



SKRIPSI

**EFEKTIVITAS *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT)
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
JONGAYA MAKASSAR**

OLEH :

DESIANI (C1814201061)

DEWI LIVIA PABARU' (C1814201064)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR**

2022



SKRIPSI

**EFEKTIVITAS *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT)
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
JONGAYA MAKASSAR**

**Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar**

OLEH :

DESIANI (C1814201061)

DEWI LIVIA PABARU' (C1814201064)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR**

2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini nama:

1. Desiani (C1814201061)
2. Dewi Livia Pabaru' (C1814201064)

Menyatakan dengan sungguh bahwa skripsi ini hasil karya sendiri dan bukan duplikasi ataupun plagiasi (jiplakan) dari hasil penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini yang kami buat dengan sebenar- benarnya.

Makassar, 24 April 2022

yang menyatakan,


Desiani


Dewi Livia Pabaru'

HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi ini diajukan oleh :


Nama : Desiani (NIM : C1814201061)
: Dewi Livia Pabaru' (NIM : C1814201064)
Program studi : Sarjana Keperawatan
Judul Skripsi : Efektivitas *Emotional Freedom Technique*
(EFT) Terhadap Perubahan Tekanan Darah
Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas
Jongaya Makassar

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan dan Nera, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.

DEWAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

Pembimbing I : Elmiana Bongga Linggi, S.Kep., Ns., M.Kes. ()

Pembimbing II : Jenita Laurensia Saranga', Ns., M.Kep. ()

Penguji I : Serlina Sandi, Ns., M.Kep ()


Penguji II : Mery Solon, Ns., M.Kes ()

Ditetapkan di : Makassar

Tanggal : 27 April 2022

Mengetahui,
Stella Maris Makassar




Siprianus Adu, S.Si., S.Kep., Ns., M.Kes.
NIDN: 0928027101

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Desiani (C1814201061)

Dewi Livia Pabaru' (C1814201064)

Menyatakan menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, mengalih informasi/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan ilmu pengetahuan .

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 24 April 2022

Yang menyatakan


Desiani


Dewi Livia Pabaru'

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Jongaya Makassar”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di STIK Stella Maris Makassar.

Penulis menyadari bahwa kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang telah membantu, mendukung dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada :

1. Siprianus Abdu, S.Si., S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di STIK Stella Maris Makassar.
2. Fransiska Anita, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB selaku wakil ketua I bidang akademik dan Kerjasama dan kepada Mery Sambo, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua program studi sarjana keperawatan dan ners STIK Stella Maris Makassar.
3. Elmiana Bongga Linggi, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing 1 dan Jenita Laurensia Saranga', Ns., M.Kep sebagai pembimbing 2 yang telah membimbing dengan sangat baik selama proses menyelesaikan skripsi ini.
4. Serlina Sandi, Ns., M.Kep dan Mery Solon, Ns., M.Kes selaku penguji I dan penguji II yang telah banyak memberikan saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini.

5. Segenap dosen dan staf STIK Stella Maris Makassar yang telah membimbing, mendidik dan memberi pengarahan selama penulis mengikuti pendidikan.
6. dr. Nungki Mahesarani, S.Ked. selaku kepala Puskesmas Jongaya Kota Makassar yang telah mengizinkan kami melaksanakan penelitian di Puskesmas Jongaya Kota Makassar, dan Ibu Hj. Nurdiana, S.Sos. selaku kepala bagian Tata Usaha, serta Ibu Dian Triana, S.Kep., Ns. Yang telah berkenan membantu kami selama penelitian.
7. Bapak Palangi' dan Ibu Pindan Selaku orang tua dari Desiani serta Bapak Marthen Patanan dan Ibu Martha Bungin selaku orang tua dari Dewi Livia Pabaru' yang senantiasa memberi dukungan dan motivasi serta tak kenal lelah membantu dalam biaya pendidikan diantaranya untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat menjadi langkah awal penelitian yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan. Penulis menyadari bahwa pembuatan skripsi ini masih terdapat beberapa kesalahan karena adanya keterbatasan ilmu dan pengalaman yang dimiliki. Oleh karena itu saran dan kritik sangat diharapkan untuk perbaikan penulisan skripsi ini kedepannya.

Akhir kata, penulis meminta maaf yang sedalam-dalamnya jika terdapat kata yang tidak berkenan dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menjadi sumber inspirasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

Makassar, April 2022

Penulis

EFEKTIVITAS *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT) TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS JONGAYA MAKASSAR

(Dibimbing oleh Elmiana Bongga Linggi' dan Jenita L. Saranga')

Desiani (C1814201061)

Dewi Livia Pabaru' (C1814201064)

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS MAKASSAR
(xviii + 53 halaman + 11 tabel +1 bagan + 9 gambar + 16 lampiran)**

ABSTRAK

Hipertensi merupakan sebuah penyakit dimana terjadi peningkatan tekanan darah dalam jangka panjang yang dapat merusak organ-organ tertentu, hipertensi melatarbelakangi sebagian besar kematian akibat penyakit arteri koroner dan stroke. Angka kejadian kasus hipertensi di Puskesmas Jongaya sangat tinggi sehingga diperlukan penanganan terhadap kasus hipertensi yang murah dan praktis untuk dilakukan. Terapi EFT adalah teknik relaksasi yang dapat digunakan dalam menurunkan tekanan darah melalui teknik *tapping* yang dilakukan secara manual pada titik meridian tubuh yang dapat mengontrol kortisol, meredakan rasa sakit, menurunkan frekuensi denyut jantung, serta mengurangi kecemasan, dan mengatur sistem saraf otonom, sehingga membuat rasa tenang dan rileks. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis efektivitas dari *Emotional Freedom Technique* terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Jongaya Kota Makassar. Penelitian ini dilakukan pada Maret 2022 dengan pendekatan *Pre Experiment Design* dan menggunakan rancangan *one group pre-test – post-test design* pada 15 responden yang dipilih dengan teknik *consecutive sampling*, dan menerima intervensi EFT 20-25 menit selama satu minggu berturut-turut. Hasil pengukuran tekanan darah dicatat pada lembar observasi sebelum dan sesudah pemberian intervensi EFT. Hasil analisis statistik menggunakan uji *wilcoxon* dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$. Rerata nilai tekanan darah sebelum dilakukan intervensi pada responden cukup tinggi dan sesudah dilakukan intervensi nilai tersebut menurun dan diperoleh nilai $p = 0,001$. Hal ini berarti intervensi EFT efektif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian merekomendasikan EFT sebagai salah satu jenis penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologi yang aman, murah dan praktis.

Kata Kunci : Efektivitas, *Emotional Freedom Technique*, Hipertensi
Daftar Pustaka : 30 (2012-2021)

**EFFECTIVENESS OF *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE THERAPY*
ON BLOOD PRESSURE CHANGES IN HYPERTENSION PATIENTS AT
JONGAYA PUSKESMAS CITY, MAKASSAR**

(Supervised by Elmiana Bongga Linggi' and Jenita Laurensia Saranga')

Desiani

Dewi Livia Pabaru'

**STELLA MARIS School of Health Sciences
Study Program and Nurses**

(xviii + 53 pages + 11 tables + 1 charts + 9 pictures + 16 attachments)

ABSTRACT

Hypertension is a disease where there is an increase in blood pressure in the long term that can damage certain organs, hypertension is the reason behind most deaths from coronary artery disease and stroke. The incidence of hypertension cases at the Jongaya Health Center is very high, so it is necessary to treat cases of hypertension that are cheap and practical to do. EFT therapy is a relaxation technique that can be used to lower blood pressure through manual tapping techniques on body meridians that can control cortisol, relieve pain, lower heart rate, reduce anxiety, and regulate the autonomic nervous system, thereby making you feel better. calm and relax. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of the Emotional Freedom Technique on changes in blood pressure in patients with hypertension at Jongaya Health Center Makassar City. This study was conducted in March 2022 with a Pre Experiment Design approach and used a one group pre-test – post-test design on 15 respondents who were selected with a consecutive sampling technique, and received an EFT intervention of 20-25 minutes for one week in a row. The results of blood pressure measurements were recorded on the observation sheet before and after the EFT intervention. The results of statistical analysis using the Wilcoxon test with a significance value of $= 0.05$. The mean value of blood pressure before the intervention was quite high on the respondents and after the intervention the value decreased and the value of $= 0.001$ was obtained. This means that the EFT intervention is effective in reducing blood pressure in hypertensive patients. Research recommends EFT as a non-pharmacological type of hypertension management that is safe, inexpensive and practical.

Keywords : Effectiveness, Emotional Freedom Technique, Hypertension
Libraries : 30 (2012-2021)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
Halaman Daftar Gambar	xii
Halaman Daftar Lampiran	xiii
Halaman Daftar Tabel	xiv
Halaman Daftar Bagan	xv
Daftar Arti Lambang, Singkatan dan Istilah	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Bagi Institusi.....	7
2. Manfaat Bagi Puskesmas	7
3. Manfaat Bagi Responden	7
4. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Umum Tentang Hipertensi.....	8
1. Definisi	8
2. Etiologi	9
3. Klasifikasi.....	12
4. Manifestasi Klinis	15
5. Komplikasi	16
6. Penatalaksanaan	17
B. Tinjauan Umum EFT	21
1. Sejarah Terapi EFT.....	21
2. Pengertian Terapi EFT	23
3. Jenis- Jenis Terapi EFT	24
4. Manfaat Terapi EFT	25
5. Keunggulan Terapi EFT	26
6. Prinsip Kerja EFT	37
C. Tinjauan Umum EFT terhadap Hipertensi	30

BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
A. Kerangka Konseptual	33
B. Hipotesis Penelitian	34
C. Defenisi Operasional	35
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
1. Tempat Penelitian	37
2. Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel	37
1. Populasi Penelitian	37
2. Sampel Peneliian	37
a. Kriteria Inklusi	38
b. Kriteria Eksklusi	38
D. Instrumen Penelitian	38
E. Pengumpulan Data	39
1. Etika Penelitian	39
a. Informed Consent	39
b. Anonymity	39
c. Confisentiality	39
d. Benefit	39
e. Justice	40
f. Non Malefience	40
2. Pengumpulan Data	40
a. Tahap Persiapan	40
b. Tahap Pelaksanaan Pengumpulan Data	40
c. Tahap Pengumpulan Data Setelah Intervensi	41
F. Pengelolaan dan Penyajian Data	41
1. Editing	41
2. Coding	41
3. Tabulating (Menyusun Data)	42
G. Analisa Data	42
1. Analisa Univariat	42
2. Analisa Bivariat	42
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	44
1. Pengantar	44
2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	45
3. Karakteristik Responden	46
4. Hasil Analisis Variabel yang Diteliti	47
5. Pembahasan	48
BAB VI PENUTUP	
A. Simpulan	53
B. Saran	53
1. Bagi Institusi	53
2. Bagi Puskesmas	53

3. Bagi Responden	54
4. Bagi Peneliti Selanjutnya	54

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Titik Crown	27
Gambar 2. Eye Brow.....	27
Gambar 3. Side Of Eye.....	27
Gambar 4. Under Eye	27
Gambar 5. Under Nose	27
Gambar 6. Chin.....	28
Gambar 7. Collar Bone	28
Gambar 8. Inside Hand.....	28
Gambar 9. Thumb.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2 Surat Ijin Pengambilan Data Awal
- Lampiran 3 Surat Ethical Clearance
- Lampiran 4 Keterangan Mengikuti Pelatihan
- Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Lembar persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Surar selesai penelitian
- Lampiran 9 SOP Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 10 SOP EFT
- Lampiran 11 Lembar Observasi
- Lampiran 12 Master Tabel
- Lampiran 13 Output SPSS
- Lampiran 14 Lembar Konsultasi
- Lampiran 15 SK Hasil Turnitin
- Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	12
Tabel 2.2 Titik Meridian pada Tubuh	27
Tabel 3.1 Defenisi Operasional	33
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian.....	34
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik	43
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Klasifikasi Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi	44
Tabel 5. 3 Analisis Perubahan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	45

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konseptual	33
-------------------------------------	----

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

<	: Lebih kecil dari
=	: Sama dengan
≥	: Besar atau sama dengan
ACE	: Angiotensin-converting enzyme
ACTH	: Adrenocorticotropin Hormon
ARBS	: Angiotensin receptor blockers
AS	: Amerika Serikat
BB	: Beta blocker
BF	: Baby Finger
Biofeedback	: Serangkaian teknik untuk mengendalikan respon tubuh tak terkendali
BMI	: Body Mass Index
BN	: Billow Nipple
BUN	: Blood urea nitrogen
Cardiac output	: Curah jantung
CB	: Collar Bone
CCB	: Calcium channel blocker
CHF	: Chronic Heart Failure
CO	: Karbon Monoksida
Coding	: Langkah pemberian kode
Consecutive sampling	: Pemilihan sample dengan memilih semua individu yang memenuhi kriteria hingga jumlah sampel yang diinginkan terpenuhi
CR	: Crown
CRF	: Chronic Renal Failure
Dislipidemia	: Kadar lemak yang tidak normal dalam darah
Dopamin	: Hormon yang menciptakan perasaan bahagia
EB	: Eye Brow
Editing	: Langkah penyuntingan data
EFT	: Emotional Freedom Technique
ENaC	: Epital Natrium Channel
Endorfin	: Hormon penenang
EO	: Endogenous Ouabain Inhibitor
Feokromositoma	: Feokromositoma adalah sebuah tumor jinak yang jarang terjadi, yang biasanya mengenai kelenjar adrenal.
GS	: Gamut Spot
H0	: Hipotesis null
Ha	: Hipotesis alternatif
HDL	: High Density Lipoprotein
Hemiparese	: Kelemahan pada satu sisi tubuh (dari kepala hingga kaki)

Hemiplegia	: Kelumpuhan otot permanen
Hemoragi	: Keluarnya darah dari pembuluh darah yang rusak
IF	: Index Finger
IH	: Inside the Hand
Infarkasio	: Penyumbatan pembuluh darah ke otot jantung
JNC	: Joint National Committee
K	: Kalium
KC	: Karate Chop
Kg	Satuan berat kilogram
Km ²	Satuan ukuran kilometer persegi
Meridian	: Jaringan energi dalam tubuh
MF	: Middle Finger
Mind Body Medicine	: Pengobatan pikiran dan tubuh
Na	: Natrium
NCX	: Na-Ca-Exchanger
Neurotransmitter inhibitor	: Penghambat neurotransmitter
Nokturia	: Buang air kecil berlebihan pada malam hari
NTS	: Nukleus Traktus Solitarius
NTS	: Nukleus Traktus Solitarius
PAI-1	: Plasminogen Activator Inhibitor-1
pH	: Power of Hydrogen
Post test	: Pengukuran tekanan darah responden setelah dilakukan intervensi EFT
Pre test	: Pengukuran tekanan darah responden sebelum dilakukan intervensi EFT
PTSD	: Post-Traumatic Stress Disorder
RAA	: Renin Angiotensin Aldosteron
RBP4	: Retinol binding protein 4
Resistensi perifer	: Tahanan arteri perifer
RF	: Ring Finger
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
ROS	: Reactive Oxygen Species
RPSTW	: Rumah Panti Sosial Tresna Werdha
RVLM	: Rostral ventrolateral medulla (RVLM)
RVLM	: Rostral Ventrolateral Medulla
SCNN1G	: Gen Subunit Beta dan Gamma Yang Mengkode Dua Subunit Saluran Natrium
SE	: Side of the Eye
SEFT	: Spiritual Emotional Freedom Technique
Serotonin	: Hormone yang menciptakan rasa nyaman dan senang
SNNN1B	: Saluran Natrium Yang Peka Terhadap Amilolida
Sore spot	: Daerah sekitar dada
SPRINT	: Systolic Blood Pressure Intervention Trial

SPSS	: Statistic product and service solutions
Tabulating	: Langkah penyusunan data
Tapping	: Ketukan pada titik meridian
TDD	: Tekanan Darah Diastolik
TDS	: Tekanan Darah Sistolik
TFT	: Thought Field therapy
TH	: Thumb
TNF	: Tumor Necrosis Factor
Transcendental	: Salah satu jenis meditasi
UE	: Under the Eye
UN	: Under the Nose
USD	: Sebutan untuk mata uang Amerika
VA	: Veteran Administration
Vasodilator	: Golongan obat yang digunakan untuk melebarkan pembuluh darah
Voice technology	: Alat yang digunakan untuk memeriksa gangguan sistem energi tubuh
WHO	: World Health Organisation
Wilcoxon	: Uji statistik non parametric
WNK1	: Protein kinase 1
α	: Alpha
β	: Beta
ρ	: Nilai signifikan hasil uji statistik

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang memerlukan. Hipertensi sering kali disebut sebagai pembunuh diam (*silent killer*) karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala lebih dahulu. Seseorang dikatakan hipertensi bila memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, pada pemeriksaan yang berulang. Tekanan darah sistolik merupakan pengukuran utama yang menjadi dasar penentuan diagnosis hipertensi. Hipertensi didefinisikan sebagai suatu keadaan di mana tekanan darah menjadi naik sebagai akibat dari gangguan pembuluh darah sehingga suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya (Puji Hastuti, 2019).

Menurut Irwan (2018) hipertensi adalah sebuah fenomena patologis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah dalam jangka waktu panjang, yang mampu merusak organ vital pada manusia seperti otak, ginjal, jantung, serta kerusakan retina hingga kebutaan. *Joint National Committee (JNC) VII* mengklasifikasikan hipertensi ke dalam tiga kategori yaitu; normal jika ($< 120/ < 80$ mmHg), pra-hipertensi jika (120-139/80- 89 mmHg), stadium I (140-159/90-99 mmHg), stadium II ($\geq 160/ \geq 100$). Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat utama di seluruh dunia karena angka kejadiannya yang tinggi. Hipertensi bertanggung jawab atas 7,5 juta kematian atau 12,8 juta kematian setiap tahunnya. Hipertensi menyebabkan kematian terhadap sebanyak delapan juta orang di seluruh dunia setiap tahun, termasuk hampir 1,5 juta di Asia Tenggara (WHO, 2017).

WHO menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27% terjadi pada penduduk wilayah Afrika, Mediterania Timur berada pada urutan kedua tertinggi yaitu sebesar 26%, Asia Tenggara berada pada posisi ketiga tertinggi yaitu sebesar 25% sedangkan Amerika dengan pendapatan yang tinggi memiliki prevalensi hipertensi terendah yakni 18%. Data Riskesdas tahun 2013 dengan prevalensi hipertensi sebanyak 25,8% ini mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan data Riskesdas 2018 yaitu sebanyak 34,1%. Data profil kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2017 mencatat tingginya angka kasus hipertensi sebesar 163.330 atau sebanyak 21,90% dari jumlah keseluruhan penduduk Sulawesi Selatan, kemudian disusul data hipertensi pada tahun 2018 sebanyak 229.720 atau 31,68%, dan terus meningkat hingga tahun 2019 sebanyak 1.520.659 kasus (Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, 2020).

Berdasarkan data yang didapatkan dari Puskesmas Jongaya memperlihatkan prevalensi kasus hipertensi pada tahun 2019 ditemukan sebanyak 969 penderita hipertensi. Selanjutnya pada tahun 2020, prevalensi hipertensi sebanyak 1.045 penderita, sedangkan pada bulan Januari hingga oktober tahun 2021 penderita hipertensi tercatat sebanyak 1.459 atau 3,1% dari total penduduk yang terdata di Puskesmas Jongaya. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kasus yang sangat signifikan dalam 1 tahun terakhir di Puskesmas tersebut. Berdasarkan besarnya permasalahan hipertensi yang terus muncul, maka diperlukan adanya penatalaksanaan hipertensi secara komprehensif atau menyeluruh yang meliputi terapi farmakologi dan non farmakologi.

Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Pusdatin (2019) terapi farmakologis yang dapat diberikan yaitu upaya pengobatan menggunakan obat tunggal dengan masa kerja relatif panjang sehingga dapat diberikan satu kali dalam sehari dengan dosis yang dititrasi. Obat selanjutnya dapat diberikan selama beberapa bulan

pertama, selama terapi dilakukan.

Jenis obat hipertensi terdiri dari diuretik, penyekat beta, dan golongan anti hipertensi lainnya yang secara fisiologi dapat menurunkan tekanan darah dan mencegah kematian. Penggunaan terapi farmakologi secara kesinambungan dalam jangka panjang akan berdampak pada gangguan fungsi ginjal serta organ lainnya, sehingga pada penderita hipertensi juga dianjurkan pemberian terapi non farmakologi berupa perubahan gaya hidup, termasuk pola makan, aktivitas fisik, berhenti merokok, dan pembatasan alkohol, dan mengendalikan stres. Salah satu jenis penatalaksanaan hipertensi yang dapat dilakukan yaitu terapi akupresur, terapi akupresur merupakan penekanan pada titik tertentu dengan menggunakan kombinasi jari telunjuk dan ibu jari untuk merangsang aliran energi dalam tubuh.

Menurut Fengge (2012) salah satu teknik pengobatan secara non farmakologi yang berkembang saat ini adalah terapi dengan teknik akupresur. Dalam terapi akupresur dikenal dua istilah yaitu *Yin* dan *Yang*, dimana metode *Yin* diberikan kepada penderita yang memiliki penyakit bersifat lemah atau disebabkan karena hipofungsi organ tubuh, tujuan metode ini adalah memberi penguatan dengan cara mengetuk atau pemijatan sebanyak 30 kali pada titik meridian organ yang mengalami hipofungsi sehingga terjadi keseimbangan energi dalam tubuh. Metode *Yang* diberikan kepada penderita yang memiliki penyakit bersifat kuat atau hiperfungsi organ tubuh, pemberian terapi dengan metode *Yang* bertujuan untuk memberi pelemahan dengan cara *tapping* atau memberi penekanan pada titik meridian tertentu yang mengalami hiperfungsi sebanyak 40-60 kali dengan kekuatan mulai dari sedang hingga kuat, sehingga energi di dalam tubuh kembali seimbang, pada penderita hipertensi metode ini digunakan dengan harapan dapat menyeimbangkan atau menurunkan tekanan darah yang tinggi.

Terjadinya hipertensi atau meningkatnya tekanan darah di dalam arteri dapat diakibatkan oleh hipofungsi dari organ pertama yaitu jantung,

dimana kekuatan pompa jantung mempengaruhi volume darah yang dipompa dan kemudian dialirkan keseluruh tubuh melalui pembuluh darah. Organ berpengaruh yang kedua adalah ginjal, dimana ginjal sebagai organ yang mengatur keseimbangan elektrolit, jika fungsi ginjal ini terganggu maka akan mempengaruhi system konduksi (kelistrikan) jantung yang merupakan suatu system yang menyebabkan jantung dapat berkontraksi dan bisa memompa darah dengan baik. Penatalaksanaan hipertensi telah banyak dilakukan baik secara farmakologi maupun dengan terapi komplementer. Salah satu jenis penatalaksanaan bukan dengan obat farmakologi yang dapat diterapkan pada penderita hipertensi adalah terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT).

Afrinanto et al. (2018) mengemukakan bahwa Terapi EFT adalah terapi relaksasi yang menggunakan metode *tapping* pada titik meridian tertentu di permukaan tubuh. Terapi ini dilakukan dengan cara merangsang atau memberi stimulasi pada titik akupresure di kelseluruhan 9 titik meridian pada permukaan tubuh. EFT merupakan salah satu terapi yang tidak menggunakan obat farmakologi yang dikenal dapat menurunkan tekanan darah hingga 80%. Prosedur ini memiliki potensi klinis untuk mengatasi trauma, kecanduan, tegang atau gelisah, ketakutan, fobia, depresi ringan, dan gejala somatik yang berasal dari emosional seperti nyeri tubuh, sakit kepala, sesak napas dan hipertensi. Hal ini didukung oleh penelitian (Patriyani & Sulistyowati, 2020) yang menyebutkan bahwa terapi EFT ini merupakan sebuah terapi yang aman, mudah diaplikasikan dan dapat dilakukan oleh siapapun. Dalam terapi EFT terdapat rangkaian ketukan ringan (*tapping*) yang mampu mengurangi stress atau emosi negative lainnya. Mekanisme yang terjadi setelah penggunaan terapi ini adalah penormalisasian sistem energi tubuh, pengurangan produksi hormon kortisol dan adrenalin, menurunkan epinefrin, serta mengembalikan detak jantung dan tekanan darah menjadi normal. Ketukan (*tapping*) ringan pada tubuh menuju

organ sebelah kiri berfungsi untuk meningkatkan endorfin dan mengurangi tekanan darah akibat stress atau perasaan negative lainnya. Adapun penelitian lainnya, yang dilakukan oleh Nurlatifah (2016) Mengatakan bahwa proses ketukan ringan (*tapping*) pada titik meridian tubuh dapat menyetarakan aliran energi dalam tubuh, sehingga meningkatkan respon relaksasi yang mengarah pada relaksasi kondisi fisik dan mental. Teknik pengetukan ringan melalui titik meridian pada tubuh untuk merangsang organ yang rusak. Meridian tubuh mengandung sejumlah saraf yang menjadi titik relaksasi tubuh, yang selanjutnya menghantarkan gelombang arus ke otak. Aliran arus ini kemudian sampai pada otak dan kemudian diteruskan ke organ yang mengalami abnormalitas. Titik meridian dalam intervensi terapi EFT mampu merangsang tubuh dalam mensekresi endorfin untuk merangsang pengeluaran penghambat *neurotransmitter* seperti *serotonin* bersama dengan hormon dopamin. Endorfin adalah hormon yang diproduksi secara alami oleh tubuh yang melindungi tubuh dari kecemasan, tekanan darah tinggi, depresi, dan serangan jantung dikarenakan mampu menurunkan kerja pada sistem saraf simpatik. Menurut Gary Craig dalam Hidayati (2009) EFT adalah sebuah terapi relaksasi yang sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah serta mudah dipahami dan praktis dilakukan. Sahlia et al. (2018) mengungkapkan bahwa tekniknya sederhana untuk dipelajari, dapat dilakukan oleh siapa pun, tidak terbatas ruang dan waktu serta tidak memerlukan biaya yang besar.

Berdasarkan fenomena hipertensi dan kajian teori diatas serta belum adanya penelitian serupa yang dilakukan di Puskesmas Jongaya maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang efektivitas terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Jongaya.

B. Rumusan Masalah

Prevalensi hipertensi yang terus meningkat sampai saat ini menjadi permasalahan penting di Indonesia bahkan diseluruh negara. Pada umumnya penanganan hipertensi dapat dilakukan melalui 2 cara, yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara non farmakologi seperti senam telah yang dilakukan oleh Puskesmas Jogaya, namun dinilai masih kurang efektif karena terkendala selama masa pandemi. Selain senam penanganan hipertensi secara non farmakologi bisa dilakukan dengan banyak cara, salah satunya adalah terapi relaksasi. EFT merupakan suatu terapi relaksasi yang bisa menjadi salah satu alternatif dalam menangani masalah hipertensi, selain itu terapi ini juga belum pernah dilakukan di puskesmas Jongaya.

Dari permasalahan diatas, kemudian terbentuk rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: apakah EFT efektif terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas EFT terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dilakukan terapi EFT.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah pada penderita hipertensi setelah dilakukan terapi EFT.
- c. Menganalisis efektivitas dari intervensi EFT terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi dosen dan mahasiswa sebagai acuan atau referensi dalam pengembangan farmakologi. Pengetahuan mengenai penanganan penderita hipertensi secara non farmakologi.

2. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan pelayanan kesehatan di puskesmas serta menjadi sumber informasi untuk menambah wawasan khususnya bagi perawat yang ada di puskesmas, agar lebih memahami dan dapat mengembangkan kemampuan serta keterampilan dalam merawat penderita hipertensi.

3. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan responden dan memberikan gambaran mengenai cara menangani hipertensi secara mandiri dan praktis.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan dapat menjadi landasan/acuan pembelajaran dalam melakukan penelitian selanjutnya.