



## **SOSIALISASI SOP *SPRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA MASYARAKAT USIA *MIDDLE AGE* (45-59 TAHUN) WILAYAH KERJA PUSKESMAS ANDALAS KOTA PADANG**

**Rikayoni<sup>1\*</sup>, Dian Rahmi<sup>2</sup>, Agustika Antoni<sup>3</sup>**  
<sup>1,2,3</sup>Akademi Keperawatan Baiturrahmah Padang,  
Jln Raya By Pass KM 15 Air Pacah Padang  
Email : rika.yoni88@gmail.com /081374752092

### **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang masih menjadi masalah kesehatan di dunia karna memberikan komplikas-komplikasi yang fatal. *The Seventh Report of the Joint 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 *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang merupakan teknik relaksasi, merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dari terapi komplementer dan alternatif dalam keperawatan. Solusi yang dilakukan adalah sosialisasi SOP terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai tindakan mandiri untuk menurunkan tekanan darah pada usia *middle age* yang menderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Andalas Kota Padang. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di aula Jati Rumah Gadang Wilayah kerja puskesmas Andalas Padang tanggal 8 Juli 2023. Diharapkan ibu usia *middle age* dan kader mampu untuk mempertahankan tekanan darah dengan rutin melakukan SOP terapi SELF di wilayah kerja puskesmas Andalas Kota Padang dengan gencar melaksanakan sosialisasi SOP tersebut. Selain itu juga perlu adanya penyuluhan lanjutan terkait Hipertensi. Hal tersebut perlu dilakukan untuk melihat dan mengukur sejauh mana kesadaran dan implementasi dari pencegahan komplikasi hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas ini.

Kata Kunci : Hipertensi, terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique*

### **ABSTRACT**

*Hypertension is a cardiovascular disease that is still a health problem in the world because it causes fatal complications. The Seventh Report of the Joint 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 health, 2014). One form of complementary therapy is Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy which is a relaxation technique, which is a form of mind-body therapy from complementary and alternative therapies in nursing. The solution is the socialization of SOPs for Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy as an independent action to reduce blood pressure in middle age people who suffer from hypertension in the Andalas Health Center working area, Padang City. This community service was carried out in the Jati Rumah Gadang hall in the working area of the Andalas Padang Community Health Center on July 8 2023. It*

*is hoped that middle age mothers and cadres will be able to maintain blood pressure by routinely carrying out SELF therapy SOPs in the Andalas Padang City Community Health Center working area by intensively carrying out socialization of the SOP. . Apart from that, there is also a need for further education regarding hypertension. This needs to be done to see and measure the extent of awareness and implementation of preventing hypertension complications in the community in the work area of this Community Health Center.*

*Keywords: Hypertension, Spiritual 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 *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang merupakan teknik relaksasi, merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dari terapi komplementer dan alternatif dalam keperawatan. SEFT 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 *Spiritual Emotional Freedom Technique* sangat bermanfaat untuk mengatasi berbagai macam masalah biologis maupun psikologis. Salah satunya dapat menurunkan tekanan darah, karena teknik emotional freedom technique (SEFT) 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 SOP *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai tindakan mandiri untuk menurunkan tekanan darah pada usia *Middle Age* yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.

## METODE

Metode pelaksanaan yang telah dilakukan untuk menyelesaikan masalah mitra adalah:

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

## Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan dilakukan pengenalan dan sosialisasi SOP SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) pada para kader puskesmas dan masyarakat yang berada di wilayah kerja puskesmas Andalas Kota Padang. Kemudian dilakukan pendampingan dengan membina dan membimbing para kader dengan SOP yang telah tersosialisasi beserta video SOP terapi SELF 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 usia *middle age* di wilayah kerja puskesmas Andalas Kota Padang

## Monitoring dan Evaluasi Pelaksanaan Program

Monitoring evaluasi dilakukan setelah kegiatan sosialisasi SOP pelaksanaan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) diharapkan Petugas mampu melakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), dilihat keberhasilan program berdasarkan indikator yang telah ditetapkan, berikut indikator keberhasilan yang ingin dicapai :

1. Terlaksananya kegiatan rutin sosialisasi SOP terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) sebagai tindakan mandiri dalam menurunkan tekanan darah pada usia *middle Age* di masyarakat wilayah kerja puskesmas Andalas Kota Padang.
2. 85% kader dan masyarakat yang telah di sosialisasikan SOP SEFT mengetahui dasar tentang pelaksanaan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

## Dokumentasi Kegiatan :





### HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu bentuk upaya dalam pencegahan hipertensi, adalah melalui pendidikan kesehatan yang ditujukan kepada ibu usia *middle age* dalam perubahan perilaku peningkatan kesehatan (Kemenkes RI, 2018). Usaha kami untuk membantu pemerintah dalam mencegah/ mengurangi hipertensi di kelurahan wilayah kerja puskesmas Andalas tahun 2023 ini adalah dengan mengadakan kegiatan penyuluhan dan sosialisasi SOP terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yang dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 8 Juli 2023 yang bertempat di Aula Balai Pemuda Jati Rumah Gadang wilayah kerja puskesmas Andalas. Sasaran kegiatan ini adalah Ibu ibu muda yang berada pada usia *middle age* yang berada di wilayah kerja puskesmas Andalas Kota Padang.

Kegiatan ini sangat diterima serta didukung secara positif oleh masyarakat terlihat dari masyarakat dan lurah serta kader yang memfasilitasi kegiatan guna mengajak masyarakat untuk menyadari akan pentingnya penyuluhan ini.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan SOP didukung oleh pemerintah Kota, Pihak Puskesmas dan

masyarakat yang bekerja sama dengan Universitas Baiturrahmah dalam mengadakan pengabdian Kepada Masyarakat. Metode pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan melakukan identifikasi masalah hipertensi yang terjadi di tengah-tengah masyarakat. Setelah menemukan suatu permasalahan, dilanjutkan dengan melakukan survei di tempat yang memiliki permasalahan terkait Hipertensi pada usia *middle age*. Setelah tempat yang disurvei tepat sasaran, selanjutnya mengajukan perizinan kepada pihak-pihak yang terkait. Kemudian penyuluhan tersebut dapat dilakukan dan setelah selesai penyuluhannya ada sesi tanya jawab antara peserta dengan narasumber. Evaluasi dilakukan agar untuk kedepannya pengabdian kepada masyarakat jauh lebih baik dari yang sebelumnya.

Salah satu bentuk terapi komplementer adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang merupakan teknik relaksasi, merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dari terapi komplementer dan alternatif dalam keperawatan. SEFT merupakan teknik penggabungan

dari sistem energi tubuh (*energy medicine*) dengan menggunakan metode *tapping* pada beberapa titik tertentu pada tubuh. Terapi SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupunktur dan akupresur. Ketiganya berusaha memasang 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 *Spiritual Emosional Freedom Tecnique* sangat bermanfaat untuk mengatasi berbagai macam masalah biologis maupun psikologis. Salah satunya dapat menurunkan tekanan darah, karena teknik emotional freedom technique (SEFT) yang menggunakan *tapping* (ketukan ringan) dengan jari di 18 titik meridian tubuh. Pada saat stress, 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).

## SIMPULAN

Dari hasil pelaksanaan kegiatan PKM yang telah dilaksanakan pada Sabtu tanggal 8 Juli 2023 yang bertempat di Aula Balai Pemuda Jati Rumah Gadang wilayah kerja puskesmas Andalas. Sasaran kegiatan ini adalah Ibu ibu

muda yang berada pada *usia middle age* yang berada di wilayah kerja puskesmas Andalas Kota Padang dapat ditarik kesimpulan bahwa bahwa acara berjalan sesuai dengan rencana dan berlangsung lancar meskipun jam nya lewat dari waktu yang telah di rencanakan. Peserta yang terdiri dari Ibu ibu muda *usia middle age*, Kader Posyandu dan perwakilan warga masyarakat terlihat sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Hal tersebut terlihat dari pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan peserta kepada narasumber.

Diharapkan ibu ibu *usia middle age* dan kader mampu untuk mempertahankan tekanan darah dengan rutin melakukan SOP terapi SELF di wilayah kerja puskesmas Andalas Kota Padang dengan gencar melaksanakan sosialisasi SOP tersebut. Selain itu juga perlu adanya penyuluhan lanjutan terkait Hipertensi. Hal tersebut perlu dilakukan untuk melihat dan mengukur sejauh mana kesadaran dan implementasi dari pencegahan komplikasi hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas ini.

## DAFTAR PUSTAKA:

1. A.F, Z. (2009). *spiritual 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](https://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_full_en.pdf)