



Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi

Akhyarul Anam^{1*)}, Arif Setyo Upoyo, Atyanti Isworo, Agis Taufik, Yunita Sari

¹⁾Fakultas Ilmu- ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto

*Corresponding author: akhyarulanam@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Hipertensi merupakan suatu keadaan terjadinya peningkatan tekanan darah lebih dari 140/ 90 mmHg. Hipertensi dapat disebabkan oleh faktor kecemasan dan stress individu, dan keadaan hipertensi dapat memicu terjadinya kecemasan pada penderita. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi kecemasan pada hipertensi dapat dicapai dengan pengobatan maupun intervensi mandiri seperti terapi spiritual Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) yang efektif. SEFT telah banyak dibuktikan dalam menurunkan tingkat kecemasan, sehingga dapat diharapkan mampu menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi dan menjaga kestabilan tekanan darah dalam rentang normal.

Tujuan: Diharapkan para kader kesehatan dan penderita hipertensi mengalami peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang cara menurunkan kecemasan melalui terapi SEFT.

Metode: Program ini dilakukan melalui pendidikan kesehatan melalui transfer informasi, diskusi, demonstrasi, dan pendampingan secara berkelanjutan kepada para kader. Partisipan kegiatan ini adalah adalah 36 orang kader kesehatan posyandu lansia di Kelurahan Mersi Kecamatan Purwokerto Timur.

Hasil: Skor pengetahuan di ukur sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Nilai rata- rata pre test diketahui 52,78 sedangkan nilai rata- rata post test 83.33. Hasil uji analisis paired t test diketahui nilai $p=0,000$ yang menunjukkan ada perbedaan yang bermakna antara nilai skor pengetahuan kader kesehatan terhadap pemahaman tentang terapi SEFT untuk menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi antara sebelum dan sesudah dilakukan edukasi.

Kesimpulan: Pelatihan terapi komplementer SEFT efektif dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan serta para penderita hipertensi dalam menurunkan kecemasan.

Kata kunci: hipertensi, kecemasan, terapi SEFT

Abstract

Hypertension is a state of increased blood pressure of more than 140/90 mmHg. Hypertension can be caused by individual anxiety and stress factors, and the state of hypertension can trigger anxiety in patients. Efforts that can be made to prevent and overcome anxiety in hypertension can be achieved with independent treatments or interventions such as Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) spiritual therapy that is effective in maintaining blood pressure stability in the normal range. The purposed of this study was to determine of effectiveness health cadres and hypertension sufferers will increase their knowledge and skills on how to reduce anxiety through SEFT therapy. This program was carried out through health education through information transfer, discussion, demonstration, and ongoing assistance to cadres. Participants in this activity were 36 elderly Posyandu health cadres in Mersi Sub-District, Purwokerto Timur District.

Knowledge scores were measured before and after education. The mean value of the pre test was known to be 52.78 while the mean value of the post test was 83.33. The results of paired t test analysis revealed that the value of $p = 0,000$ showed that there were significant differences between the scores of health cadres' knowledge scores on the understanding of SEFT therapy to reduce anxiety in patients with hypertension between before and after education. SEFT complementary therapy training can effectively improve the knowledge and skills of health cadres and hypertension sufferers in reducing anxiety.

Keywords: hypertension, anxiety, SEFT therapy

1. PENDAHULUAN

Hipertensi yaitu keadaan tekanan darah lebih dari 140/ 90 mmHg yang dapat berakibat gejala berlanjut seperti stroke ataupun penyakit jantung koroner sehingga menyebabkan kematian. Tren prevalensi hipertensi di Indonesia selalu mengalami peningkatan setiap tahunnya. Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis, dibuktikan prevalensi hipertensi pada usia 18 tahun ke atas mencapai 31,7% namun hanya 7,2% penduduk yang sudah terdiagnosis hipertensi.

Hipertensi dapat disebabkan oleh faktor kecemasan dan stress individu, dan keadaan hipertensi dapat memicu terjadinya kecemasan pada penderita. Anderson (2005) menyatakan kondisi cemas dan stres akan meningkatkan pelepasan hormon kortisol dan hormon feokromositoma yang berperan meningkatkan kadar hormon steroid dalam darah. Hormon steroid akan meningkatkan produksi adrenalin yang berlebihan sehingga epinefrin meningkat dan berdampak pada peningkatan denyut jantung dan tekanan darah (hipertensi).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi hipertensi dapat dicapai dengan pengobatan maupun intervensi mandiri seperti terapi spiritual Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) yang efektif untuk menjaga stabilitas tekanan darah dalam rentang normal (Saputra, 2012). SEFT merupakan bagian dari intervensi keperawatan yang dapat diajarkan kepada klien sehingga klien dapat melakukannya secara mandiri untuk mencapai kesehatannya. Intervensi SEFT berasal dari terapi tradisional komplementer yang digunakan untuk mendampingi terapi konvensional (terapi medis) sehingga terapi ini dapat dilaksanakan bersamaan dengan terapi medis. SEFT telah banyak dibuktikan dalam menurunkan tingkat kecemasan, sehingga dapat diharapkan mampu menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi dan menjaga kestabilan tekanan darah dalam rentang normal (Moyad & Hawks, 2009).

Berdasarkan wawancara dengan kader kesehatan dan penderita hipertensi di Kelurahan Mersi Purwokerto Timur, terdapat 7 posyandu lansia yang masing-masing menangani kurang lebih 30 lansia dengan 43% mengalami hipertensi. Kader dan masyarakat mengungkapkan perlu adanya solusi selain pengobatan rutin yang mampu dilakukan oleh penderita hipertensi dan tidak bertentangan dengan terapi medis (seperti SEFT) sehingga mereka dapat menjaga tekanan darahnya secara mandiri dengan baik.

Program pelatihan SEFT bagi para kader dan penderita hipertensi dipandang efektif, tepat sasaran, dan memiliki tingkat ketercapaian program yang baik. Pelatihan terapi SEFT sangat mudah diikuti dan tidak banyak membutuhkan alat dan bahan khusus. Pelatihan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader kesehatan dan masyarakat penderita hipertensi dalam pencegahan dan pengendalian kecemasan pada hipertensi.

2. OBJEKTIF

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan keterampilan pada pasien agar dapat mengendalikan hipertensi melalui penerapan terapi komplementer berupa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*.

3. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini melalui program transfer informasi dengan pendekatan pendidikan kesehatan dan pelatihan di Kelurahan Mersi Kecamatan Purwokerto Timur. Partisipan adalah para kader kesehatan, mereka berkesempatan untuk demonstrasi dan praktik langsung dengan didampingi oleh tim pengabdian. Partisipan selanjutnya mengajarkan kepada masyarakat penderita hipertensi di wilayah Posyandu masing-masing dengan pendampingan dari tim pengabdian. Sebelum dilakukan pelatihan, partisipan dilakukan *pretest* dan setelah selesai pelatihan dilakukan *posttest*. Perbandingan skor *pretest* dan *posttest* dianalisis dengan uji statistik *paired t-test*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah mendapatkan pendidikan kesehatan melalui ceramah, diskusi, demonstrasi, dan praktik. Rerata skor *pretest* adalah sebesar 52.77 sedangkan pada *posttest* meningkat 30.56 poin menjadi 83.33. Perbedaan nilai skor tersebut disajikan dalam Tabel 5.1 berikut:

Tabel 5.1 Hasil uji statistik nilai skor pengetahuan kader terhadap terapi SEFT sebelum dan sesudah dilakukan edukasi

Skor Pengetahuan	Mean	SD	Uji <i>t</i>	Nilai <i>p</i>
<i>Pretest</i>	52,78	15,23	2,72	0,00
<i>Posttest</i>	83.33	18,20		

Berdasarkan Tabel 5.1 dapat dilihat bahwa hasil uji *paired t-test* didapatkan nilai $t = 2,72$ ($p = 0,00$). Nilai rata-rata *pre test* skor pengetahuan kader posyandu lansia adalah (52,78), nilai standar deviasi *SD* (15,23). Nilai rata-rata *post test* skor pengetahuan kader posyandu lansia (83.33), nilai *SD* (18,20). Berdasarkan hasil uji analisis *paired t-test* diketahui bahwa nilai ($p = 0,00 < \alpha$). Nilai *p* lebih kecil daripada nilai ($\alpha = 0,05$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan atau perbedaan yang bermakna antara nilai skor pengetahuan kader terhadap pemahaman tentang terapi SEFT sebelum dan sesudah dilakukan edukasi.

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode *tapping* pada beberapa titik tertentu pada tubuh untuk mengatasi masalah fisik dan emosional (Zainuddin, 2007). SEFT dapat digunakan untuk mengatasi masalah fisik (seperti sakit kepala yang berkepanjangan, nyeri punggung, alergi, asma, mudah letih, dan lain sebagainya), dan mengatasi masalah emosional (trauma, depresi, phobia, stress, sulit tidur, bosan, malas, gugup, cemas, emosi, tidak percaya diri, dan lain sebagainya).

SEFT memandang jika aliran energi tubuh terganggu karena dipicu kenangan masa lalu atau trauma yang tersimpan dalam alam bawah sadar ataupun suatu penyakit, maka emosi seseorang akan menjadi kacau seperti *bad mood*, malas, tidak termotivasi melakukan sesuatu, hingga yang berat, seperti depresi, phobia, kecemasan berlebihan dan stres emosional berkepanjangan. Penyebabnya yakni terganggunya sistem energi tubuh sehingga memerlukan solusinya yang dapat menetralkan kembali gangguan energi tersebut dengan SEFT (Zainuddin, 2009).

Tahapan-tahapan dalam melakukan ketukan (*tapping*) SEFT adalah sebagai berikut:

- 1) Tahap persiapan
- 2) Pengukuran intensitas emosi
- 3) Afirmasi
- 4) Urutan Tapping
- 5) Urutan titik meridian
- 6) Mengetuk titik Gamut (*Gamut Spot*)
- 7) Tarik dan hembuskan nafas
- 8) Evaluasi

Keberhasilan dalam melakukan SEFT dipengaruhi banyak hal. Beberapa hal berikut ini dapat membantu mencapai keberhasilan dalam terapi SEFT, yaitu:

- 1) Yakin kepada Allah/Tuhan. Dalam hal ini kita harus yakin kepada Allah/Tuhan, bahwa semua ujian atau cobaan akan dapat diatasi tanpa adanya rasa keraguan. Dengan keyakinan kepada kekuasaan Allah/Tuhan maka terapi SEFT akan dapat berhasil dan mampu mengendalikan tekanan darah.
- 2) Khusyu. Pada saat melakukan terapi, khususnya saat *Set-Up* (berdo'a), kita harus konsentrasi atau khusyuk, pusatkan pikiran dan berdoa dengan sepenuh hati.
- 3) Ikhlas. Tidak mengeluh, menerima rasa sakit yang diderita baik fisik maupun emosi.
- 4) Pasrah. Pasrah berbeda dengan ikhlas. Pasrah adalah menyerahkan apa yang terjadi nanti pada Allah SWT/ Tuhan YME. Kita pasrahkan kepada-NYA apa yang terjadi nanti. Apakah nanti rasa sakit yang kita alami makin parah, makin membaik, atau sembuh total, kita pasrahkan pada Tuhan YME.
- 5) Syukur. Bersyukur dalam keadaan apapun baik saat sehat maupun sakit. Jangan sampai rasa sakit menenggelamkan rasa syukur kita kepada Allah. Karena sudah banyak sekali nikmat yang diberikan kepada kita.

Program pelatihan SEFT bagi para kader dan penderita hipertensi dipandang efektif, tepat sasaran, dan memiliki tingkat ketercapaian program yang baik. Pelatihan terapi SEFT sangat mudah diikuti dan tidak banyak membutuhkan alat dan bahan khusus. Partisipan hanya membutuhkan kemampuan berfokus dalam melakukan terapi.

5. KESIMPULAN

Program PKM penerapan IPTEKS yang dilakukan oleh Tim Pengabdian mencapai target yang diharapkan yaitu masyarakat sasaran mampu memahami dan melakukan terapi *SEFT* untuk menurunkan kecemasan. Kegiatan pendampingan dan pelatihan kembali (*refresh*) secara berkesinambungan dan terus menerus perlu dilakukan agar para kader lebih mantap dan mahir tentang terapi *SEFT* untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik.

6. UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Unsoed Purwokerto yang telah mendukung secara penuh pembiayaan kegiatan ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Kelurahan Mersi beserta para kader kesehatannya yang turut berpartisipasi dalam program ini.

7. REFERENSI

Boedhi dan Darmojo. 2010. *Geriatric Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Edisi ke-4, Jakarta, FKUI.

Brattberg, G., 2010, Self-administered EFT (Emotional Freedom Techniques) in Individuals With Fibromyalgia: A Randomized Trial. *Integrative Medicine*, vol.7 no.4.

Fitri, G.N., Lismayanti, Lilis, Sari, Nina Pamela, 2017, Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tekanan Darah, *Media Informasi*, vol.13, no.1.

Iskandar, E 2010, *The Miracle of Touch: Panduan menerapkan keajaiban EFT (emotional freedom technique)*, Bandung, Qanita.

Jaul, E. & Barron, J 2017, Age-Related Diseases and Clinical and Public Health Implications for the 85 Years Old and Over Population. *Frontiers in Public Health*, vol.5, no. 335. doi:10.3389/fpubh.2017.00335

Kementrian Kesehatan RI, 2013, *Hipertensi Penyebab Kematian Nomor Tiga*, Jakarta, Kemenkes RI.

Maglaya, A.S., 2011, *Nursing Practice in The Community*, Marikina City, Argonauta.

Rofacky, 2015, Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi, *Jurnal Keperawatan Soedirman*, vol. 10, no.1.

Saputra, A 2012, *Buku Terapi EFT (Emotional Freedom Technique): 3 Langkah Mengebalkan Tubuh Anda dari Penyakit*, Bekasi, NQ Publishing.

Tamher, N 2012, *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*, Jakarta, Salemba Medika.

Yogiantoro, M 2010, *Hipertensi Esensial*, Jakarta, Internal Publishing.