



Tersedia online di: journal.gunabangsa.ac.id

Journal of Health (JoH)

ISSN (online): 2407-6376 | ISSN (print): 2355-8857



Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Lower Blood Pressure in Hypertension Sufferers: A Systematic Review

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Tinjauan Sistematis

Jumain^{1*}, Agustinus Talindong², Wahyu³, Parmi⁴, Mutmainnah HS⁵

^{1,2,3,4}STIK Indonesia Jaya, ⁵STIKES Bala Keselamatan Palu

ABSTRACT

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) is a technique that combines body system techniques and spiritual therapy using pressure on certain points on the body. SEFT includes helping individuals free from emotional stress (negative energy), which is the cause of increasing blood pressure in hypertensive patients. Hypertension is a condition where there is an increase in blood pressure, characterized by symptoms that will progress to a target organ, such as stroke, coronary heart disease and right ventricular hypertrophy. This systematic review aims to assess the effects of the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) with the result of reducing blood pressure in hypertensive sufferers. Using a systematic review by utilizing four electronic databases for searching: Pubmed, Science Direct, Google Scholar and Garuda Portal. Randomized Control Trial and Quasy Experiment studies that conducted research on SEFT were used as inclusion criteria. This systematic review contained ten studies meeting the criteria for a full text review. The findings in this study show that SEFT is very effective in reducing blood pressure in people with hypertension. Non-pharmacological intervention, namely SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique), has a good impact on hypertension to reduce blood pressure. So, it can be used as a good complementary therapy for hypertension sufferers.

Keywords: SEFT, Lowering Blood Pressure, Hypertension.

INFORMASI ARTIKEL

Diterima : 14 November 2023
Direvisi : 08 Desember 2023
Disetujui : 15 Januari 2024
Dipublikasi : 17 Januari 2024

KORESPONDENSI

Jumain
jumainmain55@gmail.com

INTISARI

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan tehnik yang menggabungkan teknik sistem tubuh dan terapi spiritual menggunakan menekan pada titik-titik tertentu pada tubuh. SEFT termasuk bantuan individu bebas dari tekanan emosional (energi negatif), yang merupakan penyebab meningkatkan tekanan darah pada pasien hipeptensi. Hipertensi adalah suatu keadaan terjadi peningkatan tekanan darah dengan ditandai gejala yang akan berlanjut ke suatu organ target seperti stroke, penyakit jantung coroner dan hipertrofi ventrikel kanan. Tinjauan sistematis ini bertujuan menilai efek yang ditimbulkan dari *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan adanya hasil terjadi penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Menggunakan tinjauan sistematis dengan memanfaatkan empat database elektronik untuk pencarian: *Pubmed, Science Direct, Google Scholar* dan Portal Garuda. Studi *Randomized Control Trial* dan Quasy Experimen yang melakukan penelitian mengenai SEFTdigunakan sebagai kriteria inklusi. Tinjauan sistematis ini terdapat sepuluh penelitian memenuhi kriteria untuk ulasan teks lengkap. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa SEFT sangat efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Intervensi non farmakologis yaitu SEFT (*Spiritual*

Copyright © 2024 Author(s)



Di bawah lisensi *Creative Commons Attribution 4.0 International License*.

Emotional Freedom Technique) berdampak baik dilakukan pada penyakit hipertensi untuk penurunan tekanan darah. Sehingga dapat dijadikan sebagai terapi komplementer yang baik bagi penderita hipertensi.

Kata Kunci: SEFT, Penurunan Tekanan darah, Hipertensi

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi menjadi bagian utama kejadian kematian yang saat ini yang ada di dunia. Ditinjau dari segi teoritis hipertensi disebabkan oleh adanya tekanan darah mengalami peningkatan sistolik, diatas 140 mmHg dan diastolik diatas 90 mmHg saat melakukan pengukuran sebanyak dua kali dilakukan selang waktu berbeda dalam kondisi pasien saat masa rehat (Kemenkes RI, 2014). Kejadian hipertensi dibagian wilayah negara Afrika masuk prevalensi kategori paling tinggi 27%. Bagian wilayah Asia Tenggara menduduki peringkat ke-3 sebanyak 25% dari jumlah masyarakat atau populasinya. Sedang di Indonesia hipertensi sebesar 45,9% pada kategori usia antara 55-64 tahun, tambah tinggi sebesar 57,6% pada kategori umur 65-74 tahun mengalami kelonjatan sebesar 63,8% diumur diatas 75 tahun (Murtaqib, 2015).

Angka kejadian hipertensi di Indonesia, Provinsi Sumatera Barat paling tinggi, dimana grafik data kasus hipertensi kota Bukit Tinggi berada pada posisi ke-4 yakni 31,2%. tahun 2025 yang akan datang dipridiksi menjadi 29% penduduk terkena kasus tekanan darah tinggi. (AHA) *American Heart Association* menjelaskan data warga Amerika berumur diatas 20 tahun sudah terkena penyakit hipertensi sudah mencapai 74,5 juta jiwa, hampir 90-95% kejadian belum diketahui apa penyebabnya. Laporan statistik secara dunia dapat mencapai 29,2% pada pria maupun wanita menjadi 24% (Riskesda, 2019).

Menurut Zainudin (2013), ada lima belas teori yang melatarbelakangi SEFT, yaitu *Neuro Linguistic Programming (NLP)*, *Systematic Desentralization*, *Psycoanalisa*, *Logitherapy*, *Eye Movement Desentralization Reprocessing (EMDR)*, *Sedona Methode*, *Wricksonian Hypnosis*, *Provocative Theraphy*, *Suggestion & Affirmation*, *Creative Visualization*, *Relaxation & Meditation*, *Gestald Theraphy*, *Energy Psycology*, *Powerful*

Prayer dan *Loving Kindness Therapy* (Zainudin, 2013)

Saat ini, cara mengatasi penurunan tekanan darah salah satunya adalah terapi komplementar mulai sudah banyak berkembang diataranya: pengobatan tradisional, meditasi, hipnoterapi, akupuntur dan berbagai macam terapi komplementer lainnya (Zainuddin, 2021). Terapi akupuntur dan akupresur di sarankan oleh *National Center of Complementary and Alternative Medicine (NCCAM)* dapat dipergunakan. Merupakan bagian dari terapi komplementer disebut SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yang termasuk dapat menghasilkan tindakan relaksasi (Zainuddin, 2021).

Menurut beberapa teori menjelaskan tentang terapi komplementer *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* merupakan terapi yang bisa membantu berbagai masalah, khususnya masalah emosi, masalah fisik yang dialami oleh seseorang. Contoh masalah yang bisa diatasi dismenorea, dapat mengurangi rasa nyeri pada penderitanya, bahkan bisa menghilangkan rasa nyeri dalam yang waktu yang tidak terlalu lama. Terapi ini lebih menekankan pada unsur spiritual dan sistem energi tubuh dengan melakukan metode tapping pada beberapa titik tertentu pada tubuh (Wulandari, 2011).

Penanganan *hipertensi* secara umum yaitu secara *farmakologis* dan *non farmakologis*. Penanganan *hipertensi* dengan tindakan *non-farmakologis* untuk *hipertensi*, termasuk di dalamnya seperti *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dan menyanyi. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dari terapi komplementer dan alternatif keperawatan. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan terapi spiritual dengan menggunakan *tapping* pada titik-

titik tertentu pada tubuh (Sonhaji & Lekatompessy, 2019).

Teknik ini menggabungkan sistem energy tubuh (energy medicine) dan terapi spiritual yang digunakan sebagai salah satu teknik terapi untuk mengatasi masalah emosional dan fisik yaitu dengan melakukan ketukan ringan (tapping) pada titik syaraf (meridian tubuh) Spiritual dalam SEFT adalah doa yang diafirmasikan oleh klien pada saat akan dimulai hingga sesi terapi berakhir, yaitu fase *set-up*, *tune-in*, dan *tapping*. Pada fase *iset-up*, klien diminta untuk berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa dengan penuh rasa *khusyu'*, ikhlas menerima dan kita pasrahkan kesembuhannya pada Tuhan Yang Maha Esa. Pada fase *tune-in*, dilakukan dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit, dan secara bersamaan dibarengi dengan hati dan mulut menucapkan doa (Fajri Rofacky & Aini, 2015).

Manfaat terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) diantaranya adalah mengatasi masalah emosional dan fisik yang dapat memicu pengeluaran hormon-hormon stres seperti kortisol dan epinefrin, yang dapat memicu kerja jantung dan meningkatkan curah jantung. Jantung adalah suatu sistem pompa yang berfungsi untuk memompa darah keseluruh tubuh, karena merupakan suatu sistem pompa diperlukan tekanan, tekanan tersebut besarnya tergantung pada dua faktor utama yaitu cardiac output (curah jantung) dan resistensi perifer atau tonus dari arteri (tahanan perifer). Pada keadaan normal untuk memenuhi kebutuhan metabolisme jaringan tubuh yang naik akan diperlukan peningkatan CO. Tekanan perifer akan turun, keadaan ini selalu dalam keseimbangan sehingga tidak menimbulkan hipertensi (Rofacky & Aini, 2015).

Kendala utama pada lansia yang mempunyai riwayat hipertensi biasanya sering mengalami rasa pusing dan tidak dapat mengontrol rasa sakitnya tersebut. Namun untuk mengurangi rasa sakit tersebut dapat diatasi dengan mengikuti terapi. Terapi yang akan digunakan yaitu terapi *Spiritual Emotional*

Freedom Technique (SEFT). SEFT merupakan kombinasi dari efek fisiologis dan pengobatan akupresur yang berfokus pada pikiran penyebab trauma gejala masalah. Metode ini banyak digunakan untuk mengurangi berbagai gangguan psikologis seperti cemas, stress fobia, trauma, menumbuhkan rasa percaya diri, motivasi serta dapat menurunkan tekanan darah (Zainuddin, 2021).

SEFT terdapat unsur spiritual dimana budaya masyarakat Indonesia ketika menggunakan unsur spiritual maka akan lebih efektif. Jadi sangat memungkinkan jika terapi SEFT dipergunakan untuk menurunkan stres dengan gejala fisik, emotional, intelektual interpersonal pada pasien hipertensi. (Fatmasari dkk., 2019). Tinjauan sistimatis ini bertujuan untuk melihat pengaruh SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

METODE

Tinjauan sistematis ini menggunakan panduan diagram PRISMA *flow*. Pencarian database menggunakan pedoman pencarian pustaka dunia medis kombinasi judul subyek dan kata kunci sampai dengan 17 Oktober 2023: Pubmed (pubmed.gov, 2000-sekarang), Science Direct (sciencedirect.com 2012: sekarang), Google Scholar (scholar.google.com 2012-sekarang. Pencarian data kunci yang digunakan: "SEFT" OR "Tekanan darah" AND "Hipertensi" OR "SEFT" AND Randomized Control Trial" OR "Quasy" dan Portal Garuda. Studi *Randomized Control Trial* dan *Quasy Experimen* yang melakukan penelitian mengenai SEFT digunakan sebagai kriteria. Jurnal dihasilkan dengan cara sistesis dan dianalisis penggunaan. Kriteria inklusi SEFT penurunan tekanan darah, Menjelaskan keefektifan SEFT dan kriteria eksklusi diantaranya. Artikel tidak menjelaskan keefektifan dari SEFT terkait penurunan darah. Artikel pencarian dimulai pada tanggal 24 September sampai dengan 17 Oktober 2023. Selanjutnya artikel ditentukan oleh peneliti sesuai

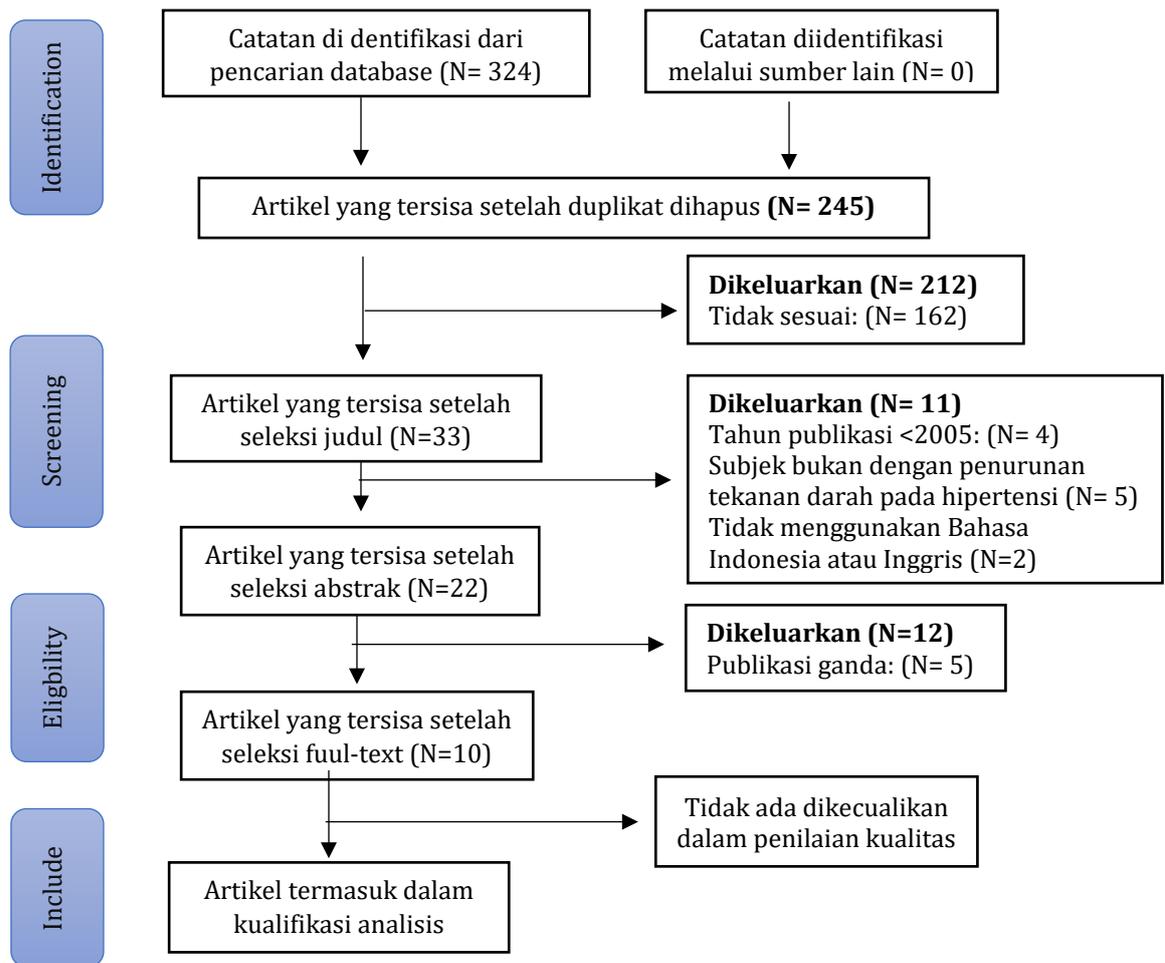
kriteria. Peneliti menghapus jurnal yang telah dikeluarkan, tahap selanjutnya menelaah jurnal yang telah dipilih dan mengelompokkan sesuai

hasil penelitian, kemudian artikel dilanjutkan ke tahap pembahasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Awal pencarian literatur diperoleh sebanyak 33 artikel (*Google Scholar* terdapat 14, Portal Garuda 12, *Science direct* terdapat 4 artikel dan 3 artikel di Pubmed). Setelah ditelaah sesuai dengan kriteria, artikel yang dikeluarkan

sebanyak 23 karena ketidak sesuaian dengan topik yang akan dibahas terkait SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Artikel penelitian yang memenuhi sebanyak 10 artikel *full text* seperti dibawah:



Gambar 1. Diagram *flow* dan pemilihan artikel

Temuan meliputi analisis 10 jurnal penelitian diperoleh dengan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) pada penyakit hipertensi didapatkan mampu menurunkan tekanan darah.

Tabel 1 Systematic Review (SEFT) penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

No	Judul	Metode	Populasi	Hasil	Outcome
1	Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) On Blood Pressure In Hypertensive Patients, (Kurnia dkk., 2023)	Kuantitatif dengan menggunakan Pre Eksperimental (One group pretest-posttest)	19 Responden	Penggunaan Uji Wilcoxon didapatkan p=0.003 nilai sistolik dan p=0.001 nilai diastolic.	Ada pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi yang sudah diberikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique
2	Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Penurunan Tekanan darah penderita Hipertensi (Grace dkk., 2022)	Pre Eksperimental (One Group pretest-posttest)	15 Responden	Setelah dilakukan Intervensi terdapat penurunan signifikan dari sebelumnya sistolik rata-rata 170.00 mmHg menjadi 142.67 mmHg dan tekanan darah diastolic sebelumnya 91.33 mmHg menjadi rata-rata 78.00 mmHg	Adanya pengaruh besar tindakan SEFT dengan proses tekanan darah menurun
3	Keberhasilan Terapi SEFT terhadap Penurunan Tekanan darah (Maswarni & Hayana, 2020)	Quasy Eksperimen	32 Responden	Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai P-value diperoleh 0.000	SEFT mempunyai peran dalam pengaruh penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi
4	Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Stres pada Pasien Hipertensi (Fatmasari dkk., 2019)	Eksperimental (one group pretest-posttest design)	5 Responden	Hasil uji Wilcoxon memperoleh nilai signifikansi antara pretest dan posttest. Pretest memperoleh skor rerata (X=82.20) dan posttest nilai diperoleh rerata (X=56.20)	Terdapat penurunan tingkat stress setelah dilakukan SEFT
5	Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi (Sartika I, 2018)	Quasi eksperimental pre-test post-test with control group design	15 Responden	Uji Mann Whitney yang dilaksanakan mendapatkan nilai 0.000 di sistolik dan 0.001 di diastolik	Adanya pengaruh SEFT terhadap hipertensi dengan kejadian tekanan darah menjadi turun

6	Pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi (Huda S & Wardha A, 2018)	Quasy Eksperimen dengan rancangan <i>pre-post test with control group</i>	33 <i>Respoden</i>	Penggunaan analisis Paired t test, kelompok intervensi mendapatkan nilai tekanan darah sistole 0.000 dan nilai diastole. 0.022	Pasien hipertensi dapat menggunakan terapi SEFT karena sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah
7	Efektifitas SEFT dalam menurunkan tekanan darah pada lansia diatas 65 tahun yang mengalami Hipertensi (Lismayanti & Sari, 2018)	Quasi eksperimen	30 Respoden	Nilai yang diperoleh 0.000 untuk analisis bivariat	Penerapan SEFT dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi
8	Pengaruh SEFT terhadap hipertensi pada lansia (Maria Orizani, 2019)	<i>Pra-eksperimental dengan pendekatan one group pre-post test design.</i>	30 Respoden	Uji statistic diperoleh <i>p-value = 0.000</i>	Terapi SEFT dapat menurunkan tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi
9	Pengaruh terapi SEFT terhadap tekanan darah penderita hipertensi (Fajri Rofacky & Aini, 2015b)	Kuasi-eksperimen dan desain kelompok kontrol non-equiivalent	30 Respoden	Analisis uji T-Test diperoleh nilai sistole $p= 0.000$ dan diastole $p= 0.019$	Tehnik SEFT sangat baik dipakai untuk pengobatan tepat pasien hipertensi
10.	Efektifitas SEFT dan menyanyi terhadap tekanan darah lansia di (Sonhaji & Lekatompessy, 2019)	Penelitian kuantitatif dengan desain <i>two group pre-post test design</i>	Jumlah sampelnya sebanyak 34 responden dan tiap kelompok 17 responden.	Hasil analisis statistik diperoleh data rata-rata tekanan darah pada kelompok SEFT sebelum diberikan intervensi sebesar 173,76/96,41 sedangkan setelah diberikan intervensi turun menjadi 170,29/93,82. Hasil uji komparasi pada kedua kelompok antara sebelum dan sesudah intervensi didapatkan nilai $p = 0,000$ (nilai $p < 0,05$).	SEFT lebih efektif dibandingkan menyanyi dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi

PEMBAHASAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang dipengaruhi oleh faktor psikologis atau emosional, hal ini dapat dilihat dari berbagai landasan emosi yang mempengaruhi penyakit fisik yaitu hipertensi dipengaruhi oleh permasalahan emosi masa lalu yang tidak terselesaikan (Zainudin, 2013). Faktor emosional pasien hipertensi dapat disebabkan dari berbagai hal, baik penolakan pasien terhadap keadaan penyakit hipertensi yang ada pada dirinya, atau masalah kehidupan pasien yang menyebabkan gangguan emosi pasien. Hipertensi dapat diatasi oleh berbagai cara, baik secara medis maupun non-medis. Secara non medis hipertensi dapat diatasi dengan memodifikasi gaya hidup dan salah satunya adalah dengan melaksanakan teknik-teknik mengurangi *stress* dan melaksanakan berbagai treatment relaksasi (Murtaqib, 2015). SEFT merupakan salah satu teknik relaksasi yang cukup efektif dalam mengendalikan *stress* pada seseorang, sehingga faktor penyebab hipertensi dapat dihambat, dan tekanan darah tinggi akan berangsur angsur berubah ke arah normal (Lismayanti & Sari, 2018).

Pada penelitian ini menggunakan teknik SEFT dengan domain *SEFT For Healing* versi panjang. Pada tahap awal, SEFT dimulai dengan keluhan yang dirasakan oleh masing-masing subjek, yang disebut *set-up word*, dibantu oleh terapis. Terapis akan membantu subjek untuk membuka pengalaman tidak menyenangkan dan keluhan yang dirasakan oleh subjek. Para subjek diminta untuk mengulang kalimat *set up words* sebanyak tiga kali dengan penuh kepasrahan dan keikhlasan sambil menekan "*sore spot*" atau titik nyeri. Dapat juga dilakukan dengan mengetuk ringan dengan dua jari pada bagian-bagian "*karate chop*". Tujuan menekan titik ini adalah untuk menstimulasi pusat aliran darah agar otot yang tadinya menegang dapat mengendur, denyut jantung yang berdetak dengan cepat dapat menjadi lambat sehingga aliran darah dapat berjalan dengan lancar dan seimbang ke seluruh tubuh (Zainuddin, 2021).

Tinjauan sistematis ini sejalan dengan adanya penelitian bahwa terapi SEFT bagian dari terapi relaksasi, penggunaan unsur spiritual dilakukan dengan aman, lebih ringan, cepat dan sangat sederhana dan manfaatnya banyak terasa. Responden atau pasien hanya dibekali kemampuan focus disaat melaksanakan tindakan SEFT. SEFT berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah karena SEFT merupakan salah satu teknik relaksasi dalam rangka mengurangi *stress*. Sentuhan SEFT dengan menggunakan ketukan ringan (*Tapping*) dan dikombinasikan dengan sedikit hypno therapy dan terapi Do'a dengan meningkatkan kepasrahan pasien terhadap keadaan dirinya akan membantu pasien hipertensi merasa nyaman sehingga tingkat *stress* pasien menjadi menurun dan hormon norepinefrin dan epineprin akan sedikit demi sedikit berkurang dikeluarkan oleh medulla adrenal sehingga tekanan darah berangsur-angsur turun (Lismayanti & Sari, 2018).

Setelah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) selama 1 kali sehari dengan waktu 5-25 menit responden mengalami perubahan tekanan darah hal ini dikarenakan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) mampu menurunkan aktifitas saraf simpatis dan epinefrin serta peningkatan saraf parasimpatis sehingga kecepatan denyut jantung menurun, volume sekucup (CO) menurun, serta terjadi vasodilatasi arteriolar dan venula, selain itu juga curah jantung dan resistensi perifer total juga menurun sehingga tekanan darah pun menurun (Fajri Rofacky & Aini, 2015).

Penggunaan terapi SEFT dirasa cukup efektif hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan tekanan darah sistole pasien hipertensi berangsur turun. Selain itu, penggunaan terapi SEFT akan mempengaruhi tingkat konsentrasi pasien, hal ini berhubungan dengan faktor faktor keberhasilan SEFT yaitu, keyakinan pada Tuhan, Khusyu, Ikhlas, Pasrah, dan syukur (Zainudin, 2013). Ketika terapi SEFT tingkat konsentrasi pasien dalam keadaan prima.

Hal ini dibuktikan dengan reaksi tubuh pasien yang dapat dilihat dari mimik muka dan gerakan anggota tubuh pasien. Ketika SEFT diberikan ekspresi muka pasien terlihat tenang, rileks, dan tidak terlihat anggota tubuh pasien seperti tangan atau kaki yang melakukan gerakan yang menunjukkan bahwa pasien menolak instruksi dari terapis, seperti pasien menggaruk anggota tubuh atau berusaha merubah posisi duduk. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa pasien sangat rileks dan mengikuti instruksi terapis dalam melakukan terapi SEFT (Zainudin, 2013).

SEFT berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah karena SEFT merupakan salah satu teknik relaksasi dalam rangka mengurangi *stress*. Sentuhan SEFT dengan menggunakan ketukan ringan (*Tapping*) dan dikombinasikan dengan sedikit hypno therapy dan terapi Do'a dengan meningkatkan kepasrahan pasien terhadap keadaan dirinya akan membantu pasien hipertensi merasa nyaman sehingga tingkat *stress* pasien menjadi menurun dan hormon norepinefrin dan epineprin akan sedikit demi sedikit berkurang dikeluarkan oleh medulla adrenal sehingga tekanan darah berangsur-angsur turun.

Pengaruh terapi SEFT terhadap kualitas tidur pasien hipertensi terbukti signifikan dengan adanya penurunan skor yang berarti kualitas tidur menjadi lebih baik. Pengaruh terapi SEFT terhadap status tekanan darah pasien hipertensi terbukti bermakna dengan adanya perubahan angka sistolik dan diastolik yang cenderung turun sehingga dapat dikatakan status tekanan darah menjadi lebih baik (Kristinawati dkk., 2021).

Selain itu penelitian Sunardi (2015), berdasarkan penelitiannya ketukan yang digabung dengan teknik spiritual dapat membebaskan pikiran negatif sehingga dapat menyelaraskan energi dalam tubuh yang memberikan dampak relaksasi pada otot polos pembuluh darah. Sunardi menyebutkan dalam bukunya bahwa berdoa adalah bagian dari beribadah dimana seseorang bergantung pada Tuhan yang menciptakan manusia dan alam semesta.

Menurut teori menjelaskan bahwa terapi komplementer *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) termasuk terapi yang dapat membantu berbagai masalah, khususnya masalah emosi, permasalahan fisik yang dialami oleh seseorang. Jadi penelitian yang dilakukan sejalan dengan teori, yang menyatakan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) akan membuat seseorang merasakan respon relaksasi dan merasakan rasa rileks, sehingga tekanan darah yang penderita hipertensi dapat mengalami penurunan. Cara melakukan SEFT adalah dengan melakukan ketukan ringan pada titik 18 meridian tubuh dan menstimulasi meridian tubuh dan membuat tubuh menjadi relaks (Endah H P R & Sulistyowati D, 2020).

Teknik SEFT menggunakan unsur spiritual, cara yang digunakan lebih aman, lebih mudah, lebih cepat dan lebih sederhana, karena SEFT hanya menggunakan ketukan tangan (*tapping*). Teknik ini menggabungkan sistem energy tubuh (*energy medicine*) dan terapi spiritual yang digunakan merupakan salah satu teknik terapi untuk mengatasi masalah emosional dan fisik yaitu dengan melakukan ketukan ringan (*tapping*) pada titik syaraf (meridian tubuh) (Saputra dkk., 2020)

KESIMPULAN

Hasil studi dari sepuluh artikel penelitian menunjukkan bahwa SEFT adalah cara efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, sehingga dapat dijadikan sebagai terapi komplementer yang baik bagi penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Endah H P R, & Sulistyowati D. (2020). Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Melalui Seft. *Jurnal Empaty*, 1(1), 9-17.
- Fajri Rofacky, H., & Aini, F. (2015). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. In *The Soedirman Journal Of Nursing* (Vol. 10, Issue 1).

- Fatmasari, D., Widyana, R., Budiyani, K., Magister, P., Psikolog, P., Mercuri, U., & Yogyakarta, B. (2019). Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Stres Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 10–19.
- Grace, F., Tarigan, N., Barus, Y., Limbong, T. S., Keperawatan, A., & Medan, W. (2022). Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Upt Puskesmas Medan Tuntungan. *Jurnal Pionir Lppm Universitas Asahan*, 8(1).
- Huda S, & Wardha A, G. (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)*, 114–202.
- Kemkes RI. (2014). *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://doi.org/10.1524/itit.2006.48.1.6>
- Kristinawati, B., Rahmawati, S., Fadhila, A. N., Amin, R., Fadhila, N., Kunci, K., Hipertensi, :, Tidur, K., Dan, S., & Darah, T. (2021). Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Stabilitas Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Pengabdian Dan Bakti*, 3(2), 134–143. <https://ejournal.stikesmuhgombong.ac.id/index.php/empati>
- Kurnia, V., Pauzi, M., Ramadanti, T., Gusmiati, R., & Durratuzzahro Fitri, S. (2023). Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) On Blood Pressure In Hypertensive Patients. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 07(01), 29–36. <https://doi.org/10.33377/jkh.v7i1.149>
- Lismayanti, L., & Sari, N. P. (2018). Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Therapy (Seft) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Diatas 65 Tahun Yang Mengalami Hipertensi. Prosiding Seminar Nasional Dan Diseminasi Penelitian Kesehatan.
- Maria Orizani, C. (2019). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Hipertensi Pada Lansia. In *Adi Husada Nursing Journal* (Vol. 5, Issue 2).
- Maswarni, & Hayana. (2020). Keberhasilan Terapi Seft Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Pandau Jaya Kec.Siak Hulu Kab. Kampar. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*.
- Murtaqib. (2015). *Gambaran Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Di Kalangan Petani Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember*. Universitas Jember.
- Riskeksda. (2019). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan Ri*, 1(1), 1.
- Saputra, R., Mulyadi, B., & Mahathir, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Dan Akupresur Titik Taichong. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 942. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1068>
- Sartika I. (2018). *Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Sawahan, Nogotirto, Gamping*.
- Sonhaji, S., & Lekatompessy, R. (2019). Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Dan Menyanyi Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Rumpelsos Pucang Gading Semarang. *Health Sciences And Pharmacy Journal*, 3(1), 14. <https://doi.org/10.32504/hspj.v3i1.93>
- Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Cv Andi Offset.
- Zainuddin, A. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft). In *Jurnal Intervensi Psikologi (Jip)*, 13(2), 139–148.

Zainudin, A. F. (2013). *Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Total Solution: Healing + Success, Happiness + Greatness*. Seft (2nd Ed.). Afzan Publishing.