

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) on Blood Pressure in Hypertensive Patients

Vera Kurnia^{1*}, Muhammad Pauzi¹, Tika Ramadanti², Rita Gusmiati³, Soffi Durratuzzahro Fitri⁴

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Keperawatan & Kesehatan Masyarakat, Universitas Prima Nusantara Bukittinggi, Bukittinggi, Indonesia

² Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Keperawatan & Kesehatan Masyarakat, Universitas Prima Nusantara Bukittinggi, Bukittinggi, Indonesia

³ Program Studi Promosi Kesehatan, Fakultas Keperawatan & Kesehatan Masyarakat, Universitas Prima Nusantara Bukittinggi, Bukittinggi, Indonesia

⁴ Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan & Kesehatan Masyarakat, Universitas Prima Nusantara Bukittinggi, Bukittinggi, Indonesia

Article History

Article info:

Received: November 10th 2022

Revised: December 5th 2022

Accepted: December 22th 2022

Corresponding author:

Name: Vera Kurnia

Address: Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Keperawatan & Kesehatan Masyarakat, Universitas Prima Nusantara Bukittinggi, Bukittinggi, Indonesia

E-mail:

eya_melayu88@yahoo.com

Website:

<http://ejournal.stikesrshusada.ac.id/index.php/jkh/>

<http://dx.doi.org/10.33377/jkh.v7i1.149>

pISSN 2548-1843

eISSN 2621-8704

Abstrak

Pendahuluan: Penyakit Hipertensi menjadi masalah utama di berbagai negara di dunia dan hipertensi menjadi salah satu etiologi dari penyakit kardiovaskular. Intervensi keperawatan yang dilakukan pada penyakit hipertensi menggunakan terapi komplementer yang berfokus pada respon fisik, emosional dan spiritualnya. Terapi komplementer *Spiritual Emotional Freedom Technique* dilakukan dengan ketukan ringan pada 18 titik meridian tubuh yang tujuannya merangsang dan mengaktifkan 12 jalur utama meridian tubuh, sehingga menimbulkan efek relaksasi pada tubuh. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Terapi komplementer *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap Tekanan Darah pada penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi Tahun 2021. **Metode:** Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pre-eksperimental (*One group pretest-posttest*). Sampel dalam penelitian ini adalah 19 responden. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dan pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan diolah dengan komputerisasi. Diperoleh hasil nilai kemaknaan untuk keempat kelompok data tidak berdistribusi normal. Uji statistic digunakan *Wilcoxon signed rank test*. **Hasil:** Penelitian ini didapatkan bahwa Rata-rata tekanan darah sistolik *pretest* adalah 141.32 mmHg dan diastoliknyanya adalah 93.42 mmHg dan Rata-rata tekanan darah sistolik *posttest* adalah 136.58 mmHg dan diastoliknyanya adalah 88.58 mmHg. Dengan demikian Uji *Wilcoxon Test*

diperoleh hasil statistik didapatkan sistolik nilai $p=0.003$ dan diastolik nilai $p=0.001$, $\alpha= 0.05$ ($p<\alpha$), sehingga ada pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi yang sudah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*. **Kesimpulan:** Tenaga kesehatan khususnya perawat untuk dapat digunakan sebagai landasan mewujudkan *evidence based practice nursing* dalam penanganan penderita hipertensi dengan terapi komplementer.

Kata Kunci : *Spiritual Emotional Freedom Technique*, Tekanan Darah, Hipertensi

Abstract

Introduction: Hypertension become a major problem in many countries in the world and it the etiologies of cardiovascular. Nursing intervention performed in hypertension using complementary Technique that focus on their physical, emotional and spiritual respons. *Spiritual Emotional Freedom Technique* provides a light taping on the body's 18 meridian points that intends to stimulate and activate, resulting a relaxing effect on the body. **Objective:** The purpose of study to find the Effect of *Spiritual Emotional Freedom Technique* on Blood Pressure in people with Hypertension in area Rasimah Ahmad Health Center at Bukittinggi City in 2021. **Methods:** This type of quantitative research using pre-experimental (One group pretest-posttest). sample in 19 respondents. Non-Probability Sampling techniques and data collection using observation sheets and computerized processing. The meaningful values for the four data groups are not normal distribution. Statistic tes used Wilcoxon signed rank test. **Result:** The average systolic blood pressure before seft therapy is 141.32 mmHg and diastolic is 93.42 mmHg and the average systolic blood pressure after seft therapy is 136.58 mmHg and diastolic is 88.58 mmHg. The results of Wilcoxon Test obtained statistics obtained systolic value $p = 0.003$ and diastolic value $p = 0.001$, $\alpha =0.05$ ($p<\alpha$), there is a meaningful change blood pressure in people with hypertension. **Conclusion:** Health care be used as a foundation for realizing *evidence based practice* in handling people with hypertension with complementary therapies.

Keywords :

Spiritual Emotional Freedom Technique, blood pressure, hypertention.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License CC BY -4.0

PENDAHULUAN

Penyakit Hipertensi salah satu penyebab dan menjadi masalah utama dari kematian yang ada di dunia. Secara teoritis penyakit hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik

lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran yang dilakukan dengan selang waktu lima menit dalam keadaan istirahat (Kemenkes RI, 2014).

Dalam *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 dijelaskan angka kejadian hipertensi di wilayah Afrika memiliki prevalensi kejadian tertinggi sebesar 27 %. Untuk di wilayah Asia Tenggara prevalensi kejadiannya pada peringkat ke-3 sebesar 25% terhadap total keseluruhan jumlah masyarakatnya. Sementara itu, di Indonesia hipertensi memiliki prevalensi kejadian sebesar 45,9% pada kelompok usia 55-64 tahun, meningkat menjadi 57,6% pada kelompok usia 65-74 tahun dan meningkat menjadi 63,8% pada usia lebih dari 75 tahun (Murtaqib, 2015).

Berdasarkan data RISKESDAS Tahun 2018 (RISKESDAS, 2019) tentang prevalensi kejadian penyakit hipertensi di Indonesia, menjelaskan bahwa Provinsi Sumatera Barat termasuk salah satu provinsi yang tinggi angka kejadiannya. Berdasarkan hasil grafik menunjukkan bahwa Kota Bukittinggi memiliki angka kejadian tertinggi peringkat ke-4 yaitu sebesar 31,2%. Berdasarkan survei awal yang dilaksanakan di lapangan dengan pengambilan data awal pada 7 Puskesmas di Kota Bukittinggi didapatkan angka tertinggi kejadian hipertensi di Puskesmas Rasimah Ahmad dengan rincian laki-laki berjumlah 1.390 orang, perempuan berjumlah 1504 orang, total pada tahun 2020 sebanyak 2.895 orang.

Saat ini banyak berkembang terapi komplementer dalam mengatasi penyakit hipertensi, diantaranya yang berkembang obat tradisional, hipnoterapi, meditasi, akupunktur, dan berbagai terapi komplementer lainnya (Zainuddin, 2021). NCCAM (*National Center of Complementary and Alternative Medicine*) merekomendasikan terapi komplementer yang bisa digunakan adalah terapi akupunktur. Berkembangnya terapi akupunktur dan akupresur inilah yang menghasilkan terapi komplementer baru yang dikenal dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang menghasilkan terapi relaksasi (Zainuddin, 2021). Dalam penelitian Purwanto dkk (Sunardi et al., 2014) dijelaskan bahwa efektifitas terapi SEFT dalam menurunkan hipertensi diperoleh hasil bisa menurunkan hipertensi pada penderitanya.

Adapun perbedaan penelitian ini dengan peneliti yang dilakukan sebelumnya terdapat perbedaan pada desain penelitiannya. Penelitian ini desainnya menggunakan *pre-eksperimen* dengan pendekatan *one group pre-post test* dan untuk pelaksanaannya dilakukan 1 x sehari selama 3 hari berturut-turut dengan waktu selama 5-25 menit. Sementara, pada penelitian Huda dan Wardha, desain penelitiannya menggunakan *quasy eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*.

Selain itu peneliti juga menggunakan instrumen wawancara langsung kepada perawat yang bekerja di puskesmas tersebut bahwasannya belum pernah dilakukan intervensi tentang SEFT terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi di wilayah puskesmas Rasimah Ahmad. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap Tekanan Darah pada penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi Tahun 2021.

METODE

Desain

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre-eksperimental (One group pretest-posttest)*.

Jumlah sampel dan Teknik sampling

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 19 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *Non-Probability Sampling (purposive sampling)*. Yang menjadi kriteria sampel dalam penelitian ini adalah: Kriteria inklusi yang meliputi, bersedia menjadi responden, yang menjadi responden sudah di diagnosa hipertensi oleh dokter, responden dengan Kelompok umur 20-29 tahun dan Kelompok umur 30-64 tahun, responden dengan hipertensi *High Normal*, *grade* ringan dan sedang, responden belum pernah mendapat *Spiritual Emotional Freedom Technique*, responden bisa berkomunikasi dengan baik dan tidak mengalami gangguan pendengaran,

responden beragama islam. Kriteria eksklusi meliputi, tidak bersedia menjadi responden, pasien hipertensi dengan tekanan darah normal, pasien hipertensi yang mengalami kelumpuhan atau anggota gerak cacat, pasien hipertensi dengan gangguan pendengaran, pasien dengan Kelompok umur >65 tahun, pasien dengan tekanan darah *grade* berat.

Intervensi

Prosedur penelitian ini sebagai berikut :

- a. Melaksanakan komunikasi terapeutik dengan klien sebelum melakukan tindakan.
- b. Persiapan alat dan bahan : *spigmomanometer*, stetoskop, handsanitaizer, lembaran sop seft, cuci tangan 6 langkah yang benar
- c. Persiapan Pelaksanaan:

Berikan lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*) jika pasien sesuai kriteria inklusi dan eksklusi serta bersedia berpartisipasi dalam penelitian, jelaskan mengenai penelitian yang akan dilakukan dan prosedur penelitian yang akan dilakukan pada pasien, kaji tekanan darah pasien. Pasien yang memiliki tekanan darah tinggi (Hipertensi) yang dijadikan responden sebelum diberikan intervensi terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* (*pre test*).

Menjelaskan kepada responden tentang pelaksanaan intervensi terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*, kumpulkan peralatan (stetoskop dan spigmomano-meter) dan memastikan semua dalam keadaan baik, bantu pasien untuk mengatur posisi yang nyaman sesuai kebutuhan, ajarkan cara melakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* kepada responden, ajarkan *The Set-Up Words* dengan cara diinstruksikan responden untuk mengucapkan beberapa kata dengan penuh perasaan untuk menetralsir *Psychologis Reveral* (keyakinan dan pikiran negatif), kemudian dilanjutkan untuk mengucapkan “Ya Allah... meskipun saya (sebutkan keluhan anda), saya ikhlas menerima sakit ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”, lakukan pengucapan dengan penuh rasa khusyu’, ikhlas, dan pasrah sebanyak 3 kali berturut-turut.

Langkah selanjutnya yaitu *The Tune-In*, mengarahkan pikiran responden kepada tempat yang sakit kemudian merasakan rasa sakit yang dialami, dibarengi dengan hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah Saya ikhlas, saya pasrah..” atau “Ya Allah saya ikhlas menerima sakit saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”. Bersamaan dengan *Tune-In* ajarkan kepada responden tindakan *Tapping*. Pada proses inilah (*Tune-In* yang dibarengi *tapping*) kita menetralsir emosi negatif atau rasa sakit fisik. Mulailah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik – titik tertentu di tubuh (*tapping*) mulai dari langkah pertama hingga langkah ke delapan belas.

Selanjutnya mengulang lagi *Tapping* dari titik pertama hingga ke-17 (berakhir di *Karate Chop*) dan diakhiri dengan teknis nafas dalam (mengambil nafas panjang dan menghembuskannya melalui mulut), sambil mengucap rasa syukur, (*Alhamdulillah*). Jelaskan kepada pasien 5 Kunci keberhasilan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* yang pertama yakin, khusyu, ikhlas, syukur, dan pasrah kepada Allah SWT, menyerahkan apa yang terjadi kepada kita. Pastikan pasien telah melakukan semua tahap terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*.

Lakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* kepada responden sebanyak 1 x sehari selama 3 hari berturut- turut dengan durasi 5-25 menit pada pagi hari. Lakukan pemeriksaan tekanan darah setelah selesai pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* (*posttest*).

Proses pengumpulan data

Setelah mendapatkan izin dari pihak puskesmas dan meminta data-data seluruh responden kepada Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi. Peneliti melanjutkan meminta izin kepada puskesmas tersebut dan peneliti memulai penelitiannya dan melakukan pengamatan secara langsung kepada responden.

Data primer dalam penelitian ini, yaitu: data pasien penderita hipertensi yang meliputi: usia, jenis, kelamin, riwayat hipertensi, data tentang tekanan darah pasien hipertensi sebelum

diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), dan data tentang tekanan darah pasien hipertensi setelah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

Analisis

Analisa Univariat: Bertujuan untuk menjelaskan variabel independen penelitian ini yaitu, tentang *spiritual emotional freedom technique* dan variabel dependen yaitu, penurunan tekanan darah penderita hipertensi.

Analisa Bivariat: Bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *spiritual emotional freedom technique* terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi 2021. Dalam penelitian ini data berdistribusi tidak normal maka akan dilanjutkan dengan uji non-parametrik yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test*. Untuk melakukan Uji ini peneliti menggunakan *SPSS for windows* dengan p value $\alpha < (0,05)$ maka H_0 ditolak, jika p value $\alpha > (0,05)$ maka H_0 diterima.

Etika Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan rekomendasi dari institusi tempat penelitian. Sebelum dilakukan penelitian, peneliti melakukan uji etik penelitian terhadap kelayakan tentang penelitian yang akan dilakukan melalui LPPM Institut Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi, setelah mendapatkan persetujuan dan lulus etik dari LPPM, maka peneliti melanjutkan penelitian dengan menemui responden dan menjelaskan kepada responden tentang prosedur dan langkah-langkah dalam penelitian. Kemudian meminta persetujuan responden (*Informed consent*) yang didalamnya juga dicantumkan bahwa data yang diperoleh hanya akan dipergunakan untuk pengembangan ilmu dan dirahasiakan.

HASIL

Analisa Univariat

Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi Tahun 2021

Tabel 1.
Karakteristik Responden (n=19)

Karakteristik Responden	f	%
Umur		
25-39	3	15.8
40-44	0	0
45-59	7	36.8
60-64	9	47.4
Jenis Kelamin		
Perempuan	15	78.9
Laki-laki	4	21.1
Riwayat Keluarga		
Ada	10	52.6
Tidak Ada	9	47.4

Berdasarkan Tabel 1. dapat dijelaskan bahwa mayoritas umur responden pada umur 60-64 tahun sebanyak 9 orang (47.8%), jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 15 orang (78.9%), dan riwayat Keluarga mayoritas ada riwayat hipertensi sebanyak 10 orang (52.6%).

Tabel 2
Tekanan darah sistolik dan diastolik pretest diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* di Wilayah Kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi Tahun 2021.

Variabel	Mean	SD	Min-Max	95% CI
Tekanan Darah Sistolik pretest	141.32	11.407	130-165	135.82-146.81
Tekanan Darah Diastolik pretest	93.42	6.585	80-100	90.25-96.60

Berdasarkan Tabel 2 bahwa rata-rata (*Mean*) Tekanan darah sistolik pretest adalah 141.32 mmHg sedangkan Tekanan darah diastolik pretest adalah 93.42 mmHg.

Tabel 3
Tekanan darah sistolik dan diastolik posttest diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* di Wilayah Kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi Tahun 2021.

Variabel	Mean	SD	Min-Max	95% CI
Tekanan Darah Sistolik posttest	136.58	10.936	120-160	131.31-141.85
Tekanan Darah Diastolik posttest	88.58	6.6458	80-100	85.47-91.69

Berdasarkan Tabel 3 bahwa rata-rata (*Mean*) Tekanan darah sistolik posttest adalah 136.58 mmHg sedangkan Tekanan darah diastolik posttest adalah 88.58 mmHg.

Analisa Bivariat. Uji Normalitas Data

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas dengan menggunakan *Shapiro Wilk*

Tekanan Darah	Nilai Statistik	P	A
Tekanan Darah Sistolik pretest	0.794	0.001	0.05
Tekanan Darah Diastolik pretest	0.850	0.007	0.05
Tekanan Darah Sistolik posttest	0.870	0.015	0.05
Tekanan Darah Diastolik posttest	0.895	0.040	0.05

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa telah diperoleh hasil nilai kemaknaan untuk keempat kelompok data adalah Tekanan Darah Sistolik pretest tidak berdistribusi normal, maka langkah selanjutnya menggunakan *Wilcoxon signed rank test*.

Tabel 5
Hasil Uji *Wilcoxon* Pengaruh Tekanan Darah sistolik dan diastolik pretest dan posttest diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap tekanan darah penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi Tahun 2021.

	Tekanan darah sistol Posttest-pretest	Tekanan darah diastol Posttest-pretest
Z	-2.969a	-3.184a
Asymp.Sig. (2-tailed)	0.003	0.001

Berdasarkan tabel 5 di jelaskan bahwa hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan perangkat lunak komputer yaitu SPSS 16.0 for windows. Di peroleh Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai tekanan darah sistolik *pretest-posttest* adalah 0.003 dan tekanan darah diastolic *pretest-posttest* 0.001 yang artinya Asymp.Sig. (2-tailed) < α (0.05) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak atau Ada Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi Tahun 2021.

PEMBAHASAN

Pengaruh Tekanan Darah sistolik dan diastolik *pretest* dan *posttest* diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap tekanan darah penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi Tahun 2021

Berdasarkan tabel 5 di dapatkan hasil uji *Wilcoxon* dengan menggunakan *SPSS for windows*. Untuk mengetahui pengaruh *spiritual emotional freedom technique* terhadap tekanan darah yang mengalami hipertensi di peroleh Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai tekanan darah sistolik *pretest-post test* adalah 0.003 dan tekanan darah diastolik *pretest-posttest* 0.001 yang artinya $p < \alpha$ (0.05) yang berarti ada Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi Tahun 2021.

Uji statistik dilakukan dengan menggunakan *Wilcoxon signed rank test* yang didapatkan nilai Asymp.Sig. (2-tailed) = 0.000. $\alpha=0.05$ ($p < \alpha$), artinya ada terdapat perubahan yang bermakna terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi yang sudah di berikan terapi SEFT. Menurut teori Terapi SEFT (*Spiritual Emotional freedom technique*) mampu menurunkan aktifitas saraf simpatis dan epinefrin serta peningkatan saraf parasimpatis menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun dan volume sekucup (CO) menurun, dan resistensi perifer total juga menurun sehingga tekanan darah pun akan menurun.

Pada Penelitian Zulaichah(Zulaichah, 2013) dan penelitian Nurfaridah dkk(Rofacky & Ain, 2015) dijelaskan bahwa terapi SEFT (*Spiritual Emotional freedom technique*) adanya pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Beberapa penelitian sebelumnya ternyata sesuai dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan tentang Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi Tahun 2021

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Sunardi dkk(Sunardi et al., 2014) yang menjelaskan bahwa Terapi SEFT efektif menurunkan tekanan darah responden yang menderita hipertensi ini dibuktikan dengan hasil uji *t-test Independent* pada tekanan darah sistolik dengan nilai $p=0,023$ ($P < 0,05$). Sementara pada penelitian Masyitah(Masyitah, 2012), yang menggunakan desain *quasy-eksperiment* dengan *one group pre-post test design*, didapatkan hasil nilai $p=0,001$ ($P < 0,05$) (tekanan darah sistol dan diastolik), terdapat perbedaan bermakna sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT dan ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Irwansyah (Irwansyah, 2015).

Menurut beberapa teori menjelaskan tentang terapi komplementer *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* merupakan terapi yang bisa membantu berbagai masalah, khususnya masalah emosi, masalah fisik yang dialami oleh seseorang. Contoh masalah yang bisa diatasi dismenorea, dapat mengurangi rasa nyeri pada penderitanya, bahkan bisa menghilangkan rasa nyeri dalam yang waktu yang tidak terlalu lama. Terapi ini lebih menekankan pada unsur spiritual dan sistem energi tubuh dengan melakukan metode tapping pada beberapa titik tertentu pada tubuh(Wulandari, 2011).

Menurut peneliti adanya penurunan tekanan darah saat *pre test* dan *posttest* dikarenakan adanya perlakuan pada responden yang diberikan 1 kali sehari selama 3 hari berturut-urut terhadap 19 responden. Didapatkan hasil 13 orang terjadi penurunan sistolik, 2 orang mengalami peningkatan sistolik dan 4 orang tidak terjadi penurunan sistolik. Menurut teori ini karena kemungkinan diakibatkan oleh kekakuan pembuluh darah atau selama bertahun-tahun

menerima aliran darah yang bertekana tinggi, baroreseptor yang terletak di arkus aorta dan sinus karotis menjadi tumpul dan kurang sensitif. Jadi penelitian yang dilakukan ini sejalan dengan teori yang ada, bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) akan membuat seseorang merasakan respon relaksasi dan menjadi rileks, sehingga tekanan darah yang menderita hipertensi dapat diturunkan.

Keterbatasan Peneliti memiliki 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.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini, rata-rata tekanan darah sistolik *pretest* dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap Tekanan Darah pada penderita Hipertensi adalah 141.32 mmHg dan diastoliknya adalah 93.42 mmHg. Hasil penelitian rata-rata tekanan darah sistolik *posttest* dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap Tekanan Darah pada penderita Hipertensi adalah 136.58 mmHg dan diastoliknya adalah 88.58 mmHg. Hasil uji statistik untuk tekanan darah sistolik nilai $p=0.003$ dan diastolik nilai $p=0.001$, $\alpha=0.05$ ($p<\alpha$), dapat disimpulkan ada pengaruh terjadinya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi yang sudah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique*.

Implikasi penelitian ini dalam keperawatan khususnya, memberikan informasi dan referensi kepada perawat yang berfungsi sebagai promotif dan preventif untuk memberikan asuhan keperawatan kepada pasien dengan cara memberikan penyuluhan kepada penderita hipertensi dan terapi SEFT sebagai terapi komplementer dalam mengobati hipertensi.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada masyarakat di wilayah kerja Pusekesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

REFERENCES

- Irwansyah. (2015). Efektifitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia di Kelurahan Ganting Sidoarjo". Surabaya. In *Stikes Hang Tua Surabaya*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004439.pub2.De>
- Kemendes RI. (2014). Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. HIPERTENSI. <https://doi.org/10.1524/itit.2006.48.1.6>
- Masyitah, D. (2012). Pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap tekanan darah pada pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Raden Matta Her Jambi tahun 2012 = *The effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on blood pressure in patients with Hypertension in Raden Matta Her District General Hospital Jambi 2012 / Dewi Masyitah*. 2012.
- Murtaqib. (2015). Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing). *Jurnal Keperawatan Sudirman*, 10.
- Riskesdas. (2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Kementerian Kesehatan RI*, 1(1), 1.
- Rofacky, H. F., & Ain, F. (2015). Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Seft) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 10(3), 41–52.
- Sunardi, S., Purwanto, E., & Sakinah, T. (2014). Efektifitas Terapi Seft dalam Menurunkan Hipertensi. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 1(2), 093–097. <https://doi.org/10.26699/jnk.v1i2.art.p093-097>
- Wulandari, S. (2011). Cara jitu mengatasi hipertensi. In *Buku*. CV Andi Offset.

- Zainuddin, A. . (2021). Spiritual emotional freedom technique (SEFT). In *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* (Vol. 13, Issue 2, pp. 139–148). <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss2.art5>
- Zulaichah, S. (2013). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Jagir Surabaya. *Skripsi*, 3.