

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa lanjut usia atau juga disebut lansia merupakan tahap akhir dalam perjalanan kehidupan manusia. Pada fase ini, terdapat penurunan kemampuan fisik dan kepekaan individu (Fridolin *et al.*, 2022). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), (2022) prevalensi lansia global terus meningkat dengan jumlah usia >60 tahun mencapai 1,4 miliar dan diperkirakan naik hingga 2,1 miliar orang pada tahun 2050. Presentase penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 11,75%, naik dari 10,48% tahun sebelumnya. Di Jawa Tengah, angkanya meningkat dari 13,50% di tahun 2023 menjadi 13,94% di tahun 2024 (Badan Pusat Statistik, 2024). Presentase penduduk lansia tahun 2023 di Kabupaten Wonogiri sebanyak 20,36% dari jumlah penduduk, (BPS, 2024).

Pada lansia sering terjadi penurunan kesehatan, salah satunya disebabkan oleh perubahan fungsi kardiovaskuler yang terkait dengan gangguan pada jantung dan pembuluh darah. Perubahan ini dapat memicu berbagai penyakit seperti hipertensi, aritmia, gagal jantung, dan stroke (Mujiadi dan Rachmah, 2022). Seiring bertambahnya usia, risiko mengalami hipertensi juga cenderung meningkat. Hal ini menjadikan prevalensi hipertensi di kalangan lansia cukup tinggi, yaitu sekitar 40%, dengan tingkat kematian mencapai 50% untuk mereka yang berusia di atas 60 tahun. Risiko hipertensi terus meningkat pada usia lansia, dengan pembengkakan yang signifikan: pada kelompok usia 60-64 tahun, risikonya meningkat 2,18 kali, pada usia 65-69 tahun meningkat 2,45 kali, dan pada individu berusia di atas 70 tahun risiko meningkat hingga 2,97 kali (Putri dan Anggrasari, 2024).

Sekitar 1,28 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Prevalensi hipertensi tertinggi ditemukan di Afrika, dengan

angka mencapai 27% sementara Asia Tenggara menempati peringkat ke-3 di dunia dengan 25% dari penduduknya mengalami hipertensi (WHO, 2023). Berdasarkan data Kemenkes RI, (2023) Jumlah pengidap hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% atau 79 juta lebih penduduk. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2023), Penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar di seluruh Penyakit Tidak Menular (PTM) yang dilaporkan yaitu sebesar 72,0 %. jumlah estimasi penderita hipertensi sebanyak 8.554.672 orang. Sedangkan jumlah data hipertensi di Solo Raya sebagai berikut :

Tabel 1. 1 Jumlah Penderita Hipertensi di Solo Raya Tahun 2023

No	Kabupaten/Kota	Jumlah Penderita Hipertensi
1.	Surakarta	67.355
2.	Karanganyar	163.893
3.	Sragen	267.509
4.	Wonogiri	406.612
5.	Sukoharjo	266.044
6.	Klaten	353.761
7.	Boyolali	226.350

Sumber : Dinkes Jawa Tengah, 2023

Berdasarkan data diatas Kabupaten Wonogiri tercatat dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi yaitu sebanyak 406.612 jiwa, diikuti Kabupaten Klaten dengan 353.761 jiwa dan Kabupaten Sragen dengan 267.509 jiwa. Berikut jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Wonogiri tahun 2024 :

Tabel 1. 2 Jumlah Penderita Hipertensi di Kabupaten Wonogiri Tahun 2024

No	Kecamatan	Jumlah Hipertensi
1.	Ngadirojo	22.234
2.	Girimarto	17.869
3.	Giriwoyo	16.581
4.	Manyaran	16.135
5.	Bulukerto	15.278

Sumber : Dinkes Wonogiri, 2024.

Berdasarkan data di atas jumlah lansia dengan Hipertensi tertinggi ada di Kecamatan Ngadirojo sebanyak 22.234 jiwa, tertinggi kedua Kecamatan Girimarto sebanyak 17.869 jiwa, dan tertinggi ketiga Kecamatan Giriwoyo sebanyak 10.883 jiwa.

Hipertensi pada lansia yang tidak ditangani dengan benar dapat mengakibatkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung, gagal ginjal, stroke dan bahkan dapat menyebabkan kematian (Wiranto *et al.*, 2023). Untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi pada penderita hipertensi dapat dilakukan dengan 2 metode yaitu: metode farmakologis dan metode nonfarmakologis. Penanganan hipertensi secara farmakologis dengan melalui pemberian obat antihipertensi. Sementara itu secara nonfarmakologis seperti terapi akupunktur, hipnoterapi, meditasi, hidroterapi terapi *Wet Cupping* dan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* (Setyawan, 2020).

Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor. Diantara ada faktor genetik, usia, jenis kelamin, faktor genetik, kurangnya aktivitas fisik, asupan garam berlebih, serta masalah psikososial dan tingkat stress. Hipertensi tidak dapat di obati hanya saja dapat dikontrol dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin dan menjaga pola hidup sehat (AHA, 2020). Salah satu penanganan *non farmakologi* hipertensi adalah terapi *SEFT*. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* merupakan gabungan dari spiritualitas seperti doa, keikhlasan, dan penyerahan diri dengan energi psikologis. *SEFT* juga merupakan sebuah teknik yang menggabungkan sistem energi tubuh dan terapi spiritual menggunakan metode penyesuaian pada titik tertentu *points of the body*. Dalam *SEFT* termasuk aspek spiritual melalui doa sebagai bagian dari proses terapi dari awal sampai akhir, agar penderita hipertensi dapat menurunkan dan mengontrol tekanan darah (Ruswadi dan Murti, 2023).

Terapi *SEFT* adalah teknik penurunan tekanan darah yang lebih aman, mudah, cepat, dan sederhana. *SEFT* menawarkan teknik relaksasi yang merupakan salah satu bentuk terapi pikiran-tubuh yang

menggabungkan sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan terapi spiritual untuk mengatasi masalah emosional dan fisik. *SEFT* sangat memungkinkan untuk dilakukan secara mandiri di rumah atau di mana saja oleh lansia (Rismayanti *et al.*, 2023).

Hal ini didukung oleh penelitian Kurnia *et al.*, (2023) dengan pemberian intervensi berupa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 5-25 menit pada pagi hari. Tekanan darah sistolik pada *pretest* sebelum dilakukan terapi *SEFT* untuk penderita hipertensi adalah 141,32 mmHg, sementara tekanan diastolik rata-ratanya adalah 93,42 mmHg. Setelah terapi dilaksanakan, rata-rata tekanan darah sistolik pada *posttest* menunjukkan angka 136,58 mmHg, sedangkan tekanan diastoliknya menjadi 88,58 mmHg. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi *SEFT* dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Selain itu didukung juga oleh penelitian Salwa dan Rahayu, (2022) dengan dilakukan intervensi berupa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* selama 3 hari berturut-turut sekali sehari dalam waktu yang sama. Tekanan darah sistolik pada *pretest* sebelum dilakukan terapi *SEFT* untuk penderita hipertensi adalah 170 mmHg, sementara tekanan diastolik rata-ratanya adalah 98 mmHg. Setelah terapi dilaksanakan, rata-rata tekanan darah sistolik pada *posttest* menunjukkan angka 160 mmHg, sedangkan tekanan diastoliknya menjadi 83 mmHg. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi *SEFT* dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Terapi *SEFT* masih banyak digunakan dalam penelitian untuk mengatasi kecemasan, stres, dan gangguan emosional lainnya. Namun, penelitian yang secara khusus meneliti efektivitas *SEFT* dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi masih tergolong sedikit. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada aspek psikologis dibandingkan efek terapi ini terhadap kondisi fisiologis seperti hipertensi. Terapi *SEFT* menurunkan tekanan darah dengan merelaksasi otot polos arteri dan vena

serta mengurangi hormon epinefrin dan norepinefrin melalui sistem saraf simpatik. Hal ini mengurangi kerja jantung, sehingga tekanan darah menurun (Rismayanti *et al.*, 2023). Oleh karena itu, diperlukan lebih banyak penelitian yang mendalam untuk mengeksplorasi potensi *SEFT* dalam membantu menurunkan tekanan darah secara signifikan, sehingga dapat menjadi terapi komplementer yang lebih teruji dalam penanganan hipertensi.

Berdasarkan hasil survei, jumlah penderita hipertensi terbanyak di Kabupaten Wonogiri adalah Kecamatan Ngadirojo. Pada Kecamatan Ngadirojo terdiri dari 11 Kelurahan. Dari 11 Kelurahan tersebut, setiap Kelurahan terdapat beberapa posyandu lansia. Data posyandu lansia di Kecamatan Ngadirojo sebagai berikut:

Tabel 1. 3 Jumlah Posyandu Lansia di Kecamatan Ngadirojo

No	Desa	Posyandu Lansia
1.	Gedong	14
2.	Gemawang	11
3.	Kerjo Kidul	12
4.	Kerjo Lor	14
5.	Pondok	12
6.	Ngadirojo Kidul	15
7.	Ngadirojo Lor	10
8.	Mlokomanis Kulon	10
9.	Mlokomanis Wetan	12
10.	Jatimarto	9
11.	Kasihani	11
Jumlah		130

Sumber: Puskesmas Ngadirojo, 2024.

Berdasarkan data di atas Desa Ngadirojo Kidul merupakan desa dengan Posyandu Lansia terbanyak. Pada Posyandu Lansia di Desa Ngadirojo Kidul terdapat 15 posyandu lansia pada tahun 2024 sebagai berikut:

Tabel 1. 4 Jumlah Lansia dengan Hipertensi di Desa Ngadirojo Kidul
Tahun 2024

No	Posyandu	Jumlah Lansia	Jumlah Hipertensi
1.	Kunthi	31	12
2.	Sembadra	23	8
3.	Gatut Koco	34	14
4.	Pari Kesit	35	22
5.	Nakula	53	38
6.	Sadewa	10	7

Dilanjutkan

Lanjutan tabel 1.4 jumlah lansia dengan hipertensi di Desa Ngadirojo Kidul Tahun 2024

7.	Bima	25	10
8.	Bima II	18	12
9.	Abi Manyu	32	17
10.	Arimbi	34	25
11.	Sri Kandi	14	9
12.	Pandu	35	26
13.	Krisna	32	18
14.	Werkudoro	27	11
15.	Arjuna	46	32
Jumlah		449	261

Sumber : posyandu lansia Desa Ngadirojo Kidul, 2024

Berdasarkan tabel di atas diketahui Posyandu Lansia dengan jumlah lansia penderita hipertensi terbanyak yaitu Posyandu Nakula dengan 38 orang. Hasil wawancara dengan bidan desa pada tanggal 07 Februari 2025 seluruh posyandu lansia aktif mengadakan kegiatan pelayanan Posyandu Lansia sebanyak satu kali dalam sebulan, tetapi tidak ada kegiatan pendukung seperti terapi *spiritual emotional freedom technique (SEFT)*. Peneliti melakukan wawancara dengan 10 orang lansia yang mengalami hipertensi di Posyandu Lansia Nakula di Desa Ngadirojo Kidul didapatkan 3 orang dengan hipertensi ringan, 3 hipertensi sedang, dan 4 orang hipertensi berat. Setelah dilakukan wawancara terhadap 10 orang didapatkan data bahwa 6 orang mengontrol tekanan darah dengan mengkonsumsi obat hipertensi, sedangkan 4 orang tidak mengkonsumsi obat hipertensi. Selain itu, terdapat 7 responden yang mengetahui bahwa konsumsi makanan asin atau garam berlebih dapat memicu tekanan darah tinggi, namun mereka tetap tidak dapat menghindari konsumsi makanan tersebut. Sementara itu, 3 responden lainnya tidak mengetahui hal tersebut dan juga tetap mengonsumsi makanan asin atau garam secara berlebihan. Dari 10 orang tersebut tidak ada yang tahu dan tidak pernah melakukan terapi *spiritual emotional freedom technique (SEFT)*.

Berdasarkan latar belakang diatas dan didukung oleh data peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Ngadirojo Kidul Kabupaten Wonogiri.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut rumusan masalah dalam penelitian adalah “Apakah ada pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Ngadirojo Kidul Kabupaten Wonogiri”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Ngadirojo Kidul Kabupaten Wonogiri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* di Desa Ngadirojo Kidul Kabupaten Wonogiri.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* di Desa Ngadirojo Kidul Kabupaten Wonogiri.
- c. Menganalisis perbedaan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan setelah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* di Desa Ngadirojo Kidul Kabupaten Wonogiri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai sumber informasi tambahan serta memperluas wawasan dalam bidang keperawatan, khususnya dalam menangani kasus hipertensi dengan cara meningkatkan spiritual seperti terapi *SEFT* yang efektif

terhadap penanganan hipertensi, dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan, pengalaman dan perkembangan pribadi terutama dari segi ilmiah dalam menerapkan ilmu yang diperoleh.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan informasi bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan pengembangan intervensi keperawatan sebagai upaya penanganan hipertensi pada lansia.

c. Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini sebagai referensi ruang baca untuk menambah wawasan mahasiswa dalam bidang akademik khususnya tentang hipertensi serta terapi *SEFT* sebagai upaya *non* medis atau *non* farmasi dalam menangani hipertensi pada lansia.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Masyarakat Khususnya Lansia

Penelitian ini dapat memperkaya pemahaman tentang manfaat dan pengaplikasian terapi *SEFT* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

b. Bagi Kader Posyandu

Diharapkan penelitian ini dapat mengembangkan ilmu kesehatan dan pengaplikasian terapi *SEFT* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di posyandu lansia.

c. Bagi pelayanan kesehatan

Sebagai pendekatan komplementer yang dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan mengurangi stres dan kecemasan, sehingga meningkatkan efektivitas pelayanan kesehatan.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini dapat diketahui dari penelitian terlebih dahulu yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan penelitian sekarang, diantaranya :

Tabel 1. 5 Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti dan Tahunan	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Kurnia, <i>et al.</i> , (2023)	<i>Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)</i> terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi	Persamaan juga terdapat pada intervensi menggunakan metode ketukan ringan 18 titik meridian tubuh yang tujuannya merangsang dan mengaktifkan 12 jalur utama meridian tubuh. Dan persamaan pada waktu pemberian terapi yaitu 1x sehari selama 3 hari berturut-turut, dengan durasi 5 - 25 menit pada pagi hari.	Perbedaan penelitian ini terdapat pada judul dan variabel terkait, pada penelitian sebelumnya menggunakan variable pasien hipertensi, sedangkan penelitian sekarang menggunakan variable lansia dengan hipertensi. Perbedaan juga terletak pada responden, pada penelitian sebelumnya menggunakan responden dengan kelompok umur 20-29 tahun dan kelompok umur 30-64 tahun, sedangkan penelitian ini menggunakan responden pada lansia berumur lebih dari 60 tahun.
2.	Tarigan, <i>et al.</i> , (2022)	Pengaruh terapi <i>SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)</i> terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di UPT Puskesmas Medan Tuntungan	Persamaan variabel pertama yaitu pengaruh <i>Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)</i>	Perbedaan penelitian ini terdapat pada responden, pada penelitian sebelumnya menggunakan responden dewasa akhir umur 55 – 70 tahun, sedangkan penelitian ini menggunakan responden dengan umur lebih dari 60 tahun . Pada perbedaan penelitian ini juga terdapat pada status bekerja, sedangkan penelitian ini tidak menggunakan status bekerja.

Dilanjutkan

Lanjutan table 1.3 keaslian penelitian terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT)

No.	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
3.	Maswarni dan Hayana, (2020)	Keberhasilan terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) terhadap penurunan tekanan darah di Desa Pandau Jaya Kec. Siak Hulu Kab. Kampar	Persamaan penelitian menggunakan metode quasi-ekperimental, dan Persamaan terdapat pada instrumen penelitian yaitu menggunakan lembar observasi dengan menggunakan alat tensimeter.	Perbedaan penelitian ini dengan sebelumnya yaitu metode penelitiannya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada kelompok responden, pada penelitian sebelumnya menggunakan kelompok kontrol dan kelompok intervensi sedangkan pada penelitian ini hanya menggunakan kelompok intervensi saja.
4.	Ruswadi, et al., (2023)	<i>The Effectiveness of SEFT Complementary (Spiritual Emotional Freedom Technique) In Assist of Hypertension Treatment Program at Elderly</i>	Persamaan penelitian ini juga terletak pada instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi dengan menggunakan alat shpygmomanometer.	Perbedaan juga terdapat pada intervensi pada penelitian sebelumnya tidak diberikan langkah langkah pelaksanaan dan juga durasi yang diberikan.
5.	Rismayanti, et al., (2023)	<i>Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Reduce Blood Pressure Among Senior Citizent</i>	Persamaan terdapat pada instrumen yaitu lembar observasi shpygmomanometer	Perbedaan penelitian pada metode penelitian yaitu penelitian sebelumnya menggunakan <i>pre-eksperimental</i> sedangkan penelitian ini menggunakan <i>quasi-eksperimental</i> . Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah durasi intervensi. pada penelitian sebelumnya menggunakan durasi 5-10 menit sedangkan pad penelitian ini 5-25 menit.