

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan ($\geq$) 140 mmHg dan/atau diastolik lebih dari sama dengan ($\geq$) 90 mmHg. Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* atau pembunuh tersembunyi karena biasanya penyakit ini tidak memunculkan keluhan dan gejala yang khas, sehingga penderita tidak mengetahui bahwa dirinya mempunyai penyakit hipertensi dan bahkan baru diketahui setelah penderita terjadi komplikasi. Hipertensi mengakibatkan *mordibitas* (kesakitan) dan mortalitas (kematian) yang cukup tinggi (Kemenkes, 2023).

Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor lain, seperti perilaku dalam hidup atau gaya hidup manusia seperti merokok, konsumsi alkohol dan faktor pemicu hipertensi yang lain adalah masalah psikologis seperti depresi, kecemasan dan stres. Hipertensi merupakan salah satu dari sekian banyak penyakit yang menjadi masalah besar bagi penduduk dunia termasuk di Indonesia. Hal ini dikarenakan adanya peningkatan penderita hipertensi dari tahun ke tahun (Sulistiawati, 2025). Stress yang terjadi dikalangan masyarakat bisa disebabkan oleh berbagai aspek bisa dikarenakan faktor ekonomi, masalah personal, masalah keluarga, masalah sosial, dan tekanan dari lingkungan serta stress karena penyakit tergantung individu itu untuk bisa mengatasi stress tersebut apabila stress berlangsung secara berkepanjangan akan menyebabkan masalah kesehatan salah satunya hipertensi (Kayang Ma'dika P et al., 2023).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi dimana pembuluh darah mengalami peningkatan secara terus menerus mengakibatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) terkait prevalensi hipertensi secara global

memperkirakan prevalensi hipertensi mencapai 33% pada tahun 2023 dan dua pertigadiantaranya berada di negara miskin dan berkembang (WHO, 2023).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 36%. Dengan presentase nilai kejadian hipertensi terbesar yakni di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan Provinsi Jawa Barat sebesar (34,1%) hingga presentase terkecil terjadi di Papua yakni dengan nilai 22,2% (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan Profil Kesehatan Jawa Tengah 2023 Penderita Hipertensi berjenis kelamin perempuan dan laki-laki yang berusia >15 tahun sejumlah 8.554.672. Sedangkan penderita Hipertensi laki-laki dan perempuan yang mendapatkan pelayanan kesehatan berjumlah 6.716.00 orang atau 78,51% sudah mendapatkan pelayanan kesehatan. Kabupaten/ Kota dengan persentase pelayanan kesehatan kepada penderita hipertensi tertinggi adalah di Kota Magelang berjumlah 106,9% dan terendah di Purworejo berjumlah 25,4%. Artinya masih banyak sekali para penderita hipertensi yang harus diperhatikan kesehatannya (Dinkes Jateng, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan Dinas Kesehatan di Kota Surakarta, penyakit Hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM (Penyakit Tidak Menular) yang dilaporkan, kasus Hipertensi yang ditemukan di Kota Surakarta pada tahun 2024 sebanyak 67.623 kasus, meningkat jika dibandingkan dengan jumlah kasus Hipertensi yang ditemukan di tahun 2023 sebanyak 67.355 kasus. Artinya di Kota Surakarta kasus Hipertensi tidak menurun justru malah bertambah. Jika Hipertensi tidak dikelola dengan baik maka akan menimbulkan komplikasi penyakit lanjutan seperti Jantung, Stroke, Gagal Ginjal, dan sebagainya. Pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan intervensi yang tepat pada setiap sasaran/kelompok populasi tertentu sehingga peningkatan kasus baru hipertensi dapat ditekan (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2024).

Penanganan dan pola kebiasaan sehari-hari yang tidak tepat akan memberikan dampak buruk untuk para penderita hipertensi. Oleh karena itu, diperlukan penanganan hipertensi secara umum yaitu secara farmakologis dan

nonfarmakologis. Ada beberapa penanganan hipertensi dengan tindakan farmakologi seperti pemberian obat-obatan golongan diuretic, golongan inhibitor simpatik, golongan blok ganglion dan golongan antagonis kalsium. Sedangkan penanganan hipertensi secara nonfarmakologis, yakni senam hipertensi, relaksasi benson, rendam kaki air hangat, teknik napas dalam, mendengarkan musik, massage punggung dan salah satunya terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) (Maraya, 2019).

Penderita hipertensi cenderung mengalami penurunan kemampuan dalam mengenali emosi negatif seperti rasa marah, takut, sedih dan ekspresi wajah. Disini terlihat bagaimana faktor psikologis berperan besar dalam proses perkembangan penyakit seseorang (Hernanda, 2020).

Terapi *SEFT* dapat membantu mengenali emosi seperti rasa marah, takut, sedih dan ekspresi wajah sehingga dapat menurunkan tekanan darah karena *SEFT* merupakan suatu teknik relaksasi dan salah satu bentuk terapi pikiran tubuh dalam bidang Terapi komplementer dan alternatif dalam keperawatan, yang cara kerjanya hampir seperti dengan akupunktur atau akupresur. Yang artinya dengan merangsang titik akupunktur di permukaan tubuh dan menimbulkan relaksasi serta merangsang kerja. Kelenjar Pituitari melepaskan endorfin, yang juga memiliki efek *sedatif* dan menonaktifkan sistem *saraf simpatis* sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Eryanti and Sugiharto 2021).

Melalui berbagai aktivitas atau bekerja tentu melibatkan fisik dan pikiran didalam aktivitas tersebut, terutama berhubungan dengan pekerjaan yang menuntut di dalamnya. Hal ini terkadang menjadikan seseorang sulit dalam menyeimbangkan pola hidup sehat. Hidup sehat dengan berolahraga tidaklah cukup namun juga didukung dengan banyak hal seperti mengonsumsi makanan sehat, istirahat yang cukup sampai dengan mengelola pikiran (stres). Zaman sekarang berbagai macam penyakit telah banyak diderita orang, salah satunya penyakit darah tinggi atau hipertensi (Hernanda, 2020).

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* memiliki beberapa keunggulan yang lain seperti, aman, sederhana, mudah dipelajari

dan dipraktikkan oleh siapa saja, cepat dirasakan hasilnya, terjangkau yang dapat digunakan untuk selamanya pada masalah kesehatan seperti hipertensi, efektivitasnya relatif permanen dan tidak terdapat adanya efek samping atau rasa sakit, oleh sebab itu sangat aman dipraktikkan oleh siapapun (Ruswadi et al., 2024).

Hal ini didukung oleh penelitian Kurnia et al. (2023) dengan pemberian intervensi berupa terap *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 5-25 menit. Hasil penelitian rata-rata nilai tekanan darah pre test sebelum dilakukan terapi *SEFT* yakni sistoliknya adalah 141.32 mmHg dan diastoliknya adalah 93.42 mmHg. Sedangkan tekanan darah hasil penelitian rata-rata post tes terapi *SEFT* yakni dengan sistolik 136.58 mmHg dan diastoliknya 88.58 mmHg. Dapat disimpulkan penelitian ini dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Terapi *SEFT* mampu menurunkan aktifitas saraf simpatis dan epinefrin serta peningkatan saraf parasimpatis menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun dan volume sekucup (CO) menurun, dan resistensi perifer total juga menurun sehingga tekanan darah pun akan menurun. Selain itu kelebihan terapi ini mengatasi berbagai masalah khususnya emosi yang akan membuat seseorang merasakan respon relaksasi dan menjadi relaks sehingga tekanan darah yang menderita hipertensi dapat diturunkan (Kurnia et al., 2023).

Dengan adanya intervensi Terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Techniques)* adalah salah satu terapi modalitas yang efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Techniques)* ini aman, sangat mudah di pelajari dan dilakukan. Terapi *SEFT* dapat mengatasi permasalahan emosi dan bermanfaat mengatasi permasalahan fisik. *Energy Psychology* yang dikombinasikan dengan spiritual power akan dapat menghasilkan efek yang ampuh untuk relaksasi sehingga dapat mempengaruhi kesehatan (Warni, 2020).

Kecamatan Jebres terdiri dari 11 kelurahan, salah satunya Kelurahan Jebres. Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Surakarta

kasus hipertensi di wilayah tersebut sebanyak 3.902 kasus pada tahun 2024. Kelurahan Jebres meliputi 4 wilayah Puskesmas yakni Purwodiningratan, Ngorenan, Sibela dan Pucangsawit. Menurut data yang diperoleh Wilayah Puskesmas Ngorenan terdapat 3.903 kasus hipertensi pada tahun 2023 dan terdapat 3.902 pada tahun 2024 kasus hipertensi di wilayah ngorenan. Dari data tersebut penderita hipertensi di wilayah ngorenan tidak ada perubahan yang signifikan, oleh karena itu diperlukan penanganan untuk menurunkan angka hipertensi di wilayah tersebut.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 15 Maret 2025 Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngorenan, didapatkan dari 5 (lima) penderita hipertensi yakni berusia 50-85 tahun dengan hipertensi kategori Derajat 1 (satu), 2 (dua) dan 3 (tiga). Dari hasil wawancara dan pengukuran tekanan darah yang dilakukan kepada penderita hipertensi, 3 (tiga) dari 5 (lima) penderita hipertensi mengalami stres dikarenakan ekonomi menengah kebawah. 2 (dua) dari 5 (lima) penderita hipertensi mempunyai kebiasaan jarang berolahraga dan sudah tidak aktif melakukan aktivitas. 1 (satu) dari 5 (lima) penderita hipertensi masih sulit untuk mengurangi pantangan makanan penyakit hipertensi.

Penderita hipertensi yang kurang terpapar informasi yakni 4 (empat) dari 5 (lima). Mereka belum mengetahui cara penanganan yang tepat bagi penderita hipertensi. Penanganan hipertensi yang mereka lakukan hanya dengan periksa ke puskesmas dan mengambil obat hipertensi atau secara farmakologi saja, hasil dari wawancara 1 dari 5 (lima) penderita hipertensi cara menangani hipertensi non farmakologi dengan minum madu herbal dan cuka apel. Mereka belum mengetahui penanganan hipertensi dengan Terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*. Beliau menyampaikan belum pernah melakukan terapi *SEFT*, belum paham apa itu *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* dan manfaat yang diperoleh setelah melakukannya.

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan diatas, penulis tertarik melakukan penerapan dengan judul “Penerapan Terapi *SEFT (Spiritual*

Emotional Freedom Technique) Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi”. Hipertensi yang dialami masyarakat sekitar melalui terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) sebagai variable bebas. Pada penerapan ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukannya tindakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (*SEFT*).

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hasil dari implementasi sebelum dan sesudah dilakukannya teknik Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (*SEFT*) pada pasien yang mengalami hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Ngorenan?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi teknik Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (*SEFT*) pada pasien hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Ngorenan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengamatan tekanan darah sebelum dilakukan teknik Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (*SEFT*) pada pasien hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Ngorenan.
- b. Mendeskripsikan hasil pengamatan tekanan darah sesudah dilakukan teknik Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (*SEFT*) pada pasien hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Ngorenan.
- c. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir pengamatan 2 responden di Wilayah kerja Puskesmas Ngorenan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai masukan kepada perawat untuk menerapkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* kepada klien sebagai upaya menurunkan tekanan darah secara mandiri.

2. Bagi Masyarakat

Menambah ilmu pengetahuan dan informasi yang sangat bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat untuk dapat menerapkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* kepada klien terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Panggungrejo, Jebres, Surakarta.

3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengetahuan, pengalaman dan wawasan dalam melaksanakan penerapan teknik terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* kepada klien lansia penderita hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di desa Panggungrejo, Jebres, Surakarta.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan informasi dan kajian pembelajaran serta menambah bahan studi pustaka bagi pembaca di perpustakaan tentang terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* kepada klien lansia penderita hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.