

PERBEDAAN EFEKTIVITAS TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE DAN SLOW DEEP BREATHING RELAXATION TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SUKAMENANG

¹Della Puspita, ^{2*}Herliawati, ³Eka Yulia Fitri Y

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Palembang

*Email: herliawati74@gmail.com

Abstrak

Tujuan: Hipertensi adalah kelainan sistem sirkulasi darah diatas nilai normal atau tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Terapi *spiritual emotional freedom technique* dan *slow deep breathing relaxation* merupakan terapi komplementer untuk tekanan darah tinggi. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui perbedaan efektivitas perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan terapi *spiritual emotional freedom technique* dan *slow deep breathing relaxation*.

Metode: Penelitian ini merupakan jenis *pre-experimental design two group pretest-posttest design*. Jumlah Sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 orang yang berusia 45-60 tahun dengan teknik *purposive sampling*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 16 orang kelompok terapi *spiritual emotional freedom technique* dan 16 orang kelompok *slow deep breathing relaxation*.

Hasil: Hasil uji statistik menggunakan *Paired T Test* menunjukkan nilai $p < 0,05$. Hasil uji statistik menggunakan *Independent T Test* menunjukkan nilai p sistolik sebesar 0,153 dan nilai p diastolik sebesar 0,069 ($p > \alpha = 0,05$).

Simpulan: Kesimpulan penelitian ini bahwa tidak terdapat perbedaan efektivitas yang bermakna antara terapi *spiritual emotional freedom technique* dan *slow deep breathing relaxation* dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Namun, Kedua terapi memiliki efek yang sama dalam menurunkan tekanan darah dan dapat dijadikan sebagai terapi komplementer.

Kata kunci : *Spiritual emotional freedom technique, slow deep breathing relaxation, tekanan darah, hipertensi*

Abstract

Aim: Hypertension is a disorder of the blood circulation system above normal values or blood pressure $\geq 140/90$ mmHg. *Spiritual emotional freedom technique* and *slow deep breathing relaxation* therapy are complementary therapies for high blood pressure. This research was aimed at comparing the effectiveness of these therapies.

Method: This research is a type of *pre-experimental design two group pretest-posttest design*. The samples of 32 people aged 45-60 years with *purposive sampling* technique. They were grouped into two: 16 for *spiritual emotional freedom technique* therapy and 16 for *slow deep breathing relaxation*.

Results: The results of statistical tests using the *Paired T Test* showed a p value < 0.05 . The results of statistical tests using the *Independent T Test* showed a systolic p value of 0.153 and a diastolic p value of 0.069 ($p > \alpha = 0.05$).

Conclusion: The therapies have the same effect in lowering blood pressure and can be used as complementary therapy.

Keywords: *Spiritual emotional freedom technique, slow deep breathing relaxation, blood pressure, hypertension.*

LATAR BELAKANG

Hipertensi dikenal sebagai tekanan darah tinggi merupakan kondisi yang umum terjadi di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg dalam dua kali pengukuran yang dilakukan selama selang waktu 5 menit disebut hipertensi¹. Tekanan darah di atas normal atau 140/90 mmHg dapat disebabkan oleh suatu kondisi yang disebut hipertensi yang mempengaruhi sistem peredaran darah dalam tubuh².

Peningkatan kejadian hipertensi di dunia mencapai 1,13 miliar setiap tahunnya dan akan terjadi peningkatan sebesar 1,5 miliar pada tahun 2025. Komplikasi penyakit ini juga diperkirakan mencapai angka 9,4 juta kematian setiap tahunnya. Peningkatan hipertensi sebesar 8,4 kali lebih tinggi terjadi pada orang dewasa usia 45 tahun keatas dibandingkan dengan usia 45 tahun kebawah³. Untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan nutrisi dan oksigen, jantung harus memompa darah lebih keras sehingga fungsi organ tubuh dapat terganggu apabila hipertensi tidak segera ditangani. Hipertensi menjadi penyakit paling umum di masyarakat dan meningkat setiap tahun⁴.

Menurut studi pendahuluan Puskesmas Gelumbang dengan kategori penderita terbanyak di bulan juni 2023 untuk rentang usia 20-40 tahun sebanyak 824 jiwa, rentang usia 45-54 tahun sebanyak 743 jiwa, dan rentang usia >55 tahun sebanyak 370 jiwa.

Terapi komplementer untuk mengurangi angka hipertensi adalah terapi *spiritual emotional freedom technique*. Terapi ini mudah dilakukan, tidak membutuhkan waktu yang banyak, dan efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis dan fisik⁵. Terapi *spiritual emotional freedom technique* menggabungkan kekuatan spiritual, energi psikologi, serta metode pembebasan emosional untuk menambah alat psikoterapi

yang ada. Terapi ini melibatkan stimulasi tempat-tempat tertentu di sepanjang 18 *meridian energy* atau jalur energi tubuh yang sangat mempengaruhi kesehatan⁶.

Teknik pernapasan yang dikenal sebagai relaksasi pernapasan dalam jangka waktu singkat (*slow deep breathing*) menggunakan suasana hati mendukung dan frekuensi pernapasan yang sama atau kurang dari tujuh menit. Selama relaksasi, serabut otot meregang, impuls saraf yang dikirim ke otak menurun, aktivitas otak menurun, dan aktivitas tubuh seperti detak jantung, jumlah napas, dan tekanan darah menurun⁷.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan efektivitas terapi *spiritual emotional freedom technique* dan *slow deep breathing relaxation* terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa sukamenang.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperimental* dengan metode *two-group pre-test* dan *post-test*, dan tergolong penelitian kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan data lembar observasi yang berisi data responden (jenis kelamin, usia, dan IMT) dan tensimeter manual *aneroid Onemed*.

Penelitian ini dilakukan di Desa Sukamenang wilayah kerja puskesmas kecamatan Gelumbang tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di Desa Sukamenang berjumlah 76 orang. Sampel yang digunakan pada penelitian ini dihitung menggunakan rumus Federer yaitu⁸ didapatkan 32 responden, dengan 16 responden kelompok terapi *spiritual emotional freedom technique* dan 16

responden *slow deep breathing relaxation*. Peneliti mengukur tekanan darah sebelum dan setelah intervensi menggunakan tensimeter manual *aneroid* Onemed. Responden terapi diberikan intruksi untuk memposisikan tubuh sehingga berkonsentrasi secara penuh. Peneliti memberikan terapi dengan mengarahkan posisi nyaman dan tenang agar tidak terganggu pada saat pemberian terapi *spiritual emotional freedom technique* dan terapi *slow deep breathing relaxation*. Untuk terapi *spiritual emotional freedom technique* diberikan selama 1 kali sehari sebelum beraktivitas pada pagi hari dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan melakukan 18 gerakan ketukan. Sedangkan pada kelompok terapi *slow deep breathing relaxation* peneliti memberikan terapi sebelum beraktivitas pada pagi hari selama selama 7 menit per hari dalam 3 hari berturut-turut. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan alat pengolah data IBM SPSS versi 25 (IBM Corporation, New York, USA). Analisis dibagi menjadi dua yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu alat tulis, *stopwatch*, lembar *informed consent*, SOP terapi *spiritual emotional freedom technique* dan terapi *slow deep breathing relaxation*, lembar observasi dan tensimeter manual *aneroid* Onemed (PT Honsun, China) 200.

Analisis Bivariat

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1
Tekanan darah sebelum intervensi *spiritual emotional freedom technique*

Variabel	n	Mean	SD	Min	Max
Sistolik	16	151,00	11,01	130,00	166,00
Diastolik	16	91,31	4,36	84,00	98,00

Tabel 2
Tekanan darah setelah intervensi *spiritual emotional freedom technique*

Variabel	n	Mean	SD	Min	Max
Sistolik	16	144,69	8,07	130,00	160,00
Diastolik	16	87,19	2,39	84,00	98,00

Tabel 3
Tekanan darah sebelum intervensi *slow deep breathing relaxation*

Variabel	n	Mean	SD	Min	Max
Sistolik	16	146,25	9,59	130,00	162,00
Diastolik	16	89,13	4,15	82,00	98,00

Tabel 4
Tekanan arah setelah intervensi *slow deep breathing relaxation*

Variabel	n	Mean	SD	Min	Max
Sistolik	16	140,19	8,71	125,00	156,00
Diastolik	16	85,50	2,22	80,00	90,00

Tabel 5
Perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan setelah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique*

	Mean	n	SD	Mean difference	t	df	p-value
Pre sistol	151,00	16	11,501	6,313	3,6	1	0,002
Post sistol	144,69	16	8,507		66	5	
Prediastol	91,31	16	4,936	4,125	4,2	1	0,001
Postdiastol	87,19	16	2,639		91	5	

Tabel 6
Perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan setelah diberikan terapi *slow deep breathing relaxation*

	Mean	n	SD	Mean difference	t	df	p-value
Pre sistol	146,25	16	9,059	6,063	3,666	15	0,002
Post sistol	140,19	16	8,871				
Prediastol	89,13	16	4,015	3,625	4,291	15	0,001
Postdiastol	85,50	16	2,442				

Tabel 7
Perbedaan rata-rata perubahan tekanan darah antara terapi *spiritual emotional freedom technique* dan *slow deep breathing relaxation*

	Variabel	n	Mean	SD	Mean Difference	t	df	p-value
Postsistol	SEFT	16	144,69	8,507	4,500	1,465	30	0,153
	SDB	16	140,19	8,871				
Postdiastol	SEFT	16	87,19	2,639	1,688	1,885	30	0,069
	SDB	16	85,50	2,422				

PEMBAHASAN

Berdasarkan uji statistik *Paired T Test* dengan interpretasi nilai t hitung > t tabel (2,131) dibuktikan nilai p = 0,002 (sistolik) dan 0,001 (diastolik) artinya nilai $p < \alpha$ ($\alpha = 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata perubahan tekanan darah sebelum dan setelah intervensi yang bermakna/signifikan pada kelompok terapi *spiritual emotional freedom technique*.

Hal ini menunjukkan metode SEFT dapat mengintegrasikan unsur spiritual dan emosional dan membantu penderita hipertensi mengelola tekanan darahnya⁹. Terapi SEFT dapat meredakan rasa sakit dan kecemasan, mengontrol hormon kortisol, mengatur sistem saraf otonom, dan membantu menjaga tekanan darah dalam batas normal. Hormon progesteron dan estrogen membantu menjaga tonus pembuluh darah. Pada penderita hipertensi penurunan hormon ini dapat meningkatkan tekanan

perifer dan tekanan darah¹⁰. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi *spiritual emotional freedom technique* mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastol.

Setelah dilakukan pemberian terapi *slow deep breathing relaxation* didapatkan interpretasi nilai t hitung > t tabel (2,131) dibuktikan nilai p = 0,002 (sistolik) dan 0,001 (diastolik) artinya nilai $p < \alpha$ ($\alpha = 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata perubahan tekanan darah sebelum dan setelah intervensi yang bermakna/signifikan pada kelompok terapi *slow deep breathing relaxation*.

Dalam penelitian Hartiningsih *et al.*, (2021) *slow deep breathing* mampu mengurangi tekanan darah, memberikan energi, meningkatkan respons baroreseptor, mengurangi frekuensi denyut jantung, dan mengurangi keluhan fisik seperti pusing dan nyeri kepala. Selain itu, *slow deep breathing*

berdampak pada hormon kortisol yang mengontrol tekanan darah dan reaksi tubuh terhadap stres.

Serabut otot meregang selama relaksasi sehingga menurunkan aktivitas otak dan aktivitas tubuh lainnya serta jumlah impuls saraf yang dikirim ke otak. Penurunan tekanan darah, pernapasan lebih sedikit, penurunan denyut jantung, dan peningkatan konsumsi oksigen merupakan ciri khas dari respon relaksasi¹².

Berdasarkan hasil uji *Independent T test* diperoleh t hitung 1,465 (sistolik) dan 1,885 (diastolik) < t tabel (2,042) artinya tidak terdapat perbedaan tekanan darah antara terapi *spiritual emotional freedom technique* dan *slow deep breathing relaxation*. Kemudian, nilai $p = 0,153$ (sistolik) dan nilai $p = 0,069$ (diastolik) dengan interpretasi nilai $p > \alpha$ ($\alpha = 0,05$) yang berarti tidak terdapat perbedaan efektivitas tekanan darah yang signifikan antara kelompok terapi *spiritual emotional freedom technique* dan kelompok terapi *slow deep breathing relaxation*.

Hasil uji statistik, nilai rata-rata perubahan tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi *spiritual emotional freedom technique* lebih besar dibandingkan kelompok *slow deep breathing relaxation*, yakni 144,69 mmHg pada terapi SEFT dan 140,19 pada terapi SDB. Nilai rata-rata perubahan tekanan darah diastolik pada terapi SEFT juga lebih besar daripada terapi SDB, yakni 87 mmHg pada terapi SEFT dan 85,50 pada terapi SDB.

Hasil penelitian ini sesuai dengan Rindiani *et al.*, (2022) yang menunjukkan nilai p sebesar 0,597 untuk tekanan darah sistolik dan nilai p sebesar 0,597 untuk tekanan darah diastolik. Hasil ini menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik menurun tetapi tidak terdapat perbedaan efektivitas pada pasien hipertensi yang menerima intervensi *slow deep breathing*.

Teknik relaksasi dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, dan meningkatkan

sensitivitas baroreseptor pada penderita hipertensi primer. Latihan pernapasan baik untuk kesehatan fisik dan mental karena memperkuat barorefleks dan refleksi interval frekuensi pernapasan¹⁴.

Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan terapi SEFT efektif dilakukan 1 kali sehari dalam 3 hari berturut-turut dan terapi SDB dapat memberikan rasa nyaman sehingga dapat mengurangi ketegangan pada penderita hipertensi¹⁵. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kurnia *et al.*, (2023), terapi SEFT yang dilakukan 1 kali sehari dalam 3 hari berturut-turut memiliki pengaruh bahwa SEFT akan membuat seseorang merasakan respon relaksasi dan menjadi rileks sehingga tekanan darah yang menderita hipertensi dapat diturunkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah mendapat psikoterapi *spiritual emotional freedom technique* dan terapi *slow deep breathing* tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik efektif berubah. Tekanan darah sistolik menjadi 4.500 mmHg dan tekanan darah diastolik menjadi 1.688 mmHg. Terlihat bahwa baik terapi *spiritual emotional freedom technique* dan terapi *slow deep breathing* dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi secara efektif, namun keduanya tidak terdapat perbedaan efektivitas yang bermakna dan dapat dijadikan terapi komplementer.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Simpulan penelitian ini adalah tidak terdapat perbedaan efektivitas perubahan tekanan darah yang signifikan antara terapi *spiritual emotional freedom technique* dengan *slow deep breathing relaxation*. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Sukamenang.

Saran

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai

referensi penelitian selanjutnya serta dapat digunakan sebagai salah satu intervensi terapi komplementer mandiri bidang keperawatan.

REFERENSI

1. Wirakhmi IN, Novitasari D. Pemberdayaan Kader Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2021;1(3):240–8.
2. ADA, Sinaga AF, Syahlan N, Siregar SM, Sofi S, Zega RS, et al. Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)* 2022;10(2):136–47.
3. Suciana F, Agustina NW, Zakiatul M. Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*. 2020;9(2):146.
4. Yulanda G, Lisiswanti R. Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *Jurnal Majority*, 2017;6(1):25–33.
5. Lismayanti L, Sari NP. Efektifitas *spiritual emotional freedom therapy* (seft) dalam menurunkan tekanan darah pada lansia diatas 65 tahun yang mengalami hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Dan Diseminasi Penelitian Kesehatan*, 2018;(April):64–7.
6. Zainuddin AF. *Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT)*. 2012;
7. Hartiningsih SN, Oktavianto E, Hikmawati AN. Terapi Relaksasi Nafas Dalam Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*. 2021;13(1):123–8.
8. Irmawartini, Nurhaedah. *Metodologi Penelitian*. 2017. 183 p.
9. Zaenal, Mustamin R. Pengaruh seft (*spiritual emotional freedom technique*) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi di puskesmas kapassa makassar. *JIKKHC*.2022;06(01):5-12.
10. Rachmanto TA, Pohan VY. *Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi*. 2021;
11. Hartiningsih SN, Oktavianto E, Hikmawati AN. TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM BERPENGARUH TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI Sri. *Jurnal Keperawatan* [Internet]. 2021;13(1):123–8. Available from:<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
12. Pratiwi A. Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Masker Med*. 2020;8(2):263–7.
13. Rindiani, Safruddin, Akbar Asfar. Efektifitas Guided Imagery dan Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Wind Nurs Jurnal*. 2022;03(01):66–74.
14. Gholamrezaei A, Van Diest I, Aziz Q, Vlaeyen JWS, Van Oudenhove L. Psychophysiological responses to various slow, deep breathing techniques. *Psychophysiology*. 2021;58(2).
15. Izzati W, Kurniawati D, Dewi TO. Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2021;5(2):331.
16. Kurnia V, Pauzi M, Ramadanti T, Gusmiati R, Durratuzzahro Fitri S, et al. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) on Blood Pressure in Hypertensive Patients*. *Jurnal Kesehatan Holist* [Internet]. 2023;07(01):2023.