

Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Sebagai Upaya Penurunan Hipertensi Pada Lansia: *Literature Review*

Nova Eryanti^{1*}, Sugiharto²

^{1,2} Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*email: novaeryanti99@gmail.com

Abstract

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) is a relaxation technique which is a form of mind-body-therapy from complementary and alternative therapies. SEFT works by activating the body's meridian pathways by light tapping on 9 or 18 meridian points of the body, with the mind and heart concentrating on the place and the pain that we feel accompanied by prayer. The study aimed to examine the effect of SEFT therapy on blood pressure in the elderly with hypertension. The study applied a literature review. By using the keywords "SEFT, Hypertension, Elderly" the articles were searched from GARUDA and Google Scholar databases. The articles that published in period of 2011 to 2021 and fit with the inclusion and exclusion criteria were reviewed. The quality of articles was assessed using CONSORT checklist. The results show that the mean systolic and diastolic blood pressure before SEFT therapy was 163 mmHg and 93 mmHg, respectively. Meanwhile, the mean systolic and diastolic blood pressure after SEFT therapy was 154 mmHg and 88 mmHg, respectively. There is a significant effect of SEFT therapy on reducing blood pressure in the elderly with hypertension. SEFT therapy is effective and can be applied as a complementary therapy in reducing blood pressure in the elderly. Based on the results, SEFT therapy can be socialized to the wider community and can be applied as an alternative therapy to reduce blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Elderly, Hypertension, SEFT

Abstrak

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan teknik relaksasi yang merupakan salah satu bentuk *mind-body-therapy* dari terapi komplementer dan terapi alternatif. SEFT bekerja dengan mengaktifkan jalur-jalur meridian tubuh dengan cara ketukan ringan atau tapping di 9 atau 18 titik meridian tubuh, dengan pikiran dan hati konsentrasi pada tempat dan rasa sakit yang kita rasakan disertai dengan doa. Untuk mengetahui pengaruh terapi SEFT terhadap tekanan darah pada lansia. Penelitian ini menggunakan literature review, dengan pencarian artikel menggunakan database garba garuda dan google scholar untuk menemukan artikel yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi dengan memasukkan kata kunci "SEFT, Hipertensi, Lansia" dalam periode 2011-2021. Instrumen untuk menilai kualitas artikel menggunakan CONSORT Instrumen. Hasil literature review menunjukkan mean tekanan darah systole dan diastole sebelum dilakukan terapi SEFT adalah 163 mmHg dan 93 mmHg. Sedangkan mean tekanan darah systole dan diastole setelah dilakukan terapi SEFT adalah 154 mmHg 88 mmHg. Terdapat pengaruh yang signifikan terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Terapi SEFT efektif dan dapat diterapkan sebagai terapi komplementer dalam penurunan tekanan darah pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian ini terapi SEFT dapat disosialisasikan kepada masyarakat luas dan dapat diterapkan sebagai terapi alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci: SEFT; Lansia; Hipertensi

1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di dunia. Organisasi kesehatan dunia World Health Organization atau biasa disebut dengan *WHO*, memperkirakan saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari satu per lima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Pada wilayah Afrika menduduki prevalensi hipertensi tertinggi dengan nilai 27%. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total penduduk. *WHO* juga memperkirakan 1 dari 5 orang perempuan di seluruh dunia memiliki hipertensi. Jumlah ini lebih besar diantara kelompok laki-laki yakni hanya 1 dari 4 orang (WHO 2019).

Hipertensi menjadi ancaman kesehatan paling serius bagi masyarakat, karena potensinya yang mampu mengakibatkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Hipertensi dapat diketahui melalui pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter, ditandai dengan hasil pengukuran yang menunjukkan tekanan sistolik lebih dari 140 mmhg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmhg. Pengukuran tekanan darah dilakukan sesuai dengan standar *British Society of Hypertension* menggunakan alat sphygmomanometer air raksa atau digital (Kementrian Kesehatan RI 2014).

Hipertensi juga berhubungan dengan beberapa faktor risiko seperti umur, jenis kelamin, tingkat Pendidikan, pekerjaan, tempat tinggal, perilaku merokok, konsumsi alkohol, konsumsi sayur dan buah, konsumsi makanan berkafein, dan aktivitas fisik. Secara fisiologis semakin tinggi umur seseorang maka semakin berisiko untuk mengidap hipertensi.

Semakin bertambahnya penduduk usia lanjut, sangat berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan yang berhubungan dengan penurunan kondisi fisik, psikis dan sosial. Fisik akan mengalami penurunan akibat proses penuaan, Penurunan fisik berdampak pada kondisi yang rawan terhadap berbagai macam gangguan penyakit. Seperti pada sistem kardiovaskular, akibat penuaan katup jantung akan mengalami kekakuan dan penebalan, penurunan elastisitas dinding aorta, penurunan fungsi jantung 1% setiap tahun yang mengakibatkan penurunan kontraksi dan curah jantung. Hal ini yang dapat menimbulkan terjadinya hipertensi (Isworo, dkk. 2019).

Hipertensi dapat dimanajemen secara farmakologis maupun secara non farmakologis. Penanganan secara farmakologis yaitu dengan memberikan obat diuretik thiazide, simpateik, beta-bloker, dan vasodilator. Sedangkan mengatasi hipertensi dapat dilakukan dengan pemberian terapi non farmakologis berupa modifikasi gaya hidup, mengurangi berat badan, pembatasan asupan natrium, modifikasi diet rendah lemak, pembatasan alkohol, pembatasan kafein, menghentikan kebiasaan merokok, kendalikan stres dan terapi komplementer hingga intervensi spiritual (Saputra, 2020).

SEFT termasuk teknik relaksasi yang merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dari terapi komplementer dan terapi alternatif dalam bidang ilmu keperawatan yang cara kerjanya kurang lebih sama dengan akupunktur dan akupresur, yakni dengan perangsangan titik-titik akupunktur dipermukaan tubuh yang menimbulkan relaksasi dan menstimulus kerja kelenjar pituitari untuk mengeluarkan hormon endorfin yang

juga dapat memberi efek ketenangan sehingga akan menginaktivasi sistem saraf simpatis.

Berdasarkan uraian yang telah di sebutkan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang Efektivitas terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

2. Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah Literature review, dengan pencarian artikel menggunakan database garba garuda, google scholar untuk menemukan artikel yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi dengan memasukan kata kunci "SEFT, Hipertensi, Lansia" dalam periode 2011-2021. Didapatkan 5 artikel dari hasil identifikasi berdasarkan tahun pada google scholar terdapat 154 dan Garuda sebanyak 6 artikel, berdasarkan abstrak didapatkan pada google scholar sebanyak 100 artikel dan Garuda 6 artikel. Instrument untuk menilai kualitas artikel menggunakan Consort Instrumen.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tabel 3.1 Karakteristik Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Artikel Penulis	Jenis kelamin				Total
		Laki-laki		Perempuan		
		F	%	F	%	
1.	Fitri, dkk.	15	16,6	15	16,6	30
2.	Sunardi, dkk	10	11,1	20	22,2	30
3.	Lismayanti, dkk	14	15,5	16	17,7	30
4.	Sonhaji, dkk	NA	NA	NA	NA	NA
5.	Wijaya, dkk	NA	NA	NA	NA	NA
Total		39	43,2	51	56,5	90

(NA: *Not available in the article*)

Berdasarkan tabel 3.1 didapatkan karakteristik responden menurut jenis kelamin lebih banyak perempuan sebanyak 51 orang (56,5%) sedangkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 39 orang (43,2%).

Tabel 3.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Artikel Penulis	Usia	F	%	Total
1.	Fitri, dkk.	>60-74 tahun	30	100	30
2.	Sunardi, dkk	60-69 tahun	7	23,3	30
		70-79 tahun	14	46,7	
		80-89 tahun	9	30	
		> 65	30	100	
4.	Sonhaji, dkk	NA	NA	NA	NA
5.	Wijaya, dkk	NA	NA	NA	NA

NA (*Not available in the article*)

Berdasarkan tabel 3.2 didapatkan karakteristik responden berdasarkan usia diketahui sebagian besar responden berusia > 60-74 tahun dan >65 tahun yaitu sebesar 30 orang (100%).

Tabel 3.3 Rata-Rata Tekanan Darah Lansia Sebelum Diberikan Terapi SEFT

No	Penulis	Systole		Diastole	
		Mean	SD	Mean	SD
1.	Fitri, dkk.	168	13,207	97,73	8,031
2.	Sunardi, dkk.	154	13,5	93	11,1
3.	Lismayanti, dkk	175	10,6	93,6	3,5
4.	Sonhaji, dkk	173,76	14,193	96,41	7,425
5.	Wijaya, dkk	143,12	7,932	83,75	6,19139
Total		162,776		92,898	

(SD= Standar Deviasi)

Berdasarkan tabel 3.3 nilai mean tekanan darah systole lansia pada 5 artikel sebelum dilakukan terapi SEFT adalah 162,776 mmHg dan mean tekanan darah diastole adalah 92,898 mmHg.

Tabel 3.4 Rata-Rata Tekanan Darah Lansia Sesudah Dilakukan Terapi SEFT

No	Penulis	Systole		Diastole	
		Mean	SD	Mean	SD
1.	Fitri, dkk.	158,67	11,77	89,67	8,50
2.	Sunardi, dkk.	138	13,2	88	13,2
3.	Lismayanti, dkk	171,7	9,8	92,5	3,5
4.	Sonhaji, dkk	170,29	14,717	93,82	7,971
5.	Wijaya, dkk	130	6,83	76,87	6,02
Total		153,732		88,172	

Berdasarkan tabel 3.4 nilai mean tekanan darah systole lansia pada 5 artikel setelah dilakukan terapi SEFT adalah 153,732 mmHg dan mean tekanan darah diastole adalah 88,172 mmHg (Tabel 3.3).

Tabel 3.5 Rata-Rata Selisih Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi SEFT

No	Penulis	Systole (mmHg)		Perubahan Systole (mmHg) Mean	Diastole (mmHg)		Perubahan diastole (mmHg) Mean	P value
		Sebelum mean \pm SD	Sesudah mean \pm SD		Sebelum mean \pm SD	Sesudah mean \pm SD		
1	Fitri, dkk	168 \pm 13,207	158,67 \pm 11,776	9,33	97,73 \pm 8,031	89,67 \pm 8,508	8,06	0,000
2	Sunardi, dkk	154 \pm 13,5	138 \pm 13,2	16	93 \pm 11,1	88 \pm 13,2	5	0,000
3	Lismayanti, dkk	175 \pm 10,6	171,7 \pm 9,8	3,3	93,6 \pm 3,5	92,5 \pm 3,5	1,1	0,000
4	Sonhaji, dkk	173,76 \pm 14,193	170,29 \pm 14,717	3,47	96,41 \pm 7,425	93,82 \pm 7,971	2,59	0,000
5	Wijaya, dkk	143,12 \pm 7,932	130 \pm 6,83	13,12	83,75 \pm 6,1913	76,87 \pm 6,0208	6,88	0,000
Total mean		162,776	153,732	9,044	92,898	88,172	4,726	

Berdasarkan tabel 3.5 nilai mean selisih tekanan darah systole dan diastole sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT yaitu 9,004 mmHg dan tekanan darah diastole sebelum dan sesudah dilakukan terapi yaitu 4,726 mmHg.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin terbanyak adalah lansia perempuan yaitu sebanyak 51 orang (56,5%). Jumlah lansia hipertensi dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak, karena wanita akan mengalami peningkatan resiko tekanan darah tinggi setelah menopause, yaitu usia diatas 45 tahun. wanita yang belum menopause dilindungi oleh hormone estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar HDL (*High Density Lipoprotein*) (Wahyuni, dkk. 2013)

Selain jenis kelamin, usia juga sangat berkaitan dengan terjadinya hipertensi. Hal tersebut dapat dilihat pada hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa penderita hipertensi kebanyakan berusia 60-74 tahun dan > 65 tahun yaitu sebanyak 30 orang (100%) mengalami hipertensi. Ini menunjukkan bahwa resiko hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya usia, karena semakin meningkatnya usia elastisitas pembuluh darah akan menurun dan selanjutnya akan meningkatkan resistensi pembuluh darah, yang pada akhirnya akan menyebabkan peningkatan tekanan darah (Patriyani, dkk. 2029)

Tekanan darah lansia

Tekanan darah systole dan diastole sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT

Dari hasil literature review didapatkan nilai mean tekanan darah systole sebelum dilakukan terapi SEFT yaitu 162,776 mmHg dan nilai mean tekanan darah diastole yaitu 92,8 mmHg. Tekanan darah systole dan diastole meningkat dengan bertambahnya usia, tekanan darah systole meningkat secara progresif sampai umur 70-80 tahun, sedangkan tekanan darah diastole meningkat sampai usia 50-60 tahun dan kemudian cenderung menetap atau menurun (Kuswardhani, 2006).

Sedangkan nilai mean pada tekanan darah systole lansia sesudah dilakukan terapi SEFT yaitu sebesar 153,732 mmHg dan nilai mean tekanan darah diastole lansia sebesar 88,172 mmHg. Sehingga dapat dilihat adanya perubahan yang bermakna dari hasil sebelum dilakukan terapi dan sesudah dilakukan terapi.

Setelah dilakukan terapi biasanya responden akan merasa hangat, badan terasa agak ringan, dan terjadi penurunan tekanan darah, karena didalam tubuh terdapat suatu sel feeling mekanisme yang pada saat terjadi ketukan proses ini akan melancarkan energi ke sel tersebut, sehingga dapat melancarkan sistem pembuluh darah (sunardi, dkk 2014).

Analisa pengaruh terapi SEFT terhadap tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi.

Berdasarkan hasil literature review dari 5 artikel, menunjukkan perbedaan yang signifikan antara tekanan darah systole dan diastole sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT, dengan nilai p value sebesar 0,000 yang artinya nilai p value < α (0,05),

maka ada pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah systole dan diastole sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada lansia penderita hipertensi.

Pengaruh penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi disebabkan pada terapi SEFT dilakukan dengan 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 terarahkan dengan tepat, biasanya berupa pikiran negative maka dengan pasrah, ikhlas dan berdoa dengan khusus untuk menenangkan pikiran dengan menyelaraskan kembali energi tubuh, sehingga merelaksasikan pembuluh darah dan dapat mengalirkan darah tanpa hambatan (Sunardi, dkk 2014).

Prosedur terapi SEFT menstimulus titik-titik meridian dilakukan dalam waktu 10-15 menit dengan intensitas ketukan yang sama dapat membantu mengurangi kecemasan dan membuat perasaan menjadi lebih tenang dan nyaman. Melalui titik-titik meridian pusat energy positif tubuh, SEFT dapat menstimulus pengeluaran hormone endofrin dan menurunkan kortisol. Menurunnya kadar kortisol menurunkan curah jantung berdampak pada penurunan tekanan darah (Maryatun, 2017).

4. Kesimpulan

Simpulan

Terapi SEFT mempunyai pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Nilai mean tekanan darah systole sebelum dilakukan terapi SEFT yaitu 162,776 mmHg dan nilai mean tekanan darah diastole yaitu 92,8 mmHg. Sedangkan nilai mean pada tekanan darah systole lansia sesudah dilakukan terapi SEFT yaitu sebesar 153,732 mmHg dan nilai mean tekanan darah diastole sebesar 88,172 mmHg. Jadi ada perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT pada lansia.

Saran

Penelitian ini diharapkan dapat disosialisasikan kepada masyarakat luas dan dapat diterapkan sebagai terapi alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Referensi

- Abdul Majid, S. N. (2017). *Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Bantul Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Da Berbagai Intervensi*. Wineka Media.
- Fitri, G. N., Lismayanti, L., & Sari, N. P. (2017). SEFT Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Media Informasi*, 13.
- Ika Maylasari, S. M., Yeni Rachmawati, S. M., Hendrik Wilson SST, S. M., Sigit Wahyu Nugroho, S., Nindya Putri Sulistyowati, S., & Freshy Windy Rosmala Dewi, S. (2019). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.

- Isworo, A., Anam, A., & Indrawati, N. (2019). *Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi*. *GASTER*, 17, 154-166.
- Kuswardhani, R. T. (2006). *Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lanjut Usia*. 7, 135-140.
- Lismayanti, L., & Sari, N. P. (2018). *Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Therapy (SEFT) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Diatas 65 Tahun Yang Mengalami Hipertensi*. Prosiding Seminar Nasional dan Diseminasi Penelitian Kesehatan STIKES Bakti Tunas Husada Tasikmalaya, 64-67.
- Maryatun, S. (2017). *Aplikasi Model Supportif Pada Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Panti Werdha Teratai*. 3, 12-16.
- Maylasari, I., & dkk. (2019). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Patriyani, R. E., & Sulistyowati, D. (2020). *Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Melalui SEFT*. *Jurnal Empathy*, 1, 1-95.
- Prisilia Alva Seke, H. J. (2016). *Hubungan Kejadian Stres dengan Penyakit Hipertensi pada Lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado*. *e-journal Keperawatan(e-Kp)*, 1-5.
- Rofacky, H. F., & F. A. (2015). *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi*. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 10, 41-52.
- Saputra, R., Mulyadi, B., & Mahathir. (2020). *Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Akupresur Titik Taichong*. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 942-945.
- Seke, P. A., Bidjuni, H. J., & Lolong, J. (2016). *Hubungan Kejadian Stress dengan Penyakit Hipertensi pada Lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado*. *e-journal Keperawatan(e-Kp)*, 4, 1-5.
- Sonhaji, & Lekatompessy, R. (2019). *Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Menyanyi Terhadap Tekanan Darah Lansia di Rumpelsos Pucang Gading Semarang*. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 3, 14-20.
- Sunardi, E. P., & Sakinah, T. (2014). *Efektifitas Terapi SEFT dalam Menurunkan Hipertensi (The Effect of SEFT Therapy to Decrease Hipertension)*. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 1, 97-102.
- Wahyuni, & Eksanoto, D. (2013). *Hubungan Tingkat Pendidikan dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Kelurahan Jagalan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sawit Surakarta*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 1, 112-121.

- Wijaya, D. S., & Etika, A. N. (2017). *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Journal of Holistic and Traditional Medicine, 02*, 133-138.
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The Impact of Stress On Body Function: A review. *EXCLI Journal*, 1057-1072.