



## EFEKTIVITAS TERAPI SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DI WISMA ANDONG PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA YOGYAKARTA

Devi Sulistiawati<sup>1</sup>, Kartinah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>2</sup>Departemen Dosen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta  
devisulistiawati1506@gmail.com

### Abstrak

Terapi SEFT adalah terapi relaksasi dalam bentuk mind body therapy dari terapi komplementer yang bekerja kurang lebih sama dengan prinsip akupunktur dan akupresur, yakni dengan perangsangan titik-titik akupunktur dipermukaan tubuh. Terapi SEFT merupakan penggabungan dari sistem energi tubuh dan spiritualitas dalam kalimat doa dengan menggunakan metode ketukan di 18 titik meridian tubuh yang merangsang dan mengaktifkan 12 jalur energi tubuh sehingga menimbulkan relaksasi pada tubuh. Studi kasus ini bertujuan untuk menurunkan tekanan darah pada responden dengan hipertensi. Metode penelitian yang menggunakan studi kasus menggunakan pendekatan asuhan keperawatan dengan mengaplikasikan *Based Practice Nursing*. Dengan menggunakan 3 responden. Pengambilan data dilakukan selama 3 kali pertemuan dengan instrument yang digunakan pada studi kasus ini menggunakan tensimeter digital. Pengambilan data tersebut dilakukan dengan pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan sebelum terapi SEFT dan sesudah dilakukan terapi SEFT. Hasil studi kasus ini menunjukkan ketiga responden memiliki jenis kelamin sama yaitu Perempuan. Dengan responden 1 berumur 55 tahun, Responden 2 berumur 50 tahun dan Responden 3 berumur 53 tahun. Dengan hasil setelah dilakukan terapi SEFT pada ke 3 responden mengalami penurunan tekanan darah dengan hasil rata-rata sebesar 9,6/6,7 mmHg untuk responden 1, untuk responden 2 juga mengalami penurunan tekanan darah dengan hasil rata-rata sebesar 8,0/7,6 mmHg. Dan yang terakhir responden 3 mengalami penurunan tekanan darah dengan hasil rata-rata sebesar 9,3/8,6 mmHg. Hal ini terapi SEFT mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

**Kata kunci :** Hipertensi, Spiritual Emotional Freedom Technique

### Abstract

SEFT therapy is a relaxation therapy in the form of mind body therapy from complementary therapy that works more or less the same as the principles of acupuncture and acupressure, namely by stimulating acupuncture points on the surface of the body. SEFT therapy is a combination of the body's energy system and spirituality in prayer sentences by using the tap method at 18 meridian points of the body that stimulate and activate 12 body energy pathways so as to cause relaxation in the body. This case study aims to lower blood pressure pressure in respondents with hypertension. The research method that uses case studies uses a nursing care approach by applying *Based Practice Nursing*. By using 3 respondents. Data collection was carried out during 3 meetings with the instrument used in this case study using a digital sphygmomanometer. The data collection was carried out by blood pressure checks carried out before SEFT therapy and after SEFT therapy. The results of this case study show that the three respondents have the same gender, namely Women. With Respondent 1 aged 55 years, Respondent 2 aged 50 years and Respondent 3 aged 53 years. With the results after SEFT therapy in respondents 1, 2 and 3 experienced a decrease in blood pressure with an average result of 9.6/6.7 mmHg for respondent 1, for respondent 2 also experienced a decrease in blood pressure with an average result of 8.0/7.6 mmHg. And finally, respondent 3 experienced a decrease in blood pressure with an average result of 9.3/8.6 mmHg. This SEFT therapy is able to lower blood pressure in hypertensive patients.

**Keywords:** Hypertension, Spiritual Emotional Freedom Technique

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author : Devi Sulistiawati  
Address : Surakarta  
Email : [devisulistiawati1506@gmail.com](mailto:devisulistiawati1506@gmail.com)  
Phone : +62 87779663757

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan di kalangan masyarakat di berbagai negara. Di Indonesia, penyakit hipertensi menempati urutan ke lima penyakit yang menyebabkan kematian dengan prevalensi hipertensi terus meningkat di seluruh dunia (Huda & Alvita, 2018). Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2019 menunjukkan data sekitar 22% mengalami hipertensi pada orang di dunia, yang merupakan satu dari tiga orang di dunia mengalami diagnose dengan hipertensi. Prevalensi penyandang hipertensi terus meningkat di setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Aditya & Khoiriyah, 2021).

Dikatakan apabila terkena hipertensi jika tekanan darah pada tekanan sistolik lebih dari 140 dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg sehingga dapat dikatakan mengalami peningkatan tekanan darah tinggi. Hipertensi biasanya terjadi tanpa ada gejala tertentu, namun tekanan darah tinggi dapat menyebabkan komplikasi seperti resiko stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan pada ginjal (WHO, 2019). Hipertensi dapat disebabkan karena adanya faktor tertentu, salah satunya yaitu pola hidup yang kurang sehat pada setiap manusia seperti kebiasaan dalam merokok, mengkonsumsi alkohol, terlalu banyaknya pikiran atau stress, dan kurang olah raga. (Arnita & Nurlaily, 2020)

Pada penderita hipertensi biasanya ada yang mengeluh tanda dan gejala hipertensi dan ada juga yang tidak mengeluh tanda gejala bahwa dirinya sedang terkena penyakit hipertensi. Namun ada tanda klinis yang dapat terjadi pada pasien penderita hipertensi seperti pusing, nyeri pada kepala atau disertai dengan mual dan muntah, hal ini karena adanya peningkatan pada tekanan intracranial, adanya suara pada bising pada arteri karotis, arteri enalis dan femoralis yang disebabkan karena aneurisma dan adanya rasa lelah yang berlebihan (Rachmanto & Pohan, 2021)

Hipertensi dapat ditangani baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Seperti pemberian obat diuretic thiazide, otot simpatomimetik, beta-blocker dan vasodilator. Pada saat yang sama hipertensi dapat ditangani dengan pengobatan non-farmakologis seperti perubahan gaya hidup yang baik, penurunan berat badan, pembatasan natrium, perubahan pola makan rendah lemak, pembatasan alcohol, pembatasan kafein, berhenti dalam kebiasaan merokok, manajemen stress dan terapi komplementer hingga intervensi spiritual (Saputra, 2020)

Begitupula dengan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Merupakan terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi SEFT adalah terapi relaksasi dalam bentuk mind body therapy dari terapi komplementer yang bekerja kurang lebih sama dengan prinsip akupunktur dan akupresur, yakni dengan perangsangan titik-titik akupunktur dipermukaan tubuh. Terapi SEFT merupakan

penggabungan terapi dari sistem energi tubuh dan spiritualitas dalam kalimat yang diucapkan berupa doa dengan menggunakan metode ketukan di 18 titik meridian tubuh yang merangsang dan mengaktifkan 12 jalur energi tubuh sehingga menimbulkan relaksasi pada tubuh. Cara untuk melakukan terapi SEFT terdapat 3 step yaitu the set-up, the tune-in dan the tapping.

### 1. The set-up

Tahap ini dilakukan dengan mengucapkan kalimat dengan penuh rasa hikmat. Dengan kalimat, “Ya Tuhan meskipun saya tekanan darahnya tinggi, saya ikhlas, saya pasrahkan kepada-Mu sepenuhnya.” Diucapkan 3 kali dengan menekan menggunakan dua ujung jari di dada bagian “Sore Spot” atau dada atas

### 2. The tune-in

Cara ini dengan memusatkan pikiran ke lokasi yang dialami rasa sakit, sambil berdoa dengan mengucapkan : “Saya rela, saya pasrahkan tekanan darah saya tinggi, ya Tuhan!”. The tune-in dilakukan bersamaan dengan Tapping

### 3. The tapping

Pada cara ini dengan mengucapkan kalimat : “Ya Tuhan, meskipun saya hipertensi, saya rela, saya pasrahkan kepada-Mu hipertensi saya!”. Titik yang dilakukan pada The Tapping terdapat 9 titik yaitu : titik atas kepala, titik permulaan alis mata, di atas tulang di samping mata, di bawah kelopak mata, di bawah hidung, di antara dagu dan bagian bawah bibir, di ujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone, di bawah ketiak, dan di bawah puting susu. Ketukan yang dilakukan dapat memberikan efek yaitu membebaskan emosi atau rasa sakit yang dialami.

SEFT merupakan terapi yang menggabungkan mind-body dengan asuhan keperawatan komplementer. Terapi ini memanfaatkan sistem energi tubuh yang dimaksudkan untuk memperbaiki tingkat emosional, pikiran dan perilaku. SEFT menggabungkan antara sistem energi tubuh dengan terapi spiritual dan menggunakan metode tapping di titik-titik tertentu khususnya 12 jalur energi tubuh. Terapi ini dapat meningkatkan unsur spiritual (Rahmadania, 2021).

Studi kasus ini dengan menggunakan terapi SEFT dalam jurnal penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di UPT Puskesmas Medan Tuntungan, dengan hasil terapat penurunan tekanan darah tinggi dengan hasil setelah dilakukan terapi SEFT yaitu 142,57/78,00 mmHg dari tekanan darah sebelum diberikan terapi yaitu 170.00/91,33 mmHg (Grace et al., 2022)

dengan penelitian lain dengan judul “Pengaruh Spiritual Emotinoal Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Dusun Sawahan, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta. Dengan hasil penelitian ini ada pengaruh atau mengalami penurunan tekanan darah dengan rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi 162,67/98 mmHg menjadi 139,33/90,67 mmHg. (Sartika & Supayitno, 2018).

Berdasarkan observasi selama di wisma andong panti sosial tresna werdha Yogyakarta

menunjukkan adanya pemberian rutin obat amlodipine pada pasien hipertensi yang dibuktikan dengan pengukuran menggunakan tensimeter dengan tekanan darah diatas 140/90 mmHg, sehingga studi ini bertujuan untuk menerapkan *evidence based nursing* menganalisis efektifitas terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada pasien lansi dengan hipertensi.

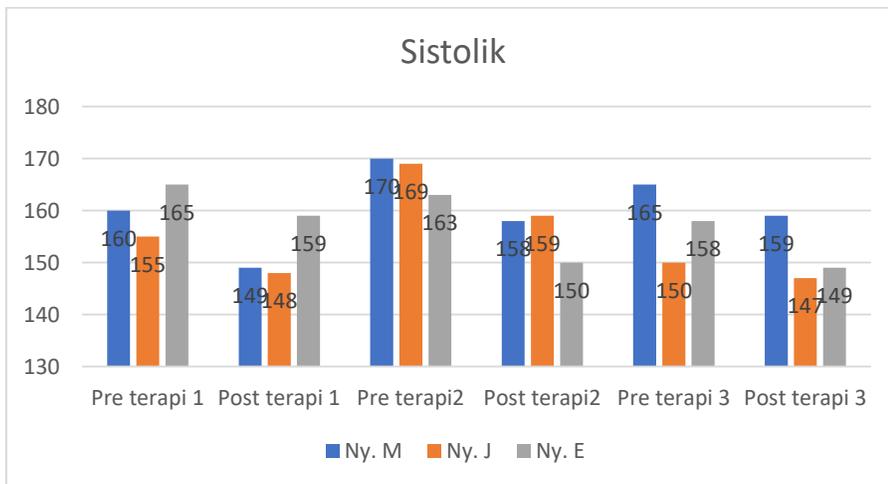
**METODE**

Metode penelitian yang digunakan yaitu studi kasus menggunakan pendekatan asuhan keperawatan dengan mengaplikasikan *Based Practice Nursing* pemberian terapi SEFT untuk menurunkan Tekanan Darah pada

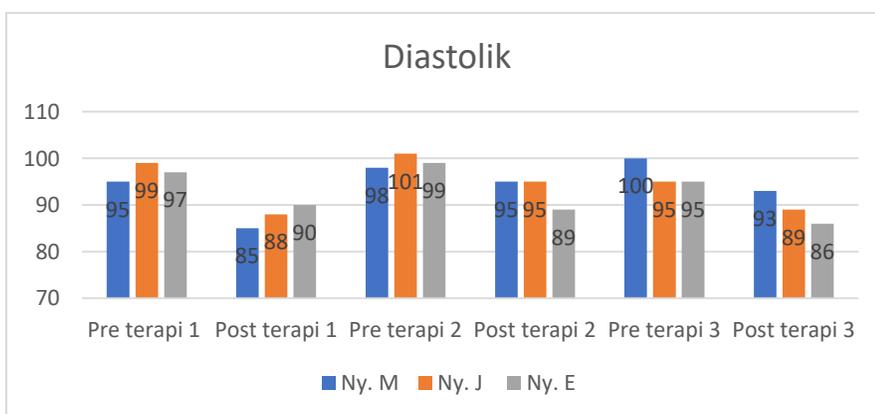
pasien lansi dengan Hipertensi. Responden studi kasus berjumlah 3 responden pada lansi hipertensi dengan kriteria inklusi adalah pasien lansi dengan tekanan darah diatas 140/90 mmHg dan pasien bersedia dilakukan terapi SEFT. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu pasien lansi dengan tekanan darah dibawah 140/90 mmHg dan pasien tidak bersedia dilakukan terapi SEFT. Instrument yang digunakan pada studi kasus ini menggunakan tensimeter digital. Pengambilan data tersebut dilakukan dengan pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan sebelum terapi seft dan sesudah dilakukan terapi seft

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tablel.1 Hasil dari pengkajian menunjukkan tekanan darah pada ketiga pasien sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT



Grafik 1  
Perubahan tekanan darah pada sitolik



Grafik 2  
Perubahan tekanan darah pada diastolic

Hasil pengkajian dari Table.1 menunjukkan ketiga responden pada studi kasus dengan berjenis kelamin Perempuan Lansia di Wisma Andong Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta dengan Responden 1 berusia 55 tahun, Responden 2 berusia 50 tahun dan Responden 3 berusia 53 tahun. Dari ketiga Responden mempunyai riwayat darah tinggi dengan dibuktikan melalui pengukuran tekanan darah dan responden rutin mengkonsumsi obat amlodipine yang dikonsumsi di waktu malam.

Setelah dilakukan Tindakan terapi SEFT tekanan darah pada responden 1 yaitu 160/95 mmHg, responden 2 yaitu 155/ 99 mmHg, dan responden 3 yaitu 166/97 mmHg dengan dilakukan terapi SEFT dilakukan selama 3 hari berturut-turun didapatkan dengan hasil pada responden 1 yaitu 159/93 mmHg, responden 2 yaitu 147/83 mmHg dan responden 3 yaitu 149/86 mmHg.

### Pembahasan

Ketiga responden pada kasus tersebut pada pasien lansia dengan jenis kelamin perempuan. Dimana pada perempuan semakin berkurangnya hormone estrogen dan progesterone dapat menyebabkan memperburuk kondisinya sehingga mengakibatkan tekanan darah semakin meningkat. Dari hasil setelah dilakukan terapi SEFT ada penurunan tekanan darah pada ketiga responden tersebut.

Dari hasil pada responden 1 mengalami penurunan tekanan darah dengan hasil penurunan rata-rata tekanan darah yaitu 9,6/6,7 mmHg, pada responden 2 yaitu dengan penurunan rata-rata tekanan darah 8,0/7,6 mmHg, dan pada responden 3 yaitu dengan penurunan rata-rata tekanan darah yaitu 9,3/8,6 mmHg. Hal ini sesuai dengan penelitian (Maswarni & Hayana, 2020) dengan judul "Keberhasilan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Pandu Jaya Kec. Siak Hulu Kab. Kampar bahwa dengan menerapkan terapi SEFT dilakukan selama 10-15 menit dibuktikan dengan rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi SEFT yaitu : 158,25/90,18 mmHg setelah diberikan terapi SEFT menjadi 146,12/87,37 mmHg. Dengan rata-rata penurunan tekanan darah sebelum dilakukan terapi SEFT yaitu 6,53/4,61 mmHg menjadi 7,25/3,92 mmHg setelah diberikan terapi SEFT. Sehingga dari penelitian tersebut adanya penurunan tekanan darah, makan dengan terapi SEFT berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah.

Sejalan juga dengan penelitian menurut (Lismayanti & Hidayatulloh, 2019) dengan judul "Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas Cilembang Kota Tasikmalaya" dengan hasil bahwa terapi SEFT dapat mempengaruhi tekanan darah systole dan diastole pada pasien hipertensi dibuktikan dengan hasil tekanan darah sebelum Terapi SEFT yaitu 172,93/90,67 mmHg menjadi 158,8/85,87 mmHg. Dengan rata-rata penurunan tekanan darah sebelum dilakukan terapi SEFT yaitu 14,13/4,8 mmHg dan setelah diberikan teri SEFT menjadi 12,8/1,38 mmHg.

Penurunan tekanan darah dapat terjadi karena terapi SEFT ini yang mampu menurunkan aktifitas pada saraf simpatis dan epinefrin serta peningkatan saraf parasimpastif sehingga kecepatan denyut jantung menurun, volume secukup (CO) menjadi menurun, serta terjadinya vasodilatasi anterior dan venula. Selain itu curah jantung dan resistensi perifer total juga menurun sehingga ikut menurunnya tekanan darah (Rofacky, 2015).

Terapi SEFT juga dapat berpengaruh relaksasi yang melibatkan penekanan titik-titik tekanan meridian dan afirmasi berupa sugesti spiritual positif yang dilakukan selama 15-25 menit dalam tiga kali seminggu. Sehingga dapat menurunkan tekanan darah karena menekankan hormon stress dan memberikan efek relaksasi yang dapat mempengaruhi fungsi jantung sehingga mengalami penurunan tekanan darah. Selain itu, saraf parasimpatis yang diaktifka oleh hipotalamus akan merangsang vasodilatasi dan menghambat kerja respon saraf simpatis, sehingga mengakibatkan penurunan tekanan darah dan Terapi SEFT dapat memberikan suatu ketenangan hal ini karena adanya kedekatan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang menjadikan pikiran positif sehingga tubuh menjadi rileks dan peredaran darah menjadi lebih merata. Spiritualitas dalam bentuk doa membantu menenangkan pikiran spiritual, menjadikan pikiran tenang dan mengurangi beban yang dirasakan.

### SIMPULAN

Terapi SEFT merupakan terapi yang dapat menurunkan tekanan darah bagi yang pada menderita hipertensi. Terapi SEFT dilakukan selama 3 kali pertemuan. Dimana dilakukan dengan 2 kali pengukuran tekanan darah yaitu saat pre terapi SEFT, dilakukan sebelum terapi dimulai dan post terapi SEFT yaitu dilakukan pengukuran tekanan darah setelah dilakukan terapi SEFT pada responden 1, 2 dan 3 mengalami penurunan tekanan darah dengan rata-rata sebesar 9,6/6,7 mmHg untuk responden 1, untuk responden 2 juga mengalami penurunan tekan darah dengan hasil rata-rata sebesar 8,0/7,6 mmHg. Dan yang terakhir responden3 mengalami penurunan tekanan darah dengan hasil sebesar 9,3/8,6 mmHg.

### DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Aditya, R., & Khoiriyah, K. (2021). Aplikasi Terapi Arnita, L. N., & Nurlaily, A. P. (2020). Asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan aman dan nyaman. *Jurnal Keperawatan*, 1, 4–5
- Grace, F., Tarigan, N., Barus, Y., Limbong, T. S., Keperawatan, A., & Medan, W. (2022). Pengaruh Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di UPT Puskesmas Medan Tuntungan Program Diploma Tiga. *Jurnal Pionir LPPM Universitas Asahan*, 8(1).

- Huda, S., & Alvita, G. W. (2018). Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tahunan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 7(2), 114–126. <https://doi.org/10.31596/jcu.v7i2.256>
- Irfan, & Nekada. (2018). Pengaruh Terapi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso. *Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(2), 354–359.
- Lismayanti, L., & Hidayatulloh, B. (2019). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas Cilembang Kota Tasikmalaya. *Journal of Nursing and Health*, 2(1), 15–26. <https://doi.org/10.25099/jnh.vol2.iss1.23>
- Maswarni & Hayana. (2020). Keberhasilan Terapi Spiritual Emotional Technique (SEFT) Terhadap penurunan Tekanan Darah di Desa Pandu Jaya Kec. Siak Hulu Kab. Kampar. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 4, 54–59.
- 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>
- Rofacky, Hendri Fajri & Faridah Aini. 2015. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*
- 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.
- Sartika, I., & Supayitno, E. (2018). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Sawahan, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- ri Nur Hartiningsih, Eka Oktavianto, A. N. H. (2021). Terapi Relaksasi Nafas Dalam Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 123–128