



EFEKTIVITAS SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Bintang Oktavi Ananta*, Chairul Huda Al Husna

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Jl. Bendungan Sutami No.188A, Lowokwaru, Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia

[*oktaanantaa@gmail.com](mailto:oktaanantaa@gmail.com)

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang prevalensinya terus meningkat dan dapat menimbulkan komplikasi serius apabila tidak terkontrol. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada satu orang responden penderita hipertensi. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, observasi, serta wawancara. Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique diberikan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 15–30 menit setiap sesi melalui tahapan set-up words, tune-in, dan tapping pada titik meridian tubuh. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah secara bertahap setelah pemberian intervensi. Selain itu, responden juga menunjukkan perubahan kondisi psikologis berupa peningkatan ketenangan dan penurunan kecemasan. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi Spiritual Emotional Freedom Technique berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi serta memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis responden.

Kata kunci: hipertensi; SEFT; spiritual emotional freedom technique; studi kasus; terapi nonfarmakologi

THE EFFECTIVENESS OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) ON BLOOD PRESSURE IN PATIENTS WITH HYPERTENSION

ABSTRACT

Hypertension is a major health problem with increasing prevalence worldwide and can lead to serious complications if not properly controlled. This study aimed to analyze the effect of Spiritual Emotional Freedom Technique on blood pressure in patients with hypertension. The study used a qualitative design with a case study approach involving one hypertensive patient. Data were collected through blood pressure measurements before and after the intervention, observation, and interviews. The Spiritual Emotional Freedom Technique intervention was conducted for three consecutive days with a duration of 15–30 minutes per session, using the steps of set-up words, tune-in, and tapping on meridian points of the body. The results showed a gradual reduction in blood pressure after the intervention. In addition, the patient demonstrated improved psychological conditions, including increased relaxation and reduced anxiety. These findings indicate that Spiritual Emotional Freedom Technique has an effect on reducing blood pressure in hypertensive patients and provides positive psychological benefits.

Keywords: case study; hypertension; non-pharmacological; SEFT; spiritual emotional freedom technique

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi medis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah secara persisten pada arteri, yang didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Aditya & Mustofa, 2023). Hipertensi sering disebut sebagai “silent killer” karena kondisi ini sering tidak menunjukkan gejala yang jelas pada penderitanya sehingga banyak orang tidak menyadari keberadaannya sampai komplikasi serius muncul (WHO, 2025). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan pada berbagai organ tubuh, seperti jantung, ginjal, dan otak, yang pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular,

stroke, serta gagal ginjal (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi faktor risiko utama kematian dini dan memberikan beban kesehatan yang besar, baik di tingkat global maupun nasional, terutama di negara berpenghasilan rendah dan menengah (Rizqiya & Ningrum, 2023).

Berdasarkan data dari WHO (2025), hipertensi saat ini mempengaruhi sekitar 1,4 miliar orang dewasa di seluruh dunia, dengan angka prevalensi yang terus meningkat seiring bertambahnya usia. Di Indonesia, laporan Risesdas (2018) menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas mencapai 34,1%, dengan angka yang lebih tinggi pada kelompok usia lanjut. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat angka serupa, yaitu 34,5% pada populasi dewasa, dengan peningkatan prevalensi pada kelompok usia 45 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2023). Angka-angka ini menunjukkan besarnya beban hipertensi di Indonesia dan dunia, yang semakin mendesak untuk diperhatikan dalam upaya pencegahan dan pengendalian kesehatan masyarakat.

Peningkatan prevalensi hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yang kompleks, baik yang dapat dimodifikasi maupun yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor-faktor yang tidak dapat dimodifikasi, seperti usia, riwayat keluarga, dan jenis kelamin, berperan penting dalam meningkatkan risiko hipertensi, dengan prevalensi yang lebih tinggi pada kelompok usia lanjut dan individu dengan riwayat keluarga hipertensi (Ariski et al., 2025). Sementara itu, faktor risiko yang dapat dimodifikasi, seperti konsumsi garam berlebihan, pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol, juga memainkan peran signifikan dalam meningkatkan risiko hipertensi (Dewati et al., 2023). Selain itu, faktor psikologis, seperti stres, turut berkontribusi dalam memperburuk kondisi hipertensi, di mana stres yang berkepanjangan dapat merangsang sistem saraf simpatik, meningkatkan tekanan darah, dan memperburuk perkembangan hipertensi (Karmita et al., 2024). Oleh karena itu, pengelolaan hipertensi yang efektif memerlukan perhatian terhadap faktor-faktor tersebut, termasuk melalui perubahan gaya hidup yang lebih sehat serta deteksi dini.

Dalam manajemen hipertensi, selain intervensi farmakologis, pendekatan non-farmakologis juga penting untuk membantu pengendalian tekanan darah. Salah satu terapi non-farmakologis yang menunjukkan efektivitas signifikan adalah Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), yang menggabungkan teknik ketukan ringan pada titik meridian tubuh untuk meredakan stres dan ketegangan emosional (Jamaludin et al., 2026a). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dengan merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam mengurangi stres, meningkatkan relaksasi, serta secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (Kurnia et al., 2023). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) efektif sebagai terapi komplementer dalam pengelolaan hipertensi, memberikan alternatif yang aman, mudah diterapkan, serta dapat meningkatkan kualitas hidup pasien melalui penurunan tekanan darah dan pengurangan stres (Supatmi et al., 2025). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terbukti efektif sebagai terapi tambahan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yang kesulitan mengontrolnya hanya dengan obat-obatan (Azzahra & Fatmawati, 2025).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) pada pasien hipertensi di Indonesia, serta untuk menyediakan bukti tambahan yang lebih valid mengenai efektivitas terapi ini dalam pengelolaan hipertensi. Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur ilmiah yang ada dan memberikan kontribusi baru bagi praktik medis dalam penerapan terapi non-farmakologis sebagai pendekatan komplementer dalam pengelolaan hipertensi secara lebih efektif dan holistik.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk menggambarkan pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang menjalani pemeriksaan di Fasilitas Kesehatan. Sampel penelitian terdiri dari 1 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu berusia 20–64 tahun, beragama Islam, didiagnosis hipertensi (high normal, derajat ringan, atau derajat sedang), belum pernah mengikuti terapi SEFT sebelumnya, serta mampu berkomunikasi dengan baik dan bersedia menjadi responden penelitian. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini meliputi responden yang berusia ≥ 65 tahun, memiliki tekanan darah dalam kategori normal, mengalami gangguan fisik seperti kelumpuhan, kecacatan anggota gerak, atau gangguan pendengaran yang dapat menghambat proses terapi dan komunikasi, serta responden dengan hipertensi derajat berat.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran tekanan darah sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) pemberian terapi SEFT menggunakan tensimeter digital, serta wawancara mendalam untuk menggali pengalaman responden selama dan setelah terapi. Selain itu, observasi langsung juga dilakukan untuk mencatat respons responden selama pelaksanaan terapi SEFT. Terapi SEFT diberikan selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi satu kali sehari dan durasi setiap sesi 15–30 menit. Prosedur terapi SEFT meliputi tahap Set-Up Words, Tune-In, dan Tapping pada 18 titik meridian tubuh yang bertujuan untuk merangsang relaksasi dan keseimbangan energi tubuh. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan menggambarkan perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi serta pengalaman subjektif responden selama menjalani terapi SEFT.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada 1 responden seorang perempuan berusia 55 tahun yang telah menderita hipertensi selama 7 tahun dan rutin mengonsumsi obat antihipertensi. Sebelum dilakukan terapi, responden mengeluhkan rasa cemas dan memiliki banyak pikiran yang mengganggu. Selama penelitian berlangsung, responden tetap mengonsumsi obat hipertensi secara rutin, tidak menjalani diet khusus, serta rutin melakukan olahraga ringan pada pagi hari.

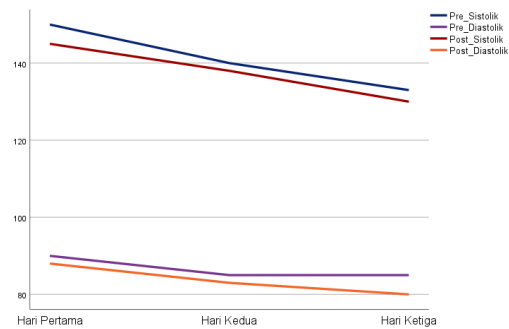
Pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan frekuensi satu kali sehari selama 15–30 menit. Terapi dilakukan melalui tahapan *set-up words*, *tune-in*, dan *tapping* pada titik meridian tubuh.

Tabel 1.
Distribusi tekanan darah responden pre dan post terapi SEFT

Variabel	Hari Pertama	Hari Kedua	Hari Ketiga
Pre Sistolik	150	140	133
Pre Diastolik	90	85	85
Post Sistolik	145	138	130
Post Diastolik	88	83	80

Berdasarkan hasil pengukuran pada Tabel 1., tekanan darah responden menunjukkan penurunan secara bertahap selama tiga hari pemberian terapi SEFT. Pada hari pertama, tekanan darah menurun dari 150/90 mmHg menjadi 145/88 mmHg. Pada hari kedua, tekanan darah menurun dari 140/85 mmHg menjadi 138/85 mmHg. Selanjutnya, pada hari ketiga, tekanan darah kembali menurun dari 133/85 mmHg menjadi 130/80 mmHg.

Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan adanya kecenderungan penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi SEFT pada responden dengan hipertensi.



Gambar 1. Perubahan tekanan darah responden pre dan post terapi SEFT

Gambar 1. menunjukkan tren penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik secara bertahap selama tiga hari intervensi. Pola penurunan terlihat konsisten antara pengukuran pre-test dan post-test, yang mengindikasikan adanya efek relaksasi dari terapi SEFT terhadap kondisi fisiologis responden. Selama pelaksanaan terapi, responden menunjukkan perkembangan kondisi yang semakin baik. Pada hari pertama, responden tampak kooperatif namun masih menunjukkan respon emosional berupa kecemasan yang cukup kuat. Pada hari kedua, responden terlihat lebih tenang dan mulai mampu melakukan teknik SEFT secara mandiri. Pada hari ketiga, responden menunjukkan kondisi yang lebih rileks, stabil, dan percaya diri dalam mengikuti seluruh tahapan terapi. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi SEFT memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tekanan darah serta perbaikan kondisi psikologis berupa penurunan stres dan peningkatan ketenangan emosional selama tiga hari intervensi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penurunan tekanan darah setelah intervensi menunjukkan adanya respons fisiologis berupa aktivasi sistem saraf parasimpatik yang mendukung kondisi relaksasi. Kurnia et al. (2023) menjelaskan bahwa SEFT dilakukan dengan stimulasi titik-titik meridian tubuh yang dapat menimbulkan efek relaksasi dan membantu menurunkan tekanan darah. Temuan ini sejalan dengan konsep SEFT sebagai terapi komplementer berbasis relaksasi.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas SEFT dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Susanti et al. (2025) melaporkan penurunan tekanan darah dari 181/103 mmHg menjadi 126/72 mmHg setelah intervensi SEFT. Jamaludin et al. (2026b) juga menemukan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 18 mmHg dan diastolik sebesar 7 mmHg setelah terapi SEFT. Hasil tersebut menunjukkan bahwa SEFT memberikan efek yang konsisten dalam membantu penurunan tekanan darah pada berbagai karakteristik responden.

Secara umum, tekanan darah tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisiologis, tetapi juga oleh faktor psikologis seperti stres. Ramadhona et al. (2024) menjelaskan bahwa stres dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik yang berdampak pada peningkatan tekanan darah. Dalam penelitian ini, penurunan tekanan darah juga disertai dengan penurunan kecemasan pada responden setelah intervensi SEFT. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian stres memiliki peran dalam membantu stabilisasi tekanan darah pada pasien hipertensi.

Selain itu, SEFT juga memberikan dampak terhadap kondisi psikologis pasien. Cahyati et al. (2024) menjelaskan bahwa SEFT dapat menurunkan stres dan meningkatkan ketenangan emosional melalui efek relaksasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden mengalami peningkatan ketenangan, kestabilan emosi, serta penurunan pikiran negatif setelah intervensi. Hal ini

menunjukkan bahwa SEFT tidak hanya berpengaruh pada kondisi fisik, tetapi juga pada kondisi psikologis pasien hipertensi.

Dalam perspektif keperawatan, SEFT merupakan intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam pengelolaan hipertensi. Salwa & Rahayu (2022) menjelaskan bahwa SEFT dapat diterapkan dalam asuhan keperawatan karena memberikan efek relaksasi pada aspek fisik, emosional, dan spiritual. Oleh karena itu, SEFT dapat diintegrasikan dalam praktik keperawatan berbasis evidence-based practice sebagai intervensi pendukung pada pasien hipertensi. Hal yang dapat menjadi nilai tambah dari penelitian ini adalah ditemukannya bahwa SEFT tetap memberikan efek penurunan tekanan darah meskipun dilakukan dalam durasi intervensi yang relatif singkat, yaitu tiga hari. Hasil ini menunjukkan bahwa SEFT tidak hanya efektif dalam penggunaan jangka panjang, tetapi juga memiliki potensi efek awal yang cepat dalam membantu stabilisasi tekanan darah. Temuan ini memperkuat bahwa SEFT merupakan terapi komplementer yang bersifat praktis, mudah diterapkan, serta dapat diajarkan kepada pasien untuk dilakukan secara mandiri.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa SEFT efektif dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme fisiologis berupa aktivasi sistem saraf parasimpatik serta mekanisme psikologis berupa penurunan stres dan kecemasan. Kurnia et al. (2023) menegaskan bahwa efek relaksasi SEFT berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah. Susanti et al. (2025) juga menyimpulkan bahwa SEFT merupakan terapi komplementer yang efektif dalam pengelolaan hipertensi. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas SEFT sebagai terapi pendamping dalam penatalaksanaan hipertensi.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penurunan tekanan darah yang terjadi setelah intervensi menunjukkan bahwa SEFT dapat membantu meningkatkan relaksasi tubuh dan mengurangi stres yang berperan dalam peningkatan tekanan darah. Selain itu, SEFT juga memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis pasien, yaitu meningkatkan ketenangan dan menurunkan kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa SEFT merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif sebagai terapi komplementer dalam pengelolaan hipertensi. SEFT dapat digunakan sebagai intervensi pendukung yang membantu menstabilkan tekanan darah melalui pendekatan fisik dan psikologis, sehingga dapat diterapkan dalam praktik keperawatan berbasis evidence-based practice.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, N. R., & Mustofa, S. (2023). Hipertensi: Gambaran Umum. 11(2), 128–138.
- Ariski, D. R., Nasution, Z. A., Nursafira, T., Triyani, Y., Herlinawati, N. A., Handayani, I., Puspitasari, I., Fitriani, Selvia, W., Anggraini, O. Z., Retno, D. M., & Safrudin, B. (2025). Faktor-faktor penyebab terjadinya hipertensi: Literatur Review. JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports, 5(4), 471–483. <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1182>
- Azzahra, S. C., & Fatmawati, S. (2025). Penerapan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Daeah pada Pasien Hipertensi. IndonesianJournal of Public Health, 3(3), 673–686.
- Cahyati, P., Kustiawan, R., Mariani, D., Rosdiana, I., & Somantri, I. (2024). Terapi SEFT dalam Upaya Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Kersanegara –Tasikmalaya. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 6(2), 290. <https://doi.org/10.36565/jak.v6i2.780>
- Dewati, C. A., Natavany, A. R., Putri, Z. M., Nurfaizi, A., Rumbrawer, S. O., & Sri Rejeki, D. S. (2023). Literature Review: Faktor Risiko Hipertensi di Indonesia. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 11(3), 290–307. <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i3.34514>

- Jamaludin, Astanti, F. G. P., & Apriliyasari, R. W. (2026a). Penerapan Terapi SEFT Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 13(1). <http://jprokep.jurnal.centamaku.ac.id>
- Jamaludin, Astanti, F. G. P., & Apriliyasari, R. W. (2026b). Penerapan Terapi SEFT Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 13(1). <http://jprokep.jurnal.centamaku.ac.id>
- Karmita, Mokhtar, S., Rasfayanah, Dahliah, & Iskandar, D. (2024). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi. *Fakumi Medical Jurnal*, 04(08).
- Kemenkes RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 dalam angka.
- Kurnia, V., Pauzi, M., Ramadanti, T., Gusmiati, R., & Fitri, S. D. (2023). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 7(1), 28–36. <https://doi.org/10.33377/jkh.v7i1.149>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2).
- Ramadhona, A. A., Nurillawaty, A., & Afiliasi, M. (2024). Literature Review: Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Bani Saleh Nursing Journal*, 1(2). <https://banisalehjurnal.ubs.ac.id/index.php/bsnj>
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018.
- Rizqiya, M., & Ningrum, D. N. A. (2023). Trend Kejadian Hipertensi dan Pola Distribusi Kejadian Hipertensi dengan Penyakit Penyerta secara Epidemiologi di Indonesia. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 3(3), 367–375. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v3i3.62153>
- Salwa, A., & Rahayu, D. A. (2022). Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gayamsari. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(2), 71. <https://doi.org/10.26714/hnca.v2i2.10365>
- Supatmi, Kumalasari, D. N., Fajria, S. H., & Agustiningsih. (2025). Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Techniques (SEFT) terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Riset Daerah*, XXV(4).
- Susanti, Setiawan, H., & Lestari, D. R. (2025). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam Asuhan Keperawatan Guna Menurunkan Tekanan Darah Pasien dengan Hipertensi. *Nerspedia*, 2(7), 169–175.
- WHO. (2025). Hypertension (Fact sheet). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>