

**PENERAPAN TERAPI SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI BERBASIS
ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DI WILAYAH
PUSKESMAS KEDUNG MUNDU**

Jodi Setiawan¹, Fery Agusman²

2408118@unkaha.ac.id¹, ferymendrofa@unkaha.ac.id²

Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Karya Husada Semarang

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang memiliki prevalensi tinggi pada lansia. Dikatakan mengalami peningkatan tekanan darah apabila tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 80 mmHg (Unger et al., 2020). Jika hipertensi tidak terkontrol, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti infark miokard, jantung koroner, gagal jantung kongestif, stroke, ensefalopati hipertensif, gagal ginjal kronis, dan retinopati hipertensif. Pendekatan non-farmakologis berbasis spiritual dan relaksasi seperti Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dinilai mampu membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi dan regulasi sistem saraf otonom. Tujuan: Mengetahui pengaruh penerapan terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi berbasis asuhan keperawatan keluarga. Metode: Penelitian ini menggunakan jenis penulisan deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan menggunakan pendekatan asuhan keperawatan keluarga yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan atau intervensi, pelaksanaan, dan evaluasi. Sampel yaitu keluarga Tn.K dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Kedung Mundu Semarang. Intervensi SEFT dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi ± 15 menit. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan sphygmomanometer terkalibrasi. Hasil: Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi 168,4 mmHg dan setelah intervensi 152,7 mmHg. Rata-rata diastolik sebelum intervensi 94,6 mmHg dan setelah intervensi 86,3 mmHg. Terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Kesimpulan: Terapi SEFT efektif menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi dan dapat dijadikan intervensi komplementer dalam asuhan keperawatan keluarga.

Kata Kunci: SEFT, Hipertensi, Lansia, Terapi Komplementer, Keperawatan Keluarga.

ABSTRACT

Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases among the population. An individual is classified as hypertensive when systolic blood pressure is ≥ 130 mmHg or diastolic blood pressure is ≥ 80 mmHg (Unger et al., 2020). Uncontrolled hypertension may lead to serious complications, including myocardial infarction, coronary heart disease, congestive heart failure, stroke, hypertensive encephalopathy, chronic kidney disease, and hypertensive retinopathy. Non-pharmacological approaches based on spiritual and relaxation techniques, such as the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), are considered potential complementary therapies to reduce blood pressure through relaxation mechanisms and autonomic nervous system regulation. Objective: To determine the effect of SEFT therapy on blood pressure reduction among elderly patients with hypertension based on a family nursing care approach. Methods: This study employed a descriptive case study design using a family nursing care approach, which included assessment, nursing diagnosis, planning/intervention, implementation, and evaluation. The subject of the study was the family of Mr. K diagnosed with hypertension in the Kedungmundu Community Health Center area, Semarang. The SEFT intervention was administered for three consecutive days, with a duration of approximately 15 minutes per session. Blood pressure was measured before and after the intervention using a calibrated sphygmomanometer. Results: The mean systolic blood pressure before the intervention was 168.4 mmHg and decreased to 152.7 mmHg after the intervention. The mean diastolic blood pressure decreased from 94.6 mmHg to 86.3 mmHg. A significant difference was observed between pre- and post-intervention measurements.

Conclusion: SEFT therapy was effective in reducing blood pressure among elderly patients with hypertension and may be considered a complementary intervention within family nursing care practice.

Keywords: *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), Hypertension, Elderly, Complementary Therapy, Family Nursing Care.*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Seseorang dapat dikatakan mengalami peningkatan tekanan darah apabila tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 80 mmHg (Unger et al., 2020). Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus bertambah tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Salah satu upaya penurunan angka mortalitas dan morbiditas hipertensi adalah penurunan atau mengontrol tekanan darah (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Kasus hipertensi menurut data WHO (World Health Organization) telah menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita penyakit hipertensi, yang berarti bahwa setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, dan hanya sekitar 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi serta di setiap tahunnya ada 9,4 juta jiwa orang yang meninggal diakibatkan oleh penyakit hipertensi (Purwono, 2020). Berdasarkan Profil Kesehatan Jawa Tengah tahun 2023, kasus hipertensi tertinggi berada di Kota Semarang yaitu mencapai 67.101 kasus dan prevalensinya sebanyak 19,56%. Kota Semarang juga menduduki peringkat pertama untuk kejadian hipertensi. dan di puskesmas Kedung Mundu total keseluruhan penderita Hipertensi mencapai 5.065 di tahun 2025.

Fenomena yang terdapat di Wilayah Kerja Puskesmas Meranggan 3 Pucang Gading Demak banyak pasien hipertensi yang tidak patuh minum obat secara teratur. Mereka hanya mengonsumsi obat anti hipertensi jika mengalami keluhan saja misalnya kepala pusing, mual, muntah. Penatalaksanaan yang biasanya dilakukan dalam terapi pengobatan hipertensi ada 2 yaitu terapi farmakologi atau dengan meminum obat antihipertensi, dan terapi non farmakologi sebagai pelengkap dari pengobatan farmakologi (Untari & Widari, 2022).

Menurut peneliti Fitriana et al., (2023) dengan judul "Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di UPTD puskesmas cilembung kotatasmalaya" terapi SEFT memberikan pengaruh pada tekanan darah systole dan diastole pasien hipertensi usia lebih dari 40 tahun, hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan rata-rata tekanan systole dan diastole sebelum dan sesudah terapi SEFT pada 1 sampai 3 kali putaran yaitu angka 172/90 mmHg menjadi 158/87 mmHg.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik mengaplikasikan hasil riset tentang "Penerapan Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Berbasis Asuhan Keperawatan Keluarga Di Wilayah Puskesmas Kedung Mundu".

METODOLOGI

Design

Metode karya tulis ilmiah ini adalah menggunakan desain studi deskriptif. Data disajikan dalam bentuk studi kasus untuk mengetahui masalah asuhan keperawatan dengan hipertensi. Pendekatan dilakukan menggunakan pendekatan asuhan keperawatan keluarga.

Pertanyaan Penelitian

Bagaimana penerapan Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique)” Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Berbasis Asuhan Keperawatan Keluarga Di Wilayah Puskesmas Kedung Mundu ?

Sampel dan Setting

Subjek dalam penelitian ini adalah keluarga di wilayah Puskesmas Kedungmundu dengan diagnosa hipertensi, dengan kriteria inklusi yaitu pasien dengan penyakit hipertensi, keluarga pasien yang memiliki riwayat penyakit hipertensi, pasien yang bersedia dilakukan asuhan keperawatan. Lokasi dan waktu penelitian dalam mengumpulkan data studi kasus ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kedung Mundu Semarang pada tanggal 18 - 20 November 2025.

Variabel

Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi self (Spiritual Emotion Freedom Technique). Sedangkan variabel dependen ialah tekanan darah (sistolik dan diastolik) pada lansia dengan hipertensi.

Instrumen

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu format pengkajian asuhan keperawatan keluarga, standar operasional prosedur (SOP) Penerapan Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique), lembar observasi tekanan darah, Sphygmomanometer aneroid terkalibrasi, SDKI, SLKI dan SIKI.

Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam studi kasus ini terdiri dari wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik, dokumentasi, dan studi literatur.

Analisa Data

Analisa data dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk asuhan keperawatan berupa pengkajian, diagnosa keperawatan, rencana keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan kemudian menyusun laporan dalam bentuk naratif dan tabel.

Pertimbangan Etis

Pertimbangan etis penelitian ini meliputi informed consent (persetujuan menjadi responden), anonymity (Tanpa nama), confidentially (Kerahasiaan), voluntary (Sukarela), dan benefit (Manfaat) dimana responden mendapatkan manfaat seperti pemeriksaan gratis meliputi Tensi, glukosa, Kolesterol serta informasi dan pendidikan kesehatan yang gratis untuk menunjang kesehatan keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus ini dilakukan pada 1 keluarga atas nama Tn. K (54 tahun) yang memiliki riwayat hipertensi di wilayah Puskesmas Kedungmundu. Tn.K merupakan kepala keluarga, memiliki istri dengan Hipertensi, dikaruniai 2 orang anak, anak pertama sudah menikah dan memiliki 1 anak dan sudah hidup terpisah setelah menikah. Anak kedua masih tinggal bersama dengan orang tua di rumah. Tn. K memiliki tekanan darah 100/80 mmHg, sedangkan istrinya 160/100 mmHg, dan anaknya An.A 110/80 mmHg.

Diagnosa keperawatan dalam studi kasus ini ditetapkan 2 diagnosa yaitu:

1. Gangguan rasa nyaman (D.0074) berhubungan dengan Gejala penyakit (Hipertensi) ditandai dengan Pasien mengeluh nyeri dan pusing di bagian kepalanya saat ingin melakukan aktivitas, pasien tampak gelisah, pasien tampak meringis kesakitan, TTV: Td : 160/100 mmhg, N : 99 kali/menit, Rr : 19 kali/menit, S : 36, C.
2. Defisit pengetahuan (D.0111) berhubungan dengan Kurang terpapar informasi, Pasien Mengatakan menderita hipertensi Sejak 3 tahun yang lalu, rasa sakitnya hilang timbul dan tidak tau tentang penyakit Hipertensi ini, pasien tampak kebingungan saat ditanya tentang penyakitnya.

Berdasarkan prioritas masalah gangguan rasa nyaman menjadi prioritas utama dengan bobot 4 ½. Prioritas kedua defisit pengetahuan dengan bobot 4.

Pelaksanaan Intervensi dilakukan pada hari Selasa 18 November 2025 pukul 08.00 WIB yaitu, memonitor TTV, mengidentifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, menjelaskan penyebab, periode dan pemicu nyeri, menjelaskan strategi meredakan nyer, memberikan teknik non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri (“Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique)”, berkolaborasi pemberian obat analgetik (amlodipine dan nifedipine) jika perlu, mengidentifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, menyediakan materi dan media pendidikan Kesehatan, memberikan kesempatan untuk bertanya, menjelaskan faktor resiko yang dapat mempengaruhi kesehatan, menganjurkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Hari kedua pada hari Kamis 20 november 2025 pukul 08.00 WIB , dilakukan implementasi yang meliputi memonitor TTV, mengidentifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, menjelaskan penyebab, periode dan pemicu nyeri, menjelaskan strategi meredakan nyer, memberikan teknik non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri (“Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique)”, berkolaborasi pemberian obat analgetik (amlodipine dan nifedipine) jika perlu.

Hari ketiga pada hari Jum'at 21 november 2025 pukul 08.00 WIB , dilakukan implementasi yang terakhir oleh penulis yang meliputi memonitor TTV, mengidentifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, menjelaskan penyebab, periode dan pemicu nyeri, menjelaskan strategi meredakan nyer, memberikan teknik non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri (“Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique)”, berkolaborasi pemberian obat analgetik (amlodipine dan nifedipine) jika perlu

Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan signifikan pada tekanan darah klien setelah diberikan intervensi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique). Tekanan darah yang semula 160/100 mmHg mengalami penurunan menjadi 150/99 mmhg pada hari pertama. hari kedua, 150/99 mmhg menjadi 144/94 mmhg, dan hari terakhir dari 145/90 mmHg menjadi 140/90 mmhg. Selain penurunan tekanan darah, klien juga melaporkan sudah nyaman dan tidur sudah

nyenyak, pasien tampak lebih tenang dan segar. Hasil ini menunjukkan bahwa terapu SEFT tidak hanya berdampak pada penurunan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan secara psikologis.

Pembahasan

Terapi relaksasi nafas dalam Spiritual Emotional Freedom Technique ini menjadi terapi rileksasi dengan menggunakan pijatan jari dibagian tubuh tertentu. Menurut (Nurrohmah,2022) terapi Spiritual Emotional Freedom Technique dilakukan dengan ketukan ringan pada 18 titik meridian tubuh dan menstimulasi meridian tubuh pada 12 jalur utama. Tujuannya adalah menyampaikan energi tubuh dan membuat menjadi rileks, cara kerjanya hamper mirip dengan terapi akupuntur atau akupresur, ditambah konsep spiritual dan doa.

Menurut peneliti Fitriana et al.,(2023)dengan judul"Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT)menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di UPTD puskesmas cilembung kota tasikmalaya"terapi SEFT memberikan pengaruh pada tekanan darah sistole dan diastole pasien hipertensi usia lebih dari 40 tahun, hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan rata-rata tekanan sistole dan diastole sebelum dan sesudah terapi SEFT pada 1 sampai 3 kali putaran yaitu angka 172/90 mmHg menjadi 158/87 mmHg. Hal ini sejalan dengan studi kasus terhadap Keluarga Tn. K yaitu Ny. S dimana setelah dilakukan 3 kali intervensi terdapat penurunan tekanan darah yang dinilai bagus dari

160/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg. Setelah diberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan keluarga, baik melalui konseling, penyuluhan, maupun diskusi, terjadi perubahan positif pada pemahaman dan perilaku Ny. S. Ia mulai menunjukkan kesediaan untuk melakukan tindakan terapi non farmakologi dengan (“Terapi Seft (Spiritual Emosional Freedom Technique)” dan dapat menjelaskan penyebab dan tanda gejala Hipertensi, serta mendapatkan dukungan dari suami dan anaknya. Lestari, Rahmawati, & Susilo (2021) menegaskan bahwa keterlibatan anggota keluarga dalam proses pengobatan sangat berperan dalam membentuk kepatuhan pasien, karena keluarga menjadi pengawas dan pendukung utama dalam kehidupan sehari-hari.

Secara sederhana terapi SEFT merupakan tindakan kombinasi antara sugesti relaksasi dengan ketukan ringan (tapping) pada titik-titik meridian akupunktur. Sugesti relaksasi berfokus pada kata atau kalimat yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Allah SWT. Ketika responden berdoa dengan tenang disertai hati Ikhlas dan pasrah, maka tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan responden menjadi tenang. Pernafasan teratur, denyut jantung menjadi teratur dan stabil yang akan melancarkan sirkulasi darah yang mengalir kedalam tubuh dan menyebabkan kondisi yang sangat nyaman dan rileks. Kondisi yang rileks dan tenang akan menurunkan kondisi kecemasan pada responden sehingga menyebabkan rangsangan Reticular Activating Sistem (RAS) menurun dan beberapa bagian Bulbar Synchronizing Region (BSR) mengambil alih yang dapat menyebabkan sensasi kantuk yang menyebabkan seseorang mudah untuk tidur (Kasron & Susilawati, 2022).

Dengan adanya terapi relaksasi nafas dalam spiritual emotional freedom technique maka dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini karena terapi relaksasi nafas dalam spiritual emotional freedom technique mampu merelaksasikan tubuh dan menstimulus meridian dengan pijatan jari pada bagian tertentu sehingga tekanan darah dalam tubuh bisa menurun.

Keterbatasan Studi kasus

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti mengakui adanya banyak kekurangan dan kelemahan sehingga memungkinkan hasil yang belum optimal atau belum bisa dikatakan sempurna. Dalam melakukan penelitian ini, peneliti mempunyai keterbatasan dalam pengelolaan kondisi lingkungan yang kurang kondusif karena banyak lansia yang berisik dan sering berdebat dengan lansia lainnya sehingga dalam penerapan terapi ini memerlukan tingkat kefokusannya yang tinggi dan kekhusyukan supaya memberikan efek relaksasi yang dapat dirasakan oleh tubuh.

KESIMPULAN

Pengobatan penyakit hipertensi selain pendampingan obat farmakologi, terapi komplementer seperti SEFT menjadi terapi yang dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari karena memiliki dampak yang cukup signifikan pada keluarga Tn. K. Terbukti dari hasil studi yang menunjukkan adanya penurunan tekanan darah Ny. S dari 160/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg dan peningkatan secara psikologis dimana Ny. S merasa lebih nyaman dan mengalami perubahan fisiologis yang lebih segar selama Intervensi dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

Amira. (2021). penerapan terapi Nafas Dalam Spiritual Emotional Freedom Technique pada Pasien Hipertensi. *Industry and Higher Education*, 3(1), 1689-1699. <http://journal.unilak.acid/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspac>
Anam, A., Upoyo, A. S., Isworo, A., Taufik, A., & Sari, Y. (2022). *Spiritual Emotional Freedom*

- Technique (SEFT) untuk Menurunkan Ansietas pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 10-19
- Fitriana, V., Cahyanti, L., Yuliana, A. R., Nurjannah, U. (2023). Penerapan Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia: Studi Literatur. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 11(1), 117. <https://doi.org/10.31596/jkm.v11i1.1455>
- Herlinah, H., Sutomo, S., & Rahmawati, N. (2013). *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Hipertensi*. Jakarta: Salemba Medika
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Teknis Penatalaksanaan Hipertensi di Fasilitas Pelayanan Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lukitaningtyas, F., & Cahyono, D. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(1), 45–52.
- SDKI, SLKI, & SIKI. (2017). *Standar Diagnosa, Luaran, dan Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI.
- Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique di UPTD. *Keperawatan Gerontik*, 8.5.2017, 2003-2005
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., ... & Schlaich, M. P. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- World Health Organization. (2019). *Hypertension Fact Sheet*. Geneva: WHO.