



Regulasi Emosi Melalui Emotion Focus Therapy (EFT) Pada Lansia Penderita Hipertensi

Chindy Maria Orizani, Nur Fitriya Adianti, Early Sarah Meyvanni

Prodi D3 Keperawatan Stikes Adi Husada Surabaya, Indonesia

Correspondent Author:

Chindy Maria Orizani

Email :

chindyorizani@gmail.com

No Hp : +6285732223069

Abstrak

Lansia memiliki tingkat sensitivitas emosional yang tinggi sehingga mudah tersentuh hatinya terhadap hal kecil. Lansia sulit untuk meregulasi emosinya dengan baik ketika berhadapan dengan situasi khususnya situasi kurang menyenangkan. Emosi tak terkontrol menyebabkan penderita hipertensi mengalami peningkatan denyut nadi, tekanan darah dan gangguan ritme jantung. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi pengaruh *Emotion Focus Therapy* (EFT) terhadap regulasi emosi pada lansia penderita hipertensi. Intervensi *Emotion Focus Therapy* (EFT) perlu diberikan pada lansia penderita hipertensi untuk mengontrol emosi dan dapat menstabilkan tekanan darah. Desain penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimental dengan one group pre-post test design. Sampel pada penelitian berjumlah 30 responden. Hasil penelitian yang didapatkan sebelum diberikan intervensi *Emotion Focus Therapy* (EFT) sebagian besar mengalami regulasi emosi rendah sebanyak 25 responden (83,3%) dan hipertensi tingkat 1 sebanyak 22 responden (73,3%). Setelah mendapatkan intervensi EFT terdapat peningkatan kontrol emosi didapatkan data yang mengalami regulasi emosi sedang sebanyak 23 responden (76,67%) dan pra-hipertensi sebanyak 18 responden (60%). Analisa menggunakan uji wilcoxon signed rank. Hasil uji statistik menunjukkan p value=0,000 ($\alpha \leq 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa intervensi EFT berpengaruh terhadap regulasi emosi penderita hipertensi di posyandu lansia RW 13 Platuk Donomulyo Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya. EFT sangat efektif sebagai upaya mengelola emosi pada lansia penderita hipertensi dengan merubah kesadaran, respon, ekspresi, refleksi dan transformasi pada emosi. Peneliti merekomendasikan EFT sebagai intervensi pengaturan emosi bagi lansia penderita hipertensi.

Keywords :

Elderly, hypertension, emotional regulation, emotion focus therapy

Abstract

The elderly have a high level of emotional sensitivity so they are easily touched by small things. It is difficult for the elderly to regulate their emotions properly when dealing with situations, especially unpleasant situations. Uncontrolled emotions cause hypertension sufferers to experience increased pulse, blood pressure and heart rhythm disturbances. This study aims to identify the effect of Emotion Focus Therapy (EFT) on emotion regulation in elderly people with hypertension. Intervention Emotion Focus Therapy (EFT) needs to be given to elderly people with hypertension to control emotions and stabilize blood pressure. The research design used was pre-experimental with one group pre-post test design. The sample in the study amounted to 30 respondents. The research results obtained before the Emotion Focus Therapy (EFT) intervention was given, most of them experienced low emotional regulation by 25 respondents (83.3%) and hypertension level 1 by 22 respondents (73.3%). After receiving the EFT intervention, there was an increase in emotional control. It was found that 23 respondents (76.67%) experienced moderate emotional regulation and 18 respondents (60%) had pre-hypertension. Analysis using Wilcoxon signed rank test. The statistical test results showed a p value = 0.000 ($\alpha \leq 0.05$) so it could be concluded that the EFT intervention had an effect on the emotional regulation of hypertension sufferers at the elderly Posyandu RW 13 Platuk Donomulyo, Sidotopo Wetan Village, Kenjeran District, Surabaya. EFT is very effective as an effort to manage emotions in elderly people with hypertension by changing awareness, response, expression, reflection and transformation of emotions. Researchers recommend EFT as an emotional regulation intervention for elderly people with hypertension.

PENDAHULUAN

Emosi adalah respons individu terhadap adanya stimulus atau rangsangan yang memunculkan reaksi dari seseorang (Orizani et al. 2022). Respon yang muncul adalah respon fisiologis ataupun respon perilaku. Ketika individu merasakan emosi yang kuat seperti senang, sedih, marah, kecewa dan lain sebagainya mungkin individu akan merasakan sejumlah perubahan fisiologis pada tubuh seperti pernafasan dan denyut jantung menjadi cepat, selain itu juga berkeringat, gemetar dan perasaan tertekan di lambung (Orizani 2021). Perubahan fisiologis itu dapat menaikkan tekanan darah pada individu selama beberapa menit atau beberapa jam. Namun respon fisiologis yang disebabkan oleh emosi tersebut bukanlah kenaikan darah yang permanen. Peningkatan tekanan darah atau hipertensi adalah suatu kondisi medis dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Emosi yang berlebihan dapat menyebabkan tekanan darah meningkat untuk sementara waktu. Pada dasarnya tekanan darah bergantung pada beberapa faktor, seperti: kecepatan jantung memompa darah dan diameter pembuluh darah, gesekan dari pembuluh darah. Setiap individu mempunyai mekanisme mengedarkan darah dalam jumlah bervariasi ke bagian tubuh (Hasnawati 2021).

Penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya. Badan kesehatan dunia (WHO) memperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Pada tahun 2025 mendatang, diproyeksikan sekitar 29% warga dunia terkena warga dunia terkena hipertensi. Presentase penderita hipertensi saat ini paling banyak terdapat di negara berkembang. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan angka prevalensi hipertensi pada penduduk >18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,11% (Kemenkes RI 2018). Peningkatan hipertensi berdasarkan cara pengukuran juga terjadi di hampir seluruh provinsi di Indonesia. Peningkatan prevalensi tertinggi terdapat di Provinsi DKI Jakarta sebesar 13,4%, Kalimantan Selatan sebesar 13,3%, dan Sulawesi Barat sebesar 12,3%. Hasil Riskesdas 2018 menunjukan bahwa Provinsi Kalimantan Selatan memiliki prevalensi tertinggi sebesar 44,13% diikuti oleh Jawa Barat sebesar 39,6%, Kalimantan Timur sebesar 39,3%. Provinsi Papua memiliki prevensi hipertensi terendah sebesar 22,2% diikuti oleh Maluku Utara sebesar 24,65% dan Sumatera Barat sebesar 25,16%.

Prevelensi hipertensi dari tahun ke tahun semakin meningkat karena jumlah penduduk meningkat, pola hidup tidak sehat, aktivitas fisik kurang dan perubahan fisiologis. Penatalaksanaan hipertensi biasanya menggunakan cara farmakologis karena praktis dan efektif. Meskipun demikian diperlukan suatu cara untuk dapat menstabilkan efek obat yaitu dengan menstabilkan emosi individu. Salah satu terapi komplementer yang dapat dilakukan selain farmakologis adalah terapi non farmakologis melalui kontrol emosi atau regulasi emosi. Terdapat beberapa cara dalam mengontrol atau mengendalikan emosional salah satunya adalah dengan menerapkan metode *Emotion Focus Therapy* (EFT).

Emotion Focus Therapy (EFT) adalah perawatan non farmakologis yang dapat bermanfaat bagi banyak orang. Teknik EFT digunakan untuk menurunkan gejala-gejala emosional seperti kecemasan, stres dan emosi negatif yang berlebihan yang membuat individu sadar, menerima, mengekspresikan, mengatur dan mengubah emosionalnya. Latihan EFT dapat memberi efek jangka panjang yang bermanfaat dan ungkapan kepuasan yang menurunkan tekanan darah untuk sementara waktu. EFT baik digunakan untuk penderita hipertensi namun hingga saat ini belum ada penelitian tentang teknik ini dalam mengontrol emosional dan mengontrol tensi individu. Jika teknik EFT dilakukan dengan baik maka dapat mempengaruhi sistem fisiologis kardiovaskuler yaitu salah satunya tekanan darah pada individu. Namun belum banyak penelitian mengenai manfaat EFT untuk mengontrol tekanan darah. Peneliti melakukan penelitian ini bertujuan mengidentifikasi pengaruh *Emotion Focus Therapy*

(EFT) terhadap Regulasi Emosi Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Rw 13 Platuk Donomulyo, Kelurahan Sidotopo Wetan, Kecamatan Kenjeran, Surabaya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan penelitian ini adalah *pra-eksperimental* dengan *one group pre-post test* design untuk mengidentifikasi pengaruh *Emotion Focus Therapy* terhadap regulasi emosi pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia RW 13 Platuk Donomulyo, Kelurahan Sidotopo Wetan, Kecamatan Kenjeran, Surabaya. Penelitian dilakukan di Posyandu lansia Platuk Donomulyo RW 13 Kelurahan Sidotopo Wetan, Kecamatan Kenjeran, Kota Surabaya. Pengambilan data dilakukan secara langsung dan bertahap pada Bulan Mei – Juli 2022. Sampel penelitian sebanyak 30 responden yaitu lansia penderita hipertensi tergabung dalam keanggotaan Posyandu Lansia RW 13 Platuk Donomulyo, Kelurahan Sidotopo Wetan, Kecamatan Kenjeran, Surabaya. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Kuesioner yang akan didistribusikan pada lansia penderita hipertensi yaitu Kuesioner Regulasi Emosi oleh Anang Sumarna (2018) yang berisikan 5 macam komponen dari emosional marah meliputi mengenal emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri, mengenal emosi orang lain, membina hubungan (Sumarna 2018). Jumlah item pada kuesioner adalah 44 item. Perhitungan pada kuesioner emosional marah adalah dengan memberikan kode pada item 2 skala dan 44 pertanyaan kemudian menganalisis item tersebut. Interpretasi dari kuisisioner adalah dengan menjumlahkan item YA pada butir dalam daftar A, kemudian dijumlahkan dengan berapa kali TIDAK di butir-butir dalam daftar B. semakin tinggi perolehan nilai, maka semakin tinggi pula regulasi emosional responden. Instrumen penelitian kedua adalah lembar observasi pengukuran tekanan darah. Peneliti menyebarkan *informed consent* kepada seluruh responden di Posyandu Lansia Platuk Donomulyo RW 13 yang berisikan gambaran penelitian, kriteria responden, dan persetujuan menjadi responden. Peneliti menyeleksi responden berdasarkan kriteria yang sudah dibuat. Penelitian dilakukan dengan pengisian pre dan post kuisisioner regulasi emosi. Peneliti mengukur tekanan darah pre dan post intervensi. Intervensi dilaksanakan tiga fase/sesi dimana 1 fase/sesi berdurasi 60 menit. Tiga fase terdiri dari: Fase 1 Fase ikatan dan kesadaran, Fase 2 Fase membangkitkan dan mengeksplorasi, dan yang terakhir adalah Fase 3 Fase mengaktifkan pengalaman emosional. Responden diberikan Modul EFT untuk dapat mengikuti setiap fase. Data hasil penelitian yang telah diproses kemudian dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test SPSS versi 20. Penelitian ini telah melalui sidang etik penelitian oleh Tim Etik Penelitian Bagian PPM STIKES Adi Husada dan dinyatakan lolos etik karena telah mengikuti prinsip tanpa nama, rahasia, bermanfaat dan tidak menimbulkan kerugian.

HASIL

Tabel 1
Data Karakteristik Lansia di Posyandu Lansia Platuk Donomulyo RW 13 Kel. Sidotopo Wetan, Kec. Kenjeran, Kota Surabaya

No	Karakteristik	F	%
1.	Umur		
a.	60-65 Tahun	11	37 %
b.	66-70 Tahun	14	47%
c.	71-75 Tahun	2	7 %
d.	76-80 Tahun	2	7 %
e.	81-85 Tahun	1	3%
2.	Jenis Kelamin		
a.	Laki-laki	13	43 %
b.	Perempuan	17	57 %
3.	Tingkat Pendidikan		

a.	SD	12	40 %
b.	SMP	6	20 %
c.	SMA	10	33 %
d.	PT	2	7 %
4.	Pekerjaan		
a.	Tidak Bekerja	11	37 %
b.	Wiraswasta	13	43 %
c.	Swasta	3	10 %
d.	Pensiunan	3	10 %
5.	Pendapatan		
	<UMR	19	63 %
	>UMR	11	37 %

Didapatkan data pada Tabel 1 yang menunjukkan bahwa responden rata-rata berada di usia 66-70 tahun sebanyak 14 responden (47%), jenis kelamin perempuan sebanyak 17 responden (57%), riwayat pendidikan terakhir SD sebanyak 12 responden (40%), pekerjaan wiraswasta sebanyak 13 responden (43%), dan pendapatan <UMR sebanyak 19 responden (63%).

Tabel 2
Rekapitulasi Data Variabel Penelitian Pada Lansia Di Posyandu Lansia Platuk Donomulyo RW 13 Kel. Sidotopo Wetan, Kec. Kenjeran, Kota Surabaya

Distribusi	Pre		Post		Total
	F	%	F	%	
Tekanan Darah					
Pra-hipertensi	7	23	18	60	30
Hipertensi 1	22	73,3	4	4	
Hipertensi 2	1	3,3	0	0	
Regulasi Emosi					
Rendah	25	83,3	5	16,7	30
Sedang	5	16,7	23	76,7	
Tinggi	0	0	2	6,6	
p value = 0,000 ($\alpha \leq 0,05$)					

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa responden sebelum mendapatkan intervensi sebagian besar mengalami regulasi emosi rendah yaitu 25 responden (71,4%). Setelah mendapatkan intervensi EFT menunjukkan sebagian besar responden mengalami regulasi emosi sedang yaitu 23 responden (65,7%). Responden sebelum mendapatkan intervensi EFT sebagian besar menunjukkan tekanan darah pada hipertensi tingkat 1 yaitu 20 responden (73,3%), sedangkan setelah diberikan EFT menunjukkan sebagian besar pada pra-hipertensi yaitu 22 responden (73,3%). Hasil uji statistik kedua variabel menunjukkan p value = 0,000 ($\alpha \leq 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa intervensi EFT berpengaruh terhadap regulasi emosi dan tekanan darah lansia penderita hipertensi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan regulasi emosi dibuktikan dengan responden yang mengalami peningkatan regulasi emosi yaitu 65,75% dari 30 responden. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat regulasi emosi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Intervensi EFT dapat mengubah persepsi dan kognitif responden tentang regulasi emosi serta penyakit hipertensi yang dideritanya. Hasil pengamatan selama penelitian, yaitu perubahan regulasi emosi terlihat pada setiap responden setelah melakukan intervensi EFT. Secara kognitif perubahan yang terjadi yaitu bertambahnya pengetahuan dan wawasan lansia

tentang hipertensi meliputi penyebab hipertensi, tanda gejala hipertensi, klasifikasi hipertensi, cara mengatasi hipertensi serta pengetahuan tentang upaya pengendalian atau regulasi emosi melalui EFT.

Bertambahnya pengetahuan tersebut dapat mengubah persepsi lansia tentang adanya hubungan antara emosi dan hipertensi. Penting bagi lansia penderita hipertensi untuk mengontrol emosi negatif sekecil apapun agar tidak menjadi destruktif, hal tersebut seiring dengan hasil penelitian oleh Suyanta and Ekowarni (2012). Ketidaktahuan subjek mengenai penyakitnya merupakan faktor mendasar yang menjadikan subjek melakukan tindakan inkonsisten serta melatarbelakangi munculnya pengalaman emosi negatif. Emosi negatif yang diungkapkan didominasi perasaan sedih, khawatir, putus asa dan malu (Kati, Opod, and Pali 2018). Upaya yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi emosi negatif dengan cara mengekspresikannya (*expressing limiting emotions*) ataupun dengan menahan (*suppressing*) emosi. Salah satu upaya yang sering dilakukan adalah dengan menahan emosi justru akan menimbulkan dampak negatif sehingga menyebabkan tekanan dan berdampak merusak diri. Dinamika pengalaman emosi dan mekanisme koping yang dialami subjek selama menghadapi penyakit kronis merupakan serangkaian proses diri subjek menuju pada pencapaian penerimaan diri (*self acceptance*). Penerimaan diri merupakan aspek penting yang berkenaan dengan pencapaian kebahagiaan (*subjektif well being*) bagi lansia. Dalam pandangan individu, penyakit yang mereka alami menjadi faktor penghalang bagi upaya pencapaian kebahagiaan mereka (Yeni 2012). Hal tersebut terlihat dari respon kesedihan dan keputusan yang diungkapkan, hal tersebut juga terdorong oleh kondisi ekonomi yang kurang baik dan atau permasalahan lainnya. Apa yang dirasakan dan dialami subjek menunjukkan adanya ketidaksiapan subjek dalam menerima kondisinya (Hosseini et al. 2015). Pada hakekatnya individu menyadari bahwa penerimaan diri menjadi faktor penting yang harus dimiliki oleh lansia. Menerima diri tidak berarti mereka membiarkan diri mereka dalam kondisi sakit sampai datangnya kematian.

Cara terbaiknya adalah dengan mengontrol emosi negatif melalui intervensi terapi fokus emosi (EFT) guna memenuhi berbagai aspek regulasi emosi yang meliputi *strategies*, *goals*, *impulse*, dan *acceptance* (Nurlatifah 2016). Beberapa fase yang dapat membantu mengontrol berbagai bentuk emosi ialah dengan melakukan fase utama ikatan dan kesadaran, terapi ini berfokus dalam membangun ikatan terapi positif antar responden sehingga meningkatkan kesadaran emosional responden. Responden saling mengkomunikasikan tentang empati, harmoni dan hal positif tanpa syarat. Fase kedua membangkitkan dan mengeksplorasi, terapi ini berfokus dalam eksplorasi emosi meyakini mendasar yang pernah dialami responden dan meminta responden untuk menunjukkan bagian dirinya yang mempengaruhi emosional. Fase ketiga emosi maladaptif responden dengan mengungkapkan secara terbuka emosional responden dan sumber daya penyembuhan emosional seperti menenangkan diri, kemarahan yang terkontrol, kesedihan yang diberdayakan.

Seluruh rangkaian kegiatan tersebut dapat membantu mengontrol berbagai bentuk emosi yang merupakan akar penyebab tekanan dan penyakit. Memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam regulasi emosi. Hal yang harus dilakukan yaitu dengan mengenali emosi orang lain yang berarti kita memiliki empati terhadap apa yang dirasakan orang lain, mengelola emosi dan memotivasi orang lain. Intervensi ini adalah intervensi yang berurutan kita tidak dapat memotivasi diri sendiri jika tidak dapat mengenali dan mengelola emosi sendiri. Regulasi emosional yang baik bermanfaat bagi lansia dengan penderita hipertensi karena dapat mempengaruhi tingkat stres dan sistem fisiologis tubuh salah satunya tekanan darah.

KESIMPULAN

Lansia yang mendapatkan intervensi *Emotion Focus Therapy* (EFT) menunjukkan peningkatan regulasi emosi dan perubahan tekanan darah pada 30 responden, sehingga EFT memberikan pengaruh dalam meregulasi emosi dan hipertensi pada lansia dimana $p \text{ value} = 0,000$ ($\alpha \leq 0,05$). Sebagian besar

responden menunjukkan regulasi emosi sedang yaitu 23 responden (76,7%) dan menunjukkan perubahan tekanan darah menjadi pra-hipertensi yaitu 18 responden (60%). Keberhasilan EFT didukung oleh kemampuan terapis dalam melaksanakan EFT. adanya peran aktif responden dan terdapat media penyampaian materi yang menarik bagi responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Hasnawati, Hasnawati; 2021. *Hipertensi*. 1st ed. Jogjakarta: KBM Indonesia.
- Hosseini, Seyed Adnan, Mirmahmoud Mirnasab, Hossein Salimy, and Masumeh Zangiabadi. 2015. "The Effect of Assertiveness Skills Training on Reduction of Emotional Victimization of Female High School Students." *International Journal of Life Sciences* 9(4):59–64.
- Kati, Richard K., Hendri Opod, and Cicilia Pali. 2018. "Gambaran Emosi Dan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Bahu." *Jurnal E-Biomedik* 6(1).
- Kemendes RI. 2018. "Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018." *Kementrian Kesehatan RI* 53(9):1689–99.
- Nurlatifah, Andar Ifazatul. 2016. "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Terapi Dalam Konseling." *Jurnal Ilmiah Madaniyah* 6(2):317–27.
- Orizani, Chindy Maria. 2021. *Monograf Regulasi Emosi Pada Lansia Penderita Hipertensi*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Orizani, Chindy Maria, Rosmi Eni, Tesha Hestiyana Sari, Falerisiska Yunere, and Siti Pangarsi Dyah Kusuma Wardani. 2022. *Psikologi Kesehatan (Teori Dan Penerapan)*. edited by A. Munandar. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Sumarna, Anang. 2018. "Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam Mereduksi Emosi Marah Di Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Gedongtengen Kota Yogyakarta." *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 2(2).
- Suyanta, and Endang Ekowarni. 2012. "Emosi-Dan-Mekanisme-Koping-Lansia-Kronis." 39(2):208–21.
- Yeni, Fitra. 2012. "Hubungan Emosi Positif Dan Koping Dengan Hipertensi." *Ners Jurnal Keperawatan* 8(2):115–28.