

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil

Bab ini menyajikan hasil penelitian mengenai penerapan terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan menggunakan metode *pre eksperimental design* dengan jenis *one group pre test and post test design*. Penelitian ini dilaksanakan pada 24 Juni – 26 Juni 2025 yang dilakukan di desa Growong lor Kecamatan Juwana Kabupaten Pati. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi SEFT terhadap perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada penderita hipertensi. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah panduan standar operasional prosedur terapi spiritual emosional freedom technique (SEFT) dengan menggunakan alat Sphygmomanometer atau tensimeter. Dalam penelitian ini jumlah sampel yaitu 15 orang, penelitian ini dilakukan selama 15-20 menit dalam waktu 3 hari berturut-turut.

4.1.1 Data Karakteristik

Berikut karakteristik responden penderita hipertensi di Desa Growong lor Kecamatan Juwana Kabupaten Kudus yang didapat dari hasil penelitian pada tahun 2025 :

1. Jenis Kelamin

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Desa
Growong Lor Juwana Pati

Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Perempuan	10	66,67
Laki Laki	5	33,33
Total	15	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui dari 15 responden mayoritas berjenis kelamin Perempuan dengan frekuensi 10 responden (66,67%) dan minoritas laki – laki dengan frekuensi 5 responden (33,33%).

2. Usia

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Di Desa Growong Lor
Juwana Pati

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
26 – 35 tahun (masa dewasa awal)	3	20
36 – 45 tahun (masa dewasa akhir)	3	20
46 – 55 tahun (masa lansia awal)	9	60
Total	15	100

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat diketahui dari 15 responden karakteristik usia berdasarkan pembagian kelompok menurut kemenkes dalam (Lukman, 2020) masa dewasa awal (26 – 35 tahun) frekuensi responden berjumlah 3 responden dengan presentase (20%), masa dewasa akhir (36 – 45 tahun) frekuensi responden berjumlah 3 responden dengan presentase (20%), masa lansia awal (46 – 55 tahun) frekuensi responden berjumlah 9 responden dengan presentase (60%).

3. Pekerjaan

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Di Desa
Growong Lor Juwana Pati

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tukang	4	26,67
Pedagang	5	33,33
Ibu Rumah Tangga	6	40,00
Total	15	100

Berdasarkan Tabel 4.3 dapat diketahui karakteristik pekerjaan mayoritas pekerjaan responden adalah sebagai ibu rumah tangga sejumlah 6 esponden (40,00%), sebagai tukang berjumlah 4 responden (26,67%), sebagai pedagang berjumlah 5 responden (33,33%).

4.1.2 Analisa Univariat

a. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Growong Lor Pre Test Dan Post Test

Tabel 4.4
Hasil Pengukuran Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Growong Lor Pre Test Dan Post Test

Kategori hipertensi	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Pre – Hipertensi 120 - 139	0	0	6	40
Hipertensi Derajat 1 140 - 159	4	26,67	2	13,33
Hipertensi Derajat 2 >160	11	73,33	7	46,67

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi terapi SEFT pengukuran tekanan darah dalam kategori pre-Hipertensi berjumlah (0%), kategori hipertensi derajat 1 berjumlah 4 responden (26,67%), kategori hipertensi derajat 2 berjumlah 11 responden (73,33%). Kemudian setelah mendapatkan intervensi terapi SEFT pengukuran tekanan darah dalam kategori pre-hipertensi berjumlah 6 responden (40%), kategori hipertensi derajat 1 berjumlah 2 responden (13,33%), hipertensi derajat 2 berjumlah 7 responden (46,67%).

b. Hasil Rata-Rata Nilai Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Intervensi Terapi SEFT (Pre Test)

Tabel 4.5
Hasil Rata Rata Nilai Tekanan Darah Pre Test

Variabel	n	Mean	Median	Modus	Max	Min
Tekanan darah sistolik	15	170	173	84	193	141
Tekanan darah distolik	15	94	95	84	112	82

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa nilai pre test mean tekanan darah sistolik pada responden adalah 170 mmHg dan diastolik adalah 94 mmHg. Kemudian untuk nilai tertinggi tekanan darah sistolik adalah 193 mmHg dan tekanan darah diastolic adalah

112 mmHg. Kemudian untuk nilai terendah tekanan darah sistolik adalah 141 mmHg dan diastolik 82 mmHg.

c. Hasil Rata-Rata Nilai Tekanan Darah Setelah Dilakukan Intervensi Terapi SEFT (Post Test)

Tabel 4.6
Hasil Rata Rata Nilai Tekanan Darah Post Test

Variabel	n	Mean	Median	Modus	Max	Min
Tekanan darah sistolik	15	152	154	134	188	123
Tekanan darah diastolik	15	87	89	84	110	72

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa nilai post test mean tekanan darah sistolik pada responden adalah 152 mmHg dan diastolic 87 mmHg. Kemudian untuk nilai tertinggi tekanan darah sistolik adalah 188 mmHg dan tekanan darah diastolik 110 mmHg. Kemudian untuk nilai terendah sistolik 123 mmHg dan diastolic 72 mmHg.

d. Hasil Selisih Rata-Rata Nilai Tekanan Darah Sebelum (Pre Test) Dan Sesudah (Post Test) Dilakukan Intervensi Terapi SEFT

Tabel 4.7
Hasil Selisih Rata Rata Nilai Tekanan Darah Pre test dan Post Test

Variabel	n	Mean pre test	Mean post test	selisih
Tekanan darah sistolik	15	170	152	18
Tekanan darah diastolik	15	94	87	7

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa selisih nilai tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Growong lor sebelum (pre test) dan setelah (post test) di berikan terapi SEFT adalah tekanan darah sistolik berjumlah 18 mmHg dan tekanan darah diastolik berjumlah 7 mmHg.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian selama 3 hari berturut turut di Desa Growong lor dengan jumlah 15 responden yang memiliki karakteristik jenis kelamin. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas penderita hipertensi adalah berjenis kelamin Perempuan dengan jumlah 10 responden (66,67%) penderita hipertensi sedangkan laki – laki berjumlah 5 responden (33,33%) penderita di desa Growong lor. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata penderita hipertensi di desa Growong lor adalah Perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cipto Utomo dan Kharin Herbawati yang menyatakan bahwa hipertensi pada lansia lebih sering terjadi pada wanita. Ditemukan pada kalangan lansia wanita cenderung mengalami mengalami perubahan hormon selama masa suburnya. Setelah mengalami menopause, faktor hormonal pada Perempuan menyebabkan kejadian hipertensi lebih sering dibandingkan pada laki-laki. Ini juga berhubungan dengan karakteristik usia yang mempengaruhi munculnya hipertensi (Cipto Utomo, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian data karakteristik usia di temukan bahwa mayoritas penderita hipertensi di masa lansia awal (45 – 55 tahun) dengan jumlah 9 responden (60%). Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Itsni Azizatul Latifah dan Nasiatul Aisyah Salim (2024) yang berjudul “Aerobik dan Jus Tomat Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Klinik Kartika 0730 Gunung Kidul Yogyakarta” dimana Sebagian besar responden penderita hipertensi berasal dari kelompok usia lansia awal (45 – 55 tahun). Pada penelitian tersebut menyatakan bahwa bertambahnya jumlah penderita hipertensi berkaitan dengan bertambahnya usia harapan hidup dan aspek gaya hidup. Oleh karena itu sangat penting bagi keluarga yang memiliki anggota lansia penderita hipertensi untuk menerapkan gaya hidup yang sehat agar kualitas hidup lansia dapat meningkat (Azizatul Latifah, 2024). Usia adalah salah satu faktor penyebab risiko meningkatnya hipertensi. Hal ini disebabkan oleh adanya disfungsi pada endotel dan peningkatan kekakuan arteri pada seseorang yang mengalami hipertensi, terutama pada hipertensi sistolik yang muncul saat seseorang mencapai usia lanjut. Selain itu, ini juga

bisa disebabkan oleh perubahan alami yang terjadi dalam tubuh yang berpengaruh pada tekanan pembuluh darah, dan perubahan hormon yang mempengaruhi sistem vaskular, sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah dan terjadi hipertensi (Nurhayati, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas pekerjaan penderita hipertensi di desa Growong lor adalah sebagai ibu rumah tangga dengan jumlah 6 responden (40%), sebagai tukang berjumlah 4 responden (26,67%), sebagai pedagang berjumlah 5 responden (33,33%). Dalam bekerja seseorang mengalami tekanan dalam pekerjaan hal ini memungkinkan timbulnya stress pada pekerja sehingga mengakibatkan tekanan darah menjadi tinggi. Selain itu sibuk bekerja menyebabkan seseorang tidak memiliki waktu lebih untuk olah raga, akibatnya lemak tubuh semakin meningkat dan dapat menghambat aliran pembuluh darah terganggu yang mengakibatkan hipertensi (Nursolihah, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di desa Growong lor ada beberapa faktor yang mempengaruhi tekanan darah responden yang mengalami hipertensi yaitu faktor usia, faktor obesitas, faktor asupan garam yang tinggi. Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah tinggi, semakin bertambah usia individu maka semakin besar resiko terkena hipertensi. Hal ini disebabkan dinding arteri akan mengalami penebalan karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku (Khansa, 2023). Sedangkan obesitas dapat menyebabkan tekanan darah tinggi karena timbunan lemak mempersempit pembuluh darah sehingga aliran darah tidak mencukupi dan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi aliran darah yang mengakibatkan hipertensi. Lalu faktor asupan garam yang tinggi bisa mengakibatkan tekanan darah tinggi dikarenakan mengkonsumsi natrium yang tinggi bisa mengakibatkan penyempitan pembuluh darah arteri, sehingga jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong peningkatan volume darah yang melewati ruang yang sempit sehingga menyebabkan hipertensi (Rahmadhani, 2021).

Hasil pengukuran tekanan darah pada 15 responden penderita hipertensi didesa Gowong lor sebelum (pre test) dilakukan intervensi terapi

SEFT rata rata tekanan darah sistolik adalah 170 mmHg dan diastolik adalah 94 mmHg. Kemudian setelah (post test) dilakukan intervensi terapi SEFT rata-rata tekanan darah sistolik adalah 152 mmHg dan tekanan darah diastolik adalah 87 mmHg. Selisih antara pre test dan post test tekanan darah sistolik adalah 18 mmHg dan diastolik adalah 7 mmHg. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terapi SEFT dapat menurunkan tekanan darah pada 15 responden dari desa Growong lor yang menderita penyakit hipertensi. Terapi SEFT merupakan terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, penggabungan antara terapi dari sistem energi tubuh dan spiritualitas dalam ucapan kalimat doa dengan menggunakan metode ketukan pada 18 titik meridian tubuh yang merangsang dan mengaktifkan 12 jalur energi tubuh sehingga menimbulkan relaksasi pada tubuh. Penurunan tekanan darah dapat terjadi karena terapi SEFT ini mampu menurunkan aktifitas pada saraf simpatis dan epinefrin serta peningkatan saraf parasimpatis sehingga kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup (CO) menjadi menurun, serta terjadinya vasodilatasi arterior dan venula. Selain itu curah jantung dan resistensi perifer total juga menurun sehingga tekanan darah ikut menurun (Sulistiawati, 2025).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Noer Diana Holida dan Vivin Nur Hafifah pada tahun 2022 yang berjudul “Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi: A Systematic Review”. SEFT merelaksasikan otot-otot polos pembuluh darah arteri dan vena bersamaan dengan otot-otot lain dari tubuh, keadaan yang rileks ini yang menyebabkan stimulus ke hipotalamus untuk menurunkan kadar hormon epinefrin dan norepinefrin dalam darah lewat sistem saraf simpatik, sehingga penurunan hormon epinefrin dan norepinefrin dalam darah akan menurunkan kerja jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Dengan hasil terapi SEFT sangat efektif dalam penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Holida, 2022). Hal ini diperkuat dalam penelitian yang dilakukan oleh Kenjiro Umboh, Selvie Rumagit dan Felicia Aotama pada tahun 2024 yang berjudul “Pengaruh Spiritual Freedom Technique Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada

Penderita Hipertensi Di Desa Tompaso II”. Terapi SEFT ini memberikan stimulus melalui ketukan pada titik-titik meridian tubuh. Terapi SEFT ini merupakan terapi komplementer yang mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi hal ini dikarenakan SEFT mampu menurunkan aktivitas saraf simpatis dan epinefrin juga dapat meningkatkan saraf parasimpatis yang dapat menurunkan denyut jantung, volume sekuncup menurun dan membuat arteri dan vena mengalami vasodilatasi, curah jantung dan resistensi perifer total menurun, hal itu lah yang dapat memicu tekanan darah menurun. Dengan hasil yang diuji menggunakan paired T Test sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,005$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terapi SEFT dapat menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi (Umboh, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian di desa Growong lor yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut dari tanggal 24 Juni 2025 sampai dengan 26 Juni 2025 dengan 15 responden yang dilakukan intervensi terapi SEFT dengan menggunakan teknik mengetuk ringan (tapping) pada 18 titik meridian tubuh untuk merangsang dan mengaktifkan 12 jalur utama meridian tubuh, serta mengucapkan kalimat doa mendapatkan hasil perbedaan nilai tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum (pre test) dan setelah (post test) dilakukan intervensi terapi SEFT. Hasil selisih tekanan darah sebelum dilakukan (Pre Test) dan setelah dilakukan (Post Test) intervensi terapi SEFT adalah 18 mmHg tekanan darah diastolik dan 7 mmHg tekanan darah sistolik. Dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan nilai tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Growong lor setelah dilakukan terapi SEFT. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sholihul Huda dan rekan-rekannya yang berjudul “Pengaruh Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tahunan” yang menyatakan bahwa Teknik terapi SEFT dengan mengetuk ringan (tapping) pada 18 titik meridian tubuh untuk merangsang dan mengaktifkan 12 jalur utama meridian tubuh dengan memasukan unsur spiritual dalam bentuk kalimat doa, sehingga terjadi keseimbangan antara energi tubuh dan menimbulkan efek relaksasi pada

tubuh. spiritual dalam bentuk kalimat doa yang dapat menimbulkan efek relaksasi. Pada kondisi tersebut otak menstimulasi kelenjer pituitari untuk mengeluarkan hormon endorphin yang juga dapat memberi efek relaksasi. Keadaan ini juga mampu mengaktifasi sistem saraf parasimpatis. Sehingga menstimulasi kerja kelenjar adrenal untuk menekan sekresi hormon yang mempengaruhi kerja kardiovaskuler seperti epinefrin, kortisol dan steroid lainnya seperti renin, angiotensin dan mengurangi sekresi aldosteron dan ADH. Hal ini menyebabkan terjadinya penurunan detak jantung, laju pernafasan dan tekanan darah. Pada akhirnya kondisi tersebut mempunyai efek terhadap penurunan tekanan darah (Huda, 2018).

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Maswarni dan Hayana 2020 yang berjudul “Keberhasilan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Pandau Jaya Kec.Siak Hulu Kab.Kampar” dalam penelitian ini mengatakan bahwa Tindakan terapi SEFT memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistole dan diastole pada pasien hipertensi, hal ini dibuktikan dengan hasil nilai rata-rata sistole sebelum diberikan intervensi terapi SEFT adalah 158 mmHg dan tekanan darah diastole 98,18 mmHg, sedangkan setelah diberikan intervensi terapi SEFT adalah 146,12 mmH tekanan darah sitole dan 87,37 mmHg tekanan darah diastole (Maswarni, 2020).

Penelitian menurut vera kurnia dan Kawan-kawan tahun 2023 dengan judul “Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi” mengatakan bahwa terapi SEFT berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, hal ini dibuktikan dengan hasil rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan intervensi terapi SEFT adalah 141.32 mmHg dan diastolik adalah 93.42 mmHg dan rata-rata setelah diberikan intervensi terapi SEFT tekanan darah sistolik adalah 136.58 mmHg dan diastolik adalah 88.58 mmHg (Kurnia, 2023).

Dalam melakukan penelitian terapi SEFT terhadap penurunn tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi terdapat beberapa kendala yang terjadi saat terpi SEFT yaitu waktu dikarenakan kebanyakan responden ibu rumah tangga maka mereka mengurus pekerjaan rumah tangga terlebih dahulu

sehingga menyebabkan waktunya molor dan tidak tepat waktu yang telah ditentukan, lalu kefokusannya responden.