

PENYULUHAN PTENTANG PEMBERIAN TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) PADA PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS MEDAN TUNTUNGAN

Education on the Provision of Seft Therapy (Spiritual Emotional Freedom Technique) to Hypertension Patients at UPT Puskesmas Medan Tuntungan

Fridella Grace Natalia Tarigan¹, Yosafat Barus², Tetty Suriany Limbong³

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA

Akademi Keperawatan Wirahusada Medan

Email : fridella.tarigan@yahoo.com, yosafatbarus87@gmail.com, limbong275@gmail.com

Abstrak

Tekanan darah adalah gaya yang diberikan darah terhadap dinding pembuluh darah dan ditimbulkan oleh desakan darah terhadap dinding arteri ketika darah tersebut dipompa dari jantung ke jaringan. Tekanan darah tinggi (hipertensi) terjadi ketika darah dipompakan melalui pembuluh darah dengan kekuatan berlebih. Tekanan darah normal adalah 120/80 mmHg. Seseorang dikatakan hipertensi ketika keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg. Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, di mana tekanan darah yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya risiko terhadap penyakit stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Salah satu jenis terapi non-farmakologi yang dapat diterapkan oleh penderita hipertensi adalah terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique), yang merupakan terapi relaksasi dalam bentuk mind body therapy dari terapi komplementer yang dengan perangsangan titik-titik akupuntur dipermukaan tubuh. SEFT merupakan teknik penggabungan sistem energi tubuh dan terapi spiritual dengan metode tapping pada beberapa titik tertentu pada tubuh. Sebetulnya sistem kerja SEFT hampir sama dengan terapi akupuntur dan akupresur yang berusaha merangsang titik-titik kunci pada sepanjang 12 jalur energi (titik energi meridian) tubuh, namun SEFT menambahkan unsur spiritual dalam pelaksanaan terapinya, disamping itu juga SEFT lebih aman, mudah, cepat dan sederhana karena hanya menggunakan ketukan ringan (tapping). SEFT sendiri bertujuan untuk membantu menyelesaikan permasalahan secara fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja, prestasi dan meraih kedamaian hidup. Hal ini bisa dicapai dengan tahapan The Set Up (menetralisir energi negatif dalam tubuh), The Tune In (mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit) dan Tapping (mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik meridian). SEFT dapat memberikan efek relaksasi dan menekan produksi hormon stres seperti epineprin dan kortisol yang akan berdampak pada penurunan kerja jantung. Selanjutnya hipotalamus akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatik untuk merangsang vasodilatasi (pelebaran) pembuluh darah dan menekan kerja saraf simpatis dengan cara menghambat respon stres saraf simpatis yang menyebabkan penurunan tekanan darah. Sementara itu, spiritual dalam SEFT dapat membantu menenangkan hati dan mengurangi beban (stres). Dengan pendekatan kepada Tuhan dapat memberikan kekuatan dalam menghadapi berbagai ujian, dengan pikiran yang positif dapat menjadikan seseorang menjadi rileks menyebabkan aliran darah menjadi lancar.

Kata Kunci: SEFT, Hipertensi, terapi

Abstrak

Blood pressure is the force that blood exerts on the walls of blood vessels and is caused by the pressure of blood against the walls of arteries when it is pumped from the heart to the tissues. High blood pressure (hypertension) occurs when blood is pumped through the veins with excess force. Normal blood pressure is 120/80 mmHg. A person is said to be hypertensive when the systolic blood pressure is more than 140 mmHg and diastolic is more than 90 mmHg. Hypertension is an increase in blood pressure in the arteries. Hypertension is an asymptomatic condition, in which abnormally high blood pressure in the arteries causes an increased risk of stroke, aneurysm, heart failure, heart attack and kidney damage. One type of non-pharmacological therapy that can be applied by people with hypertension is SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) therapy, which is a relaxation therapy in the form of mind body therapy from complementary therapy by stimulating acupuncture points on the surface of the body. SEFT is a technique of combining the body's energy system and spiritual healing by tapping on certain points on the body. Actually, SEFT's working system is almost the same as acupuncture and acupressure therapy which tries to stimulate key points along the 12 energy pathways (meridian energy points) of the body, but SEFT adds a spiritual element in the implementation of the therapy, besides that SEFT is safer, easier, faster and more efficient. simple because it only uses light tapping (tapping). SEFT itself aims to help solve physical and psychological problems, improve performance, achievement and achieve peace in life. This can be achieved by the stages of The Set Up (neutralizing negative energy in the body), The Tune In (directing the mind to the place of pain) and Tapping (tapping lightly with two fingertips on the meridians). SEFT can provide a relaxing effect and suppress the production of stress hormones such as epinephrine and cortisol which will have an impact on decreasing the work of the heart. Furthermore, the hypothalamus will activate the parasympathetic nervous system to stimulate vasodilation (widening) of blood vessels and suppress the work of the sympathetic nerves by inhibiting the sympathetic nervous stress response which causes a decrease in blood pressure. Meanwhile, spirituality in SEFT can help calm the heart and reduce the burden (stress). Approaching God can give you strength in the face of various tests, with positive thoughts can make a person relax causing blood flow to be smooth.

Keywords: SEFT, Hypertension, therapy

I. PENDAHULUAN

Hipertensi yaitu suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah dalam arteri yang berfungsi mengangkut darah dari jantung dan memompa ke seluruh jaringan tubuh secara terus- menerus (Irianto, 2014). Menurut Smeltzer dan Bare (2013) Hipertensi merupakan kenaikan pada tekanan darah. Baik itu terjadi pada sistol, diastole ataupun pada keduanya. Ketika tekanan darah >140 mmHg dan diastolik >90mmHg. Hipertensi disebut-sebut sebagai “pembunuh diam-diam” karena orang dengan hipertensi jarang menampilkan gejala dan tidak sadar dengan kondisinya (Maswarni & Hayana, 2020).

Menurut (Farid, Virganti, 2014) sebagian besar penderita hipertensi umumnya tidak menyadari bahwa dirinya terkena hipertensi. Penderita hipertensi mungkin merasakan keluhan-keluhan berupa : kelelahan, bingung, perut mual, masalah penglihatan, keringat

berlebihan, kulit pucat atau merah, mimisan, cemas atau gelisah, detak jantung keras atau tidak beraturan (ketika di palpasi pada nadi), suara telinga berdenging, mengalami disfungsi ereksi, merasakan sakit kepala, serta pusing. Menurut Triyanto (2014) ketika hipertensi tidak ditangani dengan baik, hal ini akan mempunyai dampak yang besar atau dapat menimbulkan berbagai komplikasi seperti terjadinya stroke, infark miokard, gagal ginjal, dan penyakit jantung koroner.

Banyak terapi komplementer yang telah dikembangkan untuk mengatasi masalah hipertensi, diantaranya obat tradisional, akupuntur, hipnoterapi, meditasi, akupresure serta terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) yaitu salah satu bentuk dari mind- body terapi. SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (energy medicine) dan terapi spiritual dengan menggunakan tapping pada titik-titik tertentu pada tubuh.

Terapi akupuntur dapat menyebabkan komplikasi seperti infeksi karena sterilisasi jarum yang tidak adekuat, mengakibatkan memar di daerah tempat penusukan. Terapi Hipnoterapi harus memiliki sertifikasi terlebih dahulu dan membutuhkan latihan yang lebih serius. Meditasi untuk penggunaannya membutuhkan waktu yang lama dan perlu ketelatenan dari pasien. Sedangkan untuk akupresure jangkauan titiknya terlalu banyak, harus distimulasi satu persatu dan tidak bisa menjangkau titik yang dalam seperti titik yang ada didaerah paha dan pantat serta harus melakukan penekanan dengan kuat. Penggunaan Obat-obatan herbal tidak semua cocok terhadap zat yang terkandung didalamnya sehingga bisa menyebabkan efek alergi terhadap orang tersebut. Penggunaan teknik SEFT relative lebih aman karena tidak menimbulkan efek samping, lebih cepat dirasakan hasilnya dan lebih sederhana dibandingkan dengan akupresur atau akupuntur dan universal yaitu bisa digunakan untuk masalah fisik ataupun emosi (Zainuddin, 2009).

Terapi SEFT terdiri dari tiga tahapan yaitu Set-up yang bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita terarah dengan benar. Fase ini adalah fase untuk menetralkan energi atau pikiran negatif yang ada dalam tubuh dan menyingkirkannya dengan cara berdoa dengan khusuk. Ke-2 adalah Tune-in, pada fase ini untuk masalah fisik dengan cara merasakan sakit yang kita alami lalu memfokuskan pikiran kita ketempat atau sumber sakit sambil batin dan mulut mengatakan "saya ikhlas dan saya pasrah", bersamaan dengan tune-in kita melakukan langkah ke-3 yaitu tapping dengan mengetuk-ngetuk ringan dengan dua ujung jari pada 9 titik kunci yang ketika diketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralsirnya rasa sakit yang dirasakan dalam hal ini adalah tekanan darah. Karena aliran energy tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali pada waktu tapping ini (Zainuddin, 2009).

1. METODE

Acara diawali dengan pembacaan materi dan dilanjutkan dengan sambutan dari ketua panitia pelaksanaan PKM dan kepala Puskesmas Medan Tuntungan. Selanjutnya sebelum pemberian materi sosialisasi, dilakukan terlebih dahulu pre test untuk melihat pengetahuan

peserta sebelum pelaksanaan pengabdian. Acara berlangsung interaktif antara pembicara dan peserta yang membuat acara berlangsung seru. Peserta yang diundang pada acara ini pada dasarnya sudah familiar dengan materi yang dibagikan yaitu seputar hipertensi, namun yang baru adalah penjelasan tentang bagaimana penerapatan terapi SEFT pada penderita hipertensi. Usai pelaksanaan sosialisasi materi, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Pada pertemuan ini, para delegasi aktif dan antusias mengajukan pertanyaan. Pelaksanaan PKM dilanjutkan dengan pelaksanaan post test. Peserta diminta juga untuk memberikan materi yang diberikan kepada temannya untuk melengkapi kegiatan pengabdian ini. Acara ditutup dengan doa bersama.

2. HASIL

1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Dalam kegiatan PKM yang dilaksanakan di Puskesmas Medan Tuntungan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berlangsung dalam dua tahap, tahap pertama adalah pelaksanaan pre test untuk mengukur pengetahuan dan sikap awal peserta sebelum mengambil langkah selanjutnya, sosialisasi dan konsultasi serta memberi kesempatan peserta untuk bertanya.

2. Analisis Hasil Kegiatan

Seluruh peserta yang hadir sangat antusias. Hal ini tercermin dari banyaknya tanggapan terhadap materi dan pertanyaan. Butuh waktu satu jam untuk menjawab seluruh pertanyaan yang diberikan oleh peserta kegiatan PKM. Di penghujung acara, panitia melangsungkan post test untuk melihat efektivitas kegiatan pengabdian.

3. PEMBAHASAN

SEFT merupakan tehnik penggabungan dari sistem energy tubuh (energy medicine) dan terapi spiritual dengan menggunakan tapping pada titik-titik tertentu pada tubuh. Penggunaan teknik SEFT relative lebih aman, lebih mudah, lebih cepat dan lebih sederhana dibandingkan dengan akupresure atau akupuntur karena hanya menggunakan ketukan ringan (tapping) (Zainuddin,2009).

SEFT adalah metode baru dalam melakukan EFT. Apabila kita menghubungkan segala tindakan kita dengan Sang Maha Pencipta,

maka kekuatannya yang kita miliki pasti akan berlipat ganda. Menurut Dossey dalam bukunya *The Healing Words* bahwa doa dan spiritualitas, sudah terbukti dalam penelitian ilmiahnya, ternyata ketika doa dan spiritualitas digabungkan memiliki kekuatan yang sama besar dengan pengobatan dan pembedahan yang dilakukan oleh dokter ahli (Sartika, Ika, 2018). Jadi, SEFT adalah penggabungan antara kekuatan doa dengan spiritualitas dalam penyembuhan baik penyakit fisik maupun psikis, yang kemudian dinamakan *Amplifying Effect* (efek pelipatgandaan). Menurut (Sunardi, 2015) waktu yang digunakan untuk terapi SEFT berkisar 10-15 menit.

Menurut Huda & Warda (2018) Terapi SEFT juga mempengaruhi tekanan darah melalui pemberian tapping pada 8 titik meridian tubuh dengan memasukkan unsur spiritual dalam bentuk kalimat doa yang dapat menimbulkan efek tenang relaksasi. Pada kondisi tersebut otak menstimulasi kelenjar pituitari untuk mengeluarkan hormon endorfin 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 (Smeltzer dan Bare 2013; Sulistyarini, 2013; Corwin, 2009; Zainuddin, 2014). Berdasarkan Hasil penelitian Huda dan Warda (2018) menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah sistolik klien hipertensi yang mendapatkan perawatan SEFT jika dibandingkan dengan pasien yang menjadi kelompok kontrol. Penelitian Rofacky dan Aini (2015) menunjukkan hasil ada pengaruh teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Ada tiga hal yang harus kita perhatikan supaya SEFT yang kita lakukan efektif. Tiga hal ini harus kita lakukan selama proses terapi, mulai dari *Set-Up*, *Tune-In*, hingga *Tapping*. *Set-Up* bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita terarahkan dengan benar. Langkah ini kita lakukan guna menetralkan "Psychological Reversal" atau "perlawanan psikologi" (biasanya

berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif). *Tune-In* bertujuan untuk masalah fisik, kita melakukan *tune-in* dengan cara merasakan sakit yang kita alami, lalu memfokuskan pikiran kita ke tempat atau sumber rasa sakit. *Tapping* adalah mengetuk-ngetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sambil terus *tune-in*. Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari "The Major Energy Meridian", yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada menetralkan gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali pada waktu *tapping* ini.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan telah dapat menambah pengetahuan peserta mengenai pentingnya penerapan terapi SEFT pada penderita hipertensi.

Saran

- 1) Perlu adanya kerja sama lanjutan dengan lintas sektor terkait dalam pelaksanaan terapi SEFT pada pasien hipertensi di Puskesmas Medan Tuntungan.
- 2) Penyesuaian tata cara dan frekuensi dalam sosialisasi untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya terapi SEFT pada penderita hipertensi berdasarkan karakteristik peserta PKM.

DAFTAR PUSTAKA

- Farid, Virganti. 2014. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Islam Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia 45 – 59 Tahun di RSUD dr. Soegiri Lamongan .Surya .Vol 02 No XXI
- Huda, Sholihul & Galia Warda Alvita .2018. Pengaruh Terapi (SEFT) Spritual Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Penurunan

-
- Tekanan Darah hipertensi di wilayah puskesmas tahunan. *Jurnal Keperawatan & Kesehatan Masyarakat*
- Irianto, et al. (2014). *Penyakit Hipertensi dan Pencegahannya*. Jakarta: EGC.
- Maswarni & Hayana. 2020. Keberhasilan Terapi Spritual Emotional Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Pandau Jaya Kec, Siak Hulu Kab. Kampar. *Jurnal Keperawatan Adurab*
- Rofacky, Hendri Fajri & Faridah Aini. 2015. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*
- Sartika, Ika. 2018. Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Sawahan, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta
- Smeltzer, S.C & Bare B.G. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah (Edisi 8)*. Jakarta : EGC.
- Sunardi. 2015. Efektifitas Terapi Seft Dalam Menurunkan Hipertensi. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Volume 1 Nomor 2 Juli 2014*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Triyanto, Endang. 2014. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Zainuddin, Ahmad Faiz. 2009. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Cara Tercepat dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*. tt. Jakarta: PT. Arga Publishing.
-