

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES DAPAT PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Teti¹, Paulus Subiyanto²

¹STIKES Jenderal A. Yani Yogyakarta

²Akademi Keperawatan Panti Rapih Yogyakarta

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition when the systolic blood pressure over 120 mmHg and diastolic blood pressure was more than 80 mmHg. Untreated hypertension will lead to complications such as stroke, coronary heart disease, narrowing of blood vessels, kidney failure, heart failure and diabetes mellitus can even cause death. Thereby preventing these complications do one non-pharmacological therapy is by using the Emotional Freedom Technique.

Objective: Knowing there any influence of emotional freedom techniques to decrease blood pressure in people with hypertension.

Methods: This research was aquasi-experimental. Sampling using purposive sampling with the number of respondents 30 people were divided into two groups: an intervention group(n =15) and control group(n =15). Interventions carried 6 times for 2 week session. The statistical test used is Paired t-test and Independent t-test with significance level =0.05.

The results: The results of this study indicate that patients with hypertension in the intervention group had a mean value of 21.33 mmHg lower posttest than the pretest value, whereas in the control group had a mean value of 7.33 mmHg decrease from pretest value. Results Paired sample t-test obtained p value = 0.000 (p <0.005). Then Ho is rejected and Ha accepted. Meanwhile, according to test results obtained by the Independent t-test t value=-6.212(p =0.000) can be concluded there is a significant difference between the decrease in average blood pressure between emotional freedom technique intervention group and the control group.

Conclusion: Emotional Freedom Technique has influence in lowering blood pressure in people with hypertension are significant compared with the control group without the Emotional Freedom Technique.

Keywords: Emotional Freedom Technique, Blood Pressure, Hypertension.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan terjadinya peningkatan tekanan darah yang memberi gejala berlanjut pada suatu target organ tubuh sehingga bisa menyebabkan kerusakan lebih berat seperti stroke (terjadi pada otak dan berdampak pada kematian yang tinggi), penyakit jantung koroner (terjadi kerusakan pembuluh darah jantung), serta penyempitan ventrikel kiri / bilik kiri (terjadi pada otot jantung). Selain penyakit tersebut, dapat pula menyebabkan gagal ginjal, penyakit pembuluh lain dan diabetes mellitus.⁽¹⁾

Penderita hipertensi di Indonesia prevalensinya juga terus terjadi peningkatan. Hasil survei Kesehatan Rumah Tangga tahun 2008, prevalensi hipertensi di Indonesia cukup tinggi yaitu 89 per 1000 anggota

keluarga, tahun 2009 sekitar 15-20% masyarakat Indonesia menderita hipertensi, prevalensi hipertensi pada laki-laki di Indonesia 13,6% dari populasi penduduk, bertambah menjadi 16,5% dari populasi penduduk, hipertensi pada perempuan dari 16,5% dari populasi penduduk menjadi 17,6% dari populasi penduduk.⁽²⁾

Penanganan hipertensi di Indonesia sebagian besar masih berfokus pada penanganan medis yang membutuhkan biaya pengobatan yang mahal dan membutuhkan waktu yang panjang. Pengobatan secara farmakologi yaitu dengan cara menggunakan obat anti hipertensi, pada dasarnya menurunkan tekanan darah dengan cara mempengaruhi jantung atau pembuluh darah atau keduanya, contohnya penghambat adrenergik (-bloker) dan diuretik. Penurun-

an berat badan, olah raga, mengurangi asupan garam / pengaturan diet makan, tidak merokok dan hindari stress merupakan rangkaian tatalaksana non farmakologi.⁽³⁾

Rangkaian tatalaksana non farmakologi yang lainnya yang telah terbukti dalam penurunan tekanan darah pada hipertensi seperti terapi relaksasi otot progresif, penelitian ini dilakukan oleh Murti⁽⁴⁾ dan relaksasi meditasi yang dilakukan oleh Sudiarto⁽⁵⁾, namun penggunaan *Emotional Freedom Techniques* sebagai tatalaksana pada non farmakologi dalam hal menurunkan tekanan darah masih dalam tahap perkembangan.

Emotional Freedom Technique (EFT) adalah suatu bentuk emosional dari akupunktur tanpa jarum, hanya mengetuk dengan dua jari untuk merangsang titik-titik meridian tubuh dari klien sambil klien "tune in" kepada masalahnya. EFT sebagai sebuah metode yang brilian namun sederhana untuk meredakan rasa sakit emosional. Metode ini secara klinis efektif dalam mengobati trauma, penyalahgunaan obat, panik, kecemasan, ketakutan, fobia, depresi ringan, dan gejala fisik yang berasal dari sumber-sumber emosional seperti sakit fisik, sakit kepala, kesulitan bernapas, tekanan darah tinggi dan banyak lagi.⁽⁶⁻⁷⁾

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan pengaruh EFT terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hipertensi tersebut diharapkan dapat diturunkan dengan *Emotional Freedom Techniques*.

BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperimen design*. *Design* penelitian ini menggunakan rancangan *Pre Test and Post Test Nonequivalent Control Group* Populasi penelitian ini adalah anggota masyarakat Dusun Prancak Glondong yang mengidap penyakit hipertensi dengan tekanan darah sistolik 140 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg yang diketahui dari data/rekam medis di Puskesmas pada tahun 2012. Pemilihan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 30 orang dengan

kriteria sebagai berikut : penderita hipertensi esensial dengan kategori hipertensi derajat 1, berusia 30 – 65 tahun, tidak menderita penyakit penyerta lainnya seperti penyakit ginjal dan jantung, dan tidak mengalami gangguan pendengaran.

Jalannya penelitian dilakukan melalui tiga tahap yaitu : (1) *pre test*, dilakukan pengukuran tekanan darah pada kelompok intervensi dan kelompok control; (2) tahap intervensi, terapi diberikan selama 15 menit pada setiap pasien. Intervensi dilakukan sebanyak 6 kali sesi pertemuan; (3) tahap *post-test*, pada tahap ini dilakukan pengukuran tekanan darah kembali yang dijadikan sebagai pembandingan dengan hasil pengukuran tekanan darah responden pada tahap *pre-post*.

Teknik analisis menggunakan analisis univariat dan bivariat (uji *t-test* berpasangan/*Pair-Samples t-test* dan *independent/Independent-Samples t-test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Gambaran karakteristik responden yaitu jenis kelamin perempuan 17 orang dan usia 50-65 tahun 15 orang. Pekerjaan responden terbanyak dalam penelitian ini adalah tidak bekerja (ibu rumah tangga) dengan presentase 30%.

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pre-Test dan Post-Test pada Kelompok Kontrol menunjukkan bahwa rata-rata nilai tekanan darah pada kelompok kontrol saat pre test adalah 150,67 mmHg dan pada saat post test adalah 143,33 mmHg. Selisih rata-rata nilai tekanan darah pretest dan posttest pada kelompok kontrol yaitu 7,33 mmHg, yaitu artinya nilai tekanan darah posttest pada kelompok kontrol mengalami penurunan daripada tekanan darah pretest pada kelompok kontrol.

Tabel . Rata-Rata Nilai Tekanan Darah Pre-Test dan Post-Test pada Kelompok Kontrol

	Mean	Std. Dev	Min	Max
Rerata Tekanan Darah Sistolik pre-test	150,67	8,84	140	160
Rerata Tekanan Darah Sistolik post-test	143,33	8,99	130	160
Selisih Rerata Tekanan Darah	7,33	6,39	130	160

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pre-Test dan Post-Test pada Kelompok Intervensi

Tabel 2. Rata-Rata Nilai Tekanan Darah Pre-Test dan Post-Test pada Kelompok Intervensi

	Mean	Std. Dev	Min	Max
Rerata Tekanan Darah Sistolik pre-test	152,00	8,62	140	160
Rerata Tekanan Darah Sistolik post-test	130,67	5,94	120	140
Selisih Rerata Tekanan Darah	21,33	5,94	120	140

Rata-rata nilai tekanan darah pada kelompok intervensi saat pre test adalah 152,00 mmHg dan pada saat post test adalah 130,67 mmHg. Selisih rata-rata nilai tekanan darah pretest dan posttest pada kelompok intervensi yaitu 21,33 mmHg, yaitu artinya nilai tekanan darah posttest pada kelompok intervensi mengalami penurunan daripada tekanan darah pretest pada kelompok intervensi.

Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah. Faktor-faktor resiko hipertensi meliputi usia⁽⁸⁾, jenis kelamin⁽²⁾, riwayat keluarga⁽⁹⁾, konsumsi garam⁽¹⁰⁾, merokok, dan stress⁽¹¹⁾. Pengobatan awal pada hipertensi sangatlah penting karena dapat mencegah timbulnya komplikasi pada beberapa organ tubuh seperti jantung, ginjal dan otak. Penyelidikan epidomologis membuktikan bahwa tingginya tekanan darah berhubungan

erat dengan morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskuler.

Tekanan darah setelah intervensi *Emotional Freedom Technique* menunjukkan perubahan berupa penurunan tekanan darah sistolik karena pada saat penekanan pada titik-titik meridian EFT, terjadi pengiriman implus atau rangsangan di daerah sistem limbik yang berada di hipotalamus, terjadi pelepasan hormon metenkefalin, dinorfin, dan -endorfin. Ketiga hormon tersebut menstimulasi reseptor opioid. Sehingga, hal ini serupa dengan latihan fisik yang dilakukan untuk menstimulasi peptide-peptide opioid endogen yang bertanggung jawab terhadap pengalaman sensasi perasaan nyaman. Apabila kondisi fisiknya sudah rileks, maka kondisi psikisnya juga tenang.⁽¹²⁾ Selanjutnya, hipotalamus akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatik untuk merangsang vasodilatasi pembuluh darah dan menekan kerja saraf simpatis dengan cara menghambat respon stres saraf simpatis dan menekan produksi renin di ginjal yang menyebabkan penurunan tekanan darah.⁽¹³⁾ Sedangkan penurunan darah pada kelompok kontrol disebabkan oleh perubahan pola hidup responden dengan pembatasan asupan garam, menjaga kondisi tubuh agar tetap rileks dan efek dari mengkonsumsi obat anti hipertensi.⁽⁹⁾

Peningkatan tekanan darah juga bisa disebabkan karena oleh faktor psikologis, emosional, ansietas, depresi dan faktor psikososial, dari beberapa faktor pencetus yang dapat meningkatkan tekanan darah tersebut, dapat di atasi dengan menggunakan terapi *Emotional Freedom Technique*. Metode ini secara klinis efektif dalam mengobati trauma, penyalahgunaan, panik, kecemasan, ketakutan, fobia, depresi ringan, dan gejala fisik yang berasal dari sumber-sumber emosional seperti sakit fisik, sakit kepala, kesulitan bernapas, tekanan darah tinggi dan banyak lagi.⁽⁷⁾

EFT bertujuan untuk menyeimbangkan sistem energi tubuh yang tersumbat yang dapat mengakibatkan perubahan terhadap pikiran, prilaku dan emosi dengan metode

tapping (ketuk) pada titik-titik tertentu pada tubuh.⁽⁶⁾ Teknik ini untuk menyeimbangkan sistem energi tubuh sehingga tubuh mengalami respon relaksasi yang menyebabkan kondisi fisik menjadi rileks maka kondisi psikisnya juga menjadi tenang.

Analisa Bivariat

Uji stastitik yang digunakan adalah *t*-test berpasangan/*Pair-Samples t-test* untuk mengetahui analisa hasil *pre-test* dan hasil *post-test* dari penurunan tekanan darah setelah 2 minggu dilakukan pada masing-masing kelompok. Uji *Independent t-test* digunakan untuk melihat perbedaan penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi dan kontrol. Tingkat kemaknaan menggunakan *p* value <0,05 pada interval kepercayaan 95%.

Sebelum dilakukan uji statistik, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan hasil uji normalitas didapatkan nilai *p* value >0,05, berarti data berdistribusi normal. Hasil dari *t*-test berpasangan/*Paired-Samples t-test* pengaruh *emotional freedom technique* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Analisis Pengaruh *Emotional Freedom Technique* Terhadap Tekanan Darah

Pasangan	Mean ± SD	t	p
Intervensi			
Pre-test	152,00 ± 8,62	12,911	0,000
Post-test	130,67 ± 5,94		
Kontrol			
Pre-test	150,67 ± 8,84	4,785	0,000
Post-test	143,33 ± 8,99		

Berdasarkan tabel 3 Hasil *t*-test berpasangan/*Pair-Samples t-test*, perbedaan tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi diperoleh *p* value (0,000) <0,05, artinya ada perbedaan yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan *emotional freedom technique* pada penderita hipertensi dengan perbedaan sebesar 21,33 mmHg.

Sedangkan hasil *t*-test berpasangan/*Pair-Samples t-test*, perbedaan tekanan darah sistolik pada kelompok kontrol diperoleh *p* value (0,000) <0,05, artinya ada perbedaan terhadap penurunan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah dilakukan pengontrolan pada pasien hipertensi dengan perbedaan sebesar 7,33 mmHg.

Hasil dari uji *Independent t-test* terhadap perbandingan selisih tekanan darah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. Uji *Independent t-test* Perbandingan Selisih Tekanan Darah Pada Kelompok Kontrol Dan Kelompok Intervensi

Selisih Nilai Tekanan Darah	Mean	SD	p
Perlakuan			
Ya	21,33	5,94	0.000
Tidak	7,33	6,39	

Berdasarkan tabel 4. hasil uji *Independent t-test*, menunjukkan pada kelompok intervensi diperoleh rata-rata nilai penurunan tekanan darah posttest sebanyak 21,33 mmHg lebih rendah daripada saat nilai pretest dan pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata nilai penurunan tekanan darah sebanyak 7,33 mmHg lebih rendah daripada rata-rata saat nilai pretest.

Hasil uji *Independent t-test* diperoleh nilai signifikansinya 0,000. Hal ini berarti bahwa nilai *p* value <0,05 dan dapat diambil kesimpulan ada perbedaan yang signifikan antara penurunan rata-rata tekanan darah antara kelompok intervensi *emotional freedom technique* dan kelompok kontrol.

Hasil uji statistik menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi karena adanya pengaruh *Emotional Freedom Technique* yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Waktu pemberian intervensi *Emotional Freedom*

Technique juga harus diperhatikan karena intervensi yang dilakukan dengan teratur secara berturut-turut mempunyai penurunan tekanan darah yang lebih banyak dibandingkan dengan pemberian yang tidak teratur. Sedangkan penurunan tekanan darah pada kelompok kontrol disebabkan oleh perubahan pola hidup responden dengan pembatasan asupan garam, menjaga kondisi tubuh agar tetap rileks dan efek dari mengkonsumsi obat anti hipertensi. ⁽⁹⁾

Emotional Freedom Technique (EFT) adalah suatu bentuk emosional dari akupunktur tanpa jarum, hanya mengetuk dengan dua jari untuk merangsang titik-titik meridian tubuh dari klien sambil klien "*tune in*" kepada masalahnya sehingga terjadi respon relaksasi. Selanjutnya, hipotalamus akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis untuk merangsang vasodilatasi pembuluh darah dan menekan kerja saraf simpatis dengan cara menghambat respon stres saraf simpatis dan menekan produksi renin di ginjal yang menyebabkan penurunan tekanan darah. ⁽¹³⁾

Hal ini sesuai pendapat Steve⁽⁷⁾, bahwa *Emotional Freedom Technique* akan membuat seseorang merasakan respon relaksasi dan menjadi rileks, sehingga tekanan darah pada pasien hipertensi dapat diturunkan. Terganggunya sistem energi tubuh inilah yang sebenarnya secara langsung menyebabkan gangguan emosi. Ketika seseorang dalam kondisi tenang dan rileks, aliran energi meridian dalam tubuh pun mengalir tenang. Berbagai kondisi seperti marah, sedih, kecewa, stress, panik dan takut berjalan pada sistem yang sama dengan energi tersebut. Bila aliran energi tersebut terganggu atau tersumbat dapat mengakibatkan terhentinya pusat ketenangan dari pikiran dan emosi. Hal ini menyebabkan pikiran dan emosi negatif muncul. ⁽⁶⁾

Hasil penelitian ini sesuai dengan Hidayati⁽¹⁴⁾ yang menunjukkan bahwa pengaruh *Emotional Freedom Technique* terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi UAN di SMA N 1 Pakem terdapat perbedaan yang signifikan dalam penurunan kecemasan

pada siswa dalam menghadapi UAN. Kecemasan dan stress dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah, apabila kecemasan dan stress dapat hilangkan tekanan darah pun dapat diturunkan.

Manajemen hipertensi yang sudah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya yaitu menggunakan terapi relaksasi otot progresif, relaksasi benson dan relaksasi imajinasi terbimbing serta masih banyak lagi penelitian yang lainnya dalam penanganan hipertensi.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah pada pasien hipertensi dengan terapi *Emotional Freedom Technique* jauh lebih banyak yaitu 21,33 mmHg dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Murti⁽⁴⁾ yang menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah pada pasien hipertensi setelah diberikan relaksasi otot progresif yaitu sebanyak 9,30 mmHg dan hasil penelitian lain juga yang dilakukan oleh Purwanto⁽¹¹⁾, yang menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah pada pasien hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi Benson yaitu sebanyak 9,02 mmHg.

KESIMPULAN

Ada perbedaan yang signifikan antara penurunan rata-rata tekanan darah antara kelompok intervensi *emotional freedom technique* dan kelompok kontrol dengan nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$). Dan Ada pengaruh *Emotional Freedom Technique* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Disarankan terapi *Emotional Freedom Technique* ini sebagai salah satu terapi komplementer dan untuk perawat dapat membantu implementasi *Emotional Freedom Technique* di masyarakat.

KEPUSTAKAAN

1. Staessen, A., Jan, J.W., Giuseppe, B., Willem, H., Birkenhager. (2003) Essential Hypertension. *The Lancet*. 1629 – 1635.
2. Depkes RI.(2010). *Menyokong Penuh Penanggulangan Hipertensi*. Jakarta: Intimedia.

3. Wahdah, N. (2011). *Menaklukan Hipertensi & Diabetes*. Yogyakarta: Multi-Press.
4. Murti, T., Ismonah & Wulandari, M. (2011). Perbedaan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Esensial Sebelum Dan Sesudah Pemberian Relaksasi Otot Progresif Di RSUD Tugurejo Semarang.
5. Sudiarto., Rahayu, W&Taata, S. (2007). Pengaruh Terapi Relaksasi Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Binaan Rumah Sakit Emanuel Klompok Banjarnegara. *The Soedirman Journal of Nursing*.2(3):1-9.
6. The AMT Yearbook. (2003) . *The Association for Meridian Energy Therapies*. Eastbourne : Dragon Rising.
7. Casey, A. & Benson, H. (2012). *Menurunkan Tekanan Darah*. Diterjemahkan oleh: Nirmala Devi. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
8. Adib. (2009). *Cara Mudah Memahami dan Menghindari Hipertensi, Jantung dan Stroke*. Yogyakarta: Dianloka Pustaka.
9. Salma, E. (2009). *Panduan Hidup Sehat*. Yogyakarta: Araska.
10. Muhammadun. (2010). *Hidup Bersama Hipertensi*. Yogyakarta : In-Books.
11. Purwanto, S. (2006). *Relaksasi dzikir*. Jurnal psikologi Universitas Muhammadiyah Semarang. 18(1). 6-48.
12. Corwin, E.J. (2009). *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta : EGC.
13. Steve, B. (2011). *An Introduction to Emotional Freedom Techniques (EFT)*. 3rd Ed. Clifton Park NY : Thomson.
14. Hidayati, N.R. (2011). *Pengaruh Manajemen Cemas: Emotoinal Freedom Technique (EFT) Terhadap Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi UAN SMA N 1 Pakem*. Skripsi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta :Yogyakarta.