

**PENGARUH TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)  
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS TIGO BALEH KOTA BUKITTINGGI**

**Engla Rati Pratama<sup>1\*</sup>, Silvia Intan Suri<sup>2</sup>, Siska Damaiyanti<sup>3</sup>**

<sup>1-3</sup>Stikes Yarsi Sumbar Bukittinggi

Email Korespondensi: siskadamaiyanti@gmail.com

Disubmit: 09 Mei 2022

Diterima: 04 Juli 2022

Diterbitkan: 01 Agustus 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6738>

**ABSTRACT**

*Continuously high blood pressure can cause serious complications, so that patients can experience anxiety because the various illnesses they suffer do not go away and even get worse, so that the hope for recovery is very thin, moreover, the pessimism of the hypertension victims makes these sufferers feel anxious. and give in to the situation. To overcome the patient's anxiety so that it does not worsen, the patient is expected to always be in a relaxed state and surrender to God for the illness he is suffering from, this can be done with SEFT relaxation therapy. The purpose of this study was to determine the effect of SEFT therapy on reducing anxiety in hypertension sufferers in the Tigo Baleh Public Health Center, Bukittinggi City in 2021. This study was a quantitative study using a quasi-experimental design that was One Group Pretest-Posttest. The population in this study were all patients with hypertension in the working area of the Tigo Baleh Health Center, Bukittinggi City with a total sample of 27 people. The results of the study showed that there was an effect of SEFT therapy on reducing anxiety in patients with hypertension in the working area of Tigo Baleh Public Health Center, Bukittinggi City with  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). It can be concluded that there is an effect of SEFT therapy on reducing anxiety in hypertension sufferers in the working area of Tigo Baleh Public Health Center, Bukittinggi City. In this study, it is recommended for Puskesmas nurses to be able to apply SEFT therapy to hypertensive patients to reduce anxiety.*

**Keywords:** Hypertension, SEFT, Anxiety

**ABSTRAK**

Tingginya tekanan darah secara terus menerus dapat menimbulkan komplikasi yang serius, sehingga pasien bisa mengalami kecemasan karena berbagai penyakit yang diderita tidak kunjung sembuh bahkan semakin memburuk, sehingga harapan untuk sembuh menjadi sangat tipis, terlebih lagi rasa pesimistis dari para korban hipertensi menjadi penderita tersebut merasa cemas dan menyerah dengan keadaan. Untuk mengatasi kecemasan pasien agar tidak memburuk, penderita diharapkan selalu dalam keadaan rileks dan berserah diri kepada Allah terhadap penyakit yang diderita, hal ini bisa dilakukan dengan Terapi relaksasi SEFT. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi SEFT Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi

Tahun 2021. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *quasi eeksperimental* yang bersifat *One Group Pretest-Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi dengan jumlah Sampel 27 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan kecemasan penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi dengan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan kecemasan penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi. Dalam penelitian ini direkomendasikan kepada Perawat Puskesmas untuk dapat menerapkan terapi SEFT kepada pasien hipertensi untuk menurunkan kecemasan.

**Kata Kunci:** Hipertensi, SEFT, Kecemasan

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg. Hipertensi sering disebut *The Sillent Killer* karena sering tanpa keluhan (Kemensk RI, 2020).

Tanda dan gejala fisiologis yang lazim terjadi pada pasien hipertensi yang meliputi sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual dan muntah, serta bisa mengakibatkan kesadaran menjadi menurun (Kusuma, 2016). Selain itu gangguan psikologis berupa kecemasan, stres, dan depresi sangat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah, kondisi emosional yang tidak stabil juga dapat memicu tekanan darah tinggi atau hipertensi. Kecemasan dapat mengakibatkan stimulasi simpatis yang meningkatkan frekuensi denyut jantung, curah jantung dan resistensi vascular, efek simpatis ini meningkatkan tekanan darah. Kecemasan mening-katkan tekanan darah sebesar 30 mmHg (Arifuddin, 2018).

Data statistik *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 menunjukkan prevalensi hipertensi

dari 7,7 miliar total penduduk dunia, Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. Data Riset Kesehatan Daerah (Riskesdas, 2018) provinsi Sumatera Barat, menunjukkan 63 juta lebih penduduk indonesia menderita hipertensi. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 jiwa. Hipertensi juga merupakan masalah kesehatan di kota Bukittinggi. Jumlah penderita hipertensi di kota Bukittinggi menduduki posisi ke-4 tertinggi penderita hipertensi dengan persentase 31,2% dari 18 Kab/Kota yang ada di provinsi Sumbar (Rakerkesda Sumbar, 2019).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada 7 puskesmas yang ada di kota Bukittinggi, diperoleh data hipertensi berada di Puskesmas Tigo Baleh dengan jumlah penderita sebanyak 4,372 orang pada tahun 2020.

Tingginya kasus hipertensi menimbulkan dampak atau komplikasi yang serius seperti stroke, infark miokardium, gagal ginjal dan ensefalopati. Organ-organ tubuh yang menjadi target antara lain otak, mata, jantung,

ginjal, dan dapat juga berakibat kepada pembuluh darah arteri perifer. Oleh karena itu untuk menekan jumlah kejadian hipertensi diperlukan penatalaksanaan hipertensi yang bertujuan untuk mencegah dan menurunkan probabilitas kesakitan, komplikasi, dan kematian. Langkah ini dapat dikelompokkan menjadi pendekatan farmakologis dan non-farmakologis (Braverman, 2008)

Pendekatan farmakologis terdiri dari diuretic, penyekat beta, golongan penghambat Angiotensin Converting Enzyme (ACE), dan Angiotensin Receptor Blocker (ARB), golongan Calcium Channel Blockers (CCB), dan Alpha Blocker (Suhardi & Yogiarto, 2015). Selain pendekatan farmakologis, juga dilakukan pendekatan non farmakologis seperti modifikasi gaya hidup, mengurangi berat badan, pembatasan asupan natrium, modifikasi diet rendah lemak, pembatasan alkohol, pembatasan kafein, menghentikan kebiasaan merokok (Suhardi & Yogiarto, 2015).

Selain itu dalam penelitian Indahria Sulistyarini (2013), terapi yang bisa dilakukan selain obat-obatan adalah dengan terapi relaksasi. Relaksasi adalah suatu prosedur dan teknik yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan, dengan cara melatih pasien agar mampu dengan sengaja untuk membuat relaksasi otot-otot tubuh setiap saat, sesuai dengan keinginan. Menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan suatu teknik untuk mengurangi stres dan ketegangan dengan cara meregangkan seluruh tubuh agar mencapai kondisi mental yang sehat (Varvogli & Darvivi, 2011). Terapi yang bisa diberikan yaitu terapi *Spiritual Emotional Freedom technique (SEFT)*.

## KAJIAN PUSTAKA

Terapi SEFT adalah gabungan antara Spiritual Power dan Energy Psychology yang dapat mengubah kondisi kimia di dalam otak (Neurotransmitter) yang selanjutnya dapat mengubah kondisi emosi seseorang termasuk depresi. Selain itu SEFT juga memiliki banyak kelebihan dibandingkan terapi-terapi lain yaitu lebih efektif, mudah, cepat, murah, efeknya dapat permanen (tidak untuk sementara waktu), tidak terdapat efek samping, bersifat universal (berlaku untuk semua orang atau untuk seluruh dunia), memberdayakan individu (tidak tergantung pada pemberi terapi) serta dapat dijelaskan secara ilmiah (Zainuddin, 2009).

*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* pertama kali ditemukan oleh Ahmad Faiz Zainuddin yang merupakan pengembangan dari teknik *Emosional Freedom Technique (EFT)*. SEFT bekerja merangsang titik-titik kunci di sepanjang 12 jalur energi tubuh yang sangat berpengaruh pada kesehatan. SEFT berguna untuk mengatasi berbagai macam masalah fisik (sakit kepala atau migrain), emosi, pikiran, sikap, motivasi, perilaku, dan peak performance secara cepat, mudah & universal. SEFT bekerja dengan mengaktifkan jalur-jalur meridian tubuh dengan cara ketukan ringan di 18 meridian tubuh yang berada di sekitar kepala, wajah, dada, tangan dan jari-jari tangan sebanyak kurang lebih 7 ketukan pada masing-masing titik sambil pikiran dan hati kita konsentrasi pada tempat dan rasa sakit dan disertai dengan berdoa. Terapi SEFT ini dilakukan selama 15 hingga 25 menit dilakukan 1 kali selama 3 hari berturut-turut. SEFT juga dipakai untuk masalah psikologis seperti takut yang berlebihan (phobia),

trauma, depresi, cemas, kecanduan rokok, stress, tekanan darah tinggi, mudah marah atau sedih, gugup menjelang ujian atau presentasi, kesulitan belajar, tidak percaya diri, dan beragam masalah-masalah emosi lainnya (Zainuddin, 2008).

Berdasarkan survei pengambilan data awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 5 April 2021 di Puskesmas Tigo Baleh didapatkan data tahun 2021 penderita hipertensi berjumlah 927 orang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 6-9 April 2021 di Puskesmas Tigo Baleh kota Bukittinggi dengan pengukuran tekanan darah sebanyak 10 responden, didapatkan 6 responden memiliki tekanan darah 140/90-160/100 mmHg mengatakan merasakan sering bernafas pendek, jantung berdebar-debar, geisah, nyeri dada dan banyak memikirkan sesuatu. Sedangkan 4 responden lagi memiliki tekanan darah 130/90-150/100 mmHg mengatakan bahwa sesekali merasakan jantung berdebar-debar, kadang mudah terkejut dan pusing ketika memikirkan banyak masalah. Dengan menggunakan kuesioner HARS didapatkan kriteria tingkat kecemasan yaitu responden dengan kecemasan berat 1 orang, kecemasan sedang 5 orang, kecemasan ringan 1 orang dan tidak ada kecemasan 3 orang. Gangguan kecemasan

yang dialami pasien umumnya seperti perasaan cemas akan penyakit, tidak bisa istirahat dengan tenang, mengalami gangguan tidur. Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada 10 responden, semuanya belum pernah melakukan terapi SEFT untuk menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang "*Pengaruh terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap penurunan tekanan darah dan kecemasan pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh, Kota Bukittinggi tahun 2021*".

#### METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *quasi eeksperimental* yang bersifat *One Group Pretest-Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi dengan jumlah Sampel 27 orang. Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah Bersedia menjadi responden, Pasien Hipertensi yang memiliki tanda dan gejala kecemasan, Responden yang mengikuti terapi dari awal sampai akhir, Responden berusia  $\geq 30$  tahun.

#### HASIL PENELITIAN

##### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1.1

Karakteristik Responden Pasien Hipertensi Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi tahun 2021

Karakteristik Reponden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Perempuan	15	55,6
Laki-laki	12	44,4

Umur		
36-45 Tahun	4	14,8
46-55 Tahun	3	11,1
56-65 Tahun	17	63,0
>66 Tahun	3	11,1
Pendidikan		
SD	2	7,4
SMP	7	25,9
SMA	10	37,0
D3/S1	8	29,6
Pekerjaan		
Bekerja	21	77,8
Tidak Bekerja	6	22,2
Lama menderita Hipertensi		
<5 Tahun	10	37,0
6-10 Tahun	5	18,5
>10 Tahun	12	44,4

Berdasarkan tabel 1.1 diketahui gambaran distribusi karakteristik pada pasien hipertensi yaitu mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (55,6%), berusia 56-65 tahun (63,0%), dengan tingkat pendidikan terbanyak adalah SMA (37%), dengan pekerjaan responden yaitu paling banyak adalah dengan keterangan bekerja sebanyak 21

orang (77,8 %), dengan lama menderita Hipertensi >10 tahun (44,4%). Dan tekanan darah Sistole didapatkan tingkat hipertensi tertinggi adalah Hipertensi I berjumlah 10 orang (37,0) sedangkan tekanan darah Diastole tertinggi adalah Hipertensi I 11 orang (40,7).

#### Analisa Univariat

**Tabel 2**  
**Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pasien Hipertensi pre intervensi di Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi tahun 2021**

Pre intervensi	Frekwensi (f)	Persen (%)
Berat	11	40,7
Sedang	10	37,0
Ringan	4	14,8
Tidak Cemas	2	7,4
<b>Jumlah</b>	<b>27</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa kurang dari separuh responden memiliki kecemasan berat 11 orang (40,7%) sebelum

dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

**Tabel 3**  
**Distribusi frekwensi tingkat kecemasan pasien Hipertensi post intervensi di Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi tahun 2021**

Post intervensi	Frekwensi (f)	Persen (%)
Sedang	5	18,5
Ringan	17	63,0
Tidak Cemas	5	18,5
Jumlah	27	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa lebih dari separuh responden memiliki kecemasan

ringan 17 orang (63,0%) setelah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

#### Analisa Bivariat

Pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap Penurunan Kecemasan pasien Hipertensi

**Tabel 4**  
**Pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap Penurunan Kecemasan pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo baleh Kota Bukittinggi tahun 2021**

Variabel	Mean	SD	P-value	t
Kecemasa n <i>Pre test</i>	24,41	6,2 47	0,000	11,851
<i>Post test</i>	16,33	4,4 20		

Berdasarkan tabel 4 diperoleh *Uji T* berpasangan didapatkan nilai t hitung sebesar 11,851 dan t tabel 1,706 dimana nilai t hitung lebih besar daripada t tabel, dengan nilai p-value 0,000

( $p < 0,05$ ) yang artinya terdapat perbedaan rata-rata yang bermakna tingkat kecemasan pasien hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada responden.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

#### Jenis kelamin

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti di Puskesmas Tigo baleh Kota Bukittinggi, didapatkan hasil responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami hipertensi dibandingkan dengan laki-laki. Dari 27 responden didapatkan 15 orang (55,6%) responden berjenis kelamin perempuan, 12 orang (44,4%) berjenis kelamin laki-laki.

Jenis kelamin sangat erat kaitannya terhadap terjadinya hipertensi dimana pada wanita lebih tinggi ketika seorang wanita mengalami menopause. Berdasarkan teori menurut Darwin (2015) yang mengatakan bahwa pada wanita, sebelum memasuki masa menopause akan terjadi ketidakseimbangan hormon yang bisa memicu hipertensi.

Dari beberapa teori diatas, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zaenal & Baco (2018) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi di RS kangku bahwa sebagian besar yang mengalami hipertensi mayoritas responden berjenis kelamin perempuan disebabkan oleh peningkatan tekanan darah pada perempuan umumnya meningkat setelah menopause.

#### Usia

Dari hasil penelitian didapatkan penderita hipertensi berada dalam rentang umur 36-45 tahun sebanyak 4 orang (14,8%), usia 46-55 tahun sebanyak 3 orang (11,1%), usia >6 tahun sebanyak 3 orang (11,1%) dan tertinggi berada pada rentan usia 56-65 tahun dengan jumlah responden sebanyak 17 orang (63%).

Hipertensi umumnya terjadi pada individu berusia lebih dari 40 tahun yang disebabkan oleh penurunan elastisitas dari pembuluh darah (Prayitno, 2013). Dengan penurunan fungsi tubuh, pembuluh darah menjadi semakin kaku, sehingga menyebabkan terjadinya masalah dalam aliran darah. Salah satu hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok usia 50-64 tahun merupakan kelompok usia yang paling banyak mengalami hipertensi (Adriani, 2016).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Herziana (2017) tentang Faktor Resiko Kejadian Penyakit Hipertensi di Puskesmas Basuki Rahmat Palembang, bahwa responden yang berumur  $\geq 56$  tahun lebih berisiko menderita hipertensi dibandingkan dengan responden yang berumur  $< 56$  tahun.

#### Pendidikan

Dari hasil penelitian didapatkan data pendidikan penderita hipertensi dengan pendidikan SD sebanyak 2 orang (7,4%), SMP sebanyak 7 orang (25,9%), D3/S1 sebanyak 8 orang (29,6%) dan terbanyak adalah tingkat SMA dengan jumlah responden berjumlah 10 orang dari 27 responden dengan persentase (37%). Menurut teori mengatakan bahwa tingkat pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan (Nakeda, 2015).

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam mempengaruhi pikiran seseorang. Orang yang berpendidikan baik cenderung akan mampu berpikir tenang terhadap suatu masalah. Orang dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan mudah menerima informasi yang diterima sehingga dapat mengetahui dan memahami tentang penatalaksanaan non

farmakoterapi hipertensi (Novita,2013).

Hal Ini Sejalan Dengan Penelitian Yang Dilakukan Oleh Wahyuni (2013) Tentang Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Kelurahan Jagalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Surakarta didapatkan hasil tingkat pendidikan tinggi memiliki pengetahuan yang bagus dalam mengatasi kejadian hipertensi.

### **Pekerjaan**

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa data responden yang bekerja berjumlah 21 responden dengan persentase (77,8 %), sedangkan responden yang tidak bekerja sebanyak 6 orang (22,2%).

Kejadian Hipertensi juga berhubungan dengan tingkat pekerjaan seseorang, Hipertensi salah satunya disebabkan oleh faktor gaya hidup modern, orang zaman sekarang sibuk mengutamakan pekerjaan untuk mencapai kesuksesan. Kesibukan dan kerja keras serta tujuan yang berat mengakibatkan timbulnya rasa stres dan menimbulkan tekanan yang tinggi. Perasaan tertekan membuat tekanan darah menjadi naik. Selain itu, orang yang sibuk juga tidak sempat untuk berolahraga. Akibatnya lemak dalam tubuh semakin banyak dan tertimbun yang dapat menghambat aliran darah. Pembuluh yang terhimpit oleh tumpukan lemak menjadikan tekanan darah menjadi tinggi. Inilah salah satu penyebab terjadinya hipertensi (Nugroho, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Burhan (2014) tentang Faktor resiko kejadian Hipertensi di Puskesmas melati jawa barat diperoleh hasil bahwa pasien dengan status sebagai karyawan dan pekerja memiliki

tingkat stress dalam kategori tinggi. Hal ini juga dijelaskan dalam penelitian.

### **Lama menderita Hipertensi**

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti, didapatkan hasil bahwa lama penderita menderita hipertensi responden berada pada rentang <5 tahun sebanyak 10 orang (37%), 6-10 tahun sebanyak 5 orang (18,5%) dan tertinggi yaitu >10 tahun dengan jumlah responden 12 orang (44,4%).

Lama penderita mengalami hipertensi dapat menjadi pemicu stress bagi penderita hipertensi, Responden yang menyadari adanya gejala hipertensi, memiliki perasaan khawatir dan takut, sehingga menimbulkan kecemasan. Lama proses pengobatan penyakit hipertensi yang tidak kunjung sembuh, juga semakin menambah tingkat kecemasan (Notoadmojo, 2010).

Hal ini sejalan dengan penelitian Laksita (2016) tentang hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi, Sebagaimana hasil penelitiannya, diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara lama hipertensi dengan tingkat kecemasan responden.

### **Tekanan darah**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tekanan darah Sistole didapatkan tingkat hipertensi tertinggi adalah Hipertensi I berjumlah 10 orang (37,0) sedangkan tekanan darah Diastole tertinggi adalah Hipertensi I 11 orang (40,7).

Tingginya kasus hipertensi menimbulkan dampak atau komplikasi yang serius seperti stroke, infark miokardium, gagal ginjal dan ensefalopati. Organ-organ tubuh yang menjadi target antara lain otak, mata, jantung,

ginjal, dan dapat juga berakibat kepada pembuluh darah arteri perifer.

Oleh karena itu untuk menekan jumlah kejadian hipertensi diperlukan penatalaksanaan hipertensi yang bertujuan untuk mencegah dan menurunkan probabilitas kesakitan, komplikasi, dan kematian (Braverman, 2008).

#### **Analisa Univariat kecemasan sebelum diberikan terapi SEFT**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 27 responden yang sesuai pada tabel 1.2 menunjukkan bahwa pasien Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi diketahui hampir setengah dari responden memiliki kecemasan Berat yaitu berjumlah 14 responden (40,7%).

Dalam penelitian didapatkan responden yang memiliki kecemasan tertinggi yaitu responden dengan jenis kelamin perempuan. Hal ini dikarenakan perempuan lebih rentan mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki, hal ini juga dijelaskan oleh Ismoyo (2016) menyatakan perempuan lebih mungkin untuk stres dua kali lipat daripada pria yang berujung juga pada risiko hipertensi. Lama Responden menderita Hipertensi dalam penelitian ini adalah >10 tahun, hal ini juga menyebabkan tingkat kecemasan pada responden meningkat. Responden mengalami kecemasan dikarenakan takut akan komplikasi yang akan terjadi, Hal ini sejalan dengan penelitian Laksita (2016) tentang hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi, Sebagaimana hasil penelitiannya, diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara lama hipertensi dengan tingkat kecemasan responden.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurarif (2015) tentang Efektifitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom technique (SEFT)* terhadap kecemasan pada penderita Hipertensi di Puskesmas Padasuka Kota Bandung, didapatkan Hasil tingkat kecemasan penderita Hipertensi dengan jumlah 15 orang sebelum diberikan terapi SEFT berada pada rentan sedang sebanyak 9 orang responden.

Berdasarkan Analisa peneliti tingginya presentase penderita hipertensi dikarenakan kebanyakan dari responden menjalankan pola hidup yang kurang sehat, dimana para responden banyak mengkonsumsi makanan bersanta dan berminyak, hal ini dikarenakan oleh keadaan di daerah khususnya Sumatra barat byk mengkonsumsi makanan bersantan, kemudian dipengaruhi lagi karna kurang kebiasaan hidup untuk membiasakan untuk berolah raga.

#### **kecemasan sesudah diberikan terapi SEFT**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 27 responden sesuai tabel 5.2 menunjukkan angka tertinggi tingkat kecemasan pasien adalah 17 responden (63%) responden Hipertensi mengalami kecemasan ringan setelah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Hal ini menunjukkan bahwa pada saat penelitian berlangsung didapatkan data bahwa kecemasan responden menurun setelah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*.

Penurunan kecemasan yang terjadi dikarenakan pasien merasa lebih tenang dan rileks karena terapi SEFT termasuk ke dalam kriteria terapi relaksasi. Pengembangan teknik ini meliputi gabungan teknik relaksasi yang

memiliki unsur meditasi dengan melibatkan faktor kepasrahan dan keyakinan. Responden melakukan teknik ini dengan melakukan pengulangan secara verbal tentang kepasrahannya secara spiritual, tahap ini disebut *Tune In* dalam SEFT yang merupakan bagian dari *self hypnotherapy* sehingga responden saat relaksasi tersebut dapat mengeluarkan hormon dengan lebih stabil, tubuh akan menguraikan ketegangan otot-otot, pikiran menjadi lebih tenang dan tenang (Zainuddin, 2012).

Terdapat kesesuaian pada keberhasilan proses terapi terhadap penurunan kecemasan dengan teori, dimana dalam proses SEFT yang merupakan proses teknik relaksasi dengan menggunakan *tapping* pada titik-titik tertentu pada tubuh sehingga dapat mengontrol kortisol (Zainuddin A.F., 2012). Terapi relaksasi dapat menstimulus hipotalamus sehingga akan menghasilkan perasaan tenang yang akan berpengaruh pada produksi endorpin, kortisol, dalam mekanisme pengaturan tekanan darah (Mulyadi, 2013). Terapi SEFT termasuk teknik relaksasi yang merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dari terapi komplementer dimana cukup satu kali dalam sehari selama 10-25 menit dalam mengaplikasikannya.

Hal ini sesuai dengan penelitian Dawson, Garret dan Andrey (2014) dalam *the Journal of Nervous and Mental Disease* mencoba menggunakan SEFT dalam menurunkan kortisol pada stress, berdasarkan hasil penelitian tersebut SEFT mampu menurunkan Kortisol pada Stress, berdasarkan hasil penelitian tersebut SEFT dapat menurunkan kadar kortisol sebesar -24,39%. Penurunan kadar kortisol akan mempengaruhi kerja jantung dengan cara menurunkan curah

jantung yang akan berimbas pada penurunan tekanan darah.

Berdasarkan Analisa peneliti dikarenakan pasien merasa lebih tenang dan rileks karena terapi SEFT termasuk ke dalam kriteria terapi relaksasi. Hal ini membuat responden lebih nyaman dan tenang sehingga responden saat relaksasi tersebut dapat mengeluarkan hormon dengan lebih stabil, tubuh akan menguraikan ketegangan otot-otot, pikiran menjadi lebih tenang dan tenang.

#### **Analisa Bivariat**

##### **Pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan kecemasan penderita Hipertensi**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 27 responden yang sesuai pada tabel 5.4 nilai mean kecemasan pasien hipertensi sebelum dilakukan terapi SEFT adalah sebesar 24,41 %, setelah dilakukan terapi SEFT nilai mean kecemasan pasien menjadi 16,33 %. Hal ini menunjukkan bahwa pada saat penelitian berlangsung didapatkan data bahwa terdapat pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan kecemasan pasien Hipertensi.

Penelitian ini ada kesinambungan antara teori dan penelitian terdahulu yang telah dilakukan kaitannya dengan adanya pengaruh terapi relaksasi terhadap Hipertensi. Hal tersebut berkesinambungan dengan penelitian ini, yaitu didapatkan hasil analisa melalui uji *Shapiro Wilk* dengan  $\alpha = 0.05$  mempunyai nilai p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan nilai t sebesar 11,851 yang artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak artinya ada pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap penurunan kecemasan pada penderita hipertensi.

Faridah (2014) menjelaskan bahwa SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) merupakan solusi yang tepat dalam menurunkan tekanan darah dengan hipertensi. Proses SEFT merupakan gabungan dari aspek biologis dan spiritualitas. Banyak penelitian terdahulu tentang akupuntur, akupresure, EFT ataupun SEFT yang mendukung dan menjelaskan bagaimana sistem energi tubuh dapat mempengaruhi kondisi fisik dan emosi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurarif (2015) tentang Efektifitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom technique (SEFT)* terhadap kecemasan pada penderita Hipertensi di Puskesmas Padasuka Kota Bandung, didapatkan Hasil  $p=(0,001)$ . Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Marsinah (2018) tentang Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom technique (SEFT)* terhadap kecemasan pada penderita Hipertensi di Puskesmas Banguntapan Jogjakarta, menunjukkan hasil  $p=(0,000)$

Berdasarkan Analisa peneliti dikarenakan pasien merasa lebih tenang dan rileks karena terapi SEFT termasuk ke dalam kriteria terapi relaksasi. Hal ini membuat responden lebih nyaman dan tenang sehingga responden saat relaksasi tersebut dapat mengeluarkan hormon dengan lebih stabil, tubuh akan menguraikan ketegangan otot-otot, pikiran menjadi lebih tenang dan tentram dan membuat responden lebih tidak merasakan kecemasan lagi.

## KESIMPULAN

Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan kecemasan penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota

Bukittinggi. Dalam penelitian ini direkomendasikan untuk menerapkan terapi SEFT kepada pasien hipertensi untuk menurunkan kecemasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anam, A., Upoyo, A. S., Isworo, A., Taufik, A., & Sari, Y. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique ( SEFT ) untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi. *Journal of Community Health Development*, 2(1), 39-44. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jchd>
- Arifuddin, A., & Nur, A. F. (2018). Pengaruh Efek Psikologis Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di RSU Anutapura Palu. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 4(3), 48-53.
- Lestari, Y. I., & Nugroho, P. S. (2019). Hubungan Tingkat Ekonomi dan Jenis Pekerjaan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas. *Borneo Student Researh*, 269-273.
- Salmawati. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Pasien Hemodialisa di RS Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar. In *Jurnal Keperawatan*.
- Saputra, R., Budhi, M., & M. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Akupresur Titik Taichong. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 942-945. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1068>

- Sari, N. P. (2020). Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Hipertensi yang di Rawat di Rumah Sakit. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 146-155.
- Sulistyarini, I., & Indonesia, U. I. (2013). Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 28-38. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7064>
- Sunardi, S., Purwanto, E., & Sakinah, T. (2014). Efektifitas Terapi Seft dalam Menurunkan Hipertensi. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 1(2), 093-097. <https://doi.org/10.26699/jnk.v1i2.art.p093-097>.