

PENGARUH *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP HIPERTENSI PADA LANSIA

Chindy Maria Orizani

Prodi D-III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Adi Husada Surabaya Indonesia

chindyorizani@gmail.com

ABSTRAK

Proses menua (*aging*) merupakan proses menuju tahap lansia (lanjut usia) dimana pada diri manusia secara alami terjadi penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial. Pada perubahan fisiologis terjadi penurunan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi gangguan dari dalam maupun luar tubuh. Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah pada sistem kardiovaskuler yaitu terjadi penurunan elastisitas dinding aorta, katup jantung menebal dan menjadi kaku, serta penurunan kemampuan jantung untuk memompa darah yang dapat mengakibatkan hipertensi. Pengelolaan gangguan hipertensi ada dua cara, yaitu terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis. Terapi yang akan digunakan yaitu terapi non-farmakologis (terapi yang tidak menggunakan obat-obatan). Kali ini terapi yang akan digunakan yaitu terapi SEFT termasuk teknik relaksasi yang merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dan alternatif pengobatan dalam keperawatan yang berfokus pada pikiran penyebab trauma gejala masalah yang dapat menurunkan tekanan darah. Tujuan dari penelitian ini adalah membuktikan adanya pengaruh terapi SEFT terhadap tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi. Desain yang digunakan adalah pra- eksperimental dengan pendekatan *one group pre-post test design*. Sampel penelitian ini adalah lansia beragama Islam yang mengalami hipertensi sebanyak 30 responden yang diseleksi menggunakan *simple random sampling*. Analisa data menggunakan *uji statistic wilcoxon*. Mayoritas responden yang berada di Wilayah Randu Agung RW 10 Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya berusia 60-74 tahun, perempuan, tidak bekerja, dan tidak memiliki riwayat penyakit. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ artinya ada pengaruh terapi SEFT terhadap tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi. Penelitian ini menunjukkan bahwa menerapkan terapi SEFT dapat menurunkan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi.

Kata Kunci : SEFT, Tekanan Darah, Hipertensi, Lanjut Usia

ABSTRACT

Aging process is the process towards the elderly where in humans naturally there is a decrease or change in physical, psychological and social conditions. In physiological changes there is a decrease in the body's immune system in overcoming from inside and outside of the body. One of health disorders that most experienced by the elderly is in cardiovascular system that is in the elasticity of the aortic wall, the heart valve thickens and becomes stiff, and the heart's ability to pump blood decreases which can lead to hypertension. Management of hypertension there are two ways, pharmacological therapy and non-pharmacological therapy. Therapy that will be used is non-pharmacological therapy (this therapy that does not use drugs). This therapy that will be used is SEFT including relaxation techniques which is one form of mind-body therapy and an alternative treatment in nursing that focuses on the thoughts of the causes of trauma symptoms of problems that can reduce blood pressure. Aims this study is to analized the effect SEFT therapy on blood

pressure in elderly with hypertension. The design used pre-experimental with one group pre-post test design approach. Sampel in this study are elderly that have religion Moeslem, who have hypertension as much 30 respondents selected by simple random sampling. Data analysis used Wilcoxon. The majority of respondents residing in the RW 10 Randu Agung area of Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya are aged 60-74 years old, women, doesn't work, and don't have history of diseases. The results of statistical tests showed that $p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ it means there is an effect of therapy on blood pressure in elderly who have hypertension. This study shows that applying SEFT can reduce blood pressure in elderly who have hypertension.

Keywords : SEFT, Blood Pressure, Hypertension, Elderly

PENDAHULUAN

Lansia cenderung mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Pada perubahan fisiologis terjadi penurunan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi gangguan dari dalam maupun luar tubuh. Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah pada sistem kardiovaskuler (Darmojo, 2010). Seiring pertambahan usia akan terjadi penurunan elastisitas dari dinding aorta. Pada lansia umumnya juga akan terjadi penurunan ukuran dari organ-organ tubuh tetapi tidak pada jantung. Jantung pada lansia umumnya akan membesar. Hal ini nantinya akan berhubungan pada sistem kardiovaskuler yang akan menyebabkan gangguan pada tekanan darah seperti hipertensi. Hipertensi adalah penyakit yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah, tekanan darah sistolik lebih tinggi dari 130 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih tinggi dari 80 mmHg (AHA, 2017).

Data dari *World Health Organization* (WHO) Jumlah penderita hipertensi di negara berkembang, termasuk Indonesia adalah sekitar 333 juta orang (Yonata, 2016). Penyakit terbanyak pada usia lanjut berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 adalah hipertensi. dengan prevalensi 45,9% pada usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65,74% dan 63,8% pada usia ≥ 75 tahun (Infodatin Kemenkes RI, 2016). Prevalensi hipertensi di Jawa Timur mencapai 26,2%,

dimana sebanyak 62,4% prevalensi tertinggi terdapat pada kelompok usia ≥ 75 tahun. Sedangkan prevalensi hipertensi di kota Surabaya mencapai 22,0% (Hestriantica & Rachmayanti, 2017). Berdasarkan hasil survey awal yang telah dilakukan di Wilayah Randu Agung RW 10 Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya, didapatkan 33 orang lansia yang mengalami hipertensi dan tidak sedang mengkonsumsi obat-obatan hipertensi. Faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, faktor genetik (keturunan), asupan makan, kebiasaan merokok, dan stres.

Pengelolaan penyakit hipertensi ada dua cara, yaitu terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis. Terapi farmakologis merupakan terapi obat yang diberikan kepada pasien guna membantu menurunkan tekanan darah yang tinggi. Sedangkan terapi non farmakologis adalah terapi yang tidak menggunakan obat-obatan. Terapi non farmakologis tersebut meliputi relaksasi, olahraga, pijat, doa, *hypnotherapy*, dan lain-lain (Perry, 2010). Kendala utama pada lansia yang mempunyai riwayat hipertensi biasanya sering mengalami rasa pusing dan tidak dapat mengontrol rasa sakitnya tersebut. Namun untuk mengurangi rasa sakit tersebut dapat diatasi dengan mengikuti terapi. Terapi yang akan digunakan yaitu terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) (Zainuddin, 2011).

Terapi ini terbukti dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur, pada penelitian sebelumnya oleh (Anggi, 2018) di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang dengan judul “*Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia*”. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi SEFT dapat mempengaruhi peningkatan kualitas tidur pada lansia. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* adalah sistem terapi non farmakologis dengan cara melakukan tapping (menekan) pada 18 titik yang ada pada bagian atas kepala, wajah, tangan dan dada dengan menggunakan satu atau dua jari. Studi ilmiah menunjukkan bahwa SEFT mampu dengan cepat mengurangi dampak emosional dari kenangan dan insiden yang memicu distress emosional. Setelah kesedihan berkurang atau dihapus, tubuh sering mendapat keseimbangan diri dan mempercepat penyembuhan. SEFT merupakan kombinasi dari efek fisiologis dan pengobatan akupresur yang berfokus pada pikiran penyebab trauma gejala masalah. Metode ini banyak digunakan untuk mengurangi berbagai gangguan psikologis seperti cemas, stress fobia, trauma, menumbuhkan rasa percaya diri, motivasi serta dapat menurunkan tekanan darah (Zainuddin, 2011).

Berdasarkan latar belakang di atas, Perubahan tekanan darah dapat dipengaruhi oleh terapi non-farmakologis. Adanya terapi tersebut berharap terdapat perubahan tekanan darah yang dialami pada lansia. Oleh sebab itu, Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “*Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique Therapy (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Randu Agung RW 10 Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya*”.

METODE

Penelitian dilakukan pada tanggal 16 Februari – 15 Maret 2019. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan rancangan pra-pasca tes dalam satu kelompok (*one-group pra-post test design*). Sampel sejumlah 30 responden lansia yang mengalami penderita Hipertensi di Randu Agung RW X Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya.

Variabel independen yaitu Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*, dan variabel dependen yaitu Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. Instrumen penelitian ini adalah Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi SEFT dan Lembar Observasi Tekanan Darah Pre dan Post. Skala pengumpulan data ordinal. Analisa data yang digunakan adalah menggunakan aplikasi SPSS dengan uji statistic Wilcoxon $p = 0,000$ ($\alpha = 0,05$).

HASIL

Data Umum

Tabel 1 Frekuensi Karakteristik Responden Di Wilayah Randu Agung RW 10 Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya. Pada 16 Februari 2019.

No.	Data	Frekuensi	Presentase
1.	Usia		
	a. 60-74 Th	19	63,3 %
	b. 75-90 Th	11	36,6 %
	Jumlah	30	100 %
2.	Jenis Kelamin		
	a. Laki-Laki	13	43,3 %
	b. Perempuan	17	56,6 %
	Jumlah	30	100 %
3.	Pekerjaan		
	a. Tidak bekerja	23	76,6 %
	b. Pedagang	7	23,3 %
	c. Wiraswasta	0	0 %
	d. Lain-lain	0	0 %
	Jumlah	30	100 %
4.	Riwayat Penyakit		
	a. Memiliki Riwayat Penyakit	8	26,6 %
	b. Tidak Memiliki Riwayat Penyakit	22	73,3 %
	Jumlah	30	100 %
5.	Merokok		
	a. Ya	10	33,3 %
	b. Tidak	20	66,6 %
	Jumlah	30	100 %
6.	Mengonsumsi Alkohol		
	a. Ya	0	0 %
	b. Tidak	30	100 %
	Jumlah	30	100 %
7.	Konsumsi Garam Berlebihan		
	a. Ya	7	23,3 %
	b. Tidak	23	76,6 %
	Jumlah	30	100 %
8.	Aktif Berolahraga		
	a. Ya	15	50 %
	b. Tidak	15	50 %
	Jumlah	30	100 %
9.	Konsumsi Obat-Obatan Hipertensi		
	a. Ya	0	0 %
	b. Tidak	30	100 %
	Jumlah	30	100 %

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden terbanyak adalah usia 60-74 tahun 19 orang (63,3%), berjenis kelamin perempuan 17 orang (56,6%), tidak bekerja 23 orang (76,6%), tidak memiliki riwayat penyakit 22 orang (73,3%), tidak mempunyai kebiasaan merokok 20 orang (66,6%), tidak mengonsumsi alkohol 30 orang (100%), tidak mengonsumsi garam berlebihan 23 orang (76,6%), aktif dalam

kegiatan olahraga 15 orang (15%) dan yang tidak aktif juga sebanding 15 orang (15%), dan responden semua tidak mengonsumsi obat-obatan hipertensi sebanyak 30 orang (100%).

Data Khusus

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Terapi SEFT Di Randu Agung RW 10.

No.	Klasifikasi Tekanan Darah	Frekuensi	Presentase
1.	a. Normal	0 Orang	0 %
2.	b. Pre HT	0 Orang	0 %
3.	c. HT Tahap 1	21 Orang	66,6 %
4.	d. HT Tahap 2	9 Orang	30 %
	Jumlah	30 Orang	100 %

Tabel 2 dapat diketahui sebagian besar responden di Randu Agung RW 10 Tekanan Darah sebelum dilakukan terapi SEFT dalam kategori hipertensi tahap 1 yaitu 21 orang (66,6%).

2. Tekanan Darah Setelah Dilakukan Terapi SEFT

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Setelah Dilakukan Terapi SEFT Di Randu Agung RW 10.

No.	Klasifikasi Tekanan Darah	Frekuensi	Presentase
1.	a. Normal	0 Orang	0 %
2.	b. Pre HT	10 Orang	33,3 %
3.	c. HT Tahap 1	16 Orang	53,3 %
4.	d. HT Tahap 2	4 Orang	13,3 %
	Jumlah	30 Orang	100 %

Tabel 3 dapat diketahui sebagian besar responden di Randu Agung RW 10 Tekanan Darah sesudah dilakukan terapi SEFT dalam kategori hipertensi tahap 1 berjumlah 16 orang dengan presentase (53,3%).

3. Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tekanan Darah

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Tekanan Darah

Pada Lansia Hipertensi Di Randu Agung RW 10.

Tabel 4 Menunjukkan bahwa tekanan darah dengan kategori hipertensi tahap 1 sebelum pemberian terapi SEFT (pre) sebesar 66,6% dan setelah pemberian terapi SEFT (post) sebesar 53,3%. Dari hasil analisa data menunjukkan hasil didapatkan tekanan darah sebelum dilakukan terapi SEFT rata-rata 1,30 dan setelah dilakukan terapi SEFT rata-rata 2,20. Hasil Uji Statistik Wilcoxon didapatkan hasil $p \text{ value} = 0,000$, ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT terhadap lansia penderita hipertensi di Randu Agung RW 10 Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden di wilayah Randu Agung RW 10 Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya. Diketahui bahwa sebelum diberikan terapi SEFT (*pretest*) sebagian besar responden memiliki tekanan darah dalam kategori hipertensi tahap 1 (140-159/90-99 mmHg) berjumlah 21 orang dengan persentase 66,6%. Karakteristik responden penelitian yang terbanyak adalah usia 60-74 tahun berjumlah 19 orang, berjenis kelamin perempuan berjumlah 17 orang (56,6%) dan tidak bekerja berjumlah 23 orang (76,6%). Ini membuktikan bahwa lansia wanita yang tidak bekerja lebih banyak mengalami hipertensi. Hal ini menunjukan bahwa mayoritas perempuan hanya sibuk dirumah sebagai ibu rumah tangga saja seperti membersihkan rumah dan mengasuh anak, sehingga mengalami tekanan darah tinggi karena semakin tinggi aktivitas yang dilakukan maka akan semakin tinggi terjadinya hipertensi.

Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg. Hipertensi sering

menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin

No.	Tekanan Darah	Mean	Std. Deviation	P. Value
1.	Pre TD	1.30	.466	0.000
2.	Post TD	2.20	.664	

tingginya tekanan darah (Muttaqin, 2009). Usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Usia berkaitan dengan tekanan darah tinggi (hipertensi). Semakin tua seseorang maka semakin besar resiko terserang hipertensi (Khomsan, 2003). Hal ini terjadi karena pada usia tersebut arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku karena itu darah yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah (Sigarlaki, 2006). Hal ini sesuai dengan penelitian Novitaningtyas (2014) yang didapatkan usia yang paling terbanyak adalah 60-74 tahun sebesar 36,4%.

Setelah dilakukan terapi SEFT 3x dalam 1 minggu. Dari hasil analisa data didapatkan hasil tekanan darah sebelum dilakukan terapi SEFT rata-rata 1,30 dan tekanan darah setelah dilakukan SEFT rata-rata 2,20. Hasil Uji Statistik Wilcoxon didapatkan hasil $p \text{ value} = 0,000$ dan $\alpha = 0.05$. Hasil $p \text{ value}$ lebih rendah dari α , maka hipotesis diterima. Kesimpulan dari hasil penelitian adalah ada perbedaan hasil tekanan darah antara sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT, sehingga terjadi penurunan tekanan darah terhadap lansia yang mengalami hipertensi di Randu Agung RW 10.

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah suatu bentuk terapi dari akupuntur tanpa jarum, hanya mengetuk dengan dua jari pada 18 titik untuk merangsang titik-titik meridian tubuh dari klien sambil "*tune in*" kepada masalahnya sehingga terjadi respon relaksasi selanjutnya. Akan ada 3 tahap dalam terapi ini yaitu, tahap *the set up*, tahap *the tun-in* dan *the tapping*. Hipotalamus akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatik untuk merangsang vasodilatasi pembuluh darah dan menekan

kerja saraf simpatik dengan cara menghambat respon stress saraf simpatik dan menekan produksi urin di ginjal yang menyebabkan penurunan tekanan darah (Corwin, 2009). Hal ini sesuai dengan teori (Steve, 2011), bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) akan membuat seseorang merasakan respon relaksasi dan menjadi rileks, sehingga tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi dapat diturunkan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Hidayati (2011) yang menunjukkan bahwa pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi UAN di SMAN 1 Pakem terdapat perbedaan yang signifikan dalam penurunan kecemasan pada siswa dalam menghadapi UAN. Kecemasan dan stress dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah, apabila kecemasan dan stress dapat dihilangkan tekanan darah pun dapat diturunkan.

Peneliti berpendapat bahwa pendekatan non-farmakologis tindakan terapi SEFT merupakan intervensi yang bisa diterapkan pada setiap penderita yang mengalami hipertensi. Lansia yang menderita hipertensi dapat menggunakan terapi SEFT sebagai upaya pengobatan komplementer yang dapat dilakukan secara mandiri selain tetap memeriksa tekanan darah dan minum obat secara teratur, mengatur diet, dan mengelola stress untuk mengontrol tingkat tekanan darahnya.

Waktu pemberian intervensi terapi SEFT juga harus diperhatikan karena intervensi yang dilakukan dengan teratur secara berturut-turut yang dilakukan 3x dalam kurun waktu 1 minggu mempunyai manfaat penurunan tekanan darah lebih banyak dibanding dengan yang tidak teratur. Berdasarkan analisis, teori dan penelitian sebelumnya yang mendukung penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terapi SEFT bisa menjadi penatalaksanaan alternatif pada seseorang

yang menderita hipertensi dan dapat mengontrol komplikasi dari hipertensi. Terapi SEFT dapat dilakukan kapan saja dan oleh siapa saja, sehingga orang awam pun juga dapat melakukan terapi ini secara mandiri efektif dan efisien dalam menurunkan tekanan darah.

SIMPULAN

Tekanan Darah lansia yang mengalami hipertensi di Randu Agung RW 10 sebelum dilakukan Terapi SEFT rata-rata (1,30 %) dalam kategori hipertensi tahap 1. Setelah dilakukan Terapi SEFT rata-rata (2,20 %) dalam kategori hipertensi tahap 2. Dari hasil uji *wilcoxon* diperoleh nilai yang signifikan dengan hasil $p = 0.000$ ($\alpha = <0.05$). Hasil p value lebih rendah dari α , maka hipotesis diterima yang artinya terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap Tekanan Darah pada lansia yang menderita hipertensi di Randu Agung RW 10 Kelurahan Sidopoto Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- AHA. (2017). *Hypertention Guidelines Programming*. California.
- Akmadi. (2016). *Pengertian Lansia dan Permasalahan Lansia*. Yogyakarta: EGC.
- Anggi, R. d. (2018). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Indonesian Jurnal of Nursing Research*, Vol 1 , No. 1.
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia Edisi Pertama*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Darmojo. (2010). *Buku Ajar Geriatri : Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hestriantika, D., & Rachmayanti, R. D. (2017). *HUBungan Pengetahuan Dan Riwayat Hipertensi Dengan*

- Tindakan Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Bekala Epidemiologi*, Volume 5 Nomor 2 , 174 - 184.
- Muttaqin. (2009). *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* . Jakarta: Salemba Medika.
- Perry. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik, Vol.1*. Jakarta: EGC.
- Ridwan, M. (2009). *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer Hipertensi*. Jakarta: Pustaka Widyamara.
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Zainuddin, F. A. (2011). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), Cara Tercepat dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*. Jakarta: PT ARGAS PUBLISHING.