



## Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terhadap Tekanan darah pada Lansia dengan Hipertensi

Aminatun Indah Kumalasari<sup>1\*</sup>, Riyani Wulandari<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

Alamat: Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta,  
Jawa Tengah 57146, Indonesia

Korespondensi penulis : [aminatunindah.students@aiska-university.ac.id](mailto:aminatunindah.students@aiska-university.ac.id)\*

**Abstract:** *The global elderly population (>60 years) has reached 1.4 billion, with a high vulnerability to cardiovascular disease, including hypertension, which affects approximately 1.28 billion individuals worldwide. Hypertension in the elderly is often chronic and requires long-term management, both pharmacological and non-pharmacological approaches. While antihypertensive medications have proven effective, long-term side effects can include kidney disorders, electrolyte imbalances, and decreased quality of life due to drug dependence. Therefore, the development of non-invasive, affordable, and low-risk alternative interventions is crucial. One non-pharmacological approach currently being studied is the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), an emotional healing method that combines spiritual elements, positive affirmations, and stimulation of the body's meridian points. SEFT works through the autonomic nervous system and is believed to reduce psychological stress that contributes to high blood pressure. This therapy is easy to learn, can be performed independently, and does not require special equipment, making it highly suitable for use in elderly communities with limited access to advanced medical services. The purpose of this study was to determine the impact of SEFT therapy on blood pressure in hypertensive elderly people at the Nakula Elderly Integrated Health Post (Posyandu). This study also aims to provide a scientific basis for developing a spiritual and emotional-based community intervention model to lower blood pressure in the elderly, while supporting a promotive-preventive approach in the primary health care system. Furthermore, it is important to understand that blood pressure in the elderly is influenced not only by physiological factors but also by psychological conditions such as stress, anxiety, and feelings of loneliness, which are common in old age.*

**Keywords:** *Blood Pressure, Community Intervention, Elderly, Hypertension, SEFT.*

**Abstrak:** Populasi lansia global (>60 tahun) telah mencapai 1,4 miliar jiwa, dengan kerentanan tinggi terhadap penyakit kardiovaskular, termasuk hipertensi, yang memengaruhi sekitar 1,28 miliar individu di berbagai penjuru dunia. Hipertensi pada lansia sering kali bersifat kronis dan memerlukan penanganan jangka panjang, baik melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Penggunaan obat antihipertensi memang terbukti efektif, namun dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan ginjal, ketidakseimbangan elektrolit, hingga penurunan kualitas hidup akibat ketergantungan pada medikasi. Oleh karena itu, intervensi alternatif yang bersifat non-invasif, murah, dan minim risiko menjadi sangat penting untuk dikembangkan. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang sedang dikaji adalah Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), yaitu metode penyembuhan emosional yang menggabungkan unsur spiritual, afirmasi positif, dan stimulasi titik-titik meridian tubuh. SEFT bekerja melalui regulasi sistem saraf otonom dan diyakini dapat mengurangi stres psikologis yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Terapi ini mudah dipelajari, dapat dilakukan secara mandiri, dan tidak memerlukan peralatan khusus, sehingga sangat sesuai untuk diterapkan di komunitas lansia yang memiliki keterbatasan akses terhadap layanan medis lanjutan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dampak terapi SEFT terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu lansia Nakula. Penelitian ini juga bertujuan memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan model intervensi komunitas berbasis spiritual dan emosional dalam upaya menurunkan tekanan darah pada kelompok usia lanjut, sekaligus mendukung pendekatan promotif-preventif dalam sistem pelayanan kesehatan primer. Selain itu, penting untuk memahami bahwa tekanan darah pada lansia tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisiologis, tetapi juga oleh kondisi psikologis seperti stres, kecemasan, dan perasaan kesepian yang umum terjadi pada usia lanjut.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Intervensi Komunitas, Lansia, SEFT, Tekanan Darah.

## **1. LATAR BELAKANG**

Tahap lanjut usia yang sering disebut masa lansia, menandai fase terakhir dalam siklus kehidupan manusia. Periode ini umumnya ditandai dengan penurunan kapasitas fisik dan sensitivitas individu (Fridolin et al., 2022). Berdasarkan data dari organisasi kesehatan dunia (WHO) tahun 2022, jumlah lansia global (usia >60 tahun) terus meningkat, diproyeksikan mencapai 1,4 miliar dan berpotensi naik hingga 2,1 miliar pada tahun 2050. Persentase penduduk lansia di Indonesia meningkat menjadi 11,75% pada tahun 2023, dari sebelumnya 10,48%. Kenaikan serupa juga terjadi di Jawa Tengah, di mana angka lansia naik dari 13,50% pada tahun 2023 menjadi 13,94% di tahun 2024. Data ini didapatkan dari Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah (2024). Khusus di Kabupaten Wonogiri, proporsi lansia pada tahun 2023 adalah 20,36% dari total populasi.

Kesehatan lansia seringkali menurun, sebagian diakibatkan oleh perubahan fungsi kardiovaskular yang memengaruhi jantung dan pembuluh darah. Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk hipertensi, aritmia, gagal jantung, dan stroke (Mujiadi, & Rachmah, 2022). Secara global, diperkirakan 1,28 miliar orang menderita hipertensi, mayoritas berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Afrika memiliki tingkat prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27%, sementara Asia Tenggara menempati posisi ketiga dengan 25% penderita (WHO, 2023). Di Indonesia, lebih dari 79 juta jiwa, atau 34,1% populasi, menderita hipertensi (Kemenkes RI, 2023). Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2023) menegaskan bahwa hipertensi adalah penyakit tidak menular (PTM) yang paling umum, dengan 8.554.672 kasus. Di wilayah Solo Raya, termasuk Kabupaten Wonogiri, tercatat 406.612 kasus hipertensi tahun 2023.

Penanganan hipertensi yang tidak tepat pada lansia berpotensi memicu komplikasi serius termasuk penyakit jantung, gagal ginjal, stroke, bahkan kematian (Wiranto et al., 2023). Pengendalian tekanan darah dan pencegahan komplikasi ada dua pendekatan yang bisa digunakan adalah secara farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis biasanya melibatkan pemberian obat antihipertensi. Sementara itu, metode non-farmakologis mencakup akupunktur, hipnoterapi, meditasi, hidroterapi *wet cupping*, dan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* (Setyawan, 2020). Menurut Rachmanto dan Pohan (2021) *SEFT* adalah teknik yang memicu relaksasi dengan mengintegrasikan sistem energi tubuh dan spiritualitas. Tekniknya dilakukan dengan mengetuk 18 titik meridian untuk mengaktifkan 12 jalur energi tubuh.

Menurut hasil studi awal yang dilakukan di Dinas Kesehatan Kabupaten Wonogiri tanggal 6 februari 2025, bahwa kasus tertinggi di Kabupaten Wonogiri pada tahun 2024 di kecamatan Ngadirojo sebanyak 22.234 kasus. Berdasarkan wawanca dengan petugas puskesmas Ngadirojo didapatkan data bahawa Desa Ngadirojo Kidul yang memiliki kasus terbanyak dan Posyandu lansia Nakula yang memiliki kasus terbanyak hipertensi pada lansia diantara 15 poyandu lansia yang ada di Desa Ngadirojo Kidul. Dari sepuluh warga yang diwawancarai, tiga orang dengan hipertensi ringan, tiga hipertensi sedang, dan empat orang hipertensi berat. Lansia juga ada yang mengontrol tekanandarah dengan mengonsumsi obat hipertensi enam orang, 4 orang lainnya tidak mengonsumsi. Dari sepuluh orang tersebut tidak ada yang tahu dan tidak pernah melakukan terapi *SEFT*.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **Konsep Lansia**

Tahap akhir siklus kehidupan manusia yang disebut sebagai lansia atau lanjut usia umumnya digunakan untuk merujuk pada orang-orang yang berumur 60 tahun ke atas (Kardi et al., 2023). Pendapat lain juga mendefinisikan kelompok usia ini sebagai individu yang setelah memasuki usia 60 tahun atau lebih, mungkin menghadapi tantangan dalam memenuhi kebutuhan dasar mereka, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial (Dwi et al., 2023). Proses penuaan yang menyertai peningkatan usia menyebabkan serangkaian perubahan fisiologis, seperti penurunan fungsi pendengaran dan penglihatan, alterasi pada kulit, menurunnya fungsi serta keseimbangan tubuh, dan modifikasi pada sistem pernapasan, kardiovaskular, serta kognitif (Kusumo, 2020).

### **Konsep Hipertensi**

Tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg dikenal sebagai hipertensi. (Kurnia, 2020). Kondisi ini mengacu pada peningkatan tekanan darah yang abnormal selama beberapa kali pemeriksaan yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor risiko yang mengganggu regulasi tekanan darah normal (Majid A, 2021). Faktor risiko lain yang berperan dalam hipertensi termasuk predisposisi genetik, usia, jenis kelamin, pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan gaya hidup yang buruk (Rahmawati dan Imamah, 2024). Manifestasi klinis hipertensi dapat bervariasi, mulai dari sakit kepala, kelelahan, dispnea, kegelisahan, mual, emesis, hingga komplikasi serius seperti epistaksis dan penurunan tingkat kesadaran (Zainuddin, et al., 2022). Berdasarkan standar WHO (2022), hipertensi dapat diklasifikasikan ke dalam enam kategori sebagai berikut:

**Tabel 1.** Klasifikasi Hipertensi

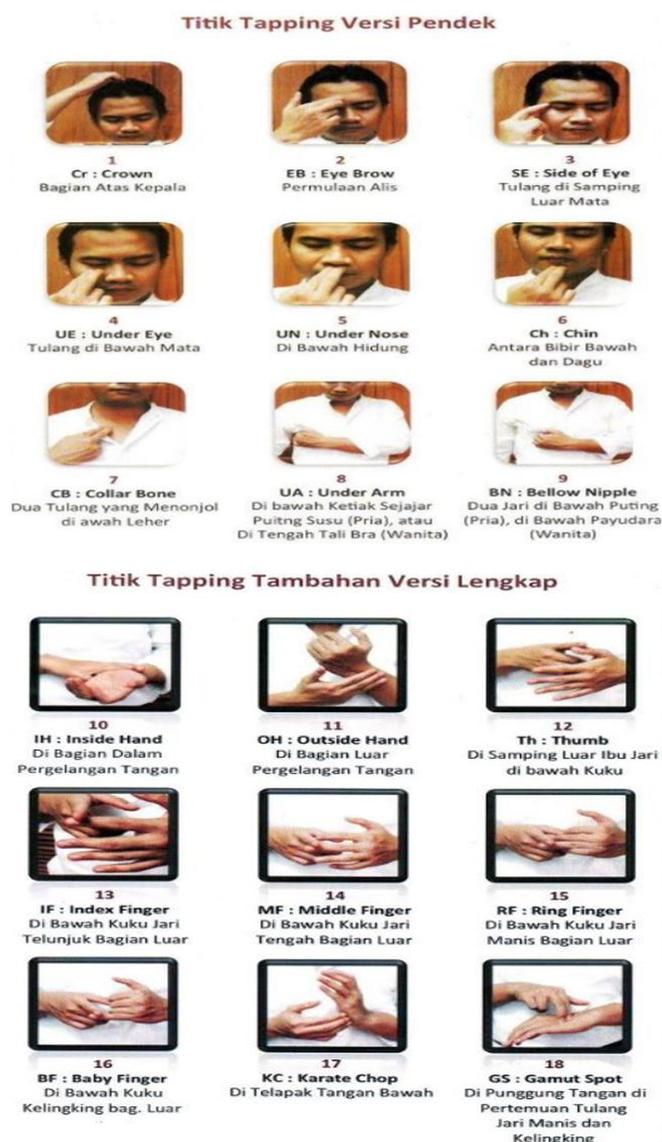
Kategori	Tekanan Sistolik (mmHg)	Tekanan Diastolik (mmHg)
Optimal	<120	< 80
Normal	<130	<85
Normal-Tinggi	≥130-139	≥85-89
Hipertensi Ringan	≥140-149	≥90-99
Hipertensi Sedang	≥160-179	≥100-109
Hipertensi Berat	≥180	≥110

Sumber : *World Health Organization (WHO)*, (2022)

### Konsep Terapi *SEFT*

*SEFT* merupakan perpaduan antara sistem energi tubuh dan spiritualitas melalui doa, dengan menerapkan teknik ketukan pada 18 titik meridian tubuh. Tindakan ini bertujuan merangsang dan mengaktifkan 12 jalur energi tubuh, yang pada akhirnya memicu relaksasi (Rachmanto, T. A., & Pohan, 2021).

- 1) Langkah – langkah terapi *SEFT* menurut Kurnia et al., (2023) :
  - a) Persiapan alat dan bahan: *sphygmomanometer* dan lembar observasi
  - b) Menjelaskan kepada responden tentang pelaksanaan intervensi *SEFT*
  - c) Melakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum dilakukan terapi *SEFT*
  - d) Ajarkan *The Set-Up* dengan cara minta responden untuk menyebutkan masalah yang ingin diselesaikan dengan mengucapkan 3 kali yaitu “Ya Allah, meskipun saya merasa cemas dan khawatir tentang tekanan darah yang tinggi, tetapi saya ikhlas menerima sakit ini, dan saya pasrahkan kesembuhanku padamu ya Allah”.
  - e) Ajarkan *Tune-In*, fokuskan pikiran pada bagian yang terasa sakit, lalu rasakan rasa sakit tersebut. Sambil merasakannya di dalam hati dan katakan “ Ya Allah saya ikhlas, saya pasrahkan kesembuhan saya kepadamu”.
  - f) Ajarkan responden tindakan *Tapping* saat *Tune-In*. Proses ini menetralkan emosi negatif atau rasa sakit fisik. Ketuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sambil terus *Tune in* 1 x tiap titik, dari langkah pertama hingga langkah ke-18.



**Gambar 1.** Titik Tapping

Keterangan ; gambar titik tapping

Sumber : <http://proyeknulisbukubareng.com/seft/tahapan-tahapan>

- g) Tarik napas panjang, hembuskan perlahan melalui mulut. Saat menghembuskannya, ucapkan rasa syukur (Alhamdulillah).
  - h) Jelaskan kepada pasien 5 Kunci keberhasilan terapi SEFT yang pertama yakin, khusyu, ikhlas, syukur, dan pasrah kepada Allah SWT, menyerahkan apa yang terjadi kepada kita.
  - i) Melakukan pemeriksaan tensi ualang setelah dilakukan terapi *SEFT*
- 2) Hipotesis, Salah satu hasil adalah Ha: bahwa terapi *SEFT* berdampak pada tekanan darah pada lansia hipertensi. Sebaliknya, Ho: terapi *SEFT* tidak berdampak pada tekanan darah pada lansia hipertensi.

### 3. METODE PENELITIAN

Studi ini mengadopsi pendekatan *kuasi-eksperimental* dengan *desain one group pretest-posttest* untuk menguji efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam memengaruhi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Implementasi penelitian dijadwalkan di Posyandu Lansia Nakula, Desa Ngadirojo Kidul, Kabupaten Wonogiri, pada April 2025. Populasi target mencakup seluruh lansia penderita hipertensi yang terdaftar aktif di Posyandu Lansia Nakula, berjumlah 38 individu. Sebanyak 17 sampel dengan metode *purposive sampling*, berdasarkan standar inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi mencakup lansia berusia 60-70 tahun yang terdiagnosis hipertensi (kategori normal-tinggi, ringan, atau sedang), bersedia berpartisipasi, belum pernah menerima terapi SEFT, mampu berkomunikasi dan kooperatif, mengonsumsi obat antihipertensi, serta beragama Islam. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi lansia hipertensi dengan kondisi kelumpuhan atau disabilitas anggota gerak tangan, gangguan pendengaran, atau yang tidak menyelesaikan seluruh rangkaian penelitian.

Pada penelitian ini variabel independennya yaitu terapi SEFT, sedangkan variabel dependennya adalah tekanan darah. Penerapan dilakukan sehari sekali tiga hari berturut-turut pada pagi hari 8 menit setiap harinya. Selama penelitian menggunakan media video untuk meminimalisir perbedaan gerakan setiap pertemuannya. Data dikumpulkan melalui pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* sebelum maupun sesudah intervensi. Proses pengolahan data meliputi tahap *editing*, *coding*, dan *tabulasi* menggunakan perangkat lunak SPSS versi 22. Mengingat data tidak terdistribusi secara normal, uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Rank Test*.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil:

**Tabel 2.** Distribusi Fekkuensi Nilai Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi *SEFT*

Klasifikasi Hipertensi	Sebelum		Setelah	
	n	%	n	%
Tekanan Darah Normal	0	0	5	29,4
Tekanan Darah Normal-Tinggi	3	17,6	6	35,3
Hipertensi Ringan	11	64,7	4	23,5
Hipertensi Sedang	3	17,6	2	11,8
Total	17	100	17	100

Hasil analisis *pretest* Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil penelitian tingkat tekanan darah sebelum diberikan terapi *SEFT* yang memiliki klasifikasi hipertensi ringan sebanyak 11 responden (64,7%). Sementara itu, tekanan darah normal-tinggi dan hipertensi sedang yang masing-masing sebanyak 3 responden (17,6%). Setelah diberikan intervensi berupa terapi *SEFT* dengan menggunakan media video 8 menit, presentase tingkat tekanan darah lansia mengalami penurunan dalam hasil post test yaitu Tekanan Darah Normal sebanyak 5 responden (29,4%), sedangkan Tekanan Darah Normal-Tinggi sebanyak 6 responden (35,3%), Hipertensi Ringan 4 responden (23,5%) dan 2 responden (11,8%) pada Hipertensi Sedang.

**Tabel 3.** Distribusi nilai tengah tekanan darah lansia dengan hipertensi Sebelum dan Setelah dilakukan terapi *SEFT*

<b>Tekanan darah</b>	<b>N</b>	<b>Median</b>	<b>Max</b>	<b>Min</b>
Sebelum	17	145/92	178/100	130/82
Setelah	17	130/85	160/100	120/80

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa nilai median tekanan darah lansia sebelum diberikan terapi *SEFT* adalah 145/92 mmHg dengan tekanan darah tertinggi 178/100 mmHg dan terendah 130/82 mmHg. Setelah dilakukan terapi *SEFT*, median tekanan darah menurun menjadi 130/85 mmHg, dengan nilai maksimum 160/100 mmHg dan minimum 120/80 mmHg.

**Tabel 4.** Hasil Uji *Wilcoxon*

<b>Data Penelitian</b>	<b>Median (minimum-maksimum)</b>	<b>Asymp.Sig (2-tailed)</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Pretest</i>	4,00 (3-5)	0,002	Signifikan
<i>Posttest</i>	3,00 (2-5)		

*Sumber: Hasil Olah Data dengan SPSS*

Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai p sebesar 0,002, yang secara signifikan lebih kecil dari 0,05. Temuan ini mengarah pada penolakan hipotesis nol ( $H_0$ ), sehingga mengonfirmasi adanya pengaruh yang signifikan dari terapi *SEFT* terhadap penurunan tekanan darah.

## **Pembahasan**

- a. Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Dilakukan intervensi Di Desa Ngadirojo Kidul Kabupaten Wonogiri.

Sebelum intervensi terapi *SEFT*, studi ini mengungkapkan bahwa mayoritas yaitu sebanyak 64,7%, tergolong dalam klasifikasi hipertensi ringan. Klasifikasi dengan proporsi terendah adalah tekanan darah normal-tinggi dan hipertensi sedang, masing-

masing sebesar 17,6%. Berdasarkan data yang diperoleh, nilai median sistolik pre-intervensi sebesar 145 mmHg, sedangkan diastoliknya 92 mmHg, yang secara keseluruhan termasuk dalam kategori hipertensi ringan.

Hasil wawancara dengan responden mengindikasikan bahwa banyak lansia mengaitkan kondisi hipertensi mereka dengan rendahnya aktivitas fisik, kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam, dan masalah tidur. Para responden, yang umumnya berada pada usia lanjut dan tidak lagi bekerja, cenderung menghabiskan waktu dengan aktivitas sedentari seperti duduk atau mengasuh cucu. Hal ini diperparah oleh penurunan kemampuan fisik seiring penuaan, kurangnya pengetahuan mengenai pola makan sehat, dan seringnya mengalami kesulitan tidur.

Abnormalitas tekanan darah dapat timbul akibat beragam faktor, termasuk perubahan pada elastisitas dinding arteri, volume darah, kekakuan otot jantung, dan curah jantung. Kondisi hipertensi juga dipengaruhi oleh stres, obesitas, gangguan tidur, usia, jenis kelamin, serta faktor genetik. Paparan terus-menerus terhadap faktor-faktor pemicu hipertensi dapat meningkatkan risiko kejadian stroke dan serangan jantung. Seiring dengan pertambahan usia, kemungkinan seseorang mengalami hipertensi juga meningkat. Pembuluh darah arteri cenderung kehilangan elastisitas dan mengalami peningkatan tegangan seiring bertambahnya usia, menempatkan lansia berusia 60-70 tahun pada risiko yang lebih tinggi (Sundari, *et al.*, 2024).

Manajemen hipertensi dapat dilakukan melalui intervensi non-farmakologis, seperti modifikasi gaya hidup (misalnya, pengurangan asupan garam, peningkatan aktivitas fisik, dan pengelolaan stres) serta terapi alternatif seperti akupresur dan pendekatan berbasis spiritual. Terapi *SEFT* merupakan sebuah metode yang semakin populer, mengintegrasikan aspek spiritual dan psikologi energi untuk menangani berbagai permasalahan fisik dan emosional (Tribakti, 2022).

b. Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Setelah Dilakukan intervensi Di Desa Ngadirojo Kidul Kabupaten Wonogiri.

Setelah terapi *SEFT*, ditemukan adanya perubahan yaitu klasifikasi tekanan darah normal-tinggi menjadi yang paling dominan dengan 35,3% responden, sementara hipertensi sedang merupakan kategori terendah dengan 11,8%. Intervensi *SEFT* pada lansia hipertensi di Desa Ngadirojo Kidul, Kabupaten Wonogiri, menunjukkan penurunan nilai median pada hasil pretest dan posttest. Nilai median sistolik turun dari 145 mmHg menjadi 130 mmHg, sedangkan nilai median diastolik menurun dari 92 mmHg menjadi 80 mmHg. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa intervensi ini menghasilkan perubahan

positif pada tekanan darah responden. Kepatuhan responden dalam mengikuti terapi SEFT secara aktif dan rutin selama penelitian juga berkontribusi pada efek penurunan tekanan darah yang dicapai.

Perubahan tekanan darah responen juga diyakini dipengaruhi oleh kepatuhan dalam konsumsi obat antihipertensi. Ini konsisten dengan pandangan Asseggaf dan Ulfah (2022) yang menyatakan bahwa hipertensi ringan dapat dikendalikan secara efektif melalui kepatuhan rutin terhadap regimen obat antihipertensi. Penggunaan medikasi yang tepat dan teratur tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah hingga level normal atau mendekati normal, tetapi juga esensial dalam mencegah komplikasi lebih lanjut

c. Perbedaan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Dan Setelah Dilakukan Intervensi Di Desa Ngadirojo Kabupaten Wonogiri.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi SEFT memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Pengukuran menunjukkan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 11,59 mmHg dan diastolik 7,00 mmHg. Dengan nilai p-value 0,002 ( $p < 0,05$ ), hasil uji statistik menegaskan bahwa penurunan tekanan darah ini merupakan efek langsung dari terapi *SEFT*. Seluruh responden berhasil menyelesaikan terapi tanpa ada yang *drop out* selama penelitian.

Temuan ini sejalan dengan penjelasan Rismayanti et al., (2023), menguraikan *SEFT* memicu melemahnya otot polos pada arteri dan vena, serta otot-otot tubuh lainnya pada penderita hipertensi. Efek ini diperkuat oleh ketenangan pikiran dan rasa nyaman yang diinduksi oleh kepasrahan spiritual, yang merangsang hipotalamus untuk menurunkan kadar hormon epinefrin dan norepinefrin dalam darah melalui penurunan aktivitas saraf simpatik. Penurunan hormon stres ini pada gilirannya berdampak pada berkurangnya beban kerja jantung serta resistensi vaskular, mengakibatkan penurunan tekanan darah secara fisiologis.

Penelitian Saputra et al., (2020) yang juga menemukan penurunan tekanan darah setelah intervensi *SEFT* memberikan dampak bukan hanya pada aspek psikologis, melainkan juga secara fisiologis pada sistem kardiovaskular. Secara fisiologis, SEFT mendorong relaksasi otot polos di dinding arteri dan vena, mengakibatkan vasodilatasi dan penurunan resistensi perifer. Kondisi relaksasi ini juga memitigasi aktivitas saraf simpatik sekaligus mengaktivasi saraf parasimpatis. Reduksi aktivitas simpatik mengurangi sekresi hormon stres seperti epinefrin dan norepinefrin sehingga berdampak pada menurunkan denyut jantung serta kekuatan kontraksi, sehingga secara fisiologis menurunkan tekanan darah.

Peneliti berpendapat bahwa terapi *SEFT* memberikan efek komplementer yang menyeluruh, mencakup dimensi spiritual, emosional, dan biologis. Tindakan tapping pada titik meridian, yang dipadukan dengan afirmasi dan elemen spiritual, memicu stimulasi yang menyeimbangkan sistem saraf otonom. Aktivasi sistem parasimpatis selama proses ini memfasilitasi kondisi tubuh yang lebih rileks, mengurangi tonus pembuluh darah, dan menurunkan kerja jantung, secara langsung berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Ini menunjukkan bahwa *SEFT* dapat menjadi terapi alternatif non-farmakologis yang bersifat holistik.

Temuan ini selaras dari penelitian yang dilakukan Kurnia et al., (2023) yang menunjukkan jika intervensi *SEFT* adalah metode efektif untuk mengatasi hipertensi pada lansia, karena dapat memicu respons relaksasi yang menurunkan tekanan darah. Pandangan ini didukung oleh Salwa dan Rahayu, (2022) yang melaporkan bahwa implementasi *SEFT* cenderung lebih efektif dalam mereduksi hipertensi, ditandai dengan penurunan tekanan darah. Berdasarkan temuan penelitian serta dukungan teori dan studi sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *SEFT* terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Penurunan tekanan darah ini signifikan, baik pada sistolik maupun diastolik pasca-intervensi *SEFT*. Secara fisiologis, *SEFT* memengaruhi sistem saraf otonom dengan menyeimbangkan aktivitas saraf simpatik dan parasimpatik, yang menyebabkan relaksasi otot polos pembuluh darah serta penurunan hormon stres seperti epinefrin dan norepinefrin. Efek ini berkontribusi pada pengurangan beban kerja jantung dan resistensi vaskular, sehingga menghasilkan penurunan tekanan darah. Dengan demikian, terapi *SEFT* dapat direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan holistik dalam pengelolaan hipertensi.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 17 lansia penderita hipertensi di Desa Ngadirojo Kidul, Kabupaten Wonogiri, bahwa intervensi *SEFT* memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Sebelum intervensi, responden memiliki tekanan darah yang berada di kisaran hipertensi ringan hingga hipertensi sedang. Setelah terapi *SEFT*, sebagian responden menunjukkan penurunan tekanan darah ke kategori normal tinggi dan normal. Dengan demikian, *SEFT* menunjukkan potensi sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengelola hipertensi.

Disarankan agar lansia penderita hipertensi dapat secara mandiri dan konsisten menerapkan terapi *SEFT* sebagai strategi non-farmakologis dalam mengontrol hipertensi. Bagi khalayak umum, temuan studi ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman mengenai alternatif penanganan tekanan darah tinggi, khususnya melalui pendekatan *SEFT* yang dikenal mudah diaplikasikan dan minim efek samping. Untuk kader kesehatan, hasil riset ini dapat dimanfaatkan sebagai materi edukasi bagi masyarakat, terutama lansia, dalam upaya manajemen hipertensi yang sederhana namun berpotensi positif. Selanjutnya, bagi peneliti lain, studi ini diharapkan menjadi referensi dan dasar pertimbangan untuk pengembangan penelitian lebih lanjut terkait terapi *SEFT* dan penanganan tekanan darah, khususnya pada kelompok lansia.

## DAFTAR REFERENSI

- Assegaf, S. N. Y. R. S., & Ulfah, R. (2022). Analisa kepatuhan minum obat antihipertensi pada pasien peserta posyandu lansia Kartini Surya Khatulistiwa Pontianak. *Jurnal Pharmascience*, 9(1), 48-59. <https://doi.org/10.20527/jps.v9i1.11870>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. (2024). Profil lansia Provinsi Jawa Tengah 2023. Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2023). Profil kesehatan Jawa Tengah. [https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/1profil\\_kesehatan\\_2023/files/downloads/Profil\\_Kesehatan\\_Jawa\\_Tengah\\_2023.pdf](https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/1profil_kesehatan_2023/files/downloads/Profil_Kesehatan_Jawa_Tengah_2023.pdf)
- Dwi, S., Wahyuningsih, E., & Wulandari, R. (2023). Penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Anestesi (Journal)*, 1\*(4), 202-215. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.539>
- Fridolin, A., Musthofa, S. B., & Suryoputro, A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Gayamsari Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 8(2), 381-389. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol8.Iss2.1227>
- Kardi, I. S., Widarti, R., Nasrii, Septina Wati, Riyani Wulandari, Di, H., Jebres, K., Indriyani, N., Fitri, N. L., Sari, S. A., Keperawatan, A., Wacana, D., Kunci, K., & Pilates, S. (2023). Penerapan senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 503-512. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/898/869>
- Kemendes RI. (2023). Berhaji dan lansia. <https://ayosehat.kemkes.go.id/berhaji-dan-lansia>
- Kurnia, A. (2020). Self-management hipertensi (Tika Lesta). CV. Jakad Media Publishing. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=a18xeaaqbj&oi=fnd&pg=PP1&dq=self+management+pasien+hipertensi&ots=PFCo9W9Wbm&sig=Eq2mqftq2x45iuk1dv6zz824w&redir\\_esc=y#v=onepage&q=self%20management%20pasien%20hipertensi&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=a18xeaaqbj&oi=fnd&pg=PP1&dq=self+management+pasien+hipertensi&ots=PFCo9W9Wbm&sig=Eq2mqftq2x45iuk1dv6zz824w&redir_esc=y#v=onepage&q=self%20management%20pasien%20hipertensi&f=false)
- Kurnia, V., Pauzi, M., Ramadanti, T., Gusmiati, R., & Fitri, S. D. (2023). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 7(1), 28-36. <https://doi.org/10.33377/jkh.v7i1.149>

- Kusumo, M. P. (2020). Buku lansia (Pertama). Lembaga Penelitian, Publikasi dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) UMY. [https://www.researchgate.net/profile/Mahendro-Prasetyo-Kusumo/publication/346019144\\_BUKU\\_LANSIA/links/60badd7192851cb13d79959f/Buku-Lansia.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Mahendro-Prasetyo-Kusumo/publication/346019144_BUKU_LANSIA/links/60badd7192851cb13d79959f/Buku-Lansia.pdf)
- Majid, A. (2021). Asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan sistem kardiovaskuler. Pustaka Baru Press.
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). Buku ajar keperawatan gerontik. Dalam E. D. Kartiningrum (Ed.), Stikes Majapahit Mojokerto.
- Rachmanto, T. A., & Pohan, V. Y. (2021). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Ners Muda*, 2(3), 100. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i3.8496>
- Rahmawati, Y., & Imamah, I. N. (2024). Penerapan senam hipertensi pada tekanan darah lansia di wilayah Kota Surakarta. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(3), 72-83.
- 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 citizen. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.1810>
- Salwa, A., & 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), 71-77. <https://doi.org/10.26714/hnca.v2i2.10365>
- 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), 942-945. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1068>
- Setyawan, A., & K. H. (2020). Efektivitas wet cupping therapy terhadap kecemasan. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 212-217. [https://www.researchgate.net/publication/342781443\\_Efektivitas\\_Wet\\_Cupping\\_The\\_rapy\\_Terhadap\\_Kecemasan\\_Pada\\_Pasien\\_Hipertensi](https://www.researchgate.net/publication/342781443_Efektivitas_Wet_Cupping_The_rapy_Terhadap_Kecemasan_Pada_Pasien_Hipertensi). <https://doi.org/10.34035/jk.v11i2.574>
- Sundari, R. K., Latifah, L., & Tasalim, R. (2024). Kepatuhan minum obat antihipertensi pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(3), 1063-1072.
- Tribakti, I. (2022). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique. Sumatera Barat: CV. Azka Pustaka.
- Who (World Health Organization). (2022). Klasifikasi hipertensi [Tanpa tanggal].
- World Health Organization. (2023a). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- World Health Organization. (2023b). Hypertension (March). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Zainuddin, R., Ahmad, E. H., Syahrani, 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. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.745>