

# **PENGARUH *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP KUALITAS TIDUR PENDERITA HIPERTENSI DI CILACAP SELATAN**

**Kasron<sup>1</sup>, Susilawati<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi S-1 Keperawatan Stikes Al-Irsyad-Al-Islamiyyah Cilacap

Email : kasron@stikesalirsyadclp.ac.id

<sup>2</sup> Program Studi D-3 Kebidanan Stikes Al-Irsyad-Al-Islamiyyah Cilacap

Email : susilawati@stikesalirsyadclp.ac.id

## ***ABSTRACT***

**Background :** *Patients with hypertension patients can have sleep disorders such as dizziness or headache, feeling tired during the day, anxiety, decreasing concentration and irritability. This study aimed to evaluate the effect of spiritual emotional freedom technique (SEFT) on sleep quality in patients with hypertension in South Cilacap City.*

**Objective:** *The aims of this study to know the influence of spiritual emotional freedom technique (seft) to sleep quality of hypertension patient in South Cilacap*

**Method :** *The research used quasi-experiment with pre-post test without control group. Respondents were patients with hypertension in South Cilacap City, with the criteria for those who were active in health care programme, able to perform independent activities, consume of anti-hypertensive drugs, have done SEFT regularly for 7 days. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) was used to evaluate sleep quality twice, before and 7 days after interventions SEFT. Statistic analysis used wilcoxon test. 16 respondents included in the criteria.*

**Result :** *The quality of sleep before treatment SEFT was 7 people (43.8%) poor, 9 people (56.3%) very bad. After treatment SEFT was 4 people (25%) rather good, 12 people (75%) less good. The analysis shown the sleep quality was difference between before and after SEFT with p-value 0.001.*

**Conclusion:** *The study show there difference between before and after SEFT in hypertensive patients in South Cilacap. SEFT can be used to improve the sleep quality of hypertensive patients.*

**Keywords:** *hypertension, sleep quality, spiritual emotional freedom technique.*

## PENDAHULUAN

Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas ataupun waktu tidur pada seseorang individu (Nagai & Kario, 2012). Gangguan tidur yang terjadi pada seseorang dapat mempengaruhi kualitas tidurnya menjadi buruk. Kualitas tidur akan semakin buruk seiring dengan bertambahnya usia, karena seiring bertambahnya usia maka akan terjadi proses penuaan secara degenerate. Kualitas tidur yang buruk akan berpengaruh pada menurunnya produktivitas seseorang (Javaheri, Storfer-issler, Rosen, & Redline, 2008). Gangguan tidur dapat terjadi pada seseorang yang menderita hipertensi. Pasien hipertensi yang mengalami gangguan tidur biasanya terbangun pada pagi hari dengan merasa pusing, sakit kepala, merasa lelah di siang hari, memperburuk kondisi pasien seperti kecemasan, gelisah, konsentrasi menurun, mudah tersinggung, dan dapat menimbulkan penyakit baru pada penderitanya seperti penyakit pembuluh darah koroner dan otak, obesitas, dan depresi (Persson, Clow, Edwards, Hucklebridge, & Rylander, 2003)

Pasien dengan hipertensi biasanya memiliki kualitas tidur yang buruk, kualitas tidur yang buruk memiliki risiko lebih tinggi terjadinya hipertensi dibandingkan dengan kualitas tidur yang baik. Jika pasien hipertensi memiliki kualitas tidur yang buruk maka akan mempengaruhi tekanan darah pasien tersebut. Tekanan darah akan meningkat dan akan memperburuk penyakit hipertensi yang dialami oleh pasien, sehingga kualitas tidur yang buruk pada pasien hipertensi harus diatasi (Javaheri et al., 2008).

Saat ini hipertensi merupakan faktor risiko terbesar ketiga yang dapat menyebabkan

kematian dini. Hipertensi menyebabkan 62% penyakit kardiovaskular. Hipertensi diperkirakan akan terus meningkat setiap tahunnya dan pada tahun 2025, diperkirakan 29% atau 1,6 milyar orang di seluruh dunia akan mengalami hipertensi (Nadruz, 2015). Angka kejadian hipertensi di Kabupaten Cilacap menurut Dinkes Kabupaten Cilacap tahun 2014 merupakan 10 penyakit terbanyak. Kejadian hipertensi di Kabupaten Cilacap pada tahun 2014 yaitu sebanyak 15.717 kasus, dengan hipertensi essensial 13.105 kasus. Terjadi kasus hipertensi sebanyak 571 di Puskesmas Cilacap Selatan 2, dan tahun 2016 kasus hipertensi meningkat menjadi 819 kasus. Puskesmas Cilacap Selatan 2 mempunyai Prolanis yang dilaksanakan setiap 1 bulan sekali dan Bulan Januari 2017 terdata 35 pasien lansia dengan hipertensi yang aktif mengikut prolanis yang dilaksanakan setiap satu bulan sekali (Dinas Kesehatan Kabupaten, 2017).

Beberapa terapi non farmakologis yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan menggunakan relaksasi, sugesti, imajinasi, aromaterapi, terapi music, akupresure, dan terapi tertawa (G. de Niet, Tiemens, Lendemeijer, & Hutschemaekers, 2009; G. J. De Niet, Tiemens, Kloos, & Hutschemaekers, 2009). Selain itu, dapat juga menggunakan teknik *spiritual emotional freedom tehniqe* (SEFT). Terapi ini merupakan suatu teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode *tapping* (ketukan) beberapa titik tertentu pada tubuh. Keunggulan terapi SEFT diantaranya yaitu tidak menimbulkan efek samping, lebih murah, lebih mudah, lebih aman, lebih cepat dan lebih sederhana, karena SEFT hanya menggunakan unsur spiritual dan tapping. Dilihat dari segi medis, tapping yang dilakukan juga tidak berbahaya sehingga

terapi SEFT dapat dilakukan oleh siapapun (Vangsapalo, 2010 dan Zainuddin, 2014). Selain itu, terapi SEFT juga bersifat universal, artinya dapat digunakan berdasarkan latar belakang keyakinan pasien.

Penelitian tentang penggunaan SEFT untuk kualitas tidur pernah dilakukan oleh (Rajin, 2015) pada pasien paska-operasi menunjukkan terjadi peningkatan kualitas tidur setelah pemberian SEFT dengan *p-value* 0,009 pada hari pertama dan *p-value* <0,001 pada hari ketiga. (Rajin, 2015). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh spiritual emotional freedom tehniqe (SEFT) terhadap kualitas tidur penderita hipertensi di Cilacap Selatan”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis *quasi-experiment* dengan pendekatan *pre-post test without control group*. Subjek pada penelitian ini adalah penderita hipertensi di Cilacap Selatan berjumlah 16 responden. Pemilihan responden menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*, sesuai kriteria inklusi yaitu:

- 1) Penderita hipertensi yang aktif mengikuti prolanis;
- 2) Mampu melakukan aktivitas mandiri;
- 3) Mengonsumsi obat anti-hipertensi dan
- 4) Melakukan SEFT teratur selama 7 hari.

Tempat penelitian dilakukan di Puskesmas Cilacap Selatan.

Instrumen penelitian menggunakan terjemahan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebelum perlakuan dan 7 hari setelah pemberian SEFT. Analisis statistik menggunakan *Wilcoxon test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada pasien hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan didapatkan beberapa karakteristik responden pada tabel di bawah ini:

Berdasarkan responden yang menderita hipertensi ditemukan beberapa karakteristik pada tabel 1 yaitu:

Tabel 1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik	F	%
1	Usia		
	<60 Tahun	7	43,8
	60-64 Tahun	5	31,3
	>64 Tahun	4	25,0
2	Jeniskelamin		
	Perempuan	12	75,0
	Laki-laki	4	25,0
3	Pendidikan		
	SD	13	81,3
	SMP	0	0
	SMA	3	18,8

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden berusia kurang dari 60 tahun (43,8%), hampir seluruh responden perempuan (75,0%) dan hampir seluruh responden berpendidikan SD (81,3%).

Berdasarkan hasil analisis intervensi yang diberikan pada pasien hipertensi didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2 Analisis Intervensi SEFT dan Kualitas Tidur

No	Kualitas Tidur	Pre SEFT		Post SEFT		<i>p-value</i> <sup>*</sup>
		F	%	F	%	
1	Sangat Baik	0	0	0	0	0,001
2	Agak Baik	0	0	1	75	
				2	,0	
3	Kurang Baik	9	56	4	25	
			,3		,0	
4	Sangat Buruk	7	43	0	0	
			,8			

Uji Wilcoxon, Bermakna pada *p-value* < 0,05.

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum perlakuan SEFT 56,3% responden dengan kualitas tidur kurang baik dan 43,8% responden kualitas tidur sangat buruk. Setelah perlakuan SEFT 75% responden dengan kualitas tidur agak baik dan 25% kualitas tidur kurang baik, hasil analisis selanjutnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah pemberian SEFT pada penderita hipertensi dengan p value 0,001.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian oleh (Rajin, (2015) tentang penggunaan SEFT pada pasien post-operasi untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien, yang menunjukkan bahwa kualitas tidur pasien meningkat setelah diberikan SEFT dengan p-value <0,001(Rajin, 2015), serta penelitian tentang penggunaan SEFT pada pasien hipertensi yang dilakukan oleh Susanti (2015) menunjukkan bahwa SEFT sendiri dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Susanti, 2015). Hal ini diperkuat juga oleh penelitian Verasari (2014) menyebutkan bahwa terapi SEFT dapat menurunkan skor insomnia pada remaja yang menggunakan NAPZA.

Secara sederhana terapi SEFT merupakan tindakan kombinasi antara sugesti-relaksasi dengan ketukan ringan (tapping) pada titik-titik meridian akupunktur. Sugesti-relaksasi berfokus pada kata atau kalimat yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Allah SWT. Penggunaan SEFT yang lebih berpengaruh terhadap kualitas tidur disebabkan karena dalam melakukan SEFT melibatkan unsur spiritual. Faktor spiritual sangat penting dan hal esensial yang merupakan hubungan vertikal hamba dengan Tuhan (Dewi, 2013).

Ketika seorang pasien berdoa dengan tenang yang disertai dengan hati ikhlas dan

pasrah, maka tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan seorang pasien menjadi tenang. Pernafasan menjadi teratur, denyut jantung menjadi teratur dan stabil yang akan melancarkan sirkulasi darah yang mengalir kedalam tubuh dan menyebabkan kondisi yang sangat nyaman dan rileks. Kondisi yang rileks dan tenang akan menurunkan kondisi kecemasan pada pasien sehingga menyebabkan rangsangan di korteks menurun yang akhirnya rangsangan Reticular Activating Sistem (RAS) menurun dan beberapa bagian Bulbar Synchronizing Region(BSR)mengambil alih yang dapat menyebabkan sensasi kantuk yang menyebabkan seseorang mudah untuk mendapatkan tidur (Faridah, 2016). (Javaheri et al., 2008)(Persson et al., 2003)

Sementara itu ketukan ringan atau tapping yang dilakukan pada titik-titik energi meridian sesuai dengan teori gate control akan merangsang nyeri nociceptor yang dihantarkan ke korteks otak, yang akan membuka gerbang yang menyebabkan sensasi nyeri ketukan terasa di otak. Sensasi ketukan akan di rasakan di otak dan merangsang sistem RAS juga yang akan mempengaruhi tidur pasien.(Kaliyaperumal & Gowri, 2010)

Selain itu, prosedur SEFT dilakukan dengan cara langsung mengetuk titik-titik yang sama dengan titik akupunktur. Prinsip dasar dari SEFT ini yaitu yakin, ikhlas, pasrah, syukur, dan khusyu. Ketika seseorang dalam keadaan yakin bahwa apa yang terjadi pada kehidupan ini adalah atas izin Allah SWT, dan semua kejadian dalam hidup ini adalah yang terbaik untuk dijalani. Yakin pada Maha kuasanya Allah SWT dan Maha sayangnya Allah pada makhluknya maka seseorang akan menjalani kehidupan ini dengan lebih tenang dan ringan(Faiz, 2008)

Terapi SEFT dapat mengatasi gangguan tidur karena terapi SEFT berfokus dengan

kalimat yang berfokus pada doa sehingga tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan menjadi tenang. Saat melakukan SEFT akan terjadi peningkatan Hypothalamic Pituitary Adrenal (HPA) yang menyebabkan terjadi penghentian respon alarm dari system saraf simpatis bergantian dengan respon relaksasi dalam sistem saraf para simpatis yang kemudian terjadi penurunan tingkat hormon kortisol dalam tubuh (Haynes, 2010). Kortisol memegang peranan penting dalam mengatur tidur, nafsu makan, fungsiginjal, stres dan sistem imun. Saat melakukan SEFT maka akan menginhibisi hipotalamus untuk menghentikan sekresi Corticotropin releasing hormone (CRH) sehingga sekresi Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH) juga berhenti dan kadar kortisol akan menurun. Kadar kortisol yang menurun dapat membuat pasien merasakan rileks, menurunkan tekanan darah, dan mengatasi gangguan tidur (Haynes, 2010). Respon relaksasi yang didapatkan karena menurunnya kadar kortisol akan mengakibatkan pernafasan dan denyut jantung menjadi teratur, sehingga sirkulasi darah yang mengalir kedalam tubuh menjadi lancar. Keadaan relaksasi menurunkan kecemasan pasien sehingga stimulus ke RAS menurun dan beberapa bagian, BSR mengambil alih yang dapat menyebabkan tidur (Faiz, 2008)

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh pemberian spiritual emotional freedom technique (SEFT) dengan kualitas tidur penderita hipertensi di Cilacap Selatan, sehingga penderita hipertensi dapat melakukan SEFT untuk meningkatkan kualitas tidur yang terganggu akibat dari hipertensi yang diderita.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **SIMPULAN**

Terdapat perbedaan kualitas tidur antara sebelum dan setelah pemberian intervensi spiritual emotional freedom technique pada penderita hipertensi di Cilacap Selatan.

### **SARAN**

Perlu intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur dengan intervensi mandiri seperti penggunaan SEFT pada penderita hipertensi di Cilacap Selatan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- e Niet, G., Tiemens, B., Lendemeijer, B., & Hutschemaekers, G. (2009). Music-assisted relaxation to improve sleep quality: meta-analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 65(7), 1356 – 1364. <http://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2009.04982.x>
- Dinas Kesehatan Kabupaten. (2017). Laporan Tahunan Penyakit Tidak Menular (PTM). Cilacap.
- Faiz, Z. (2008). *Spiritual Emotional Freedom Technique For Healing, Success, Happiness, Greatness (Revision 2)*. Jakarta: Afzan Publishing.
- Faridah, V. N. (2016). Perubahan Persepsi Dan Domain Spiritual Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Akibat Pemberian Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Virgianti Nur Faridah. *Surya*, 08(01), 60–71.

- Javaheri, S., Storfer-isser, A., Rosen, C. L., & Redline, S. (2008). Sleep Quality and Elevated Blood Pressure in Adolescents. *Circulation*, 118, 1034–1040. <http://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.108.766410>
- Kaliyaperumal, R., & Gowri, J. (2010). Effect of music therapy for patients with cancer pain. *International Journal of Biological & Medical Research*, 3(3), 79–81.
- Nadruz, W. (2015). Myocardial remodeling in hypertension. *Journal of Human Hypertension*, 29(1), 1–6. <http://doi.org/10.1038/jhh.2014.36>
- Nagai, M., & Kario, K. (2012). [Sleep disorder and hypertension]. *Nihon Rinsho. Japanese Journal of Clinical Medicine*, 70(7), 1188–1194.
- Niet, G. J. De, Tiemens, B. G., Kloos, M. W., & Hutschemaekers, G. J. M. (2009). Review of systematic reviews about the efficacy of non-pharmacological interventions to improve sleep quality. *International Journal Evidence Based Healthcare*, 7, 233–242. <http://doi.org/10.1111/j.1744-1609.2009.00142.x>
- Persson, K., Clow, A., Edwards, S., Hucklebridge, F., & Rylander, R. (2003). Effects of nighttime low frequency noise on the cortisol response to awakening and subjective sleep quality. *Life Science*, 72, 863–875.
- Prameswari, A., & Ariyani, H. (2015). Emotional Freedom Technique (EFT) Terapi Alternatif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Yang Akan Menjalani Percutaneous Coronary Therapy (PCI). *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 11(1), 1075–1083.
- Rajin, M. (2015). Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique ( SEFT ) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi Di Rumah Sakit. *Jurnal Lembaga Penelitian Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang*, 1–5.
- Susanti, D. (2015). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang. Universitas Andalas.