



**EFEKTIFITAS TERAPI *EMOSIONAL FREEDOM TECNIQUE*  
(*EFT*) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH  
LANSIA DI PSTW SICINCIN**

***EFFECTIVENESS OF EMOTIONAL FREEDOM TECNIQUE  
(EFT) THERAPY ON BLOOD PRESSURE REDUCTION  
ELDERLY IN PSTW SICINCIN***

**Rikayoni<sup>1</sup>, Dian Rahmi<sup>2</sup>**

**Akademi Keperawatan Baiturrahmah Padang  
([rika.yoni88@gmail.com](mailto:rika.yoni88@gmail.com), 081374752092)**

**ABSTRAK**

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. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penggunaan terapi *emotional freedom technique* (EFT) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain *Pre Eksperimen* dengan rancangan *One Group Pre test-post test*, yaitu sebelum diberikan terapi EFT terlebih dahulu pre test (pengukuran darah sebelum) kemudian setelah perlakuan (pemberian terapi EFT) maka dilakukan lagi post test (pengukuran tekanan darah sesudah) untuk mengetahui adanya perubahan pada tekanan darah setelah perlakuan tersebut. Hasil penelitian berdasarkan uji-t (T-Tes) yang dipakai dalam penelitian ini,  $p\text{ value} < 0,05$  maka terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi *emosional freedom technique*. Kesimpulan dari penelitian ini di dapatkan hasil  $p\text{ value} = 0,000$  yang artinya adanya pengaruh pemberian terapi *Emosional Freedom Technique* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di PSTW Sicincin.

**Kata Kunci :** Terapi *Emosional Freedom Technique* (EFT); Lansia ; Hipertensi

**ABSTRACT**

*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. EFT is a merging technique of the body's energy system (energy medicine) using the tapping method at certain points on the body (Zainuddin, 2009; thayib, 2010; Saputra, 2012). This study aims to determine the effectiveness of the use of emotional freedom technique (EFT) therapy to reduce blood pressure in the elderly suffering*



from hypertension. This study used a Pre Experiment design with the design of One Group Pre-post-test test, that is before being given EFT therapy first pre-test (blood measurement before) then after treatment (giving EFT therapy) then post test (measurement of blood pressure after) for know of changes in blood pressure after the treatment. The results of the study are based on the t-test (T-Test) used in this study,  $p$  value  $<0.05$ , so there are differences in average blood pressure before and after the emotional technique of freedom technique. The conclusion of this research is the result of  $p$  value = 0,000, which means that there is an influence of Emotional Freedom Technique therapy on the reduction of blood pressure in the elderly in Sicincin PSTW.

**Keywords:** Freedom Technique Emotional Therapy (EFT); Elderly; Hypertension

## PENDAHULUAN

Prevelensi hipertensi secara global pada tahun 2014 pada kelompok usia di atas 18 tahun sekitar 22% hampir 1 milyar orang di seluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi. Penyebab kematian akibat komplikasi hipertensi mencapai 9,4 juta kematian dari 17 juta kematian akibat penyakit kardiovaskular pertahun. Hipertensi bertanggung jawab untuk setidaknya 45% kematian karena penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke. Di perkiraan pada tahun 2025 sekitar 1,56 milyar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi (WHO, 2010)

Hasil Riset Kesehatan Dasar (riskesdas) Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (balitbangkes) tahun 2013 menunjukkan prevelensi hipertensi secara nasional mencapai 25,8%, yang berarti terdapat 65 juta jiwa masyarakat Indonesia menderita hipertensi (riskesdas 2013). Berdasarkan Dinas Kesehatan Kota (DKK) Padang tahun 2016, hipertensi merupakan salah satu dari 10 penyakit terbanyak di Kota Padang. Dari 343.837 penduduk usia di atas 18 tahun yang dilakukan pengukuran tekanan

darah, terdapat 7.880 orang yang terdiagnosa hipertensi (DKK, 2016).

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*) (Vangsapalo, 2010)

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 bervasodilatasi, maka aliran energy dalam tubuh lancar dan dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi (A.F, 2009)

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik melihat efektif penggunaan terapi *Emosional Freedom Tecniq* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di PSTW Sicincin. Tujuan Khusus Penelitian untuk mengetahui keefektifan penguunaan terapi *Emosional Freedom Tecniq* (EFT) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Urgensi penelitian, Mengingat tingginya angka kejadian hipertensi, terutama pada lansia, 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. Teknik *Emosional Freedom Tecniq* (EFT) 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.

## BAHAN DAN METODE

Bahan penelitian ini dengan menggunakan tensi meter dan stetoskop untuk mengukur tekanan darah pada lansia. Penelitian ini menggunakan desain *Pre Eksperimen* dengan rancangan *One Group Pre test-post test*, yaitu sebelum diberikan terapi *EFT* terlebih dahulu pre test (pengukuran darah sebelum) kemudian setelah perlakuan (pemberian terapi *EFT*) maka dilakukan lagi post test (pengukuran tekanan darah sesudah) untuk mengetahui adanya perubahan pada tekanan darah setelah perlakuan tersebut. Tahapan metode penelitian dari survey awal, lansia yang menderita hipertensi di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin dikelompokkan, dan dipilih sebagai responden yang akan dijadikan sampel penelitian. Penelitian ini dilakukan di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin pada bulan Maret sampai bulan Juni 2019. Adapun populasi dari penelitian ini adalah semua lansia yang menderita hipertensi di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin melalui wawancara dan pengukuran tekanan darah langsung didapatkan 20 orang lansia yang menderita hipertensi. Teknik Pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan *total sampling* yaitu dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi (Sugiyono, 2012) Jadi sampel yang digunakan dalam peneliti adalah 20 orang lansia yang menderita hipertensi.

Teknik pengolahan data, data dikumpulkan melalui pengecekan isian lembar observasi apakah lembar observasi sudah terisi lengkap, relevan dan konsisten. Editing dilakukan secara manual, dimana pengolahannya meliputi pengecekan lembar observasi. setelah data terkumpul peneliti melakukan



pengkodean, entri data, tabulasi dan cleaning. Teknik analisa data, hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan

analisa Univariat, dan analisa Bivariat (Notoatmodjo, 2012)

## HASIL

### Gambaran Umum Responden

#### Rata-Rata Usia Responden Di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2019

Umur	Mean	Std.deviation	Min-mak
	75.60	7.104	63-86

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan umur responden terendah adalah 63 tahun, dan yang tinggi 86 tahun. Rata-rata umur responden adalah 75,60 tahun.

### Hasil penelitian

#### Analisa univariat

#### Distribusi rata-rata tekanan darah pada lansia sebelum dilakukan terapi emosional freedom technique di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2019

Variabel	Mean	SD	N
Tekanan darah sistolik sebelum dilakukan terapi	151.50	9.333	
Tekanan darah diastolik sebelum dilakukan terapi	89.00	9.119	20

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat pada rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia sebelum dilakukan terapi *emosional freedom technique* dari 20 responden di dapatkan nilai mean sistolik dan diastolik adalah 151.50 dan 89.00, standar deviation 9.333 dan 9.119.

#### Distribusi rata-rata tekanan darah pada lansia sesudah dilakukan terapi emosional freedom technique di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2019

Variabel	Mean	SD	N
----------	------	----	---



Tekanan darah sistolik sesudah dilakukan terapi	136.00	9.947	
Tekanan darah diastolik sesudah dilakukan terapi	78.00	7.678	20

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat pada rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia sesudah dilakukan terapi *emosional freedom technique* dari 20 responden di dapatkan nilai mean sistolik dan diastolik adalah 136.00 dan 78.00, dan standar deviation 9.947 dan 7.678.

### Analisa Bivariat

#### **Pengaruh rata-rata tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi e mosional freedom technique di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2019**

Variabel	Mean	SD	SE	P value	N
Tekanan darah sistolik sebelum dilakukan terapi	151.50	9.333	2.087		
Tekanan darah diastolik sebelum dilakukan terapi	89.00	9.119	2.039		
Tekanan darah sistolik sesudah dilakukan terapi	136.00	9.947	2.224		
Tekanan darah diastolik sesudah dilakukan terapi	78.00	7.678	1.717		
Pengaruh tekanan darah sistolik	15.500	6.863	1.535	0.000	20
Pengaruh tekanan darah diastolik	11.000	9.679	2.164	0.000	20

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*. Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat standar deviasi rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi *emosional freedom technique*

151.50 dan sesudah dilakukan terapi *emosional freedom technique* adalah 136.00, dan pengaruh dari terapi *emosional freedom technique* adalah tekanan darah sistolik 15.500 dan diastolik 11.000 dengan uji paried samples statistics di dapat kan nilai  $p\ value = 0.000$  ( $p < 0,05$ ), artinya adanya pengaruh pemberian terapi *emosional*



*freedom technique* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di PSTW Sabai Nan Aluh Sicincin Tahun 2019.

## PEMBAHASAN

### **Pengaruh Terapi *Emosional Freedom Technique* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi**

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 penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Teti et al (2013) STIKES jendral A Yogyakarta dalam (Sahlia & Hakam, 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,  $P = 0,000$  ( $p < 0,00$ ).

Hasil penelitian yang hampir sama dengan penelitian yang dilakukan (Soedirman & Journal, 2015) berdasarkan uji t dependen diperoleh t hitung untuk tekanan darah

sistol sebesar 2,662, untuk tekanan darah diastol t hitung sebesar 1,540 terlihat bahwa kedua p-value tersebut kurang dari 0,05, maka ada perbedaan yang signifikan tekanan darah kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan terapi EFT pada penderita hipertensi.

*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)

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 (A.F, 2009) bahwa *emotional fredom 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.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

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 2019 adalah 151,50. 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 2019 adalah 136,00

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 2019.

### Saran

#### Bagi Petugas Kesehatan PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin

Diharapkan bagi petugas kesehatan dapat melaksanakan terapi *Emosional Freedom Technique* dan dapat digunakan sebagai prosedur tetap dalam intervensi mandiri untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

#### Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat meneruskan penelitian ini dengan meneliti lebih lanjut kesimpulan dari penelitian ini baik pengobatan non farmakologi terapi *Emosional Freedom Technique* maupun pengobatan yang lain dalam menurunkan tekanan darah.

## DAFTAR PUSTAKA

- A.F, Z. (2009). *spritual emotional freedom teaknique*. Jakarta: azfan publising.
- DKK. (2016). *Profil Kesehatan Kota Padang*. Padang.



- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Citra.
- 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).
- Soedirman, J. K., & Journal, T. S. (2015). Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 10, No.1, Maret 2015, 10(1).
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: CV Alfabeta.
- Vangsapalo. (2010). *Emotional Freedom Technique (EFT)*. Tangerang: Quantum Succes Training & Coacing.
- 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)