



## Studi Kasus

# Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi

Tri Aji Rachmanto<sup>1</sup>, Vivi Yosafianti Pohan<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

### Informasi Artikel

#### Riwayat Artikel:

- Submit 2 November 2021
- Diterima 30 Desember 2021
- Diterbitkan 31 Desember 2021

#### Kata kunci:

Hipertensi; Spiritual Emotional Freedom Technique

### Abstrak

Hipertensi adalah suatu penyakit yang ditandai dengan adanya tekanan darah arteri yang meningkat dan membuat kerja jantung akan lebih berat dalam mengedarkan darah ke seluruh tubuh. Terapi SEFT merupakan penggabungan dari sistem energi tubuh dan spiritualitas dalam kalimat doa dengan menggunakan metode ketukan di 18 titik meridian tubuh yang merangsang dan mengaktifkan 12 jalur energi tubuh sehingga menimbulkan relaksasi pada tubuh. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tekanan darah pada subjek hipertensi setelah dilakukan terapi SEFT. Metode yang digunakan desain deskriptif pendekatan asuhan keperawatan menggunakan terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah. Subjek kasus berjumlah 2 pasien. Pengambilan data dilakukan selama 3 kali pertemuan menggunakan alat sfigmomanometer digital sebelum dan sesudah terapi SEFT. Hasil pengkajian menunjukkan kedua subjek studi memiliki jenis kelamin yang sama yaitu perempuan. Subjek studi kasus 1 berumur 59 tahun dan subjek studi kasus 2 berumur 54 tahun. Hasil studi kasus menunjukkan penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi SEFT. Subjek studi kasus 1 dan 2 secara keseluruhan mengalami rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 11,45 mmHg dan diastolik 6,95 mmHg. Terapi SEFT mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu penyakit yang ditandai dengan adanya tekanan darah arteri yang meningkat dan membuat kerja jantung akan lebih berat dalam mengedarkan darah ke seluruh tubuh (Sari, 2017). Hipertensi telah menjadi masalah kesehatan yang sangat serius pada lansia karena prevelansi yang tinggi dan asosiasinya terhadap kejadian penyakit cerebro kardiovaskuler seperti penyakit stroke dan jantung serta penyakit ginjal (Maryatun, 2017). Seseorang bisa dikatakan sebagai penderita hipertensi apabila ketika diperiksa tekanan darahnya menunjukkan

hasil yang melebihi 140/90 mmHg ataupun lebih walaupun dalam keadaan istirahat (Sari, 2017).

Penyebab hipertensi diklasifikasikan menjadi dua yaitu, hipertensi primer atau yang tidak diketahui penyebabnya dan hipertensi sekunder yang dapat diketahui penyebabnya seperti gagal ginjal, jantung dan renovaskuler (Agoes, 2011). Namun hipertensi juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor lain seperti perilaku dalam hidup atau gaya hidup manusia seperti merokok, konsumsi alkohol, stress, dan kurang olah raga. Hipertensi merupakan salah satu dari sekian banyak penyakit yang

Corresponding author:

Tri Aji Rachmanto

[triajirachmanto11@gmail.com](mailto:triajirachmanto11@gmail.com)

Ners Muda, Vol 2 No 3, Desember 2021

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v2i3.8496>

menjadi masalah besar bagi penduduk dunia termasuk di Indonesia. Hal ini dikarenakan adanya peningkatan penderita hipertensi dari tahun ke tahun (Arnita & Nurlaily, 2020).

Penyakit yang berada di posisi ketiga yang mengakibatkan kematian dan bisa terjadi gagal jantung kongesif serta gangguan serebrovaskuler adalah hipertensi (Azaria & Pujiastuti, 2017). Pada tahun 2013 hasil riset mengatakan bahwa penderita hipertensi meningkat menjadi 9,5% dari sebelumnya pada tahun 2007 hanya 7,6% (Rikesdas, 2013).

Penderita hipertensi biasanya tidak mengeluhkan tanda gejala jika dirinya sedang mengidap penyakit hipertensi, tetapi ada beberapa tanda klinis yang dapat terjadi antara lain, adanya kenaikan tekanan darah ketika diukur sebanyak dua kali, nyeri kepala pada pagi hari yang bisa disertai dengan mual dan muntah karena peningkatan tekanan intrakranial, adanya suara bising pada arteri karotis, arteri renalis dan femoralis yang disebabkan karena stenosis atau aneurisma, nyeri kepala, pusing dan lelah yang berlebihan karena perfusi jaringan menurun arena vasokonstriksi pembuluh darah, retina rusak yang menyebabkan pandangan kabur, buang air kecil pada malam hari secara berlebihan karena adanya peningkatan aliran darah yang menuju ke ginjal, dan adanya edema karena tekanan pada kapiler mengalami peningkatan (Udjianti, W, 2011).

Penyakit yang bisa terjadi akibat hipertensi adalah jantung koroner, gagal ginjal, dan bahkan bisa mengakibatkan gagal jantung. Ada dua cara dalam menangani hipertensi, yaitu dengan teknik farmakologi dan teknik non farmakologi. Farmakologi berarti dengan menggunakan obat kimia, dan non farmakologi berarti menggunakan teknik-teknik tanpa menggunakan obat kimia (Smeltzer, 2014).

Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu dengan melakukan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). SEFT adalah terapi relaksasi dalam bentuk *mind body therapy* dari terapi komplementer yang bekerja kurang lebih sama dengan prinsip akupunktur dan akupresur, yakni dengan perangsangan titik-titik akupunktur dipermukaan tubuh. Terapi SEFT merupakan penggabungan dari sistem energi tubuh dan spiritualitas dalam kalimat doa dengan menggunakan metode ketukan di 18 titik meridian tubuh yang merangsang dan mengaktifkan 12 jalur energi tubuh sehingga menimbulkan relaksasi pada tubuh.

Studi kasus ini menggunakan SEFT, dalam jurnal penelitian dengan judul Aplikasi Model Supportif Pada Intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Panti Werdhya Teratai, terdapat penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 10,41 mmHg dan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik sebesar 8,35 mmHg (Maryatun, 2017) . Pada penelitian lain dengan judul Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Tahunan, rata-rata tekanan darah responden sebelum diberikan terapi adalah 167/88 mmHg, dan setelah dilakukan terapi SEFT terjadi penurunan menjadi rata-ratanya sebesar 142/83mmHg (Huda & Alvita, 2018). Pada penelitian dengan judul Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Dusun Sawahan, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diterapi 162,67 mmHg dan diastolik sebesar 98 mmHg, setelah dilakukan terapi SEFT rata rata tekanan darah sistolik menjadi 139,33 mmHg dan



tekanan darah diastolik menjadi 90,67 mmHg (Sartika & Supayitno, 2018). Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk menganalisis efektifitas terapi SEFT terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi

## METODE

Metode yang digunakan yaitu desain deskriptif pendekatan asuhan keperawatan menggunakan terapi SEFT pada subjek dengan tekanan darah tinggi.. Subjek studi kasus ini berjumlah 2 penderita hipertensi yang didapatkan menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi adalah subjek dengan tekanan darah lebih dari 140/90mmHg dan subjek dengan hipertensi ringan sampai sedang.

Instrumen yang digunakan pada studi kasus ini yaitu tensimeter. Pengambilan data dilakukan dilakukan selama 30 menit. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah terapi SEFT. Pada 5 menit pertama dilakukan pengukuran tekanan darah pada subjek, kemudian dilakukan terapi SEFT selama 20 menit meliputi beberapa bagian, yaitu *The set up*, tahapan ini untuk memastikan aliran energi berjalan pada arah yang tepat dengan cara berdoa dengan khusyu', ikhlas dan pasrah sambil mengucapkan "*Ya Allah.....meskipun saya (keluhan), saya ikhlas menerima sakit/masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya*" Ketika pasien berdoa dalam hati, maka dilakukan ketukan dengan dua jari pada bagian "Karate Chop". Tahap kedua adalah *The Tune-In*, Pada tahap ini pasien disuruh untuk membayangkan penyakit yang dialaminya, rasa sakit yang dideritanya, kemudian mengucapkan "*Ya Allah... saya ikhlas, saya pasrah, saya menerima rasa sakit saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya*". Tahap ketiga adalah *The Tapping, Tapping* yaitu melakukan ketukan ringan dengan ujung dua jari pada titik titik tertentu di tubuh kita. Titik tiik yang dilakukan ketukan

adalah "*The Major Energy Meredians*" atau titik titik kunci. Titik tersebut dapat menetralsir gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan.

Selanjutnya 5 menit terakhir dilakukan kembali pengukuran tekanan darah pada subjek untuk dilakukan evaluasi. Latihan terapi SEFT ini dilakukan satu kali sehari. Subjek studi kasus diberikan pemahaman terkait tujuan dan manfaat terapi SEFT. Subjek studi kasus diminta untuk menandatangani lembar persetujuan yang sudah disiapkan oleh peneliti. Studi kasus ini tidak menampilkan nama subjek studi kasus pada laporan maupun naskah publikasi yang dibuat peneliti. Pengolahan data studi kasus dipresentasikan dan dianalisis untuk mengetahui adanya penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah dilakukan terapi SEFT. Data hasil studi kasus disajikan dalam bentuk grafik.

## HASIL

Hasil pengkajian menunjukkan kedua subjek studi kasus berjenis kelamin perempuan, subjek studi kasus 1 berumur 59 tahun dan subjek studi kasus 2 berumur 54 tahun. Kedua subjek studi kasus memiliki tekanan darah yang tinggi dibuktikan dengan pengukuran tekanan darah. Tekanan darah subjek studi kasus 1 yaitu 163/101mmHg sedangkan tekanan darah subjek studi kasus 2 yaitu 162/95mmHg. Kedua subjek studi kasus memiliki riwayat hipertensi sebelumnya, subjek studi kasus 1 memiliki riwayat hipertensi sejak berumur 34 tahun dan subjek studi kasus 2 memiliki riwayat hipertensi sejak 38 tahun. Subjek studi kasus 1 memiliki keluhan pusing dan nyeri pada tengkuk akibat tekanan darah yang tinggi, sedangkan subjek sudi kasus 2 tidak merasakan pusing atau nyeri pada daerah tengkuk.

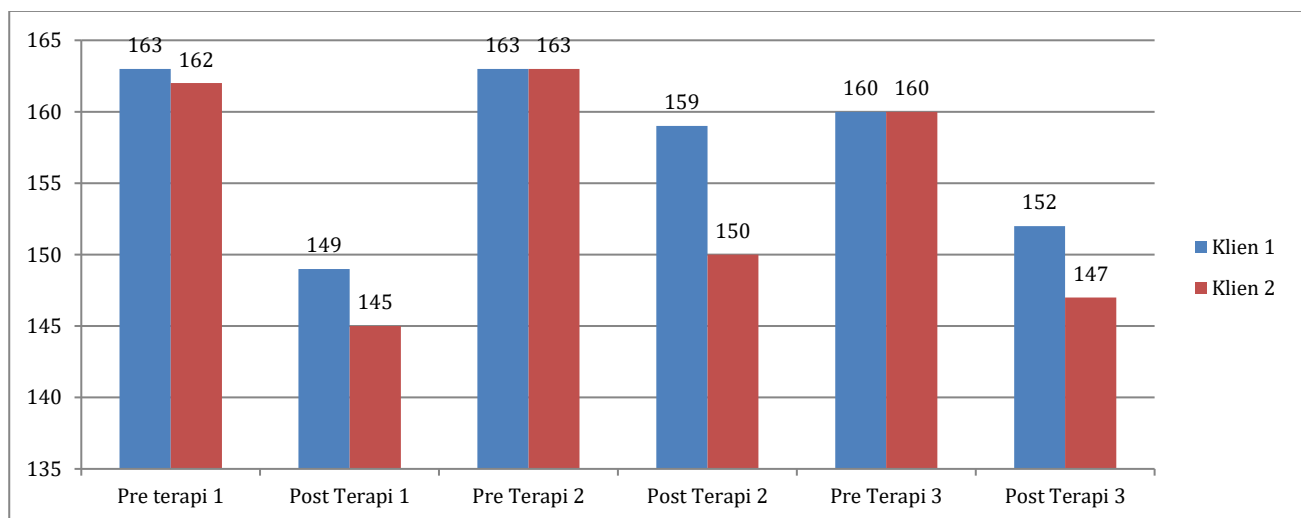


Diagnosa keperawatan utama kedua studi kasus yang di ambil peneliti yaitu resiko penurunan curah jantung (D.0011) berhubungan dengan perubahan afterload (Tim Pokja SLKI DPP PPNI, 2017). Data kedua subjek studi kasus menunjukkan terjadinya peningkatan tekanan darah hal ini ditunjukkan pada subjek studi kasus 1 mengeluh pusing dan adanya nyeri tengkuk dan memiliki nilai tekanan darah 163/101mmHg. Subjek studi kasus 2 tidak mengeluhkan pusing atau nyeri tengkuk dengan tekanan darah 162/95mmHg. Dengan data adanya tekanan darah yang tinggi maka peneliti mengambil resiko penurunan curah jantung menjadi diagnosis keperawatan utama.

Intervensi keperawatan kedua subjek studi kasus yaitu perawatan jantung (I.02075) (Tim Pokja SLKI DPP PPNI, 2017). Perawatan jantung yang direncanakan yaitu observasi (identifikasi tanda/gejala primer resiko penurunan curah jantung, monitor tekanan darah, monitor keluhan nyeri ), terapeutik (posisikan pasien *semi fowler* atau *fowler* dengan kaki ke bawah atau posisi nyaman, berikan terapi relaksasi nafas dalam), edukasi (anjurkan penderita hipertensi dan keluarga untuk memodifikasi gaya hidup sehat), kolaborasi (kolaborasi pemberian obat hipertensi).

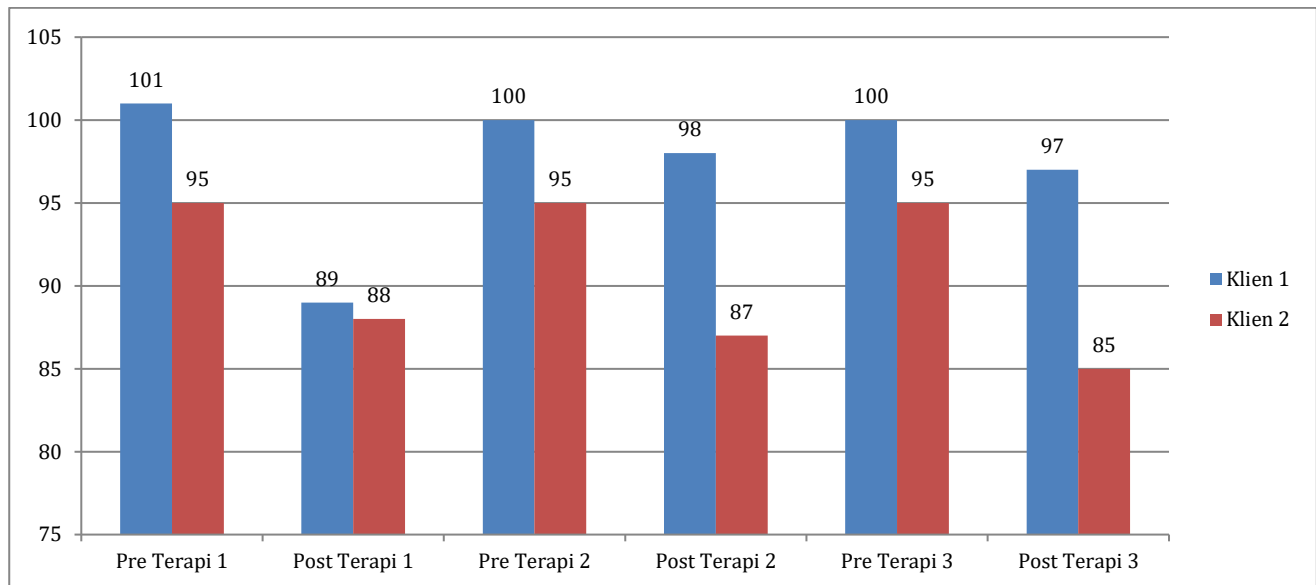
Subjek studi kasus 1 pada hari pertama sebelum dilakukan tindakan terapi SEFT dilakukan pengukuran tekanan darah dan didapatkan hasil 163/101mmHg, setelah dilakukan terapi SEFT selama 1 kali sehari dalam 3 hari berturut-turut didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tekanan darah menjadi 152/92mmHg. Subjek studi kasus 2 pada hari pertama sebelum dilakukan tindakan terapi SEFT dilakukan pengukuran tekanan darah dan didapatkan hasil 162/95mmHg, setelah dilakukan terapi SEFT selama 1 kali sehari dalam 3 hari berturut-turut didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tekanan darah menjadi 147/85mmHg

Tekanan darah kedua subjek studi kasus mengalami penurunan setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam. Subjek studi kasus 1 mengalami penurunan rata-rata tekanan darah sebesar 8,6/5,6 mmHg dan subjek studi kasus 2 mengalami penurunan tekanan darah dengan rata-rata sebesar 14,3/8,3 mmHg. Penurunan tekanan darah sewaktu subjek studi kasus sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dapat dilihat pada grafik 1.1 dan 1.2 di bawah ini:



Grafik 1  
Perubahan tekanan darah sistolik





Grafik 2  
Perubahan tekanan darah diastolik

## PEMBAHASAN

Kedua subjek studi kasus memiliki jenis kelamin perempuan, hal ini sejalan dengan penelitian bahwa sebagian besar adalah perempuan yaitu sebanyak 23 responden (85,2%), bahwa perempuan memiliki hormon estrogen dan progesterone yang berfungsi sebagai proteksi dari tonus pembuluh darah (Sri Nur Hartiningsih, Eka Oktavianto, 2021). Berkurangnya hormon estrogen dan progesteron dapat menyebabkan penurunan tonus pembuluh darah yang dapat mempengaruhi peningkatan tekanan perifer (Irfan & Nekada, 2018). Kondisi berkurangnya hormon esterogen dan progesteron akan memperburuk kondisi tekanan darah pasien hipertensi sehingga tekanan darah akan terpengaruhi dan meningkat.

Kedua studi kasus mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan Pemberian Terapi SEFT. Subjek studi kasus 1 mengalami penurunan tekanan darah rata-rata sebesar 8,6/5,6 mmHg dan subjek studi kasus 2 mengalami penurunan tekanan darah rata-rata sebesar 14,3/8,3 mmHg. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maryatun, 2017) dengan

judul Aplikasi Model Supportif Pada Intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Panti Werdha Teratai, terdapat penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 10,41 mmHg dan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik sebesar 8,35 mmHg dengan p value = 0,000. Hal tersebut membuktikan bahwa ada penurunan tekanan darah subjek hipertensi setelah dilakukn terapi SEFT.

Penurunan tekanan darah dapat terjadi karena terapi SEFT membantu menurunkan aktivitas saraf simpatis, yang menyebabkan terjadi penurunan frekuensi napas, tekanan darah, dan denyut jantung. Pengetukan dalam EFT merespon jaringan saraf perifer sampai saraf pusat. Tapping yang dilakukan pada saraf perifer akan meneruskan stimulasi ke saraf pusat melalui neurotransmitter. Stimulasi yang dilakukan secara manual di titik akupunktur, akan mengontrol kortisol, meredakan rasa sakit, menurunkan frekuensi denyut jantung, mengurangi kecemasan, dan mengatur sistem saraf otonom, sehingga membuat rasa tenang dan rileks. Curah jantung yang





menurun akan mempengaruhi kerja jantung, yang memberikan rasa tenang dan rileks, sehingga curah jantung menurun. Curah jantung yang menurun memberikan efek penurunan tekanan darah.

Subjek dilakukan terapi relaksasi nafas dalam secara teratur selama 3 hari dengan durasi 30 menit dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan denyut jantung.

## SIMPULAN

Terapi SEFT yang dilakukan selama 3 kali pertemuan dapat menurunkan tekanan darah pada subjek hipertensi. Terjadi penurunan rata-rata tekanan darah dari kedua subjek penelitian. Subjek studi kasus 1 mengalami penurunan tekanan darah dengan rata-rata sebesar 8,6/5,6 mmHg dan subjek studi kasus 2 mengalami penurunan tekanan darah dengan rata-rata sebesar 14,3/8,3 mmhg. Secara keseluruhan kedua subjek penelitian terdapat penurunan tekanan darah rata-rata sebesar 11,45/6,95 mmHg.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada kedua pasien hipertensi yang sudah bersedia menjadi subjek studi kasus.

## REFERENSI

Agoes, H. A. (2011). *Penyakit diusia tua*. EGC.

Arnita, L. N., & Nurlaily, A. P. (2020). Asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan aman dan nyaman. *Jurnal Keperawatan*, 1, 4–5.

Azaria, A. D., & Pujiastuti, D. (2017). *Studi komparatif masase punggung dan akupresur terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di rw 08 kelurahan kricak kecamatan tegalrejo yogyakarta 2017*. 1–8.

Huda, S., & Alvita, G. W. (2018). Pengaruh terapi seft (spiritual emotional freedom technique) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 7.

Irfan, & Nekada. (2018). Pengaruh Terapi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso. *Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(2), 354–359.

Maryatun, S. (2017). Aplikasi model supportif pada intervensi spiritual emotional freedom technique SEFT) terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Werdha Teratai. *Departemen Keperawatan Jiwa Program Studi Ilmu Keperawatan FK UNSRI*.

Rikesdas. (2013). *Riset kesehatan dasar tahun 2013*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

Sari, Y. N. I. (2017). *Berdamai dengan hipertensi*. Tim Bumi Medika.

Sartika, I., & Supayitno, E. (2018). *Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Sawahan, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.

Smeltzer, S. C. (2014). *Keperawatan medikal bedah (handbook for brunner & suddarth's textbook of medical-surgical nursing) edisi 12. diterjemahkan oleh dev yulianti & amelia Kimin*. EGC.

Sri Nur Hartiningsih, Eka Oktavianto, A. N. H. (2021). Terapi Relaksasi Nafas Dalam Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 123–128.

Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2017a). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik (1st ed.)*. Dewan Pengurus Pusat PPNI.

Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2017b). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (1st ed.)*. Dewan Pengurus Pusat PPNI.

Udjianti, W, J. (2011). *Keperawatan kardiovaskuler*. Salemba Medika.

