

SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) SEBAGAI ALTERNATIF NON-FARMAKOLOGIS PENANGANAN NYERI TENGKUK PADA LANSIA HIPERTENSI

Sarah Musfira^{1*}, Dewi Sartika², Muhammad Armiyadi³

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama^{1,2,3}

*Corresponding Author : sarahmusfira27@gmail.com

ABSTRAK

Lansia dengan hipertensi sering mengeluhkan nyeri tengkuk akibat peningkatan tekanan darah dan ketegangan otot leher. Terapi farmakologis jangka panjang dapat menimbulkan efek samping, sehingga terapi non-farmakologis seperti *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) menjadi alternatif yang potensial. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan nyeri tengkuk pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Darul Imarah. Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain pre-eksperimental *one group pre-test post-test*. Sampel berjumlah 67 lansia hipertensi yang mengalami nyeri tengkuk, dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Intervensi SEFT dilakukan selama tiga kali dalam satu minggu. Skala nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* sebelum dan sesudah terapi. Hasil menunjukkan penurunan rerata nyeri dari 4,70 menjadi 1,99, dengan rentang nyeri bergeser dari 2–8 menjadi 0–5. Uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sehingga digunakan uji Wilcoxon yang menghasilkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Sebanyak 64 dari 67 responden mengalami penurunan nyeri. Terapi SEFT efektif menurunkan intensitas nyeri tengkuk pada lansia hipertensi dan dapat dijadikan intervensi komplementer yang aplikatif dalam pelayanan keperawatan berbasis komunitas.

Kata kunci : hipertensi, lansia , non-farmakologis, nyeri tengkuk, terapi SEFT

ABSTRACT

Elderly individuals with hypertension often experience neck pain due to increased blood pressure and muscle tension in the cervical area. Long-term pharmacological therapy may cause side effects, making non-pharmacological approaches such as Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) a potential alternative. This study aimed to determine the effect of SEFT on reducing neck pain among elderly patients with hypertension in the working area of Darul Imarah Community Health Center. This research employed a quantitative approach with a pre-experimental one-group pre-test post-test design. The sample consisted of 67 elderly individuals with hypertension experiencing neck pain, selected using purposive sampling. SEFT intervention was administered three times within one week. Neck pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. The results indicated a decrease in the mean pain score from 4.70 to 1.99, with the pain range shifting from 2–8 to 0–5. The normality test showed that the data were not normally distributed; therefore, the Wilcoxon Signed Rank Test was applied, yielding a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). Furthermore, 64 out of 67 respondents reported a reduction in pain. In conclusion, SEFT was proven to be effective in reducing neck pain among elderly individuals with hypertension and can be considered as an applicable complementary intervention in community-based nursing care.

Keywords : *hypertension, elderly, neck pain, non-pharmacological, SEFT therapy*

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses biologis yang alamiah dan tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan fungsi fisiologis yang berdampak pada melemahnya kondisi fisik serta meningkatnya risiko terhadap berbagai penyakit degeneratif, salah satunya adalah hipertensi. Lansia, terutama yang berusia 60 tahun ke atas, menjadi kelompok populasi paling rentan mengalami berbagai gangguan kesehatan akibat penurunan

fungsi organ tubuh secara bertahap (Afriani, Camelia dan Willy Astriana, 2023; Iskandar et al., 2024). Salah satu penyakit kronis yang paling umum terjadi pada kelompok lansia adalah hipertensi, yang sering tidak disadari karena gejalanya tidak selalu muncul secara nyata. Hal ini menjadikan hipertensi dikenal sebagai "*the silent killer*" karena berisiko menimbulkan komplikasi serius tanpa disertai keluhan yang signifikan. Oleh karena itu, hipertensi perlu ditangani secara tepat sejak dini guna menghindari dampak jangka panjang yang dapat menurunkan kualitas hidup lansia (Zhang et al., 2021).

Data global menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada populasi lanjut usia terus meningkat secara signifikan. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2025, sekitar 29% orang dewasa akan menderita hipertensi, dan 75% di antaranya berasal dari negara-negara di kawasan Asia (Huda dan Alvita, 2018). Di Indonesia sendiri, data dari Kemenkes. (2019) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat dari 32,4% pada tahun 2016 menjadi 34,1% pada tahun 2020. Provinsi Aceh juga mengalami peningkatan kasus hipertensi, tercatat sebanyak 329.985 kasus pada tahun 2020, meningkat dari tahun sebelumnya (Raihan, Kasih dan Kamal, 2023). Peningkatan kasus ini menggambarkan urgensi dalam mengembangkan pendekatan penanganan hipertensi yang efektif, terjangkau, dan sesuai dengan kondisi lokal. Dengan situasi tersebut, intervensi yang bersifat komplementer dan berbasis komunitas menjadi semakin relevan untuk dikaji dan diterapkan sebagai bagian dari strategi penanggulangan hipertensi secara menyeluruh (Mengesha et al., 2024).

Salah satu keluhan yang sering dialami oleh penderita hipertensi, khususnya pada lansia, adalah nyeri di bagian tengkuk atau leher belakang. Gejala ini muncul akibat peningkatan tekanan darah yang memengaruhi sirkulasi darah di area kepala dan leher. Secara fisiologis, penyempitan pembuluh darah dan akumulasi asam laktat pada jaringan dapat menimbulkan sensasi nyeri yang mengganggu aktivitas sehari-hari (Purwanto dan Darsini, 2023). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada fisik, tetapi juga memicu kecemasan dan gangguan emosional lainnya, yang secara tidak langsung memperparah tekanan darah (Nurna Ningsih, Lukman dan Cindy Ardianty, 2022). Mengingat bahwa nyeri tengkuk pada hipertensi merupakan gejala yang cukup sering ditemukan namun belum mendapat perhatian khusus dalam intervensi keperawatan, maka diperlukan pendekatan penatalaksanaan yang lebih menyeluruh, tidak hanya pada tekanan darah, tetapi juga pada gejala fisik yang menyertainya (Andrena and Kurdi, 2023; Aldhafeeri et al., 2024). Hal ini menjadi dasar penting untuk mengembangkan pendekatan non-farmakologis sebagai pilihan penanganan yang lebih aman, komprehensif, dan selaras dengan kebutuhan pasien lansia (Esmaeilzadeh & Moradikor, 2024).

Saat ini, terapi farmakologis masih menjadi pilihan utama dalam penanganan hipertensi, namun penggunaannya dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping, ketergantungan, serta beban ekonomi bagi lansia (Jannah, Rahmat dan Hartono, 2023). Oleh karena itu, pengembangan terapi non-farmakologis yang bersifat komplementer mulai mendapatkan perhatian lebih, terutama yang dapat diaplikasikan dengan mudah, murah, dan minim risiko. Salah satu bentuk terapi tersebut adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), sebuah teknik relaksasi yang menggabungkan stimulasi titik-titik meridian dalam tubuh dengan afirmasi spiritual sebagai bagian dari pendekatan holistik. SEFT telah terbukti membantu menurunkan kecemasan, menstabilkan emosi, serta berdampak positif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi (Sonhaji dan Lekatompessy, 2019; Rizkiana dan Mulianda, 2021). Potensi besar dari terapi ini menjadikannya menarik untuk dikaji lebih lanjut, terutama pada populasi lansia yang mengalami keluhan spesifik seperti nyeri tengkuk, karena dapat menjawab kebutuhan intervensi yang tidak hanya menyasar aspek medis, tetapi juga psikososial dan spiritual (Abu Khait & Lazenby, 2021; Giovannini et al., 2021).

Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas terapi SEFT dalam menurunkan tekanan darah, namun mayoritas studi tersebut masih berfokus pada aspek psikologis atau tekanan darah secara umum, tanpa memperhatikan gejala fisik spesifik seperti

nyeri tengkuk. Selain itu, belum banyak studi yang menguji efektivitas SEFT pada populasi lansia dengan hipertensi di wilayah Aceh, yang memiliki latar belakang sosial, budaya, dan spiritualitas yang unik (Sinaga, 2022). Dengan demikian, penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji pengaruh SEFT secara khusus terhadap keluhan nyeri tengkuk pada lansia hipertensi (Andrena & Kurdi, 2023). Pendekatan ini tidak hanya menargetkan aspek fisiologis, tetapi juga memperkuat aspek psikologis dan spiritual yang penting bagi proses penyembuhan secara menyeluruh (Haryanto & Muslih, 2025). Penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah intervensi komplementer berbasis bukti (*evidence-based complementary therapy*) yang bersifat transdisipliner dalam konteks pelayanan keperawatan gerontik (Hosseini et al., 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Darul Imarah, ditemukan bahwa dari 3.476 lansia hipertensi, sebagian besar mengalami keluhan nyeri tengkuk dan secara rutin melakukan pemeriksaan ke Posbindu. Desa Geu Gajah tercatat memiliki jumlah lansia hipertensi terbanyak, diikuti oleh Desa Garot Geuceu dan Desa Lam Bheu. Hasil wawancara dengan penanggung jawab program lansia menunjukkan bahwa sebagian lansia memilih melakukan pemeriksaan rutin di Posbindu, sedangkan sebagian lainnya memilih langsung ke fasilitas pelayanan kesehatan. Temuan ini memperkuat urgensi perlunya intervensi non-farmakologis yang dapat diaplikasikan dalam komunitas dan disesuaikan dengan kondisi budaya serta kebiasaan lokal. Oleh karena itu, SEFT dinilai sebagai alternatif yang potensial untuk diterapkan secara luas dan efektif dalam konteks komunitas lansia, dengan harapan dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara menyeluruh (Sinaga, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap nyeri tengkuk pada lansia dengan hipertensi. Kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada fokus intervensi yang secara spesifik ditujukan untuk meredakan nyeri tengkuk pada lansia hipertensi, suatu gejala fisik yang belum banyak mendapat perhatian dalam penelitian serupa. Penelitian ini juga memperkenalkan penerapan SEFT dalam konteks lokal masyarakat Aceh yang kaya akan nilai spiritual dan budaya, menjadikannya terapi yang tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga relevan secara kultural. Dengan memadukan aspek fisiologis, psikologis, dan spiritual dalam satu model intervensi, studi ini memberikan kontribusi orisinal dalam bidang keperawatan gerontologi dan pengembangan terapi komplementer berbasis komunitas yang aplikatif serta kontekstual.

METODE

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental, menggunakan rancangan *one group pre-test post-test design*. Penelitian dilaksanakan di Posbindu wilayah kerja Puskesmas Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar, pada tanggal 24 April hingga 30 Mei 2025. Populasi penelitian adalah seluruh lansia hipertensi yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Darul Imarah sebanyak 3.476 orang. Sampel yang diikutsertakan berjumlah 67 lansia yang memenuhi kriteria inklusi: lansia hipertensi yang mengalami nyeri tengkuk, tinggal di wilayah penelitian, tidak memiliki gangguan pada anggota gerak atas, mampu berkomunikasi secara verbal, serta bersedia menjadi responden. Responden yang menolak berpartisipasi, mengalami sakit berat, gangguan jiwa, atau kelemahan tangan/jari dikeluarkan berdasarkan kriteria eksklusi.

Instrumen penelitian meliputi lembar observasi, lembar pengkajian *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri, serta SOP pelaksanaan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Intervensi SEFT diberikan selama 10–15 menit dengan tahapan setup, afirmasi positif (*tune-in*), dan *tapping* pada titik-titik meridian tubuh. Intensitas nyeri diukur dua kali, yaitu sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah

intervensi, dengan tingkat signifikansi 0,05. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama dengan nomor EC: 34/KEPK-FIKES/IV/2025.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Skala Nyeri Tengkuk Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi SEFT

No	Skala Nyeri Tengkuk	Frekuensi (Orang)	Percentase (%)
Pre-terapi			
1	Nyeri Ringan	12	17,9
2	Nyeri Sedang	50	74,6
3	Nyeri Berat	5	7,5
Total		67	100,0
Post-Terapi			
1	Tidak Ada Nyeri	6	9,0
2	Nyeri Ringan	54	80,6
3	Nyeri Sedang	7	10,4
Total		67	100,0

Tabel 1 menunjukkan distribusi skala nyeri tengkuk sebelum dan sesudah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami nyeri dengan kategori sedang, yaitu sebanyak 50 orang (74,6%), sementara 12 responden (17,9%) mengalami nyeri ringan, dan 5 responden (7,5%) mengalami nyeri berat. Setelah diberikan terapi SEFT, terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan. Sebanyak 54 responden (80,6%) mengalami nyeri ringan, 6 responden (9,0%) tidak lagi merasakan nyeri, dan hanya 7 responden (10,4%) yang masih mengalami nyeri dengan kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi SEFT berpotensi efektif dalam menurunkan tingkat nyeri tengkuk pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah.

Sebelum melakukan uji bivariat, peneliti melakukan uji normalitas data pre dan post intervensi terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terdahulu untuk menentukan jenis uji yang akan digunakan. Jika data berdistribusi normal, digunakan uji parametrik dan jika data tidak berdistribusi normal menggunakan uji non-parametrik.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Uji Kolmogorov-Smirnov			
	Statistic	df	Sig.
Pretest	0,214	67	0,000
Posttest	0,196	67	0,000

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi data penelitian sebelum dan sesudah terapi didapatkan hasil 0,000 ($< 0,05$) sehingga dapat disimpulkan data skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi tidak berdistribusi normal, dan dilanjutkan uji bivariat dengan non-parametrics test menggunakan *Wilcoxon Test*.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap skala nyeri tengkuk sebelum dan sesudah terapi SEFT, dibuktikan dengan dari 67 responden, terdapat 64 responden yang mengalami penurunan skala nyeri tengkuk (*negative rank*) dengan nilai *mean rank* sebesar 32,17. Hanya 1 responden yang mengalami peningkatan nyeri (*positive rank*) dengan nilai *mean rank* 22,00. Sementara itu, terdapat 2 responden yang tidak mengalami perubahan skala nyeri (*ties*) sebelum dan sesudah diberikan terapi.

Tabel 3. Analisis Perbedaan Skala Nyeri Tengkuk Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi SEFT

Posttest-Pretest Terapi SEFT	N	Mean Rank	Sum of Rank	Sig. (Uji Wilcoxon)
Negative Rank	64 ^a	32,17	2123,00	0,000
Positive Rank	1 ^b	22,00	22,00	
Ties	2 ^c			
Total	67			

Tabel 4. Pengaruh terapi SEFT terhadap Nyeri Tengkuk pada Lansia dengan Hipertensi

Terapi SEFT	N	Mean	Std. Deviation	Median (Min-Maks)	Sig (Uji Wilcoxon)
Pretest	67	4,70	1,291	2-8	
Posttest	67	1,99	1,187	0-5	0,000

Tabel 4 menunjukkan adanya penurunan rata-rata skala nyeri tengkuk pada lansia dengan hipertensi setelah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Sebelum terapi diberikan (*pretest*), nilai rata-rata nyeri yang dialami responden 4,70 dengan standar deviasi 1,291 dan rentang skala nyeri 2-8. Setelah dilakukan intervensi SEFT (*posttest*), nilai rata-rata skala nyeri menurun menjadi 1,99 dengan standar deviasi 1,187 dan rentang skala antara 0 sampai 5. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT. Ini menunjukkan terapi SEFT efektif dalam menurunkan tingkat nyeri tengkuk pada lansia dengan hipertensi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan ada penurunan intensitas nyeri tengkuk pada lansia dengan hipertensi sesudah dilakukan intervensi terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) selama 3 kali kunjungan. Sebelum diberikan intervensi nilai rata-rata skala nyeri berada pada angka 4,70 dengan standar deviasi 1,291 dan sesudah diberikan intervensi nilai rata-rata skala nyeri 1,99 dengan standar deviasi 1,187. Selain itu, rentang skor nyeri juga mengalami pergeseran dari sebelumnya 2-8 menjadi 0-5. Responden dalam penelitian ini merupakan lansia yang memiliki riwayat hipertensi dan mengeluhkan nyeri tengkuk, dimana nyeri tengkuk ini merupakan salah satu gejala yang sering muncul, terutama ketika tekanan darah sedang meningkat atau pada saat tubuh mengalami kelelahan. Nyeri tersebut terjadi akibat adanya peningkatan tekanan darah pada dinding pembuluh darah di area leher yang berperan penting dalam mengalirkan darah menuju otak. Ketika tekanan darah vaskuler ke otak meningkat dapat mengakibatkan terjadinya penekanan pada serabut saraf otot leher dan menimbulkan sensasi nyeri atau rasa tidak nyaman pada penderitanya (Sutomo dan Aprilin, 2022).

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah metode terapi yang menggabungkan teknik tapping pada titik-titik meridian tubuh dengan pendekatan spiritual. Terapi ini bertujuan untuk mengatasi masalah emosional dan fisik melalui ketukan ringan di titik energi tubuh tersebut, disertai afirmasi doa yang diucapkan oleh pasien. Proses SEFT terdiri dari tiga tahap, yaitu *set-up*, *tune-in*, dan *tapping*. Pada tahap *set-up*, pasien berdoa dengan penuh keikhlasan dan kepasrahan kepada Allah SWT. Tahap *tune-in* dilakukan dengan memusatkan perasan kita dengan perhatian pada rasa sakit sambil mengucapkan doa, dan kemudian dilanjutkan dengan teknik *tapping* (Jumain et al., 2024). Intervensi terapi SEFT mulai diberikan secara konsisten selama 3 kali dalam kurun waktu 1 minggu setelah pengambilan data pre-terapi, dengan durasi sekitar 15-20 menit dan teknik yang sama untuk seluruh responden. Terapi ini dilakukan dalam kondisi yang tenang menggunakan pendekatan

personal yang melibatkan aspek spiritual dan afirmasi positif. Lansia diberikan waktu untuk menenangkan diri terlebih dahulu, kemudian mengucapkan afirmasi (*set-up word*), dan melakukan tapping pada 18 titik-titik meridian energi tubuh sesuai dengan prosedur pelaksanaan terapi SEFT. Tujuan terapi ini untuk mengurangi ketegangan emosional dan fisik lansia yang dapat memperburuk kondisi nyeri yang dialaminya.

Secara fisiologis, nyeri tengkuk pada lansia hipertensi disebabkan oleh kontraksi otot dan ketegangan akibat tekanan darah tinggi yang tidak stabil. Terapi SEFT bekerja melalui pendekatan bioenergi dan psikologis, dimana ketegangan mental dan emosional dikurangi pada akhirnya membantu tubuh masuk ke dalam kondisi relaksasi. Hal ini memungkinkan sistem saraf parasimpatis untuk bekerja lebih optimal dan menurunkan sensasi nyeri yang dirasakan (Cita, Supriyadi dan Ka'arayeno, 2022).

Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan pada lansia hipertensi dengan nyeri tengkuk ringan hingga sedang. Namun, saat proses pengumpulan data yang dilakukan secara *door to door* di wilayah kerja Puskesmas Darul Imarah, terdapat 5 lansia dengan kategori nyeri tengkuk berat yang tidak dapat menghadiri posyandu karena kondisi fisik yang mengharuskan tirah baring di rumah. Secara klinis, lansia dengan nyeri berat seharusnya mendapatkan penanganan di rumah sakit, namun dalam praktiknya, beberapa tetap berada di lingkungan komunitas karena keterbatasan akses pelayanan kesehatan atau kondisi sosial keluarga. Oleh karena itu, peneliti memberikan terapi SEFT sebagai intervensi non-farmakologis. Meskipun SEFT tidak sepenuhnya efektif untuk mengurangi nyeri berat, terapi ini mampu memberikan kenyamanan emosional dan sedikit mengurangi ketegangan yang dirasakan, sehingga tetap bermanfaat dalam mendukung kualitas hidup lansia hipertensi di komunitas.

Analisa data yang didapatkan setelah dilakukan terapi SEFT selama 3 kali dalam 1 minggu didapatkan hasil dari 67 responden, 64 diantaranya mengalami penurunan tingkat nyeri dengan nilai rata-rata 32,17, hanya 1 responden yang mengalami peningkatan nyeri dengan nilai rata-rata 22,00 dan 2 lainnya tidak mengalami perubahan (Tabel 4.5). Berdasarkan tingkat nyeri, sebanyak 54 responden mengalami nyeri ringan (80,6%), 7 lainnya mengalami nyeri sedang (10,4%) dan 6 responden (9,0%) tidak lagi merasakan nyeri (Tabel 4.2). Hasil uji Wilcoxon diperoleh hasil Asymp.Sig. (2-tailed) 0,000 yang artinya ($p < 0,05$) dengan nilai $Z = -6,900$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap nyeri tengkuk pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas Darul Imarah. Dengan demikian, H_a (hipotesis alternatif) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi SEFT mampu menurunkan nyeri pada penderita hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Mulyadi et al. (2024) dengan desain studi kasus deskriptif di salah satu rumah sakit di Kota Palembang dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan menunjukkan bahwa penggunaan *Emotional Freedom Technique* dapat menurunkan nyeri hipertensi dari skala sedang menjadi ringan. Terapi ini bekerja dengan menyeimbangkan sistem energi tubuh, sehingga produksi adrenalin menurun, tekanan darah stabil dan nyeri berkurang. Melalui teknik tapping pada titik-titik meridian, juga akan memberikan efek relaksasi dan kenyamanan. Terapi ini juga sering disebut sebagai akupunktur tanpa jarum ((Rachmanto dan Pohan, 2021). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono dan Winarto. (2025) dalam literatur review mengemukakan bahwa terapi SEFT efektif dalam menurunkan intensitas nyeri secara signifikan pada berbagai kondisi medis, termasuk nyeri kepala atau nyeri leher bagian belakang. Sebagian besar penurunan terjadi dari nyeri sedang ke nyeri ringan, sementara ada satu studi yang melaporkan penurunan dari nyeri berat menjadi nyeri sedang.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Rizkiana dan Mulianda. (2021), dimana tekanan darah pada kedua subyek mengalami penurunan setelah dilakukan terapi SEFT yaitu pada subyek I turun menjadi 130/90 mmHg dan pada subyek II menjadi 140/100 mmHg.

Respon subyek menunjukkan hasil bahwa masing-masing subyek mengatakan mendapatkan ketenangan, sakit kepala atau pusing serta ketegangan otot pada leher yang mereka alami berkurang bahkan hilang setelah dilakukan terapi SEFT. Penurunan tekanan darah ini relevan karena berkontribusi langsung terhadap berkurangnya nyeri tengkuk yang dipicu oleh hipertensi.

Penelitian ini juga sejalan dengan pendekatan holistik dalam teori keperawatan Jean Watson, khususnya konsep human caring dan transpersonal caring relationship. Watson menekankan pentingnya perawatan yang mencakup dimensi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Penerapan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) mencerminkan pendekatan ini, karena tidak hanya berfokus pada pengurangan nyeri secara fisik, tetapi juga membangun hubungan empatik antara perawat dan pasien lansia. Terapi dilakukan dalam suasana tenang, menggunakan afirmasi positif dan stimulasi titik energi tubuh, yang mencerminkan nilai *loving-kindness* dan *caring consciousness*. Selain itu, terapi SEFT memberikan ruang bagi pasien untuk terlibat aktif dalam penyembuhan dirinya, dengan menanamkan harapan dan ketenangan batin. Hal ini sesuai dengan prinsip *instilling faith and hope* dan *promoting transpersonal teaching-learning* (Sitzman dan Watson, 2019; Gunawan et al., 2022). Dengan demikian, intervensi terapi SEFT bukan hanya teknik terapeutik, tetapi juga merupakan bentuk nyata dari *human caring modalities* yang dijelaskan dalam teori Jean Watson.

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terbukti layak digunakan sebagai intervensi non-farmakologis yang mendukung pengelolaan hipertensi pada lansia. Pelaksanaannya yang sederhana dan dapat dilakukan secara mandiri menjadikannya pilihan yang relevan sebagai terapi komplementer, terutama bila dipadukan dengan pengobatan medis seperti konsumsi obat antihipertensi, pemantauan tekanan darah, pengaturan pola makan, dan manajemen stres. Penerapan SEFT secara rutin, idealnya tiga kali dalam seminggu, menunjukkan hasil yang lebih optimal dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan pelaksanaan yang tidak konsisten. Dengan demikian, temuan penelitian ini melengkapi bukti sebelumnya bahwa SEFT tidak hanya berperan dalam aspek psikologis, tetapi juga berdampak terhadap kondisi fisiologis seperti nyeri dan tekanan darah. Hal ini mendukung pendekatan keperawatan holistik yang menekankan keseimbangan antara intervensi farmakologis dan non-farmakologis terutama dalam meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup lansia melalui pengendalian nyeri dan tekanan darah.

KESIMPULAN

Penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terbukti memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat nyeri tengkuk pada lansia penderita hipertensi. Intervensi yang dilakukan sebanyak tiga kali dalam satu minggu menunjukkan hasil yang efektif, terlihat dari penurunan rata-rata skor nyeri dari 4,70 menjadi 1,99 serta penurunan rentang nyeri dari 2–8 menjadi 0–5. Analisis menggunakan uji Wilcoxon menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa terapi ini memiliki pengaruh yang secara statistik bermakna terhadap penurunan nyeri. Lansia yang mengalami hipertensi dan mengeluhkan nyeri pada area tengkuk disarankan untuk mencoba terapi SEFT sebagai salah satu strategi mandiri dalam mengatasi nyeri. Teknik ini tergolong praktis, mudah diterapkan secara mandiri, dan mampu memberikan rasa nyaman secara fisik serta ketenangan secara emosional. Konsistensi dalam menjalankan terapi ini, didukung dengan pola hidup sehat dan konsumsi obat antihipertensi secara teratur, sangat dianjurkan guna meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan berharga dalam penyusunan penelitian ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama atas dukungan fasilitas penelitian yang diberikan. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada pihak Puskesmas Darul Imarah beserta seluruh responden lansia yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Tidak lupa, penghargaan yang tulus penulis sampaikan kepada keluarga dan rekan-rekan sejawat atas doa serta dukungan moral yang sangat berarti hingga terselesaikannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Khait, A., & Lazenby, M. (2021). *Psychosocial-spiritual interventions among Muslims undergoing treatment for cancer: an integrative review*. *BMC Palliative Care*, 20(1), 1–22. <https://doi.org/10.1186/s12904-021-00746-x>
- Afriani, B., Camelia, R., & Willy Astriana. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.32583/jgd.v5i1.912>
- Aldhafeeri, T. H., Aldhafeeri, M. H., Nafea, H. A., Nafea, H. A., Aldossary, I. A., Aldossary, S. M., Mubarak Al-Shahrani, N., Nafea, F., & Sharariy, M. (2024). Hypertension: Genetic Factors, Endothelial Dysfunction, and Nursing Management Strategies. *Journal of International Crisis and Risk Communication Research*, 3. <https://doi.org/10.63278/jicrcr.vi.279>
- Andrena, D., & Kurdi, F. (2023). Analysis of the Application of Relaxation Therapy on Chronic Pain Problems in the Elderly with Hypertension at UPT PSTW Jember. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 3(1), 59–80. <https://doi.org/10.58545/jkki.v3i1.58>
- Cita, E. E., Supriyadi, & Ka'arayeno, A. J. (2022). Pemberdayaan Masyarakat dengan Akupresur Mandiri untuk Mengatasi Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 2(4), 7–14.
- Gunawan, J., Aungsuroch, Y., Watson, J., & Marzilli, C. (2022). Nursing Administration: Watson's Theory of Human Caring. *Nursing Science Quarterly*, 35(2), 235–243. <https://doi.org/10.1177/08943184211070582>
- Esmaeilzadeh, M., & Moradikor, N. (2024). Beyond pills and prescriptions: Exploring aging-related diseases with non-pharmacological strategies and molecular innovations. *Aging and Disease*, 16(4), 1878–1888. <https://doi.org/10.14336/ad.2024.0560>
- Giovannini, S., Coraci, D., Brau, F., Galluzzo, V., Loret, C., Caliandro, P., Padua, L., Maccauro, G., Biscotti, L., & Bernabei, R. (2021). Neuropathic pain in the elderly. *Diagnostics*, 11(4), 1–19. <https://doi.org/10.3390/diagnostics11040613>
- Gunawan, J., Aungsuroch, Y., Watson, J., & Marzilli, C. (2022). Nursing Administration: Watson's Theory of Human Caring. *Nursing Science Quarterly*, 35(2), 235–243. <https://doi.org/10.1177/08943184211070582>
- Haryanto, S., & Muslih, M. (2025). The Contribution of Transpersonal Psychology to The Emotional, Mental, and Spiritual Well-Being of Individuals. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 8(1), 1–19. <https://doi.org/10.25217/0020258549000>
- Hosseini, Z., Syed, H., Raza, Z., Mansouri, M., Magan, I. M., & Awaad, R. (2024). A Systematic Review of Evidence-Based Interventions for Afghan Refugee Mental Health: A Cultural Adaptation Analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 55(1), 25–46. <https://doi.org/10.1177/00220221231213884>
- 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), 114–127. <https://doi.org/10.31596/jcu.v7i2.256>
- Iskandar, Sartika, D., Afral, M., & Elvianda, V. (2024). Pengaruh Terapi BagaPule untuk Mengurangi Nyeri Kepala Lansia dengan Hipertensi. *Faletuhan Health Journal*, 11(1), 51–58. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ
- Jannah, S. N., Rahmat, N. N., & Hartono, D. (2023). Pengaruh Myofascial Release Therapy (MRT) terhadap Intensitas Nyeri Tengkuk Pasien Hipertensi Emergensi di Puskesmas Ngempit Pasuruan. *Health Research Journal*, 1(2), 94–104.
- Jumain, Agustinus Talindong, Wahyu, Parmi, & Mutmainnah HS. (2024). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Tinjauan Sistematis. *Journal of Health (JoH)*, 11(1), 109–118. <https://doi.org/10.30590/joh.v11n1.759>
- Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2018. In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2018.pdf>
- Mengesha, E. W., Tesfaye, T. D., Boltena, M. T., Birhanu, Z., Sudhakar, M., Hassen, K., Kedir, K., Mesfin, F., Hailemeskel, E., Dereje, M., Hailegebrel, E. A., Howe, R., Abebe, F., Tadesse, Y., Girma, E., Wadilo, F., Lake, E. A., Guta, M. T., Damtew, B., ... Fentahun, N. (2024). Effectiveness of community-based interventions for prevention and control of hypertension in sub-Saharan Africa: A systematic review. *PLOS Global Public Health*, 4(7), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0003459>
- Mulyadi, Azwaldi, Agustin, I., Putri, P., & Febrian, E. (2024). Penerapan Emotional Freedom Technique Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Kepala. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 16(2), 236–244.
- Nurna Ningsih, Lukman, & Cindy Ardianty. (2022). Application of Spiritual Emotional Freedom Technique on Anxiety of Hypertension Patients in the Work Area of the Simpang Periuk Public Health Center Lubuklinggau City. *East Asian Journal of Multidisciplinary Research*, 1(9), 1903–1912. <https://doi.org/10.55927/eajmr.v1i9.1627>
- Purwanto, N. H., & Darsini. (2023). Menurunkan Keluhan Nyeri Kepala Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Menggunakan Kompres Hangat. *Enfermeria Ciencia*, 1(2), 88–104.
- Rachmanto, T. A., & Pohan, V. Y. (2021). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Ners Muda*, 2(3), 100–105. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/nm.v2i3.8496>
- Raihan, S., Kasih, L. C., & Kamal, A. (2023). Asuhan Keperawatan pada Tn. I dengan Cedera Kepala Sedang : Studi Kasus. *JIM FKep*, VII(2), 77–83
- Rizkiana, R. E., & Mulianda, D. (2021). Penerapan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Ungaran. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 6(1), 23–30. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v6i1.73>
- Sinaga, R. (2022). The effect of spiritual emotional freedom technique (seft) therapy on sleep quality in elderly in tebes lues village, bies district, Central Aceh district year 2022. *Science Midwifery*, 10(4), 2721–9453. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i4.995>
- 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 Journal*, 3(1), 14–20. <https://doi.org/10.32504/hspj.v3i1.93>
- Sitzman, K. L., & Watson, J. (2019). Assessing and Measuring Caring in Nursing and Health Sciences (Third Edit). Springer Publishing Company.
- Sutomo, & Aprilin, H. (2022). Peningkatan Kemampuan Self Medication Pada Penderita

- Hipertensi Dengan Keluhan Nyeri Leher Belakang. Jurnal Masyarakat Mandiri Dan Berdaya, 1(1), 27–37.
- Wicaksono, F. A., & Winarto, E. (2025). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (seft) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri : Literatur Review. Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan Bhamada, 16(1), 56–63.
- Zhang, J., Guo, L., Mao, J., Qi, X., Chen, L., Huang, H., Sun, Y., & Yang, X. (2021). *The effects of nursing of Roy adaptation model on the elderly hypertensive: a randomised control study*. Annals of Palliative Medicine, 10(12), 12149–12158. <https://doi.org/10.21037/apm-21-2803>