

**APLIKASI MODEL SUPPORTIF PADA INTERVENSI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI PANTI WERDHA TERATAI**

**Sri Maryatun**

Departemen Keperawatan Jiwa Program Studi Ilmu Keperawatan FK UNSRI

Email : [tunce79@yahoo.com](mailto:tunce79@yahoo.com)

**Abstrak**

Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia. Hipertensi membutuhkan asuhan keperawatan yang tepat dengan penatalaksanaan segi farmakologis maupun non farmakologis. Penatalaksanaan non farmakologis penderita hipertensi meliputi penurunan berat badan, olah raga teratur, diet rendah garam, diet rendah lemak dan terapi komplementer. Salah satu terapi komplementer yang direkomendasikan adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Model konseptual keperawatan yang direkomendasikan untuk menyelesaikan masalah fisik hipertensi pada lansia dengan keterbatasan emosional, minimnya dukungan sosial lingkungan dan kemunduran kognitif adalah model supportif group dengan intervensi SEFT. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh SEFT dengan aplikasi model supportive terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimental*. Rancangan yang digunakan adalah *quasi eksperimen pre dan post control group design*. Sampel adalah 17 orang lansia hipertensi dalam kelompok intervensi dan 17 orang dalam kelompok kontrol yang tinggal di Panti Werdha Teratai. Hasil penelitian ini ada pengaruh SEFT dengan aplikasi model supportive terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi, terdapat perbedaan yang bermakna pada tekanan darah sistolik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan p value 0,000 dan terdapat perbedaan yang bermakna pada tekanan darah diastolik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan p value 0,003. Bagi institusi pelayanan kesehatan agar dapat menjadikan terapi *spiritual emotional freedom technique (SEFT)* sebagai salah satu kebijakan dalam pemberian pelayanan kesehatan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

**Kata kunci :** Hipertensi, Lansia, Model Supportive, SEFT

**PENDAHULUAN**

Hipertensi telah menjadi masalah kesehatan yang sangat serius pada lansia karena prevalensi yang tinggi dan asosiasinya terhadap kejadian penyakit cerebro kardiovaskuler seperti penyakit stroke dan jantung serta penyakit ginjal. Prevalensi hipertensi di Indonesia terus terjadi peningkatan. Pernyataan ini didukung oleh Kementerian Kesehatan RI (2013), yakni data dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia pada tahun 2013, berdasarkan hasil wawancara, didapatkan bahwa prevalensi hipertensi pada orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami peningkatan, yakni 7,6% pada tahun 2007 dan 9,5% pada tahun 2013. Tidak hanya itu, hipertensi juga merupakan penyakit terbanyak yang diderita oleh masyarakat dengan prevalensi 25,8%, diikuti dengan stroke 12,1% dan penyakit tulang sendi 11,9%.

Hipertensi membutuhkan asuhan keperawatan yang tepat dengan penatalaksanaan segi farmakologis maupun non farmakologis. Penatalaksanaan secara farmakologis terdiri atas pemberian obat yang bersifat diuretik, simpatik, betabloker dan vasodilator (Yuliarti, 2011 dalam Ramadi, 2012). Selanjutnya penatalaksanaan non farmakologis untuk penderita hipertensi meliputi penurunan berat badan, olah raga teratur, diet rendah garam, diet rendah lemak dan terapi komplementer sampai intervensi spiritual (Taylor, LeMone & Lynn, 2008).

Pada dasarnya terapi komplementer dalam sistem keperawatan bertujuan untuk mencapai keselarasan, keseimbangan dan kesejahteraan dalam diri seseorang. Salah satu terapi komplementer yang direkomendasikan oleh NCCAM (*National Center of Complementary and Alternative Medicine*) adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Terapi *SEFT* termasuk teknik relaksasi yang merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dari terapi komplementer dan terapi alternatif dalam bidang ilmu keperawatan yang bekerja kurang lebih sama dengan prinsip akupunktur dan akupresur, yakni dengan perangsangan titik-titik akupunktur dipermukaan tubuh yang menimbulkan relaksasi dan menstimulus kerja kelenjar pituitari untuk mengeluarkan hormon endorfin yang juga dapat memberi efek ketenangan sehingga akan menginaktivasi sistem saraf simpatis. Mills (2012) menjelaskan bahwa teknik relaksasi memiliki efek sama dengan obat antihipertensi dalam menurunkan tekanan darah.

Begitu halnya pada lansia yang berada di Panti Werdha yang memerlukan dukungan dalam menghadapi masalah maupun aktivitas sehari-hari yang dilaluinya untuk mencapai kualitas hidup yang baik. Berdasarkan penelitian Kusumawardani (2014) bahwa, terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi. Dukungan sosial (lingkungan) merupakan salah satu komponen dari model konseptual keperawatan yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah fisik dan psikis klien dengan mengedepankan sumber dukungan kekuatan emosional, penghargaan, pengetahuan dan fasilitas yang memadai.

Model konseptual keperawatan yang direkomendasikan untuk menyelesaikan masalah fisik hipertensi pada lansia dengan keterbatasan emosional, minimnya dukungan sosial lingkungan dan kemunduran kognitif adalah model supportif group dengan intervensi SEFT. Supportif group merupakan model keperawatan yang membantu klien saling bertukar pengalaman mengenai masalah penyakitnya agar dapat meningkatkan coping, ilmu pengetahuan, sikap dan perilaku dalam melakukan intervensi SEFT untuk mengatasi hipertensi yang dialami lansia di Panti Werdha. Selain itu model supportif membuat klien menjadi lebih fokus dalam melakukan intervensi dalam hal ini adalah intervensi SEFT untuk pemulihan dan kesembuhan dirinya (Carson, 2000).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain *quasiexperimental* atau eksperimen semu. Rancangan yang digunakan adalah *quasi eksperimen pre dan post control group design*. Rancangan ini digunakan untuk membandingkan hasil intervensi dimanadesain ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi yang keduanya diukur sebelum dan sesudah diberikan terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) dengan pengambilan sampel *consecutive sampling*. Sampel pada penelitian ini lansia wanita dengan penyakit hipertensi dan menetap di Panti Werdha Teratai berjumlah 17 orang kelompok intervensi yang mendapatkan perlakuan terapi SEFT dengan aplikasi model supportif dan 17 orang kelompok kontrol dengan perlakuan terapi SEFT tanpa model aplikasi supportif.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Analisa Bivariat**

- 1) Perbedaan tekanan darah pretest dan posttest pada kelompok intervensi dengan lansia penderita hipertensi  
Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat setelah diberikan terapi SEFT dengan metode Supportive, rata-rata perubahan tekanan darah sistolik pada lansia sebesar 10,41 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 8,35 mmHg sehingga terdapat perubahan yang bermakna dengan  $p \text{ value} = 0,000$ .

**Tabel 1**  
**Perbedaan tekanan darah pretest dan posttest pada kelompok intervensi dengan lansia penderita hipertensi (mmHg)**

Variabel	N	Mean	SD	P value
Perubahan tekanan darah sistolik	17	10,41	3,12	0,000
Perubahan tekanan darah diastolic	17	8,35	3,44	0,000

- 2) Perbedaan Tekanan darah pretest dan posttest pada kelompok kontrol dengan lansia penderita hipertensi

**Tabel 2**  
**Perbedaan tekanan darah pretest dan posttest pada kelompok kontrol dengan lansia penderita hipertensi (mmHg)**

Variabel	N	Mean	SD	P value
Perubahan tekanan darah sistolik	17	4,06	4,71	0,003
Perubahan tekanan darah diastolic	17	4,24	4,38	0,001

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat rata-rata perubahan tekanan darah sistolik sebesar 4,06 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolic sebesar 4,24 mmHg. Hal ini terjadi perubahan yang bermakna karena rata-rata tekanan darah pretest dan posttest sistolik memiliki p value 0,003 dan diastolik memiliki p value 0,001

- 3) Perbedaan perubahan tekanan darah sistolik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan lansia penderita hipertensi (mmHg)

**Tabel 3**  
**Perbedaan perubahan tekanan darah sistolik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan lansia penderita hipertensi (mmHg)**

Variabel	Mean	P value				
Perubahan tekanan darah sistolik	<table border="1"> <tr> <td>Kelompok intervensi</td> <td>10,41</td> </tr> <tr> <td>Kelompok kontrol</td> <td>4,06</td> </tr> </table>	Kelompok intervensi	10,41	Kelompok kontrol	4,06	0,000
Kelompok intervensi	10,41					
Kelompok kontrol	4,06					

Berdasarkan tabel 3 telah dilakukan uji statistik menggunakan uji alternatif Man Whitney terdapat perbedaan yang bermakna pada tekanan darah sistolik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Perubahan tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi sebesar 10,41 mmHg dan kelompok kontrol sebesar 4,06 mmHg serta dapat dilihat dari p value 0,000.

- 4) Perbedaan perubahan tekanan darah diastolik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan lansia penderita hipertensi

**Tabel 4**  
**Perbedaan perubahan tekanan darah diastolik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan lansia penderita hipertensi**

Variabel	Mean	Pvalue				
Perubahan tekanan darah diastolic	<table border="1"> <tr> <td>Kelompok intervensi</td> <td>8,35</td> </tr> <tr> <td>Kelompok kontrol</td> <td>4,24</td> </tr> </table>	Kelompok intervensi	8,35	Kelompok kontrol	4,24	0,003
Kelompok intervensi	8,35					
Kelompok kontrol	4,24					

Berdasarkan tabel 4 setelah dilakukan uji statistic menggunakan uji alternative Mann Whitney terdapat perubahan tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi sebesar 8,35 mmHg dan kelompok kontrol sebesar 4,24 mmhg dengan p value 0,003 .Hasil ini

menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna pada tekanan darah diastolic antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

## **PEMBAHASAN**

Pada kelompok intervensi, pemberian SEFT dilakukan melalui 4 sesi model aplikasi supportive. Menurut Thayib 2010, prosedur SEFT menstimulasi titik-titik meridian tubuh selama 10-15 menit dan dengan intensitas ketukan yang sama dapat membantu mengurangi kecemasan dan membuat perasaan menjadi lebih tenang dan nyaman. Melalui stimulasi titik-titik meridian pusat energi positif tubuh, SEFT dapat menstimulus pengeluaran hormone endorfin dan menurunkan kortisol. Hal ini sejalan dengan penelitian Dawson, Garrret & audrey (2012) bahwa SEFT mampu menurunkan kadar kortisol sebesar -24.39 %. Menurunnya kadar kortisol menurunkan curah jantung berdampak pada penurunan tekanan darah.

Model terapi supportive digunakan sebagai metode dalam mendukung intervensi keperawatan yang komprehensif dan menyeluruh mencakup aspek fisik, psikologis, sosial dan spiritual. (Chien, 2006). Sesi kedua model supportif menekankan pada kemampuan internal lansia untuk melakukan prosedur SEFT secara individual dan mandiri. Faktor internal seperti pengetahuan, kecemasan dan stress emosional mempengaruhi proses pembelajaran. Pada sesi ketiga dan keempat, lansia lebih dilatih ketrampilan untuk menerapkan prosedur SEFT kepada orang lain atau anggota kelompoknya. Hal ini sesuai dengan konsep model supportive yang menurut Townsend (2003) terapi supportif menekankan pada tehnik kolaborasi dan partisipasi aktif kliennya.

Perbedaan nilai secara statistik tersebut dikarenakan pada kelompok intervensi diterapkan prosedur SEFT dengan aplikasi model Supportive. Model Terapi kelompok suportif terdiri dari tiga prinsip dasar yaitu ekspresi perasaan, dukungan social dan ketrampilan manajemen kognitif. Dukungan sosial dan ekspresi perasaan memberikan dorongan emosi yang kuat bagi anggotanya kelompok dan mengembangkan sumber pendukung yang baru bagi mereka. Keliat & Sinaga (1991), bahwa latihan SEFT akan melatih setiap individu menrima diri sebagai orang yang mengalami stress dan membantu mengepresikan diri dalam menemukan alasan mengalami stress akibat penyakit hipertensinya. Sesuai dengan hasil penelitian Hidayati, 2015 yang menjelaskan bahwa ada pengaruh terapi supportif terhadap kemampuan merawat pasien TBC. Pasien TBC dan pasien hipertensi merupakan pasien dengan pengobatan jangka panjang

Pada terapi SEFT, lansia diajarkan untuk mengucapkan kalimat positif setelah kalimat pasrah dan berserah diri seperti contoh :”Saya ikhlas dan pasrah dengan penyakit hipertensi ini,,semoga Allah yang Maha Kuat menyembuhkan penyakitku, Kalimat positif yang diucapkan berulang kali dapat memberikan sugesti bagi kesembuhan penyakit hipertensi lansia. Hal ini sesuai dengan pendapat Stuart & Laraia, 2005 yang mengatakan bahwa pengetahuan yang baik optimis dan sikap positif dalam menilai peristiwa kehidupan yang dialami diyakini dapat menimbulkan perasaan sejahtera dan memperpanjang usia.

Pada kelompok kontrol yang tidak diterapkan model supportive , kemampuan psikomotor lansia dalam melakukan prosedur SEFT tidak dilatih secara spesifik dan kebersamaan sehingga proses pembelajaran tidak terjadi sebagaimana mestinya yang terjadi pada kelompok intervensi Pada kelompok intervensi dengan pendekatan model supportive ini memfasilitasi klien untuk dapat langsung mencobakan ketrampilan baru yang dipelajarinya kepada klien lain dalam kelompoknya. Klinberg 2010 menyimpulkan model supportive merupakan suatu bentuk mediasi melalui hubungan terapeutik dan kontribusi untuk mengurangi stress atau masalah yang dikombinasikan dengan intervensi keperawatan yang dalam penelitian ini adalah intervensi SEFT.

## **KESIMPULAN**

Terdapat perbedaan yang bermakna pada tekanan darah sistolik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan p value 0,000 dengan perubahan tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi sebesar 10,41mmHg dan kelompok kontrol sebesar 4,06 mmHg. Terdapat perbedaan yang bermakna pada tekanan darah diastolik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan p value 0,003 dengan perubahan tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi sebesar 8,35 mmHg dan kelompok kontrol sebesar 4,24 mmHg. Bagi institusi pelayanan kesehatan agar dapat menjadikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) sebagai salah satu kebijakan dalam pemberian pelayanan kesehatan untuk dapat menurunkan tekanandarah pada penderita hipertensi. Bagi lansia (penderita hipertensi), diharapkan agar terus diberikan penyuluhan *spiritual* emotiounal freedomtechnique (SEFT) sehingga menjadi terapi alternatif menurunkan tekanan darah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chien, W.T., Chan, S.W.C., dan Thompson, D.R. (2006). *Effects of a mutual support group for families of chinese people with schizophrenia: 18-Months follow-up*. <http://bjp.rcpsych.org>, diperoleh tanggal 2 Januari 2011
- Desmaniarti & Avianti, N. (2014). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) menurunkan Stres Pasien Kanker Serviks*. *Jurnal Ners*, 9 (1): 91
- Hasmilasari. (2010). *Pengaruh Terapi Kelompok Suportif terhadap Ansietas Ibu Hamil Primipara di Kelurahan Balumbang Jaya, Bogor* Karya Tulis Ilmiah Tidak dipublikasikan. Depok: Universitas Indonesia
- Henawaty, C.T. (2009). *Pengaruh terapi suportif terhadap kemampuan keluarga dalam merawat klien gangguan jiwa*
- Karyono & Martinah, S. M. (1995). Efektivitas Relaksasi dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Ringan. *Nomer 8 (2A), Mei 1995*. Yogyakarta: BPPS-UGM.
- Keliat, B.A., dkk. *Modul Basic Course Community Mental Health Nursing*. FIK UI
- Klingberg,S, dkk. (2010). *Supportif Therapy for Schizofrenia Disorder*. [www.kagen.com](http://www.kagen.com) for DOI ; 10.1158/0038128 Tanggal 27 Feb 2011
- Kuswardhani, T. (2007). Penatalaksanaan Hipertensi pada Lanjut Usia. *Jurnal Penyakit Dalam Volume 7 Nomer 2 Mei 2007*. Denpasar: FK Unud.
- Potter. P. A. & Perry, A. G. (2009). *Fundamentals of nursing: concept, process, and practice*. 4/E (Terj. Yasmin Asih, et al). Jakarta: EGC
- Susilo & Wulandari. (2011). *Cara JituMengatasi Hipertensi*.Yogyakarta.: CV Andi Offset
- Thayib, S. (2010). *Preview Spiritual Emotional Freedom Technique*, Surabaya : LogoS Institute
- Zainuddin, A. F. (2012).*Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT)*. Jakarta: Afzan Publishing