



## Implementasi Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* untuk Menurunkan Ansietas Akibat Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Biru Kabupaten Bone

Alfian Mas'ud<sup>1</sup>, Megawati Sibulo\*<sup>2</sup>, Hikmah Damaiyanti<sup>3</sup>

<sup>1-2</sup>, Dosen Institut Batari Toja Bone, Indonesia

<sup>3</sup> Mahasiswi Institut Batari Toja Bone, Indonesia

Alamat: Jl. Poros Majang Watampone, Sulawesi Selatan

Korespondensi penulis: [megawati.sibulo8888@gmail.com](mailto:megawati.sibulo8888@gmail.com)\*

**Abstract.** Based on the above data suggests that hypertension becomes a condition that is often undiagnosed or not well controlled. Hypertensive patients often find anxiety due to high blood pressure. So if it's not handled properly, there's a risk of complications. One of the treatments given is non-pharmacological therapy such as the *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* therapy to reduce anxiety. This research aims to implement the *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* therapy to reduce anxiety caused by hypertension. This study uses case study methods with data collection techniques through observations, interviews, physical examinations, documentation, and observation sheets, and the *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* questionnaire. After performing *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* therapy for 15 minutes in the course of 3 days obtained anxiety result decreased, from anxieties moderate to no anxiety. From the results of the evaluation it can be concluded that the administration of *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* therapy effectively reduces the anxiety caused by hypertension.

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

**Abstrak.** Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa hipertensi menjadi kondisi yang sering tidak terdiagnosis atau tidak terkontrol dengan baik. Pada penderita hipertensi sering kali ditemukan ansietas akibat tingginya tekanan darah. Sehingga jika tidak ditangani dengan baik maka akan menimbulkan risiko komplikasi. Salah satu penanganan yang diberikan yaitu terapi non farmakologis misalnya terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* untuk menurunkan ansietas. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan implementasi terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam menurunkan ansietas akibat hipertensi. Dalam penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, pemeriksaan fisik, dokumentasi, lembar observasi serta menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Setelah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* selama 15 menit dalam kurun waktu 3 hari pada kedua responden didapatkan hasil ansietas menurun, dari ansietas sedang menjadi tidak ada ansietas. Dari hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* efektif menurunkan ansietas akibat hipertensi.

**Kata Kunci:** Ansietas, Hipertensi, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*.

### 1. PENDAHULUAN

Hipertensi disebut sebagai *The Silent Killer* karena sering kali tidak menimbulkan keluhan yang nyata pada penderitanya, ditandai dengan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Kemenkes RI, 2020). Hingga saat ini, hipertensi masih menjadi isu besar dalam kesehatan global. Menurut *World Health Organization (WHO)*, hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia dan diperkirakan 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita, serta lebih dari satu miliar orang secara global mengalami kondisi tersebut (WHO, 2020). Pada orang dewasa yang berusia 30-79 tahun di seluruh dunia

diperkirakan sekitar 1,28 miliar yang menderita hipertensi dari total 7,7 miliar penduduk di dunia (WHO, 2023).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023, jumlah penduduk Indonesia mencapai 280,73 juta jiwa serta terdapat 638.178 jiwa penduduk Indonesia menderita hipertensi pada usia di atas 15 tahun. Jumlah penderita hipertensi di atas usia 15 tahun di Sulawesi Selatan mencapai sekitar 21.459 jiwa dengan persentase sekitar 6,7% pada tahun yang sama (Kemenkes RI, 2023). Sedangkan prevalensi hipertensi di Kabupaten Bone sebanyak 7.715 jiwa pada tahun 2017 (Badan Pusat Statistik Kabupaten Bone, 2018).

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa hipertensi menjadi kondisi yang sering tidak terdiagnosis atau tidak terkontrol dengan baik. Terdapat dua jenis hipertensi yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Penyebab hipertensi primer belum diketahui secara spesifik, namun terdapat beberapa faktor yang diketahui dapat mempengaruhi seperti faktor genetik, defisiensi ekskresi natrium, pelepasan nitrit oksida, ekskresi aldosteron, steroid renal, sistem renin angiotensin. Sedangkan hipertensi sekunder sering kali disebabkan oleh penyakit pada ginjal, endokrin, dan vaskuler (Hendra et al., 2021). Kecemasan dan stres bisa menjadi salah satu penyebab hipertensi, sehingga jika tidak ditangani dengan baik hipertensi dapat meningkatkan risiko komplikasi serius seperti stroke, infark miokard, gagal jantung, angioplasti, demensia, serta penyakit pembuluh darah perifer (Kurnia, 2021).

Risiko komplikasi dapat terjadi pada penderita hipertensi, maka diperlukan adanya penatalaksanaan untuk mengatasi hal tersebut. Penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi dua bagian, yakni terapi farmakologis dan non farmakologis. Pada penatalaksanaan terapi farmakologis, terdapat beragam obat yang telah digunakan seperti kortikosteroid (kortison, deksametason, prednison), obat antiinflamasi non-steroid, inhibitors selektif (*celecoxib*) dan nonselektif (aspirin pada dosis tinggi, diklofenak, ibuprofen, ketoprofen). Dengan perbedaan dalam mekanisme kerja, dosis, efek samping, dan kontraindikasi antara satu obat dengan yang lainnya. Oleh karena itu, pengobatan yang dipilih harus disesuaikan dengan karakteristik pasien. Selain pengobatan medis konvensional, saat ini telah dikembangkan terapi non farmakologis dalam pendekatan penatalaksanaan hipertensi (Hong & Shan, 2021). Beberapa penatalaksanaan non farmakologis seperti mengurangi asupan garam, menurunkan berat badan, serta melakukan aktivitas fisik sehingga dapat mengurangi stres dan kecemasan. Adapun terapi non farmakologis untuk mengatasi kecemasan pada pasien hipertensi yaitu terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*.

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* merupakan suatu pendekatan psikologis gabungan antara unsur kekuatan spiritual dan psikologi energi yang memanfaatkan

18 titik kunci yang tersebar sepanjang 12 jalur energi pada tubuh manusia (Putri & Amalia, 2019). Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dapat mengatasi berbagai gangguan fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, nyeri punggung, nyeri pada leher, ketegangan otot serta mampu mengatasi gangguan masalah emosi (Tribakti, 2022). Selain itu, terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* memiliki beberapa keunggulan seperti, mudah dipelajari dan dipraktikkan oleh siapa saja, cepat dirasakan hasilnya, terjangkau (sekali belajar bisa kita gunakan untuk selamanya pada berbagai masalah kesehatan), efektivitasnya relatif permanen dan tidak terdapat adanya efek samping atau rasa sakit, jadi sangat aman dipraktikkan oleh siapa pun (Ruswadi et al., 2024).

## 2. KAJIAN PUSTAKA

### Hipertensi dan Ansietas

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang sering kali disebut sebagai *The Silent Killer* karena tidak menunjukkan gejala yang nyata pada tahap awal (Kemenkes RI, 2020). Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan/atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (WHO, 2023). Penyakit ini dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronis jika tidak dikelola dengan baik (Hendra et al., 2021).

Ansietas adalah gangguan psikologis yang umum terjadi pada penderita hipertensi akibat kekhawatiran berlebih terhadap kondisi kesehatan mereka (Fatmasari et al., 2019). Stres dan ansietas dapat memperburuk hipertensi dengan meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis serta sekresi hormon stres seperti kortisol, yang dapat menyebabkan vasokonstriksi dan peningkatan tekanan darah (Kurnia, 2021).

### Pendekatan Non-Farmakologis dalam Menangani Hipertensi dan Ansietas

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan non-farmakologis (Hong & Shan, 2021). Terapi non-farmakologis meliputi modifikasi gaya hidup, seperti pengurangan konsumsi garam, peningkatan aktivitas fisik, manajemen stres, dan terapi alternatif seperti akupresur serta terapi berbasis spiritual (Putri & Amalia, 2019). Salah satu pendekatan yang semakin banyak digunakan adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*, yang menggabungkan unsur spiritual dan psikologi energi untuk mengatasi berbagai gangguan fisik dan emosional (Tribakti, 2022).

### ***Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)***

SEFT adalah metode terapi yang mengombinasikan elemen spiritual dengan teknik *tapping* pada titik-titik energi tubuh yang berjumlah 18 titik (Ruswadi et al., 2024). Teknik ini bertujuan untuk menstabilkan energi tubuh, menghilangkan emosi negatif, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Putri & Amalia, 2019).

SEFT bekerja dengan menstimulasi hipotalamus untuk menurunkan produksi *Corticotropin Releasing Factor* (CRF), yang selanjutnya menurunkan kadar kortisol dalam tubuh. Hal ini berdampak pada penurunan respons *fight or flight*, sehingga mengurangi kecemasan serta menurunkan tekanan darah (Fatmasari et al., 2019). Selain itu, terapi SEFT dapat meningkatkan efek relaksasi dengan mengurangi aktivitas di amygdala dan hipokampus, dua bagian otak yang berperan dalam respons kecemasan (Sidasmas, 2021).

### **Efektivitas SEFT terhadap Penurunan Ansietas dan Hipertensi**

Sejumlah penelitian telah membuktikan efektivitas SEFT dalam menurunkan ansietas pada pasien hipertensi. Menurut Ningsih et al. (2022), terapi SEFT yang dilakukan selama 15 menit per hari selama 3 hari mampu menurunkan tingkat ansietas dari kategori sedang menjadi ringan. Penelitian Pratama et al. (2022) juga menunjukkan hasil serupa, di mana pasien hipertensi yang menjalani terapi SEFT mengalami penurunan tingkat kecemasan dan tekanan darah secara signifikan. Selain itu, penelitian Donny et al. (2020) melaporkan bahwa SEFT yang diberikan pada pasien hipertensi selama 14 hari menghasilkan penurunan tekanan darah sistolik sekitar 12 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 12,8 mmHg.

Penelitian lain oleh Bach et al. (2020) juga menemukan bahwa pasien yang menerima terapi SEFT mengalami perbaikan pada berbagai indikator kesehatan fisiologis, termasuk penurunan tekanan darah dan peningkatan kualitas tidur. Efektivitas SEFT dalam menangani kecemasan dan hipertensi menjadikannya salah satu terapi non-farmakologis yang direkomendasikan untuk pasien hipertensi dengan tingkat ansietas tinggi (Ruswadi et al., 2024).

Dari berbagai kajian pustaka yang telah dibahas, SEFT terbukti sebagai terapi yang efektif dalam menurunkan kecemasan dan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode ini bekerja dengan menyeimbangkan energi tubuh serta mengurangi respons stres fisiologis. Dengan demikian, SEFT dapat menjadi intervensi yang bermanfaat dalam pendekatan holistik penatalaksanaan hipertensi, terutama bagi pasien yang mengalami kecemasan sebagai dampak dari kondisi hipertensinya.

### 3. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Responden penelitian ini merupakan pasien hipertensi yang mengalami kecemasan di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Biru. Metode pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, pemeriksaan fisik, dokumentasi, lembar observasi serta menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Penelitian dilakukan dalam kurun waktu 3 hari dengan memberikan responden penelitian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* untuk menurunkan ansietas akibat hipertensi selama 15 menit. Pada penelitian ini peneliti mengambil responden penelitian sebanyak 2 orang dengan kriteria inklusi:

- a. Klien yang mengalami diagnosa medis hipertensi primer derajat 1
- b. Klien yang mengalami ansietas sedang (skor 21-27)
- c. Klien berjenis kelamin wanita
- d. Klien bersedia menjadi responden, mengikuti penelitian sampai akhir

Kriteria eksklusi:

- a. Penderita hipertensi dengan komplikasi lain
- b. Penderita yang mengalami krisis hipertensi (sistolik  $\geq 180$ )/ (diastolik  $\geq 120$ )

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Pengkajian pada responden 1 dilakukan pada tanggal 31 Mei 2024 pada pukul 09.30 WITA di rumah responden 1 yaitu Ny. H, berusia 42 tahun, agama islam, pekerjaan ibu rumah tangga dan penjahit, responden menderita hipertensi sejak 1 tahun yang lalu. Keluhan klien yaitu klien mengatakan cemas dengan tekanan darahnya yang meningkat, klien merasa khawatir jika timbul komplikasi terhadap kondisinya saat ini, klien bertanya-tanya tentang penyakitnya, klien mengatakan bosan minum obat dan lebih mementingkan menggunakan terapi non farmakologi, klien mengeluh pusing, klien mengatakan tenguknya terasa berat, klien mengatakan sering terbangun pada malam hari, klien mengatakan pada malam hari tidurnya kadang tidak nyenyak, klien tampak gelisah, klien tampak tegang klien tampak pucat, Skor tingkat kecemasan 24 (sedang), TD: 150/110 mmHg, P: 22×/menit, N: 90×/menit, S: 36,5 °C.

Pengkajian pada responden 2 dilakukan pada tanggal 13 Juni 2024 pada pukul 09.30 WITA di rumah responden 2 yaitu Ny. S, berusia 51 tahun, agama islam, pekerjaan ibu rumah tangga, responden menderita hipertensi sejak tahun yang lalu. Keluhan klien yaitu klien mengatakan khawatir dengan tekanan darahnya yang meningkat, klien merasa khawatir jika

timbul komplikasi terhadap kondisinya saat ini, klien mengatakan sering terbangun pada malam hari, klien mengatakan sulit untuk tidur, klien mengatakan pada malam hari tidurnya kadang tidak nyenyak, klien bertanya-tanya tentang penyakitnya, klien mengeluh pusing, klien mengatakan tengkuk dan kepalanya terasa berat, klien tampak gelisah, klien tampak pucat, Skor tingkat kecemasan 23 (sedang), TD: 150/100 mmHg, P: 20×/menit, N: 89×/menit, S: 37°C.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada responden 1 dan 2, penulis mendapatkan data subjektif klien mengatakan cemas. Dari data tersebut dapat ditegakkan diagnosis keperawatan ansietas berhubungan dengan krisis situasional. Intervensi keperawatan diagnosis tersebut yaitu menerapkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* yang bertujuan setelah dilakukan tindakan keperawatan dengan pengobatan non farmakologi selama 15 menit dalam kurun waktu 3 hari diharapkan tingkat ansietas menurun.

Implementasi hari pertama responden 1 dilakukan pada hari Jumat, tanggal 31 Mei 2024, tepatnya pada pukul 10.00 WITA. Sebelum dilakukan pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* ditemukan data verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi dengan kriteria klien merasa khawatir jika timbul komplikasi terhadap kondisinya saat ini, klien mengeluh pusing, tekanan darah klien 150/110 mmHg, skor tingkat kecemasan 24 (sedang). Setelah dilakukan pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi dengan kriteria klien merasa khawatir jika timbul komplikasi terhadap kondisinya saat ini, klien mengatakan pusingnya sedikit berkurang, tekanan darah klien 150/110 mmHg, skor tingkat kecemasan 24 (sedang).

Implementasi hari kedua responden 1 dilakukan pada hari Sabtu, tanggal 01 Juni 2024, tepatnya pada pukul 10.00 WITA. Sebelum dilakukan pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* ditemukan data verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi dengan kriteria klien masih khawatir jika timbul komplikasi terhadap kondisinya saat ini, klien mengatakan pusingnya sedikit berkurang dibanding kemarin, tekanan darah klien 140/100 mmHg, skor tingkat kecemasan 18 (ringan). Setelah dilakukan pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi dengan kriteria klien masih khawatir jika timbul komplikasi terhadap kondisinya saat ini, klien mengatakan sudah tidak pusing, tekanan darah klien 140/100 mmHg, skor tingkat 18 (ringan).

Implementasi hari ketiga responden 1 dilakukan pada hari Minggu, tanggal 02 Juni 2024, tepatnya pada pukul 10.00 WITA. Sebelum dilakukan pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* ditemukan data verbalisasi khawatir akibat kondisi

yang dihadapi dengan kriteria klien sudah tidak khawatir jika timbul komplikasi terhadap kondisinya saat ini, klien mengatakan tidak pusing, tekanan darah klien 130/90 mmHg, skor tingkat kecemasan 10 (tidak ada kecemasan). Setelah dilakukan pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi dengan kriteria klien sudah tidak khawatir jika timbul komplikasi terhadap kondisinya saat ini, klien mengatakan tidak pusing, tekanan darah klien 130/90 mmHg, skor tingkat kecemasan 10 (tidak ada kecemasan).

Implementasi hari pertama responden 2 dilakukan pada hari Kamis, tanggal 13 Juni 2024, tepatnya pada pukul 10.00 WITA. Sebelum dilakukan pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* ditemukan data verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi dengan kriteria klien merasa khawatir dengan tekanan darahnya yang meningkat, klien mengeluh pusing, tekanan darah klien 150/100 mmHg, skor tingkat kecemasan 23 (sedang). Setelah dilakukan pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi dengan kriteria klien merasa khawatir dengan tekanan darahnya yang meningkat, klien mengatakan masih pusing, tekanan darah klien 150/100 mmHg, skor tingkat kecemasan 23 (sedang).

Implementasi hari kedua responden 2 dilakukan pada hari Jumat, tanggal 14 Juni 2024, tepatnya pada pukul 10.00 WITA. Sebelum dilakukan pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* ditemukan data verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi dengan kriteria klien merasa khawatir dengan tekanan darahnya yang meningkat, klien mengeluh masih pusing akan tetapi berkurang dibandingkan kemarin, tekanan darah klien 140/90 mmHg, skor tingkat kecemasan 17 (ringan). Setelah dilakukan pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi dengan kriteria klien masih khawatir dengan tekanan darahnya yang meningkat, klien mengatakan masih pusing, tekanan darah klien 140/100 mmHg, skor tingkat kecemasan 17 (ringan).

Implementasi hari ketiga responden 2 dilakukan pada hari Sabtu, tanggal 15 Juni 2024, tepatnya pada pukul 10.00 WITA. Sebelum dilakukan pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* ditemukan data verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi dengan kriteria sudah tidak khawatir dengan tekanan darahnya, klien mengatakan tidak pusing, tekanan darah klien 130/90 mmHg, skor tingkat kecemasan 9 (tidak ada kecemasan). Setelah dilakukan pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi dengan kriteria klien sudah tidak khawatir dengan

tekanan darahnya, klien mengatakan tidak pusing, tekanan darah klien 130/90 mmHg, skor tingkat kecemasan 9 (tidak ada kecemasan).

Berdasarkan data diatas pada responden 1 sebelum dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* mendapatkan hasil skor tingkat kecemasan 24 (sedang) sedangkan pada responden 2 mendapatkan hasil skor tingkat kecemasan 23 (sedang). Setelah dilakukan penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* pada hari pertama responden 1 didapatkan skor kecemasan 24 (sedang), hari kedua skor kecemasan 18 (ringan), hari ketiga skor kecemasan 10 (tidak ada kecemasan), maka mengalami penurunan sebesar 14. Sedangkan pada responden 2 hari pertama didapatkan hasil skor tingkat kecemasan 23 (sedang), hari kedua skor kecemasan 17 (ringan), hari ketiga skor kecemasan 9 (tidak ada kecemasan), maka mengalami penurunan sebesar 14.

## **Pembahasan**

Mekanisme kerja terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* melibatkan perasaan pasien dekat dengan Tuhan Yang Maha Esa sehingga merangsang hipotalamus untuk menurunkan produksi *CRF (Corticotropin Releasing Factor)*. *CRF* ini selanjutnya akan merangsang korteks adrenal untuk menurunkan sekresi kortisol. Kortisol ini yang akan menekan sistem imun tubuh sehingga mengurangi tingkat kecemasan. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* langsung menangani gangguan sistem energi tubuh untuk menghilangkan emosi negatif sehingga emosi tersebut akan hilang dengan sendirinya karena diselaraskan kembali dengan sistem energi tubuh. Serta ketika seseorang mengalami kecemasan dan kemudian dilakukan *tapping* pada titik *accupoint* (18 titik), terjadi penurunan aktivitas di amygdala, hipokampus, dan area otak lainnya. Ini berarti terjadi penurunan aktivitas gelombang otak, sehingga respon *fight or flight* pada partisipan terhenti. Hal ini menghasilkan efek relaksasi yang akan mengurangi ketegangan emosional yang dirasakan individu (Fatmasari et al., 2019).

Menurut Sidasmas (2021) Terapi SEFT digunakan untuk mengatasi masalah fisik seperti sakit kepala kronis, nyeri punggung dan kelelahan yang berlebihan, serta masalah emosional seperti trauma, depresi, kecemasan, fobia, stres, kesulitan tidur, rasa gugup, dan kurang percaya diri. Dengan memanfaatkan pendekatan spiritual dan psikologi energi, SEFT bertujuan untuk membantu individu mengatasi berbagai masalah fisik dan emosional yang dialami.

Beberapa penelitian telah membuktikan efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terhadap penurunan kecemasan pada pasien hipertensi. Penelitian yang

dilakukan oleh Ningsih et al (2022) menjelaskan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dapat menurunkan tingkat kecemasan sedang menjadi tingkat kecemasan ringan yang diberikan 1 kali sehari selama 15 menit dalam kurun waktu 3 hari. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratama et al (2022) yang mengungkapkan bahwa setelah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* 1 kali sehari selama 15-25 menit dalam kurun waktu 3 hari pasien merasa lebih tenang dan rileks sehingga terjadi penurunan kecemasan pada klien yaitu dari tingkat kecemasan sedang menjadi tingkat kecemasan ringan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bach et al (2020) mengungkapkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah dan penurunan kecemasan secara signifikan dalam waktu 4 hari pemberian selama 15 menit. Penelitian lain yang dilakukan oleh Donny et al (2020) menunjukkan pasien pada kelompok eksperimen mengalami penurunan tekanan darah sistolik sekitar 12 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 12,8 mmHg serta mengalami penurunan kecemasan dari tingkat kecemasan sedang menjadi tingkat kecemasan ringan. SEFT yang diberikan 12 titik tubuh 1 kali sehari dengan durasi 30 menit selama 14 hari terbukti efektif menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian pada responden I sebelum dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* memiliki skor tingkat kecemasan 24 (sedang) dan setelah dilakukan terapi skor tingkat kecemasan klien menjadi 10 (tidak ada kecemasan). Responden II sebelum dilakukan terapi skor tingkat kecemasan 23 (sedang) dan setelah dilakukan terapi skor tingkat kecemasan menjadi 9 (tidak ada kecemasan). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* yang dilakukan selama 15 menit dalam kurun waktu 3 hari efektif menurunkan ansietas akibat hipertensi. Temuan hasil studi kasus ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dan disarankan melakukan evaluasi setelah 3 hari dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* karena hasilnya akan terlihat dibandingkan di evaluasi *pre-post* setelah dilakukan tindakan. Serta terapi ini direkomendasikan pada pasien dengan ansietas akibat hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bach, D., Groesbeck, G., Stapleton, P., Sims, R., Blickheuser, K., & Church, D. (2020). Clinical seft (spritual emotional freedom techniques) improves multiple physiological markers of health. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 24, 1–12. <https://doi.org/10.1177/2515690X18823691>
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Bone. (2018). *Jumlah kasus 10 penyakit terbanyak di Kabupaten Bone (jiwa), 2017*. Badan Pusat Statistik Kabupaten Bone. <https://bonekab.bps.go.id/indicator/30/73/1/jumlah-kasus-10-penyakit-terbanyak-di-kabupaten-bone.html>
- Donny, K., Septyani Permatasari, A., Sri, R., Pujiastuti, E., Mulyantoro, D. K., & Permatasari, A. S. (2020). Spiritual emotional freedom technique (seft) intervention in hypertension with anxiety. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(3), 402–410. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i3.233>
- Fatmasari, D., Widyana, R., & Budiyan, K. (2019). Spiritual emotional freedom technique (seft) untuk menurunkan stres pada pasien hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 10–19.
- Hendra, P., Virginia, D. M., & Setiawan, C. H. (2021). *Teori dan kasus manajemen terapi hipertensi*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.
- Hong, D., & Shan, W. (2021). Improvement in hypertension management with pharmacological and non-pharmacological approaches: current perspectives. *Current Pharmaceutical Design*, 27(4), 548–555. <https://doi.org/10.2174/1381612826666200922153045>
- Kemenkes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2023). *Survei kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurnia, A. (2021). *Self-management hipertensi*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Ningsih, Lukman, & Cindy Ardianty. (2022). Penerapan teknik spiritual emotional freedom terhadap kecemasan penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Simpang periuk kota Lubuklinggau. *East Asian Journal of Multidisciplinary Research*, 1(9), 1903–1912. <https://doi.org/10.55927/eajmr.v1i9.1627>
- Pratama, E. R., Suri, S. I., & Damaiyanti, S. (2022). Pengaruh terapi spiritual emotional freedom technique (seft) terhadap penurunan kecemasan pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 1983–1994. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6738>
- Putri, D. M. P., & Amalia, R. N. (2019). *Terapi komplementer konsep dan aplikasi dalam keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ruswadi, I., Puspitaningrum, & Murti, N. W. H. (2024). *Seft (spiritual emotional freedom technique) manfaatnya dalam mendukung program pengobatan hipertensi*. Indramayu: Adanu Abimata.
- Sidasmas, K. 8 K. D. (2021). *Maslahat bersama kkn dari rumah*. Bandung: UIN Sunan Gunung

Djati Bandung.

Tribakti, I. (2022). *Terapi spiritual emotional freedom technique*. Sumatera Barat: CV. Azka Pustaka.

World Health Organization. (2020). *Noncommunicable Diseases*. 76–76. [https://doi.org/10.5005/jp/books/11660\\_5](https://doi.org/10.5005/jp/books/11660_5)

World Health Organization. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>