

PENERAPAN TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI RT 003 RW 27 GUWOSARI JEBRES SURAKARTA

Wahyu Putri Lestari¹, Fida' Husain², Nur Haryani³

wahyuputriwahyu@gmail.com¹, fidahusain@unisa-surakarta.ac.id², nurharyani1978@gmail.com³

Universitas 'Aisyiyah Surakarta^{1,2}, RSUD Kartini Karanganyar³

ABSTRAK

Latar Belakang: Populasi lansia menjadi fenomena global diperkirakan melebihi 1,1 miliar jiwa pada tahun 2025 dan terus meningkat. Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi tubuh yang meningkatkan risiko penyakit tidak menular, seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung. Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang diperkirakan dialami oleh sekitar 1,4 miliar. Pengendalian tekanan darah dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis, salah satunya dengan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Tujuan: Mengetahui hasil penerapan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan rancangan deskriptif. Subjek penelitian adalah dua lansia yang mengalami hipertensi. Intervensi berupa terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) diberikan selama 8 menit, satu kali sehari selama 3 hari berturut-turut. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah setiap sesi terapi untuk mengetahui perubahan tekanan darah. Hasil: Penerapan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah diberikan intervensi selama 3 hari berturut-turut. Kesimpulan: Hasil penerapan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua lansia dengan hipertensi setelah diberikan terapi.

Kata Kunci: Hipertensi, Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), Lansia.

ABSTRACT

Background: The elderly population has become a global phenomenon and is projected to exceed 1.1 billion people by 2025, with the number continuing to increase. Aging causes a decline in physiological functions, increasing the risk of non-communicable diseases such as hypertension, diabetes mellitus, and heart disease. Hypertension is a major global health problem affecting approximately 1.4 billion people worldwide. Blood pressure can be controlled through pharmacological and non-pharmacological approaches, one of which is the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Objective: To describe the outcomes of implementing the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) on blood pressure in older adults with hypertension. Methods: This descriptive case study involved two older adults with hypertension. SEFT was administered for approximately 8 minutes once daily for three consecutive days. Blood pressure was measured before and after each therapy session to observe changes. Results: The implementation of SEFT therapy showed a reduction in blood pressure after three consecutive days of intervention. Conclusion: The implementation of SEFT was associated with decreased blood pressure in the two older adults with hypertension and may serve as a complementary non-pharmacological nursing intervention.

Keywords: Hypertension, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), Elderly.

PENDAHULUAN

Masa lanjut usia atau lansia merupakan tahap akhir dalam perjalanan kehidupan manusia yang ditandai dengan penurunan kemampuan fisik, kognitif, dan kepekaan individu karena perubahan biologis yang terjadi seiring bertambahnya usia (Fridolin et al., 2022).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2025, lansia yaitu seseorang yang telah berusia

60 tahun keatas. Penuaan (proses terjadinya tua) adalah proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Tupamahu et al., 2022). Penuaan terjadi secara alami dan tidak dapat dihindari sehingga akan dialami oleh setiap orang (Sumarni, 2025).

Berdasarkan data terbaru dari World Health Organization (WHO, 2025), jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di dunia terus mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Pada tahun 2023, jumlah penduduk usia

60 tahun ke atas diperkirakan mencapai sekitar 1,1 miliar jiwa, dan diproyeksikan meningkat menjadi sekitar 1,4 miliar pada tahun 2030. Data ini menunjukkan bahwa pada sekitar tahun 2025, jumlah lansia di dunia berada di kisaran lebih dari 1,1 miliar jiwa dan terus bertambah setiap tahunnya. Selama lima tahun terakhir, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia mengalami peningkatan yang konsisten. Pada tahun 2025, proporsi penduduk lansia mencapai 11,93 persen dari total populasi. Sementara itu, di Provinsi Jawa Tengah, persentase penduduk lansia tercatat lebih tinggi, yaitu sebesar 14,39 persen (Badan Pusat Statistik, 2025). Presentase jumlah penduduk yang memasuki masa lanjut usia 60 tahun keatas di Kota Surakarta yakni sekitar 20 persen dari total penduduk di Kota Surakarta (Badan Pusat Statistik Kota Surakarta, 2025).

Seiring bertambahnya usia, terjadi berbagai penurunan fungsi tubuh yang meliputi sistem kardiovaskular, metabolisme, sistem saraf, hingga sistem muskuloskeletal. Penurunan fungsi tubuh ini membuat lansia lebih rentan terhadap penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung, yang secara signifikan berkontribusi terhadap beban kesehatan di kelompok usia lanjut (Djuari et al., 2025). Akibat dari berbagai perubahan tersebut, risiko terjadinya hipertensi juga semakin meningkat. Hal ini menyebabkan prevalensi hipertensi pada lansia tergolong tinggi, yakni sekitar 40%, dengan angka kematian mencapai 50% pada individu berusia di atas 60 tahun. Risiko hipertensi terus meningkat pada kelompok usia lanjut, dengan kenaikan yang cukup signifikan: pada usia 60–64 tahun meningkat sebesar 2,18 kali, pada usia 65–69 tahun sebesar 2,45 kali, dan pada usia di atas 70 tahun meningkat hingga 2,97 kali (Putri dan Anggrasari, 2024).

Menurut World Health Organization (WHO, 2025), diperkirakan sekitar 1,4 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi pada tahun 2024. Sebagian besar, yaitu sekitar dua pertiga dari jumlah tersebut, tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Selain itu, hanya sekitar 320 juta orang dewasa (23%) yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya dengan baik. Rendahnya tingkat pengendalian ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan global yang serius, terutama dipengaruhi oleh peningkatan jumlah populasi usia lanjut serta keterbatasan akses terhadap deteksi dan pengobatan yang optimal (WHO, 2025).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai sekitar 30,8%, dengan perkiraan jumlah penderita sebanyak 88,39 juta orang (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Analisis menurut kelompok usia menunjukkan bahwa hipertensi paling banyak terjadi pada usia 55–64 tahun sebesar 49,5%, diikuti usia 45–54 tahun sebesar 39,1% dan usia 35–44 tahun sebesar 27,2%. Di Indonesia, jumlah kasus hipertensi dilaporkan sebanyak 63.309.620 orang, dengan angka kematian akibat penyakit ini mencapai 427.218 jiwa, yang menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya

menjadi masalah kesehatan Masyarakat (Amelia, P, 2025).

Data Profil Kesehatan Jawa Tengah tahun 2024 prevalensi hipertensi di provinsi Jawa Tengah dengan jumlah 35 kabupaten mencapai 7.985.534 orang, sebesar 26,9 persen dari jumlah prevalensi hipertensi (Dinkes Jateng. 2024). Data dinkes surakarta 2025 menunjukkan bahwa jumlah kasus yang terdeteksi di Kota Surakarta sebanyak 67.891 kasus. Jumlah kasus hipertensi di wilayah Puskesmas Ngoresan sebanyak 3913 kasus. (Dinkes Kota Surakarta, 2025).

Faktor risiko yang mempengaruhi kondisi ini meliputi pola hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta tingkat stres yang tinggi (Tanu et al., 2025). Selain itu, faktor genetik dan riwayat keluarga juga turut berperan dalam meningkatkan risiko terjadinya hipertensi (Zainal et al., 2024). Kombinasi berbagai faktor tersebut menyebabkan hipertensi menjadi kondisi yang kompleks dan sulit dikendalikan, terutama pada kelompok lansia yang telah mengalami penurunan fungsi fisiologis tubuh.

Penyakit hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan global yang memberikan dampak besar karena berperan sebagai faktor pemicu berbagai penyakit serius, seperti stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, hingga komplikasi metabolik seperti diabetes (American Heart Association, 2024). Kondisi ini sering disebut sebagai “silent killer” karena kerap tidak menunjukkan gejala yang jelas, namun dapat menyebabkan kerusakan organ secara perlahan (WHO, 2025). Oleh karena itu, hipertensi tidak hanya berdampak pada meningkatnya angka kesakitan dan kematian, tetapi juga menurunkan kualitas hidup lansia serta meningkatkan beban pembiayaan kesehatan secara keseluruhan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Tekanan darah yang terus berada pada kondisi tinggi dapat mengganggu fungsi normal sistem peredaran darah dan meningkatkan beban kerja jantung secara signifikan. Keadaan ini menyebabkan jantung harus memompa darah dengan lebih kuat untuk mempertahankan aliran darah ke seluruh tubuh, sehingga dalam jangka panjang dapat menimbulkan penebalan otot jantung, kerusakan pembuluh darah, serta penurunan fungsi organ vital lainnya. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi tersebut berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi serius yang dapat memperburuk kualitas kesehatan individu, terutama pada kelompok usia lanjut. (Qasthallani et al., 2025).

Pencegahan dan pengendalian kondisi tekanan darah tinggi dapat dilakukan melalui berbagai upaya promotif dan preventif yang menekankan peningkatan perilaku hidup sehat. Intervensi ini meliputi edukasi dan promosi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta pemahaman mengenai faktor risiko hipertensi. Selain itu, penerapan pola makan sehat rendah garam, lemak, dan kolesterol, ditambah peningkatan konsumsi serat dari buah dan sayur, dapat membantu menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi (Sulistiyorini et al., 2024). Aktivitas fisik teratur, seperti senam hipertensi atau olahraga ringan yang disesuaikan dengan kemampuan individu, juga terbukti efektif dalam memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan kebugaran jantung, dan menjaga tekanan darah tetap stabil (Sasarari et al., 2024).

Upaya pengendalian tersebut kemudian dapat diperkuat melalui dua pendekatan utama, yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis dilakukan dengan pemberian obat antihipertensi yang diresepkan untuk menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi jangka panjang. Sementara itu, pendekatan non-farmakologis mencakup berbagai bentuk terapi yang bertujuan mengontrol tekanan darah tanpa menggunakan obat, seperti modifikasi gaya hidup dan aktivitas fisik teratur (Putri &

Anggrasari, 2024). Beberapa penelitian juga menyatakan bahwa terapi relaksasi dan pendekatan spiritual seperti Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dapat menjadi pilihan tambahan dalam pengelolaan hipertensi, yang berperan dalam membantu mengurangi faktor risiko yang berkaitan dengan stres, sekaligus meningkatkan keseimbangan emosional dan psikologis penderita. Proses terapi SEFT melibatkan doa sejak awal hingga akhir sesi sebagai komponen utama yang tidak terpisahkan dari teknik intervensi, sehingga diharapkan dapat membantu penderita hipertensi dalam menurunkan dan mengontrol tekanan darah secara lebih optimal (Ruswadi & Murti, 2023).

Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan teknik penurunan tekanan darah yang dinilai lebih aman, mudah, cepat, dan sederhana dibandingkan beberapa metode komplementer lainnya. SEFT menawarkan pendekatan relaksasi yang termasuk dalam terapi pikiran-tubuh dengan memanfaatkan konsep energy medicine serta elemen spiritual untuk membantu mengatasi masalah emosional dan fisiologis yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah (Rismayanti et al., 2023). Mekanisme SEFT bekerja melalui stimulasi titik-titik tertentu pada tubuh (tapping points) yang dipadukan dengan fokus spiritual seperti doa, pengendalian emosi, dan kesadaran batin, sehingga dapat membantu menurunkan respons stres yang berlebihan dan memperbaiki keseimbangan sistem saraf otonom. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi berbasis energi dan spiritual seperti SEFT memiliki efek positif terhadap kestabilan tekanan darah serta pengurangan kecemasan, sehingga layak dipertimbangkan sebagai bagian dari strategi non-farmakologis dalam manajemen hipertensi (Hasanah & Permatasari, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Kurnia et al. (2023) menunjukkan bahwa pemberian intervensi berupa terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 5–25 menit pada pagi hari dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil pengukuran sebelum terapi (pretest) menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 141,32 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 93,42 mmHg. Setelah pelaksanaan terapi (posttest), rata-rata tekanan darah sistolik menurun menjadi 136,58 mmHg, sedangkan tekanan diastolik turun menjadi 88,58 mmHg. Temuan ini menegaskan bahwa terapi SEFT efektif dalam menurunkan tekanan darah pada individu dengan hipertensi.

Selain itu, juga didukung oleh penelitian Salwa dan Rahayu (2022), yang melakukan intervensi SEFT selama 3 hari berturut-turut dengan frekuensi sekali sehari pada waktu yang sama. Hasil pengukuran sebelum terapi (pretest) menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik responden sebesar 170 mmHg, sedangkan tekanan diastoliknya mencapai 98 mmHg. Setelah pelaksanaan terapi (posttest), rata-rata tekanan darah sistolik turun menjadi 160 mmHg, dan tekanan diastolik menurun hingga 83 mmHg. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penerapan terapi SEFT efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 April 2026 di Desa Guwosari RT 003, terdapat 28 orang lansia yang menderita hipertensi. Hasil wawancara yang dilakukan penulis terhadap 10 responden yang, didapatkan 8 di antaranya menderita hipertensi. Dari jumlah tersebut, 3 responden rutin mengonsumsi obat dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala ke puskesmas, sedangkan 5 responden lainnya tidak rutin mengonsumsi obat maupun melakukan pemeriksaan kesehatan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis, sebagian besar responden belum mengetahui terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah, serta belum pernah menerapkannya secara mandiri karena kurangnya informasi mengenai manfaat, cara

pelaksanaan, dan frekuensi terapi yang tepat.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Penerapan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Guwosari RT 003 Wilayah Puskesmas Ngoresan Surakarta”.

METODE

Rancangan penulisan karya tulis ini menggunakan jenis studi kasus dengan metode deskriptif. Studi kasus ini bertujuan untuk mengimplementasikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Guwosari RT 003 wilayah Puskesmas Ngoresan Surakarta.

3Studi kasus dilakukan pada 2 responden dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan yang meliputi tahap pengkajian untuk mengumpulkan data, penentuan diagnosis keperawatan, perencanaan tindakan, pelaksanaan intervensi, serta evaluasi. Fokus tindakan keperawatan yang diberikan adalah penerapan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai upaya nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Guwosari RT 003 wilayah Puskesmas Ngoresan Surakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kampung Guwosari RT 03 RW 27, Kelurahan Jebres, Kota Surakarta, Provinsi Jawa Tengah. Kampung Guwosari merupakan salah satu wilayah yang memiliki nilai historis, yang pada masa lalu dikenal sebagai kawasan perbukitan strategis di tepian Bengawan Solo. Wilayah ini diyakini pernah menjadi basis pertahanan sekaligus tempat persembunyian Laskar Pangeran Diponegoro pada masa Perang Jawa. Nama “Guwosari” sendiri berasal dari keberadaan gua atau lubang yang dahulu dimanfaatkan sebagai tempat meditasi dan pos pengintaian oleh para pejuang yang mendapat dukungan secara rahasia dari Kasunanan Surakarta.

Kampung Guwosari RW 27 terdiri dari 5 RT, dengan fokus penelitian berada di RT 03 yang memiliki jumlah penduduk sebanyak 183 jiwa yang terbagi dalam 93 Kepala Keluarga (KK). Wilayah ini terletak di tengah pusat Kota Surakarta sehingga memiliki akses yang cukup dekat dengan berbagai fasilitas umum seperti rumah sakit, pasar, dan masjid. Kondisi ini mendukung kemudahan masyarakat dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, termasuk akses terhadap pelayanan kesehatan dan kegiatan sosial keagamaan.

Selain itu, di wilayah ini juga terdapat kegiatan posyandu lansia yang dilaksanakan secara rutin setiap bulan dengan dukungan kader kesehatan setempat. Kegiatan posyandu lansia menjadi sarana bagi para lansia untuk melakukan pemantauan kondisi kesehatan secara berkala, seperti pemeriksaan tekanan darah, berat badan, serta konsultasi mengenai masalah kesehatan yang dialami. Keberadaan kegiatan tersebut membantu lansia dalam mengontrol kondisi kesehatannya, meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan, serta mendukung deteksi dini berbagai masalah kesehatan, termasuk hipertensi.

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan hasil pengkajian awal melalui wawancara dengan Ketua RT dan kader kesehatan setempat, yang memberikan gambaran mengenai kondisi sosial, lingkungan, serta ketersediaan fasilitas di wilayah tersebut. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa masyarakat memiliki akses yang cukup baik terhadap pelayanan kesehatan dan aktif mengikuti kegiatan kesehatan yang diselenggarakan di lingkungan setempat, termasuk posyandu lansia. Kondisi ini menjadikan Kampung Guwosari RT 03 sebagai lokasi yang relevan untuk dilakukan penelitian, khususnya dalam mengkaji aspek

kesehatan gerontik.

Gambaran lokasi penelitian ini diharapkan dapat memberikan deskripsi yang jelas mengenai kondisi geografis, demografis, serta sosial budaya masyarakat Kampung Guwosari RT 03, sehingga dapat mendukung pelaksanaan penerapan intervensi dan interpretasi hasil yang diperoleh.

2. Hasil Penerapan

Terdapat dua responden dalam penerapan ini yaitu Ny. S dan Ny. W yang merupakan lansia dengan diagnosa hipertensi yang berdomisili di Desa Guwosari RT 003 wilayah kerja Puskesmas Ngoresan Surakarta. Kedua responden memiliki riwayat tekanan darah tinggi dan masih berada dalam kategori hipertensi serta bersedia mengikuti rangkaian intervensi yang diberikan.

Intervensi yang diberikan berupa terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) yang dilakukan sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP). Terapi ini bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia melalui pendekatan kombinasi spiritual dan stimulasi titik-titik energi tubuh. Langkah pelaksanaan dimulai dengan pengkajian awal serta pengukuran tekanan darah sebelum intervensi menggunakan alat pengukur tekanan darah (sphygmomanometer). Setelah itu, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, serta prosedur pelaksanaan terapi SEFT agar memahami proses yang akan dilakukan.

Selanjutnya dilakukan terapi SEFT selama ± 8 menit yang dilaksanakan 1 kali sehari pada pagi hari selama 3 hari berturut-turut. Penerapan dilakukan dengan tahapan set-up, tune-in, dan tapping pada titik-titik meridian tertentu sambil melibatkan afirmasi atau doa untuk membantu mencapai kondisi relaksasi dan keseimbangan emosional. Setelah intervensi selesai dilakukan, responden kembali dilakukan pengukuran tekanan darah untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah pemberian terapi SEFT. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah intervensi kemudian dicatat dalam lembar observasi untuk melihat perubahan tekanan darah pada kedua responden selama periode penerapan.

a. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Data hasil pengukuran tekanan darah sebelum diberikan penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1 Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Terapi SEFT

Hari Ke	Tanggal Pelaksanaan	Responden 1		Responden 2	
		Tekanan Darah	Kategori	Tekanan Darah	Kategori
1	Senin, 27	160/90	Hipertensi	170/80	Hipertensi
	April 2026	mmHg	sedang	mmHg	sedang
2	Selasa, 28	155/80	Hipertensi	160/90	Hipertensi
	April 2026	mmHg	ringan	mmHg	sedang
3	Rabu, 29	135/90	Normal	145/80	Hipertensi
	April 2026	mmHg	tinggi	mmHg	ringan

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.1 tekanan darah kedua responden sebelum diberikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) menunjukkan adanya perubahan tekanan darah pada masing-masing responden selama tiga hari pengukuran. Pada responden 1, tekanan darah pada hari pertama sebesar 160/90 mmHg yang termasuk dalam kategori hipertensi sedang, kemudian pada hari kedua menurun menjadi 155/80 mmHg dengan kategori hipertensi ringan, dan pada hari ketiga kembali menurun menjadi 135/80 mmHg yang termasuk dalam kategori normal tinggi.

Sedangkan pada responden 2, tekanan darah pada hari pertama sebesar 170/80 mmHg yang termasuk dalam kategori hipertensi sedang, kemudian pada hari kedua menjadi 160/90 mmHg dan masih termasuk dalam kategori hipertensi sedang. Pada hari ketiga tekanan darah responden 2 mengalami penurunan menjadi 145/90 mmHg yang termasuk dalam kategori hipertensi ringan.

b. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Setelah Dilakukan Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Data hasil pengukuran tekanan darah setelah diberikan penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dapat dilihat pada tabel 2

Tabel 2 Tekanan Darah Setelah Dilakukan Terapi SEFT

Hari Ke	Tanggal Pelaksanaan	Responden 1		Responden 2	
		Tekanan Darah	Kategori	Tekanan Darah	Kategori
1	Senin, 27 April 2026	155/80 mmHg	Hipertensi sedang	160/80 mmHg	Hipertensi sedang
	Selasa, 28 April 2026	140/80 mmHg	Hipertensi ringan	155/80 mmHg	Hipertensi sedang
3	Rabu, 29 April 2026	130/80 mmHg	Normal-tinggi	135/70 mmHg	Normal tinggi

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 2 tekanan darah kedua responden setelah diberikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada masing-masing responden selama tiga hari pengukuran. Pada responden 1, tekanan darah pada hari pertama setelah diberikan terapi SEFT sebesar 155/90 mmHg yang termasuk dalam kategori hipertensi sedang. Pada hari kedua tekanan darah menurun menjadi 140/80 mmHg dengan kategori hipertensi ringan, kemudian pada hari ketiga kembali mengalami penurunan menjadi 130/80 mmHg yang termasuk dalam kategori normal tinggi.

Sedangkan pada responden 2, tekanan darah pada hari pertama setelah diberikan terapi SEFT sebesar 160/80 mmHg yang termasuk dalam kategori hipertensi sedang. Pada hari kedua tekanan darah menurun menjadi 155/70 mmHg, namun masih termasuk dalam kategori hipertensi sedang. Selanjutnya pada hari ketiga tekanan darah kembali menurun menjadi 135/70 mmHg dan termasuk dalam kategori normal tinggi.

c. Perkembangan Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Dilakukan Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Data perkembangan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dapat dilihat pada Tabel 3

Tabel 3 Perkembangan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi SEFT

Hari Ke	Tanggal Pelaksanaan	Responden 1			Responden 2		
		Sebelum	Setelah	Selisih	Sebelum	Setelah	Selisih
1	Senin, 27 April 2026	160/90 mmHg	155/80 mmHg	5/10	170/80 mmHg	160/80 mmHg	10/0
	Selasa, 28 April 2026	155/80 mmHg	140/80 mmHg	15/0	160/90 mmHg	155/80 mmHg	5/10
3	Rabu, 29 April 2026	135/90 mmHg	130/80 mmHg	5/0	145/80 mmHg	135/70 mmHg	10/10

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel di atas didapatkan bahwa terdapat perkembangan tekanan darah antara sebelum dan setelah diberikan penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) pada pasien hipertensi. Pada kedua responden menunjukkan adanya penurunan

tekanan darah. Pada responden 1, hari pertama tekanan darah sebelum penerapan yaitu 160/90 mmHg, setelah diberikan penerapan menjadi 155/80 mmHg dengan selisih penurunan 5/10 mmHg. Pada hari kedua tekanan darah sebelum diberikan penerapan yaitu 155/80 mmHg, setelah diberikan penerapan menjadi 140/80 mmHg dengan selisih penurunan 15/0 mmHg. Pada hari ketiga tekanan darah sebelum diberikan penerapan yaitu 135/90 mmHg, setelah diberikan penerapan menjadi 130/80 mmHg dengan selisih penurunan 5/10 mmHg.

Sedangkan pada responden 2, hari pertama tekanan darah sebelum penerapan yaitu 170/80 mmHg, setelah diberikan penerapan menjadi 160/80 mmHg dengan selisih penurunan 10/0 mmHg. Pada hari kedua tekanan darah sebelum diberikan penerapan yaitu 160/90 mmHg, setelah diberikan penerapan menjadi 155/80 mmHg dengan selisih penurunan 5/10 mmHg. Pada hari ketiga tekanan darah sebelum diberikan penerapan yaitu 145/80 mmHg, setelah diberikan penerapan menjadi 135/70 mmHg dengan selisih penurunan 10/10 mmHg.

d. Perbandingan Hasil Akhir Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Dilakukan Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Data hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah diberikan penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dapat dilihat pada tabel 4

Tabel 4 Perbandingan Hasil Akhir Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi SEFT

Responden	Tekanan Darah				Selisih
	Sebelum	Kategori	Setelah	Kategori	
Responden 1	160/90 mmHg	Hipertensi sedang	130/80 mmHg	Normal tinggi	30/10
Responden 2	170/80 mmHg	Hipertensi sedang	135/70 mmHg	Normal tinggi	35/10

Sumber: Data primer 2026

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa terdapat perubahan tekanan darah antara sebelum dan setelah diberikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) pada kedua responden lansia dengan hipertensi. Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah intervensi dilakukan selama periode penerapan. Pada responden 1, sebelum diberikan penerapan terapi SEFT tekanan darah sebesar 160/90 mmHg, kemudian setelah diberikan penerapan mengalami penurunan menjadi 130/80 mmHg dengan selisih penurunan sebesar 30/10 mmHg. Pada responden 2, sebelum diberikan penerapan terapi SEFT tekanan darah sebesar 170/80 mmHg, kemudian setelah diberikan penerapan juga mengalami penurunan menjadi 135/70 mmHg dengan selisih penurunan sebesar 35/10 mmHg. Hasil ini menunjukkan bahwa pada kedua responden terjadi penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi SEFT, yang ditandai dengan adanya selisih antara pengukuran sebelum dan setelah intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa terapi SEFT dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Pembahasan

Penerapan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) ini dilakukan untuk mendeskripsikan hasil implementasi sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT guna mengetahui perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di RT 003 Guwosari Jebres Surakarta. Pada bab ini peneliti akan melakukan pembahasan lebih lanjut mengenai hasil penerapan yang telah dilakukan. Pembahasan ini bertujuan untuk menginterpretasikan data hasil penerapan kemudian membandingkannya dengan teori serta hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada

penderita hipertensi.

1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Berdasarkan data hasil pengukuran tekanan darah sebelum diberikan penerapan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) pada tabel 4.1, diketahui bahwa kedua responden berada pada kategori hipertensi sedang. Responden 1 memiliki tekanan darah sebesar 160/90 mmHg, sedangkan responden 2 memiliki tekanan darah sebesar 170/80 mmHg. Pengukuran tekanan darah dilakukan pada hari pertama sebelum intervensi diberikan sebagai data awal (pretest). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua responden mengalami peningkatan tekanan darah yang memerlukan penanganan untuk membantu mengontrol tekanan darah agar tidak menimbulkan komplikasi lebih lanjut.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, kedua responden menyampaikan bahwa tekanan darah tinggi yang dialami dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan mengonsumsi makanan asin, pola tidur yang kurang baik, beban pikiran, serta kurangnya aktivitas rekreasi. Kedua responden mengatakan bahwa sebagian besar aktivitas sehari-hari dilakukan di rumah dengan aktivitas fisik yang terbatas sehingga tubuh jarang melakukan pergerakan secara optimal. Responden juga mengatakan masih sering mengonsumsi makanan dengan kadar garam tinggi seperti ikan asin, makanan instan, dan makanan bersantan. Gangguan tidur seperti sulit tidur pada malam hari dan sering terbangun juga dialami oleh responden sehingga kondisi tubuh menjadi mudah lelah dan memengaruhi tekanan darah. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa kedua responden juga memiliki beban pikiran terkait kondisi kesehatan, masalah keluarga, maupun berbagai kekhawatiran yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Beban pikiran yang berlangsung terus-menerus dapat memicu stres yang menyebabkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga tekanan darah menjadi lebih tinggi. Aktivitas rekreasi yang dilakukan oleh kedua responden juga masih terbatas karena sebagian besar waktu dihabiskan di rumah dengan kegiatan yang monoton. Kondisi tersebut mengurangi kesempatan responden untuk memperoleh relaksasi dan memperbaiki suasana hati yang dapat membantu mengendalikan tekanan darah.

Tekanan darah yang tidak normal dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, elastisitas pembuluh darah, aktivitas fisik, pola makan, stres, dan kualitas tidur. Pada lansia, pembuluh darah mengalami penurunan elastisitas sehingga menyebabkan peningkatan tahanan perifer yang berdampak pada naiknya tekanan darah. Semakin bertambah usia seseorang maka risiko mengalami hipertensi juga semakin meningkat karena fungsi organ tubuh mengalami penurunan secara fisiologis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Priandari dan Ningtyias (2024) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dan asupan natrium memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Lansia dengan aktivitas fisik rendah dan konsumsi garam tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami peningkatan tekanan darah. Selain itu, penelitian Kamaruddin dkk. (2023) juga menjelaskan bahwa konsumsi garam berlebihan berpengaruh terhadap kejadian hipertensi pada lansia.

Gangguan pola tidur juga dapat memengaruhi peningkatan tekanan darah pada lansia. Tidur yang tidak cukup atau kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan peningkatan aktivitas saraf simpatis dan hormon stres sehingga tekanan darah meningkat. Penelitian yang dilakukan oleh Asbi (2023) menyebutkan bahwa sebagian besar lansia penderita hipertensi mengalami gangguan pola tidur dengan kategori buruk hingga sangat buruk. Tingkat stres atau beban pikiran yang tinggi juga berperan dalam peningkatan tekanan darah karena dapat memicu pelepasan hormon adrenalin dan kortisol yang menyebabkan peningkatan denyut

jantung serta penyempitan pembuluh darah. Kurangnya aktivitas rekreasi turut berkontribusi terhadap peningkatan stres dan berkurangnya kesempatan lansia untuk memperoleh relaksasi. Aktivitas rekreasi yang dilakukan secara teratur dapat membantu menurunkan tingkat stres, meningkatkan perasaan nyaman, serta membantu menjaga tekanan darah tetap stabil.

Hipertensi dapat ditangani dengan terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Terapi SEFT merupakan terapi komplementer yang menggabungkan unsur spiritual, relaksasi, dan stimulasi titik energi tubuh melalui teknik tapping sehingga dapat memberikan rasa rileks, menurunkan stres, serta membantu menurunkan tekanan darah. Terapi ini bekerja dengan membantu menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan rasa tenang sehingga denyut jantung dan tekanan darah menjadi lebih stabil.

Berdasarkan hasil analisis pada kedua responden, kondisi hipertensi sedang yang dialami dipengaruhi oleh faktor usia, rendahnya aktivitas fisik, konsumsi garam berlebihan, gangguan pola tidur, tingginya beban pikiran, dan kurangnya aktivitas rekreasi. Faktor-faktor tersebut saling berkaitan dalam meningkatkan tekanan darah. Oleh karena itu, penerapan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) diharapkan dapat membantu responden merasa lebih rileks, mengurangi stres dan beban pikiran, serta membantu menurunkan tekanan darah secara bertahap.

2. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Setelah Dilakukan Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Berdasarkan data hasil pengukuran tekanan darah setelah diberikan penerapan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) pada tabel 4.2, diketahui bahwa terjadi perubahan tekanan darah pada kedua responden. Pengukuran dilakukan pada hari ke-3 setelah seluruh intervensi diberikan. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa responden 1 memiliki tekanan darah sebesar 130/80 mmHg yang termasuk dalam kategori normal tinggi. Sementara itu, responden 2 memiliki tekanan darah sebesar 135/70 mmHg yang juga termasuk dalam kategori normal tinggi. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden setelah dilakukan terapi SEFT. Perubahan ini mengindikasikan adanya perbaikan kondisi tekanan darah, di mana kedua responden yang sebelumnya berada pada kategori hipertensi sedang mengalami penurunan menuju kategori normal tinggi.

Selama pelaksanaan, kedua responden mengikuti terapi SEFT secara rutin dan kooperatif sesuai prosedur yang telah ditentukan. Terapi dilakukan sebanyak 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut pada pagi hari dengan durasi kurang lebih 8 menit setiap sesi. Kepatuhan responden dalam mengikuti terapi menjadi salah satu faktor yang mendukung keberhasilan penurunan tekanan darah. Selain itu, responden juga tetap mengonsumsi obat antihipertensi secara teratur sehingga membantu mengontrol tekanan darah menjadi lebih stabil.

Penurunan tekanan darah pada kedua responden dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah efek relaksasi yang diperoleh setelah melakukan terapi SEFT. Terapi ini membantu tubuh menjadi lebih rileks, menurunkan ketegangan otot, serta mengurangi stres dan kecemasan yang dapat memicu peningkatan tekanan darah. Selain itu, terapi SEFT juga memberikan efek menenangkan melalui kombinasi afirmasi spiritual dan teknik tapping pada titik-titik meridian tubuh sehingga membantu menyeimbangkan sistem saraf otonom.

Hal ini sejalan dengan penelitian Nurhayati dkk. (2023) yang menyatakan bahwa terapi SEFT efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi karena mampu meningkatkan relaksasi dan menurunkan hormon stres seperti kortisol dan epinefrin. Penurunan hormon stres tersebut menyebabkan denyut jantung menjadi lebih stabil dan pembuluh darah mengalami vasodilatasi sehingga tekanan darah menurun. Selain itu, penelitian Putri dan Handayani (2024) menjelaskan bahwa terapi SEFT dapat membantu menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih tenang dan tekanan darah lebih terkontrol.

Berdasarkan teori, terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan terapi komplementer yang mengombinasikan unsur spiritual dan psikologi energi melalui teknik tapping pada titik-titik meridian tubuh. Stimulasi pada titik tersebut membantu memperlancar aliran energi dalam tubuh, memberikan rasa nyaman, serta meningkatkan relaksasi fisik maupun emosional. Ketika tubuh berada dalam kondisi rileks, kerja jantung menjadi lebih ringan dan resistensi pembuluh darah menurun sehingga tekanan darah ikut menurun.

Hasil wawancara dengan kedua responden menunjukkan bahwa terapi SEFT mudah dilakukan karena gerakannya sederhana, hanya berupa pengetukan ringan sambil mengucapkan doa atau afirmasi positif. Responden juga mengatakan bahwa setelah melakukan terapi tubuh terasa lebih rileks, pikiran menjadi lebih tenang, dan tidur terasa lebih nyaman. Hal ini sesuai dengan penelitian Rahmawati dkk. (2023) yang menyebutkan bahwa terapi SEFT mudah dipelajari, praktis dilakukan secara mandiri, tidak membutuhkan alat khusus, serta aman digunakan sebagai terapi pendamping pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, penerapan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dapat dikatakan efektif membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penurunan tekanan darah pada kedua responden dipengaruhi oleh keteraturan pelaksanaan terapi, kepatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi, serta efek relaksasi yang dihasilkan melalui teknik tapping dan pendekatan spiritual pada terapi SEFT.

3. Perkembangan Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Dilakukan Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan adanya perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) pada pasien hipertensi. Kedua responden mengalami penurunan tekanan darah secara bertahap selama tiga hari penerapan terapi. Penurunan tekanan darah tersebut menunjukkan bahwa terapi SEFT memberikan pengaruh positif terhadap kondisi fisiologis dan psikologis pasien hipertensi. Perubahan yang terjadi pada tekanan darah sistolik maupun diastolik menggambarkan adanya respons tubuh terhadap terapi relaksasi yang diberikan secara berkesinambungan.

Pada responden 1, tekanan darah hari pertama sebelum terapi yaitu 160/90 mmHg dan setelah diberikan terapi menurun menjadi 155/80 mmHg. Penurunan ini menunjukkan adanya respons awal tubuh terhadap terapi SEFT yang membantu pasien merasa lebih rileks dan tenang. Hari kedua terjadi penurunan yang lebih signifikan, yaitu dari 155/80 mmHg menjadi 140/80 mmHg. Penurunan yang cukup besar ini menunjukkan bahwa terapi yang dilakukan secara rutin dapat memberikan efek relaksasi yang lebih optimal. Selanjutnya pada hari ketiga tekanan darah kembali mengalami penurunan dari 135/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tubuh pasien mulai beradaptasi dengan baik terhadap terapi sehingga tekanan darah menjadi lebih stabil.

Pada responden 2 juga terlihat adanya perkembangan tekanan darah yang cukup baik selama pemberian terapi SEFT. Hari pertama tekanan darah sebelum terapi yaitu 170/80 mmHg dan setelah terapi menjadi 160/80 mmHg. Penurunan tekanan sistolik pada hari pertama menunjukkan bahwa terapi SEFT mampu membantu menurunkan ketegangan fisik maupun emosional pasien. Hari kedua tekanan darah sebelum terapi yaitu 160/90 mmHg dan setelah terapi menjadi 155/80 mmHg. Selanjutnya pada hari ketiga terjadi penurunan yang lebih optimal, yaitu dari 145/80 mmHg menjadi 135/70 mmHg. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa terapi SEFT yang dilakukan secara bertahap dan berulang mampu membantu menurunkan tekanan darah secara lebih efektif.

Perkembangan tekanan darah pada kedua responden menunjukkan bahwa terapi SEFT dapat menjadi salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Penurunan tekanan darah yang terjadi setiap hari menggambarkan adanya perbaikan kondisi tubuh setelah terapi diberikan. Selain memberikan efek relaksasi, terapi SEFT juga membantu pasien mengurangi stres, kecemasan, dan ketegangan emosional yang menjadi salah satu faktor pemicu peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi. Kondisi emosional yang lebih stabil dapat membantu tubuh mencapai keadaan rileks sehingga tekanan darah menjadi lebih terkontrol.

Secara fisiologis, terapi SEFT bekerja melalui kombinasi teknik relaksasi, afirmasi spiritual, dan stimulasi titik energi tubuh (tapping) yang dapat memengaruhi sistem saraf otonom. Ketika pasien berada dalam kondisi tenang, aktivitas saraf simpatis akan menurun dan saraf parasimpatis menjadi lebih dominan. Hal tersebut menyebabkan denyut jantung menjadi lebih stabil, pembuluh darah mengalami vasodilatasi, dan sirkulasi darah menjadi lebih lancar sehingga tekanan darah dapat menurun. Selain itu, unsur spiritual dalam terapi SEFT membantu pasien meningkatkan rasa pasrah, nyaman, dan berpikir lebih positif sehingga beban psikologis yang dirasakan menjadi berkurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurnia et al. (2023) yang menyatakan bahwa terapi SEFT efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi karena memberikan efek relaksasi pada tubuh dan membantu mengontrol respons emosional pasien. Penelitian lain oleh Supatmi et al. (2025) juga menunjukkan bahwa terapi SEFT mampu memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi melalui pendekatan emosional dan spiritual yang dapat meningkatkan ketenangan psikologis pasien. Dengan demikian, terapi SEFT dapat dijadikan sebagai terapi pendamping nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi selain terapi medis.

4. Perbandingan Hasil Akhir Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Dilakukan Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Berdasarkan Tabel 4.4 terdapat perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) pada kedua responden lansia dengan hipertensi. Setelah dilakukan terapi SEFT selama 3 hari berturut-turut, terjadi penurunan tekanan darah pada kedua responden. Pada responden 1, tekanan darah sebelum terapi sebesar 160/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg dengan penurunan sistolik 30 mmHg dan diastolik 10 mmHg. Pada responden 2, tekanan darah sebelum terapi sebesar 170/80 mmHg menjadi 135/70 mmHg dengan penurunan sistolik 35 mmHg dan diastolik 10 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah intervensi SEFT pada kedua responden sehingga terapi ini dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Penurunan tekanan darah dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi psikologis, tingkat stres, kualitas tidur, aktivitas fisik, kepatuhan terapi, pola hidup, serta keteraturan

konsumsi obat antihipertensi. Kondisi psikologis yang lebih tenang, kualitas tidur yang baik, dan aktivitas yang tidak terlalu berat cenderung menghasilkan penurunan tekanan darah yang lebih optimal. Secara fisiologis, SEFT bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih rileks, denyut jantung menurun, dan terjadi vasodilatasi yang berdampak pada penurunan tekanan darah (Nurhikmawati et al, 2024).

Hal ini sejalan dengan penelitian Sari dkk. (2023) yang menyatakan bahwa terapi SEFT efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi karena memberikan efek relaksasi dan meningkatkan keseimbangan sistem saraf otonom. Penelitian Wijaya dan Putri (2024) juga menjelaskan bahwa terapi SEFT mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada penderita hipertensi sehingga tekanan darah menjadi lebih stabil.

Terapi SEFT juga dapat membantu mengurangi stres psikologis yang menjadi salah satu faktor pemicu peningkatan tekanan darah. Stres dapat meningkatkan aktivitas hormon katekolamin yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung. Melalui terapi SEFT, responden diajak untuk rileks, fokus, dan mendekatkan diri secara spiritual sehingga tubuh menjadi lebih nyaman dan pikiran lebih tenang. Kondisi relaksasi tersebut membantu menurunkan respons stres dan memberikan efek positif terhadap tekanan darah. Selain itu, teknik tapping yang dilakukan secara berulang dapat membantu meningkatkan rasa nyaman pada tubuh (Wahyuni et al., 2024).

Selama penerapan terapi SEFT terdapat beberapa faktor yang dapat menjadi penghambat, antara lain keterbatasan konsentrasi lansia, kondisi fisik yang mudah lelah, kebiasaan berpikir negatif, serta kurangnya keterampilan dalam melakukan terapi. Selain itu, lingkungan yang kurang kondusif, seperti suasana yang bising atau adanya aktivitas lain yang mengganggu, dapat mengurangi fokus responden selama proses terapi berlangsung. Faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi efektivitas terapi sehingga diperlukan pendampingan dan motivasi yang berkelanjutan selama pelaksanaan terapi (Utami et al., 2024).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa terapi SEFT mudah dilakukan karena hanya menggunakan teknik pengetukan ringan pada titik tertentu sambil mengucapkan doa atau afirmasi positif. Kedua responden menyatakan bahwa setelah melakukan terapi tubuh terasa lebih rileks, pikiran lebih tenang, dan tidur menjadi lebih nyaman. Hal ini sesuai dengan penelitian Rahmawati dkk. (2023) yang menyatakan bahwa terapi SEFT mudah dipelajari, tidak membutuhkan alat khusus, aman dilakukan, serta dapat diterapkan secara mandiri oleh lansia sebagai terapi pendamping hipertensi.

Dukungan keluarga berperan penting dalam keberhasilan penerapan terapi SEFT dan penurunan tekanan darah pada responden. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa keluarga kedua responden bersikap kooperatif dengan memberikan dukungan berupa menciptakan suasana yang nyaman, memberikan motivasi, membantu mengingatkan jadwal terapi, serta mengingatkan kepatuhan konsumsi obat antihipertensi. Selama proses penerapan terapi, keluarga juga berperan sebagai pendamping yang membantu lansia mengikuti setiap tahapan terapi dengan baik. Dukungan emosional yang diberikan keluarga dapat meningkatkan rasa aman, nyaman, dan tenang sehingga membantu mengurangi stres dan kecemasan yang berpengaruh terhadap tekanan darah. Hubungan keluarga yang harmonis juga menciptakan lingkungan yang kondusif sehingga responden lebih fokus menjalani terapi dan efek relaksasi menjadi lebih optimal (Sari & Wulandari, 2024).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Martina et al (2024) yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga berhubungan signifikan dengan kemampuan lansia dalam mengontrol tekanan darah karena meningkatkan efikasi diri dalam pengelolaan hipertensi. Penelitian

Sudewi dan Cahyati (2025) juga menyatakan bahwa dukungan keluarga berhubungan dengan kepatuhan minum obat antihipertensi pada lansia sehingga membantu menjaga tekanan darah tetap terkendali.

Berdasarkan hasil penerapan pada kedua responden, terapi SEFT dinilai efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Efektivitas tersebut dipengaruhi oleh keteraturan terapi, efek relaksasi yang ditimbulkan, penurunan tingkat stres, kualitas tidur yang baik, kepatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi, serta dukungan keluarga yang diberikan selama proses terapi berlangsung.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti telah berusaha melakukan penerapan dan menjabarkan hasil sebaik mungkin, namun demikian peneliti menyadari bahwa masih terdapat keterbatasan ataupun kelemahan dalam penerapan ini, diantaranya yaitu:

1. Selama penerapan terapi SEFT, kondisi fisik dan emosional responden saat dilakukan pengukuran tekanan darah dapat berbeda-beda, seperti kelelahan, kecemasan, atau aktivitas yang dilakukan sebelum pemeriksaan, sehingga dapat memengaruhi hasil tekanan darah yang diperoleh.
2. Penerapan terapi SEFT dilakukan secara individual sehingga tingkat konsentrasi, kenyamanan, dan respon relaksasi pada masing-masing responden berbeda, yang dapat memengaruhi hasil penurunan tekanan darah setelah intervensi diberikan.
3. Responden tetap mengonsumsi obat antihipertensi berupa amlodipin secara rutin satu kali sehari pada malam hari selama periode penerapan terapi SEFT. Amlodipin memiliki efek kerja yang dapat bertahan hingga 24 jam sehingga masih berkontribusi dalam mengontrol tekanan darah responden pada saat dilakukan pengukuran. Kondisi tersebut memungkinkan hasil penurunan tekanan darah yang diperoleh tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh terapi SEFT, melainkan juga dipengaruhi oleh efek farmakologis dari obat antihipertensi yang masih aktif dalam tubuh.

KESIMPULAN

1. Sebelum diberikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), kedua responden mengalami hipertensi dengan tekanan darah responden 1 sebesar 160/90 mmHg dan responden 2 sebesar 170/80 mmHg yang termasuk dalam kategori hipertensi sedang. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pola makan, kurang aktivitas fisik, gangguan tidur, dan stres.
2. Setelah diberikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) selama tiga hari berturut-turut, tekanan darah kedua responden mengalami penurunan. Pada responden 1 tekanan darah menurun menjadi 130/80 mmHg, sedangkan pada responden 2 menurun menjadi 135/70 mmHg, sehingga keduanya berada pada kategori normal tinggi.
3. Perkembangan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) menunjukkan adanya penurunan tekanan darah secara bertahap selama tiga hari penerapan terapi pada kedua responden, baik pada tekanan sistolik maupun diastolik.
4. Perbandingan hasil akhir menunjukkan bahwa kedua responden mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Responden 2 mengalami penurunan tekanan darah lebih besar dibandingkan responden 1. Perbedaan hasil tersebut dipengaruhi oleh kondisi psikologis, kualitas tidur, tingkat stres, aktivitas sehari-hari, serta kepatuhan responden dalam mengikuti terapi dan mengonsumsi obat antihipertensi.

Saran

1. Pasien dan Keluarga
Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis yang mudah dilakukan secara mandiri di rumah untuk membantu menurunkan dan mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.
2. Perawat
Diharapkan perawat dapat menjadikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan pada pasien hipertensi, sebagai terapi pendamping selain terapi farmakologis.
4. Mahasiswa Keperawatan
Hasil penerapan ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan referensi dalam memahami serta mengaplikasikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai salah satu intervensi keperawatan komplementer pada pasien hipertensi.
5. Peneliti Selanjutnya
Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penerapan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dengan jumlah responden yang lebih banyak serta mempertimbangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah seperti pola tidur, tingkat stres, aktivitas fisik, dan kepatuhan minum obat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, A., Ramadhan, M. R., & Rahmawati, A. (2024). Mengatasi Kecemasan Melalui Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). In *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 3, 90–105
- Akbar, M. A., Syahril, E., & Nulanda, M. (2025). Identifikasi Faktor Resiko Terjadinya Peningkatan Tekanan Darah Di Kalangan Mahasiswa. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 10(1). <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v10i1.54965>
- Alfina Meidawati, A. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Sidolaju. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Amelia Fauzia. (2023). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Perilaku Diet Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Bengkuring Samarinda (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur).
- Amelia, P. (2025). Prevalensi Dan Dampak Hipertensi Di Indonesia. *Kolaborasi : Jurnal Ilmu Kesehatan*. Retrieved from <https://journal.inspira.or.id/index.php/kolaborasi/article/download/733/426/4156>
- American Heart Association. (2024). Heart Disease And Stroke Statistics—2024 update. American Heart Association
- Annisa, N. S., Haryanto, J., & Kristiawati. (2024). Dukungan keluarga terhadap manajemen hipertensi pada lansia di Indonesia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 657–665. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.8212>
- Aprillia, R. (2023). Pencegahan Komplikasi Pada Pasien Hipertensi. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 11(6). <https://doi.org/10.24843/coping.2023.v11.i06.p07>
- Azzahra, S. C., & Fatmawati, S. (2025). Penerapan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health*, 3(3), 673–686. <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH/article/view/830>
- Badan Pusat Statistik. (2025). Jumlah Penduduk Lanjut Usia Di Indonesia 2025. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Dinas Kesehatan Kota Surakarta. (2024). Profil Kesehatan Kota Surakarta Tahun 2024. Dinas Kesehatan Kota Surakarta.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2024). Laporan Prevalensi Hipertensi Provinsi Jawa

- Tengah 2024. Semarang: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Djuari, A., Sari, D. P., & Wulandari, S. (2025). Penurunan Fungsi Fisiologis Lansia Dan Hubungannya Dengan Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 10(1), 45–52.
- European Society of Cardiology. (2024). ESC Guidelines For The Management Of Arterial Hypertension. <https://www.escardio.or>
- Fridolin, A., Musthofa, S. B., dan Suryoputro, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Gayamsari Kota Semarang: Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal Of Community Health)*, 8(2), 381–389.
- Hasanah, H., & Permatasari, P. (2023). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Indonesia*, 12(3), 145–152.
- Herman, D. F., Anggun, C., Fatmawati, H. S. D., Mahardika, I. K., & Wicaksono, I. (2023). Perkembangan Psikososial Lansia Terhadap Peningkatan Sikap Mandiri Dan Fungsi Kognitif. *Jurnal Basicedu*, 7(6), 3616–3621. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i6.6479>
- Ilaiha, E. M., & Yuniartika, W. (2024). Efektivitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners*, 9(1), 243–249.
- Jalling, A. (2024). 5 Penyakit Komplikasi Akibat Hipertensi Yang Tidak Terkontrol. *Siloam Hospitals*. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/awas-hipertensi-tidak-terkontrol-bisa-sebabkan-komplikasi-penyakit-ini>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Profil Kesehatan Indonesia 2024. Kemenkes RI.
- Kurnia, V., Pauzi, M., Ramadanti, T., Gusmiati, R., dan Fitri, S. D. (2023). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 7(1), 28-36.
- Kurniawan, I., & Sari, Y. (2023). Hubungan Usia Dan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 85–92.
- Martina, M., Ardianysah, & Arjuna. (2024). Hubungan dukungan keluarga dan efikasi diri dalam mengontrol tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 11(2). <https://doi.org/10.32660/jpk.v11i2.822>
- Maryono, C. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Melati Kampung Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah. Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Pringsewu.
- Nabila, Aprilia Rahma, & Khusnul, Z. (2024). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Pemenang*, 6, 18–25.
- Natasiya, Dela Aula. (2025). Penerapan Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Universitas Muhammadiyah Magelang
- Nurhikmawati, N., Widiyastuti, N. F., Syahrudin, F. I., Wisudawan, & Wahyu, S. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar. *UMI Medical Journal*, 9(1). <https://doi.org/10.33096/umj.v9i1.271>
- Pebri, P., & Hidayat, E. (2024). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Yayasan Al Kautsar Kota Palu, Sulawesi Tengah. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 9066–9073.
- Pratiwi, A., Nugroho, T., & Lestari, S. (2024). Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia di Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Indonesia*.
- Purwanti, W. P., Damayanti, A. P., & Jannah, M. M. (2024). Manajemen Hipertensi Dengan Treatment Non-Farmakologi (Hypertension Management With Non-Pharmacological Treatment). *Assyifa: Jurnal Ilmu Kesehatan*
- Putri, G. S. A., Agita, S., Romantir, M., & dkk. (2023). Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Lansia melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*.

- Putri, R., & Anggrasari, D. (2024). Analisis risiko hipertensi pada lansia di Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(2). <https://doi.org/10.33399/jkmi.v19i2.1223>
- Putri, S., Rahmanto, S., & Suharto, B. (2025). Edukasi Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekan Darah Tinggi Di Puskesmas Kendalsari. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(September), 1732–1740.
- Qasthallani, Q., Putra, Y., & Fazlylawati, E. (2025). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Telapak Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Gue Gajah Kecamatan Darul Imarah. *Inovasi Kesehatan Global*, 2(4), 300–311. <https://doi.org/10.62383/ikg.v2i4.2447>
- Rismayanti, I. D. A., Sundayana, I. M., Pamela, F. S., Supriati, L., & Wulandari, Y. (2023). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) To Reduce Blood Pressure Among Senior Citizens. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2).
- Ruswadi, R., & Murti, S. (2023). Peran Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam Mengendalikan Tekanan Darah Pada Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 10(4), 232–240.
- Salwa, A., dan Rahayu, D. A. (2022). Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gayamsari. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(2), 71–7.
- Saputri, G. Z., Akrom, D. U., & Kyswantoro, Y. F. (2023). Gambaran Pengetahuan Penyakit Tidak Menular Pada Lansia. *Jurnal Jarlit*.
- Sari, D. P., Wulandari, R., & Yuliana, E. (2024). Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 27(1)
- Sasarari, Z. A., Sumarmi, S., Wijayanti, Y. T., & Asmi, A. (2024). Physical Activity As An Effort To Prevent Hypertension In The Elderly. *Jurnal Edukasi Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 26–32. <https://doi.org/10.61099/junedik.v2i1.37>
- Sulistyorini, S., Prasetyaning Amukti, D., & Akrom. (2024). Upaya Promosi Kesehatan Dan Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(3), 402–408. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i3.21841>
- Susanto, W., Wibowo, H. A., & dkk. (2022). Keperawatan holistik. *Salemba Medika*.
- Syam, A., Marilalan, S., & Kadrianti, E. (2023). Kepribadian Lansia Dan Kemandirian Dalam Melakukan Aktivitas Harian. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk*, 14(1), 48–55. <https://doi.org/10.51888/phj.v14i1.176>
- Talindong, A., & Mutmainnah, H. S. (2024). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Tinjauan Sistematis. *Journal of Health (JOH)*, 11(1), 109–118.
- Tanu, B. Y., Situmorang, P., Zai, N. S., & Siregar, D. (2025). Faktor Risiko Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Kabupaten Nias. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 6(1). <https://doi.org/10.55644/jkc.v6i01.216>
- Urfani, G. D., & Laksono, S. (2025). Hipertensi Resisten: Apa Yang Perlu Diketahui, Fokus Pada Diagnosis Dan Tata Laksana. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 7(2). <https://doi.org/10.29313/jiks.v7i2.6582>
- Utami, L. P., Prasetyo, B., & Nugroho, A. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan terapi nonfarmakologis pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(1), 67–75.
- Wahyuni, S., Sari, D. P., & Handayani, R. (2024). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap tingkat stres dan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 27(1), 45–53.
- Wardojo, A., Sari, D. P., & Lestari, N. W. (2025). Penurunan Fungsi Kognitif Pada Lansia Dan Dampaknya Terhadap Kemandirian Aktivitas Sehari-Hari. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 10(2), 101–108.
- World Health Organization. (2022). Ageing and health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

- World Health Organization. (2023). Ageing and health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- World Health Organization. (2025). Ageing: Global population. Diakses dari: <https://www.who.int/features/qa/72/en/>
- World Health Organization. (2025). Hypertension. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Zainal, Z., Badriah, D. L., & Mamlukah, M. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*, 16(1). <https://doi.org/10.34305/jikbh.v16i01.1633>
- Zainuddin, R., Ahmad, E. H., Syahrini, S., Mahmud, Y., & Nurbaiti, N. (2022). Efektivitas Terapi Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 255–261.
- Zainudin, A. F. (2013). SEFT Spiritual Emotional Freedom Technique seputar aplikasi PRAKTIS untuk PENYEMBUHAN. LOGOS Institute.