

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah yang melebihi batas normal. Seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg. Kenaikan tekanan darah terjadi ketika ada peningkatan pada sistole dan diastole, yang bervariasi tergantung pada individu yang terkena. Pada posisi tubuh, usia dan Tingkat stress yang dialami (Tambunan, 2021) Penderita hipertensi sering tidak merasakan gejala saat mengidap penyakit tersebut. Namun, beberapa pasien hipertensi dapat mengalami tanda gejala yang mungkin muncul yaitu, nyeri kepala dan mual di pagi hari, pandangan kabur, nyeri dada, telinga berdengung, panas diarea muka, leher dan dada, pusing dan kelelahan yang berlebihan karena perubahan perfusi jaringan akibat vasokonstriksi pembuluh darah (Sukmawan, 2022).

Penyebab hipertensi dibagi menjadi dua, yaitu hipertensi primer tanpa penyebab yang diketahui dan hipertensi sekunder dengan penyebab yang jelas seperti gagal ginjal, jantung dan renovaskuler. Namun, hipertensi juga dapat disebabkan oleh faktor lain seperti perilaku hidup manusia, seperti merokok, konsumsi alkohol, stres, dan kurang olahraga. Hipertensi adalah salah satu penyakit yang menjadi masalah besar bagi penduduk dunia, termasuk di Indonesia. Penyebabnya adalah peningkatan jumlah penderita hipertensi dari tahun ke tahun (Rachmanto & Pohan, 2021).

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular (PTM) utama di dunia yang dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap beban penyakit kardiovaskular (CVDs), stroke, gagal ginjal, kecacatan, dan kematian dini. 49% kasus serangan jantung dan 62% kasus stroke setiap tahun disebabkan oleh komplikasi hipertensi. Dengan demikian, hipertensi dapat memiliki dampak negatif pada bidang ekonomi, seperti kehilangan pendapatan rumah tangga akibat sakit atau cacat yang diakibatkannya (Casmuti & Fibriana, 2023).

Berdasarkan Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia adalah sebesar 34,1%. Dari seluruh provinsi di Indonesia Prevalensi hipertensi tertinggi terjadi di Kalimantan Selatan dengan angka 44.1%, sementara itu prevalensi hipertensi terendah terjadi di Papua sebesar 22.2%. Di Indonesia, terdapat 63.309.620 kasus hipertensi dan 427.218 kematian yang disebabkan oleh kondisi tersebut. Kasus hipertensi pada kelompok usia 31-44 tahun adalah 31,6%, 45-54 tahun adalah 45,3%, dan 55-64 tahun adalah 55,2%. Berdasarkan data profil Kesehatan Jawa Tengah pada tahun 2022 prevalensi hipertensi di Jawa Tengah sebanyak 8.494,296 jiwa, pada tahun 2023 prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mengalami peningkatan menjadi sebanyak 8.554,672 . Dari kota di Jawa Tengah penderita Hipertensi tertinggi terjadi di kota Brebes sebesar 678.652 jiwa, setelah itu kota Grobogan sebesar 450.392 jiwa, selanjutnya yang ke tiga dikota wonogiri sebesar 406.612 jiwa, selanjutnya kota pati berada di urutan nomer 7 dengan jumlah prevalensi sebesar 332.950 jiwa (Lestari, 2023).

Berdasarkan laporan dinas kesehatan kabupaten pati menunjukkan data menurut 29 puskesmas dikabupaten pati pada tahun 2022- 2024 yang mengalami peningkatan ditahun 2023 dan mengalami penurunan pada 2024 . Pada tahun 2022 tercatat sebanyak 310.845 jiwa, pada tahun 2023 tercatat sebanyak 1.049,534 jiwa , tahun 2024 tercatat 345.239 jiwa yang menderita hipertensi. Dari hasil pengukuran hipertensi pada kabupaten pati dengan hipertensi tertinggi adalah di puskesmas juwana dengan jumlah penderita sebanyak 24.445 jiwa (Dinas kesehatan Pati, 2024) Sedangkan kasus hipertensi di puskesmas juwana pada tahun 2025 tercatat 24.767 jiwa. Pada bulan januari sebanyak 991 pada laki-laki dan 1.018 pada perempuan, lalu pada bulan februari sebanyak 918 pada laki-laki dan 1.091 pada perempuan, lalu pada bulan maret tercatat sebanyak 893 pada laki-laki dan 1.116 pada perempuan. Berdasarkan data tersebut pengaplikasian terapi SEFT dilakukan di daerah Kabupaten Pati, yaitu hipertensi di desa growong lor kecamatan juwana.

Data prevalensi menunjukkan bahwa hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan, memerlukan intervensi keperawatan yang tidak hanya fisik tetapi juga emosional. Penderita hipertensi, terutama lansia, sering merasa sensitif

dan tersinggung, menyebabkan kemungkinan labil, kemarahan lebih sering, dan peningkatan tekanan darah. Apabila tidak segera diobati dalam jangka panjang hipertensi dapat menyebabkan penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan pandangan menjadi kabur (Muchid, 2006) Pengobatan hipertensi dapat dilakukan melalui dua cara: farmakologi dan nonfarmakologi. Pengobatan farmakologi melibatkan penggunaan obat-obatan farmasi seperti ACE inhibitor, angiotensin receptor blocker (ARBs), beta-blocker, calcium channel blocker, direct renin inhibitor, diuretik, dan vasodilator.

Sementara terapi non-farmakologi memiliki berbagai alternatif yang digunakan, seperti Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) obat tradisional, akupunktur, hipnoterapi dan meditasi. Terapi SEFT juga dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Fitriana, 2023)

SEFT merupakan singkatan dari *Spiritual Emotional Freedom Technique*, yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia sebagai metode untuk membebaskan emosi yang dipadukan dengan aspek spiritual dalam diri individu (Maryana, 2019) Metode *Spiritual Emosional Freedom Technique* adalah tindakan komplementer yang digunakan sebagai alternatif untuk mengatasi hipertensi. SEFT sangat berguna untuk berbagai masalah fisik, emosi, pemikiran, sikap, dan motivasi dengan cara yang cepat, mudah, dan universal (Fitriana, 2023).

Terapi SEFT yang mencakup teknik relaksasi, adalah salah satu jenis terapi mind-body dari terapi komplementer dan alternatif. SEFT merupakan metode yang menggabungkan sistem energi tubuh (energi medicine) dengan pendekatan spiritual, menggunakan ketukan pada titik-titik tertentu di tubuh. Cara kerja SEFT mirip dengan akupunktur dan akupresur. Ketiga metode ini berusaha untuk merangsang titik-titik penting di sepanjang 12 jalur energi (energy meridian) dalam tubuh (Maryana, 2019).

Teknik ini menggabungkan sistem energi 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 *set-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*, di lakukan dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit, dan secara bersamaan dibarengi dengan hati dan mulut mengucapkan doa. Bersamaan dengan *tune-in* ini dilakukan fase ketiga yaitu *tapping*. Pada proses ini (*tune-in* yang dilakukan bersamaan dengan *tapping*), yang akan menetralsir emosi negatif atau rasa sakit fisik. Klien juga diminta mengucapkan doa dengan kalimat tertentu ketika setiap titik-titik meridian diketuk ringan selama *tapping* (Maryana, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan Vera Kurnia, Muhammad Pauzi, Tika Ramadanti, Rita Gusmiati dan Soffi Durratuzzahro Fitri pada tahun 2021 tentang "*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi". Penelitian diberikan 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut selama seminggu dengan durasi waktu 5-25 menit menunjukkan hasil bahwa rata-rata tekanan darah sistolik pretest adalah 141.32 mmHg dan diastolik adalah 93.42 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik posttest adalah 136.58 mmHg dan diastoliknya adalah 88.58 mmHg. Hasil statistik didapatkan sistolik nilai $p=0.003$ dan diastolik nilai $p=0.001$, $\alpha= 0.05$ ($p < \alpha$) sehingga ada pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi yang sudah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*

Hasil penelitian yang dilakukan Ariana Salwa, Desi Ariyana Rahayu pada tahun 2022 tentang "Penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gayamsari". Penelitian diberikan 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut selama seminggu dengan diberikan pada responden memonitor tekanan darah 10 menit lalu melakukan terapi SEFT selama 15 menit dan memonitor tekanan darah Kembali setelah dilaku kan SEFT selama 10 menit dengan jumlah sampel 3 responden menunjukkan hasil responden 1 mengalami penurunan tekanan darah yaitu dari 160/96 mmHg menurun menjadi 140/84 mmHg, responden 2 mengalami penurunan darah dari 160/97 mmHg menurun menjadi 142/80 mmHg dan responden 3 mengalami penurunan darah namun

masih tinggi dari 170/98 mmHg menurun menjadi 160/83 mmHg, yang berarti pemberian terapi SEFT berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi".

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana penerapan terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi ?

1.3 Tujuan

Menggambarkan Penerapan terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat bagi peneliti

Meningkatkan wawasan dan mengembangkan ilmu pengetahuan peneliti dalam melakukan penelitian terapi SEFT untuk menurunkan tekanan darah

1.4.2 Manfaat bagi institusi

Hasil penelitian dapat di gunakan sebagai kontribusi dalam menanamkan visi dan misi institut untuk menjadikan progam yang unggul dalam bidang komplementer.

1.4.3 Manfaat bagi Masyarakat

Dapat menambah wawasan dan memberikan informasi kepada Masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan cara penanganannya dengan terapi komplementer khususnya terapi SEFT

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 3.1 Keaslian Penelitian

Nama, tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
Engla Rati Prutama ¹ , Silvia Intan Suri ² , Siska Damaiyanti ³	Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain quasi eeksperimental yang bersifat One Group Pretest-Posttest.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan kecemasan penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi dengan $p=0,000$ ($p<0,05$).	Lokasi penelitian di Puskesmas Tigo Baleh kota Bukittinggi, waktu penelitian 6-9 April 2021, jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 10 orang
Chindy Maria Orizani	Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Hipertensi Pada Lansia	Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimental dengan rancangan pra-pasca tes dalam satu kelompok (one-group pra-post test design)	t. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value = $0,000 < \alpha = 0,05$ artinya ada pengaruh terapi SEFT terhadap tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi	Tempat penelitian di Randu Agung RW X Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya. Waktu penelitian 16 Februari – 15 Maret 2019,
Sholihul Huda , Galia Wardha Alvita	Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan	Penelitian ini menggunakan desain Quasy eeksperimental dengan rancangan <i>One group Pre-test-Posttest with</i>	Hasil analisis menggunakan Paired t-test pada kelompok intervensi menunjukkan nilai p -value tekanan darah sistol $0,000$ (p -value $<0,05$) dan nilai p -	Tempat penelitian di puskesmas tahunan jepara Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 33 responden

Lanjutan tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama, tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
	Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tahunan	<i>control Group Design.</i>	value tekanan darah diastol 0,022 (p-value <0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Sedangkan hasil analisis menggunakan Paired t-test pada kelompok kontrol didapatkan nilai p-value tekanan darah sistol 0,881 dan nilai p-value tekanan darah diastol 0,814 (p-value > 0,05)	
Tri Aji Rachmanto1, Vivi Yosafianti Pohan1	Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi	Metode yang digunakan yaitu desain deskriptif pendekatan asuhan keperawatan	Hasil penelitian menunjukkan penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi SEFT. Subjek studi kasus 1 dan 2 secara keseluruhan mengalami rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 11,45 mmHg dan diastolik 6,95 mmHg.	jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 2 orang pasien
Vera Kurnia, Muhhammad Pauzil, Tika Ramadanti, Rita Gusmiati, Soffi Durratuzzahro Fitri	Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi	Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pre-eksperimental (One group pretest posttest)	Penelitian ini didapatkan bahwa Rata-rata tekanan darah sistolik pretest adalah 141.32 mmHg dan diastoliknya adalah 93.42 mmHg dan Rata-rata tekanan darah sistolik posttest adalah 136.58 mmHg dan diastoliknya adalah 88.58 mmHg. Dengan demikian Uji Wilcoxon Test	Jumlah Sampel dalam penelitian ini adalah 19 responden, tempat penelitian di wilayah kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi Tahun 2021

Lanjutan tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama, tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
			diperoleh hasil statistik didapatkan sistolik nilai $p=0.003$ dan diastolik nilai $p=0.001$, $\alpha= 0.05$ ($p < \alpha$) sehingga ada pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi yang sudah diberikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique	
Maswarni, Hayan. 2020.	Keberhasilan Terapi Spritual Emotional Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Pandau Jaya Kec.Siak Hulu Kab.Kampar	Desain yang digunakan pada penelitian ini yaitu quasi-eksperimental	Hasil pada penelitian in terdapat menunjukkan bahwa nilai- $P=0,000$ ($P < 0,05$), yang berarti ada pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah sistole dan diastole pada pasien hipertensi	Lokasi penelitian di desa pandau jaya kec.siak hulu kab.kampar, jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak reponden 64 orang dan di bagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dengan jumlah 32 orang responden dan kelompok intervensi dengan jumlah 32