



Studi Kasus

Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gayamsari

Ariana Salwa¹, Desi Ariyana Rahayu¹

¹ Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit: 6 Juli 2022
- Diterima: 20 Juli 2022
- Terbit: 27 Juli 2022

Kata kunci:

SEFT; Tekanan darah; Hipertensi

Abstrak

Hipertensi adalah kondisi yang mengharuskan jantung untuk bekerja lebih berat dalam memompa darah keseluruh tubuh disebut dengan penyakit hipertensi. Suatu metode yang diimplementasikan untuk mengobati hipertensi dengan menggabungkan terapi spiritual dan juga do'a agar bisa melakukan penyembuhan secara fisik maupun psikis disebut dengan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Riset yang dilakukan bertujuan melakukan analisis keefisienan metode SEFT terhadap tingkat penyembuhan hipertensi. Teknik yang diimplementasikan dalam riset ini yakni teknik descriptive melalui asuhan keperawatan. Sampel dalam riset menggunakan tiga responden pada pasien yang mengalami peningkatan tekanan darah penderita hipertensi, dengan kriteria penderita hipertensi yang sedang tidak menjalani komplementer, penderita hipertensi primer, mampu berkomunikasi dengan baik, bersedia menjadi responden dan dilakukan pada dewasa akhir umur 40-60 tahun. Berdasarkan riset yang telah dilakukan didapatkan hasil yaitu adanya perubahan yang signifikansi terhadap penurunan hipertensi dengan mengimplementasikan metode SEFT.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi yang menyebabkan peningkatan tekanan darah dibagian pembuluh darah berkaitan dengan hipertensi. Hipertensi disebabkan oleh peningkatan aktivitas jantung dalam melakukan pemompaan darah keseluruh tubuh untuk mengedarkan oksigen maupun nutrisi. Berdasarkan penjelasan (Rijalludin & Chandra, 2017) jika hipertensi dibiarkan begitu saja tanpa diobati akan mempengaruhi kinerja organ tubuh yang lain terutama ginjal dan jantung.

Hipertensi biasanya terjadi pada mereka yang berusia 18-24 (14,65%), 25-34 (21,47%), 35-44 (33,59%), 45-54 (45,87%), dan 55-64 (54,60). 34,83% untuk pria dan 40,17% untuk wanita. Prevalensi hipertensi diketahui sebesar 12,35% dari jumlah penduduk 18 orang di kabupaten/kota Globogan tahun 2018 yang didiagnosis oleh dokter dan 7,02% mengonsumsi obat antihipertensi. Berdasarkan keterangan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2018 yang dilaporkan dalam Laporan Riskesdas Nasional (2018), hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak

Corresponding author:

Ariana Salwa

wawamelong@gmail.com

Holistic Nursing Care Approach, Vol 2 No 2, Juli 2022

e-ISSN: 2808-2095

DOI: <https://doi.org/10.26714/hnca.v2i2.10365>

menyerang masyarakat Jawa Tengah, yaitu sebesar 57,10%. (Laporan Nasional Riskesdas, 2018).

Beberapa upaya yang dapat diterapkan untuk mengobati hipertensi: mengatur pola makan yang baik, menerapkan gaya hidup yang sehat dan benar, tidak mengkonsumsi kopi secara berlebihan, tidak merokok dan minum minuman beralkohol dan mengurangi asupan garam yang berlebihan, dan melakukan kegiatan yang fisik seperti olahraga rutin (Puspitasari et al., 2017).

Alternative untuk Pengendalian masalah pada pasien hipertensi dapat dilakukan melalui penggunaan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Obat antihipertensi yang tepat diberikan untuk terapi obat resep dokter (Cuspidi et al., 2018). Tetapi, sesuai dengan disampaikan oleh (Ainurrafiq et al., 2019), mengonsumsi obat hipertensi dalam jangka Panjang dapat mengakibatkan DRP atau masalah terkait obat. Disisi lain, guna menghindari penggunaan obat-obatan dengan menerapkan terapi non farmologi, yaitu dengan mengatur pola tidur, melakukan terapi psikologi dan relaksasi Penggunaan obat-obatan dengan menerapkan terapi non farmologi, yaitu dengan mengatur pola tidur, melakukan terapi psikologi dan relaksasi. Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh (Sartika & Suprayitno, 2018) metode penyembuhan hipertensi dengan metode SEFT yakni *mind body therapy* dengan menggabungkan prinsip akupresur beserta akupuntur.

Terapi tersebut berfungsi untuk memberikan relaksasi pada tubuh, membantu menurunkan tekanan darah, memberikan rangsangan pada sirkulasi aliran darah, serta membantu menurunkan resistensi vascular perifer. Oleh karena itu, untuk memberikan efek yang signifikan untuk penurunan pada tekanan darah pada pasien hipertensi dapat diterapkan dengan teknik relaksasi, salah satu adalah

menggunakan terapi *SEFT* (Beti Kristinawati, Siti Rahmawati, Aisyah Nur Fadhila, 2021).

METODE

Teknik yang diimplementasikan dalam riset ini yakni teknik *descriptive* melalui asuhan keperawatan. Sampel dalam riset menggunakan tiga responden pada pasien yang mengalami peningkatan tekanan darah penderita hipertensi, dengan kriteria penderita hipertensi yang sedang tidak menjalani komplementer, penderita hipertensi primer, mampu berkomunikasi dengan baik, bersedia menjadi responden dan dilakukan pada dewasa akhir umur 40-60 tahun.

Instrument yang digunakan adalah stetoskop untuk mendengar denyut nadi dan spignomanometer air raksa untuk mengukur tekanan darah.. Penerapan terapi SEFT dilakukan selama 3 hari berturut-turut sekali sehari dalam waktu yang sama. Terapi *SEFT* dilakukan dengan cara menekan atau mengetuk secara perlahan di 18 titik meridian disepanjang 12 jalur.

Prinsip etika studi kasus diterapkan pada 3 subyek. Subyek studi kasus diberikan kebebasan untuk menjadi subyek studi kasus setelah diberikan penjelasan salam *inform consent*. Subyek studi kasus diminta untuk menandatangani lembar persetujuan. Kerahasiaan data responden dijamin dan tidak dipublikasikan dalam laporan riset. Kenyamanan subyek studi kasus juga terjaga selama prosedur. Data hasil riset direpresentasikan dalam bentuk tabel untuk mempermudah penganalisaan data mengenai tingkat penurunan hipertensi dengan metode SEFT.

HASIL

Didapatkan 3 responden rata-rata berjenis kelamin laki-laki. Pengkajian dilakukan di rumah responden selama 3 hari berturut-



turut responden 1 dan 2 dilakukan pada tanggal 29 Juni – 1 Juli 2022, sedangkan responden 3 pada tanggal 4 Juli 2022. Hasil pengkajian didapatkan bahwa responden mempunyai tekanan darah melebihi 120/80 mmHg dari hasil pemeriksaan fisik dan kondisi vitalnya, dan hasil pengukuran frekuensi pernapasan yakni 18 dan jumlah denyut nadi senilai 90 kali setiap menit.

Diagnosis keperawatan dari pengkajian didapatkan data pasien mengatakan pusing, kepala terasa berat dan mengeluh susah tidur di malam hari. Dari data yang dipaparkan oleh (PPNI, 2018) pendiagnosaan keperawatan hipertensi berkaitan dengan risiko perfusi serebral tidak efektif (D.0017).

Intervensi pada studi kasus ini adalah terapi *SEFT*. Aktifitas intervensi dalam melaksanakan berupa observasi, edukasi dan terapeutik. Pengobservasian ini berhubungan dengan pengontrolan keefektifan *SEFT* baik sebelum maupun sesudah. Aktivitas terapeutik yang dilakukan adalah melakukan terapi *SEFT*.

Implementasi keperawatan dimulai tanggal 29 Juni- 1 Juli 2022 diberikan pada responden memonitor tekanan darah 10 menit lalu melakukan terapi *SEFT* selama 15 menit dan memonitor tekanan darah Kembali setelah dilaku kan *SEFT* selama 10 menit. Hasil evaluasi sebelum dan sesudah diberikan terapi *SEFT* selama 3 hari berturut-turut dalam tabel 1.

Perbandingan tekanan darah sistolik dan diastolic pada 3 responden dewasa akhir pada umur 50 tahunan setelah dilakukan terapi *SEFT* selama 3 hari berturut turut.

Studi kasus hasil setelah dilakukan terapi *SEFT* selama 3 hari berturut-turut responden 1 mengalami penurunan tekanan darah yaitu dari 160/96 mmHg menurun menjadi 140/84 mmHg, responden 2 mengalami penurunan darah dari 160/97 mmHg menurun menjadi 142/80 mmHg dan responden 3 mengalami penurunan darah namun masih tinggi dari 170/98 mmHg menurun menjadi 160/83 mmHg.

Tabel 1
Perbandingan tekanan darah Pre dan Post test

Tanggal Jam	PX	Pre		Post		Σ	
		Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolic	Sistolik	diastolik
29/6/2022, 08.00	1	160	96	156	97	4	-
30/6/2022, 08.00		155	95	150	90	5	5
01/7/2022, 08.00		145	88	140	84	5	4
29/6/2022, 10.30	2	160	97	155	86	5	11
30/6/2022, 10.30		156	84	150	83	6	1
01/7/2022, 10.30		150	85	142	80	8	5
04/7/2022, 10.00	3	170	98	168	88	2	10
05/7/2022, 10.00		166	90	163	85	3	5
06/7/2022, 10.00		164	86	160	83	4	3

PEMBAHASAN

Hasil studi kasus in keefektifan dalam penerapan terapi *SEFT* akan dirasakan oleh masing-masing klien cukup melakukan terapi sekali dalam waktu 3 hari tanpa jeda, mampu membantu responden dalam menurunkan tekana darah dan menjadi

rileks. Sebelum pemberian terapi *SEFT* penulis memberikan lembar leaflet tentang terapi *SEFT* serta informasi mengenai manfaat dan menjelaskan tujuan Tindakan, kemudian melakukan pretest untuk mengetahui tekanan darah responden dengan menggunakan stetoskop untu mendengar denyut nadi dan



sphygmomanometer air raksa untuk mengatuhikan tekanan darah.

Pernyataan dalam riset selaras dengan hasil riset yang dilakukan oleh (Rofacky, 2015) dan (Huda & Alvita, 2018) bahwa terjadi perubahan setelah maupun sebelum pengimplementasian SET pada tekanan *sistole* maupun *diastole*. Pengimplementasian teknik autoregulasi pada metode SEFT dihasilkan kerileksan dan ketenangan pada pasien. Indikator yang digunakan bahwa terapi SEFT efektif yaitu turunnya resistansi perifer maupun denyut jantung. Hasil yang diperoleh bahwa 2 dari 3 pasien mengalami penurunan pada tekanan darah setelah diterapkan terapi *SEFT* selama 3 hari.

SEFT merupakan gabungan dari terapi mind-body dan spiritual (*kekuatan doa*) yang mampu mengatasi tekanan darah pada pasien hipertensi agar memberikan rasa nyaman dan rileks yang berpusat pada *meridian energi* di 12 titik. Berdasarkan penjelasan (Murni, 2018) dikatakan bahwa teknik yang diimplementasikan dalam metode SEFT yakni spiritual yang cenderung lebih sederhana, aman, mudah beserta cepat.

SIMPULAN

Pengimplementasian metode SEFT dikatakan cenderung lebih efektif dalam menurunkan hipertensi yang dibuktikan dengan turunnya tekanan *sistole* maupun *diastole* pada penderita hipertensi. Perencanaan keperawatan yang diberikan kepada klien yaitu membuat nyaman pasien dengan terapi *SEFT*. mengenai terapi *SEFT* untuk mengatuhikan penurunan tekanan darah. Klien dapat melakukan sendiri dan keluarga dapat menerima asuhan keperawatan yang lebih berkualitas terutama dalam mengatasi penurunan tekanan darah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ucapkan terimakasih kepada beberapa pihak atas bantuan sehingga studi kasus ini terselesaikan dengan baik. Kepada kepala jurusan, pihak puskesmas telah bekerjasama dengan baik.

REFERENSI

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3.806>
- Beti Kristinawati, Siti Rahmawati, Aisyah Nur Fadhila, R. A. N. F. (2021). Training To Improve Sleep Quality and Blood Pressure. *Jurnal Empati*, 3(2), 134–143.
- Cuspidi, C., Tadic, M., Grassi, G., & Mancina, G. (2018). Treatment of hypertension: The ESH/ESC guidelines recommendations. *Pharmacological Research*, 128, 315–321. <https://doi.org/10.1016/j.phrs.2017.10.003>
- Huda, S., & Alvita, G. W. (2018). Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tahunan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.31596/jcu.v7i2.256>
- Laporan Nasional Riskesdas. (2018). Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 198).
- Murni, -. (2018). Efektivitas Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 8(2), 151–159. <https://doi.org/10.37859/jp.v8i2.729>
- PPNI. (2018). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia* (Ns.Aprisunadi, Ed.; 3rd ed.). 2016.
- Puspitasari, D. I., Hannan, M., & Chindy, L. D. (2017). The Effect of Walking in the Morning to Change of Blood Pressure in Elderly with Hypertension in Kalianget Timur Village, Kalianget District, Sumenep Regency. *Jurnal Ners LENTERA*, 5(1), 1–8.
- Rijalludin, M., & Chandra, P. H. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Pada



Penderita Hipertensi Di Kelurahan Podorejo Rw 6 Ngaliyan Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 1(1), 36-43. <https://doi.org/10.33655/mak.v1i1.7>

Rofacky, H. F. (2015). Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 5, No.3, Nopember 2010. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 5(3), 127-135.

Sartika, I., & Suprayitno, E. (2018). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di dusun Sawahan, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta. *Naskah Publikasi*.

