

Literature Review: Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

¹Anyndita Ayu Ramadhona, ²Aty Nurillawaty, ³Muftadi

Afiliasi

¹⁻³ (Universitas Bani Saleh, Indonesia)

Article Info	Abstract
Kata Kunci Hipertensi; Penurunan Tekanan Darah; Terapi SEFT. Corresponding Author: Aty Nurillawaty: Universitas Bani Saleh Email: aty@gmail.com Phone : 082116741509	Latar belakang: Penderita hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 63.309.620 orang. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi berpotensi menimbulkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara non-farmakologis yaitu dengan terapi SEFT. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dalam <i>literature review</i> . Metode: metode dalam penelitian ini adalah <i>literature review</i> dengan melakukan 8 artikel. Pencarian artikel melalui <i>google scholar</i> , <i>semantic scholar</i> , dan garuda dari tahun 2017-2022. Pencarian dilakukan dengan kata kunci “penderita hipertensi, terapi SEFT, penurunan tekanan darah, dan quasi eksperimen”. Hasil: hasil penelitian ini bervariasi, mulai dari judul, metode, jumlah partisipan, risiko bias, dan hasil penelitian dalam artikel. Kesimpulan: Setelah dilakukan analisis 8 artikel, penulis menyimpulkan bahwa terapi SEFT cukup efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, karena terapi SEFT dapat mengontrol faktor risiko hipertensi salah satunya adalah stress.

Pendahuluan

Hipertensi juga dapat menjadi penyebab utama kematian teratas di dunia. Di Indonesia, hipertensi merupakan penyebab kematian ke lima dari populasi kematian pada semua umur. Hipertensi dikenal sebagai silent killer, karena sering tanpa keluhan sehingga penderita tidak tahu kalau dirinya mengidap hipertensi, tetapi kemudian mendapatkan dirinya sudah terdapat penyakit komplikasi dari hipertensi (Kemenkes RI, 2018).

Prevalensi penderita hipertensi terus mengalami peningkatan di dunia. Menurut data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa jumlah orang dewasa berusia 30 – 79 tahun dengan hipertensi telah meningkat dari 650 juta di tahun 1990

menjadi 1,28 miliar di tahun 2020 (WHO, 2021). Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan angka prevalensi hipertensi pada penduduk usia >18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,1% atau 63.309.620 orang. Menurut Dinas Kesehatan Kota Bekasi tahun 2019, jumlah penderita hipertensi di Kota Bekasi sebanyak 115.089 orang.

Penelitian sejenis yang telah dilakukan sebelumnya oleh Huda dan Alvita yang berjudul “Pengaruh Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Tahunan” yang dilakukan penelitian pada tahun 2018 dengan menunjukkan adanya pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai tekanan darah responden sebelum

dilakukan terapi SEFT 167,69/88,46 mmHg menjadi 142/83,33 mmHg setelah dilakukan terapi SEFT. Penelitian Murni (2018) yang berjudul “Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi” menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara terapi SEFT dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi yang dilakukan selama 20 menit, dengan nilai MAP (*Mean Atrial Pressure*) sebelum dilakukan terapi SEFT adalah 118,37 mmHg, dan setelah dilakukan terapi SEFT menjadi 101,23 mmHg. Serta penelitian yang telah dilakukan oleh Maswarni dan Hayana (2020) yang berjudul “Keberhasilan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Pandau Jaya Kec. Siak Hulu Kab. Kampar”, hasil penelitian tersebut menunjukkan ada pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah sistol dan diastol pada pasien hipertensi dengan nilai tekanan darah sebelum dilakukan terapi SEFT 158,25/98,18 mmHg, menjadi 146,12/87,37 mmHg setelah dilakukan terapi SEFT. Berdasarkan penjelasan di atas, penulis tertarik untuk menyusun *literature review* tentang “Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi” dengan menggunakan literatur buku – buku atau jurnal – jurnal hasil penelitian.

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Pengobatan non-farmakologis salah satunya adalah terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yang menggunakan teknik sistem tubuh, teknik spiritual, dan teknik *tapping* pada titik – titik tertentu pada tubuh. Maka rumusan masalah dalam *literature review* ini adalah “bagaimana pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi?”

Mengetahui pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

dalam *literature review*. Memberikan informasi dengan evidence based di area keperawatan terkait terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

Metode

Desain Penelitian

Metode dalam penelitian ini adalah *literature review* dengan melakukan 8 artikel yang 7 diantaranya merupakan penelitian quasi eksperimen dan 1 penelitian menggunakan metode pre-experimen dengan desain one-group pretest-posttest pencarian menggunakan *pico*. Pencarian artikel melalui google scholar, semantic scholar, dan Garuda dari tahun 2017-2022.

Instruments

Literature review yang dilakukan pada penelitian ini mencari sumber – sumber artikel yang menggunakan *Level Of Evidence* level 3 (*quasi experiment*) tentang Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi.

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Saat ini terapi komplementer berkembang dengan sangat pesat, salah satunya adalah terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yang menggunakan intervensi tubuh dan pikiran melalui penyembuhan spiritual dan do'a serta termasuk pula ke dalam cara penyembuhan manual dengan healing touch. Terapi SEFT merupakan salah satu varian dari cabang ilmu baru yang dinamai Energy Psychology dengan teknik relaksasi yang menggabungkan dengan teknik sistem tubuh dan terapi spiritual menggunakan penekanan titik – titik tertentu pada tubuh untuk menetralkan permasalahan fisik dan emosi (Kustiawan, 2021).

Analisis Data

Keberhasilan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Pandau Jaya Kec. Siak Hulu Kab.

Kampar, Maswarni dan Hayana 2020, Penderita hipertensi di Desa Pandau Jaya Kec. Siak Hulu Kab. Kampar, Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), Tidak terdapat pembandingan, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah sistol dan diastol pada pasien hipertensi dengan nilai tekanan darah sebelum dilakukan terapi SEFT 158/98,18 mmHg menjadi 146,12/87,37 mmHg setelah dilakukan terapi SEFT. Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan Menyanyi Terhadap Tekanan darah Lansia di Rumpelsos Pucang Gading Semarang, Sonhaji dan Roland Lekatompessy, 2019, Lansia dengan hipertensi di Rumpelsos Pucang Gading Semarang, Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan terapi menyanyi, Kelompok intervensi terapi menyanyi, Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan nilai rata – rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi SEFT 173,76/96,41 mmHg menjadi 153,06/87,41 mmHg setelah dilakukan terapi SEFT. Pengaruh Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Tahunan, Solihul Huda dan Galia Wardha Alvita, 2018, Penderita hipertensi di wilayah puskesmas Tahunan, Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), Tidak terdapat pembandingan, Terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai tekanan darah sebelum dilakukan terapi SEFT 167,69/88,46 mmHg menjadi 142/83,33 mmHg setelah dilakukan terapi SEFT. Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi, Murni, 2018, Penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Harapan Raya Kec. Bukit Raya Kota Pekanbaru, Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang diberikan selama ± 20 menit, Tidak

terdapat pembandingan, Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara terapi SEFT dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan nilai MAP (*Mean Atrial Pressure*) tekanan darah sebelum dilakukan terapi SEFT adalah 118 mmHg menjadi 101,23 mmHg setelah dilakukan SEFT selama ± 20 menit.

Hasil

Hasil penelitian dari 8 artikel dalam *literature review* ini didapatkan faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi, antara lain usia, jenis kelamin, kurang aktivitas fisik, merokok, dan stress.

Usia mempengaruhi terjadinya hipertensi. Dengan bertambahnya usia, risiko terkena hipertensi menjadi lebih besar. Menurut Riskesdas 2007 pada kelompok umur >55 tahun prevalensi hipertensi mencapai $>55\%$. Pada usia lanjut, hipertensi terutama ditemukan hanya berupa kenaikan tekanan darah sistolik yang disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar (Kemenkes RI, 2013). Pada penelitian yang dilakukan oleh Gita (2017) menunjukkan bahwa responden terbanyak adalah usia 60 – 74 tahun dengan 30 responden. Pada penelitian Lilis (2018) menunjukkan bahwa lansia yang menderita hipertensi berusia rata – rata 71,47 tahun, dengan usia paling muda 66 tahun dan usia paling tua 78 tahun. Selain itu, pada penelitian Solihul Huda menunjukkan bahwa rata – rata usia responden sebagian besar adalah 40 – 59 tahun. Berbeda dengan penelitian Barkah (2018) yang respondennya berusia >18 tahun, hal tersebut dikarenakan prevalensi hipertensi pada usia >18 tahun di Indonesia mengalami peningkatan, dari 7,6% di tahun 2007 menjadi 9,5% di tahun 2013.

Jenis kelamin berpengaruh pada terjadinya hipertensi. Pria memiliki risiko sebesar 2,3 kali lebih banyak mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dibandingkan dengan perempuan, hal ini dikarenakan pria diduga memiliki gaya hidup yang cenderung

meningkatkan tekanan darah. Namun, setelah memasuki masa menopause, prevalensi hipertensi pada perempuan meningkat. Bahkan setelah usia 65 tahun, hipertensi pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan pria, hal tersebut dikarenakan faktor hormonal (Kemenkes RI, 2013). Pada penelitian yang dilakukan oleh Risfinda (2018) menunjukkan bahwa responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 77,8% (28 responden). Pada penelitian Gita (2017) menunjukkan bahwa penyebab tingginya tekanan sistolik pada pria dikarenakan adanya faktor risiko lain seperti merokok dan kurang aktivitas fisik. Sedangkan penyebab hipertensi pada perempuan terjadi karena beberapa faktor seperti kecemasan yang tinggi, kegelisahan, dan menopause.

Olahraga yang teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah dan bermanfaat bagi penderita hipertensi. Dengan melakukan olahraga yang teratur tekanan darah dapat turun (Kemenkes RI, 2013). Pada penelitian yang dilakukan oleh Sonhaji (2019) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi hipertensi pada lansia salah satunya adalah kebiasaan berolahraga.

Merokok merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya hipertensi. Rokok mengandung zat – zat kimia beracun seperti nikotin dan karbon monoksida yang dihisap melalui rokok akan memasuki sirkulasi darah dan merusak lapisan endotel pembuluh darah arteri, zat tersebut mengakibatkan proses arteriosklerosis dan tekanan darah tinggi. Merokok juga meningkatkan denyut jantung, sehingga kebutuhan oksigen otot – otot jantung bertambah. Merokok pada penderita tekanan darah tinggi akan semakin meningkatkan risiko kerusakan pembuluh darah arteri (Kemenkes RI, 2013). Pada penelitian yang dilakukan oleh Gita (2017) menjelaskan bahwa faktor risiko pada lansia laki – laki berupa kebiasaan merokok dan jarang melakukan aktivitas fisik.

Stress atau ketegangan jiwa (rasa tertekan, murung, marah, dendam, rasa takut, rasa bersalah)

dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah meningkat. Jika stress berlangsung lama, tubuh akan berusaha mengadakan penyesuaian sehingga timbul kelainan organ atau perubahan patologis. Gejala yang muncul dapat berupa hipertensi atau penyakit maag (Kemenkes RI, 2013). Menurut studi Framingham, wanita usia 45 – 64 tahun mempunyai sejumlah faktor psikososial seperti keadaan tegang, masalah rumah tangga, tekanan ekonomi, stress harian, mobilitas pekerjaan, ansietas dan kemarahan terpendam. Semua ini berhubungan dengan peningkatan tekanan darah dan manifestasi klinik penyakit kardiovaskular apapun (Kemenkes RI, 2013). Pada penelitian yang dilakukan oleh Sonhaji (2019) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi hipertensi adalah stress.

Pembahasan

Membandingkan data saat ini dengan data dari penelitian sebelumnya akan membantu menjelaskan pembahasannya. Dalam diskusi, tidak ada lagi simbol matematika atau statistik. Penjelasan hipotesis penelitian adalah fokus diskusi. Penekanan ditempatkan pada temuan yang sama, berbeda, atau unik. Temuan harus dibahas. Implikasi dari temuan penelitian ditulis untuk menjelaskan dampak penelitian dan kemajuan dalam ilmu pengetahuan. Diskusi berakhir pada beberapa keterbatasan penelitian.

Kesimpulan

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah melebihi nilai normal yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi dapat menimbulkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Penatalaksanaan nonfarmakologis untuk penanganan hipertensi salah satunya adalah terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique). Terapi SEFT berpengaruh pada penurunan tekanan

darah karena SEFT merupakan teknik relaksasi yang menggabungkan dengan teknik sistem tubuh dan terapi spiritual menggunakan penekanan titik – titik tertentu pada tubuh untuk menetralsir permasalahan fisik dan emosi. Terapi SEFT cukup efektif karena dapat mengontrol faktor risiko hipertensi salah satunya stress.

References

- Holistic and Traditional Medicine. <https://jhtm.or.id/index.php/jhtm/article/download/24/23>
- Kemkes RI. (2019). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Kemkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Kementerian Kesehatan RI, 1–5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Kustiawan, R. (2021). Aplikasi SEFT pada Kasus Psikososial.
- Lismayanti, L., & Hidayatulloh, B. (2018). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas Cilembang Kota Tasikmalaya. *Journal of Nursing and* <https://jnh.stikesbanisaleh.ac.id/index.php/jnh/article/view/23>
- Sonhaji, S., & Lekatompessy, R. (2019). Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan menyanyi terhadap tekanan darah lansia di rumpelos pucang gading semarang. *Health Sciences and Pharmacy.* <http://journal.stikessuryaglobal.ac.id/index.php/hspj/article/download/93/pdf>
- WHO. (2021). More Than 700 Million People With Untreated Hypertension. <https://www.who.int/news/item/25-08-2021-more-than-700-million-people-with-untreated-hypertension>
- Wijaya, D. S. (2017). Terapi Spiritual Emotional Freedom Thecnique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Journal of Holistic and Traditional Medicine.* <https://jhtm.or.id/index.php/jhtm/article/download/24/23>