



## **PENGARUH SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA HIPERTENSI**

Nirmaya Afifah<sup>1)</sup>, Nafolion Nur Rahmat<sup>2)</sup>, Riska Yunita<sup>3)</sup>

Program Studi Sarjana Keperawatan

STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo

Gmail: [nirmayaafifah17@gmail.com](mailto:nirmayaafifah17@gmail.com)

No Hp 085940944887

### **ABSTRAK**

Masalah kesehatan menjadi salah satu permasalahan yang dihadapi oleh lanjut usia. Hal ini diakibatkan oleh terjadinya proses degeneratif (kemunduran fungsi sel), menurunnya fungsi sistem imun tubuh dan proses penuaan sehingga menyebabkan munculnya penyakit degeneratif. Hipertensi adalah gangguan pada sistem peredaran darah, yang cukup banyak mengganggu kesehatan seseorang. Tujuan penelitian adalah Menganalisa **Pengaruh SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) Terhadap Tingkat stress Pada Lansia Hipertensi.**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *analitik korelasional* dengan desain penelitian *pre-post test desain*. Penelitian ini di lakukan di Desa Ngadirejo Kecamatan Sukapura Kabupaten Probolinggo. Populasi penelitian sejumlah 54 responden. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan sampel sejumlah 48 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian ini menunjukkan data tentang stres lanjut usia setelah dilakukan terapi SEFT di Desa Ngadirejo Kecamatan Sukapura Kabupaten Probolinggo diperoleh data sebanyak 16 (33,3%) responden dan tingkat stress rendah sebanyak 32 (66,7%) responden. Hasil uji *Wilcoxon* di dapatkan bahwa nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ . Hal ini menunjukkan adanya **Pengaruh SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) Terhadap Koping stress Pada Lansia Hipertensi di Desa Ngadirejo, Kecamatan Sukapura**, Kabupaten Probolinggo berarti nilai  $p$  value  $< \alpha = 0,05$ .

Disarankan bagi fasilitas kesehatan hendaknya *follow up* peran keluarga terhadap tingkat stres lansia untuk memberikan *Spiritual Emotional freedom Technique*.

**Kata Kunci : Koping Stres, Lansia, SEFT**



## ABSTRACT

*Health problems are one of the problems faced by the elderly. This is caused by degenerative processes (deterioration of cell function), decreased function of the body's immune system and the aging process, causing the emergence of degenerative diseases. Hypertension is a disorder of the circulatory system, which can seriously affect a person's health. The aim of the research is to analyze the effect of SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) on stress levels in elderly people with hypertension.*

*This research is a type of correlational analytical research with a pre-post test research design. This research was conducted in Ngadirejo Village, Sukapura District, Probolinggo Regency. The research population was 54 respondents. The sampling technique used was purposive sampling with a sample of 48 respondents. The research instrument used a questionnaire. Data analysis used in this study used the Wilcoxon test.*

*The results of this study show that data regarding elderly stress after SEFT therapy was carried out in Ngadirejo Village, Sukapura District, Probolinggo Regency, data was obtained for 16 (33.3%) respondents and low stress levels for 32 (66.7%) respondents. The results of the Wilcoxon test showed that the  $p$  value =  $0.000 < \alpha = 0.05$ . This shows the influence of SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) on coping with stress in elderly people with hypertension in Ngadirejo Village, Sukapura District, Probolinggo Regency, meaning the  $p$  value is  $< \alpha = 0.05$ .*

*It is recommended that health facilities follow up on the role of the family in the elderly's stress levels to provide Spiritual Emotional Freedom Technique.*

**Keywords:** SEFT, Stress Coping, Elderly

## 1. PENDAHULUAN

Masalah Kesehatan menjadi salah satu permasalahan yang dihadapi oleh lanjut usia. Hal ini diakibatkan oleh terjadinya proses degeneratif (kemunduran fungsi sel), menurunnya fungsi sistem imun tubuh dan proses penuaan sehingga menyebabkan munculnya penyakit degeneratif. Salah satu penyakit yang sering timbul pada lanjut usia yaitu hipertensi. Hipertensi atau disebut juga sebagai tekanan darah tinggi sering ditemukan di berbagai negara maju dan berkembang termasuk negara Indonesia (Idris, 2022).

Hipertensi adalah gangguan pada sistem peredaran darah, yang cukup banyak mengganggu Kesehatan seseorang. Dikatakan hipertensi apabila kondisi seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yaitu meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 130 mmHg dan diastolik lebih dari 80 mmHg (Muryani dkk., 2020). Terjadinya hipertensi

diakibatkan oleh faktor hipertensi primer atau esensial (disebabkan oleh gaya hidup) dan hipertensi sekunder atau non esensial (hipertensi yang diketahui penyebabnya, seperti ginjal dan pemakaian pil KB) (Sarweni dan Sari, 2020).

Hipertensi termasuk salah satu masalah kesehatan serius di dunia karena menjadi faktor timbulnya risiko utama pada penyakit *kardiovaskular* dan *stroke*. Selain itu, hipertensi juga menjadi penyebab kematian ke-3 setelah *stroke* dan *tuberculosis* (Idris, 2022). Prevalensi hipertensi secara global yaitu sebesar 22% dari total penduduk dunia. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 dengan prevalensi tertinggi sebesar 25% dari total penduduk. Fatmasari dkk., (2019) menyatakan bahwa 7,5 juta atau 12,8% kematian disebabkan oleh hipertensi. Di Indonesia, jumlah kasus hipertensi pada tahun 2022 mencapai 63.309.620 orang dan angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218



kematian (Lenzu dkk., 2022). Kabupaten Probolinggo menjadi salah satu kabupaten yang memiliki kasus hipertensi terbanyak di Jawa Timur yaitu sebesar 10,89% (Rahmah dkk., 2022). Sedangkan di desa Ngadirejo 38% lansia menderita penyakit hipertensi (Puskesmas Sukapura, 2023). Hipertensi merupakan tantangan yang besar bagi Indonesia saat ini karena sering ditemukan pada pelayanan Kesehatan primer.

Salah satu faktor yang menjadi penyebab tekanan darah pasien meningkat atau hipertensi yaitu stres. Stres adalah sebuah kondisi terjadinya tekanan psikis maupun fisik yang tidak menyenangkan. Stres dapat merangsang kelenjar anak ginjal untuk melepaskan hormon adrenalis sehingga memacu jantung berdenyut lebih kuat dan cepat yang dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah (Fatmasari dkk., 2019). Warga Ngadirejo berjumlah 1.359 jiwa, sebanyak 15% lansia yaitu 204 jiwa menderita penyakit hipertensi. Lansia penderita hipertensi sebanyak 80% adalah wanita. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 20 Mei 2023 kepada 20 orang lansia, 90% dari lansia menderita penyakit hipertensi sedangkan 10% menderita penyakit darah rendah. Hasil wawancara yang dilakukan diketahui bahwa lansia penderita hipertensi disebabkan oleh terlalu banyak berpikir negatif dan stres.

Stres dapat dikendalikan dan dikurangi dengan cara melakukan tingkat stres. Tingkat stres merupakan perilaku dan pikiran yang berhasil menghilangkan maupun mengurangi stres (Ernawati dan Masnina, 2020). Tingkat stres memiliki dua bentuk strategi penanganan yaitu upaya pemecahan masalah yang berfokus kepada masalah yang dilalui seseorang (*focused coping*) dan upaya meredam

stres yang berfokus kepada emosi (*emotion focused coping*). Tingkat stres dapat membantu para lansia untuk mengurangi dan mengobat stres yang dialami oleh mereka. Dengan berkurangnya stres maka resiko timbulnya penyakit hipertensi akan semakin rendah.

Hipertensi dapat dimanajemen secara non farmakologis dan secara farmakologis. Penanganan yang dilakukan secara farmakologis yaitu dengan memberikan obat diuretic thiazide, vasodilator, beta-bloker, dan simpateik. Sedangkan cara mengatasi dengan non farmakologis yaitu modifikasi gaya hidup, pembatasan kafein, alkohol, dan asupan natrium, modifikasi diet rendah lemak, mengendalikan stres, dan terapi (Eryanti dan Sugiharto, 2021).

Sedangkan cara mengurangi dan mengobati penyakit hipertensi non farmakologis yaitu dengan Terapi SEFT (*Seft Emotional Freedom Technique*). Terapi SEFT (*Seft Emotional Freedom Technique*) merupakan salah satu teknik relaksasi terapi komplementer dimana cara kerjanya hampir sama dengan akupresur dan akupuntur. Terapi SEFT dilakukan dengan cara perangsangan titik akupuntur yang menimbulkan relaksasi dan menstimulus kerja kelenjar pituitari untuk mengeluarkan hormon endorphen yang dapat memberikan efek ketenangan sehingga dapat menginaktivasi sistem saraf simpatis (Eryanti dan Sugiharto, 2021). Menurut Sarweni dan Sari (2020) dalam penelitiannya, terapi SEFT dapat menyembuhkan hipertensi. Hal ini dikarenakan terapi SEFT dapat membuat otot polos pembuluh darah arteri dan vena menjadi rileks bersama dengan otot lain dalam tubuh. Efek dari relaksasi ini yaitu menyebabkan kadar norepinefrin dalam darah menurun,

sehingga akan berimbas pada penurunan tekanan darah.

Alasan peneliti menggunakan teknik terapi SEFT yaitu teknik yang dilakukan mudah dan sederhana sehingga orang awam dapat menerapkannya. Terapi SEFT saat ini telah berkembang dan banyak dilakukan penelitian untuk mengetahui keefektivannya. Sarweni dan Sari (2020) menyatakan dalam penelitiannya bahwa terapi SEFT dilakukan dua hari sekali selama 6 kali dengan waktu 10-15 menit dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain itu, Fatmasari dkk., (2019) juga menjelaskan dalam penelitiannya bahwa terapi SEFT dapat menurunkan stres pada penderita hipertensi.

Dari latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan Pengaruh SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Tingkat stres Pada Lansia Hipertensi di desa Ngadirejo Kecamatan Sukapura.

## 2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *pre-post test design* yang merupakan hubungan sebab akibat yang melibatkan kelompok eksperimen dimana hasil yang dikumpulkan sebelum dan sesudah intervensi. Sample penelitian sebanyak 48 lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Dengan tehnik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Uji statistik menggunakan Uji *Wilcoxon* dengan tingkat signifikan  $\leq 0,05$ . Sudah dilakukan uji etik di komite etik penelitian kesehatan dengan laykaji etik Nomer : KEPK/368/STIKes-HPZH/IX/2023.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN ← HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Pendapatan dan Pekerjaan .

**Table 1:**  
Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Usia	F	%
59 - 64	26	54,1
65 - 71	4	8,3
72 - 78	9	18,8
79 - 85	9	18,8
Total	48	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi 5.1 didapatkan usia dari 48 responden usia 59-64 tahun 26 orang (54,1%), usia 65-71 tahun 4 orang (8,3%), usia 72-78 tahun 9 orang (18,8%), dan usia 79-85 tahun 9 orang (18,8%).

**Table 2 :**  
Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Jenis Kelamin	F	%
Laki-Laki	18	37,5
Perempuan	30	62,5
Total	48	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi 5.2 didapatkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin Perempuan sebanyak 30 orang (62,5%) dan responden berjenis kelamin laki – laki sebanyak 18 orang (37,5%).

**Table 3 :**  
Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Pendidikan Terakhir	F	%
SD	18	37,5
SMP	26	54,2
SMA	4	8,3
Total	48	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi 5.3 didapatkan bahwa responden yang memiliki riwayat

pendidikan terakhir SD sebanyak 18 orang (37,5%), sebagian responden memiliki riwayat pendidikan terakhir SMP 26 orang (54,2%), dan sebanyak 4 orang (8,3%) memiliki pendidikan terakhir SMA.

**Table 4 : Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendapatan dapat dilihat pada tabel dibawah ini.**

Pendapatan/bulan	F	%
Rp. 0,	17	35,4
Rp. 1.000.000 – Rp.2.000.000	27	56,3
>Rp. 2.000.000	4	8,3
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi 5.4 didapatkan bahwa responden yang tidak memiliki pendapatan sebanyak 17 orang (35,4%), responden yang memiliki pendapatan kisaran Rp.1.000.000-Rp.2.000.000 sebanyak 27 orang (56,3%), dan responden yang memiliki pendapatan lebih dari Rp.2.000.000 sebanyak 4 orang (8,3%).

**Table 5 : Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan dapat dilihat pada tabel dibawah ini.**

Pekerjaan	F	%
Tidak bekerja	17	35,4
Petani	20	41,7
Peternak	11	22,9
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi 5.4 didapatkan bahwa responden yang tidak memiliki pendapatan sebanyak 17 orang (35,4%), responden yang memiliki pendapatan kisaran Rp.1.000.000-Rp.2.000.000 sebanyak 27 orang (56,3%), dan responden yang memiliki pendapatan lebih dari Rp.2.000.000 sebanyak 4 orang (8,3%)

## A. Data Khusus

Gambaran Tingkat Stres Lanjut Usia Sebelum Dilakukan Terapi SEFT

**Tabel 6 :  
Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stress lanjut usia sebelum dilakukan terapi SEFT**

Tingkat Stres	f	%
Tinggi	0	0
Sedang	37	77,1
Rendah	11	22,9
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 6 didapatkan data responden tingkat stress tinggi sebanyak 0 orang (0%), tingkat stress sedang sebanyak 37 orang (77,1%), dan tingkat stress rendah sebanyak 11 orang (22,9%).

## Gambaran Tingkat Stres Lanjut Usia Setelah Dilakukan Terapi SEFT

**Tabel 7 :  
Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stress lanjut usia setelah dilakukan terapi SEFT**

Tingkat Stres	F	%
Tinggi	0	0
Sedang	16	33,3
Rendah	32	66,7
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 7 didapatkan tingkat stress lanjut usia setelah dilakukan terapi SEFT di desa Ngadirejo Kecamatan Sukapura tahun 2023 diperoleh data responden tingkat stress sedang sebanyak 16 orang (33,3%) dan tingkat stress rendah sebanyak 32 orang (66,7%) dan tidak ada responden yang memiliki tingkat stress tinggi.

## B. ANALISA DATA

Pengaruh Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Stres Pada Lansia.

**Tabel 8 :  
Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Stres Pada Lansia.**

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Posttest – Pretest
Z	-5.542 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Berdasarkan tabel 8 didapatkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa Z hitung sebesar -5,542 dan sig sebesar 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil tingkat stres lansia sebelum dilakukan terapi SEFT dan setelah dilakukan terapi SEFT.

#### 4. PEMBAHASAN

##### a. Tingkat Stres Lansia *Pre-Intervensi* Terapi SEFT

Hasil penelitian tingkat stres lansia di desa Ngadirejo Kecamatan Sukapura *pre-intervensi* dari 48 orang responden menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami lansia berbeda-beda. Tingkat stres tinggi sebanyak 0 orang (0%), tingkat stres sedang sebanyak 37 orang (77,1%), dan tingkat stres rendah sebanyak 11 orang (22,9%).

Stres adalah sebuah kondisi yang diakibatkan oleh perubahan lingkungan yang diterima sebagai ancaman, menantang, maupun merusak terhadap keseimbangan atau *ekuilibrum* dinamis seseorang. Adanya ketidakseimbangan itu nyata pada kemampuan seseorang dalam memenuhi permintaan situasi yang baru hal ini mempengaruhi faktor sosial, psikologis, dan fisik yang dapat merugikan sampai memperburuk kualitas hidup dan produktifitas kerja lansia (Yolanda dan Rahayuningsih, 2023).

Penurunan kondisi fisiologis dan fisik ditandai dengan kulit yang mulai keriput, pendengaran dan penglihatan berkurang, mudah Lelah, gigi ompong, ketakutan, dan Gerakan lamban.

Kemunduran kondisi ini terutama kemampuan fisik yang mengakibatkan penurunan peranan sosial sehingga dalam memenuhi kebutuhan *ativity of dailyliving* (ADL) membutuhkan bantuan orang lain. Perubahan ini dapat menimbulkan stres pada lansia (Maryati dan Suyami, 2015).

Stres juga dapat terjadi akibat lokasi tempat tinggal dan spiritual. Lansia yang tinggal di panti atau hidup sendiri merasa tidak mempunyai keluarga, merasa tidak dibutuhkan lagi, merasa kehilangan dan terisolasi dari orang-orang yang dicintainya. Penurunan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan lingkungan sering menjadi penyebab gangguan psikososial pada lansia sehingga dapat menimbulkan berbagai masalah Kesehatan jiwa seperti gangguan demensia, proses pikir, harga diri rendah, gangguan perilaku dan gangguan fisik (Santoso dan Tjhin, 2018).

Dari hasil penelitian diatas menunjukkan hasil presentase tingkat stres tinggi sebanyak 0 (0%), hal ini disebabkan karena lansia masih tinggal bersama keluarga, memiliki pekerjaan dan pendapatan sehingga tingkat stres yang dialami masih belum terlalu tinggi. Tingkat stres sedang sebanyak 37 (77,1%), hal ini disebabkan oleh banyaknya masalah yang timbul didalam keluarga seperti masalah pekerjaan yang tidak lancar atau sering bertengkar dengan sesama anggota keluarga. Dan tingkat stres rendah sebanyak 11 (22,9%), hal ini biasanya disebabkan oleh faktor diluar keluarga yang sering menjadi beban pikiran namun tidak terlalu menyebabkan stres karena masih mendapat dukungan didalam keluarga.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa efek dari stres berat dapat menyebabkan perilaku kita tidak efisien bahkan dalam



kasus yang ekstrim stres dapat membebani dan mempengaruhi kepribadian. Karena ketegangan yang kuat, beberapa penurunan penyesuaian diri dapat dilihat dari taraf fisiologis dimana stres tersebut dapat menghasilkan kekurangan atau kelemahan pada kemampuan individu untuk melawan bakteri dan virus sehingga dapat menimbulkan penyakit. Sedangkan pada taraf psikologis persepsi atau ancaman menimbulkan peningkatan lapangan persepsi yang semakin menyempit dan proses kognisi yang semakin rigid. Oleh sebab itu, semakin lama stres yang dialami seseorang dan berkepanjangan maka akan menimbulkan tingkat stres yang berat bahkan sampai mengancam nyawa (Mahmud dan Uyun, 2016).

Stressor adalah ransangan dimana kondisi dan situasinya mengurangi kemampuan individu untuk merasa nyaman, senang, produktif, dan bahagia. Dengan kata lain stressor adalah pemicu terjadinya stres. Sumber stressor dapat disebabkan karena stimulasi yang tidak menyenangkan, gaya hidup, konflik tujuan, dan kegagalan mencapai tujuan. Gejala yang ditimbulkan yaitu gejala fisik dan gejala gejala mental. Gejala fisik antara lain jantung berdebar-debar lebih cepat, pernapasan lebih cepat dan pendek, muka merah, sakit kepala, gangguan pencernaan, dan lain-lain. Sedangkan gejala yang timbul akibat mental yaitu depresi, agresif, overaktif, kemarahan, kekecewaan, tidak bisa rileks, bingung, kehilangan kesadaran, merasa tertekan, dan menarik diri (Ramdani dkk., 2017).

Penanganan stres banyak yang banyak digunakan yaitu dalam bentuk psikoterapi, teknik relaksasi atau distraksi (Desmaniarti dan Avianti, 2014). Seiring perkembangan zaman dan meningkatnya kebutuhan pelayanan Kesehatan, maka dikembangkan terapi

komplementer untuk mengatasi stres. *Internasional Council of Nurses Project* dan *Nationat Intervention Classification Project* akhirnya memasukkan terapi komplementer kedalam terapi intervensi keperawatan, meliputi terapi *music, imagery, progressive muscle relaxation, journaling, reminiscence* dan *massage*.

Selain terapi tersebut, salah satu terapi komplementer yang mudah dipraktekkan dan berpengaruh terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia yaitu terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT). Terapi ini meliputi meditasi, relaksasi, dan hypnotherapy.

#### **b. Tingkat Stres Lansia *Post-Intervensi* Terapi SEFT**

Setelah dilakukan terapi SEFT pada lansia di desa Ngadirejo Kecamatan Sukapura tingkat stres sedang sebanyak 16 orang (33,3%) dan tingkat stres rendah sebanyak 32 orang (66,7%). Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa responden mengalami perubahan tingkat stres. Penelitian ini didukung dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Etika dkk. (2017) SEFT dapat menurunkan depresi, kecemasan, nyeri dengan menggunakan metode tapping pada delapan belas titik pada tubuh.

*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah perpaduan teknik yang menggunakan energi psikologis dan kekuatan spiritual dan untuk mengatasi emosi negatif. SEFT langsung berurusan dengan gangguan *system energy* tubuh untuk menghilangkan emosi negatif dengan menyelaraskan Kembali *system energy* tubuh (Etika dkk., 2017).

SEFT dapat dilakukan dengan 3 metode yaitu *the set up* yang bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarahkan dengan tepat, *The tune in* untuk masalah fisik kita melakukan dengan cara merasakan rasa sakit yang kita alami lalu mengarahkan



pikiran ketempat rasa sakit itu, ucapkan doa “Ya Tuhan saya Ikhlas, saya pasrah menerima sakit saya, saya serahkan kepadamu kesembuhan saya untuk masalah emosi”. Memikirkan suatu peristiwa yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan (sedih, marah, takut, dan lain-lain) kita mengucapkan “ya Tuhan saya Ikhlas, saya pasrahkan kepadamu kesembuhan saya”. Metode *tapping* pada delapan belas titik pada tubuh tubuh Cr = Crown Pada titik bagian atas kepala, EB = Eye Brow Pada titik permulaan alis mata, SE= Side of the Diatas tulang disamping mata, UE = Under the eye 2 cm dibawah kelopak mata, UN= Under the Nose Tepat dibawah hidung. Ch = Chin Diantara dagu dan bagian bawah bibir, CB = Collar Bone Diujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama, UA = Under the arm Dibawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau diperbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara, BN = Bellow Nipple 2,5 cm dibawah puting susu (pria) atau diperbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara. IH = Inside of Han Dibagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak Tangan, OH = Outside of Hand Dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan Th= Thumb Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku, IF= Index Finger Jari telunjuk disamping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari), RF=Ring Finger Jari manis disamping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari), BF=BabyFinger Dijari kelingking disamping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari) KC= Karate Disamping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate GS = Gamut Spot Dibagian antara

perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking (Etika dkk., 2017).

SEFT dapat membantu pasien untuk mengurangi kecemasan dan gangguan mental. Spiritual berpengaruh menurunkan depresi pada lansia. Hal tersebut dikarenakan rangsangan pada titik tersebut merangsang keluarnya hormon endorphin dalam tubuh sehingga dapat merasakan rileks dan nyaman. Lansia yang memiliki spiritualitas dan koping reliusitas yang tinggi mempunyai peluang yang rendah mengakami depresi stres (Etika dkk., 2017).

Tingkat stres yang dialami responden dalam penelitian ini berbeda-beda, sedang dan rendah tergantung kepada relasi dengan Tuhan dan sesama. Jika relasi yang harmonis terjalin dengan Tuhan akan tampak dalam relasi dengan sesama. Setelah dilakukan terapi SEFT tingkat stres mengalami perubahan. Hal ini terjadi karena lansia menyadari akan pentingnya doa dalam kehidupan sehari-hari. Melalui doa hubungan dengan sesama dapat menjadi lebih baik, mampu memaafkan dan menerima perbedaan dengan teman sesama lansia maupun yang masih muda.

### **c. Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Tingkat Stres Lansia Desa Ngadirejo Tahun 2023.**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada 48 responden diperoleh adanya perbedaan *pre* dan *post*. Intervensi dilakukan sekali sehari selama 5 hari dengan durasi waktu 30 menit. Setelah dilakukan kembali pengukuran tingkat stres terdapat perubahan yang signifikan. Berdasarkan hasil uji statistik Uji Wilcoxon didapatkan hasil Z hitung sebesar -5,542 dan sig sebesar 0,000 maka dapat disimpulkan adanya pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat stres pada lansia di Desa Ngadirejo Kecamatan Sukapura tahun 2023.



Stres adalah sebuah kondisi yang dihasilkan oleh perubahan lingkungan yang diterima sebagai satu hal yang menantang, merusak atau mengancam terhadap keseimbangan seseorang. Ketika terjadi stres, seseorang menggunakan *energy* fisiologi dan psikologi untuk merespon beradaptasi (Yolanda dan Rahayuningsih, 2023).

Manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan memiliki keterbatasan dalam banyak hal. Oleh karena itu, manusia mencari sesuatu yang dapat membuat batin merasa damai dan tenang serta mampu memaknai kehidupannya melalui kegiatan spiritual. Spiritualitas adalah hubungan penting antara individu dengan Tuhannya yang sifatnya pribadi. Beberapa asumsi menyebutkan bahwa orang tertarik kepada agamanya setelah usia lanjut dan menjadi lebih religius.

Terapi SEFT merupakan salah satu alternatif untuk mengatasi stres, terapi ini mudah digunakan oleh semua golongan tanpa menimbulkan resiko yang membahayakan, efek terapi dapat langsung dirasakan oleh yang bersangkutan. Terapi ini memberikan kedamaian hati dan ketenangan jiwa. Terapi SEFT telah banyak digunakan dalam mengatasi berbagai masalah, hasil penelitian yang dilakukan SEFT sangat efektif menurunkan depresi pada lanjut usia. Menurunkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres pada lansia. Tingkat stres sebelum dilakukan intervensi terapi SEFT adalah sedang dan setelah dilakukan terapi SEFT menjadi ringan (Sakiyan dan Mugihartadi, 2020).

Keunggulan terapi SEFT yaitu sederhana, meningkatkan kedamaian hati, dapat dilakukan oleh semua golongan, efek penyembuhan dapat langsung dirasakan, dan tanpa resiko yang membahayakan (Samsugito dan Putri, 2019). Pada penelitian ini lansia

dapat merasakan efek terapi SEFT setelah dilakukan selama 5 hari berturut-turut terdapat perbedaan tingkat stres. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan menurunkan tingkat stres. Dalam penelitian ini peneliti tidak mengalami kesulitan karena sebelum melakukan intervensi peneliti memberikan penjelasan mengenai maksud dan tujuan penelitian serta manfaat terapi yang diberikan. Awalnya beberapa responden mengatakan bahwa mereka sudah terbiasa berdoa tapi mereka tetap bersedia karena ini merupakan teknik yang baru bagi mereka. Selama proses penelitian responden aktif dan mengikuti arahan dari peneliti sehingga dapat berjalan dengan baik.

Didukung dengan adanya wawancara singkat terhadap beberapa responden intervensi. Pengalaman mereka selama melakukan terapi SEFT merasa tenang, damai, dan senang dengan teknik baru dalam berdoa yang mereka dapatkan dalam penelitian ini. Terapi SEFT dapat digunakan oleh semua golongan untuk mengatasi masalah psikologis, efektif, dan mudah dilakukan.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari hasil penelitian Pengaruh SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Tingkat stres Pada Lansia Hipertensi di desa Ngadirejo kecamatan Sukapura kabupaten Probolinggo sebelum dilakukan terapi SEFT sebagian besar memiliki tingkat stres tinggi sebanyak 0 orang (0%), sedang sebanyak 37 orang (77,1%), dan rendah sebanyak 11 orang (22,9%). Sedangkan setelah dilakukan terapi SEFT sebagian besar



memiliki tingkat stres tinggi sebanyak 0 orang (0%), tingkat stres sedang sebanyak 16 orang (33,3%) dan rendah sebanyak 32 orang (66,7%). Ada pengaruh antara terapi SEFT terhadap tingkat stres pada lansia di Desa Ngadirejo Kecamatan Sukapura tahun 2023, yang dilihat berdasarkan hasil uji statistik Uji Wilcoxon didapatkan hasil Z hitung sebesar -5,542 dan sig sebesar 0,000.

#### **Saran**

##### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian yang diperoleh, dapat memberikan informasi tambahan tentang terapi SEFT yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres pada lansia, sebagai bahan referensi dan intervensi terapi komplementer yang dapat dilakukan dalam keperawatan gerontik dan dapat digunakan mahasiswa yang mengalami stres selama proses Pendidikan.

##### 2. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari sebagai salah satu terapi untuk mengurangi stres pada lansia.

##### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi selain itu peneliti berikutnya dapat meneliti ditempat dan sampel yang berbeda dengan menambah waktu penelitian.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- 1) Alawy, A., Rizki, A., Yusro, M., dan Muhid, A. 2022. Efektivitas SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengurangi Ketergantungan Obat Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, vol. 13 (2), hal.116-125.
- 2) Alhamid, T., dan Anufia, B. 2019. Instrumen Pengumpulan Data.

Resume. Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN), Sorong.

- 3) Anggraini, D., Hadiati, T., W., S., A., 2019. *Perbedaan Tingkat Stres dan Tingkat Resiliensi Narapidana Yang Baru Masuk Dengan Narapidana Yang Akan Segera Bebas (Studi Pada Narapidana di Lembaga Pemasarakatan Klas IIA Wanita Semarang)*. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*.
- 4) Anggraini, D., dan Safinatunnajah, A. 2021. Efektifitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi. *Jurnal Keperawatan*, vol. 7 (1), hal. 7-14.
- 5) Arnata, A. P., Rosalina, R., dan Lestari, P. 2018. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. *Indonesian Journal Of Nursing Research*, vol. 1 (1).
- 6) Artiyaningrum, B., dan Azam, M. 2016. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin. *Public Health Perspective Journal*, hal. 12-20.
- 7) Desmaniarti, Z., dan Avianti, N. 2014. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Menurunkan Stress Pasien Kanker Serviks. *Jurnal Ners*, vol. 9(1), hal. 91-96.
- 8) Dewi, A. A., dan Wicaksono, D. A. 2023. Efektivitas Problem-Focused Coping Dan Emotion Focused Coping Terhadap Stress Kerja. *Jurnal Fusion*, vol. 3 (5), hal. 463-469.
- 9) Dwipayanti, P. I., dan Sutomo. 2019. Pengaruh Pemberian Intervensi Remprinting Pada Perubahan Kadar Kolesterol. *Jurnal Keperawatan*, vol. 12 (1), hal. 1-15.



- 10) Emiyanti, L., Rochaida, E., dan Tricahyadinata, I. 2020. Pengaruh Karakteristik Individu dan Motivasi Intrinsik Terhadap Komitmen Afektif dan Kinerja Pegawai. *Jurnal Ilmiah Manajemen*, 2(1): 15-24.
- 11) Ernawati, E., dan Masnina, R. 2020. Hubungan Antara Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Narapidana di Lapas Narkotika Kelas III Samarinda. *Borneo Student Research*, vol. 1 (3), hal. 2151-2155.
- 12) Eryanti, N., dan Sugiharto. 2021. Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Sebagai Upaya Penurunan Hipertensi Pada Lansia. *Seminar Nasional Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan*.
- 13) Etika, A. N., Haryuni, S., dan Sulistya, W. 2017. Perbedaan Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique) dan Terapi Musik Keroncong Terhadap Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 5(2), hal. 9-16.
- 14) Fajri, C., Amelya, A., Suworo., dan Sairin. 2022. Pengaruh Kepuasan Kerja dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. Indonesia Applicad. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(1): 369-373.
- 15) Fatmasari, D., Widyana, R., dan Budiyani, K. 2019. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Stres Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 15(1): 10-19.
- 16) Fatonah, L., Sanapiah., dan Febrilia, R. A. 2017. Regresi Logistik Ordinal (Studi Kasus Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi). *Jurnal Media Pendidikan Matematika*, vol. 5 (2), hal. 146-159.
- 17) Hidayat, C. T. 2021. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Dan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Jenggawah Dan Ajung Kabupaten Jember. *Jurnal Penelitian Ipteks*, vol. 6 (1), hal. 16-21.
- 18) Hidayat, N. O., Nuraeni, A., Jamil, I. K. N., Lisdiawati., Triana, M. M., dan Nurdiansari, V. 2018. *Seminar Nasional Keperawatan "Strategi Optimalisasi Status Kesehatan Mental Masyarakat dengan Perawatan Palliatif di Era Pandemi Covid 19"*, vol. 7 (1), hal. 34-40.
- 19) Idris, I. 2022. Pengaruh Pemberian Media Booklet Pola Hidup Sehat Terhadap Pengetahuan Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2019. *Jurnal Bidkesmas Respati*, 1(13): 75-94.
- 20) Kartolo, L. R. M., dan Rantung, J. 2020. Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Usia Pralansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong Kabupaten Bandung Barat. *CHMK Nursing Scientific Journal*, vol. 4 (2), hal. 255-260.
- 21) KEMENKES, R. 2017. Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional.
- 22) Lase, N. P., dan Souisa, R. 2021. Peran Keluarga Bagi Orang Usia Lanjut. *Jurnal Ilmiah Teknologi, Pendidikan, Sains, Humaniora, dan Kebudayaan*, vol. 14 (2), hal. 87-96.
- 23) Lazarus, R., Folkman, S. 1986. Dynamic of a Stressful Encounters: Cognitiver Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social and Social Psychology*. University of California, Berkeley.
- 24) Lenzu, H. M., Nurdan, J. H., dan Sianipar, B. K. 2022. Hubungan Kadar Kolesterol Dan Indeks Masa



- Tubuh Terhadap Kejadian Hipertensi Di Laboratorium Klinik Prodia Bengkulu Tahun 2022. *Journal Hygea Public Health*, vol. 1 (1), hal. 37-44.
- 25) Mahmud, R., dan Uyun, Z. 2016. Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Indigenous*, vol.1(2), hal. 52-61.
- 26) Maryati, S., dan Suyami. 2023. Dampak Terapi Musik Keroncong Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Desa Pasung Wedi Klaten. *Jurnal Motorik*, vol.10(21), hal. 44-54.
- 27) Maulida, R., dan Ramadhan, I. 2022. Harga Diri Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera. *Journal Of Intan Nurshing*, vol. 1 (1), hal. 8-14.
- 28) Menak, M. 2021. Analisis Perwatakan Tokoh Utama Toyotomi Hideyodhi Dalam Novel Shinsho Taikoki. SKRIPSI. Sekolah Tinggi Bahasa Asing JIA.
- 29) Muryani., Chasanah, S. U., dan Kaka, A. 2020. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Gaya Hidup Penderita Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Ngaglik II Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*.
- 30) Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika, Jakarta.
- 31) Patasik, M., Nirwana., dan Rusdi, W. 2019. Penentuan Jenis Diet Gizi Pasien Penyakit Hipertensi, Diabetes, dan Kolesterol Dengan Metode Forward Chaining. *Prosiding Seminar Ilmiah Sistem Informasi dan Teknologi Informasi*, vol. 7 (1), hal. 126-134.
- 32) Puspitasari, D. I., Suprayitno, E., dan Bustami. 2021. Tingkat Stres Kerja Perawat Instalasi Gawat Darurat Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, vol. 11 (1), hal. 25-29.
- 33) Putri, A., dan Yuline. 2021. Stress Akademik dan Coping Mahasiswa Menghadapi Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, vol. 7 (2), hal. 55-61.
- 34) Rachmawati, N., dan Aristina, T. 2019. Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Tehnique (SEFT) Terhadap Stres Mahasiswa di Akademi Keperawatan "YKY" Yogyakarta. *Jurnal Ners Lentera*, vol. 7 (1), hal. 73-84.
- 35) Rahmawati, D. I., dan Rosy, B. 2021. Pengaruh Fasilitas Belajar dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMK Krian 2 Sidoarjo pada Mata Pelajaran Teknologi Perkantoran. *Journal of Office Administration: Education and Practice*, 1(2): 108-123.
- 36) Rahmadania, W. O., dan Zoahira, W. O. A. 2021. Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Keluarga Pasien Yang Kritis. *Jurnal Keperawatan Silampari*, vol. 5 (1), hal. 610-618.
- 37) Rahmah, S. I. N., Rohmah, L. S. Dewi, P., Muhalimah, A. F. R. 2022. Kuliah Kerja Nyata: Upaya Lansia Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Untuk Mengurangi Resiko Hipertensi Di Desa Prinjekngablak. *Jurnal Abdimasmuhla*, vol. 3 (2), hal.1-10.