

ABSTRAK

Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Upaya Penurunan Hipertensi
Pada Lansia: *Literature Review*
Nova Eryanti, Sugiharto

Latar belakang: *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan teknik relaksasi yang merupakan salah satu bentuk *mind-body-therapy* dari terapi komplementer dan terapi alternatif. SEFT bekerja dengan mengaktifkan jalur-jalur meridian tubuh dengan cara ketukan ringan atau tapping di 9 atau 18 titik meridian tubuh, dengan pikiran dan hati konsentrasi pada tempat dan rasa sakit yang kita rasakan disertai dengan doa.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh terapi SEFT terhadap tekanan darah pada lansia.

Metode: Penelitian ini menggunakan literature review, dengan pencarian artikel menggunakan database garba garuda dan google scholar untuk menemukan artikel yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi dengan memasukkan kata kunci “SEFT, Hipertensi, Lansia” dalam periode 2011-2021. Instrument untuk menilai kualitas artikel menggunakan CONSORT Instrumen.

Hasil: Hasil literature review menunjukkan mean tekanan darah systole dan diastole sebelum dilakukan terapi SEFT adalah 163 mmHg dan 93 mmHg. Sedangkan mean tekanan darah systole dan diastole setelah dilakukan terapi SEFT adalah 154 mmHg 88 mmHg. Terdapat pengaruh yang signifikan terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada lansia lansia dengan hipertensi.

Simpulan: Terapi SEFT efektif dan dapat diterapkan sebagai terapi komplementer dalam penurunan tekanan darah pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian ini terapi SEFT dapat disosialisasikan kepada masyarakat luas dan dapat diterapkan sebagai terapi alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, SEFT

Abstract

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy as A Complementary Therapy in Elderly with Hypertension: A Literature Review

Nova Eryanti, Sugiharto

Background: Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) is a relaxation technique which is a form of mind-body-therapy from complementary and alternative therapies. SEFT works by activating the body's meridian pathways by light tapping on 9 or 18 meridian points of the body, with the mind and heart concentrating on the place and the pain that we feel accompanied by prayer.

Objective: The study aimed to examine the effect of SEFT therapy on blood pressure in the elderly with hypertension.

Methods: The study applied a literature review. By using the keywords "SEFT, Hypertension, Elderly" the articles were searched from GARUDA and Google Scholar databases. The articles that published in period of 2011 to 2021 and fit with the inclusion and exclusion criteria were reviewed. The quality of articles was assessed using CONSORT checklist.

Results: The results show that the mean systolic and diastolic blood pressure before SEFT therapy was 163 mmHg and 93 mmHg, respectively. Meanwhile, the mean systolic and diastolic blood pressure after SEFT therapy was 154 mmHg and 88 mmHg, respectively. There is a significant effect of SEFT therapy on reducing blood pressure in the elderly with hypertension.

Conclusion: SEFT therapy is effective and can be applied as a complementary therapy in reducing blood pressure in the elderly. Based on the results, SEFT therapy can be socialized to the wider community and can be applied as an alternative therapy to reduce blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Elderly, Hypertension, SEFT