

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latarbelakang Masalah

Hipertensi adalah suatu gangguan pada sistem peredaran darah, yang cukup banyak mengganggu kesehatan masyarakat. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi tekanan darah seseorang berada di atas angka normal yaitu 120/80 mmHg. Bila tekanan darah sistolik mencapai nilai 120 mmHg atau lebih tinggi dan tekanan darah diastolik mencapai nilai 80 mmHg atau lebih maka tekanan darah masuk dalam kategori tinggi (Susilo,Wulandari, 2010). Banyak orang tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi. Hal ini disebabkan gejalanya yang tidak nyata dan pada stadium awal belum meninggalkan gangguan yang serius pada kesehatannya (Gunawan & Lany, 2001).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan di dunia karena menjadi faktor risiko utama dari penyakit *kardiovaskular* dan stroke. Di dunia, hipertensi diperkirakan menyebabkan 7,5 juta kematian atau sekitar 12,8% dari total kematian. Hal ini menyumbang 57 juta dari *disability adjusted life years* (DALYs). Sekitar 25% orang dewasa di Amerika Serikat menderita penyakit hipertensi pada tahun 2011-2012. Tidak ada perbedaan prevalensi antara laki-laki dan wanita tetapi prevalensi terus meningkat berdasarkan usia: 5% usia 20-39 tahun, 26% usia 40-59 tahun, dan 59,6% untuk usia 60 tahun ke atas. Saat ini hipertensi merupakan tantangan besar di

Indonesia karena merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer. Berdasarkan survei riset dasar kesehatan nasional (Riskesdas) pada tahun 2013 hipertensi memiliki prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8% (Yulanda & Lisiswanti, 2017).

Hipertensi 90% tidak diketahui secara pasti faktor penyebabnya, namun dari berbagai penelitian telah ditemukan beberapa faktor yang sering menyebabkan terjadinya hipertensi. Salah satunya adalah gaya hidup yang tidak sehat, contohnya adalah konsumsi garam yang tinggi, makanan berlebihan, minum alkohol dan merokok (Yuliarti & Nurheti, 2011). Selain gaya hidup, tingkat stres diduga pengaruh terhadap peningkatan tekanan darah. Seseorang mengalami stres *katekolamin* yang ada di dalam tubuh akan meningkat sehingga mempengaruhi mekanisme aktivitas saraf simpatis, dan terjadi peningkatan saraf simpatis, ketika saraf simpatis meningkat maka akan terjadi peningkatan *kontraktilitas* otot jantung sehingga menyebabkan curah jantung meningkat, keadaan inilah yang cenderung menjadi faktor pencetus hipertensi (Dekker, dalam Khotimah, 2013)

Salah satu penyebab peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah stres. Stres merupakan suatu tekanan fisik maupun psikis yang tidak menyenangkan. Stres dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat dan kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat (Gunawan dalam, Prasetyorini & Prawesti, 2012). Menurut Yosep (2011) Stres adalah apabila seseorang mengalami beban atau tugas yang berat tetapi orang

tersebut tidak dapat mengatasi tugas yang bebankan itu, maka tubuh akan merespon dengan tidak mampu terhadap tugas tersebut, sehingga orang tersebut dapat mengalami stres. Stres adalah tanggapan tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan atasnya. Manakala tuntutan terhadap tubuh itu berlebihan, maka hal ini yang dinamakan *distres*. Tubuh akan berusaha menyetarakan rangsangan atau manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh-pengaruh pengalaman stres. Manusia mempunyai suplai yang baik dari energi penyesuaian diri untuk dipakai dan diisi kembali bilamana perlu.

Stres digerakkan oleh sistem saraf *simpatis* dan sistem *endokrin* dalam tubuh. Sistem saraf *simpatis* menstimulasi kelenjar adrenal dari sistem *endokrin* yang kemudian melepaskan *epinefrin*, kondisi stres termanifestasikan dalam respon fisiologis seperti *Sistem Adrenomedullari Simpatis* (SAM) dan kelenjar *Hipotalamus-Pitu-adrenokortikol* (HPA). Kelenjar *hipotalamus* mengaktifkan *pituitary* yang kemudian mengeluarkan hormon *adrenokortikotropik* (ACTH) yang selanjutnya menstimulasi kelenjar adrenal yang akan mengeluarkan hormon stres yaitu *epinephrin* dan *kortisol* (Taylor, 2006). Hormon-hormon tersebut bergerak cepat ke pembuluh darah, disebabkan kerja jantung meningkat sehingga tekanan darah meningkat. Meningkatnya kerja jantung dan naiknya tekanan darah disebabkan adanya aktivitas pada sistem saraf simpatis dan apabila menetap dapat merusak kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dan kemungkinan meningkatkan

risiko penyakit yang berhubungan dengan stres (Guyton dalam Rice , Nevid, Rathus & Greene, 2005).

Apabila stres terjadi dalam kurun waktu yang lama akan berbahaya bagi orang yang sudah menderita hipertensi sehingga menimbulkan komplikasi. Komplikasi tersebut dapat menyerang berbagai target organ tubuh yaitu otak, mata, jantung, pembuluh darah arteri, serta ginjal (Marliani dalam Prasetyorini & Prawesti, 2012). Hal tersebut sesuai dengan pendapat Yulanda & Lisiswanti (2017) Lima Komplikasi hipertensi yang utama adalah penyakit *kardiovaskular*, yang dapat berupa penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, penyakit ginjal kronik, kerusakan retina mata, maupun penyakit *vaskuar perifer*. Sebagai dampak terjadinya komplikasi hipertensi, kualitas hidup penderita menjadi rendah dan kemungkinan terburuknya adalah terjadinya kematian pada pasien akibat komplikasi hipertensi yang dimilikinya (Ramitha dalam Prasetyorini & Prawesti, 2012).

Menurut Triarsati (dalam Khotimah, 2013) meningkatnya stres bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, faktor yang paling umum adalah beban pekerjaan, uang, hubungan keluarga, perceraian, kematian orang tercinta, pindah tempat tinggal atau tempat kerja menjadi sumber stres besar. Berdasarkan hasil penelitian dari (Khotimah, 2013) yang berjudul Stres sebagai faktor terjadinya peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi menyebutkan bahwa ada hubungan antara stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di dusun pajaran desa peterongan kecamatan peterongan kabupaten jombang. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami

seseorang maka semakin tinggi juga tekanan darah. Hal ini sesuai dengan pendapat (Dekker, 1996) yaitu pada saat seseorang mengalami stres terjadinya peningkatan *katekolamin* yang ada dalam tubuh sehingga mempengaruhi mekanisme aktifitas saraf *simpatis*, jika mekanisme saraf *simpatis* terganggu maka saraf *simpatis* akan meningkat, sehingga terjadi peningkatan *kontraktibilitas* otot jantung dan hal ini menyebabkan curah jantung meningkat, keadaan inilah yang menjadikan seseorang mengalami hipertensi.

Hasil Penelitian Saleh, Basmanelly & Huriani (2014) yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Derajat Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2014”, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2014. Hasil uji korelasi didapatkan nilai korelasi (r) tingkat stres dengan derajat hipertensi 0,486 nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan arah positif artinya semakin tinggi tingkat stres maka akan semakin tinggi derajat hipertensi. Hasil Penelitian lainnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Islami, Fanani & Herawati (2015) yang berjudul Hubungan antara Stres dengan Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Rapak Mahang Kabupaten Kutai Kartanegara Provinsi Kalimantan Timur menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan hipertensi pada pasien rawat jalan di Puskesmas Rapak Mahang Kabupaten Kutai Kartanegara Provinsi

Kalimantan Timur. Hasil uji korelasi didapatkan nilai $p < 0,001$ yang berarti terdapat korelasi yang sangat bermakna dengan nilai $r = 0,473$.

Peneliti melakukan wawancara dengan Dokter Puskesmas Moyudan dengan inisial "R". Dokter "R" menjelaskan bahwa banyak pasien yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Moyudan. Rata-rata perbulan pasien yang berobat karena penyakit hipertensi sebanyak 150-200 orang. Dokter "R" menjelaskan bahwa pasien yang sering datang ke puskesmas yang mengalami tekanan darah meningkat karena beberapa faktor, yaitu akibat tidak rutin minum obat, pola makan yang tidak teratur, mengkonsumsi garam yang berlebihan, serta karena faktor stres secara psikologis. Faktor yang sering muncul terjadinya peningkatan tekanan darah dari pasien di Puskesmas Moyudan adalah faktor stres. Hal tersebut dapat dilihat dari banyak pasien yang mengungkapkan bahwa tekanan darahnya masih tinggi meskipun ia sudah minum obat secara rutin, sudah mengontrol makanan. Dokter "R" mengungkapkan bahwa peningkatan tekanan darah tersebut tidak dapat turun ketika pasien mengalami permasalahan dengan keluarga, adanya permasalahan dengan pekerjaan, ketika gagal panen, maupun ketika ada permasalahan dengan tetangga maupun teman. Ketika anaknya minta uang untuk bayar sekolah namun belum ada uang maka tekanan darah sering mengalami kenaikan. Dokter "R" menjelaskan hal tersebut diketahui saat ia melakukan pemeriksaan ke pasien.

Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan oleh dokter "R" menunjukkan pasien mengalami gejala-gejala stres baik secara fisik, emosional,

intelektual maupun interpersonal. Gejala stres secara fisik seperti sering mengalami kelelahan, pusing, badan terasa pegal-pegal. Gejala emosional seperti mudah marah, sensitif, mudah tersinggung, gejala interpersonal seperti bersikap bermusuhan, enggan melakukan kegiatan sosial, gejala intelektual seperti sulit berkonsentrasi ketika melakukan pekerjaan rumah.

Peneliti melakukan wawancara dengan tiga orang pasien hipertensi di Puskesmas Moyudan. Subjek "A" menjelaskan bahwa ia merasa khawatir ketika didiagnosa hipertensi oleh dokter. Tekanan darah "A" mencapai 170/120. Awalnya ia tidak paham dengan penyakit yang ia derita, ia berpikiran bahwa penyakit hipertensi atau darah tinggi dapat menyebabkan penyakit stroke. Subjek takut jika suatu saat ia mengalami serangan stroke seperti tetangganya yang mengalami stroke sehingga tidak dapat beraktifitas seperti biasa. "A" menjelaskan bahwa ia saat ini harus mengkonsumsi obat setiap hari, sehingga ia juga mempunyai rasa khawatir akan menyebabkan penyakit ginjal. Subjek mengungkapkan bahwa badannya sering mengalami kesemutan, dan punggung pegal-pegal. Ketika ada permasalahan ia sering mudah terpancing emosi, seperti marah-marah, serba salah ketika melakukan pekerjaan.

Subjek "J" mengungkapkan bahwa sudah beberapa hari ia merasakan pusing di kepala. Ketika malam hari "J" mengalami sulit untuk tertidur kembali, jika ia terbangun ditengah malam sekitar pukul 12.00. Hal tersebut membuat "J" menjadi gelisah, pikiran "J" menjadi tidak tenang, dan hal tersebut yang sering membuat

tekanan darah “J” menjadi tidak stabil. “J” menjelaskan bahwa saat ini ia takut jika mengalami sakit ginjal karena harus mengkonsumsi obat hipertensi setiap hari. “J” mengungkapkan bahwa ia pernah tidak minum obat hipertensi karena merasa bahwa badannya sudah terasa sehat, sehingga ia berpikiran jika tidak akan jadi masalah ketika tidak minum obat. Setelah 4 hari ia tidak minum obat tersebut, tensi darahnya menjadi naik, badan menjadi kesemutan. Emosi menjadi tidak stabil, mudah marah ketika ada suatu hal yang tidak sesuai dengan keinginannya.

Subjek “C” menjelaskan bahwa ia sudah didiagnosa hipertensi oleh dokter sekitar 5 tahun yang lalu. Saat ini usia subjek 43 tahun. subjek menjelaskan bahwa ia mengalami kesulitan untuk konsentrasi ketika melakukan pekerjaan rumah, sering lupa ketika menaruh sesuatu. Hal tersebut mengakibatkan ia sering marah kepada anaknya. Subjek saat ini harus rutin minum obat hipertensi setiap hari. Ketika tidak minum obat, “C” menjelaskan bahwa tensinya menjadi naik, namun ia merasa bosan ketika setiap hari harus minum obat dan juga ada ketakutan jika terus minum obat akan mengalami sakit ginjal. “C” kadang merasa sedih karena ketika ia makan makanan yang garamnya berlebih, tensinya juga akan naik. Padahal “C” sebelumnya “C” suka makan-makanan yang gurih, dan asin, dan saat ini “C” harus berusaha untuk mengurangi garam. “C” mengungkapkan bahwa makan makanan yang kurang garam bahkan tanpa garam itu hambar dan seperti tidak makan.

Berdasarkan hasil wawancara kepada tiga pasien hipertensi di Puskesmas Moyudan dapat disimpulkan bahwa pasien hipertensi mengalami gejala-gejala stres

baik gejala fisik, emosional, intelektual maupun interpersonal. Gejala fisik yang dialami adalah kesemutan, punggung pegal-pegal, pusing, sulit untuk tidur. Gejala emosional yang dialami adalah mudah marah, sensitif, mudah tersinggung, emosi tidak stabil, khawatir. Gejala intelektual yang dialami adalah sulit berkonsentrasi ketika melakukan pekerjaan rumah, sering lupa ketika menaruh sesuatu. Gejala interpersonal yaitu enggan melakukan kegiatan sosial.

Individu yang menderita hipertensi dan mengalami stres memerlukan bantuan untuk mengatasi stresnya, agar penyakit yang diderita tidak semakin bertambah parah. Bantuan berupa tindakan psikologis dapat diberikan pada individu yang mengalami keparahan penyakit akibat stres yang dialaminya, hal tersebut dilakukan karena kesehatan fisik berkaitan erat dengan kesejahteraan emotional dan mental dari seorang individu. (Wisny, dalam Anggraieni, 2014). Hal ini sejalan dengan pendapat (Desmaniarti & Avianti, 2014), Pasien yang mengalami stres membutuhkan intervensi agar pasien dapat menjalani kehidupannya dengan nyaman.

Penanganan stres dapat dilakukan dengan memberikan terapi yang memberikan manfaat relaksasi terhadap tubuh. Manajemen nonfarmakologi yang diberikan seperti terapi kontemporer disarankan untuk dilakukan seperti manajemen stres, *biofeedback*, relaksasi, yoga, pilates, psikoterapi, *hypnosis*, meditasi *transcendental*, meningkatkan spiritualitas dan religiusitasnya (Rice, 1999). Salah satu intervensi yang telah terbukti efektif untuk mengurangi stres pada penderita hipertensi esensial dan telah sering digunakan adalah teknik relaksasi. Menurut Beech

(dalam Subandi,2002) ketegangan merupakan kontraksi serabut otot *skeletal* sedangkan relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot tersebut.

Relaksasi adalah salah satu teknik yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketegangan yang dialami oleh individu dengan melemaskan otot-otot pada tubuh. Terapi ini diperkenalkan pertama kali oleh Jacobson melalui berbagai penelitian tentang teknik pengurangan ketegangan (Utami, 2002). Relaksasi secara umum bertujuan untuk meregangkan otot agar tidak mengalami ketegangan. Dalam tubuh manusia terdapat sistim saraf yang bekerja mengendalikan otot yang menggerakkan tubuh. Ketika relaksasi dilakukan maka sistim saraf dalam tubuh bekerja sesuai dengan fungsinya. Saat tegang yang bekerja dominan adalah sistim saraf simpatis, sedangkan ketika keadaan rileks atau santai yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Relaksasi yang dilakukan pada individu yang mengalami hipertensi ditujukan untuk mengurangi stres yang dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah serta ketegangan pada otot-otot seluruh tubuh (Prawitasari, dalam Desmaniarti, 2003).

Penelitian yang dilakukan oleh Sari & Murtini (2013) yang berjudul “Relaksasi Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial”, dengan subjek penelitian berjumlah lima orang penderita hipertensi essensial. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi terbukti efektif menurunkan stres pada penderita hipertensi essensial. Penurunan stres ditunjukkan oleh skor pada skala stres, dimana kelima partisipan mengalami penurunan skor pada

tiap minggu. Penurunan stres juga ditunjukkan melalui penurunan tekanan darah pada kelima subjek. Penurunan tekanan darah diperoleh dari hasil pengukuran dengan *Sphygmomanometer*, angka tekanan darah yang diukur melalui alat ini semakin menurun pada kelima subjek.

Pada penelitian sebelumnya “Relaksasi Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial”, dimana gejala stres yang diturunkan hanya mencakup gejala fisik dan psikis, sedangkan pada penelitian ini gejala stres yang akan diturunkan menurut Hardjana (1994) gejala fisik, gejala emosional, gejala kognitif, dan gejala interpersonal, jadi kurang efektif jika diterapkan untuk menurunkan stres pada pasien hipertensi dengan gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal, oleh karena itu peneliti akan menggunakan teknik lain yaitu SEFT. Alasan peneliti menggunakan teknik SEFT adalah Teknik SEFT memiliki metode yang mudah dan sederhana sehingga orang awam mudah untuk menerapkannya. Teknik SEFT bisa diterapkan untuk diri sendiri sehingga menyembuhkan diri sendiri saat mengalami gangguan kesehatan. SEFT terdapat unsur Spiritual dimana budaya masyarakat Indonesia ketika menggunakan unsur spiritual maka akan lebih efektif. Jadi sangat memungkinkan jika teknik SEFT dipergunakan untuk menurunkan stres dengan gejala fisik, emotional, intelektual, interpersonal pada penderita hipertensi. Menurut Zainuddin (2010) Dalam praktek SEFT, aspek spiritual pasien lebih diperhatikan melalui penekanan pada aspek yakin, ikhlas, pasrah, khusuk dan syukur serta pasien diyakinkan bahwa hasil yang akan diperoleh tergantung keikhlasan, kepasrahan, dan

keyakinan pasien kepada Tuhan. Semakin ikhlas, semakin pasrah, dan semakin yakin Tuhan yang menyembuhkan atau menenangkan hati, maka hasilnya semakin optimal.

Menurut Zainuddin (2010) apabila segala tindakan dihubungkan kepada Tuhan YME maka kekuatannya akan berlipat ganda, dan hal ini sesuai dengan pendapat Daradjat (dalam Ariyanto, 2006) pakar dan praktisi konseling dan psikoterapi Islam, berpendapat bahwa doa dapat memberikan rasa optimis, semangat hidup dan menghilangkan perasaan putus asa ketika seorang menghadapi keadaan atau masalah-masalah yang kurang menyenangkan baginya. Pendapat lain yaitu dari Hawari (dalam Ariyanto, 2006) psikiater yang mengembangkan psikoterapi holistik, berpendapat bahwa doa menimbulkan ketenangan. Di samping itu doa juga menimbulkan rasa percaya diri (*self confident*) dan optimis (harapan kesembuhan). Ini merupakan dua hal yang amat essential bagi penyembuhan suatu penyakit, disamping obat-obatan dan tindakan medis.

Menurut Zainuddin (2010) SEFT merupakan perpaduan teknik yang menggunakan energi psikologis dan kekuatan spiritual serta doa untuk mengatasi emosi negatif. SEFT langsung berurusan dengan “gangguan sistem energi tubuh” untuk menghilangkan emosi negatif dengan menyelaraskan kembali sistem energi tubuh. Teori Einstein menjelaskan bahwa tiap benda mengandung energi ($E=MC^2$). Setiap sel dan organ kita memiliki energi elektrik, energi dalam tubuh ini mempunyai alurnya sendiri yang dinamakan alur energi yang dikenal dengan 12 energi meridian

utama. Pada ilmu *acupuncture* dikembangkan menjadi 361 titik, namun dalam SEFT titik 361 tersebut di sederhanakan menjadi 18 titik utama (Zainuddin, 2010).

Penelitian yang mendukung keefektifan SEFT telah dilakukan oleh Rowe (dalam Zainuddin, 2010), yaitu EFT (*Emotional Freedom Technique*) Rowe (dalam Zainuddin, 2010), mengevaluasi tingkat stres 102 peserta pelatihan EFT dengan alat ukur *psychological distress* SCL-90-R (SA-45), dan hasilnya menunjukkan penurunan tingkat stres yang signifikan. Penelitian yang mendukung keefektifan SEFT lainnya adalah dari Astuti, R., Yosep, I. & Susanti, R. D. (2010) meneliti tentang “Pengaruh Intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap Penurunan Tingkat Depresi Ibu Rumah Tangga dengan HIV di Kota Bandung”. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat depresi ibu rumah tangga dengan HIV secara signifikan, setelah dilakukan intervensi SEFT. SEFT dapat direkomendasikan sebagai salah satu terapi komplementer dalam memberikan asuhan keperawatan pada ibu rumah tangga dengan HIV yang mengalami depresi.

SEFT memandang individu sebagai suatu keutuhan, baik yang bersifat enerfi, fisik, emosi, mental, sosial maupun spiritual. Lingkungan sangat berpengaruh dalam membentuk persepsi dan pengalaman individu dan lebih jauh akan mempengaruhi kesehatan fisik dan emosionalnya (Zainuddin, 2010). SEFT adalah metode baru dalam melakukan teknik Pembebasan atau EFT (*Emotional Freedom Technique*). SEFT pada penelitian ini akan menggunakan tehnik *SEFT for Healing* sebagai

metode untuk menurunkan stres dengan gejala fisik, emotional, intelektual dan interpersonal pada pasien hipertensi dengan tiga tahapan yaitu *set-up*, *tune-in* dan *tapping*. Alasan peneliti menggunakan *SEFT for Healing* adalah Pasien hipertensi akan fokus untuk meraih kesehatan baik fisik maupun psikis. Setelah mendapatkan SEFT diharapkan stres turun sehingga apabila stres turun maka tekanan darah akan stabil sehingga mencapai kehidupan yang sehat baik fisik maupun psikis (Zainuddin, 2010).

Kunci keberhasilan teknik SEFT ini adalah subjek harus yakin, pasrah, ikhlas, khusuk dan syukur, sehingga teknik yang dilakukan untuk menurunkan stres akan efektif (Zainuddin, 2010). *Spiritual power* terdapat pada tahapan *set-up* dan *tune-in* dimana subjek diminta untuk berdoa pasrah kepada Allah SWT, bahwa apapun masalah dan rasa sakit yang dialami, ikhlas menerima dan pasrahkan kesembuhan hanya kepada Allah SWT. Beban emotional (pikiran negatif) yang dialami individu menjadi penyebab utama dari penyakit fisik maupun penyakit non fisik yang dideritanya tidak teratasi. Tekanan emotional yang tidak teratasi akan menghambat aliran energi di dalam tubuh sehingga tubuh menjadi lemah dan mudah terjangkit penyakit, sehingga subjek perlu menetralsir pikiran-pikiran negatif dengan kalimat doa dan menumbuhkan sikap positif bahwa apapun masalah psikologis, jiwa dan rasa sakit yang dialami jika ikhlas menerima serta pasrah kesembuhannya pada Allah SWT (Zainuddin, 2010).

Proses pendekatan kognitif pada Teknik SEFT ini yaitu dengan cara pikiran negatif maupun emosi negatif yang dialami oleh pasien diubah menjadi pikiran yang positif dengan cara pasrah kepada Allah, dan menyerahkan kesembuhan hanya kepada Allah akan berdampak kepada emosional yang positif. Hal ini sejalan dengan pendapat (Faiz dalam Rajin, 2012), terapi SEFT berfokus pada kata atau kalimat yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Allah SWT. Ketika seorang pasien berdoa dengan tenang (disertai dengan hati ikhlas & pasrah) maka tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan seorang pasien menjadi tenang. Pernafasan menjadi teratur, denyut jantung menjadi teratur dan stabil akan melancarkan sirkulasi darah yang mengalir kedalam tubuh dan mereka benar-benar berada dalam keadaan yang luar biasa rileks. Menurut Crider (dalam Tentama, 2012), memusatkan perhatian pada sisi positif dari suatu keadaan yang sedang dihadapi akan membuat seseorang menjadi lebih mampu mempertahankan emosi positifnya dan mencegah emosi negatif serta membantu dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menimbulkan stres. Pasien hipertensi memiliki pikiran yang positif akan memunculkan emosi yang positif, sehingga gejala stres akan menurun.

Tahapan selanjutnya *tapping* yaitu mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu pada tubuh sambil terus *tune-in* (berdoa kepada Allah SWT). Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari *major energi meridians*, yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisasinya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan, karena aliran *Energy Psychology* berjalan dengan normal dan

seimbang kembali (Zainuddin, 2010). Efek *tapping* telah dibuktikan dengan sebuah penelitian di *Harvard Medical School* yang meneliti efek rangsangan akupuntur yang efektif dalam mengobati PTSD dan gangguan kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika seseorang dalam keadaan takut kemudian dilakukan *tapping* pada titik *acupointnya* maka terjadi penurunan aktivitas *amygdala*, *hipokampus*, dan area otak lainnya. Dengan kata lain terjadi penurunan aktifitas gelombang otak, hal tersebut juga membuat respon *fight or flight* pada partisipan terhenti, kemudian memunculkan efek relaksasi yang akan menetralkan segala ketegangan emosi yang dialami individu. Efek ini sama dengan respon yang muncul ketika seseorang distimulasi dengan jarum akupuntur pada titik meridian (Hui, dalam Feinstein & Ashland, 2012).

Berdasarkan pemahaman SEFT tersebut diatas, tampak bahwa SEFT sangat mementingkan aspek spiritualitas dalam terapinya. Hal inilah yang membedakan antara SEFT dengan terapi-terapi lainnya baik relaksasi maupun EFT itu sendiri. Metode SEFT sudah banyak digunakan untuk menyembuhkan berbagai keluhan baik fisik maupun psikologis dan emosi, seperti penyembuhan rasa nyeri pasca operasi caesar pada ibu hamil, epilepsi, fobia, dan *Post Traumatic Syndrome*. Teknik SEFT yang mendasarkan pada *Energy Psychology* dan *Spiritual Power*, dapat memberikan kontribusi tersendiri untuk pengembangan *Brief Therapy* dalam membantu mengatasi masalah fisik dan psikologis tersebut. Dalam SEFT, untuk mengatasi berbagai permasalahan fisik dan psikologis, aliran energi yang tersumbat di beberapa titik

kunci pada tubuh harus dibebaskan, hingga dapat mengalir kembali dengan lancar (Zainuddin, 2010).

Pasien hipertensi yang mengalami stres, kemudian mendapatkan terapi SEFT ini, maka diharapkan stres yang menyebabkan tekanan darah meningkat, mudah lelah dan tegang secara fisik, sulit tidur, merasakan emosi negatif seperti stres, mudah marah, pikiran kalut, cemas dapat menurun bahkan penderita hipertensi tidak merasakan keluhan-keluhan tersebut kembali, sehingga pasien hipertensi memiliki tekanan darah yang stabil, mudah tidur, badan terasa segar, tidak mudah marah, perasaan tenang dan rileks, santai, merasakan emosi positif. Berdasarkan latarbelakang tersebut diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah: Apakah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat menurunkan stres pada pasien hipertensi?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Apabila hipotesis penelitian ini terbukti bahwa SEFT berpengaruh terhadap penurunan stres pada pasien hipertensi, maka terapi ini dapat direkomendasikan

sebagai salah satu metode intervensi untuk membantu pasien hipertensi untuk menurunkan stres.

2. Memberikan sumbangan informasi dan wawasan keilmuan untuk pengembangan psikologi klinis khususnya mengenai pengaruh SEFT terhadap penurunan stres pada pasien hipertensi.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian-penelitian tentang stres pada pasien hipertensi sudah banyak dilakukan di Indonesia. Penelitian tentang stres pada pasien hipertensi yang pernah dilakukan antara lain:

1. Anggraien, W.N. (2014) meneliti tentang “Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Relaksasi Zikir memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi esensial. Secara kualitatif ditemukan beberapa faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres pada penderita hipertensi esensial yaitu permasalahan ekonomi dan pekerjaan, permasalahan keluarga, permasalahan pola makan, kebiasaan merokok, keluhan-keluhan fisik dan psikis yang menyertai tekanan darah tinggi. Analisis data menggunakan teknik uji beda *Nonparametik Mann-Whitney* dengan melihat *gained score* pada *pre-test* dan *post-test*, yang menunjukkan bahwa relaksasi zikir efektif menurunkan stres pada penderita hipertensi esensial, dengan nilai $Z = -2.722$ dan $p = 0,006$ ($p < 0,05$).

Persamaan penelitian ini dengan penelitian diatas adalah metode kuantitatif eksperimental serta penderita hipertensi sebagai subjek penelitian dan letak perbedaannya pada intervensi yang digunakan, peneliti menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai intervensi sedangkan Anggraien (2014) menggunakan Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir sebagai intervensi.

2. Desinta, S & Ramdhani, N. (2013). meneliti tentang “Terapi Tawa untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi tawa dapat menurunkan tingkat stres dan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol subjek dalam hal tingkat stres ($Z = -2.287$ dan $p < 0,05$) dan tekanan darah sistolik ($Z = -2,913$ dan $p < 0,05$).

Persamaan penelitian ini dengan penelitian di atas adalah memakai metode kuantitatif eksperimental sebagai metode dalam penelitian serta penderita hipertensi sebagai subjek penelitian dan letak perbedaannya pada intervensi yang digunakan, peneliti menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai intervensi sedangkan Ramdhani (2013) menggunakan terapi tawa sebagai intervensi.

3. Sari, H. F. & Murtini (2013) meneliti tentang “Relaksasi Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial”. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi terbukti efektif menurunkan stres pada

penderita hipertensi essensial. Penurunan stres ditunjukkan oleh skor pada skala stres, dimana kelima partisipan mengalami penurunan skor pada tiap minggu. Penurunan stres juga ditunjukkan melalui penurunan tekanan darah pada kelima subjek. Penurunan tekanan darah diperoleh dari hasil pengukuran dengan *Sphygmomanometer*, angka tekanan darah yang diukur melalui alat ini semakin menurun pada kelima subjek.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian di atas adalah memakai metode kuantitatif eksperimental sebagai metode dalam penelitian serta penderita hipertensi sebagai subjek penelitian dan letak perbedaannya pada intervensi yang digunakan, peneliti menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai intervensi sedangkan menggunakan Sari, Murtini (2013) relaksasi sebagai intervensi.

4. Pramudhanti & Mabruhi (2012) meneliti tentang “Efektivitas Meditasi Transendental Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi”. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan mean antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Mean sebelum diberi perlakuan sebesar 14,00 dan mean setelah diberi perlakuan sebesar 5,00 dan diperoleh nilai Z sebesar -3,591 dengan taraf signifikansi 0,000. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan meditasi transendental dapat menurunkan stres sehingga disarankan penderita hipertensi untuk melakukan meditasi transendental dalam membantu penurunan stres.
5. Persamaan penelitian ini dengan penelitian di atas adalah memakai metode kuantitatif eksperimental sebagai metode dalam penelitian serta penderita

hipertensi sebagai subjek penelitian dan letak perbedaannya pada intervensi yang digunakan, peneliti menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), sedangkan Pramudhanti & Maburi (2012) Meditasi Transendental sebagai intervensi.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian yang akan dilakukan merupakan penelitian original dan belum pernah diteliti oleh oranglain. Peneliti melakukan penelitian tentang “*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi”. Peneliti belum menemukan adanya penelitian yang memakai SEFT sebagai intervensi untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi