

**SOSIALISASI DAN PENDAMPINGAN PENGGUNAAN TERAPI
EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG
MENDERITA HIPERTENSI DI PSTW SABAI NAN
ALUIH SICINCIN**

Rikayoni^{1*}, Dian Rahmi²

^{1,2}Akademi Keperawatan Baiturrahmah Padang,
Jln Raya By Pass KM 15 Air Pacah Padang

*Email : rika.yoni88@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang masih menjadi masalah kesehatan di dunia karna memberikan komplikasi-komplikasi yang fatal. *The Seventh Report of the Join National Commite on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood pressure (JNC VII)* menyatakan bahwa seseorang dikatakan hipertensi jika tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih (*National Institute of ealth, 2014*).Salah satu bentuk terapi komplementer adalah terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) yang merupakan teknik relaksasi, merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dari terapi komplementer dan alternatif dalam keperawatan.Solusi yang dilakukan adalah sosialisasi dan pendampingan penggunaan terapi *emotional freedom technique* (EFT) sebagai tindakan mandiri untuk menurunkan tekanan darah pada Lansia yang menderita hipertensi di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Berdasarkan uji-t (T-Tes) yang dipakai dalam penelitian ini, *p value* < 0,05 maka terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi *emosional freedom technique*.Kesimpulan adanya pengaruh pemberian terapi emosional freedom technique terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di PSTW Sicincin.

Kata Kunci : Hipertensi, terapi *emosional freedom technique*

ABSTRACT

Hypertension is a cardiovascular disease that is still a health problem in the world because it provides fatal complications. The Seventh Report of the Join National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood pressure (JNC VII) states that a person is said to be hypertensive if the systolic blood pressure is 140 mmHg or more and the diastolic blood pressure is 90 mmHg or more (National Institute of ealth, 2014). One form of complementary therapy is Emotional Freedom Technique (EFT) therapy, which is a relaxation technique, which is a form of mind-body therapy from complementary and alternative therapies in nursing. The solution is socialization and assistance with the use of emotional freedom technique (EFT) therapy as an independent measure to reduce blood pressure in the elderly who suffer from hypertension at PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Based on the t-test (T-Test) used in this study, p value <0.05, there is a difference in the average blood pressure before and after the emotional freedom technique therapy. The conclusion is that there is an effect of giving emotional freedom technique therapy on reducing blood pressure in the elderly who suffer from hypertension at PSTW Sicincin.

Keywords: Hypertension, *emotional freedom technique*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang masih menjadi masalah kesehatan di dunia karena memberikan komplikasi-komplikasi yang fatal. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan angka kesakitan dan kematian (adib, 2011). The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNC VII) menyatakan bahwa seseorang dikatakan hipertensi jika tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih (*National Institute of Health*, 2014).

Salah satu bentuk terapi komplementer adalah terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) yang merupakan teknik relaksasi, merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dari terapi komplementer dan alternatif dalam keperawatan. EFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (*energy medicine*) dengan menggunakan metode *tapping* pada beberapa titik tertentu pada tubuh. Terapi EFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupunktur dan akupresur. Ketiganya berusaha memasang titik titik kunci pada sepanjang 12 jalur energi (*energy meridian*) tubuh. Bedanya dibandingkan dengan metode akupunktur adalah teknik EFT cara yang digunakan lebih aman, lebih mudah, lebih cepat, dan lebih sederhana, karena EFT hanya menggunakan ketukan ringan

(*tapping*) (Zainuddin, 2009; thayib, 2010; Saputra, 2012).

Teknik *Emosional Freedom Technique* sangat bermanfaat untuk mengatasi berbagai macam masalah biologis maupun psikologis. Salah satunya dapat menurunkan tekanan darah, karena teknik *emotional freedom technique* (EFT) yang menggunakan *tapping* (ketukan ringan) dengan jari di 18 titik meridian tubuh. Pada saat stres, terjadi peningkatan tekanan darah sehingga pembuluh menjadi vasokonstriksi. Dengan ketukan ringan yang diberikan pada titik meridian tubuh dapat merileksasi pembuluh darah sehingga pembuluh darah berwasodilatasi, maka aliran energy dalam tubuh lancar dan dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi (Zainuddin, 2009).

Tujuan kajian artikel Untuk melakukan pendampingan penggunaan terapi *emotional freedom technique* (EFT) sebagai tindakan mandiri untuk menurunkan tekanan darah pada Lansia yang menderita hipertensi di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin

METODE

Metode pelaksanaan yang telah dilakukan untuk menyelesaikan masalah mitra adalah :

1. Penyusunan proposal
2. Pengurusan perizinan
3. Membentuk organisasi Pelaksana Terapi EFT
4. Persiapan materi
5. Melengkapi alat yang dibutuhkan

Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan dilakukan pengenalan dan sosialisasi terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*) pada Petugas PSTW yang mengasuh lansia

di ruangan / wisma. Kemudian dilakukan pendampingan dengan membina dan membimbing petugas PSTW yang telah tersosialisasi untuk melaksanakan tugas dan kewajiban sebagai terapis, melengkapi prasarana, menyusun program rutin yang sudah terbentuk untuk dijalankan secara berkelanjutan sebagai tindakan mandiri untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.

Monitoring dan Evaluasi Pelaksanaan Program

Monitoring evaluasi dilakukan setelah kegiatan sosialisasi dan pendampingan pelaksanaan terapi

EFT (*Emotional Freedom Technique*) diharapkan Petugas mampu melakukan terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*), dilihat keberhasilan program berdasarkan indikator yang telah ditetapkan, berikut indikator keberhasilan yang ingin dicapai :

1. Terlaksananya kegiatan rutin terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*) sebagai tindakan mandiri dalam menurunkan tekanan darah pada lansia di PSTW Sicincin.
2. 85% Petugas PSTW yang telah di sosialisasikan tentang terapi EFT mengetahui dasar tentang pelaksanaan terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Rata-Rata Pengukuran Tekanan Darah Pelaksanaan Terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*)

Variabel	Mean	N
Rerata penurunan tekanan darah penderita Hipertensi pretest sistol	150,67	15
Rerata penurunan tekanan darah penderita Hipertensi pretest distol	89,33	
Rerata penurunan tekanan darah penderita Hipertensi posttest sistol	135,33	
Rerata penurunan tekanan darah penderita Hipertensi posttest distol	78,00	

Pengaruh Rata-Rata Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Emosional Freedom Technique di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin

Variabel	Mean	P-Value
Rerata penurunan tekanan darah Sistol	3,712	0,000
Rerata penurunan tekanan darah distol	2,364	0,000

Dengan uji *paried samples statistics* di dapat kan nilai *p value* = 0.000 ($p < 0,05$), artinya adanya pengaruh pemberian terapi *emosional freedom*

PEMBAHASAN :

Hasil uji t dependen ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang *signitif* antara nilai rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah dengan nilai $p = 0,00$ untuk tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan Terapi *Emosional Freedom Technique*.

Hasil pengabdian ini hampir sama yang dilakukan oleh Teti et al (2013) STIKES jendral A Yogyakarta dalam Mila Yuni (2018) tentang *Emotional Freedom Technique* dapat menurunkan tekanan darah, dimana hasil yang di dapat rerata tekanan darah sebelum dilakukan terapi *Emosional Freedom Technique* adalah 150,67 dan standar deviation 8,84 dan rata-rata tekanan darah setelah dilakukan terapi *Emosional Freedom Technique* adalah 143,33 dan standar deviation adalah 6,39, $P = 0,000$ ($p < 0,00$).

Emosional Freedom Technique (EFT) adalah kependekan dari *Emotional freedom technique*, yang dalam bahasa indonesia diartikan sebagai teknik pembebasan emosi. EFT adalah sebuah terapi modern untuk mengatasi permasalahan emosi. Namun ternyata, EFT bukan hanya untuk mengatasi permasalahan emosi semata, tetapi juga bermanfaat untuk mengatasi permasalahan fisik. Hal yang di titik besarkan dalam metode ini adalah kondisi emosional yang tidak seimbang sehingga mengganggu sistem energi tubuh (Vangsapalo, 2010).

technique terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2021.

Secara esensi, EFT merupakan versi lain dari akupuntur namun jika dalam akupuntur menggunakan jarum, EFT tidak menggunakan jarum melainkan menggunakan dua buah jari, yaitu jari telunjuk dan jari tengah dengan cara melakukan ketukan ringan atau yang disebut dengan tapping, pada titik-titik kunci dari *the major energy meridian* yang diketukkan beberapa kali (7-10 kali) akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan karena aliran energi tubuh telah berjalan dengan normal dan seimbang kembali (Vangsapalo, 2010).

Asumsi peneliti adanya pengaruh pemberian terapi *emosional freedom technique* terhadap penurunan tekanan darah responden, hal ini terjadi karena pemahaman peneliti yang baik terhadap terapi *emosional freedom technique* dan keseriusan, ke sungguhan responden dalam pelaksanaan pemberian terapi *emosional freedom technique* untuk menurunkan tekanan darah responden. Hal ini terjadi karena lingkungan saat di berikan terapi nyaman dan tenang sehingga responden merasakan rileks.

Hal ini sesuai dengan pendapat Zainuddin (2014) bahwa *emotional freedom technique* akan membuat seseorang merasakan respon relaksasi dan menjadi rileks, sehingga tekanan darah pada pasien hipertensi dapat di turunkan. Terganggunya sistem energi tubuh inilah sebenarnya secara langsung menyebabkan gangguan



emosi. Ketika seseorang dalam kondisi tenang dan rileks, aliran energi dalam tubuh pun mengalir tenang.

SIMPULAN

Rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi *Emosional Freedom Technique* pada lansia yang menderita hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2021 adalah 150,67, Rata-rata tekanan darah sebelum sesudah dilakukan terapi *Emosional Freedom Technique* pada lansia yang menderita hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2021 adalah 135,33 dan Di dapatkan hasil p value = 0,000 yang artinya adanya pengaruh pemberian terapi *Emosional Freedom Technique* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2021.

DAFTAR PUSTAKA:

1. A.F, Z. (2009). *spritual emotional freedom teaknique*. Jakarta: azfan publising.
2. DKK. (2016). *Profil Kesehatan Kota Padang*. Padang.
3. Notoatmodjo, S. (2012). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Citra.
4. Sahlia, M. Y., & Hakam, M. (2018). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap Depresi pada Klien Hipertensi (The Effect Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy on Depression in Hypertension Client), 6(3).
5. Soedirman, J. K., & Journal, T. S. (2015). Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 10, No.1, Maret 2015, 10(1).
6. Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: CV Alfabeta.
7. Vangsapalo. (2010). *Emotional Freedom Technique (EFT)*. Tangerang: Quantum Succes Training & Coacing.
8. WHO. (2010). Global status report on noncommunicable diseases. *World Health Organization*, 176. Retrieved from https://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_full_en.pdf