

PENGARUH SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP KEPATUHAN TERAPI PENDERITA HIPERTENSI

Kurniati Prihatin¹, Baiq Ruli Fatmawati², Zaenal Arifin³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, STIKES Yarsi Mataram, Indonesia

syaefaturrahman@gmail.com

ABSTRACT

Article History:

Received : 4-7-2022

Revised : 20-7-2022

Accepted : 26-7-2022

Online : 30-7-2022

Keyword:

Hypertension;

Compliance;

SEFT.



Background: Hypertension is a disease with long-term therapy even for life and is sustainable at home, especially with this pandemic condition, it is very necessary for patient compliance in carrying out hypertension therapy on a regular basis. Patient compliance in carrying out therapy can fluctuate. One of the main strategies that can be done to increase compliance is from the patient's perspective by increasing individual confidence. One way that can be used to control psychology is to use the *Spiritual Emotional Freedom Technique*. The purpose of this study was to determine the effect of SEFT on adherence to therapy in patients with hypertension. The research method used is a *quasi-experimental* approach with a *pretest posttest with control group design*. This study uses primary data with a population of 57 people in the working area of the Penimbung Public Health Center with a sample of each control and intervention group of 13 people. Data were analyzed bivariately using the *paired T-test*. There is an effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) on therapy adherence in patients with hypertension ($p = 0.000$). The SEFT method can increase patient understanding and awareness in therapy adherence.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

A. INTRODUCTION

Di masa pandemi COVID-19 ini, orang dengan penyakit penyerta (komorbid) merupakan salah satu kelompok yang sangat rentan terpapar virus. Pasalnya penyandang Penyakit Tidak Menular (PTM) terkonfirmasi COVID-19 berpotensi besar mengalami perburukan klinis sehingga meningkatkan risiko kematian. Dalam hal ini penyakit Hipertensi menjadi penyakit komorbid yang yang terkonfirmasi covid 19 menjadi kasus terbanyak yaitu sebesar 50,5% dan menimbulkan angka kematian tertinggi pada kasus Covid 19 dengan persentasi sebesar 13,2%. Hal ini akan diperburuk jika penderita hipertensi sendiri tidak maksimal mengontrol terapinya. Hipertensi merupakan penyakit

dengan terapi yang bersifat jangka panjang bahkan seumur hidup dan berkelanjutan di rumah, terutama dengan kondisi pandemi ini sangat diperlukan kepatuhan penderita dalam melaksanakan terapi hipertensi secara teratur (Kemenkes RI, 2020).

Kepatuhan terapi didefinisikan sebagai perilaku pasien secara luas yaitu termasuk didalamnya melaksanakan pengobatan, mengikuti diet, merubah gaya hidup, yang semuanya itu dilakukan menurut saran dan persetujuan dari tenaga kesehatan. Definisi ini memperluas konsep kepatuhan yang tidak hanya dalam hal minum obat saja namun meliputi menjaga pola hidup sehat, seperti makan yang tepat, olah raga yang cukup, menghindari hal yang mengakibatkan stres, tidak merokok, dan tidak mengonsumsi alkohol tapi juga meliputi membuat dan mengikuti jadwal pengobatan beberapa perilaku sehat yang sesuai dengan perjanjian atau nasihat kesehatan yang diberikan oleh petugas kesehatan (WHO, 2015).

Kepatuhan terapi pasien hipertensi merupakan hal penting karena hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan tetapi harus selalu dikontrol atau dikendalikan agar tidak terjadi komplikasi yang dapat berujung pada kematian. Kepatuhan penderita dalam menjalankan terapi dapat mengalami fluktuatif. Salah satu strategi utama yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kepatuhan yaitu dari segi penderita sendiri dengan meningkatkan keyakinan individu (Smeltzer, 2015).

Keyakinan seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi emosi dan psikologis seseorang. Oleh karena itu kontrol emosi dan psikologis juga sangat penting demi meningkatkan keyakinan seseorang dalam menjalankan terapi (Osamor, 2015). Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengontrol psikologis yaitu menggunakan teknik terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) (Sunardi, 2014).

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah suatu teknik terapi yang mengkombinasikan antara *energy psychology* dengan pemberdayaan spiritual, dan penyelarasan sistem energi tubuh untuk mengatasi masalah fisik dan emosional (Niven, 2012). Sebagaimana dapat memaksimalkan potensi dalam diri sendiri atau individu agar dapat mencapai hasil yang maksimal (Chasanah, 2012). Teknik ini menggabungkan sistem energi psikologis dan spiritual untuk meningkatkan keyakinan individu dalam mencapai sesuatu.

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti merasa penting untuk mengetahui pengaruh SEFT terhadap kepatuhan terapi penderita hipertensi.

B. METHODS

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif metode penelitian *Quasy Experiment* dengan menggunakan rancangan penelitian *pretest-posttest with control group design*. Populasi pada penelitian ini adalah penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Penimbung yang berjumlah 57 orang dengan sampel masing-masing kelompok kontrol dan intervensi sejumlah 13 orang yang didapatkan menggunakan teknik *purposive sampling*. Selanjutnya kelompok eksperimen diberikan tindakan SEFT sesuai SOP SEFT Zainuddin. Sebelum intervensi diberikan *pretest* tentang kepatuhan terapi hipertensi dan setelah intervensi dilakukan *posttest* tentang kepatuhan terapi hipertensi. Pada kelompok kontrol, diberikan *pretest* dan *posttest* tanpa diberikan intervensi kemudian diuji menggunakan uji Paired T-test menggunakan SPSS 19.

C. RESULT AND DISCUSSION

1. Result

Hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Table 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Jenis Kelamin		
	a. Laki-laki	15	57,7
	b. Perempuan	11	42,3
	Total	26	100
2	Usia		
	a. 45-60 tahun	12	46,2
	b. >60 tahun	14	53,8
	Total	26	100

Tabel 2. Gambaran Kepatuhan terapi sebelum dan sesudah perlakuan SEFT pada Penderita Hipertensi

Kepatuhan Terapi Hipertensi	Sebelum Perlakuan SEFT		Setelah Perlakuan SEFT	
	Frekuensi (F)	Prosentase (%)	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
Patuh	-	0	10	77
Tidak Patuh	13	100	3	23
Total	13	100	13	100

Table 3. Hasil Uji Normalitas Variabel Kepatuhan Terapi Hipertensi pada Responden sebelum dan Setelah diberi perlakuan SEFT

Kategori	Hasil		
Kepatuhan	Nilai variable		
		Standar Error	Distribusi Data
Pretest	1,175	0,616	1,9 (Normal)
Posttest	0,185	0,616	0,3 (Normal)

Tabel 3. Pengaruh Metode SEFT Terhadap Kepatuhan Terapi Pada Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan SEFT

Variable	Mean	SD	SE Men	Pv	N
Kepatuhan sebelum SEFT	7,085	1,6562	0,5494	0,000	13
Kepatuhan setelah SEFT	4,04	1,531	0,425		13

2. Discussion

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada bulan Oktober-November pada 13 responden Hipertensi setelah diberikan perlakuan SEFT hampir seluruh responden yaitu sebanyak 10 orang responden (77%) berada pada kategori patuh dan sebagian kecil yaitu sebanyak 3 orang responden (23%) berada pada kategori tidak patuh. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kepatuhan terapi pada responden hipertensi dimana sebelum perlakuan SEFT seluruhnya yaitu sebanyak 13 orang (100%) tidak patuh pada terapi Hipertensi sedangkan setelah diberikan perlakuan metode SEFT sebanyak 10 orang responden (77%) patuh pada terapi Hipertensi. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kepatuhan terapi hipertensi sebesar 77%.

Walaupun pada hasil akhir sesudah 3 kali perlakuan metode SEFT masih ada sebagian kecil yaitu sebanyak 3 orang responden (23%) tidak patuh akan terapi, akan tetapi jika dilihat dari beberapa point penilaian tetap terjadi peningkatan walaupun belum memenuhi standar dikatakan patuh.

Penelitian ini menunjukkan bahwa metode SEFT dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran pasien dalam kepatuhan terapi. Hal ini dikarenakan di dalam metode SEFT terdiri dari 15 teknik psikoterapi diantaranya teknik Psychoanalysis yaitu berusaha menemukan akar masalah dari pasien yang akan memudahkan kita dalam mencari intervensi yang akan diberikan. Selain itu ada teknik Sedon Metode yaitu sikap ikhlas dan

pasrah yang dilatih terus menerus yang dapat meningkatkan kesadaran pasien dalam menerima realita yang ada.

Hasil observasi pada penelitian ini yaitu didapatkan setiap setelah diberikan metode SEFT, responden mengatakan bahwa dirinya lebih tenang, rileks, perasaan cemas berangsur hilang dan lebih bias mengontrol emosinya. Hal ini dikarenakan proses SEFTing sendiri berfungsi untuk melepaskan hambatan-hambatan emosi dan saat *Nine gamut Procedure* dilakukan akan melatih kemampuan responden dalam mengendalikan emosi . Hal ini sesuai dengan teori Niven (2012), yang mengatakan bahwa jika tingkat ansietas pasien terlalu tinggi atau terlalu rendah, maka kepatuhan pasien menjadi kurang. Jadi kemampuan pasien dalam mengontrol emosinya akan membantu pasien dalam upaya patuh terhadap terapi.

Di dalam Tubuh kita terdapat 361 titik akupunktur disepanjang 12 jalur *energy meridian* yang sangat berpengaruh pada kesehatan kita. SEFT menyederhanakan 361 titik tersebut menjadi 18 titik yang mewakili 12 jalur utama energi tubuh yang di *Tapping* pada saat SEFT (Ashari, 2019). Pada saat *Set-Up* pasien dibimbing untuk memanjatkan doa, menerima, pasrah, khusu', dan ikhlas atas masalah/penyakit yang dirasakan. hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dr. Larry Dossey, MD dalam Ashari (2019) yaitu tentang efek doa dan spiritualitas yang berpengaruh positif terhadap kesehatan. Pada penyakit umum sekalipun, kondisi pikiran, emosi, sikap kesadaran dan doa-doa yang dipanjatkan oleh atau untuk pasien sangat berpengaruh bagi kesembuhan pasien. Dimana hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh *Herbert Benson* mengenai *relaxation* dan *meditation*, yaitu ketika kita memunculkan rasa khusyuh, ikhlas dan pasrah dalam penyembuhan akan cenderung lebih cepat (Ashari, 2019). William James juga mengatakan *suggestion and affirmation* bahwa dalam proses SEFT-ing dan Deep SEFT banyak dilakukan pengulangan kata-kata yang memberdayakan diri. Kondisi inilah yang akan menciptakan harapan dan rasa optimis yang terprogram dalam pikiran bawah sadar kita (Zainudin, 2022).

SEFT memandang individu sebagai kesatuan yang utuh, baik bersifat energi, fisik, emosi, mental, sosial maupun spiritual. Lingkungan sangat berpengaruh dalam membentuk persepsi dan pengalaman individu serta lebih jauh akan mempengaruhi kesehatan fisik dan emosionalnya (Thayib, 2010). Sehingga, terapi SEFT ini selain dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit fisik maupun non fisik, dapat juga digunakan sebagai motivasi dalam berbagai persoalan hidup. Hal ini sesuai dengan hasil observasi di

lapangan ketika melakukan SEFT dimana responden mengatakan mereka merasa lebih tenang, hati merasa lebih dekat dengan Tuhan, lebih percaya diri dan bersemangat lagi dalam menjalani hidup dan terapi, bahkan beberapa keluhan yang selama ini dirasakan seperti pusing dan nyeri tengkuk berangsur-angsur hilang.

Dengan meningkatnya kepatuhan terapi pada responden Hipertensi ini menjadi bukti bahwa pasien ikut berperan aktif dalam menjaga dan merawat kondisi kesehatannya. Hal ini sesuai dengan teori model keperawatan yang dikemukakan oleh Dorothea Orem yaitu *Theory of Self-Care Management*, dimana adanya usaha positif pasien untuk menemukan dan berpartisipasi dalam pelayanan kesehatan untuk mengoptimalkan kesehatan, mencegah komplikasi, mengontrol gejala, menyusun sumber-sumber pengobatan, meminimalisir gangguan dalam penyakit yang dapat mengganggu kehidupan (Barus, et al., 2019).

D. CONCLUSION AND SUGGESTIONS

Gambaran kepatuhan terapi penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Penimbung sebelum diberikan perlakuan metode SEFT seluruhnya yaitu 13 orang (100%) berada pada kategori tidak patuh dan setelah diberikan perlakuan metode SEFT sebagian besar yaitu 10 orang (77%) berada pada kategori patuh dan sebagian kecil yaitu 3 orang (23%) berada pada kategori tidak patuh. Terdapat adanya pengaruh pemberian metode SEFT terhadap kepatuhan terapi pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Penimbung yaitu dengan nilai p-value 0,000.

Berdasarkan temuan dan hasil pada penelitian ini, maka diharapkan penelitian ini dapat disosialisasikan baik ke instansi pelayanan kesehatan maupun ke masyarakat secara luas agar dapat dimanfaatkan menjadi alternatif yang efektif dan ekonomis dalam penanganan penyakit hipertensi. Serta untuk peneliti selanjutnya juga disarankan untuk dapat memperluas cakupan wilayah dan populasi yang digunakan dalam penelitian.

E. ACKNOWLEDGEMENT

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIKES Yarsi Mataram dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) STIKES Yarsi Mataram yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian. Tidak lupa penulis haturkan terima kasih pula pada Kepala Puskesmas Penimbung dan jajaran serta Perangkat Wilayah Penimbung yang telah memberikan izin serta memfasilitasi sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

F. REFERENCES

- Ashari. (2019). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Cara Tercepat dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*. 53(9), 1689–1699.
- Barus, B., Rizki, K., Hendra, A., Cipta, J., Ners, P. P., & Luhur, S. B. (2019). *Penerapan Metode SEFT Terhadap Kepatuhan Asupan Cairan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Al Ihsan Provinsi Jawa Barat*. 12(243), 29–38.
- Chasanah, Alvi. (2012). *Konsep Terapi SEFT Dalam Meningkatkan Mental Spiritual (Studi Analisa Terhadap Terapi SEFT Di Bratang Binangun Surabaya)*.
- Kemendes RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease Covid-19 Revisi 5*. Jakarta
- Niven, Neil. (2012). *Psikologi Kesehatan: Pengantar Untuk Perawat & Professional Kesehatan Lain*. Ed. 2. Jakarta: EGC.
- Osamor, Pauline. E. (2015). *Social support and management of hypertension on south-west Nigerian*. Cardiovascular Journal of America.
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2015). *Medical- Surgical Nursing*. Philadelphia: Lipincott Williams & Wilkins
- Sunardi. (2014). *Efektifitas terapi SEFT dalam menurunkan hipertensi*. Jurnal ners dan kebidanan volume 1 nomor 2 juli 2014. Universitas muhammadiyah malang
- Thayib, S. (2010). *Preview spiritual emotional freedom technique*, Surabaya: LoGOS Institute.
- World Health Organization (WHO). (2015). *A Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crises*. Geneva.
- Zainuddin. (2022). *Terapi Spirituan Emotional Freedom Technique Untuk Melepas Emosi*. Bandung: UIN Sunan gunung Djati.