



## Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Penderita Hipertensi

Siti Robeatul Adawiyah<sup>1</sup>, Siti Bunga Ashari<sup>2</sup>, Nunu Soleha<sup>3</sup>, Nurul Safitri<sup>4</sup>, Linda<sup>5</sup>, Mohamad Sohiful Latif<sup>6</sup>

Fakultas kesehatan, Program Studi Ners Program Profesi, Universitas Yatsi Madani

\* dang.fiqri888@gmail.com, <sup>1</sup>Sitirobeatuladawiyah@uym.ac.id

### Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi tinggi pada lansia dan berisiko menimbulkan komplikasi serius. Penatalaksanaan tidak hanya farmakologis, tetapi juga nonfarmakologis, salah satunya *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), yaitu terapi komplementer berbasis *mind-body therapy* yang menggabungkan stimulasi titik akupresur dengan doa untuk relaksasi, menurunkan stres, dan menstabilkan tekanan darah. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan menelusuri artikel melalui database Google Scholar, Garuda, Science Direct, dan Semantic Scholar, dengan rentang publikasi tahun 2019-2025. Dari 505 artikel yang ditemukan, 8 memenuhi kriteria inklusi untuk dianalisis. telaah menunjukkan bahwa penerapan terapi SEFT terbukti efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi. Efek ini diperoleh melalui pengurangan stres emosional, peningkatan ketenangan, serta stimulasi hormon endorfin yang membantu relaksasi pembuluh darah. Terapi SEFT terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Terapi ini dapat dijadikan alternatif pendukung selain terapi farmakologis, serta berpotensi meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata kunci: Lansia, hipertensi, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

### Abstract

*Hypertension is a health problem with a high prevalence in the elderly and is at risk of causing serious complications. The management is not only pharmacological, but also non-pharmacological, one of which is the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), which is a mind-body therapy-based complementary therapy that combines acupressure point stimulation with prayer for relaxation, stress reduction, and stabilization of blood pressure. This study uses the literature review method by searching articles through Google Scholar, Garuda, Science Direct, and Semantic Scholar databases, with a publication range of 2019-2025. Of the 505 articles found, 8 met the inclusion criteria for analysis. The study showed that the application of SEFT therapy was proven to be effective in lowering systolic and diastolic blood pressure in hypertensive elderly people. This effect is obtained through a reduction in emotional stress, increased calmness, as well as the stimulation of endorphins hormones that help relax blood vessels. SEFT therapy has been shown to be effective as a nonpharmacological intervention in helping to lower blood pressure in elderly people with hypertension. This therapy can be used as a supportive alternative to pharmacological therapy, and has the potential to improve the quality of life of the elderly*

**Keywords:** Elderly, hypertension, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

## 1. Pendahuluan

Menurut Wicaksi, (2020) Menua yakni suatu kondisi yang terjadi dalam siklus kehidupan manusia sebagaimana siklus yang teratur, dimana manusia hendak menghadapi tiga fase kehidupan yaitu mulai semenjak masa kanak-kanak hingga dewasa serta ditutup lewat usia tua. Lanjut usia adalah siklus akhir perkembangan manusia yang tidak dapat terhindarkan (R. Fitri et al., 2020). Pada kondisi ini lansia mengalami proses penuaan serta berkurangnya kekuatan tubuh maka mudah terkena penyakit. Perkembangan yang nampak guna lanjut usia bukan saja atas fisiknya, melainkan pula dalam perkembangan psikologisnya. Perkembangan psikologis dapat muncul sebab nampaknya perkembangan fungsi serta kemampuan fisik lansia atas kelangsungan aktivitas, mencakup aktivitas guna memenuhi kebutuhannya pribadi serta aktivitas untuk aktivitas dalam sosial masyarakat. Sebagian besar pihak berumur yang mengurangi aktivitas sehari-hari cenderung mempengaruhi kesehatannya dan rentan terhadap penyakit (Nasution et al., 2021).

Lanjut usia (lansia) sering mengalami kondisi penurunan kesehatan karena pada lansia terdapat adanya penambahan usia sehingga menyebabkan degeneratif (penuaan) yang dapat mempengaruhi penurunan fungsi fisiologis organ tubuh, sehingga dapat memicu terjadinya hipertensi. Penyakit hipertensi dapat menimbulkan komplikasi jangka panjang bagi penderitanya, komplikasi

jangka panjang yang terjadi yaitu berupa kondisi kerusakan pada pembuluh darah dan jantung (Sahlia et al., 2019). Kemampuan serta penguatan katup jantung, serta pengurangan elastisitas dinding aorta dapat menyebabkan menurunnya tugas jantung, maka dapat mengakibatkan serangan serta curah jantung yang memicu terjadinya tekanan darah tinggi. Hipertensi yang terjadi pada lansia salah satu faktornya adalah karena adanya tingkat stress yang menyebabkan meningkatnya sekresi pada hormon kortisol dan lepasnya hormon di kelenjar feokromositoma. Sehingga peningkatan hormon steroid bisa menambahkan hormon adrenalin serta epinefrin yang merupakan pemicu terjadinya hipertensi (Isworo et al., 2019).

*World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa populasi lansia di Asia Tenggara berjumlah 11,34%, atau 28.800.000 orang, pada tahun 2020. Menurut Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998, seseorang yang berumur 60 tahun ke atas dianggap lanjut usia (Akbar et al., 2020). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengkategorikan orang tua pada tahun 2018 dalam tiga kategori: paruh baya (45–59), lanjut usia (60–74), lanjut usia (75–90), dan sangat tua di atas 90 tahun (WHO 2020).

Hipertensi merupakan kondisi terjadinya peningkatan tekanan darah melebihi batas 140 mmHg untuk sistolik dan 90 mmHg untuk diastoliknya. 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, 2020).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa sekitar 972 juta atau 26,4% dari penduduk dunia menderita hipertensi, dimana sekitar 60% penderita hipertensi berasal dari negara berkembang salah satunya yaitu Indonesia. Diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan semakin meningkat pada tahun 2025 menjadi 29,2% atau sekitar 333 juta jiwa dari negara maju dan 639 berasal dari negara berkembang. Data penderita hipertensi di Indonesia sendiri diperkirakan berjumlah 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Selain itu, berdasarkan data didapatkan sebanyak 34,1% warga Indonesia yang berusia  $\geq 18$  tahun menderita hipertensi, Kalimantan Selatan merupakan provinsi tertinggi dengan penduduk yang menderita hipertensi sebanyak 44.1%, sedangkan penduduk dengan angka hipertensi terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang selalu masuk dalam 10 besar penyakit di Kalimantan Selatan.

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang tinggi prevalensinya di dunia dan dapat terjadi pada individu dengan kelompok usia muda, dewasa maupun lansia. Pada tahun 2019, prevalensi hipertensi berdasarkan kelompok usia menunjukkan bahwa di seluruh dunia, sebanyak 33,1% individu berusia 30-79 tahun dan 2,53% di usia 18-59 tahun menderita hipertensi. Di kawasan Asia Tenggara, prevalensi hipertensi pada kelompok usia yang sama tercatat masing-masing sebesar 32,49% dan 2,34%. Di Indonesia, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi hipertensi mencapai 34,1% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kemenkes RI. 2023). Penyebab hipertensi sangat banyak diantaranya gaya hidup tidak sehat, konsumsi garam berlebih dan makanan berlemak.

Tingginya angka prevalensi penyakit hipertensi ini sehingga diperlukan intervensi keperawatan intervensi keperawatan bukan hanya fisik saja, melainkan emosional. Penderita hipertensi khususnya lansia juga yang sering sensitif, merasa tersinggung sehingga penderita lebih labil, lebih sering marah dan menimbulkan tekanan darah semakin tinggi dengan demikian diperlukan. Pengobatan

hipertensi ada dua cara yaitu dengan farmakologi nonfarmakologi, farmakologi sendiri yaitu dengan pemberian obat-obat farmasi, pengobatan farmakologi lebih sering digunakan untuk mengobati hipertensi dengan menggunakan obat anti hipertensi seperti *Angiotensin Converting Enzyme* (ACE) inhibitor, angiotensin receptor blocker (ARBs), beta-blocker, calcium channel blocker, direct renin inhibitor, diuretic, vasodilator, sedangkan nonfarmakologi banyak alternatif yang digunakan yaitu obat tradisional akupunktur, hipnoterapi, meditasi dan *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT). Terapi SEFT juga bisa menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Damanti, 2021).

Terapi komplementer merupakan pendekatan non-farmakologis yang digunakan untuk mendukung terapi medis konvensional dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Pada konteks keperawatan, pendekatan ini tidak hanya memperhatikan aspek biologis, tetapi juga psikologis, sosial, dan spiritual pasien. Perawat berperan penting dalam mengenalkan terapi ini kepada pasien, terutama dalam upaya pencegahan komplikasi dan peningkatan kualitas hidup (Huda S, 2019).

Diantara pengklasifikasian pada terapi komplementer yang paling mudah dilakukan adalah terapi *mind-body therapies* (terapi pikiran tubuh) dimana terapi ini salah satu terapi pendekatan perilaku, psikologis, sosial dan spiritual yang memperkuat fungsi dan reaksi tubuh dengan menggunakan kekuatan pikiran salah satunya dengan cara terapi meditasi, relaksasi dan berdoa. Dimana sudah ditemukan terapi yang salah satunya termasuk kategori dari *mind-body therapy* adalah terapi SEFT (Orizani, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Faridah 2020, menunjukkan adanya Perbedaan tekanan darah sistolik pasien hipertensi yang mendapatkan perawatan SEFT, jika dibandingkan dengan pasien yang menjadi kelompok kontrol terapi SEFT sangat efektif dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian yang senada juga dilakukan oleh Rofacky dan Aini (2021) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. (Maswarni, 2020).

SEFT termasuk teknik relaksasi yang merupakan salah satu bentuk *mind-*

body therapy dari terapi komplementer dan terapi alternatif dalam bidang ilmu keperawatan yang cara kerjanya kurang lebih sama dengan akupuntur dan akupresur, yakni dengan perangsangan titik-titik akupunktur dipermukaan tubuh yang menimbulkan relaksasi dan menstimulus kerja kelenjar pituitari untuk mengeluarkan hormon endorphin yang juga dapat memberi efek ketenangan sehingga akan menginaktivasi sistem saraf simpatis (Rikayoni, 2019).

SEFT memiliki banyak keunggulan dibandingkan terapi-terapi lain yaitu lebih efektif, mudah, cepat, tidak menimbulkan efek samping, bersifat universal (berlaku untuk semua orang), memberdayakan individu (tidak tergantung pada pemberi terapi), dan lebih sederhana dari terapi lainnya yaitu hanya menggunakan tapping atau ketukan ringan pada tubuh (Kumia, 2023).

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini jenis penelitian yang memakai *Literatur Review*, yakni tipe teori melalui database akademik. Artikel dipilih dari empat database utama: Google Scholar, Garuda Science Direct, Semantic Scholar dengan kriteria pencarian periode publikasi 2015–2025 (maksimal 10 tahun terakhir untuk buku), 2019–2025 (maksimal 5 tahun terakhir untuk jurnal), jumlah minimum artikel 10 jurnal, dengan setidaknya 5 jurnal internasional, bahasa Inggris dan Indonesia, yang memiliki informasi yang berkaitan dengan efektivitas terapi spiritual emosional freedom technique (SEFT) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan penderita hipertensi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini pasien hipertensi pada lansia bahasa Indonesia dan Inggris. Jumlah artikel sebanyak 8 jurnal ataupun sumber yang digunakan sesuai dengan kriteria inklusi. Dari jurnal yang didapat dari berbagai sumber dengan jumlah 18 jurnal. Dalam mempermudah serta menentukan jurnal yang akan digunakan, maka pencarian artikel atau jurnal dapat memakai istilah pencarian dan menspesifikasikan dan memperluas pencarian kata kunci ataupun Boolean Operator menggunakan (AND, OR NOT or AND NOT) (Nursalam, S. G , 2020). Sehingga penulis menggunakan kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini yaitu : “*Spiritual Emotional Freedom Technique*” OR “*SEFT* ”AND “*Blood Pressure*” AND “*Elderly With Hypertension*”

Tabel. 1. PICOS *Framework*

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Populasi	Seluruh responden yang mengalami hipertensi	Penelitian yang tidak melibatkan penyakit hipertensi
Intervensi	Studi yang menggunakan terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT)	Terapi <i>Emotional Freedom Technique</i> tidak dikombinasikan dengan spiritual
Compration	Tidak ada jurnal pembandingan	Tidak ada jurnal pembandingan
Outcome	Perubahan klinis yang terukur seperti penurunan tekanan darah, menunjukkan ada efektivitas terapi SEFT terhadap hipertensi pada lansia	Tidak menunjukkan adanya efektivitas terapi SEFT terhadap hipertensi pada lansia.
Study Design	Quasi Eksperimen, <i>Systematic Review</i>	Tidak ada metode penelitian dalam jurnal
Tahun Publikasi	Artikel atau jurnal yang diterbitkan dalam 5 tahun terakhir (2020-2025)	Artikel atau jurnal yang terbit sebelum tahun 2020
Language	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris	Artikel dalam bahasa selain bahasa Indonesia atau bahasa Inggris

## 1. Hasil dan Pembahasan

### A. Hasil dan Analisa

1. Jurnal 1 (Penerapan Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia : Studi Literatur)

Hasil penelitian menggunakan teknik non farmakologi, teknik non farmakologi yaitu cara alternatif yang tidak menggunakan obat-obatan farmasi teknik nonfarmakologi banyak alternatif yang digunakan yaitu obat tradisional akupuntur, hipnoterapi, meditasi, dan Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT). Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) merupakan teknik terapi yang menggabungkan sistem energi tubuh dan terapi spiritualitas dengan metode tapping pada 18 titik kunci sepanjang 12 jalur energi tubuh. Terapi SEFT bekerja dengan berusaha merangsang titik- titik kunci pada sepanjang 12 jalur energy (energy meridian) atau bisa diartikan energi maridian yaitu jaringan jalan yang tersebar didalam tubuh. SEFT digunakan untuk mengatasi masalah fisik dan emosi.

2. Jurnal 2 (Efektivitas Terapi SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique) Terhadap Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan pada tekanan darah sistolik serta diastolik menggunakan terapi SEFT Metode pengobatan ini yang diutamakan adalah pada keadaan emosional tidak stabil yang menyebabkan terganggunya sistem energi dalam tubuh lansia yang menderita penyakit hipertensi, karena pada lansia mereka selalu memikirkan keadaan dan kondisi kesehatannya. Dalam 11 jurnal pengakjian tersebut, terdapat 3 jurnal penelitian yang membahas terapi SEFT yang dapat dikombinasikan dengan berbagai teknik lainnya.

3. Jurnal 3 (Literature Review: Spiritual Emosional Freedom Technique Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi)

Hasil penelitian menunjukan SEFT terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. SEFT memberikan efek relaksasi terhadap tubuh sehingga menekan pengeluaran hormon-hormon pemicu meningkatnya tekanan darah seperti adrenalin, kortisol dan neropinefrin. didapatkan rerata penurunan tekanan darah sistolik yaitu 12,35 mmhg dan rerata penurunan tekanan darah diastolic yaitu 7,35 mmhg, SEFT terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

4. Jurnal 4 (Terapi SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique) Sebagai Upaya Penurunan Hipertensi Pada Lansia : Literature Review

Hasil penelitian menunjukan mean tekanan darah systole dan diastole sebelum dilakukan terapi SEFT adalah 163 mmHg dan 93 mmHg. Sedangkan mean tekanan darah systole dan diastole setelah dilakukan terapi SEFT adalah 154 mmHg 88 mmHg. Terdapat pengaruh yang signifikan terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada lansia lansia dengan hipertensi. Terapi SEFT efektif dan dapat diterapkan sebagai terapi

komplemen ter dalam penurunan tekanan darah pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian ini terapi SEFT dapat disosialisasikan kepada masyarakat luas dan dapat diterapkan sebagai terapi alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

5. Jurnal 5 (Literature Review: Pengaruh SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi)

Hasil penelitian terkait terapi SEFT menunjukkan bahwa terapi SEFT merupakan cara yang mudah, aman, dan sederhana untuk mengatasi hipertensi pada lansia, selain mudah dilakukan dan tahapannya mudah diingat oleh lansia sehingga dapat dilakukan secara mandiri. Terapi SEFT terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan hasil yang signifikan antara terapi SEFT dan penurunan tekanan darah. Setelah menjalani terapi SEFT 3x dalam 1 minggu. Dari hasil analisis data diperoleh hasil tekanan darah sebelum terapi SEFT rata-rata 1,30 dan tekanan darah setelah SEFT rata-rata 2,20. Hasil Uji Statistik Hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh nilai p 0,000 dan a 0,05.

6. Jurnal 6 (*The Effectiveness Of SEFT Complementary Therapy (Spiritual Emosional Freedom Technique) In Assist of Hypertension Treatment Program at Elderly*)

Hasil penelitian Terlihat rata-rata tekanan darah sistolik responden (kelompok eksperimen) sebelum diberikan perlakuan SEFT adalah : 184,50 mmHg dan setelah diberikan perlakuan SEFT adalah : 160 mmHg dan hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test terhadap tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah mendapat terapi SEFT diperoleh nilai p value sebesar  $0,000 < 0,05$  artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tekanan darah sistolik penderita hipertensi (kelompok eksperimen) sebelum terapi komplemen ter SEFT dan setelah terapi komplemen ter SEFT.

7. Jurnal 7 (*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Lower Blood Pressure in Hypertension Sufferers: A Systematic Review*)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa SEFT adalah cara efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, sehingga dapat dijadikan sebagai terapi komplementer yang baik bagi penderita hipertensi. Hasil analisis statistik diperoleh data rata rata tekanan darah pada kelompok SEFT sebelum diberikan intervensi sebesar 173,76/96,41 sedangkan setelah diberikan intervensi turun menjadi 170,29/93,82. Hasil uji komparasi pada kedua kelompok antara sebelum dan sesudah intervensi didapatkan nilai  $p = 0,000$  (nilai  $p < 0,05$ ).

8. Jurnal 8 (*Spiritual emotional freedom technique (SEFT) with lavender aroma therapy toward anxiety, coping mechanism and blood pressure in hypertension patients*)

Membandingkan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pada tiga kelompok. pijat ringan, SEFT, dan kelompok kontrol. Pada kelompok pijat ringan, tekanan darah sistolik pre-test berkisar antara 137 mmhg hingga 179 mmhg, dan tekanan darah diastolik antara 83 mmHg hingga 103 mmHg, dengan nilai masing-masing 153,83 mmHg dan 95,00 mmHg. Pengukuran pasca tes menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Untuk kelompok SEFT, tekanan darah sistolik pra-tes berkisar antara 131 mmHg hingga 202 mmHg, dan tekanan darah diastolik dari 89 mmHg hingga 113 mmHg, dengan nilai rata-rata masing-masing 163,00 mmHg dan 99,00 mmHg. Pengukuran pasca tes menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Pada kelompok kontrol, tekanan darah sistolik pra-tes berkisar antara 129 mmHg (10.176 mmlig), dan tekanan darah diastolik dari 80 mmlig hingga 116 mmHg, dengan nilai rata-rata masing-masing 150,11 mmHg dan 99,11 mmHg. Secara keseluruhan, terdapat perbedaan rata-rata nilai tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi baik pada kelompok pijat ringan maupun SEFT, sedangkan kelompok kontrol

menunjukkan perubahan yang lebih sedikit. Menyajikan hasil perbedaan rerata tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok pijat ringan, SEFT, dan kontrol. Pada kelompok pijat ringan, perbedaan signifikan diamati pada pengukuran sistolik, diastolik, dan MAP pada hari ke 3 pasca intervensi ( $p\text{-value}=0,05$ ). Sebaliknya, kelompok SEFT hanya menunjukkan perbedaan signifikan pada pengukuran sistolik dan diastolik pada hari yang sama ( $p\text{-value}<0,05$ ). Tidak ada perbedaan signifikan yang diamati pada nilai tekanan darah kelompok kontrol.

## B. Pembahasan

### a. Fakta

Berdasarkan hasil kajian literatur terhadap delapan penelitian yang sudah memenuhi kriteria inklusi. SEFT terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Peneliti berasumsi bahwa hal ini disebabkan karena SEFT memberikan efek relaksasi terhadap tubuh sehingga menstimulasi kerja kelenjar adrenal untuk menekan sekresi hormon yang mempengaruhi kerja kardiovaskuler seperti epinefrin, kortisol dan steroid lainnya seperti renin, angiotensin dan mengurangi sekresi aldosteron dan ADH. Hal ini menyebabkan terjadinya penurunan detak jantung, laju pernafasan dan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian beberapa literatur menggunakan tehnik non farmakologi, tehnik non farmakologi yaitu cara alternatif yang tidak menggunakan obat-obatan farmasi tehnik nonfarmakologi banyak alternatif yang digunakan yaitu obat ultra disional akupuntur, hipnoterapi, meditasi, dan Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT).

Didukung penelitian lain yang dilakukan oleh Maswani & Hayana (2020) dengan judul Keberhasilan Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Pandau Jaya Kec. Siak Hulu Kab. Kampar dengan desain penelitian menggunakan quasy eksperiment, tehnik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai  $P=0,000$

( $P < 0,005$ ) yang berarti bahwa ada pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah sistole dan diastole pada pasien hipertensi.

Penelitian yang serupa yang dilakukan oleh Rachmanto, dkk (2021) dengan judul Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi, jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pre eksperimental (one group pretest- posttest). Sampel dalam penelitian ini adalah 19 responden, teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling.

Hasil penelitian menunjukkan  $p = 0,05$ , sehingga ada pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi yang sudah diberikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique.

b. Teori

Mekanisme Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan salah satu bentuk mind-body therapy dari terapi komplementer dan alternatif keperawatan. SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan terapi spiritual dengan menggunakan tapping atau diartikan Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita. Terapi SEFT bekerja dengan berusaha merangsang titik-titik kunci pada sepanjang 12 jalur energi (*energy meridian*) tubuh, menstimulasi titik-titik meridian tubuh selama 20 menit dan dengan intensitas ketukan yang sama dapat bantu mengurangi kecemasan dan membuat perasaan menjadi lebih tenang dan nyaman, SEFT merupakan salah satu tehnik relaksasi dalam rangka mengurangi stress. Sentuhan SEFT dengan menggunakan ketukan ringan (Tapping) dan dikombinasikan dengan sedikit hypnotherapy dan terapi Do'a dengan meningkatkan kepasrahan pasien terhadap keadaan dirinya akan membantu pasien hipertensi merasa nyaman sehingga tingkat stress pasien menjadi menurun dan hormon norepinefrin dan epineprin akan sedikit demi sedikit berkurang dikeluarkan oleh medulla adrenal sehingga tekanan darah berangsur-angsur turun. Oleh sebab itu SEFT sangat efektif digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Manfaat dari terapi

SEFT ini akan membuat seseorang merasakan respon relaksasi dan menjadi rileks, sehingga tekanan darah yang menderita tekanan darah yang menderita hipertensi dapat diturunkan. Dari teori tersebut menunjukkan bahwa terapi Spiritual Emosional Freedom Technique ( SEFT ) berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.

c. Opini Peneliti

Berdasarkan fakta dan teori, penulis menyimpulkan bahwa SEFT terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi karena mampu memberikan efek relaksasi terhadap tubuh sehingga menekan pengeluaran hormon-hormon pemicu meningkatnya tekanan darah seperti adrenalin, kortisol dan norepinephrine. Pemberian intervensi SEFT yang lebih sering dan rutin mampu menurunkan tekanan darah yang lebih besar pada pasien hipertensi agregat dewasa maupun lansia.

Melakukan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) yaitu dengan cara menstimulasi/merangsang titik titik kunci pada sepanjang 12 jalur energi (*energy meridian*) tubuh, menstimulasi titik-titik meridian tubuh selama 20 menit dan dengan intensitas ketukan yang sama dapat membantu mengurangi kecemasan dan membuat perasaan menjadi lebih tenang dan nyaman, SEFT merupakan salah satu tehnik relaksasi dalam rangka mengurangi stress

## 2. Kesimpulan

Berdasarkan hasil telaah *literatur Riview*, terapi spiritual emotional freedom technique terbukti memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan penderita hipertensi. Terapi spiritual emotional freedom technique yang teratur melalui gerakan 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. Hasilnya menunjukkan adanya bukti ilmiah bahwa doa dan spiritualitas berpengaruh positif terhadap kesehatan. Pada penyakit yang umum sekalipun, kondisi pikiran, emosi, tekanan darah, sikap kesadaran, dan doa-doa yang dipanjatkan oleh

pasien sangat berpengaruh bagi  
kesembuhannya.

## Daftar Rujukan

- [1] Damanti, E. N. (2021). Program GERMAS “Melakukan Aktivitas Fisik” Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi. *IIK Surya Mitra Husada Indonesia*, 1689–1699.
- [2] Fitri, R., Suroso, & Prastiti, N. T. (2020). Efektivitas EFT untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Penyakit Degeneratif pada Lansia Ditinjau dari Dukungan Sosial. *Al Ulya : Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 52–66.
- [3] Huda S, Alvita GW. Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tahunan. *J Keperawatan dan Kesehat Masy Cendekia Utama*. 2019;7(2):114.
- [4] Isworo, A., Anam, A., & Indrawati, N. (2019). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Gaster*, 17(2), 154–166. <https://doi.org/https://doi.org/10.30787/gaster.v17i2.438>
- [5] Kumia V, Pauzi M, Ramadanti T, Gusmiati R, Durratuzzahro S, Fitri. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Keperawatan Holistik*. 2023;7(1):28-36.
- [6] Maswarni, & Hayana. (2020). Keberhasilan Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Pandau Jaya Kec.Siak Hulu Kab.Kampar. 4(1), 54–59.
- [7] Nasution, S. Z., Siregar, C. T., Ariga, R. A., Haykal, M. R., Lufthiani, & Purba, W. D. (2021). Knowledge and Nutritional Status of Elderly. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 709(1), 012011. <https://doi.org/10.1088/17551315/709/1/012011>
- [8] Orizani, C. M. (2019). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Hipertensi Pada Lansia. *Adi Husada Nursing Journal*, 5(2), 39–45.
- [9] Rachmanto TA, Pohan VY. Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Ners Muda*. 2021;2(3):100.
- [10] Rikayoni, & Rahmi, D. (2019). Efektifitas Terapi Emosional Freedom Tecnique (EFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di PSTW Sicincin. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 10(2), 64–71.
- [11] Sahlia, M. Y., Wantiyah, & Hakam, M. (2019). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Depresi Pada Klien Hipertensi. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 6(3), 1–7.
- [12] Wicaksi, D. (2020). Pelatihan Kader Kesehatan Lansia Di Desa Binaan Tegalampel Kabupaten Bondowoso 2020 Nama Penulis (Damon Wicaksi, Alwan Revai, Susilowati, Yuana Dwi Agustin). 8375.