
Terapi SEFT dalam Upaya Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Kersanegara –Tasikmalaya

Peni Cahyati^{1*}, Ridwan Kustiawan², Dini Mariani³, Ida Rosdiana⁴, Iwan Somantri⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Sarjana Terapan dan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.

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

*Email Korespondensi: peni_poltekestsm@yahoo.com

Abstract

Non-Communicable Diseases (NCDs) are diseases that are currently the highest cause of death in Indonesia. PTM sufferers at the Kersanegara Community Health Center, especially hypertension and diabetes mellitus, are increasing over time. In Tasikmalaya City, based on data from the Health Service, in 2023, there were 55,999 people with hypertension. Therefore, one of the efforts of the Kersanegara Community Health Center to improve the quality of life for PTM sufferers so that it is more optimal is by holding Prolanis activities. Hypertension is one of the risk factors that most influences the incidence. heart and blood vessel disease. Hypertension often shows no symptoms, so it is only realized when it has caused organ disorders such as heart dysfunction or stroke. The regional development team for the Tasikmalaya health polytechnic applied undergraduate and nursing study program collaborates with the Kersanegara Community Health Center to provide health services with a proactive approach that is implemented in an integrated manner involving participants through a chronic disease management program. The activities carried out were providing exposure to material about hypertension and introducing SEFT therapy to 53 people suffering from hypertension with the aim of helping lower blood pressure. The results of the evaluation of this community service activity achieved the goals that had been set, namely 100% participant attendance, all participants were active, there was an increase in knowledge, participants were able to mention the symptoms and signs of hypertension, the consequences of hypertension, the treatment and care of hypertension and 2 participants understood and explained about therapy. SEFT with the language style of each community service participant. In general, hypertension management consists of pharmacological therapy (using anti-hypertension drugs) and non-pharmacological therapy, namely by interpreting stress with relaxation techniques, one of which is SEFT therapy.

Keywords: blood pressure, chronic diseases, SEFT therapy

Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit yang saat ini menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Penderita PTM di Puskesmas Kersanegara terutama penyakit Hipertensi dan Diabetes Melitus dari waktu ke waktu semakin bertambah. Di Kota Tasikmalaya berdasarkan data dari Dinas Kesehatan pada tahun 2023 tercatat 55,999 penderita hipertensi. Oleh sebab itu salah satu upaya Puskesmas Kersanegara untuk meningkatkan kualitas hidup para penderita PTM agar lebih optimal yaitu dengan mengadakan kegiatan Prolanis. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah. Hipertensi sering tidak menunjukkan gejala, sehingga baru disadari bila telah menyebabkan gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung atau stroke. Tim bina wilayah program studi sarjana terapan dan ners politeknik kesehatan Tasikmalaya berkolaborasi dengan Puskesmas Kersanegara untuk memberikan pelayanan kesehatan dengan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi melibatkan peserta melalui program pengelolaan penyakit

kronis. Kegiatan yang dilaksanakan yaitu memberikan paparan materi tentang hipertensi dan mengenalkan terapi SEFT kepada penderitanya hipertensi sebanyak 53 orang dengan tujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah. Hasil dari evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat ini mencapai tujuan yang telah ditetapkan yaitu kehadiran peserta 100 %, seluruh peserta aktif, adanya peningkatan pengetahuan, peserta dapat menyebutkan gejala dan tanda hipertensi, akibat hipertensi, pengobatan dan perawatan hipertensi serta 2 orang peserta memahami dan menjelaskan mengenai terapi SEFT dengan gaya bahasa masing-masing peserta abdimas. Secara garis besar penatalaksanaan hipertensi terdiri dari terapi farmakologis (menggunakan obat anti hipertensi) dan non farmakologis yaitu dengan memaknai stress dengan teknik relaksasi salah satunya adalah terapi SEFT

Kata Kunci: penyakit kronis, terapi SEFT, tekanan darah

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu penyakit silent killer karena penyakit ini tidak menyebabkan gejala jangka panjang. Namun penyakit ini mungkin mengakibatkan komplikasi yang mengancam nyawa layaknya penyakit jantung. Jika tidak terdeteksi dini dan terobati tepat waktu, hipertensi dapat mengakibatkan komplikasi serius; penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, gagal ginjal, kebutaan, diabetes dan banyak penyakit berbahaya lainnya. Stroke dan Penyakit Jantung Koroner merupakan penyebab kematian akibat hipertensi tertinggi di Indonesia. Biasanya penderita banyak ditemui pada kisaran usia dewasa hingga lanjut usia. Namun tidak menutup kemungkinan jika kondisi ini bisa menyerang siapa saja. Menurut Riskesdas dalam Kemenkes RI, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%¹.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebut angkanya saat ini terus meningkat secara global. Peningkatan orang-orang dewasa di seluruh dunia yang akan mengidap hipertensi diprediksi melonjak hingga 29% pada tahun 2025. Di Kota Tasikmalaya berdasarkan data dari Dinas Kesehatan pada tahun 2023 tercatat 55,999 penderitanya hipertensi, sedangkan di Puskesmas Kersanegara Kota Tasikmalaya tercatat sebanyak 2547 penderita. Program yang sudah berjalan di Puskesmas Kersanegara adalah Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) dengan kegiatan pemeriksaan tekanan darah, senam hipertensi dan lain-lain.

Berdasarkan data di atas, tim Pengabdian Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, menetapkan kegiatan pengabdian di Binaan Wilayah (Binwil) yang dikelola oleh setiap prodi. Pengelolaan Binwil bisa dilakukan antara 3-5 tahun untuk setiap wilayahnya. Tahun 2022 Prodi Sarjana terapan menetapkan daerah wilayah binaannya adalah di wilayah yang dekat dengan kampus yaitu PKM Kersanegara yang akan dikelola selama 3-5 tahun. Tahun pertama yaitu tahun 2022, dilakukan oleh tim prodi Ners dengan melakukan *Focus Group Discussion* (FGD) dengan seluruh tokoh masyarakat dan Puskesmas Kersanegara. Hasil FGD tahun 2022 di wilayah PKM Kersanegara didapatkan data beberapa masalah yaitu masalah penyakit menular, masalah penyakit tidak menular, masalah kesehatan dan perilaku, masalah kesehatan jiwa dan upaya kesehatan. Tim selanjutnya akan melakukan tindakan terhadap masalah yang ditemukan hasil dari FGD tersebut, yaitu penyakit tidak menular dan disesuaikan dengan hilirisasi dari penelitian yang telah dilakukan oleh tim pelaksana binwil.

Penyakit tidak menular merupakan penyakit kronis sehingga perlu upaya yang dilakukan secara terus menerus (manajemen Kesehatan yang baik). Permenkes No. 9 tahun 2016 memberikan landasan upaya strategis yang harus dilakukan adalah penerapan strategi paradigma sehat dengan penguatan Upaya promotive dan preventif serta pemberdayaan

keluarga. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Renjaan dan Yani² disimpulkan bahwa penyakit menahun yang dapat mengganggu pada kesehatan fisik yang paling banyak terjadi adalah hipertensi, dan hipertensi juga merupakan penyakit yang sering muncul di negara berkembang, salah satunya adalah di Indonesia. Chendra, Misnaniarti, & Zulkarnain³ juga mengatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna ($p < 0,005$) antara variabel independen (jenis kelamin, lama menderita hipertensi, riwayat penyakit lain dan keteraturan minum obat) dengan kualitas hidup lansia peserta prolanis di wilayah kerja Puskesmas Kenten Laut.

Tingginya prevalensi hipertensi dapat meningkatkan masalah kesehatan psikososial ansietas. Hal ini sejalan dengan pernyataan Keliat et al.⁴ bahwa salah satu masalah psikososial yang paling sering muncul pada penderita hipertensi adalah ansietas. Pernyataan yang sama juga diberikan oleh Prasetya⁵ bahwa klien hipertensi rentan mengalami ansietas yaitu mulai klien didiagnosa hipertensi dan mengetahui prognosis penyakitnya. penelitian yang dilakukan Oktavianus, dkk.⁶ terhadap 180 orang penderita hipertensi, didapatkan hasil bahwa sebagian besar (60%), mengalami ansietas terhadap penyakit yang dideritanya, dimana respon ansietas yang dialaminya adalah adanya perasaan khawatir dan was-was, jantung berdebar-debar, nafas cepat, gelisah dan mengalami gangguan lambung. Hal ini dibuktikan juga dengan penelitian sai'idah⁷, yang melakukan penelitian kepada 185 penderita hipertensi untuk mengetahui masalah psikososial yang dialami dan mendapatkan hasil bahwa dari 185 responden terdapat 21 responden mengalami ansietas berat, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dari 185 responden terdapat tingkat depresi masih dalam kategori tingkat depresi normal. Sehingga rendah tingginya depresi seseorang secara tidak langsung menunjukkan Tingkat gangguan emosional menjadi penyebab seseorang mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi.

Menurut Yogiantoro⁸, penanganan hipertensi sebenarnya tidak hanya menggunakan terapi farmakologi saja, tetapi bisa juga menggunakan terapi nonfarmakologi. Terapi farmakologi menggunakan agen obat, sedangkan terapi nonfarmakologi tanpa menggunakan agen obat. Terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah meliputi modifikasi pola makan, mempertahankan berat badan ideal, olahraga, berhenti merokok, mengurangi asupan alkohol, dan mengurangi stres melalui relaksasi napas dalam, meditasi, yoga, dll. Saat ini berbagai pendekatan terapi hipertensi non farmakologi telah dikembangkan, salah satunya yaitu terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*. Teknik Kebebasan Pikiran Emosional (SEFT) adalah salah satu jenis ilmu baru yang disebut Energi Psikologi. Energi Psikologi adalah kumpulan prinsip dan teknik yang digunakan pada sistem energi tubuh untuk memperbaiki atau mengubah kondisi pikiran emosi dan perilaku seseorang. Metode ini menggabungkan terapi spiritualitas dan sistem energi tubuh dengan menggunakan teknik tapping pada delapan belas titik kunci di sepanjang dua belas jalur energi tubuh. SEFT memanfaatkan kekuatan yang sudah ada di dalam tubuh manusia, seperti energi spiritual dan psikologi, yang jika digabungkan dapat menyembuhkan segala masalah yang dihadapi manusia. Zainuddin⁹ & Septiani, L.D.¹⁰

Penggunaan terapi komplementer bukan untuk mengganti atau menghilangkan pengobatan secara farmakologi, akan tetapi sebagai pendamping atau penyerta pengobatan farmakologi, sehingga diharapkan lebih efektif untuk menurunkan tekanan darah. Berdasarkan kualitasnya, tenaga kerja menurut Ariwibowo, Priyono, dan Yolanda¹¹ dibedakan menjadi :

1. Tenaga kerja terdidik. Tenaga kerja terdidik adalah tenaga kerja yang memiliki suatu keahlian atau kemahiran dalam bidang tertentu dengan cara sekolah

atau pendidikan formal dan nonformal. Contohnya: pengacara, dokter, guru, dan lain-lain.

2. Tenaga kerja terlatih. Tenaga kerja terlatih adalah tenaga kerja yang memiliki keahlian dalam bidang tertentu dengan melalui pengalaman kerja. Tenaga kerja terampil ini dibutuhkan latihan secara berulang-ulang sehingga mampu menguasai pekerjaan tersebut. Contohnya: apoteker, ahli bedah, mekanik, dan lain-lain.

Terapi SEFT merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy*. Terapi SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh dan terapi spiritual dengan menggunakan tapping pada titik-titik kunci pada sepanjang 12 jalur energi tubuh¹². Secara non farmakologis terapi SEFT dapat dijadikan sebagai pendamping dari penatalaksanaan farmakologis atau bisa dilakukan bersamaan supaya mendapatkan hasil yang maksimal. Terapi SEFT bisa menurunkan tekanan darah dikarenakan terapi SEFT membantu menurunkan aktivitas saraf simpatis, yang mengakibatkan terjadi penurunan frekuensi napas, tekanan darah dan denyut jantung¹³.

METODE

Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk ceramah, diskusi, studi kasus, dan simulasi. Metode ceramah digunakan dalam mentransfer pemahaman peserta tentang konsep hipertensi. Metode diskusi dilaksanakan untuk memperkuat pemahaman peserta selama ceramah. Metode simulasi digunakan untuk materi yang berkenaan dengan praktek terapi SEFT.

Langkah kegiatan yang dilakukan adalah:

1. Tahap Persiapan
 - a. Identifikasi masalah dan sasaran dengan studi pendahuluan
 - b. Pendekatan kepada pihak Puskesmas dan kelurahan Kawalu
 - c. Mempersiapkan tempat
 - d. Mempersiapkan materi
 - e. Mempersiapkan tim fasilitator dan narasumber
 - f. Mempersiapkan sarana dan prasarana
 - g. Menyusun rencana anggaran
2. Tahap pelaksanaan

Sebelum melanjutkan ke tahap pelaksanaan, peserta diberikan tes pra-test, yang dibantu oleh tim dalam pengerjaannya. Peserta dipelajari secara menyeluruh. Untuk memulai, peserta ditanyai tentang pengetahuan dan pemahaman mereka tentang teknik kebebasan emosi spiritual (SEFT). Pengukuran dilakukan secara langsung melalui tanya jawab. Kemudian tim Abdimas melaksanakan kegiatan pemberian materi hipertensi dan terapi SEFT.
3. Tahap evaluasi

Evaluasi yang dilaksanakan adalah evaluasi formatif dengan memberikan pertanyaan yang berkaitan dengan materi hipertensi dan cara terapi SEFT kepada 5 orang peserta, ke 5 orang peserta bisa memberikan jawaban dengan benar. Serta evaluasi kehadiran dan keaktifan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Antusiasme warga dalam mengikuti diskusi sangat besar yang diperlihatkan dengan kehadiran tepat waktu serta keterlibatan aktif oleh hampir seluruh peserta diskusi. Peserta yang hadir berjumlah 53 orang. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan maka evaluasi yang dapat dirumuskan adalah bahwa diskusi yang diselenggarakan tim pengabdian dengan

dukungan pihak Puskesmas pada Program Penyakit Kronis (Prolanis) menggunakan komunikasi dua arah. Kondisi diskusi sangat nyaman dan peserta aktif bertanya. Berdasarkan hasil diskusi diketahui bahwa belum banyak diketahuinya upaya preventif, dan promotif yang berkaitan pengelolaan penyakit hipertensi non farmaka. Setelah pelaksanaan diskusi, para peserta diskusi dapat memahami konsep hipertensi (tanda gejala, akibat, pengobatan dan perawatan). Hasil dari evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat ini mencapai tujuan yang telah ditetapkan yaitu kehadiran peserta 100 %, seluruh peserta aktif, adanya peningkatan pengetahuan, peserta dapat menyebutkan gejala dan tanda hipertensi, akibat hipertensi, pengobatan dan perawatan hipertensi serta 2 orang peserta dapat memahami secara teoritis mengenai terapi SEFT.

Manajemen perawatan diri pada penyakit hipertensi merupakan bagian esensial dalam enatalaksaas kasus hipertensi. Secara garis besar penatalaksaas hipertensi terdiri dari terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis yaitu menggunakan obat anti hipertensi. Laporan Komite Nasional untuk Pencegahan, Deteksi, Evaluasi dan Pengobatan Tekanan Darah Tinggi ke- VII (JNC 7) merekomendasikan 6 perilaku perawatan diri dalam penatalaksaas hipertensi, meliputi: pengobatan secara teratur, melakukan aktivitas fisik, diet makanan sehat, konsumsi rendah garam dan Diet rendah lemak (DASH), menjaga berat badan yang sehat, mengurangi asupan alkohol, dan menghindari rokok.



Gambar 1. Peserta Abdimas Menyimak Materi Yang Diberikan oleh Tim Abdimas

Chobanian dkk.¹⁴ dan Lipsky dkk.¹⁵ menyatakan bahwa tekanan darah tinggi dapat diturunkan melalui perubahan gaya hidup diantaranya manajemen stres dimana stres dapat meningkatkan tekanan darah. Salah satu caranya adalah dengan teknik relaksasi. Teknik ini akan membuat kondisi seseorang dalam keadaan rileks atau tenang, dalam mekanisme autoregulasi, relaksasi dapat menurunkan tekanan darah melalui penurunan denyut jantung dan *Total Peripheral Resistance*¹⁶. Salah satu teknik relaksasi adalah Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

Kegiatan ini terbatas pemberian materi SEFT, tindak lanjut nya adalah menentukan peserta prolanis untuk dikunjungi setelah menerapkan terapi SEFT di rumah, pengabdian akan mengevaluasi dengan mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah terapi SEFT.



Gambar 2. Pemberian Materi Konsep Hipertensi



Gambar 3. Pemberian Materi "SEFT"

KESIMPULAN

Sebanyak 53 orang peserta prolanis dapat mengikuti kegiatan pemberian materi konsep hipertensi dan terapi SEFT untuk membantu menurunkan tekanan darah. Secara garis besar penatalaksanaan hipertensi terdiri dari terapi farmakologis (menggunakan obat anti hipertensi) dan non farmakologis yaitu dengan memaknai stress dengan teknik relaksasi salah satunya adalah terapi SEFT.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Nasional Riskesdas 2018. *In Kementerian Kesehatan RI* (Vol. 1, Issue 1, p. 1). Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2019).
2. Kurniawan K. RN, Renjaan L, Yani A. Keyakinan Masyarakat Terhadap Penyebab Hipertensi, Dan Upaya Penanggulangannya. *Media Publ. Promosi Kesehatan. Indonesia* 2(1):1. (2019).
<https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/521>
3. Chendra, R., Misnaniarti, M., & Zulkarnain, M.. Kualitas Hidup Lansia Peserta Prolanis Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kenten Laut. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 5(2), 126-137 (2020). DOI: <http://dx.doi.org/10.30829/jumantik.v5i2.6861>
4. Keliat, Budi Anna, Panjaitan, R. U., & Riasmini, M. *Manajemen Keperawatan Jiwa Komunitas Desa Siaga*. EGC (2011).
5. Prasetya, A. S. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Ansietas Klien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 7(1), 56-63. (2017).
6. Laka, O. K., Widodo, D., & Rahayu, W. Hubungan Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1), (2018).
7. Sai'idah, Dian et al. Evaluasi Rasionalitas Penggunaan Obat Antihipertensi di Instalasi Rawat Jalan RSUD Dr. Soegiri Lamongan Periode Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia*. 17(1):107-113, (2019).
8. Yogiantoro, M. *Hipertensi Essensial: Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta : FKUI, (2010).
9. Zainuddin, A. F. *SEFT For Healing, Success, Happiness, Greatness*. Jakarta: Afzan

- Publishing, (2012).
10. Septiani, Lilis Dwi. *Case Study Mengatasi Stres Kerja Perawat Dengan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Pada Perawat Di Ruang Cendana I Rumah Sakit Bhayangkara TK. I Raden Said Sukanto*. Tugas Akhir thesis, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, (2022).
 11. Ariwibowo, P., Priyono, P., & Yulanda, N. Penerapan Socialpreneurship Dalam Pengembangan Kualitas Potensi Hidup Pada Anak Jalanan Di Jakarta Timur. *Qardhul Hasan: Media Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 7-14, (2019). DOI: <https://doi.org/10.30997/qh.v5i1.1648>
 12. Alvita, G.W., & Hudan S. Penerapan Program SenamKeseimbangan untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Lansia di Puskesmas Tahunan Kabupaten Jepara. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 2(2), 74-82. (2019) DOI: <https://doi.org/10.31596/jpk.v2i2.45>.
 13. Aliffandi, M. Z. *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia* (Doctoral dissertation, Universitas dr. Soebandi) (2022).
 14. Chobanian, A.V., dkk. "Seventh report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure" dalam Hypertension. Volume 42 (6), 1206–1252. (2003). DOI : <https://doi.org/10.1161/01.HYP.0000107251.49515.c2>.
 15. Lipsky, B. A., Holroyd, K. J., & Zasloff, M. Topical versus systemic antimicrobial therapy for treating mildly infected diabetic foot ulcers: a randomized, controlled, double-blinded, multicenter trial of pexiganan cream. *Clinical Infectious Diseases*, 47(12), 1537-1545, (2008). DOI : <https://doi.org/10.1086/593185>
 16. Corwin, EJ. *Buku Saku Patofisiologi*. Edisi 3, EGC, Jakarta. (2009).