

# **PENERAPAN EVIDENCE BASED PRACTICE (EBP) TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

**Atqiya Mustandhifa<sup>1</sup>, Puspita Hanggit Lestari<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta III

E-mail<sup>1</sup>: [atqiyamustandhifa@gmail.com](mailto:atqiyamustandhifa@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.59946/jfki.2024.382>

## **Abstract**

Hypertension is a fatal disease that does not cause symptoms in sufferers and if blood pressure is not controlled continuously it can cause complications. One of the factors that causes blood pressure to increase is individual anxiety and stress, and hypertension can trigger anxiety in hypertension sufferers. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) intervention can be a therapy for hypertensive elderly with anxiety. This application aims to reduce anxiety levels in hypertensive patients through the application of SEFT. This type of scientific work is a case study managing three clients in RW 02, Jatiwarna Village through the EBP stages. Based on the research results, it was found that three clients experienced a decrease in anxiety levels, one client before therapy had a severe anxiety level (score 28) and after therapy the anxiety level became moderate anxiety (score 23); client two went from before therapy with a moderate level of anxiety (score 22) to a mild level of anxiety (score 14); and in three clients from before therapy with a moderate level of anxiety (score 26) to a mild level of anxiety (score 20). The conclusion from the application of SEFT therapy can reduce anxiety levels and blood pressure in hypertensive elderly with anxiety.

Keywords: Elderly, Hypertension, Anxiety, Spiritual Emotional Freedom technique (SEFT)

## **Abstrak**

Penyakit hipertensi merupakan penyakit fatal yang tidak menimbulkan gejala pada penderitanya dan apabila tekanan darah tersebut tidak terkontrol secara terus menerus dapat menimbulkan komplikasi. Salah satu faktor yang menjadi penyebab tekanan darah meningkat adalah kecemasan dan stress individu, dan keadaan hipertensi dapat memicu terjadinya kecemasan pada penderita hipertensi. Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dapat menjadi terapi pada lansia hipertensi dengan kecemasan. Penerapan ini bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi melalui penerapan SEFT. Jenis karya ilmiah ini adalah studi kasus dengan mengelola tiga orang klien di RW 02 Kelurahan Jatiwarna melalui tahapan EBP. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil ketiga klien mengalami penurunan tingkat ansietas, klien satu dari sebelum dilakukan terapi dengan tingkat kecemasan berat (skor 28) dan setelah dilakukan terapi tingkat kecemasan menjadi kecemasan sedang (skor 23); klien dua dari sebelum dilakukan terapi dengan tingkat kecemasan sedang (skor 22) menjadi dengan tingkat kecemasan ringan (skor 14); dan pada klien tiga dari sebelum dilakukan terapi dengan tingkat kecemasan sedang (skor 26) menjadi dengan tingkat kecemasan ringan (skor 20). Kesimpulan dari penerapan terapi SEFT ini dapat menurunkan tingkat kecemasan dan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan kecemasan.

Katakunci: Lansia, Hipertensi, Kecemasan, Spiritual Emotional Freedom technique (SEFT)

---

## **Pendahuluan**

Penyakit hipertensi sering disebut sebagai “silent killer” karena merupakan penyakit fatal yang tidak menimbulkan gejala pada penderitanya dan apabila tekanan darah tersebut tidak terkontrol secara terus menerus dapat menimbulkan komplikasi (Prastika & Siyam, 2021). Komplikasi yang terjadi akibat tidak terkontrolnya tekanan darah pada penderita hipertensi diantaranya adalah meningkatnya angka kejadian stroke, infark miokard akut (IMA), dan penyakit arteri coroner (CAD) (Smeltzer, 2018). Komplikasi tersebut dapat terjadi apabila faktor yang dapat menyebabkan hipertensi tidak dihindari. Hipertensi dapat disebabkan oleh faktor genetik dan pola hidup yang tidak sehat (merokok, banyak mengonsumsi makanan asin, kurang aktivitas fisik, minum alkohol), stress, serta kondisi medis tertentu.

Kejadian hipertensi secara global berdasarkan World Health Organization (WHO) diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2021). Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,11 % yang sebelumnya pada tahun 2013 sebesar 25,8%. Kejadian hipertensi pada kelompok umur 65-74 tahun sebesar 63,22 % dan kelompok umur 75 tahun ke atas sebesar 69,53%. Prevalensi hipertensi untuk wilayah Jawa Barat yaitu sebesar 39,6% (Kemenkes RI, 2018).

Anam et al., (2021) menyebutkan salah satu faktor yang menjadi penyebab tekanan darah meningkat adalah kecemasan dan stress pada individu, serta kondisi hipertensi dapat memicu terjadinya kecemasan pada penderita hipertensi. Stress dan kecemasan dapat meningkatkan pelepasan hormon kortisol dan hormon fekromositoma, yang berfungsi untuk meningkatkan kadar hormon steroid dalam tubuh. Peningkatan hormon steroid yang akan memicu produksi adrenalin yang berlebihan sehingga epinefrin meningkat dan berdampak pada peningkatan denyut jantung dan tekanan darah.

Kondisi kecemasan yang dialami lansia seringkali muncul dalam bentuk perasaan khawatir yang tidak terdefinisi, yang berkaitan dengan rasa ketidakpastian dan ketidakberdayaan terhadap suatu situasi. Kecemasan pada lansia berbeda dengan rasa takut, karena rasa takut merupakan penilaian rasional terhadap suatu bahaya atau kejadian yang dialami, sementara kecemasan merupakan respon emosional lansia terhadap penilaian dari perasaannya tersebut (Stuard, 2013 dalam Nurrohmah & Rinaldi, 2022). Menurut (Nurhayati et al., 2020) mengungkapkan bahwa kecemasan yang dialami oleh lansia dengan hipertensi seringkali dikaitkan dengan adanya komplikasi hipertensi seperti stroke, gagal ginjal, atau penyakit jantung lainnya yang dapat berujung pada kematian, sehingga lansia menganggap hal tersebut merupakan ancaman yang membahayakan kehidupannya.

Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dijadikan alternatif dalam mengatasi kecemasan pada lansia adalah SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan teknik terapi yang menggabungkan sistem energi tubuh dan terapi spiritual (Sakiyan & Mugihartadi, 2020). Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa teknik SEFT dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan, seperti penelitian yang dilakukan oleh Nurrohmah & Rinaldi, (2022) menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan antara sebelum dan sesudah pemberian terapi spiritual emotional freedom technique dengan rerata skor pretest=11,14 dan rerata skor

posttest=6,43. Penelitian lain menunjukkan bahwa terapi SEFT dapat menurunkan tingkat kecemasan dengan skor kecemasan 25 (kecemasan sedang) ketika belum dilakukan terapi SEFT menjadi 20 (kecemasan ringan) setelah diberikan terapi SEFT (Utami et al., 2023). Penelitian Pratama et al. (2022) juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan kecemasan pada penderita hipertensi dengan nilai rata-rata kecemasan klien hipertensi sebelum dilakukan terapi SEFT adalah sebesar 24,41 %, setelah dilakukan terapi SEFT nilai mean kecemasan klien menjadi 16,33%.

Peran perawat terhadap penurunan kecemasan pada lansia hipertensi sangat penting dalam mengelola hipertensi, perawat dapat memberikan penyuluhan dan intervensi terkait cara mengatasi kecemasan pada lansia dengan hipertensi dengan menyampaikan intervensi yang ditemukan melalui dengan didasari bukti penelitian, untuk membantu lansia dalam menghadapi kecemasan melalui terapi nonfarmakologis. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti melakukan penelitian terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk menurunkan kecemasan pada lansia.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan evidence based practice (EBP) yang memiliki enam tahapan. Tahapan pertama yaitu mengidentifikasi fenomena yang ada di masyarakat yaitu di wilayah RW02 Kelurahan Jatiwarna, yang selanjutnya dibuat pertanyaan klinis dan PICOT. PICOT dibuat berdasarkan kondisi klien di wilayah RW 02 Kelurahan Jatiwarna. Tahapan kedua yaitu pengumpulan bukti dengan mencari literatur/jurnal terkait yang sudah ditentukan dengan PICOT. Tahapan ketiga yaitu Tahap ketiga yaitu menganalisis artikel dengan penilaian bukti yang telah didapat dengan menggunakan PICOT. Tahap keempat integrasi bukti, yaitu mengintegrasikan hasil artikel yang telah dikumpulkan lalu melakukan diskusi dengan klien dan pakar. Tahap kelima yaitu penerapan kompres hangat dan tarik napas dalam untuk menurunkan skala nyeri pada subjek. Tahap keenam yaitu melakukan evaluasi tahapan evidence based practice (EBP) yang berisi seluruh penerapan yang telah dilakukan.

Fenomena yang didapatkan di Wilayah RW 02 Kelurahan Jatiwarna adalah kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Pertanyaan klinis yaitu “Apakah penerapan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dapat menurunkan tingkat kecemasan lansia dengan hipertensi?” dan mengidentifikasi PICOT (Population: Lansia dengan Hipertensi yang mengalami kecemasan), (intervention: Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)), (Comparison: -), (Outcome: menurunkan tingkat kecemasan lansia dengan hipertensi), (Time: dilakukan selama 6 kali dengan durasi 15-20 menit).

Pengumpulan bukti dengan menggunakan sumber-sumber terkait seperti PubMed, Jurnal Keperawatan, Google Scholar, Garuda. Pencarian dibatasi dengan rentang 5 tahun kebelakang yaitu 2019-2024. Didapatkan enam artikel yang sudah dilakukan penilaian secara kritis dan ilmiah dan memenuhi syarat penilaian kritis. Penerapan SEFT untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi dilakukan sebanyak enam kali (seminggu 3 kali) dengan lama pelaksanaan 15-20 menit. Hasil observasi penerapan SEFT menunjukkan penurunan gejala kecemasan dan tekanan darah pada lansia

## Hasil

Hasil evaluasi setelah melakukan sesi dua yang ke-enam kali melalui observasi, menanyakan langsung, dan dengan pengukuran tingkat kecemasan pada klien terkait intervensi *Spiritual emotional freedom technique* yaitu sebagai berikut.

Tabel 1 Hasil Evaluasi Tingkat Kecemasan Lansia

| No | Inisial | Pretest |                  | Posttest |                  |
|----|---------|---------|------------------|----------|------------------|
|    |         | Skor    | Kategori         | Skor     | Kategori         |
| 1. | Ny. N   | 28      | Kecemasan Berat  | 23       | Kecemasan Sedang |
| 2. | Ny. H   | 22      | Kecemasan Sedang | 14       | Kecemasan Ringan |
| 3. | Ny. E   | 26      | Kecemasan Sedang | 20       | Kecemasan ringan |

Tabel 2 Hasil Evaluasi Pengukuran Tekanan Darah (dalam mmHg)

| No. |          | Klien I |         | Klien II |         | Klien III |         |
|-----|----------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|
|     |          | Sebelum | Sesudah | Sebelum  | Sesudah | Sebelum   | Sesudah |
| 1.  | Sesi I   | 153/103 | 148/78  | 159/100  | 145/100 | 142/69    | 139/65  |
| 2.  | Sesi II  | 140/76  | 146/81  | 147/94   | 145/98  | 145/76    | 142/76  |
| 3.  | Sesi III | 148/90  | 144/67  | 140/84   | 133/74  | 135/80    | 131/87  |
| 4.  | Sesi IV  | 148/78  | 143/84  | 142/76   | 135/86  | 141/85    | 134/74  |
| 5.  | Sesi V   | 139/75  | 136/81  | 146/85   | 140/91  | 139/67    | 133/78  |
| 6.  | Sesi VI  | 142/70  | 138/90  | 144/85   | 133/86  | 141/72    | 136/79  |

Hasil yang didapatkan dari intervensi *Spiritual emotional freedom technique* adalah kemampuan klien dalam melakukan terapi SEFT dan penurunan tingkat kecemasan dengan skor yang ditampilkan pada tabel diatas. Ketiga klien mengatakan menjadi tahu salah satu cara non farmakologis untuk mengurangi kecemasan sekaligus mengontrol tekanan darah selain dengan obat. Ketiga klien mengalami penurunan skor pada poin terkait dengan gangguan tidur. Klien mengatakan tidur lebih nyenyak karena rasa gelisah atau cemas berkurang. Serta terdapat penurunan tekanan darah

**Pembahasan**

Lansia mengalami perubahan psikososial yang dapat mengakibatkan perubahan timbulnya kecemasan. Lansia dengan hipertensi biasanya memiliki

kondisi kecemasan. Lansia cenderung memiliki gangguan mood yang disebabkan karena berbagai macam situasi, seperti kecemasan primer serta stressor psikososial. Hal ini dapat terjadi ketika mental emosional lansia tidak siap dalam mengatasi kemunduran, sehingga dapat menyebabkan muncul perasaan tidak aman, cemas, merasa terancam akan timbulnya suatu penyakit atau takut diabaikan karena dianggap tidak berguna lagi (Mirani et al., 2021).

Berdasarkan data yang didapat dari tiga klien kelolaan memiliki riwayat hipertensi dengan pengobatan rutin, didapatkan tingkat kecemasan klien satu yaitu kecemasan berat, sedangkan pada klien dua dan tiga berada pada tingkat kecemasan sedang. Tingkat kecemasan ini diukur menggunakan skala HARS. Fenomena diatas menjadi alasan bahwa klien lansia hipertensi cenderung akan mengalami kecemasan. Menurut Johnson, (2019) mengungkapkan bahwa orang dewasa yang menderita hipertensi lebih mungkin mengalami kecemasan dan mereka yang mengalami kecemasan, lebih besar kemungkinannya menderita hipertensi. Sebuah studi cross-sectional yang dilakukan di Andkhoy menunjukkan bahwa klien hipertensi yang berusia lanjut, wanita, perokok, dan penderita diabetes lebih mungkin dikaitkan dengan kecemasan. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa klien lanjut usia lebih cenderung merasa cemas (Turana et al., 2021). Penyakit fisik kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, dan jantung adalah penyakit kronis yang sering kali dapat menimbulkan masalah psikososial seperti kecemasan (Suryani et al., 2021).

Penatalaksanaan hipertensi tidak hanya berfokus pada penurunan tekanan darah baik secara farmakologis maupun non farmakologis, akan tetapi mengatasi faktor penyebab lain yang berkaitan dengan hipertensi, salah satunya kecemasan. Karena berdasarkan penelitian(Turana et al., 2021) kecemasan juga dapat meningkatkan tekanan darah. Beberapa hasil penelitian menemukan bahwa salah satu cara untuk mengatasi kecemasan pada klien hipertensi dengan terapi Spiritual emotional Freedom technique.

Beban emosional (pikiran negatif) yang dialami individu menjadi penyebab utama dari penyakit fisik maupun non fisik. Hal ini sesuai dengan temuan dalam penelitian Nurrohmah & Rinaldi, (2022), yang menunjukkan bahwa rasa takut dan cemas yang dirasakan dapat memperburuk kambuhnya penyakit kronis. Terapi SEFT dapat memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku manusia serta mampu menetralkan perlawanan psikologis yaitu dengan mengubah pikiran negatif klien menjadi pikiran positif melalui pendekatan doa dan kepasrahan (Sulistyowati & Rahmawati, 2023).

Berdasarkan penelitian Nurrohmah & Rinaldi, (2022) terdapat tiga sesi dalam terapi ini, yaitu: sesi satu (Building rapport) yang memfokuskan pada pemaparan tujuan kegiatan, dan pengenalan terapi SEFT, sesi dua (praktek terapi SEFT) yang berisi demonstrasi dan praktek terapi SEFT, dan sesi tiga (sharing dan evaluasi) melakukan evaluasi menyeluruh kegiatan pemberian terapi SEFT. Zainuddin, (2012) menyebutkan tahapan dari SEFT itu sendiri ada 3 yaitu the set-up, the tune in, dan the tapping. Set-up bertujuan untuk menetralkan pikiran negative, Tune-in dengan merasakan rasa sakit/masalah yang dialami, dan Tapping adalah ketukan kecil dengan menggunakan dua ujung jari pada 18 titik kunci dari "The Major Energy Meridians" (Sulistyowati & Rahmawati, 2023). Tujuan dari tahap The Set-Up adalah mengalirkan energi tubuh dengan tepat, tujuan pada tahap The Tune-In adalah menetralkan emosi negatif atau rasa sakit fisik, sementara pada saat tahap The Tapping, tujuannya adalah menetralkan

gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan subjek, karena aliran energi tubuh kembali berjalan dengan normal dan seimbang. Secara keseluruhan terapi ini memiliki tujuan akhir untuk meredakan kecemasan yang dialami oleh individu (Krisnawardhani & Noviekayati, 2021).

Kecemasan menjadi salah satu perubahan psikososial pada lansia yang disebabkan karena beberapa hal. Kecemasan pada lansia dapat muncul akibat adanya peningkatan kewaspadaan diri akan adanya bahaya yang mengancam (Nurrohmah & Rinaldi, 2022). Kecemasan pada lansia juga dapat muncul ketika lansia tersebut mengalami kondisi atau situasi yang berhubungan dengan kondisi kesehatan dirinya atau keluarganya yang sedang tidak baik, kondisi perekonomian yang kurang dapat memenuhi kebutuhan, serta kondisi dimana lansia tinggal sendiri dan jauh dari anak dan cucu.

Kecemasan yang terjadi pada lanjut usia dapat diatasi melalui teknik relaksasi dan distraksi (Keliat, 2019). Relaksasi adalah suatu proses untuk melepaskan ketegangan yang ada secara sengaja atau disadari. Terapi SEFT termasuk salah satu teknik relaksasi yang merupakan salah satu bentuk mind body therapy dari terapi komplementer dan alternatif dalam keperawatan. Terapi SEFT merupakan salah satu teknik relaksasi terapi komplementer dimana cara kerjanya hampir sama dengan akupresur dan akupuntur (Afifah et al., 2023). Teknik ini mengintegrasikan sistem energi tubuh (energy medicine) dan terapi spiritual yang digunakan sebagai metode terapi untuk mengatasi masalah emosional dan fisik, yaitu dengan melakukan ketukan ringan (tapping) pada titik syaraf (meridian tubuh) (Rahmadania & Zoahira, 2021).

Berdasarkan hasil penerapan selama 6 kali penulis kepada klien, ditemukan ketiga klien mengalami penurunan tingkat kecemasan. Hasil penerapan menunjukkan ketiga klien memiliki persamaan perubahan pada 4 item utama skala kecemasan, yaitu perasaan cemas, ketegangan, gangguan kecerdasan, dan gangguan tidur. Klien mengalami perubahan perasaan cemas, perasaan depresi, gangguan tidur, gejala somatic (otot), akan tetapi satu poin yang tidak berubah adalah pada gejala urogenital dimana klien mengatakan sering buang air kecil. Hal ini sejalan dengan penelitian (Nurrohmah & Rinaldi, 2022) yang mengemukakan bahwa terapi SEFT dapat membantu menurunkan kecemasan pada lansia. Pemberian EBP terpai SEFT dinilai cukup efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien karena terapi SEFT dapat membantu klien dalam menetralkan dan melepaskan beban emosional (pikiran-pikiran negatif) yang bersumber baik dari dalam dirinya sendiri maupun yang berasal dari lingkungannya (Utami et al., 2023). Sejalan dengan penelitian Sakiyan & Mugihartadi, (2020), ada pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat kecemasan lansia. Pratama et al., (2022) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa ada pengaruh pemberian terapi SEFT dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien hipertensi, hal ini dikarenakan ketika tubuh rileks dapat mengeluarkan hormone dengan lebih stabil, tubuh akan menguraikan ketegangan otot-otot, pikiran menjadi lebih tenang dan tentram sehingga kecemasan akan menurun.

Selain dapat menurunkan tingkat kecemasan terapi SEFT juga dapat membantu mengontrol tekanan darah, hal ini dapat dilihat pada tabel evaluasi formatif terdapat penurunan tekanan darah pada klien setiap selesai tindakan. Berdasarkan hasil terapi yang dilakukan ketiga klien mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan SEFT. Hasil yang didapatkan dari ketiga klien, pengukuran tekanan darah pada klien I sebelum dilakukan terapi pada hari

pertama 153/103 mmHg dan hari terakhir setelah dilakukan terapi tekanan darah 138/90 mmHg, sehingga terjadi penurunan pada hari pertama dan terakhir yaitu tekanan sistol 15 mmHg dan diastole 13 mmHg, rata-rata tekanan darah selama enam hari sebelum terapi yaitu tekanan sistol 146,6 mmHg dan diastole 83 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah setelah terapi SEFT selama enam hari yaitu sistol 142,5 mmHg dan distol 80,2 mmHg. Klien II sebelum dilakukan terapi pada hari pertama 159/100 mmHg dan hari terakhir setelah dilakukan terapi tekanan darah 133/86 mmHg, sehingga terjadi penurunan pada hari pertama dan terakhir yaitu tekanan sistol 26 mmHg dan diastole 14 mmHg, rata-rata tekanan darah sebelum terapi yaitu tekanan darah sistolik 146,3 mmHg dan diastolic 87,3 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah setelah terapi yaitu sistolik 140,3 mmHg dan diastolic 89,1 mmHg.

Klien III sebelum dilakukan terapi pada hari pertama tekanan darah 142/69 mmHg dan hari terakhir setelah dilakukan terapi tekanan darah 136/79 mmHg, sehingga terjadi penurunan pada hari pertama dan terakhir yaitu tekanan darah sistolik 6 mmHg dan tekanan darah sistolik meningkat 10 mmHg. Hasil ini didukung oleh penelitian Rachmanto & Pohan, (2021) yang menunjukkan bahwa terapi SEFT dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan rata-rata penurunan tekanan darah pada subjek penelitian ini sebesar 11,45/6,95 mmHg. Penelitian Saputra et al., (2020) menyebutkan bahwa terapi SEFT dapat dijadikan alternatif dalam penurunan tekanan darah lansia, dengan hasil pengukuran pada kelompok SEFT didapatkan tekanan darah sistol sebelum terapi sebesar 164,00, diastole sebesar 94,67 dan tekanan darah sistol setelah terapi sebesar 149,67. Penelitian (Sarweni & Sari, (2020) juga menunjukkan adanya manfaat terapi SEFT dalam menurunkan tekanan darah yang ditunjukkan dengan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi SEFT. Penelitian (Kurnia et al., n.d.) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi yang telah diberikan terapi SEFT. Terapi SEFT melibatkan ketukan ringan pada 18 titik meridian tubuh yang bertujuan untuk merangsang dan mengaktifkan 12 jalur utama meridian tubuh. Hal ini menciptakan keseimbangan antara energi tubuh dan menimbulkan efek relaksasi tubuh, pada kondisi ini otak merangsang kelenjar pituitary untuk mengeluarkan hormon endorfin yang juga dapat memberi efek relaksasi. Keadaan ini juga dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam mengaktifasi kerja kelenjar adrenal untuk menekan sekresi hormon yang mempengaruhi kerja sistem kardiovaskuler seperti epinefrin, kortisol dan steroid lainnya seperti renin dan angiotensin, sekaligus mengurangi sekresi aldosteron dan ADH (Zaenal & Mustamin, 2022).

Setiap klien memiliki respon yang berbeda terhadap terapi yang diberikan, ini dapat dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya dukungan keluarga ringkas konsentrasi, dan kualitas tidur. Dukungan keluarga penting dalam proses kesembuhan suatu penyakit. Dukungan keluarga yang nyaman dapat membuat seseorang merasa dirinya diperhatikan, dihargai, dan dicintai (Sarweni & Sari, 2020). Selama melakukan proses terapi, penulis selalu berusaha dalam melibatkan anggota keluarga. Klien I ketika dilakukan terapi, keluarga selalu ada tapi sering kali perhatiannya terpecah dengan menjaga cucu-cucunya. Klien II selalu ditemani oleh anggota keluarganya, dan keluarga ikut serta memperhatikan terapi SEFT yang dilakukan. Klien III jarang sekali ditemani anggota keluarga saat

dilakukan terapi SEFT dikarenakan ia hanya tinggal dengan anaknya yang bekerja, akan tetapi klien III selalu mencoba berkonsentrasi penuh, ditambah lingkungan rumah yang relative tenang. Hasil pemeriksaan tingkat kecemasan pada ketika klien menunjukkan perbedaan. Klien II dengan dukungan penuh keluarga mendapatkan selisih skor tingkat kecemasan tertinggi yaitu 8 dari yang skor tingkat kecemasan sebelumnya 22 menjadi 14. Hal ini dapat disimpulkan bahwa keluarga memiliki peran penting dalam pengelolaan penyakit keluarganya, yaitu dengan memberikan dukungan emosional yang membantu klien merasa lebih yakin dalam mengatasi masalah kesehatannya (Sarweni & Sari, 2020). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Putri & Devi, (2022) yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan mekanisme koping berkaitan dengan tingkat kecemasan lansia, dengan adanya dukungan keluarga yang baik lansia mampu meningkatkan kesehatan fisik dan mental dalam menjalani masa tuanya. Dukungan keluarga bagi lansia dengan hipertensi dapat berupa dukungan emosional, penghargaan, dengan adanya hal ini lansia dengan hipertensi akan merasa nyaman dan dapat mengurangi stres serta kecemasan (Purnama & Putri, 2023).

Selain dukungan keluarga, kualitas tidur lansia juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan. Setiap klien memiliki keluhan yang berbeda terkait tidurnya. Klien I mengatakan seringkali sulit tidur, sering terbangun di malam hari untuk BAK, tidur tidak nyenyak, bangun terkadang lesu. Klien II dan III memiliki keluhan yang sama yaitu mengatakan seringkali sulit tidur, sering terbangun di malam hari untuk BAK, tidur tidak nyenyak, dan banyak mimpi. Setelah dilakukan terapi SEFT selama 6 kali pertemuan ketiga klien mengatakan beberapa keluhan sudah membaik, akan tetapi yang masih sama adalah sering terbangun pada malam hari untuk BAK. Sebuah penelitian menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur lansia menjadi lebih baik setelah dilakukan terapi SEFT, hal ini terjadi karena ketika dilakukan SEFT maka akan mengirim respon pada hipotalamus untuk menghentikan sekresi Corticotropin-releasing hormone (CRH) sehingga sekresi Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH) juga berhenti dan kadar kortisol akan menurun. Penurunan kadar kortisol ini dapat membuat pasien merasa lebih rileks, menurunkan tekanan darah, dan mengatasi gangguan tidur (Fibrianti & Nagib, 2022).

### **Kesimpulan dan Saran**

Penelitian yang telah dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan lansia dengan hipertensi yaitu penerapan terapi SEFT selama 6 sesi pertemuan didapatkan Ketiga klien mengalami perubahan tingkat kecemasan, yaitu klien 1 (Ny.N) dari sebelum dilakukan terapi dengan tingkat kecemasan berat (skor 28) dan setelah dilakukan terapi tingkat kecemasan menjadi kecemasan sedang (skor 23); klien 2 (Ny. H) dari sebelum dilakukan terapi dengan tingkat kecemasan sedang (skor 22) menjadi dengan tingkat kecemasan ringan (skor 14); dan pada klien 3 (Ny. E) dari sebelum dilakukan terapi dengan tingkat kecemasan sedang (skor 26) menjadi dengan tingkat kecemasan ringan (skor 20). Selain, dapat menurunkan tingkat kecemasan, terapi SEFT juga dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur lansia hipertensi.

Diharapkan penerapan terapi SEFT untuk menurunkan tingkat kecemasan lansia dengan hipertensi dapat terus diterapkan perawat. Selain itu diharapkan keluarga juga memiliki keinginan untuk mempelajari dan melatih terapi SEFT sehingga keluarga dalam mendampingi klien dalam melakukan terapi.

**Daftar Pustaka**

- Afifah, N., Rahmat, N. N., Yunita, R., Program, ), Sarjana, S., Stikes, K., Pesantren, H., & Hasan Probolinggo, Z. (2023). Pengaruh SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Hipertensi. *Health Reasearch Journal (HRJ)*, 34(2).
- Anam, A., Upoyo, A. S., Isworo, A., Taufik, A., & Sari, Y. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique (S SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. *Journal Of Community Health Development*, 2(1), 39–44.
- Fibrianti, & Nagib, M. (2022). Pengaruh Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Wellness And Healthy Magazine*, 4(1), 141–148. <https://doi.org/10.30604/Well.272412022>
- Johnson, H. M. (2019). Anxiety And Hypertension: Is There A Link? A Literature Review Of The Comorbidity Relationship Between Anxiety And Hypertension. In *Current Hypertension Reports (Vol. 21, Issue 9)*. Current Medicine Group Llc 1. <https://doi.org/10.1007/S11906-019-0972-5>
- Keliat, B. A. (2019). Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas (Cmhn) Basic Course (A. B. Keliat, Akemat, N. Helena, & H. Nurhaeni, Eds.). Egc.
- Kemenkes Ri. (2018). Riskesdas 2018. <http://repository.bkpk.kemkes.go.id/3514/1/Laporan%20riskesdas%202018%20nasional.pdf>
- Krisnawardhani, K. K., & Noviekayati, I. (2021). Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Meredakan Gangguan Cemas Menyeluruh Pada Subjek Dewasa. 6(5). <https://doi.org/10.36418/Syntax-Literate.V6i5.1952>
- Kurnia, V., Pauzi, M., Ramadanti, T., Gusmiati, R., & Durratuzzahro Fitri, S. (N.D.). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) On Blood Pressure In Hypertensive Patients. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 07(01), 2023. <https://doi.org/10.33377/Jkh.V7i1.149>
- Mirani, M. M., Jumaini, & Marni, E. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. *Jurnal Medika Utama*, 2(2), 647–659. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Nurhayati, T., Aini Susumaningrum, L., Rasni, H., Susanto, T., Kholida, D., Keperawatan, F., & Jember Pelayanan Sosial Tresna Werdha, U. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia Hipertensi Dan Tidak Hipertensi. *JKEP*, 5(2).
- Nurrohmah, F. I., & Rinaldi, M. R. (2022). Terapi Spiritual Emotional Freedom

- Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Journal Psikologi*, 8(1), 17–25. <https://doi.org/10.26858/Talenta.V7i1.35382>
- Prastika, Y. D., & Siyam, N. (2021). Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Ijphn*, 1(3), 407–419. <https://doi.org/10.15294/Ijphn.V1i3.47984>
- Pratama, E. R., Suri, S. I., & Damaiyanti, S. (2022). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 1983–1994. <https://doi.org/10.33024/Mnj.V4i8.6738>
- Purnama, J., & Putri, W. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Manisa Kabupaten Sidrap. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah (JIKP)*, 12(1), 264–275. <https://itkesmu-sidrap.e-journal.id/jikp>
- Putri, R. M., & Devi, H. M. (2022). Dukungan Keluarga Dan Mekanisme Koping Berhubungan Dengan Kecemasan Lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(1), 227–237.
- Rachmanto, T. A., & Pohan, V. Y. (2021). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Ners Muda*, 2(3), 100. <https://doi.org/10.26714/Nm.V2i3.8496>
- Rahmadania, W. O., & Zoahira, W. O. A. (2021). Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Keluarga Pasien Yang Kritis. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 610–618. <https://doi.org/10.31539/Jks.V5i1.1872>
- Sakiyan, & Mugihartadi. (2020). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19. *Nursing Science Journal (Nsj)*, 1(2), 38–47.
- Saputra, R., Mulyadi, B., & Mahathir, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dan Akupresur Titik Taichong. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 942. <https://doi.org/10.33087/Jiubj.V20i3.1068>
- Sarweni, A. D., & Sari, W. N. (2020). Penerapan Terapi Seft Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Binaan Puskesmas Rowosari Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 5(2).
- Smeltzer, S. C. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah (Handbook For Brunner & Suddarth's Textbook Of Medical-Surgical Nursing) (12th Ed.)*. EGC.

- Sulistiyowati, D. A., & Rahmawati, U. A. A. (2023). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Selama Pandemi Covid-19 Di Wilayah Surakarta. In Tahta Media Group. Tahta Media Group.
- Suryani, U., Guslinda, Fridalni, N., & Kontesa, A. (2021). Pemberian Terapi Thought Stopping Untuk Mengatasi Kecemasan Akibat Penyakit Fisik Pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(1), 33–38. [Http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/Jpm](http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/Jpm)
- Turana, Y., Tengkwawan, J., Chia, Y. C., Shin, J., Chen, C. H., Park, S., Tsoi, K., Buranakitjaroen, P., Soenarta, A. A., Siddique, S., Cheng, H. M., Tay, J. C., Teo, B. W., Wang, T. D., & Kario, K. (2021). Mental Health Problems And Hypertension In The Elderly: Review From The Hope Asia Network. In *Journal Of Clinical Hypertension* (Vol. 23, Issue 3, Pp. 504–512). John Wiley And Sons Inc. <https://doi.org/10.1111/jch.14121>
- Utami, M. P. S., Fathonah, S., & Lestari, F. (2023). Penerapan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirosis Hepatis. *Health Care Nursing Journal*, 5(1), 496–500.
- Who. (2021). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Zaenal, & Mustamin, R. (2022). Pengaruh SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kapassa Makassar. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kebidanan Holistic Care*, 6(1), 5–12.
- Zainuddin, A. F. (2012). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Azfan Publishing.