

## **EFEKTIFITAS TERAPI SEFT DALAM MENURUNKAN HIPERTENSI**

### *(The Effect of SEFT Therapy to Decrease Hypertension)*

**Sunardi, Edi Purwanto, Titin Sakinah**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Malang  
e-mail: [sunardinadhif@yahoo.co.id](mailto:sunardinadhif@yahoo.co.id)

#### **Abstrak**

**Abstract:** *Hypertension is a major problem in public health in Indonesia as well as in several countries in the world. The number of cases of hypertension is increasing very significantly from year to year. It is estimated that by 2025 in developing countries, an increase of about 80% of hypertension cases, from 639 million cases in 2000 to 1.15 million. Patients should receive complementary alternative therapies to reduce dependence on the use of drugs in reducing the symptoms of hypertension. SEFT therapy could theoretically be used to overcome the problem of an increase in blood pressure. The purpose of this study was to explain the effectiveness of the SEFT therapy to reducing blood pressure in patients with hypertension. Method: Research design was descriptive analytic method of pre - post test design with a case control approach. Samples specified quota sampling and sample size 30 patients with hypertension. Measuring instrument tensimeter diastolic blood pressure above 140 defined as patients with hypertension. Analysis using Independent T-Test Results. Result: The result showed that P-value = 0.023 (P < 0.05). There was SEFT therapy have an influence on systolic blood pressure in patients with hypertension. Discussion: It is suggested for nurses to implementation SEFT therapy for hypertention patients to decrease blood pressure.*

*Keywords: SEFT Therapy, Hypertension, Rural Ampeldento, relationships*

Hipertensi menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat yang ada di Indonesia maupun di beberapa negara yang ada di dunia. Jumlah kasus hipertensi meningkat dengan sangat signifikan dari tahun ke tahun. Diperkirakan pada tahun 2025 di negara berkembang terjadi peningkatan kasus hipertensi sekitar 80% dari 639 juta kasus di tahun 2000 menjadi 1,15. Prediksi ini berdasarkan angka penderita hipertensi dan penambahan penduduk saat ini (Armilawaty dkk., 2007). Hipertensi menjadi masalah pada lanjut usia karena sering ditemukan dan menjadi faktor utama stroke, payah jantung, dan penyakit jantung koroner (Nugroho, 2000).

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) pertama kali ditemukan oleh Ahmad Faiz Zainuddin yang merupakan pengembangan dari

teknik EFT (*Emosional Freedom Technique*). SEFT bekerja kurang lebih sama dengan akupunktur dan akupresur, ketiganya berusaha merangsang titik-titik kunci di sepanjang 12 jalur energi (*energi meridian*) tubuh yang sangat berpengaruh pada kesehatan. SEFT berguna untuk mengatasi berbagai macam masalah fisik, emosi, pikiran, sikap, motivasi, perilaku, dan peak performance secara cepat, mudah & universal. SEFT bekerja dengan mengaktifkan jalur-jalur meridian tubuh dengan cara ketukan ringan (*tapping*) di 9 atau 18 titik meridian tubuh, sambil pikiran dan hati kita konsentrasi pada tempat dan rasa sakit dan disertai dengan berdoa. 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).

Pengobatan hipertensi selama ini didasarkan pada penyebabnya. Penanganan hipertensi meliputi kombinasi pemberian obat, pengaturan diet, dan olahraga. Penderita pun perlu mengontrol tekanan darahnya secara rutin. Dalam langkah terapi optimal hipertensi (HOT), terdapat terapi tunggal dan kombinasi. Ternyata, dalam penelitian yang dilakukan PT Boehringer Ingelheim (PBI), untuk monoterapi dengan pengobatan tunggal, hanya efektif untuk mengontrol tekanan dengan hasil mencapai 40 persen sampai 50 persen pasien.

Penanganan hipertensi menggunakan terapi farmakologik memiliki efek samping yang dapat membahayakan terhadap kesehatan karena kemunduran kondisi fisik penderita. SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan alternative terapi yang secara teori merupakan terapi komplementer yang cepat pelaksanaannya, serta aman, efektif dilakukan pada penderita dengan masalah psikologis. Penderita hipertensi sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis pasien. Penelitian mencari bukti empiris efektifitas terapi SEFT untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk membuktikan efektifitas terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

#### BAHAN dan METODE

Penelitian kuantitatif dengan metode diskriptif analitik, desain *case control*. Analisis data menggunakan *One Group Pretest-Posttes With Control Group Design*. Populasi penderita hipertensi yang tinggal di RW: 02 Ds. Ampeldento. Metode penentuan jumlah sampel *quota sampling* dan ditentukan jumlah sampel 30 penderita hipertensi. Alat ukur dengan tensimeter dengan tekanan darah diastole 140 ke atas ditentukan sebagai penderita hipertensi. Analisis data menggunakan Independent T-Test dengan derajat kemaknaan  $p \leq 0.05$ .

#### HASIL PENELITIAN

Karakteristik penderita hipertensi di RT. 10 Desa Ampeldento sebanyak 30 orang seperti dalam tabel berikut ini.

Tabel 1 Karakteristik penderita hipertensi di RT. 10 Desa Ampeldento

No	Karakteristik	Frekuensi	%
1	Usia		
	- 60 - 69 tahun	7	23
	- 70 -79 tahun	14	47
	- 80 - 89 tahun	9	30
2	Jenis Kelamin		
	- Laki-laki	10	33
	- Perempuan	20	67
3	Pendidikan		
	- SD	4	13
	- SMP	8	27
	- SMA	10	33
	- PT	8	27
4	Status Pernikahan		
	- Menikah	22	73
	- Tidak menikah	8	27
5	Anak		
	- Memiliki	20	67
	- Tidak memiliki	10	33

Tabel 2 Distribusi tekanan darah kelompok perlakuan RW : 10 Ds. Ampeldento

No	Klasifikasi	Jumlah	%
1	<i>Borderline</i>	9	60
2	Hipertensi Definitife	3	20
3	Hipertensi Ringan	3	20

Tabel 3 Distribusi tekanan darah sistolik dan diastolik pre-post terapi SEFT pada kelompok perlakuan di RW : 10 Ds. Ampeldento

No	Kelompok	Mean	Median	Sd (standar deviasi)
1	Sistolik-Pre	154	150	13,5
2	Sistolik-Post	138	130	13,2
3	Diastolik-Pre	93	90	11,1
4	Diastolik-Post	88	80	13,2

Tabel 4 Distribusi tekanan darah kelompok kontrol penderita hipertensi di RW: 10 Ds. Ampeldento

No	Klasifikasi	Jumlah	%
1	<i>Borderline</i>	10	67
	Hipertensi		
2	Definitife	2	13

No	Klasifikasi	Jumlah	%
3	Hipertensi Ringan	3	20

Tabel 5 Distribusi tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok kontrol di RW : 10 Ds. Ampeldento

No	Kelompok	Mean	Median	Sd (standar deviasi)
1	Sistolik-Pengukuran1	152	150	14
2	Sistolik-Pengukuran2	150	150	14
Diastolik-				
3	Pengukuran1	87	80	9
Diastolik-				
4	Pengukuran2	87	80	9

Tabel 6 Rerata penurunan tekanan darah kelompok perlakuan setelah dilakukan terapi SEFT penderita hipertensi di RW : 10 Ds. Ampeldento

Penurunan TD	Mean	Median	sd (standar Deviasi)
Sistolik Pre-Post	17	20	10
Diastolik Pre-Post	7	10	5

Tabel 7 Rerata Penurunan tekanan darah kelompok kontrol penderita hipertensi di RW:10 Ds. Ampeldento

Penurunan TD	Mean	Median	SD
Sistolik Perlakuan 1	151	150	14
Diastolik Perlakuan 2	87	80	9

Tabel 8 Hasil Uji-T Dependen (Paired Sample Test)

No	Variabel	P value	Kesimpulan	Ket
1	Sistolik Perlakuan	0.000	H1 diterima	Ada Pengaruh
2	Diastolik Perlakuan	0.000	H1 diterima	Ada Pengaruh

Tabel 9 Hasil Uji-T Independent (*Independent-Samples T Test*)

No	Variabel	P value	Kesimpulan	Ket
1	Sistolik Perlakuan-Kontrol	0.023	H1 diterima	Ada Perbedaan
2	Diastolik Perlakuan-Kontrol	0.863	H1 ditolak	Tidak Ada Perbedaan

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 30 orang sampel di Dusun Nusantoro sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Faktor yang mempengaruhi tekanan darah adalah jenis kelamin dimana perempuan akan mengalami fluktuasi peningkatan tekanan darah lebih tinggi dibanding laki-laki karena factor hormone progesterone yang mempengaruhi kecepatan metabolisme sehingga kerja jantung juga lebih cepat dan tekanan darah meningkat.

### Penurunan Tekanan Darah Setelah Dilakukan Terapi SEFT

Berdasarkan dari Tabel 6 diketahui rerata penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi SEFT pada kelompok tekanan darah sistolik pre-

post didapatkan nilai Mean yaitu 17 mmHg dan kelompok tekanan darah diastolik pre-post didapatkan nilai Mean yaitu 7 mmHg. Sehingga dijumpai perubahan yang bermakna dari hasil sebelum terapi dan sesudah dilakukan terapi.

### Terapi SEFT Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik-Diastolik pada Penderita Hipertensi di Dusun Nusantoro Werdha RT : 09 Desa Ampeldento

Rerata kelompok tekanan darah sistolik-pre didapatkan nilai Mean (154 mmHg) dan setelah dilakukan terapi SEFT didapatkan nilai sistolik post yaitu dengan Mean (138 mmHg), jadi penurunan tekanan darah pada sistolik pre-post setelah dilakukan terapi SEFT didapatkan nilai mean (17).

Sedangkan rata kelompok tekanan darah diastolik-pre didapatkan nilai mean (93 mmHg) dan

setelah dilakukan terapi SEFT didapatkan nilai diastolik-post yaitu dengan mean (88 mmHg), jadi penurunan tekanan darah pada diastolik pre-post setelah dilakukan terapi SEFT didapatkan nilai Mean (7).

Hasil penelitian Arsdyani (2006) tentang pengaruh olahraga terprogram terhadap tekanan darah didapatkan nilai rata-rata sebelum dilakukan olahraga sebesar 118,6 (sistolik), diastolik sebesar 75,2 dan didapatkan rata-rata sesudah dilakukan olahraga sebesar 113,8 (sistolik), diastolik sebesar 74,9 setelah dilakukan terapi olahraga selama 12 minggu. Penurunan tekanan darah ini antara lain terjadi karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Lama-kelamaan, latihan olahraga dapat melemaskan pembuluh-pembuluh darah, sehingga tekanan darah menurun.

Sedangkan penelitian ini didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar (154 dan 93 ) sebelum dilakukan terapi SEFT dan setelah dilakukan terapi SEFT didapatkan nilai sistolik dan diastolik sebesar (138 dan 88) yang dilakukan dalam waktu 15 menit yang hasilnya terdapat penurunan yang signifikan dari hasil sebelum dan sesudah terapi, yang sebelumnya terjadi perubahan pada sistem pembuluh darah. Biasanya subyek merasa hangat, dapat bernapas lega, badan terasa agak ringan, terjadi pula penurunan tekanan darah, karena didalam tubuh terapat suatu sell feeling mekanisem yang pada saat terjadi ketukan (*tapping*) proses tersebut melancarkan energi ke sel tersebut sehingga menormalkan sistem yang tidak normal.

### **Perbedaan Tekanan Darah Sistolik-Diastolik pada kelompok kontrol pada Penderita Hipertensi di Dusun Nusantoro RT : 10 Desa Ampeldento**

Pada kelompok kontrol tidak dilakukan terapi SEFT, sehingga hanya dilakukan pengukuran tekanan darah pada penderita hipertensi dengan menggunakan alat yaitu tensimeter dengan pengukuran pertama dan pengukuran kedua.

Rerata kelompok kontrol tekanan darah sistolik pada pengukuran 1 didapatkan nilai Mean yaitu 152 mmHg dan sistolik pada pengukuran 2 didapatkan nilai Mean 150 mmHg. Sedangkan rerata kelompok kontrol tekanan darah diastolik pada pengukuran 1 didapatkan nilai mean yaitu 87 mmHg dan diastolik pada pengukuran 2 didapatkan nilai mean yaitu 87 mmHg. Terlihat dari data yang telah ada bahwa tidak ada perbedaan hasil yang

signifikan dari keempat data sistolik dan diastolik tersebut.

Pada kelompok kontrol diketahui bahwa tidak ada perbedaan hasil dikarenakan pada kelompok kontrol tidak dilakukan perlakuan terapi SEFT, sehingga data pengukuran sebelum dan sesudah tanpa terapi tidak menunjukkan hasil yang berbeda. Adapun beberapa dari pengukuran tersebut terdapat penurunan atau peningkatan tekanan darah dikarenakan oleh faktor-faktor lain saat terjadi pengukuran, misalnya pengukuran ke-2 dilakukan setelah responden makan siang atau setelah responden selesai beraktifitas. Seperti pada hasil penelitian Arsdyani (2006) tentang pengaruh olahraga terprogram terhadap tekanan darah, pada kelompok kontrol didapatkan rerata nilai sistolik dan diastolik sebelum olahraga sebesar (118,2 dan 75,2) sedangkan untuk rerata sistolik dan diastolik dalam waktu 12 minggu didapatkan nilai sebesar (118,3 dan 75,1), yaitu tidak terjadi perubahan yang signifikan pada kelompok kontrol.

### **Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Dusun Nusantoro Werdha Desa Ampeldento**

Berdasarkan Uji-T Dependent didapatkan nilai P value= 0,000 ( $P < 0,05$ ) pada variabel sistolik dan pada variabel diastolik didapatkan nilai P value= 0,000 ( $P < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya terapi SEFT mempunyai pengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Hasil Uji-T Independent pada variabel sistolik didapatkan nilai P value= 0,023 ( $P < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa  $H_1$  diterima berarti ada perbedaan. Hal ini berarti terapi SEFT mempunyai pengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Sedangkan pada variabel diastolik didapatkan nilai P value= 0,836 ( $P < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa  $H_1$  ditolak dengan keterangan tidak ada perbedaan. Hal ini berarti Pemberian terapi SEFT efektif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi pada kelompok perlakuan di Dusun Nusantoro Werdha RT : 09 Desa Ampeldento dibandingkan kelompok kontrol di Dusun Nusantoro RT : 10 Desa Ampeldento.

Pengaruh penurunan tekanan darah pada kelompok kasus (terapi SEFT) disebabkan pada terapi SEFT dilakukan yaitu beberapa teknik ketukan yang digabung dengan teknik spiritual sebagai pembebasan pikiran dalam energi tubuh seperti *the set-up* yang bertujuan untuk memastikan

agar aliran energi tubuh kita terarahkan dengan tepat yang biasanya berupa pikiran negatif maka dengan pasrah, ikhlas dan berdoa dengan khusyu dan penuh perasaan untuk menetralkan Psychological dengan menyelaraskan lagi energi tubuh agar lancar sehingga relaksasi otot polos pembuluh darah dan regangan pembuluh darah dapat mengalirkan darah tanpa terhambat.

Sedangkan pada kelompok kontrol tidak didapatkan adanya pengaruh penurunan tekanan darah dikarenakan tidak dilakukan terapi sehingga keadaan sistem aliran energi tubuh penderita tidak mengalami perubahan dan tekanan darah yang tetap sama.

### **Perbandingan Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Dusun Nusantoro Werdha Desa Ampeldento Antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Kasus**

Rerata penurunan tekanan darah sistolik pada kelompok kasus didapatkan nilai mean yaitu 17 mmHg dengan rerata nilai diastolik yaitu 10 mmHg. Sedangkan pada Tabel 5.8 rerata penurunan tekanan darah sistolik pada kelompok kontrol didapatkan nilai Mean yaitu 151 mmHg dengan rerata nilai diastolik yaitu 87 mmHg. Artinya pada kelompok kasus yaitu dengan terapi SEFT terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sehingga ada pengaruh dibanding kelompok kontrol.

Hasil penelitian Priyo (2007) tentang pengaruh pemberian jus tomat terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik penderita hipertensi didapatkan terjadi penurunan tekanan darah setelah 30,60 dan 90 menit setelah mengkonsumsi jus tomat dan penurunan terbesar terjadi pada menit ke'30. Sedangkan pada terapi SEFT yang dilakukan dalam waktu 15 menit kemudian responden dilakukan pengukuran lagi sudah dapat diidentifikasi penurunan tekanan darah tersebut. Dikarenakan pada teknik SEFT yang menggabungkan spiritual ke dalamnya sehingga responden hanya butuh yakin dan khusyu dalam berdoa mengenai segala penyakit yang dirasakan. Dengan begitu akan menimbulkan rasa ikhlas dalam diri (melepaskan energi negatif) sehingga psikologi dalam diri dapat dimanajemen dengan baik.

## **SIMPULAN dan SARAN**

### **Simpulan**

Terapi SEFT mempunyai pengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Uji-T Dependent didapatkan nilai P

value= 0,000 ( $P<0,05$ ) pada variabel sistolik dan pada variabel diastolik didapatkan nilai P value= 0,000 ( $P<0,05$ ).

Terapi SEFT mempunyai pengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Hasil Uji-T Independent pada variabel sistolik didapatkan nilai P value= 0,023 ( $P<0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa H1 diterima berarti ada perbedaan. Sedangkan pada variabel diastolik didapatkan nilai P value= 0,836 ( $P<0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa H1 ditolak dengan keterangan tidak ada perbedaan.

### **Saran**

Terapi SEFT merupakan salah satu terapi modalitas yang efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Perawat bisa mensosialisasikannya kepada masyarakat luas dan didalam lingkup keperawatan itu sendiri sebagai salah satu terapi alternatif yang mudah dilakukan cepat pelaksanaannya, serta aman, efektif dilakukan pada penderita. Terapi SEFT dapat dilakukan kapan saja dan oleh siapa saja. Dalam kajian yang luas terapi SEFT sering digunakan pada penyakit mental seperti stres dan depresi, mereka juga dijangkiti penyakit fisik yang cukup berat seperti, alergi, maag, migrain, dll. Tentu saja terapi SEFT ini bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Ambyfirul.2009.<http://imyoot.blogspot.com/2009/11/hubungan-antara-pengetahuan-dan-sikap.html>. Diakses tanggal 21 Maret 2011.
- Guyton dan Hall. 2008. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta : EGC
- Gray, Huon H, dkk. 2008. *Kepribadian: Teori Klasik an Riset Modern*. Jakarta : Erlangga.
- Gray, Huon H, dkk. 2005. *Lecture Notes : Kardiologi edisi keempat* alih bahasa Agoes, Azwar dkk. Jakarta : Erlangga.
- Hidayat, AAA. 2007. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kompas.29 Mei 2008.*Puskesmas Dirancang Santun Lansia*. (<http://nasional.kompas.com>. diakses pada tanggal 1 Desember 2010).
- Mashamid.2009. <http://archive.kaskus.us/thread/2800107>. Diakses tanggal 24 Maret 2011.

- Nursalam. 2003. *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nugroho,Wahyudi. 2002. *Keperawatan Gerontik*, Edisi 2. Jakarta : EGC.
- Notoatmodjo, S.2005. *Metodelogi Penelitian kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Qklinis.2004.<http://www.gizi.net/cgi-bin/berita/fullnews.cgi?newsid1078805826,57204>,. Diakses tanggal 19 Mei 2011.
- Rilantono, Lily dkk. 1996. *Buku Ajar Kardiologi*. Jakarta : Balai penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Rohaendi.2008. <http://rohaendi.blogspot.com/>. Diakses tanggal 18 Maret 2011
- Setiadi.2007. *Konsep & Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Smeltzer, S-Brenda G, Bare. 2001. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* alih bahasa Kuncara, Y dkk. Jakarta : EGC.
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfa Beta.
- Surya Karya. 10 februari 2010. *Tahun 2050 Jumlah Lansia di Indonesia Capai 50 Juta*.<http://bataviase.co.id>. diakses pada tanggal 1 Desember 2010.
- Wikipedia. 16 September 2010. Tekanan Darah Tinggi.<http://id.wikipedia.org> diakses tanggal 3 Oktober 2010).
- Zainuddin, Ahmad Faiz. 2006. *For Healing + Success Happiness + Greatness*. Jakarta : Afzan Publishing.
- Zieshila.2010. *Psikologi Anak*. <http://zieshila.wordpress.com>. diakses tanggal 3 oktober 2010.
- \_\_\_\_\_.([http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/108/jtp\\_tunimus-gdl-bayutripam-5354-2-babiba-u.pdf](http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/108/jtp_tunimus-gdl-bayutripam-5354-2-babiba-u.pdf). Diakses pada tanggal 1 Desember 2010).
- Arsdiani. 2006. <http://eprints.undip.ac.id/20415/1/Arsdiani.pdf> diakses pada tanggal 15 juni 2011.
- Saraswati.2011.[http://eprints.umm.ac.id/2031/1/Terapi\\_SEFT\\_untuk\\_Menurunkan\\_Tingkat\\_Stres\\_Pada\\_Lansia\\_Penderita\\_Hipertensi.pdf](http://eprints.umm.ac.id/2031/1/Terapi_SEFT_untuk_Menurunkan_Tingkat_Stres_Pada_Lansia_Penderita_Hipertensi.pdf). Diakses pada tanggal 21 maret 2011
- Priyo.2007.[http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/viewFile/411/414\\_umm\\_scientific\\_journal.pdf](http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/viewFile/411/414_umm_scientific_journal.pdf). Diakses pada tanggal 15 juni 2011.