

ABSTRAK

Nur Najikhah¹, Wiwiek Natalya², Ragil Prasetyo Triwibowo³

Penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Pendahuluan: Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melebihi batas normal dengan tekanan darah 140/90 mmHg dan termasuk penyakit tidak menular. Salah satu terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan melakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang merupakan teknik relaksasi dengan bentuk *mind body therapy* yang cara kerjanya dengan mengaktifkan jalur meridian tubuh menggunakan ketukan ringan (*tapping*) pada 18 titik di sepanjang 12 energi tubuh.

Metode: Studi kasus ini menggunakan *evidence based practice* yang telah disesuaikan yaitu penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, sampel dalam studi kasus ini adalah satu responden hipertensi dengan mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT.

Hasil: Hasil penerapan menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) tekanan darah yaitu 193/106 mmHg dan setelah dilakukan penerapan terapi Seft sehari 1 kali selama 3 hari berturut-turut didapatkan tekanan darah yaitu 168/93 mmHg.

Simpulan: Penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif dilakukan untuk lansia dengan hipertensi karena setelah diberikan intervensi terapi SEFT dapat menurunkan tekanan darah.

Kata kunci: hipertensi, lansia, terapi SEFT

ABSTRACT

Nur Najikhah¹, Wiwiek Natalya², Ragil Prasetyo Triwibowo³

**Application of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy on
Blood Pressure in Elderly with Hypertension**

Introduction: Hypertension is a condition where blood pressure exceeds normal limits with blood pressure of 140/90 mmHg and includes non-communicable diseases. One of the complementary therapies to lower blood pressure is by doing Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy which is a relaxation technique with a form of mind-body therapy that works by activating the body's meridian pathways using light tapping (tapping) at 18 points along 12 body energies.

Methods: This case study uses evidence-based practice that has been adjusted, namely the application of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy to blood pressure in the elderly with hypertension, the sample in this case study is one hypertensive respondent by measuring blood pressure before and after SEFT therapy.

Results: The application results show that before the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy, the blood pressure was 193/106 mmHg and after the application of SEFT therapy once a day for 3 consecutive days, the blood pressure was 168/93 mmHg.

Conclusion: The application of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy is effective for the elderly with hypertension because after being given SEFT therapy intervention can reduce blood pressure.

Keywords: *hypertension, elderly, SEFT therapy*