diberikan untuk mengelola masalah pasien yang mengalami Hipertensi melibatkan pendekatan pengobatan baik yang bersifat obat maupun non-obat. Penderita Hipertensi dapat dikelola melalui tindakan non-obat seperti terapi manajemen tidur, psikoterapi, dan terapi relaksasi. (Kristinawati et al 2021) Saat ini telah banyak dikembangkan terapi komplementer untuk mengatasi tekanan darah tinggi, antara lain pengobatan tradisional, hipnoterapi, meditasi, akupunktur, dan terapi

komplementer lainnya. (Kurnia et al 2023) (Pusat Nasional untuk Pengobatan Komplementer dan Alternatif) NCCAM merekomendasikan akupunktur sebagai terapi komplementer. Perkembangan akupunktur dan akupresur memunculkan terapi komplementer yang dikenal dengan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) yaitu Terapi relaksasi Efektivitas terapi SEFT dalam menurunkan tekanan darah penderita Hipertensi. (Kurnia et al 2023)

Terapi SEFT berfungsi untuk merelaksasi tubuh, menurunkan tekanan darah, merangsang sirkulasi darah dalam tubuh dan mengurangi hambatan pembuluh darah perifer. Oleh karena itu, penggunaan teknik relaksasi, termasuk terapi SEFT, dapat sangat efektif menurunkan Tekanan darah pada pasien penyakit Hipertensi. (Salwa and Rahayu 2022) SEFT adalah metode ilmiah inovatif dan luar biasa yang memungkinkan Anda melihat hasil dengan sangat mudah dan cepat mengatasi masalah fisik, emosional dan keluarga, kesuksesan dalam hidup, ketenangan pikiran dan kebahagiaan. SEFT merupakan suatu teknik relaksasi dan salah satu bentuk terapi pikiran tubuh dalam bidang Terapi komplementer dan alternatif dalam keperawatan, yang cara kerjanya hampir seperti dengan akupunktur atau akupresur. Yang artinya dengan merangsang titik akupunktur di permukaan tubuh dan menimbulkan relaksasi serta merangsang kerja. Kelenjar Pituitari melepaskan endorfin, yang juga memiliki efek sedatif dan menonaktifkan sistem saraf simpatis. Berdasarkan (Eryanti and Sugiharto 2021).

Berdasarkan survei awal dilakukan wawancara kepada penderita hipertensi mereka sudah mengonsumsi obat antiHipertensi, terdapat 3 dari 5 penderita Hipertensi kalau minum obat antiHipertensi penderita Hipertensi ini Tekanan darahnya masih berada di atas normal sehingga sebagai peneliti tertarik bahwa selain diberikan obat farmakologi untuk mempercepat maka peneliti akan menambahkan dengan terapi non farmakologi berupa Terapi komplementer SEFT. Peneliti memfokuskan pada pengobatan non-medis seperti SEFT karena dianggap sebagai bentuk Terapi relaksasi yang dapat dijadikan alternatif dalam penanganan Hipertensi. Terkait pengaruh Terapi SEFT terhadap penurunan Tekanan darah pada pasien Hipertensi, penelitian menunjukkan

bahwa pendekatan non-medis ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam menangani masalah tekanan darah tinggi, membantu dalam penurunan tekanan darah secara efektif. (Kristinawati et al 2021)

Peningkatan tekanan darah sistolik sebesar 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik sebesar 90 mmHg atau lebih saat diukur dua kali selama lima menit adalah tanda Hipertensi secara teoritis. (Kurnia et al 2023) Dua kategori utama Tekanan darah tinggi adalah Hipertensi primer atau esensial, yang penyebabnya tidak jelas; dan Hipertensi sekunder, yang disebabkan oleh berbagai kondisi, seperti penyakit ginjal, gangguan endokrin, penyakit jantung, dan kelainan pada organ ginjal. Hipertensi adalah penyakit multifaktorial yang disebabkan banyak faktor yang berbeda. Tekanan darah juga meningkat dengan Bertambah usia Setelah usia 45 tahun, pembuluh darah secara bertahap menjadi lebih keras dan sempit, dan dinding arteri menjadi lebih tebal karena penumpukan kolagen di lapisan otot. Tekanan darah diastolik meningkat hingga lima puluh hingga enam puluh tahun dan cenderung bertahan atau menurun setelah usia lima puluh tahun. Sebaliknya, tekanan darah sistolik meningkat karena kelenturan pembuluh darah besar dan menurun seiring bertambahnya usia hingga usia tujuh puluh tahun. (Nuraini 2015)

Menurut (Bell et al 2018) Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya Hipertensi yaitu:

1. Genetik:
Adanya faktor genetik pada keluarga tertentu meningkatkan risiko terkena tekanan darah tinggi. Hal ini terkait dengan peningkatan kadar natrium intraseluler dan penurunan rasio kalium terhadap natrium. Orang yang orang tuanya memiliki tekanan darah tinggi dua kali lebih mungkin terkena tekanan darah
 2. Obesitas:
Berat badan adalah faktor penentu tekanan darah di berbagai kelompok etnis dan segala usia. Menurut National Institutes of Health (NIH, 1998), prevalensi Hipertensi pada orang dengan indeks massa tubuh (IMT) >30, yang termasuk kategori obesitas, mencapai 38% pada pria dan 32% pada wanita.
 3. Jenis kelamin:
Prevalensi Hipertensi pada pria seringkali dikaitkan dengan penyakit kardiovaskular, termasuk penyakit jantung koroner. Pada wanita, perubahan alami hormon estrogen
- terjadi seiring bertambahnya usia, terutama antara 45 dan 55 tahun. Wanita pramenopause umumnya terlindungi dari penyakit ini.
4. Stres:
Stres dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah sementara. Saat Anda stres, hormon adrenalin meningkat sehingga menyebabkan jantung memompa darah lebih cepat dan meningkatkan tekanan darah.
 5. Kurang olahraga
Olahraga penting karena olahraga isotonik yang teratur mengurangi resistensi perifer dan melatih otot jantung agar terbiasa dan terlatih bahwa jantung harus bekerja lebih keras dalam kondisi tertentu.
 6. Pola asupan garam dalam diet
Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan asupan garam yang dapat menurunkan risiko tekanan darah tinggi. Kadar natrium yang dianjurkan tidak lebih dari 100 mmol (sekitar 2,4 gram natrium atau sekitar 6 gram garam) per hari. Peningkatan volume cairan ekstraseluler menyebabkan peningkatan volume darah, yang mempengaruhi perkembangan Hipertensi
 7. Kebiasaan Merokok
Merokok menyebabkan peningkatan tekanan darah. Dalam studi kohort prospektif yang dilakukan oleh Dr.Thomas S. Bowman dari Brigham and Women's Hospital di Massachusetts, dari 28/236 subjek yang tidak memiliki riwayat Hipertensi, 51% subjek tidak pernah merokok dan 36% merupakan perokok baru. Kesimpulan penelitian adalah kejadian Hipertensi paling tinggi terjadi pada kelompok subjek yang mempunyai kebiasaan merokok 15 batang atau lebih dalam sehari.
- Penanganan Hipertensi menurut JNC VII bertujuan untuk mengurangi angka morbiditas dan mortalitas akibat penyakit kardiovaskular dan ginjal. Fokus utama dalam pengelolaan Hipertensi adalah mencapai tekanan sistolik yang ditargetkan di bawah 140/90 mmHg. Pada pasien dengan Hipertensi yang juga memiliki diabetes atau penyakit ginjal, target tekanan darah yang ditetapkan adalah di bawah 130/80 mmHg. Secara umum, pencapaian tekanan darah yang diinginkan dapat dilakukan melalui dua cara berikut:

1. Perawatan non-farmakologis
 - a. Terdiri dari berhenti merokok, penurunan berat badan berlebih, konsumsi alkohol berlebihan, asupan garam dan lemak, olah raga, dan peningkatan asupan buah dan sayur.
 - b. Penurunan berat badan karena status gizi berlebihan: Pertambahan berat badan pada usia dewasa mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah. Oleh karena itu, pengelolaan berat badan sangat penting untuk pencegahan dan pengendalian Hipertensi .
 - c. Meningkatkan aktivitas fisik: Orang yang kurang aktif memiliki risiko 30-50% lebih tinggi terkena tekanan darah tinggi dibandingkan orang yang lebih aktif. Oleh karena itu, aktivitas fisik 30 hingga 45 menit lebih dari tiga kali sehari penting dilakukan sebagai pencegahan utama Hipertensi .
 - d. Kurangi Asupan Natrium – Kurangi Konsumsi Kafein dan Alkohol: Kafein menstimulasi jantung untuk bekerja lebih keras, sehingga memungkinkan lebih banyak cairan mengalir setiap detiknya. Di sisi lain, mengonsumsi lebih dari dua atau tiga gelas alkohol per hari dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi.
2. Terapi Farmakologi:

Terapi farmakologis untuk mengelola Hipertensi, seperti yang dianjurkan oleh JNC VII, melibatkan penggunaan berbagai jenis obat antiHipertensi. Obat-obatan ini meliputi diuretik, terutama thiazide (Thiaz) atau antagonis aldosteron, beta blocker, calcium channel blocker atau calcium antagonist, Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor (ACEI), dan Angiotensin II Receptor Blocker atau AT1 receptor antagonist/blocker (ARB). Beberapa contoh obat antiHipertensi antara lain diuretik thiazide seperti bendroflumethiazide, serta propranolol, atenolol, captopril, enalapril, canDesartan, losartan, amlodipine, nifedipine, dan doxazosin.

Selain itu, terdapat jenis obat antiHipertensi yang jarang digunakan, seperti pelebar pembuluh dan antiHipertensi kerja. Obat yang jarang dipakai termasuk guanethidine, yang diindikasikan untuk kondisi krisis Hipertensi. Penting untuk diketahui bahwa pemilihan obat antiHipertensi harus disesuaikan dengan

kebutuhan dan kondisi kesehatan pasien, dan dapat melibatkan kombinasi beberapa jenis obat untuk mencapai kontrol tekanan darah yang optimal.

Tabel 1. Klasifikasi Tekanan Darah pada Orang dewasa

Klasifikasi	Tekanan darah sistolik (mmHg)	Dan	Tekanan darah diastolik (mmHg)
Normal	<120	Dan	<89
PraHipertensi	120-139	Atau	80-89
Hipertensi stadium 1	140-159	Atau	90-99
Hipertensi stadium 2	>160	Atau	>100

Tabel 2. Tujuan tekanan darah

Populasi	Tujuan tekanan darah (sistolik/diastolik)
<60	<140/90 mmHg
>60	<150/90 mmHg
Penyakit ginjal kronis (CKD)	<140/90 mmHg
Diabetes	<140/90 mmHg

Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan pendekatan terapeutik yang melibatkan gerakan sederhana untuk mengatasi tantangan kesehatan, baik fisik maupun mental. Metodanya dirancang untuk meningkatkan kinerja, mencapai kedamaian, dan kebahagiaan dalam hidup. Proses terapi melibatkan tiga tahap utama: pertama, the set-up (menetralisir energi negatif dalam tubuh), kedua, the tune-in (mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit), dan ketiga, the tapping (mengetuk ringan pada titik-titik tertentu di tubuh menggunakan dua ujung jari. SEFT menggabungkan elemen psikologis dan spiritual, menciptakan keterhubungan dengan dimensi spiritual yang dapat membantu individu mencapai penyembuhan. Dalam terapi ini, energi psikologis diaplikasikan sebagai dasar, seringkali digunakan dalam situasi klinik atau pasca bencana sebagai perawatan dasar. Keunikan energi psikologis terletak pada stimulus manual dari titik-titik akupuntur atau

poin-poin yang diyakini memberikan sinyal kepada amigdala dan struktur otak lainnya. SEFT tidak hanya bertujuan untuk penyembuhan fisik dan mental, tetapi juga secara otomatis membawa individu ke dalam dimensi spiritual, menghubungkan mereka dengan spiritualitas dan hubungan dengan Tuhan. (Ashari 2019)

Berikut adalah indikasi dan kontra indikasi menurut. (Sumarsih,2023)

1. Indikasi terapi SEFT dapat digunakan pada :
 - a) Penderita nyeri, masalah fisik, alergi dan seksual
 - b) kecemasan, stress, ketakutan berlebihan, kesulitan tidur dan trauma
 - c) Individu yang mempunyai kepercayaan diri yang rendah
 - d) Menurunkan tekanan darah
2. Kontraindikasi terapi SEFT tidak dapat digunakan pada klien :
 - a) Klien yang tidak bekerja sama
 - b) Klien yang kesulitan berkonsentrasi pada satu pikiran
 - c) Klien yang mengalami penurunan Tingkat kesadaran
 - d) Klien dengan komplikasi penyakit jantung, stroke atau masalah ginjal

Menurut (Farmawati, 2018) kunci keberhasilan terapi SEFT ini ada 5, yaitu:

1. Yakin
Dalam keadaan ini, kita tidak harus bergantung pada SEFT atau keyakinan diri kita sendiri. Sebaliknya, kita hanya perlu mempercayai Tuhan Yang Maha Kuasa dan kasih-Nya yang melimpah kepada kita. Oleh karena itu, SEFT tetap bermanfaat bahkan ketika kita merasa ragu, kurang percaya diri, atau merasa malu jika tidak memberikan hasil yang diinginkan. Selama kita tetap memegang keyakinan pada Tuhan, SEFT akan tetap efektif
2. Khusyu
Selama proses terapi, terutama saat melakukan penyesuaian, penting untuk bersikap khusyu atau berkonsentrasi. Fokuskan pikiran pada Sang Maha Penyembuh ketika melakukan penyesuaian, dan berdoa secara bersungguh, Salah satu alasan mengapa tidak dikabulkan adalah karena kurangnya khusyu yang berarti pikiran dan hati tidak sepenuhnya terlibat saat berdoa, melainkan hanya melibatkan bibir tanpa kesungguhan hati.
3. Ikhlas

Ikhlas berarti sepenuh hati menerima atau bersedia menerima dengan ridho terhadap rasa sakit yang dialami, baik secara fisik maupun emosional. Ini juga mencakup sikap untuk tidak mengeluh atau meratapi kesulitan yang sedang dihadapi. Keberlanjutan penderitaan terjadi karena ketidakmampuan kita untuk menerima dengan ikhlas masalah atau rasa sakit yang tengah dihadapi.

4. Pasrah
Pasrah dan ikhlas memiliki perbedaan. Pasrah adalah tindakan menyerahkan segala hal yang akan terjadi pada Allah di masa depan, Dalam konteks pasrah, kita menyerahkan kepada Allah bagaimana rasa sakit yang kita alami akan berkembang, apakah akan semakin parah, memburuk, atau sembuh sepenuhnya.
5. Syukur

Menyatakan rasa syukur menjadi hal yang mudah ketika segala sesuatu berjalan baik. Tantangannya muncul ketika kita menghadapi masalah atau sakit, di mana bersyukur menjadi sulit. Namun, apakah tidak masuk akal jika kita setidaknya menyampaikan rasa syukur atas banyak hal positif dalam hidup yang membuat kita merasa baik dan sehat, meskipun sedang mengalami kesulitan? Oleh karena itu, diperlukan suatu bentuk "disiplin rasa syukur", yang mencakup keterlibatan pikiran, hati serta bersyukur dalam segala hal, bahkan dalam situasi sulit. Kita tidak ingin mengalami kesulitan atau penderitaan yang berkepanjangan hanya karena kita lupa menghargai nikmat-nikmat yang telah kita nikmati selama ini.

Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) memiliki dua versi, yakni versi lengkap dan versi singkat (short-cut), yang keduanya memiliki 2 dan 3 langkah sederhana. Perbedaan utama antara keduanya terletak pada langkah ketiga, yaitu the tapping. Pada versi ringkas, tapping dilakukan hanya pada 9 titik tertentu, sedangkan pada versi lengkap, tapping dilakukan pada total 18 titik yang berbeda di tubuh Menurut (Huda and Alvita 2018)Tiga langkah sederhana itu adalah sebagai berikut:

1. The Set-up
The Set-up bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita

terarahkan dengan tepat. Langkah yang dilakukan untuk menetralkan “psychological reversal” atau perlawanan psikologis (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif).

Misal: (saya sedih karena sering marah). Kalimat yang harus diucapkan adalah, ”Ya Tuhan.....meskipun kepala saya pusing karena sering marah, saya ikhlas, saya pasrah sepenuhnya kepada-Mu”

The Set-up terdiri dari 2 aktivitas. Pertama, adalah mengucapkan kalimat seperti diatas dengan penuh rasa khusyu“, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Kedua, adalah sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, menekan dada tepatnya dibagian sore spot (titik nyeri = daerah disekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari dibagian karate chop

2. The Tune-in.

Bentuk dari psikologi energi yang menggunakan tapping pada titik-titik tertentu pada tubuh untuk melampiaskan emosi dan pikiran negatif. The tune-in ini adalah untuk berfokus pada masalah atau emosi tertentu dan membawa perhatian pada masalah tersebut sebelum tapping pada titik-titik proses ini membantu membawa masalah ke permukaan pikiran dan membuat lebih mudah untuk di lepaskan

3. The Tapping

Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh, sambil terus melakukan tune-in. Titik ini adalah titik-titik kunci dari the major energy meridians, yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisasirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan, karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.

Dalam penelitian peneliti bertujuan Untuk Mengetahui pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi di Desa Tompaso II

METODE

Penelitian ini yakni merupakan penelitian kuantitatif yang akan berhubungan dengan hasil penelitian yang di tetapkan oleh peneliti. Penelitian Pre-Eksperimental, fokus pada satu kelompok atau unit percobaan. Metode ini, yang menggunakan pendekatan one-group pre-test dan

post-test design, rencana penelitian ini adalah observasi sebelum intervensi dan di observasi sesudah intervensi.

Dilakukan di desa Tompaso II dengan populasi 123 penderita dan 14 sampel menggunakan purposive sampling, Instrumen penelitian menggunakan Tesimeter, SAP, lembar observasi. Variabel independen adalah Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan variabel dependen adalah Hipertensi hasil yang di peroleh di analisa menggunakan uji T Test.

1. Analisis *Univariate*

dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase dari data demografi yaitu: Jenis kelamin, umur, Riwayat Hipertensi, jenis pekerjaan dan data pre test dan post test tekanan darah penderita Hipertensi.

2. Analisis *Bivariate*

untuk mengetahui pengaruh SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi dengan menggunakan Uji SPSS one sample paired T.Test

Type

a. The set-up

Frekuensi : 3 sesi dalam 2 minggu
Time : 8 menit

b. The tune-in

Frekuensi : 3 sesi dalam 2 minggu
Time : 7 menit

c. The tapping

Frekuensi : 3 sesi dalam 2 minggu
Time : 10 menit
untuk waktu pelaksanaan setiap sesi 25 menit /pertemuan

HASIL

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur, Riwayat Hipertensi keluarga, jenis pekerjaan

Jenis kelamin	N	%
Laki laki	6	43
Perempuan	8	57
Total	14	100
Umur	N	%
25-44	2	14
45-55	2	14
56-70	7	50
71-85	3	22
Total	14	100

Riwayat Hipertensi keluarga	N	%
Ada	10	72
Tidak ada	4	28
Total	14	100
Status pekerjaan	N	%
Bekerja	10	72
Tidak bekerja	4	28
Total	14	100

Berdasarkan Tabel. 3 karakteristik data responden yang di dapati yaitu jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan dengan jumlah 8(57%) responden dengan umur terbanyak adalah 56-70 Tahun dengan jumlah 7 (50%), responden dengan memiliki data riwayat keluarga terdapat 10 (72%) responden.dalam status pekerjaan, responden dengan status bekerja memiliki jumlah terbanyak adalah 10 (72%).

Tabel 4. Deskripsi Karakteristik Responden penderita Hipertensi sebelum intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique, Tahun 2024

SEFT Terhadap Hipertensi (pre test)	N	%
Rendah	-	-
Sedang	9	70
Berat	5	30
Total	14	100

Berdasarkan Tabel 4. Menunjukkan bahwa yang terbanyak penderita Hipertensi sebelum intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique adalah Hipertensi sedang 9 (70%) responden

Tabel 5. Deskripsi Karakteristik Responden penderita Hipertensi sesudah intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique, Tahun 2024

SEFT Terhadap Hipertensi (post test)	N	%
Rendah	10	64
Sedang	4	36
Berat	-	-
Total	14	100

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa yang terbanyak penderita Hipertensi Sesudah intervensi Spiritual Emotional Freedom

Technique adalah Hipertensi ringan 9 (64%) responden.

Uji normalitas digunakan untuk mengevaluasi apakah data berdistribusi normal atau tidak, Jika signifikansi >0,005 berarti berdistribusi normal, Jika singnifikansi <0,005 tidak berdistribusi normal. Uji normalitas menggunakan SPSS didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 6 Hasil Uji normalitas

	Statistic	Df	Sig
Sebelum SEFT	,973	14	,909
Sesudah SEFT	,929	14	.298

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan nilai signifikansi terapi SEFT sebelum intervensi adalah 0,909 (>0,005) dan nilai signifikansi terapi SEFT sesudah intervensi 0,298 (<0,005). Oleh kerana itu data untuk variabel ini berdistribusi normal

Pada pengukuran antara variabel Spiritual Emotional Freedom Technique pada penderita Hipertensi dapat digambarkan dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil uji one sample paired T Test

Variabel	Pre		Post		P
	Mean	Std.deviation	Mean	Std deviation	
Penurunan Hipertensi	153,79	8,937	135,86	8,574	0.000

Berdasarkan Tabel 7 diatas didepatkan perbedaan rata rata Hipertensi pre test 153,79 dengan standard deviation 8.937 dan Pada post test di dapatkan rata rata 135,86 dengan standard deviation 8,574. Hasil uji paired sampel T Test di dapatkan hasil p value= 0,000 maka dapat di simpulkan bahwa terjadi pengaruh Terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi

PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 3 pada penelitian ini responden dengan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan, Sejalan dengan penelitian yang di teliti oleh (Utama 2021)

tentang Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Hipertensi yang terbanyak adalah jenis kelamin perempuan. Menurut teori (Kurnia A 2020) angka Hipertensi paling banyak terjadi pada wanita dengan dengan mencapai usia pre-manopause, hal tersebut di karenakan pada wanita dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam mengatur sistem renin angiotensi-aldosteron. Responden dengan umur dengan jumlah terbanyak adalah umur 56-70 sejalan dengan teori yang ada dan penelitian yang di lakukan oleh (Utama 2021) Ada korelasi yang signifikan antara usia dan jumlah kejadian Hipertensi pada penelitian ini umur sebelum dan sesudah 60 Tahun adalah yang terbanyak. Menurut teori (Kurnia A 2020). insiden umur meningkat dengan bertambahnya umur memiliki tekanan darah > 140/90mmHg. Tingginya Hipertensi pada lanjut usia di sebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga lumen menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku sehingga menimbulkan tekanan darah sistolik. responden yang memiliki riwayat Hipertensi keluarga terbanyak adalah yang memiliki riwayat Hipertensi keluarga, sejalan dengan penelitian yang di teliti oleh (Utama 2021) tentang riwayat Hipertensi keluarga diketahui bahwa jumlah responden yang menyatakan riwayat keluarga adalah yang terbanyak lebih besar dibandingkan dengan responden yang memiliki riwayat Hipertensi keluarga. Menurut teori (Kurnia A 2020) jika seseorang yang memiliki riwayat Hipertensi dalam keluarga, maka kecenderungan menderita Hipertensi lebih besar dibandingkan dengan keluarga yang tidak memiliki riwayat Hipertensi pada anggota keluarganya. Kemungkinan ini mendukung bahwa faktor genetik mempunyai peranan penting sebagai faktor pencetus dalam terjadinya Hipertensi. responden yang memiliki status pekerjaan terbanyak yang bekerja Sejalan dengan penelitian yang di teliti oleh (Utama. 2021) sebelumnya tentang status pekerjaan penelitian ini juga yang memiliki status pekerjaan yang bekerja adalah yang terbanyak menurut teori (Nuyanti, E. 2021) Hubungan pekerjaan meningkatkan resiko Hipertensi tidak terkendali dapat melalui perilaku diet dan stres, Status pekerjaan terhadap Hipertensi sangat berpengaruh besar.

Berdasarkan Tabel 4 dan 5 menunjukan distribusi karakteristik responden sebelum dan sesudah di lakukan intervensi terapi SEFT, Sebelum dilakukan terapi SEFT responden terbanyak ada pada ketegori sedang dan setelah

dilakukan terapi SEFT responden terbanyak ada pada ketegori ringan, menunjukkan bahwa ada hubungan antara SEFT terhadap penurunan tekanan darah. Sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Rofaky And aini 2018) menunjukkan bahwa ada perbedaan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) penelitian ini juga di dukung oleh (Huda and avita 2018) bahwa terjadi perubahan setelah maupun sebelum pengimplementasian SEFT pada tekanan sistole maupun diastole. Sesuai dengan teori (Tasalim R & Astuti 2021) pengobatan yang memiliki efek samping paling sedikit menggunakan Terapi Komplementer yang di sebut Spiritual Emotional Technique Freedom (SEFT) mampu menurunkan tekanan darah pada penderita Hipertensi hal ini disebabkan karena SEFT mampu menurunkan aktivitas saraf simpatis dan epiferin juga dapat meningkatkan saraf parasimpatis yang akan mengakitbatkan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun dan membuat arteri dan venula mengalami vasodilatasi, curah jantung dan resistensi perifer total menurun dan hal tersebut dapat memicu tekanan darah menjadi menurun

Berdasarkan Tabel 7 pada analisis bivariat hasil uji paired T Test dengan menggunakan SPSS for windows. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh SEFT terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi di peroleh dari hasil uji Paired T Test sesuai dengan hasil maka Terdapat pengaruh SEFT terhadap penurunan Tekanan darah pada penderita Hipertensi di desa Tompasso II, terapi SEFT ini mempengaruhi tekanan darah melalui pemberian tapping pada 16 titik meridian tubuh dengan memasukkan unsur spiritual dalam bentuk kalimat doa yang dapat menimbulkan efek relaksasi. Pada penelitian sejalan dengan (Kurnia et al 2023) pengaruh SEFT terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi terjadi penurunan tekanan darah sistolik pretest-posttest. Artinya, menunjukkan ada pengaruh SEFT terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi. Uji statistik dilakukan dengan menggunakan uji paired T Test yang menunjukkan ada penurunan signifikan terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi yang telah menerima terapi SEFT dan mampu menurunkan aktivitas

saraf simpatis dan epinefrin serta meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, yang menyebabkan penurunan kecepatan denyut jantung serta penurunan resistensi perifer total, sehingga tekanan darah juga menurun.

Dan didukung juga oleh penelitian (Huda and Alvita 2018) hasil penelitian menggunakan analisis statistik independent T-Test, diperoleh bahwa tekanan darah sistolik terjadi penurunan setelah di lakukan terapi SEFT dan dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT pada penderita Hipertensi. Teknik SEFT pada tahap set up, tune in maupun tapping yang mengajarkan seseorang untuk dapat ikhlas dan pasrah kepada Tuhan dalam menghadapi setiap persoalan didasari dengan keimanan. yang menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi. Hasil ini juga didukung penelitian yang dilakukan oleh (Pohan 2021) yang melakukan terapi SEFT selama 6 sesi dalam 2 minggu pada penderita hipertensi. Setiap sesi membutuhkan waktu 20 menit dan tekanan darah diukur. Hasilnya menunjukkan bahwa terapi SEFT efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita Hipertensi

Penelitian ini sesuai dengan teori (Ruswadi. 2024) bahwa SEFT dapat memberikan efek relaksasi sehingga tekanan darah pada penderita Hipertensi dapat menurun. Pengobatan Hipertensi dengan terapi farmakologi mempunyai efek samping yang dapat membahayakan kesehatan akibat memburuknya kondisi penderita. penerapan SEFT dalam mendukung Hipertensi dapat dilakukan sebelum terkena dan sesudah terkena Hipertensi, selain untuk kestabilan tekanan darah, juga mengurangi stres dan kecemasan. Penggabungan antara spiritualis melalui doa keikhlasan dan kepasrahan dengan energy psychology. Dalam SEFT terdapat aspek spiritualitas yaitu keterlibatan doa dalam terapi mulai dari awal hingga akhir. Sehingga penderita Hipertensi dapat menurun dan terkontrol darahnya, penurunan Hipertensi sebelum di lakukan terapi TD 170/110 mmHg menjadi 120/120/80 mmHg.

Penelitian tak sejalan menurut (Kristinawati et al. 2021) mengungkapkan bahwa terapi SEFT menggabungkan terapi spiritual dan sistem tubuh (energy medicine) dengan metode tapping. Metode ini bekerja merangsang beberapa titik

kunci pada sepanjang 12 jalur energi tubuh (energy meridian) tentang pengaruh SEFT terhadap kualitas tidur penderita Hipertensi di Cilacap Selatan menunjukkan sebagian besar responden mengalami peningkatan kualitas tidur yang lebih baik. Terapi SEFT digunakan untuk menenangkan hati yang diharapkan meningkatkan unsur spiritual dan melepaskan pikiran yang sesak dari unsur emosional, Hasil pre test menunjukkan dari 7 pertanyaan yang diajukan, hanya 2-3 soal yang mampu dijawab. Sedangkan hasil post test meningkat menjadi 5-7 mampu dijawab. Disimpulkan bahwa pelatihan yang telah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan tentang terapi komplementer SEFT dan diharapkan mampu menjadi terapi tambahan untuk meningkatkan kualitas hidup penderita Hipertensi.

Menurut peneliti adanya penurunan tekanan darah saat pre test dan post test dikarenakan adanya perlakuan pada responden yang diberikan 1 kali sehari selama 3 hari dalam 2 minggu terhadap 14 responden. Didapatkan hasil 14 orang terjadi penurunan sistolik. Menurut peneliti karena diakibatkan oleh kekakuan pembuluh darah atau selama bertahun-tahun SEFT terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi menerima aliran darah yang bertekanan tinggi, bareseptor yang terletak di arkus aorta dan sinus karotis menjadi tumpul dan kurang sensitif. Jadi penelitian yang dilakukan ini sejalan dengan teori (Huda and Alvita 2018) bahwa SEFT akan membuat seseorang merasakan respon relaksasi dan menjadi rileks, sehingga tekanan darah yang menderita Hipertensi dapat diturunkan.

beberapa keterbatasan yaitu Peneliti tidak mengatur atau mengontrol pola makan yang sama, namun peneliti sudah memberikan pendidikan kesehatan tentang makanan yang harus dihindari oleh penderita hipertensi dan makanan yang baik untuk penderita Hipertensi, sehingga penelitian ini tidak murni eksperimen, serta peneliti tidak melihat secara langsung pola makan responden setiap saat selama penelitian. peneliti juga Tidak mengatur jadwal minum obat Hipertensi para responden

KESIMPULAN

- 1). Tekanan darah pada Penderita Hipertensi sebelum diberikan intervensi Spiritual

- Emotional Technique Freedom di Desa Tompaso II sebagian besar berada pada kategori sedang.
- 2). Tekanan darah pada Penderita Hipertensi sesudah diberikan intervensi Spiritual Emotional Technique Freedom di Desa Tompaso II sebagian besar berada pada kategori ringan
 - 3). Terdapat adanya pengaruh penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah di berikan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique pada penderita Hipertensi di Desa Tompaso II

SARAN

- 1) Bagi institusi
Dari hasil penelitian ini Diharapkan untuk institusi dapat meningkatkan wawasan tentang intervensi SEFT terhadap penurunan tekanan darah khususnya pada mahasiswa keperawatan sehingga kita dapat bersama-sama mencegah Hipertensi dengan Terapi Komplementer yaitu Terapi SEFT
- 2) Untuk penderita Hipertensi
Diharapkan dari hasil penelitian ini penderita Hipertensi boleh dijadikan salah satu intervensi untuk penderita dalam penanganan Hipertensi menggunakan terapi SEFT untuk menurunkan tekanan darah
- 3) Bagi Penelitian Selanjutnya
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan peneliti selanjutnya untuk proses penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi dengan menggunakan Terapi SEFT sehingga di harapkan penelitian selanjutnya membuat variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashari, 2014. 2019. “*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Cara Tercepat Dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik Dan Emosi.*” 53(9): 1689–99.
- Bell, Kayce, Pharm D Kandidat Harrison, Bernie R Olin, and D Pharm. 2018. “*Hipertensi: Pembunuh Diam: Diperbarui JNC-8 Pedoman Rekomendasi.*” : 1–8.
- Eryanti, Nova, and S Sugiharto. 2021. “Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Sebagai Upaya Penurunan Hipertensi Pada Lansia: Literature Review.” Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 1: 1801–8.
- Farmawati, Cintami & Q, Mustajab. 2018. “*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Metode Terapi Sufistik.*” *Jurnal Madaniyah* 8(1): 75–94..
- Huda, Sholihul, and Galia Wardha Alvita. 2018. “Pengaruh Terapi (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita *Hipertensi* Di Wilayah Puskesmas Tahunan.” *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama* 7(2): 114.
- Hasanah, Uswatun. 2019. “Tekanan Darah Tinggi (*Hipertensi*).” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7(1): 87. <https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Tekanan-Darah-Tinggi-Hipertensi.pdf>.
- Kemenkes. 2021. “Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana *Hipertensi* Dewasa.” *Kementerian Kesehatan RI*: 1–85.
- Kurnia, Vera et al. 2023. “*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) on Blood Pressure in Hypertensive Patients.*” *Jurnal Kesehatan Holistic* 07(01): 2023..
- Kurnia.A. 2020. *SELF-MENAGEMENT HIPERTENSI*. Surabaya CV.Jakad Media Publishing
- Nuyanti. E. 2021. *Hipertensi pada wanita*. Surabaya CV. Jakad Media Publishing
- Nuraini, Bianti. 2015. “*Risk Factors of Hypertension.*” *J Majority* 4(5): 10–19.
- Podayow, Marini et al. “Keywords : *Hypertension ; Age ; Gender ; Nutritional Status* .
PENDAHULUAN *Hipertensi* Atau

Tekanan Darah Tinggi Merupakan Suatu Kondisi Medis Di Mana Tekanan Dalam Arteri Meningkatkan Secara Kronik. Tekanan Darah Yang Selalu Tinggi Dapat Memicu Serangan Stro.” : 1–8.

Ruswadi, Puspitaningrum, Murti. 2024. *SEFT(Spiritual Emotional Freedom Technique)*, Manfaat Dalam Mendukung Program Pengobatan *Hipertensi*. indramayu Jawa barat, CV Adanu Abimata

Salwa, Ariana, and Desi Ariyana Rahayu. 2022. “Penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita *Hipertensi* Di Wilayah Kerja Puskesmas Gayamsari.” *Holistic Nursing Care Approach* 2(2): 71.

Sumarsih, Gusti, S Kp, and M Biomed. 2023. “*(SEFT)* Dengan Akupresur Dan Terapi Musik Buat *Hipertensi* Penerbit Cv. Eureka Media Aksara.” : 25–43.