

# EFEKTIFITAS SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM THERAPY (SEFT) DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DIATAS 65 TAHUN YANG MENGALAMI HIPERTENSI

LILIS LISMAYANTI<sup>1</sup> NINA PAMELA SARI<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

**Abstrak** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas spiritual emotional freedom therapy (SEFT) dalam menurunkan tekanan darah pada lansia diatas 65 tahun yang mengalami hipertensi. Hipertensi merupakan keadaan meningkatnya tekanan darah secara kronis, hal ini terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Apabila kondisi ini tidak diatasi dengan baik, maka akan berdampak terhadap fungsi organ lain, terutama jantung, ginjal dan saraf. Hipertensi dapat terjadi pada setiap orang, tidak mengenal jenis kelamin ataupun usia, tetapi insidensinya meningkat pada usia diatas 40 tahun. Metode penelitian menggunakan kuasi eksperimen, dengan besar sampel 30 orang, teknik sampling menggunakan purposive sampling. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan dengan rata-rata usia 71,47 tahun minimum 66 tahun maksimum 78 tahun. Hasil analisa bivariat SEFT efektif menurunkan tekanan darah pada lansia diatas 65 tahun yang mengalami hipertensi dengan nilai  $p=0,000$ . Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan data dalam pengembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan komplementer dan diterapkan oleh praktisi keperawatan dalam penanganan kasus hipertensi khususnya pada lansia diatas 65 tahun.

**Kata kunci:** SEFT, hipertensi, lansia.

## 1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan keadaan meningkatnya tekanan darah secara kronis, hal ini terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Apabila kondisi ini tidak diatasi dengan baik, maka akan berdampak terhadap fungsi organ lain, terutama jantung, ginjal dan saraf. Hipertensi dapat terjadi pada setiap orang, tidak mengenal jenis kelamin ataupun usia, tetapi insidensinya meningkat pada usia diatas 40 tahun.

Meningkatnya usia semakin memiliki resiko untuk terjadi hipertensi, artinya semakin meningkat angka harapan hidup, maka semakin memiliki peluang untuk meningkatkan angka kejadian hipertensi pada lansia. Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dibagi dua, yaitu hipertensi primer dan sekunder. Hipertensi primer ialah hipertensi yang diketahui penyebabnya, sedangkan hipertensi sekunder tidak diketahui penyebabnya. Penderita hipertensi primer mencapai 90%, mulai dari yang tidak menampakkan gejala hingga yang mengalami komplikasi, sehingga penderita hipertensi ini memerlukan penanganan sejak dini.

Penanganan hipertensi sebagian besar secara farmakologis. Cara ini memang cukup efektif dan praktis, tetapi penggunaannya dibutuhkan pengawasan dari tenaga kesehatan, sehingga membutuhkan ketelatenan penderita untuk melakukan pemeriksaan secara rutin oleh tenaga kesehatan. Cara farmakologis ini hanya dapat mengatasi masalah secara fisik, padahal sebagian dari penderita hipertensi masalah psikologis terkadang menjadi pencetusnya, sehingga dibutuhkan tindakan dengan pendekatan emosi ataupun spiritual. Saat ini banyak terapi komplementer yang telah dikembangkan, salah satu diantaranya adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), yang dapat mengatasi berbagai masalah baik fisik maupun psikologis tanpa adanya efek samping, murah dan mudah untuk dilakukan.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 penderita hipertensi di Indonesia menunjukkan 31,7%, kasus tertinggi Kalimantan Selatan, berikutnya Papua Barat, Jawa Timur, Bangka Belitung, Jawa Tengah, Sulawesi Tengah, DI Yogyakarta, Riau, Sulawesi Utara, Kalimantan Tengah, NTT, NTTengah, dan NTB. Sedangkan hasil Riskesdas tahun 2013 didapatkan 25,8%, tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), Kalimantan Selatan (30,6%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%). Dari data tersebut, 9,4% diagnosis oleh tenaga kesehatan, 9,5% hasil wawancara dan sedang makan obat, 0,7% makan obat walaupun tekanan darah normal, artinya ada 6,9% penderita hipertensi yang tidak makan obat (Kemenkes, 2013).

Berdasarkan data tersebut, penderita hipertensi telah terjadi penurunan, tetapi khususnya Jawa Barat yang asalnya tidak termasuk provinsi yang memiliki persentasi lebih tinggi dari nasional, hasil Riskesdas 2013 termasuk ke dalam empat besar yang lebih tinggi dari angka Nasional. Hal yang sama juga terjadi di Kota Tasikmalaya, yang mana angka tertinggi kejadian hipertensi berada di wilayah kerja Puskesmas Tamansari yang memiliki wilayah kerja paling luas dan jumlah penduduk paling banyak, dengan sasaran delapan kelurahan.

Penderita hipertensi pada usia lanjut cenderung tidak melakukan pengobatan dengan alasan tinggal sendiri dan tidak memiliki sanak saudara, sehingga tidak ada yang mengantar untuk ke tempat pelayanan apalagi didukung dengan jarak yang jauh dari tempat tinggalnya. Selain dari itu, walaupun mereka memiliki jaminan kesehatan, jika mereka tidak memiliki pekerjaan maka mereka pun tidak bisa melakukan pengobatan karena tidak memiliki ongkos untuk datang ke tempat pelayanan kesehatan. Perasaan bosan makan obat pun bisa menjadi alasan kenapa penderita usia lanjut tidak melakukan pengobatan, sehingga pada akhirnya mereka mencari pengobatan alternatif yang dipandang lebih murah dan mudah untuk dijangkau, bahkan mungkin akhirnya tidak melakukan pengobatan sama sekali.

Penderita hipertensi sering merasa takut dan cemas menghadapi penyakit yang dideritanya, takut akan ancaman komplikasi, takut tekanan darahnya serin tinggi, bahkan takut tidak sembuh lagi. Penderita hipertensi juga umumnya memiliki emosi yang labil sehingga mudah marah dalam menghadapi masalah yang menimbulkan tekanan darah menjadi tinggi (Faridah, 2012). Dengan demikian dibutuhkan intervensi keperawatan bukan hanya berfokus pada respon fisik saja tetapi juga aspek emosional dan spiritualnya.

Banyak terapi komplementer yang telah dikembangkan untuk mengatasi masalah hipertensi, diantaranya obat tradisional, akupunktur, hipnoterapi, meditasi, dan masih banyak yang lainnya. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) tampaknya dapat dijadikan alternatif bagi penderita hipertensi lansia yang tidak melakukan pengobatan. Terapi ini mengedepankan teknik spiritual dan emosional pasien tanpa mengesampingkan aspek fisiknya. Menurut Zainudin (2013), ada lima belas teori yang melatarbelakangi SEFT,

yaitu *Neuro Linguistic Programming (NLP), Systematic Desentralization, Psycanalisa, Logitherapy, Eye Movement Desentralization Reprocessing (EMDR), Sedona Methode, Wricksonian Hypnosis, Provocative Therapy, Suggestion & Affirmation, Creative Visualization, Relaxation & Meditation, Gestald Therapy, Energy Psycology, Powerful Prayer dan Loving Kindness Therapy.*

Banyak penelitian-penelitian tentang terapi-terapi diatas, termasuk penelitian tentang SEFT. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi SEFT berpengaruh terhadap tingkat agresivitas (Sakdullah, 2013), Terapi SEFT efektif untuk menurunkan tingkat *stress* pada lansia penderita hipertensi (Yuswikarini, 2012; Ulfah, 2012), SEFT efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien kanker (Hakam, Yeti, Hariyati, 2009), bahkan penelitian lainnya menunjukkan bahwa SEFT berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Faridah, 2012; Masyitah, 2012), penelitian ini yang menjadi responden adalah penderita hipertensi yang dirawat di Rumah Sakit. Ketertarikan peneliti meneliti hal yang sama yaitu pengaruh SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi usia lanjut di wilayah kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya, perbedaannya adalah penelitian yang akan dilakukan adalah terhadap penderita hipertensi yang tidak melakukan pengobatan.

## 2. METODE PENELITIAN

### Area kajian

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen atau eksperimen semu tanpa kontrol yang bertujuan untuk mengetahui *Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Therapy (SEFT)* dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia diatas 65 Tahun yang Mengalami Hipertensi. Tempat Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Bantarsari.

### Cara kerja

Sampel dalam penelitian ini satu grup sampel dengan besar sample 30 orang. Teknik sampling yang digunakan purposive sampling.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Analisa Univariat

#### 1. Distribusi Usia Responden

Variabel	Mean	Min	Max	CI 96%	Skewness	St. Error
Usia	71,47	66	78	70,1- 72,8	.325	.427

Berdasarkan data pada tabel diatas didapat bahwa rata-rata usia responden 71,47 tahun, usia paling muda 66 tahun dan paling tua 78 tahun, dengan tingkat kepercayaan 95% berada pada 70,1-72,8 tahun. Berdasarkan perhitungan skewness dibagi dengan standar errornya disimpulkan bahwa data berasal dari data yang berdistribusi normal

#### 2. Distribusi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentasi (%)
Laki-Laki	14	46,7
Perempuan	16	53,3
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar responden adalah perempuan 53,3%. Artinya bahwa lansia yang mengalami hipertensi sebagian besar adalah perempuan.

#### 3. Tekanan Darah Sebelum SEFT

Tekanan Darah	Mean	Min	Max	Selisih	skewness	St. Error
Sistol	175	160	194	34	.533	.427
Diastol	93	88	99	11	.266	.427

Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah sebelum seft adalag 175/73 mmHg dengan nilai nilai minimum sistol 160 maksimum 194 dan nilai diastol minimum 88 dan maksimum 99. Data berasal dari data yang berdistribusi normal dibuktikan dengan pembagian skewness terhadap standar error <2.

#### 4. Tekanan Darah Setelah SEFT

Tekanan Darah	Mean	Min	Max	Selisih	Skewness	St. Error
Sistol	171,7	158	190	32	.326	.427
Diastol	92,5	88	99	11	.466	.427

Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah sebelum seft adalah 171,6/92,5 mmHg dengan nilai nilai sistol minimum 158 maksimum 190 dan nilai diastol minimum 88 dan maksimum 99. Data berasal dari data yang berdistribusi normal dibuktikan dengan pembagian skewness terhadap standar error <2.

#### B. Analisa Bivariat

Variabel	Mean	SD	P value
Sistol Sebelum SEFT	175	10,6	0,000
Sistol Sesudah SEFT	171,7	9,8	
Diastol Sebelum SEFT	93,6	3,5	0,000
Diastol Sesudah SEFT	92,5	3,5	

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan bahwa SEFT dapat menurunkan tekanan darah pada lansia diatas 65 tahun sebesar 3,3 mmHg pada pengukuran sistol dan 0,9 mmHg pada pengukuran diastol. Hasil uji T diperoleh p value 0,000 atinya secara statistik ada perbedaan yang signifikan tekanan darah antara sebelum dan sesudah dilakukan SEFT.

#### Pembahasan

##### Pengaruh SEFT pada Tekanan Darah Sistolik

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penerapan SEFT memberikan pengaruh pada tekanan darah sistole pasien hipertensi, hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan rata-rata tekanan darah sistole sebelum dan sesudah terapi SEFT, yaitu dari angka 175 mmHg sebelum terapi, menjadi 171,7 mmHg setelah terapi SEFT. Tekanan darah sistole adalah tekanan darah arteri yang dihasilkan selama kontraksi ventrikel (Corwin, 2009). Tekanan darah sistole sering diukur dengan indikasi bunyi pertama yang didengar ketika pengukuran tekanan darah menggunakan spignomanometer manual, hal ini terjadi karena sewaktu ventrikel berkontraksi, tekanan di dalam ventrikel menjadi lebih besar daripada di atrium dan katup AV menutup. Dalam waktu singkat tekanan aorta dan arteri pulmonalis masih tetap lebih tinggi daripada tekanan di dalam ventrikel, sehingga katup aorta dan pulmonalis tetap tertutup. Seiring dengan peningkatan tekanan di dalam ventrikel, katup aorta dan pulmonalis terbuka dengan cepat dan darah mengalir keluar ventrikel dengan kecepatan dan tekanan yang tinggi. Periode kontraksi ventrikel ini disebut sistole (Corwin, 2009).

Tekanan darah pasien hipertensi akan sangat erat kaitannya dengan tingkat emosional atau faktor *stress* yang dialami oleh pasien hipertensi (Baradero, Dayrit, dan Yakobus, 2008). Faktor *stress* akan berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah dalam waktu singkat, baik berpengaruh terhadap naiknya tekanan darah atau turunnya tekanan darah. Hal ini sangat berhubungan dengan sistem hormonal manusia yang dipengaruhi oleh sistem fisiologis dan sistem psikologis manusia (Cowin, 2009, dan Muttaqin, 2010). Ketika manusia dalam keadaan *stress* maka hormon neropenefrin dan apinefrin akan dikeluarkan oleh medulla adrenal ke dalam darah, sehingga kedua hormon ini meningkatkan repons (*figh or fight*), dengan kata lain hal ini akan menimbulkan respons kronotropik dan inotropik positif atau akan menyebabkan pembuluh darah menjadi vasokonstriksi sehingga tekanan darah menjadi tinggi (corwin, 2009).

SEFT berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah karena SEFT merupakan salah satu tehnik relaksasi dalam rangka mengurangi *stress*. Sentuhan SEFT dengan menggunakan ketukan ringan (*Tapping*) dan dikombinasikan dengan sedikit hypno therapy dan terapi Do'a dengan meningkatkan kepasrahan pasien terhadap keadaan dirinya akan membantu pasien hipertensi merasa nyaman sehingga tingkat *stress* pasien menjadi menurun dan hormon neropinefrin dan epineprin akan sedikit demi sedikit berkurang dikeluarkan oleh medulla adrenal sehingga tekanan darah berangsur-angsur turun.

Penggunaan terapi SEFT dirasa cukup efektif hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan tekanan darah sistole pasien hipertensi berangsur turun. Selain itu, penggunaan terapi SEFT akan mempengaruhi tingkat konsentrasi pasien, hal ini berhubungan dengan faktor faktor keberhasilan SEFT yaitu, keyakinan pada Tuhan, Khusyu, Ikhlas, Pasrah, dan syukur (Zainudin, 2013). Ketika terapi SEFT tingkat konsentrasi pasien dalam keadaan prima. Hal ini dibuktikan dengan reaksi tubuh pasien yang dapat dilihat dari mimik muka dan gerakan anggota tubuh pasien. Ketika SEFT diberikan ekspresi muka pasien terlihat tenang, rileks, dan tidak terlihat anggota tubuh pasien seperti tangan atau kaki yang melakukan gerakan yang menunjukkan bahwa pasien menolak instruksi dari terapis, seperti pasien menggaruk anggota tubuh atau berusaha merubah posisi duduk. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa pasien sangat rileks dan mengikuti instruksi terapis dalam melakuakn terapi SEFT.

##### Pengaruh SEFT terhadap tekanan darah diastole

Berdasarkan hasil penelitian, tekanan darah diastole mengalami perubahan yang cukup signifikan, hal ini dibuktikan dengan menurunnya rata-rata tekanan darah diastole sebelum dan sesudah terapi SEFT yaitu dari angka 93,6 mmHg berubah menjadi 92,5 mmHg. Tekanan darah diastole adalah tekanan darah arteri yang dihasilkan pada waktu ventrikel relaksasi (Corwin, 2009). Tekanan darah diastole biasanya dapat diketahui ketika pengukuran tekanan darah menggunakan spignomanometer manual dengan mendengarkan bunyi terakhir ketika pengukuran tekanan darah. Sama halnya dengan tekanan darah sistole, tekanan darah diastole juga sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, persyarafan, hormonal, atau faktor psikologis atau emosional (corwin, 2009 & Muttaqin, 2010).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang dipengaruhi oleh faktor psikologis atau emosional, hal ini dapat dilihat dari berbagai landasan emosi yang mempengaruhi penyakit fisik yaitu hipertensi dipengaruhi oleh permasalahan emosi masa lalu yang tidak terselesaikan (Zainudin, 2013). Faktor emosional pasien hipertensi dapat disebabkan dari berbagai hal, baik penolakan pasien terhadap keadaan penyakit hipertensi yang ada pada dirinya, atau masalah kehidupan pasien yang menyebabkan gangguan emosi pasien. Hipertensi dapat diatasi oleh berbagai cara, baik secara medis maupun non-medis. Secara non medis hipertensi dapat diatasi dengan memodifikasi gaya hidup dan salah satunya adalah dengan melaksanakan tehnik-tehnik mengurangi *stress* dan melaksanakan berbagai treatment relaksasi (Muttaqin, 2010). SEFT merupakan salah satu tehnik relaksasi yang cukup efektif dalam mengendalikan

*stress* pada seseorang, sehingga faktor penyebab hipertensi dapat dihambat, dan tekanan darah tinggi akan berangsur angsur berubah ke arah normal.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata tekanan darah penderita hipertensi usia diatas 65 tahun sebelum dilakukan SEFT adalah 175/93.6 mmHg dan tekanan darah penderita hipertensi usia diatas 65 tahun setelah dilakukan SEFT adalah 171,7/92,5 mmHg. Sehingga dapat diketahui terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan SEFT pada penderita hipertensi usia diatas 65 tahun dengan nilai  $p=0.000$ .

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Faridah, Nur Virgianti. (2012). Pengaruh Keperawatan Spriritual Emotional Freedom Technique (Seft) Islami Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia 45-65 tahun Di Rsud Dr. Soegiri Lamongan. Surya. Vol 02. No Xii. Agustus 2012.
- Fatimah, Agnes. (2009). Pengaruh Logoterapi Terhadap Hipertensi Pada Pasien Lanjut Usia. Tesis. Program Pendidikan Dokter Spesialis Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Surakarta
- Gray, Huon.(2008). *Lecture Notes Kardiologi*. Jakarta: Erlangga.
- Hakam M, Yetty K, Hariyati T.S. (2009). Intervensi Spriritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Pasien Kanker. Jakarta. Makara Kesehatan. Vol. 13. No. 2. Desember 2009: 95-99.
- Kementrian Kesehatan. (2013). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013.Jakarta: Balitbangkes Kemenkes.
- Kowelski, R.E. (2010). *Terapi Hipertensi: Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Dan Mengurangi Resiko Serangan Jantung Dan Stroke Secara Alami*. Bandung: Pt. Mizan Pustaka
- Lismayanti, Sumartini. (2008). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Manonjaya. Laporan Penelitian Yang Tidak Dipublikasikan.
- Masyitah, Dewi. (2012). Pengaruh Terapi Spriritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Jambi Tahun 2012. Tesis. Fakultas Ilmu Keperawatan. Program Magister Ilmu Keperawatan Kekhususan Medikal Bedah. Depok. Jakarta.
- Sakdullah. (2013). Pengaruh Treatment Terapi Spriritual Emotional Freedom Technique (Seft) .E-Print. Walisongo. Ac.Id. Diunduh Tanggal 14 April 2016
- Santoso. (2010). Membonsai Hipertensi. Surabaya: Jaring Pena
- Ulfah Elyusra. (2012). Intervensi Spriritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Mneurunkan Gangguan Stress Pasca Trauma. Laporan.Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
- Yuswikarini, Saraswati Eva. (2011). Terapi Spriritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Lansia Penderita Hipertensi. Tesis Yang Tidak Dipublikasikan.
- Zainudin, A.F. (2013). *Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) For Healing + Success, Happiness + Greatness*. Jakarta: Afzan Publishing.
- Zainudin, A.F. (2013). *Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Total Solution: Healing + Success, Happiness + Greatness.Seftier*. Handbook-2nd Edition. Jakarta: Afzan Publishing.