

Pemberdayaan Tokoh Agama dalam Pengendalian Hipertensi di Kota Tasikmalaya

Yanyan Bahtiar¹, Dudi Hartono², Ridwan Kustiawan^{3*}, Peni Cahyati⁴

¹⁻⁴Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Jl. Babakan Siliwangi No.35, Kahuripan, Kec. Tawang, Kab. Tasikmalaya, 46115, Jawa Barat, Indonesia.

*Email Korespondensi: ridwankustiawan755@gmail.com

Abstract

Hypertension is a major health problem with a high prevalence in Indonesia. The role of religious leaders as agents of community change is considered strategic in disseminating health information, particularly regarding the prevention and control of hypertension. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of religious leaders regarding hypertension risk factors, hypertension management, and Islamic spiritual therapy, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). The implementation method included health education and SEFT training for 25 religious leaders at the Ummulquro Islamic Community Service Center (DKM) in Tasikmalaya City. The evaluation results showed a significant increase in knowledge about the risks of hypertension (from an average of 46.40 to 66.00; p<0.05), knowledge of hypertension management (43.60 to 64.80; p<0.05), and SEFT skills (22.00 to 62.80; p<0.05). The integration of medical theory in hypertension control with Islamic values, is reflected in the message of the Prophet Muhammad SAW about eating moderately, exercising diligently, and being patient in managing emotions. Spiritual-based health education effectively increases the capacity of religious leaders as health promoters. After participating in this community service, religious leaders can integrate health messages into religious sermons in the community.

Keywords: hypertension, health education, islamic, religious figures, SEFT.

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama dengan prevalensi tinggi di Indonesia. Peran tokoh agama sebagai agen perubahan masyarakat dinilai strategis dalam penyebarluasan informasi kesehatan, khususnya terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tokoh agama mengenai faktor risiko hipertensi, manajemen hipertensi, serta terapi spiritual islami Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Metode pelaksanaan meliputi edukasi kesehatan dan pelatihan SEFT kepada 25 tokoh agama di DKM Ummulquro Kota Tasikmalaya. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan tentang risiko hipertensi (dari rerata 46,40 menjadi 66,00; p<0,05), pengetahuan manajemen hipertensi (43,60 menjadi 64,80; p<0,05), serta keterampilan SEFT (22,00 menjadi 62,80; p<0,05). Integrasi teori medis dalam pengendalian hipertensi dengan nilai-nilai Islami, tertuang pada pesan Rasulullah SAW tentang makan secukupnya, rajin bergerak, serta sabar dalam mengelola emosi. Edukasi kesehatan berbasis spiritual efektif meningkatkan kapasitas tokoh agama sebagai health promoter. Setelah mengikuti pengabdian ini tokoh agama dapat mengintegrasikan pesan kesehatan dalam ceramah keagamaan di masyarakat.

Kata Kunci: edukasi kesehatan, hipertensi, islami, SEFT, tokoh agama.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular (PTM) dengan prevalensi tinggi di dunia maupun di Indonesia. Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah seseorang di atas normal yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbidity) dan angka kematian (mortality) (Sumartini, Zulkifli, & Adhitya, 2019). Hingga saat ini hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar untuk tetap diatasi. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2021 prevalensi hipertensi secara global mencapai sekitar 22% dari populasi dewasa, dengan angka kejadian di kawasan Asia Tenggara dilaporkan lebih tinggi, yaitu sekitar 36% ¹. Hipertensi juga menjadi penyebab kematian dengan angka 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia tahun 2016 ².

Hipertensi sebagai penyebab utama morbidity dan mortality global³. Profil Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2023 mencatat angka kasus hipertensi yang meningkat setiap tahun⁴. Kondisi ini menuntut adanya upaya promotif dan preventif yang terintegrasi di masyarakat. Kota Tasikmalaya, sebagai salah satu daerah dengan jumlah penduduk yang cukup padat di Provinsi Jawa Barat, juga menghadapi masalah serupa, di mana angka kejadian hipertensi masih cukup tinggi, terutama pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia.

Upaya pengendalian hipertensi selama ini telah dilakukan melalui berbagai program pemerintah seperti posyandu lansia, pemeriksaan tekanan darah rutin, serta promosi gaya hidup sehat. Kebiasaan asupan garam, konsumsi makanan berlemak, merokok dan olahraga merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia⁵. Oleh karena itu, petugas kesehatan perlu untuk melakukan promosi kesehatan atau pencegahan hipertensi dengan memberikan pengetahuan tentang diet, aktifitas fisik secara teratur, mengontrol stress dan mengurangi merokok, dan pengontrolan tekanan darah secara rutin⁶. Namun demikian, keberhasilan program tersebut sangat bergantung pada partisipasi aktif masyarakat dan keberlanjutan perubahan perilaku hidup sehat. Salah satu pendekatan strategis yang berpotensi efektif adalah melibatkan tokoh agama sebagai agen perubahan di masyarakat. Tokoh agama memiliki pengaruh sosial yang kuat dan dipercaya oleh masyarakat, sehingga mampu menjadi mediator dalam menyampaikan pesan kesehatan melalui pendekatan spiritual dan nilai-nilai keagamaan.

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan teknik penggabungan aspek spiritual dan energi psikologi tubuh untuk mengatasi masalah emosi dengan cara mengetuk 18 titik di jalur meridian tubuh untuk mengatasi gangguan energi yang menyebabkan emosi negatif⁷. SEFT, salah satu terapi komplementer yang banyak digunakan dalam intervensi keperawatan komunitas dan keluarga. Terapi ini bekerja dengan prinsip yang serupa dengan akupunktur dan akupresur, yaitu melalui stimulasi titik-titik tertentu pada tubuh yang berhubungan dengan sistem energi dan respons saraf, sehingga dapat membantu regulasi emosi dan penurunan stres⁸. Teknik SEFT melibatkan stimulasi pada 12 jalur energi utama (*the main meridian channels*). Pelaksanaan SEFT diawali dengan tahap *set-up*, dilanjutkan dengan tahap *tune-in* yang disertai kata pengingat atau doa, seperti “saya ikhlas” dan “saya pasrah”, serta dilanjutkan tahap *tapping* pada titik-titik tertentu, mulai dari titik pertama (*the crown*) hingga titik kesembilan (*below the nipple*). Rangkaian intervensi tersebut diakhiri dengan latihan napas dalam berupa menarik napas secara perlahan dan menghembuskannya kembali⁹.

Pemberdayaan tokoh agama dalam pengendalian hipertensi diharapkan dapat menjadi inovasi sosial yang memperkuat peran komunitas dalam menjaga kesehatan. Dengan pengetahuan dan keterampilan yang memadai tentang pencegahan serta pengendalian hipertensi, tokoh agama dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi

kesehatan kepada jamaah, memotivasi penerapan pola hidup sehat, serta menjadi teladan dalam perilaku sehat sehari-hari.

Tokoh agama atau *ajengan* memiliki peran strategis sebagai panutan masyarakat dalam menyampaikan nilai-nilai Islami sekaligus pesan kesehatan¹⁰. Dalam konteks gaya hidup sehat, Islam mengajarkan prinsip keseimbangan, sebagaimana sabda Rasulullah SAW: “*Tidak ada bejana yang diisi manusia lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah bagi anak Adam beberapa suap yang menegakkan tulang punggungnya. Jika harus lebih, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk udara*” (HR. Tirmidzi). Terapi SEFT yang dilakukan dengan kekuatan doa dan ketukan di beberapa titik akan mempengaruhi tingkat stres¹¹. Terapi SEFT dapat diterapkan dalam praktik klinis untuk mendukung perawatan pasien¹².

Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tokoh agama mengenai manajemen hipertensi, dengan pendekatan edukasi kesehatan dan pelatihan terapi spiritual Islami SEFT, agar mereka mampu menjadi agen perubahan dalam gaya hidup sehat masyarakat.



Gambar 1. Para Pemateri Abdimas Dari Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya (2025)

METODE

Kegiatan PKM dilaksanakan pada bulan Mei sampai September 2025 di Masjid dan Madrasah DKM Ummulquro, Muncangsari, Kota Tasikmalaya. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi, dan *drill practice*. Media edukasi yang digunakan berupa presentasi PowerPoint, leaflet, dan lembar panduan praktik SEFT. Materi yang disampaikan mencakup faktor risiko hipertensi, pola hidup sehat, serta teknik pengelolaan emosi menggunakan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Kegiatan edukasi dilaksanakan selama ±120 menit, yang terdiri atas sesi ceramah selama 45 menit, diskusi selama 30 menit, dan *drill practice* atau latihan praktik SEFT selama 45 menit.

Peserta kegiatan berjumlah 25 tokoh agama yang tergabung dalam DKM Ummulquro. Tahapan kegiatan meliputi tahap persiapan (survei lokasi, perizinan, dan penyiapan media), tahap pelaksanaan (edukasi dan pelatihan), serta tahap evaluasi. Pengetahuan dan keterampilan peserta diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen yang disusun oleh tim pengabdi berdasarkan materi edukasi yang diberikan. Instrumen pengetahuan terdiri atas dua kuesioner, yaitu kuesioner pengetahuan risiko hipertensi sebanyak 10 butir pertanyaan dan kuesioner pengetahuan manajemen hipertensi

sebanyak 10 butir pertanyaan, yang disusun dalam bentuk pilihan ganda. Setiap jawaban benar diberi skor 10 dan jawaban salah diberi skor 0, sehingga skor pengetahuan dinyatakan dalam bentuk nilai rata-rata. Keterampilan praktik SEFT diukur menggunakan lembar observasi yang terdiri atas 10 item penilaian yang mencerminkan ketepatan tahapan pelaksanaan SEFT. Setiap item dinilai menggunakan skala numerik, sehingga skor keterampilan dinyatakan dalam bentuk nilai rata-rata. Analisis data dilakukan menggunakan uji *paired t-test* untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor pengetahuan risiko hipertensi, pengetahuan manajemen hipertensi, dan keterampilan praktik SEFT sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis dalam bentuk skor numerik dan tidak diklasifikasikan ke dalam kategori tingkat pengetahuan, sehingga hasil disajikan sebagai nilai rata-rata.

HASIL DAN PEMBAHASAN



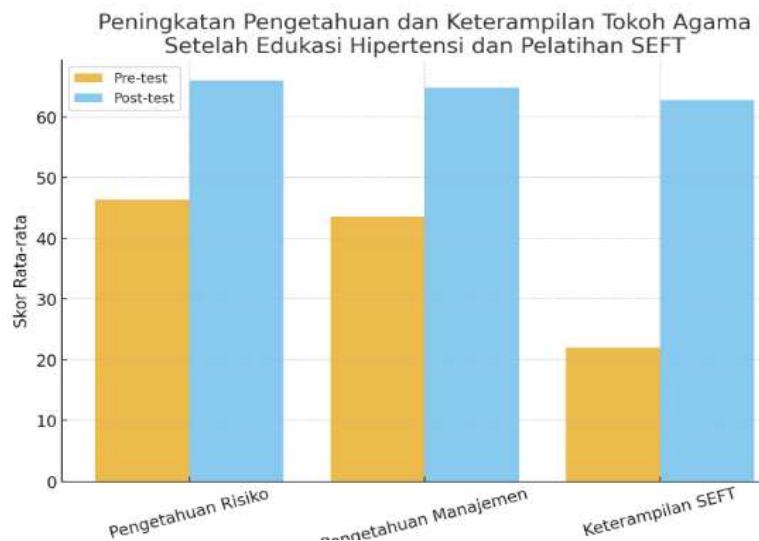
Gambar 2. Para Pemateri Sedang Memaparkan Materi Abdimas Kepada Mitra Abdimas

Pada Gambar 3, dapat diketahui hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan baik pengetahuan maupun keterampilan peserta. Pengetahuan risiko hipertensi meningkat dari rata-rata 46,40 menjadi 66,00 ($p=0,00$). Pengetahuan manajemen hipertensi naik dari 43,60 menjadi 64,80 ($p=0,00$). Keterampilan praktik SEFT meningkat dari 22,00 menjadi 62,80 ($p = 0,00$). Uji statistik *paired t-test* menghasilkan nilai $p=0,00$ ($p < 0,05$), yang menegaskan bahwa intervensi edukasi kesehatan berbasis Islami dan pelatihan SEFT berpengaruh signifikan terhadap capaian peserta.

Temuan kegiatan pengabdian ini sejalan dengan penelitian dan kegiatan edukasi kesehatan yang menekankan peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta melalui edukasi terstruktur dan pelatihan praktik. Peningkatan pengetahuan risiko dan manajemen hipertensi menunjukkan bahwa pemberian informasi kesehatan yang sistematis dan kontekstual efektif meningkatkan pemahaman peserta, sebagaimana dikemukakan Pengetahuan merupakan hasil proses belajar yang dapat ditingkatkan melalui edukasi kesehatan¹³. Selain itu, peningkatan keterampilan praktik SEFT mendukung temuan yang menyatakan bahwa pelatihan teknik relaksasi berbasis pikiran dan spiritualitas dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menerapkan teknik pengelolaan stres secara

mandiri¹⁴. Pendekatan edukasi berbasis nilai spiritual juga dilaporkan memiliki tingkat penerimaan yang baik di masyarakat serta mendukung keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran, sehingga berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan¹⁵.

Peningkatan keterampilan tokoh agama dalam praktik *SEFT* menjadi penting secara praktis. Setelah pelatihan, seluruh peserta mampu mempraktikkan tiga tahapan utama *SEFT* (*set-up, tune-in, tapping*). Hal ini menjadi modal sosial bagi penguatan edukasi kesehatan di masjid, madrasah, maupun forum keagamaan lainnya. Dengan kemampuan tersebut, tokoh agama dapat berperan sebagai agen perubahan dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi. Rasulullah SAW, melalui hadisnya memberikan contoh mendidik mental yakni dengan salat, doa dan dzikir secara ikhlas dan khusyu', serta dengan media pengobatan yang syar'i. Penerapan *SEFT* dapat dilakukan melalui program *SEFT healing*, shalat sepenuh cinta, personal peace procedure, dan divine love initiation yang bertujuan membantu regulasi emosi, pelepasan stres, serta penguatan ketenangan mental dan spiritual. Pendekatan ini mendukung peningkatan ketahanan mental individu dalam keluarga sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan¹⁶.



Gambar 3. Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Tokoh Agama Setelah Mengikuti Edukasi Hipertensi dan Pelatihan SEFT di DKM Ummulquro.

Integrasi kesehatan dengan nilai Islami memperkuat makna intervensi dalam promosi kesehatan. Pesan Rasulullah SAW tentang pola makan sederhana dan tidak berlebihan, anjuran aktivitas fisik, serta kesabaran dalam menghadapi cobaan dapat dijadikan materi ceramah tokoh agama untuk mendorong masyarakat menjalani gaya hidup sehat secara holistik^{17,18,19}. Dengan demikian, tokoh agama tidak hanya berperan sebagai pembimbing spiritual, tetapi juga sebagai *health promoter* yang menyampaikan pesan kesehatan dalam setiap dakwahnya. Kondisi kecemasan pasien kemoterapi dipengaruhi oleh faktor pribadi dan sosial, dengan variasi mulai dari kecemasan ringan hingga panik²⁰. Bimbingan spiritual yang diberikan melalui *SEFT* meliputi penyampaian ayat-ayat Al-Qur'an dan kisah-kisah sejarah untuk memperkuat iman, serta teknik *SEFT* untuk mengatasi kecemasan.



Gambar 4. Pemateri Menyampaikan Materi SEFT Kepada Mitra Abdimas

Selain itu, kombinasi SEFT dan mendengarkan murottal Al-Quran efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pasien gangguan hemodinamik di ruang hemodialisis RSU Haji Medan. Kombinasi teknik kebebasan emosional spiritual (SEFT) dan mendengarkan murottal Al-Quran dapat meningkatkan kualitas tidur pasien gangguan hemodinamik di ruang hemodialisis RS Haji Medan²¹.

KESIMPULAN

Edukasi kesehatan dan pelatihan SEFT berhasil meningkatkan pengetahuan serta keterampilan tokoh agama mengenai manajemen hipertensi. Tokoh agama berpotensi menjadi agen perubahan gaya hidup sehat masyarakat melalui penyampaian pesan kesehatan Islami dalam ceramah keagamaan. Kegiatan pengabmas berikutnya yaitu pemanfaatan media modern dengan media sosial atau platform digital masjid untuk menyebarkan pesan kesehatan berbasis Islam.

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, disarankan agar kegiatan Abdimas selanjutnya dapat dikembangkan dengan fokus pada edukasi kesehatan yang lebih komprehensif serta pelatihan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) secara berkelanjutan. Kegiatan ini dapat diarahkan pada peningkatan kesehatan fisik dan mental masyarakat melalui pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek edukasi kesehatan, pengelolaan emosi, dan spiritual. Selain itu, pelatihan SEFT sebaiknya tidak hanya diberikan kepada peserta secara langsung, tetapi juga melibatkan kader kesehatan atau tokoh masyarakat agar program dapat berlanjut dan memberikan dampak jangka panjang. Diperlukan pula monitoring dan evaluasi secara berkala untuk menilai efektivitas penerapan SEFT dalam meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup masyarakat. Dengan demikian, kegiatan Abdimas diharapkan mampu memberikan manfaat yang lebih optimal serta menjadi model intervensi kesehatan berbasis komunitas yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan telah dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, maka penulis menghaturkan terima kasih sebesar-sebesarnya kepada Ketua DKM Mesjid Ummul Quro, H.Aep Saepudin Idris, SPd.,MM., beserta jajaran pengurus dan Majelis taklimnya, serta pada masyarakat sekitar Muncangsari, Kota Tasikmalaya yang telah mendukung kelancaran pelaksanaan, baik dalam bentuk sarana maupun prasarana.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. (2021). *Hypertension*. World Health Organization.
2. Anitasari. (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019: Know your number*, kendalikan tekanan darahmu dengan CERDIK. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Kementerian Kesehatan RI. <http://p2ptm.kemkes.go.id>
3. World Health Organization. (2023). *Hypertension fact sheet*. Geneva: WHO. Retrieved March 21, 2025, from <https://www.who.int>
4. Dinkes Kota Tasikmalaya. (2024). *Profil Kesehatan Kota Tasikmalaya Tahun 2023*. Tidak dipublikasikan.
5. Syarli, S., & Arini, L. (2021). Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review: Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review. *Ahmar metastasis health journal*, 1(3), 112-117. Available online at: <http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/AMHJ>
6. Syarli, S., & Arini, L. (2021). Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review: Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review. *Ahmar metastasis health journal*, 1(3), 112-117. Available online at: <http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/AMHJ>
7. Samsugito, I., & Putri, A. N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Seft pada Remaja di SMAN 14 Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 2(2), 70-78. <https://ocs.unmul.ac.id/>
8. Rofacky, H. F., & Aini, F. (2015). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 10(1), 41-52.
9. Krisnawardhani, K. K., & Noviekayati, I. G. A. A. (2021). Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk meredakan gangguan cemas menyeluruh pada subjek dewasa. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(5), 2251–2260. <https://www.jurnal.syntaxliterate.co.id>
10. Rahman, A., & Yusuf, M. (2020). The role of Islamic scholars in health promotion. *Journal of Islamic Health Studies*, 5(2), 45–58.
11. Krisnawardhani, K. K., & Noviekayati, I. G. A. A. (2021). Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk meredakan gangguan cemas menyeluruh pada subjek dewasa. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(5), 2251–2260. <https://www.jurnal.syntaxliterate.co.id>
12. Rachmawardany, D. W., Mustikawati, I. F., Septianawati, P., & Immanuel, G. (2024). Efek spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap kesejahteraan psikologis pasien: Systematic literature review. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 13(2), 136-143. DOI : <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnunafis/article/view/747/455>
13. Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
14. Suprapti, B., & Bahtiar, Y. (2017). The effect of hypno-EFT therapy on the blood pressure in hypertensive patients at the Department of Health Tasikmalaya Region.

-
- International Journal of Advanced Research*, 5(11), 1096–1101.
<https://doi.org/10.21474/IJAR01/5871>
15. Lismayanti, & Hidayatulloh. (2019). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Cilembang Kota Tasikmalaya. *Journal of Nursing and Health*, 2(1), 15–26.
 16. Fauziyah, N. L. (2023). Pendidikan Kesehatan Mental Perspektif Hadis Nabi (Implementasinya Melalui Seft Dalam Logos Institute). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 14366–14379. Retrieved from <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/2061>
 17. Al-Qur'an. (2019). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Jakarta: Kementerian Agama Republik Indonesia.
 18. Al-Bukhari, M. I. (2002). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Beirut: Dār Ibn Kathīr. (Anjuran aktivitas fisik seperti berenang, memanah, dan berkuda)
 19. At-Tirmidzi, M. I. (2007). *Sunan at-Tirmidzi*. Riyadh: Dār as-Salām. (Hadis tentang makan secukupnya dan tidak berlebihan)
 20. Umam, Latifatul Khairul, Kusnawan, Aep & Arifin, Isep Zaenal. (2024). Islamic Spiritual Guidance in Reducing the Anxiety of Chemotherapy Patients with Spiritual Emotional Technique (SEFT). *Al-Afkār, Journal For Islamic Studies*, 7(3), 1237–1252. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v7i3.1595>
 21. Siregar, M. A., Kaban, A. R., Harahap, Y. A., & Saftriani, A. M. (2023). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) dan Murottal Surah Ar Rahman terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 237-251. DOI : <https://doi.org/10.32668/jkep.v8i2.1425>.