

PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI

Hendri Fajri Rofacky, Faridah Aini

Program Studi Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran

Email: nick_farida@yahoo.co.id

ABSTRACT

SEFT including relaxation techniques mind-body therapy that combine of the body's system (energy medicine) and spiritual therapies using tapping on certain points on body. SEFT help individuals free from emotional distress (negative energy), which is the cause of increased blood pressure in patient with hypertension. This study aims to analyze the effect of *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) toward blood pressure on patient with hypertension. This study used quantitative approach with quasi-experimental method and non-equivalent control group design. The population in this study was all with hypertension as many as 148 people. The sampling technique used purposive sampling. There were 30 respondents as samples were divided into two group: 15 respondents as the intervention group and 15 respondents as the control group. Data instrument used mercury sphygmomanometer, stethoscope and observation sheet. The result of analysis by using independent t-test found that the p-value of 0,000 (systole) and the p-value of 0,019 (diastole). it can be concluded that there is influence of a *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) toward blood pressure on patient with hypertension. The *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) therapy can be used as an appropriate alternative treatment and practically in patient with hypertension.

Keywords: Spiritual emotional freedom technique (SEFT), Blood Pressure, Hypertension

ABSTRAK

SEFT termasuk teknik relaksasi yang penggabungan teknik sistem tubuh dan terapi spiritual menggunakan menekan pada titik-titik tertentu pada tubuh. SEFT bantuan individu bebas dari tekanan emosional (energi negatif), yang merupakan penyebab meningkatnya tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh spiritual teknik kebebasan emosional (SEFT) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi-eksperimen dan desain kelompok kontrol non-ekuivalen. Populasi dalam penelitian ini adalah semua dengan hipertensi sebanyak 148 orang. Teknik sampling yang digunakan purposive sampling. Ada 30 responden sebagai sampel dibagi menjadi dua kelompok: 15 responden sebagai kelompok intervensi dan 15 responden sebagai kelompok kontrol. Instrumen data yang digunakan sphygmomanometer merkuri, stetoskop dan lembar observasi. Hasil analisis dengan menggunakan t-test independen menemukan bahwa nilai p 0,000 (sistole) dan nilai p dari 0,019 (diastole), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan bermakna sebelum dan setelah terapi SEFT. Terapi spiritual teknik kebebasan emosional (SEFT) dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif yang tepat dan praktis pada pasien hipertensi.

Kata kunci: SEFT, Tekanan darah, Hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyebab kematian karena stroke dan faktor yang memperberat infark miokard (serangan jantung). Kondisi tersebut merupakan gangguan yang paling umum pada tekanan darah, hipertensi merupakan gangguan asimtomatik yang sering terjadi ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten (Potter & Perry, 2006). Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya 90 mmHg (Smeltzer & Bare, 2002).

Menurut data dari badan kesehatan dunia WHO tahun 2000, hipertensi telah menjangkiti 26,4% populasi dunia dengan perbandingan 26,6% pada pria dan 26,1% pada wanita. Dari 26,4% populasi dunia itu, negara berkembang menyumbang 2/3 populasi yang terjangkit hipertensi sedangkan negara maju hanya menyumbangkan sepertiganya saja (Yogiantoro, 2006).

Berbagai faktor seperti kecemasan dan ketakutan dapat mempengaruhi respon pembuluh darah terhadap rangsang vasokonstriktor. Individu dengan hipertensi sangat sensitif terhadap norepinefrin, meskipun tidak diketahui dengan jelas mengapa hal tersebut bisa terjadi. Pada saat bersamaan dimana sistem saraf simpatis merangsang pembuluh darah sebagai respon rangsang emosi, kelenjar adrenal juga terangsang mengakibatkan tambahan aktivitas vasokonstriksi. Medula adrenal mensekresi epinefrin, yang menyebabkan vasokonstriksi. Korteks adrenal mensekresi kortisol dan steroid lainnya, yang dapat memperkuat respon vasokonstriktor pembuluh darah. Vasokonstriksi yang mengakibatkan

penurunan aliran darah ke ginjal, menyebabkan pelepasan renin. Renin merangsang pembentukan angiotensin I dan kemudian mengubah ke angiotensin II, suatu vasokonstriktor kuat yang pada gilirannya merangsang sekresi aldosteron oleh korteks adrenal. Hormon ini menyebabkan peningkatan volume intrvaskuler. Semua faktor tersebut cenderung memutuskan keadaan hipertensi (Smeltzer & Bare, 2002).

Kegelisahan, ketakutan, nyeri, dan stress emosional dapat mengakibatkan stimulasi simpatis yang meningkatkan frekuensi denyut jantung, curah jantung dan resistensi vaskuler. Efek simpatis ini meningkatkan tekanan darah. Kegelisahan meningkatkan tekanan darah sebesar 30 mmHg (Potter & Perry, 2009).

Hipertensi dapat berakibat fatal jika tidak dikontrol dengan baik atau biasa disebut dengan komplikasi. Komplikasi hipertensi terjadi karena kerusakan organ yang diakibatkan peningkatan tekanan darah sangat tinggi dalam waktu lama. Tingginya tekanan darah yang lama tentu saja akan merusak pembuluh darah di seluruh tubuh, yang paling jelas pada mata, jantung, ginjal dan otak. Maka konsekuensi yang biasa pada hipertensi yang lama tidak terkontrol adalah gangguan penglihatan, oklusi koroner, gagal ginjal, dan stroke. Selain itu jantung membesar karena dipaksa meningkatkan beban kerja karena saat memompa melawan tingginya tekanan darah (Smeltzer & bare, 2002).

Tujuan tiap program penanganan bagi setiap penderita hipertensi adalah mencegah terjadinya morbiditas dan mortalitas penyerta dengan mencapai dan mempertahankan tekanan darah di bawah 140/90 mmHg

(Smeltzer & bare, 2002). Menurut marlia (2009) penanganan hipertensi secara umum yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan farmakologis terdiri atas pemberian obat yang bersifat diuretik, simpateik, beta-bloker, dan vasodilator dengan memperhatikan mekanisme kerja dan tingkat kepatuhan. Penanganan farmakologis dianggap masyarakat mempunyai efek samping yang dimana efek samping tersebut bermacam-macam tergantung dari obat yang di gunakan. Pengobatan hipertensi saat ini belum efektif karena hanya menurunkan prevalensi sebesar 8%. Harga obat yang relatif mahal sering menjadi alasan masyarakat untuk berhenti melakukan pengobatan, hal tersebut dapat memicu terjadinya kekambuhan hipertensi itu sendiri di samping efek samping yang berbahaya. Penanganan non-farmakologis yaitu meliputi penurunan berat badan, olah raga teratur, diet rendah lemak & garam, berhenti merokok & mengkonsumsi alkohol, dan terapi komplementer. Penanganan non-farmakologis juga tidak mempunyai efek samping yang berbahaya seperti penanganan farmakologis. Sehingga, masyarakat lebih menyukai penanganan secara non-farmakologis daripada farmakologi.

Lipsky, at al. (2008) menyatakan bahwa tekanan darah tinggi dapat diturunkan melalui perubahan gaya hidup diantaranya manajemen stres dimana stres dapat meningkatkan tekanan darah. Salah satu caranya adalah dengan teknik relaksasi. Relaksasi merupakan salah satu teknik pengolahan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Relaksasi ini mampu menghambat stres atau ketegangan jiwa yang dialami seseorang sehingga tekanan darah tidak meninggi atau

menurun, Demikian relaksasi akan membuat kondisi seseorang dalam keadaan rileks atau tenang, dalam mekanisme autoregulasi, relaksasi dapat menurunkan tekanan darah melalui penurunan denyut jantung dan Total Peripheral Resistance (Corwin, 2009).

Terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) termasuk tehnik relaksasi, merupakan salah satu bentuk mind-body therapy dari terapi komplementer dan alternatif keperawatan SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energy tubuh (energy medicine) dan terapi spiritual dengan menggunakan tapping pada titik-titik tertentu pada tubuh. Terapi SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupuntur dan akupresur. Ketiganya berusaha meerasang titik-titik kunci pada sepanjang 12 jalur energy (energy meridian) tubuh. Bedanya dibandingkan dengan metode akupuntur dan akupresur adalah teknik SEFT menggunakan unsur spiritual, cara yang digunakan lebih aman, lebih mudah, lebih cepat dan lebih sederhana, karena SEFT hanya menggunakan ketukan tangan (tapping) (Zainuddin, 2009).

Teknik ini menggabungkan sistem energy tubuh (energy medicine) dan terapi spiritual yang digunakan sebagai salah satu teknik terapi untuk mengatasi masalah emosional dan fisik yaitu dengan melakukan ketukan ringan (tapping) pada titik syaraf (meridian tubuh). Spiritual dalam SEFT adalah doa yang diafirmasikan oleh klien pada saat akan dimulai hingga sesi terapi berakhir, yaitu fase *set-up*, *tune-in*, dan *tapping*. Pada fase *iset-up*, klien diminta untuk berdoa kepada tuhan yang maha esa dengan penuh rasa *khusyu'*, ikhlas menerima dan kita pasrahkan

kesembuhannya pada tuhan yang maha esa. Pada fase tune-in, di lakukan dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit, dan secara bersamaan dibarengi dengan hati dan mulut mengucapkan doa. Bersamaan dengan tune-in ini dilakukan fase ketiga yaitu tapping. Pada proses ini (tune-in yang dilakukan bersamaan dengan tapping), yang akan menetralsisir emosi negatif atau rasa sakit fisik. Klien juga diminta mengucapkan doa dengan kalimat tertentu ketika setiap titik-titik meridian diketuk ringan selama tapping (Zainuddin, 2009).

Mills (2012) menjelaskan bahwa teknik relaksasi memiliki efek sama dengan obat anti hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Prosesnya yaitu dimulai dengan membuat otot-otot polos pembuluh darah arteri dan vena menjadi rileks bersama dengan otot-otot lain dalam tubuh. Efek dari relaksasi otot-otot ini menyebabkan kadar norepinefrin dalam darah menurun. Otot-otot yang rileks ini akan menyebarkan stimulus ke hipotalamus sehingga jiwa dan organ dalam manusia merasakan ketenangan dan kenyamanan. Situasi ini akan menekan sistem saraf simpatik sehingga produksi hormon epinefrin dan norepinefrin dalam darah menurun. Penurunan kadar norepinefrin dan epinefrin dalam darah menyebabkan kerja jantung untuk memompa darahpun akan menurun sehingga tekanan darah ikut menurun. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Lane, (2009) yang menunjukkan bahwa menstimulasi secara manual pada titik akupunktur dapat mengontrol kortisol, menurunkan rasa sakit, memperlambat denyut jantung, menurunkan kecemasan, mengontrol sistem saraf otonom sehingga dapat menciptakan rasa

tenang dan rileks. Kondisi tersebut akan mempengaruhi kerja jantung dengan cara menurunkan curah jantung yang akan berimbas pada penurunan tekanan darah.

Peneliti melakukan pengukuran tekanan darah terhadap 10 orang tersebut pada tanggal 13 Juni 2014, ternyata 7 dari 10 orang masih mengalami hipertensi. Usaha mereka lakukan belum begitu efektif untuk menurunkan tekanan darah. Peneliti juga menanyakan tentang terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) kepada 10 orang tersebut. Hasilnya dari 10 orang tersebut semuanya belum pernah mendapatkan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT). SEFT merupakan salah satu terapi relaksasi yang bisa dijadikan alternatif untuk menangani hipertensi. Menurut Lane (2009) yang menunjukkan bahwa menstimulasi secara manual pada titik akupunktur dapat mengontrol kortisol. Hal ini sesuai dengan penelitian Dawson, Garret & audrey (2012) dalam the Journal of Nervous and Mental Disease yang mencoba menggunakan EFT dalam menurunkan kortisol pada stress, berdasarkan hasil penelitian tersebut EFT mampu menurunkan kadar kortisol sebesar -24.39 %. Dengan menurunnya kadar kortisol Kondisi tersebut akan mempengaruhi kerja jantung dengan cara menurunkan curah jantung yang akan berimbas pada penurunan tekanan darah.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Bergas, Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang.

Tabel 1. Rerata Tekanan Darah (mmHg) Sebelum Diberikan Terapi SEFT) pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kelompok	Variabel	n	Rerata	SD
Intervensi	TD Sistole	15	158,93	11,781
	TD Diastole	15	88,67	9,408
Kontrol	TD Sistole	15	157,60	10,615
	TD Diastole	15	93,27	7,732

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental. Rancangan yang digunakan adalah quasi eksperimen pre dan post control group design. Rancangan ini digunakan untuk membandingkan hasil intervensi dimana desain ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi yang keduanya diukur sebelum dan sesudah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) dengan pengambilan sampel tidak dilakukan secara acak atau random. Populasi pada penelitian ini adalah penderita hipertensi yang tinggal di wilayah Kerja Puskesmas Bergas Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang, yaitu pada bulan April 2014 terdapat sejumlah 148 orang penderita hipertensi. Peneliti menetapkan jumlah keseluruhan sampel adalah 30 penderita hipertensi, dimana untuk kelompok intervensi 15 dan kelompok kontrol 15. Dan, tehnik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah purposive sampling. Kriteria inklusi pada penelitian ini, yaitu: 1) Penderita hipertensi primer; 2) Penderita hipertensi yang tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi; 3)

Tabel 2. Rerata Tekanan Darah (mmHg) Sesudah Diberikan Terapi SEFT pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kelompok	Variabel	n	Rerata	SD
Intervensi	TD Sistole	15	157,93	11,407
	TD Diastole	15	88,00	8,799
Kontrol	TD Sistole	15	158,20	9,807
	TD Diastole	15	93,93	9,543

Penderita hipertensi yang tidak sedang menjalani terapi komplementer lainnya (latihan otot progresif, terapi musik, refleksiologi dsb); 4) Penderita hipertensi mampu berkomunikasi dengan baik. Adapun kriteria eksklusinya: 1) Penderita hipertensi yang mengalami penurunan kesadaran; 2) Penderita hipertensi yang memiliki komplikasi seperti Gagal Jantung, Gagal Ginjal, DM; 3) Penderita hipertensi yang tidak termasuk dalam kategori krisis hipertensi. Instrumen yang digunakan adalah sphigmomanometer air raksa dan stetoscope. Uji beda dengan t-test ini digunakan untuk menganalisis perbedaan rata-rata hasil tekanan darah sebelum dilakukan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT).

HASIL

Tekanan Darah Sebelum Diberikan terapi SEFT pada Kelompok Intervensi dan Kontrol.

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) rata-rata TD sistole penderita

hipertensi sebesar 158,93 dengan standar deviasi 11,781 mmHg, sedangkan rata-rata TD diastole-nya sebesar 88,67 dengan standar deviasi 9,409 mmHg. Adapun pada kelompok kontrol sebelum perlakuan rata-rata TD sistole-nya sebesar 157,60 dengan standar deviasi 10,615, sedangkan rata-rata TD diastole-nya 93,27 dengan standar deviasi 7,732 mmHg.

Tekanan Darah Sesudah Diberikan terapi SEFT pada Kelompok Intervensi dan Kontrol.

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa pada kelompok intervensi sesudah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT), rata-rata TD sistole sebesar 157,93 dengan standar deviasi 11,407 mmHg, sedangkan rata-rata TD diastole-nya sebesar 88,00 dengan standar deviasi 8,799 mmHg. Adapun pada kelompok kontrol sebelum perlakuan rata-rata TD sistole-nya sebesar 158,20 dengan standar deviasi 9,807, sedangkan rata-rata TD diastole-nya 93,93 dengan standar deviasi 9,543 mmHg.

Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) pada Kelompok Intervensi

Berdasarkan Uji t (table 3), didapatkan nilai t hitung untuk TD sistole sebesar 2.662 dengan p-value sebesar 0.019, sedangkan t hitung untuk TD diastole sebesar 1,540 dengan p-value sebesar 0,146. Terlihat bahwa p-value tersebut kurang dari α (0,05). Ini menunjukkan bahwa ada perbedaan secara bermakna terhadap penderita hipertensi pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT)

Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok Kontrol

Tabel 4 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT), antara sebelum dan sesudah perlakuan memiliki selisih peningkatan TD sistole sebesar 0,6 mmHg, selisih peningkatan TD diastole sebesar 0,66 mmHg.

Berdasarkan Uji t, didapatkan nilai t hitung untuk TD sistole sebesar 0,668 dengan p-value sebesar 0,515, sedangkan t hitung untuk TD diastole sebesar 0,638 dengan p-value sebesar 0,534. Terlihat bahwa p-value tersebut lebih besar dari α (0,05). Ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan secara bermakna baik

Tabel 3. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi SEFT pada Kelompok Intervensi

Variabel	Intevensi	n	Mean (mmHg)	SD (mmHg)	t	p
TD Sistole	Sebelum	15	158,93	11,781	2,662	0,019
	Setelah	15	157,47	11,407		
TD Diastole	Sebelum	15	88,67	9,409	1,540	0,146
	Setelah	15	88,00	8,799		

Tabel 4. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok Kontrol

Variabel	Kontrol	n	Rerata	SD	t	p
TD Sistol	Sebelum	15	157,60	10,615	0,668	0,515
	Setelah	15	158,20	9.807		
TD Diastole	Sebelum	15	93.27	7.732	0,638	0,534
	Setelah	15	93,93	9.543		

tekanan darah sistole maupun diastole pada penderita hipertensi kelompok kontrol sebelum dan setelah perlakuan

Pengaruh Terapi SEFT terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi

Rata-rata TD sistole kelompok intervensi sebesar 157,47 mmHg dan TD sistole kelompok kontrol sebesar 158,20 mmHg, sedangkan rata-rata TD diastole pada kelompok intervensi sebesar 88.00 mmHg dan TD diastole pada kelompok kontrol sebesar 93.93 mmHg. Ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT), tekanan darah kelompok intervensi baik sistole maupun diastole lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Berdasarkan Uji *t*, didapatkan nilai *t* hitung untuk TD sistole sebesar 18,507 dengan *p* sebesar 0,000, sedangkan *t* hitung untuk TD diastole sebesar 2,662 dengan *p* sebesar 0,019. Oleh karena kedua *p* tersebut lebih kecil dari α (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh secara bermakna terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Bergas Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang.

PEMBAHASAN

Gambaran tekanan darah sebelum dan setelah terapi SEFT

Dilihat dari rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan suatu perlakuan, responden hipertensi kelompok intervensi yang diberikan perlakuan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) mengalami perubahan penurunan tekanan darah sedangkan pada kelompok kontrol atau kelompok yang tidak diberikan perlakuan terapi teknik *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) mengalami penurunan tekanan darah yang tidak bermakna.

Hal tersebut salah satunya disebabkan oleh pemberian terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) selama satu kali 15 menit selama satu hari dapat membantu menurunkan tekanan darah karena bersifat relaksasi dan menekan produksi hormon stres seperti epinefrin dan kortisol, yang akan berefek pada penurunan kerja jantung dan curah jantung.

Berdasarkan Tabel 4 terlihat ada peningkatan tekanan darah pada kelompok kontrol, rata-rata tekanan darah sistole kelompok kontrol sebesar 157,60 mmHg, dan pada akhir penelitian berubah menjadi 158,20 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolnya 93,27 mmHg pada awal penelitian

Tabel 5. Perbedaan TD Sistole dan TD Diastole antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol setelah Pemberian Terapi SEFT

Kelompok	Variabel	n	Rerata	SD	t	p
Intervensi	TD Sistole	15	157,47	2.134	18,507	0,000
Kontrol		15	158,20	3,481		
Intervensi	TD Diastole	15	88.00	6,739	2,662	0,019
Kontrol		15	93.93	8,345		

menjadi 93,93 mmHg pada akhir penelitian. Hal ini disebabkan karena responden kelompok kontrol ada yang tidak dapat mengendalikan dan ada yang dapat mengendalikan faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan tekanan darah salah satunya adalah stress. Keadaan cemas. Stress emosional akan mengakibatkan vasokonstriksi, tekanan arteri meningkat, dan denyut jantung cepat (Smeltzer & Bare, 2002) dan juga stress dapat meningkatkan retensi perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatetik (Susilo & Wulandari, 2011).

Perbedaan Tekanan Darah Pada Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi *Spiritual emotional freedom technique* (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Pada kelompok intervensi rata-rata tekanan darah sistole sebesar 158,93 mmHg sebelum pemberian teapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) kemudian turun menjadi 157,47 mmHg setelah pemberian terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT), sedangkan tekanan darah diastolnya juga mengalami penurunan dari 88,67 mmHg sebelum pemberian terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) menjadi 88,00 mmHg setelah

pemberian terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT). Setelah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) selama satu kali 15 menit yang dilakukan selama satu hari , kelompok intervensi mengalami perubahan penurunan tekanan darah.

Berdasarkan uji *t* dependen diperoleh *t* hitung untuk tekanan darah sistol sebesar 2,662 dengan *p* sebesar 0,019 ($\alpha = 0,05$) dan untuk tekanan darah diastol *t* hitung sebesar 1,540 dengan *p*-value 0,146 ($\alpha = 0,05$) terlihat bahwa kedua *p*-value tersebut kurang dari $\alpha = 0,05$ maka ada perbedaan yang signifikan tekanan darah kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.

Setelah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) selama satu kali 15 menit selama satu hari responden kelompok intervensi mengalami perubahan tekanan darah hal ini dikarenakan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) mampu menurunkan aktifitas saraf simpatis dan epinefrin serta peningkatan saraf parasimpatis sehingga kecepatan denyut jantung menurun, volume sekucup (CO) menurun, serta terjadi vasodilatasi

arteriol dan vena, selain itu juga curah jantung dan resistensi perifer total juga menurun sehingga tekanan darah pun menurun (Perry & Potter, 2009). Pada kelompok kontrol rata-rata tekanan darah sistole sebelum diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) sebesar 157,60 mmHg, sedangkan TD sistole setelah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) rata-rata tekanan darah menjadi 158,20 mmHg, sedangkan tekanan darah diastole sebelum diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) sebesar 93,27 mmHg dan TD diastole setelah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) rata-rata tekanan darah menjadi 93,93 mmHg.

Berdasarkan uji *t* dependen diperoleh *t* hitung untuk tekanan darah sistole sebesar 0,668 dengan *p*-value sebesar 0,515 ($\alpha = 0,05$) dan untuk tekanan darah diastole *t* hitung sebesar 0,638, dengan *p* 0,534 ($\alpha = 0,05$) maka kedua *p* ini lebih besar dari α (0,05) ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tekanan darah kelompok kontrol pada awal dan akhir penelitian pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.

Kelompok kontrol yaitu kelompok yang mengalami hipertensi namun tidak diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) menunjukkan adanya peningkatan tekanan darah. Hal ini disebabkan karena responden kelompok kontrol ada yang tidak dapat mengendalikan dan ada yang dapat mengendalikan faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi, salah satunya adalah stress emosional

yang dapat meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktifitas saraf simpatik, sehingga tekanan darah akan meningkat (Susilo & Wulandari, 2011).

Berdasarkan Tabel 4, dapat diketahui bahwa pada kelompok intervensi, rata-rata tekanan darah sistole penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang sebelum diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) sebesar 158,93 mmHg dengan standar deviasi 11,781 mmHg, dan rata-rata tekanan darah diastolnya sebesar 88,67 mmHg dengan standar deviasi 9,408 mmHg. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum perlakuan memiliki rata-rata TD sistole sebesar 157,60 mmHg dengan standar deviasi 10,615 dan rata-rata TD diastole 93,27 mmHg dengan standar deviasi 7,732 mmHg.

Setelah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT), rata-rata tekanan darah sistole kelompok intervensi sebesar 157,47 mmHg dan pada kelompok kontrol sebesar 158,20 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastole kelompok intervensi sebesar 88,00 mmHg dan kelompok kontrol 93,93 mmHg. Terlihat bahwa sesudah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT), tekanan darah kelompok intervensi baik sistole maupun diastole lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan Uji *t*, didapatkan nilai *t* hitung untuk TD sistol sebesar 18,507 dengan *p*-value sebesar 0,000 ($\alpha = 0,05$), sedangkan *t* hitung untuk TD diastol sebesar 2,662 dengan *p*-value 0,008 ($\alpha = 0,05$). Oleh karena kedua *p*-value tersebut lebih kecil dari α (0,05),

maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.

Tujuan pengobatan hipertensi tidak hanya menurunkan tekanan darah, tetapi juga mengurangi dan mencegah komplikasi akibat hipertensi. Penatalaksanaan non-farmakologi merupakan pengobatan tanpa obat-obatan yang diterapkan pada hipertensi. Menurut Junaidi (2010) langkah awal pengobatan hipertensi secara non-farmakologi adalah dengan menjalani gaya hidup sehat, diantaranya dengan mengontrol berat badan, mengontrol pola makan, aktifitas fisik (olahraga), berhenti merokok, dan alkohol, dan mengelola stress. Menurut Potter & Perry (2009) Kegelisahan, ketakutan, nyeri, dan stress emosional dapat mengakibatkan stimulasi simpatis yang meningkatkan frekuensi denyut jantung, curah jantung dan resistensi vaskuler. Efek simpatis ini meningkatkan tekanan darah. Kegelisahan meningkatkan tekanan darah sebesar 30 mmHg.

Manfaat terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) diantaranya adalah mengatasi masalah emosional dan fisik yang dapat memicu pengeluaran hormon-hormon stres seperti kortisol dan epinefrin, yang dapat memicu kerja jantung dan meningkatkan curah jantung. Jantung adalah suatu sistem pompa yang berfungsi untuk memompa darah keseluruh tubuh, karena merupakan suatu sistem pompa diperlukan tekanan, tekanan tersebut besarnya tergantung pada dua faktor utama yaitu cardiac

output (curah jantung) dan resistensi perifer atau tonus dari arteri (tahanan perifer). Peningkatan CO mengakibatkan hipertensi melalui naiknya volume cairan (preload) dan peningkatan kontraktilitas. Kedua hal ini akibat dari adanya over aktifitas saraf simpatis yang menyebabkan peningkatan frekuensi denyut jantung serta peningkatan redistribusi volume darah karena vasokonstriksi. Pada keadaan normal untuk memenuhi kebutuhan metabolisme jaringan tubuh yang naik akan diperlukan peningkatan CO. Tekanan perifer akan turun, keadaan ini selalu dalam keseimbangan sehingga tidak menimbulkan hipertensi. Hal ini adalah sifat intrisik (otoregulasi) (Price, 2005).

Menurut Thayib 2010 jika menstimulasi titik-titik meridian tubuh selama 10-15 menit dan dengan intensitas ketukan yang sama dapat membantu mengurangi kecemasan dan membuat perasaan menjadi lebih tenang dan nyaman, dengan menstimulasi titik-titik SEFT dapat menstimulus pengeluaran hormon endorfin yang berfungsi sebagai hormon kebahagiaan.

Menurut Lane, (2009) yang menunjukkan bahwa menstimulasi secara manual pada titik akupuntur dapat mengontrol kortisol. Hal ini sesuai dengan penelitian Dawson, Garrret & audrey (2012) dalam the Journal of Nervous and Mental Disease yang mencoba menggunakan EFT dalam menurunkan kortisol pada stress, berdasarkan hasil penelitian tersebut EFT mampu menurunkan kadar kortisol sebesar -24.39 %. Dengan menurunnya kadar kortisol Kondisi tersebut akan mempengaruhi kerja jantung dengan cara menurunkan curah jantung yang akan berimbas pada penurunan tekanan darah. Hal ini juga didukung dengan

hasil penelitian Derison, Kusman, dan Aat menyatakan bahwa dengan memberikan terapi SEFT selama satu kali 15 menit dapat menurunkan tingkat depresi, dan kecemasan secara bermakna pada pasien SKA.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tentunya memiliki keterbatasan yaitu peneliti tidak dapat melakukan pengawasan secara intensif terhadap faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah pada penderita hipertensi seperti mengontrol stress serta tingkat kecemasan responden, yang dapat mempengaruhi tekanan darah.

KESIMPULAN

Sebelum dan Sesudah dilakukan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) rata-rata sistolik pada kelompok intervensi adalah 158,93 mmHg dan rata-rata diastoliknya adalah 88,67 mmHg dan pada kelompok intervensi setelah dilakukan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) rata-rata sistoliknya adalah 157,47 mmHg dan rata-rata diastoliknya adalah 88,00 mmHg, dan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) pada kelompok intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Dengan p-value sistole sebesar 0,000 dan untuk diastole p-value 0,019.

Sebelum dan Sesudah dilakukan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) rata-rata tekanan darah pada kelompok kontrol sistoliknya adalah 157,60 mmHg dan diastoliknya adalah 93,27 mmHg dan rata-rata sistolik

sebagai posttest adalah 158,20 mmHg dan diastoliknya adalah 93,93 mmHg

Ada pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas bergas kecamatan bergas kabupaten semarang, dengan p-value $0,000 < \alpha 0,05$ sistole, sedangkan diastole p-value $0,019 < \alpha 0,05$

SARAN

Bagi institusi pelayanan kesehatan agar dapat menjadikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) sebagai salah satu kebijakan dalam pemberian pelayanan kesehatan untuk dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Bagi perawat & tenaga kesehatan, diharapkan bagi petugas kesehatan pada umumnya mendapatkan pelatihan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT), yang dimana dapat menjadi salah satu pengobatan alternatif dalam mengatasi masalah hipertensi

Bagi masyarakat (penderita hipertensi), diharapkan agar terus diberikan penyuluhan tentang terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT), yang dimana menurut penelitian terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) tersebut dapat menjadi terapi alternatif yang dapat menurunkan tekanan darah.

Mengingat masih adanya keterbatasan dari penelitian yang telah dilakukan, maka diharapkan bagi peneliti lain diharapkan ada tindak lanjut untuk melakukan observasi terhadap pola makan, aktivitas olahraga dan faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan tekanan darah.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Corwin, Elizabet. J (2008). *Buku saku patofisiologi*. Alih Bahasa Nike Budi Subekti. Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Cornah, D. (2006). *The impact of spirituality on mental health: A review of the literature*. London: Mental Health Foundation
- Dalimartha, et. al. (2008). *Care your salfe hipertensi*; Penebar Plus.
- Dawson , Garret & Audrey. (2012). The effect of emotional freedom techniques on stress biochemistry : a randomized controlled trial : *The Journal of Nervous and Mental Disease October 2012. Vol. 200 – Issue 10: p 891-896*
- Junaidi, I. (2010). *Hipertensi/ pengenalan, pencegahan, dan pengobatan*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu.
- Lipsky, Martin S.,at. Al. (2008). *American medical association guide preventing and treating heart disease: essential information you and your family need to know about having a healthy heart*. United States of America: American Medical Association.
- Marlia, (2009). *Cegah hipertensi anak untuk generasi masa depan berkualitas*, dilihat 15 Maret 2010,
- Marliani . L & S. Tantan. (2007). *100 questions & answers hipeertensi*. Jkarta: PT Elex Media Komputindo
- Mills, Chaterin J. A. (2012). *Comparison of relaxation techniques on blood preassure reactivity and recovery assessing the moderating effect of anger coping style*. Dissertation Old Dominion University..
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta
- Muttaqin, A. dan Nurachmah, E. (2009). *Pengantar asuhan keperawatan klien dengan gangguan sistem kardiovaskuler*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika :.
- Price, Sylvia Anderson & Willson. (2005). *Patofisiologi konsep klinis proses-proses penyakit*, Edisi 6. (Alih Bahasa :Brahm U. Pedit). Jakarta: EGC
- Saputra, A. (2012). *Buku terapi spiritual emotional freedom technique*. Yogyakarta :NQ Publisng
- Sherwood, L. (2011). *Fisiologi kedokteran: dari sel ke sistem*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta W
- Susilo & Wulandari. (2011). *Cara jitu mengatasi hipertensi*. Yogyakarta.: CV Andi Offset
- Sumiati. (2010). *Penanganan stress pada penyakit jantung koroner*. Jakarta: Trans Info Media
- Smeltzer, S. C. (2002). *Brunner & Suddar Buku ajar keperawatan medikal bedah t,ed. 8. Vol.2*. Jakarta: EGC
- Thayib, S. (2010). *Preview spiritual emotional freedom technique*, Surabaya: LoGOS Institute
- Purba, J. S. (2012). *Mekanisme kerja akupuntur dan aplikasi klinis departemen neurologi*. FK UI/RSCM
- Potter. P. A. & Perry, A. G. (2009). *Fundamentals of nursing: concept, process, and practice. 4/E* (Terj. Yasmin Asih, et al). Jakarta: EGC
- Wiryana, M. (2008). *Manajemen Perioperatif Pada Hipertensi*. *Jurnal Penyakit Dalam FK UNUD*, 144-153
- Zainuddin, A. F. (2009). *Spiritual emotional freedom technique*. Jakarta : Afzan Publishing.