

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(*SEFT*) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH PUSKESMAS PACET**

SKRIPSI



TRI SALWA ZIAN SANI

302021038

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG

2025

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(*SEFT*) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH PUSKESMAS PACET**

SKRIPSI



TRI SALWA ZIAN SANI

302021038

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

TRI SALWA ZIAN SANI

NIM. 302021038

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(*SEFT*) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH PUSKESMAS PACET**

Skripsi ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan

Pada Ujian Sidang Skripsi

Tanggal : 02 juli 2025

Oleh :

Pembimbing Utama



Nina Gartika, S.Kp.,M.Kep

Npp. 2014290478050

Pembimbing Pendamping



Riandi Alvin S.kep.,Ners.,Mkep.,Sp.Kep.MB

Npp. 2019310890073

LEMBAR PENGESAHAN

Yang betanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :
**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(SEFT) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS PACET**

Disusun oleh :

TRI SALWA ZIAN SANI

NIM. 302021038

Telah disetujui dan di pertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi
Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyah Bandung

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Bandung, Juli 2025

Penguji I



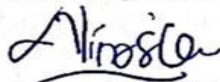
Inggriane Puspita Dewi, S.Kep.,Ners.,M.Kep

Penguji II



Santy Sanusi, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.MB

Pembimbing Utama



Nina Gartika, S.Kp.,M.Kep

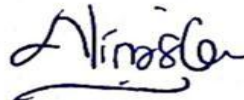
Pembimbing Pendamping



Riandi Alvin, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.MB

Diketahui oleh

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan



Nina Gartika, S.Kp.,M.Kep

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(SEFT) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH PUSKESMAS PACET**

Tri Salwa Zian Sani¹, Nina Gartika¹, Riandi Alfin¹
¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Bandung
Email : trisalwazians@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia dan dikenal sebagai *The Silent Killer* karena sering terjadi tanpa gejala. Saat penanganan dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang efektif adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), yaitu terapi relaksasi berbasis spiritual yang dikombinasikan dengan stimulasi titik meridian tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi SEFT terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Pacet. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi-experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest control group*. Populasi 150 dengan sampel berjumlah 38 orang yang dipilih secara purposive sampling, masing-masing 19 orang. Kriteria inklusi pengunjung Puskesmas Pacet yang mempunyai riwayat hipertensi derajat I-II dan kriteria eksklusi pengunjung Puskesmas Pacet yang mempunyai tekanan darah sistolik ≥ 180 mmHg dan diastolik ≥ 110 mmHg serta komplikasi. Analisis data menggunakan *uji Wilcoxon* untuk tekanan darah. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi ($p < 0,001$). Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak ditemukan pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah sistolik ($p = 0,317$) maupun diastolik ($p = 1,000$), karena nilai $p > 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi SEFT efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: SEFT, Tekanan Darah, Hipertensi

**THE EFFECT OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE
(SEFT) THERAPY ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS
IN THE PACET PUBLIC HEALTH CENTER AREA**

*Tri Salwa Zian Sani¹, Nina Gartika¹, Riandi Alfin¹
¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Bandung
Email : trisalwazians@gmail.com*

Abstract

Hypertension is one of the leading causes of death worldwide and is known as the "Silent Killer" because it often occurs without symptoms. Treatment can be carried out pharmacologically or non-pharmacologically. One effective non-pharmacological method is the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), a spiritually based relaxation therapy combined with stimulation of the body's meridian points. This study aims to determine the effect of SEFT therapy on blood pressure in hypertension patients in the Pacet Public Health Center area. The research method used was a quasi-experiment with a pretest-posttest control group approach. The population was 150 people, with a sample of 38 selected through purposive sampling 19 people in each group. Inclusion criteria were visitors to the Pacet Public Health Center with a history of grade I–II hypertension; exclusion criteria included those with systolic blood pressure ≥ 180 mmHg, diastolic ≥ 110 mmHg, or complications. Data analysis used the paired t-test for systolic blood pressure and the Wilcoxon test for diastolic blood pressure. Statistical analysis showed that the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy had a significant effect on reducing both systolic and diastolic blood pressure in the intervention group ($p < 0.001$). In contrast, the control group showed no significant effect on systolic blood pressure ($p = 0.317$) or diastolic blood pressure ($p = 1.000$), as the p-values were greater than 0.05. Therefore, it can be concluded that SEFT therapy is effective in lowering blood pressure in patients with hypertension.

Keywords: SEFT, Blood Pressure, Hypertension

PERNYATAAN ORIGINALITAS

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Tri Salwa Zian Sani

NIM : 302021062

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/ pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul :

“PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS PACET”

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, 2025



SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Tri Salwa Zian Sani

NIM : 302021038

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

"PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS PACET"

Hak bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 2025

Yang menyatakan,



Tri Salwa Zian Sani

Mengetahui,

Tim Pembimbing

1. Nina Gartika, S.kp. M.kep

2. Riandi Alvin S.kep.,Ners.,Mkep.,Sp.Kep.MB

Tanda tangan



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Alloh tidak mengatakan hidup ini mudah, tetapi alloh berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.....”

(Qs. Al-Insyirah : 5-6)

“Alloh tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.....” (Qs. Al-Baqarah : 286)

“Hatiku tenang mengetahui apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu.....” (Umar bin Khattab)

“Tidak ada yang tidak mungkin di dunia ini....”

Persembahan :

Saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kepada kedua orang tua saya tercinta, yaitu mamah Iis Nurhayati dan almarhum papah Deden Rukmana, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala kasih sayang, didikan, motivasi, doa, dukungan, dan pengorbanan yang tiada henti sejak saya kecil hingga saat ini. Terima kasih telah membesarkan saya tanpa mengenal lelah, membimbing saya dengan penuh cinta, dan selalu ada dalam setiap langkah hidup saya. Untuk almarhum papah, semoga papah bangga melihat dari surga bahwa gadis kecilmu kini telah menjadi seorang sarjana. Walaupun papah tidak sempat menyaksikannya secara langsung, saya yakin papah selalu melihat dan menyertai dari tempat terbaik di sisi Allah. Semoga papah tenang dan bahagia di surga-Nya.

2. Untuk kakakku yaitu Diky Zamaludin Mansur dan Siska Syadiatul Zanah, yang dalam diamnya selalu menjadi sandaran paling kuat. Sosok yang tak banyak bicara, namun tindakannya mengajarkan arti tanggung jawab, pengorbanan, dan kasih sayang tanpa pamrih. Terima kasih telah menjadi pelindung, motivator, dan contoh nyata arti keteguhan hati.
3. Untuk sahabatku yang tidak saya sebutkan satu persatu, yang hadir bukan hanya dalam tawa, tetapi juga tetap tinggal saat dunia terasa sempit dan gelap. Di setiap jatuh dan bangkitku, kamu hadir sebagai pengingat bahwa aku tak sendiri. Kebersamaan kita adalah bukti bahwa persahabatan sejati tidak butuh banyak kata, cukup saling percaya dan tetap ada
4. Untuk suami tercinta, terima kasih atas segala cinta, kesabaran, dan dukungan yang tak pernah putus selama proses perjuangan ini. Di setiap lelah dan air mata, kamu hadir menjadi penguat dan teman yang setia. Terima kasih sudah percaya, menyemangati, dan terus ada saat aku merasa ingin menyerah. Skripsi ini aku persembahkan juga untukmu sebagai wujud kecil dari perjalanan panjang yang kelak akan kita tempuh bersama. Semoga Allah selalu meridhai langkah kita menuju masa depan yang penuh berkah.
5. Karya ini juga saya persembahkan kepada dosen pembimbing saya yang terhormat, Ibu Nina Gartika selaku pembimbing 1 dan Bapak Riandi Alfin selaku pembimbing 2, yang telah dengan sabar membimbing, memberikan arahan, masukan, serta ilmu yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, perhatian, dan kesabarannya dalam membimbing saya melewati setiap tantangan akademik dengan penuh keikhlasan. Semoga segala ilmu dan kebaikan yang telah Ibu/Bapak berikan menjadi amal jariyah yang terus mengalir.
6. Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur yang mendalam, karya skripsi ini saya persembahkan kepada Puskesmas Pacet sebagai bentuk terima kasih atas kesempatan, dukungan, dan kerja sama yang telah

diberikan selama proses penelitian ini berlangsung. Terima kasih atas sambutan hangat, bimbingan, serta data dan informasi yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini. Semoga ilmu yang saya peroleh dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pelayanan kesehatan di masyarakat.

7. Dan yang terakhir, terimakasih pada diri sendiri yaitu Tri Salwa Zian Sani yang sudah kuat dan berhasil bisa sampai tahap akhir ini walaupun dengan penuh tangisan, kebahagiaan dan kebingungan, mudah-mudahan kamu kuat selalu dalam hal apapun, apapun cobaannya pasti akan terlalui dengan sabar dan kuat , berserah diri kepada alloh untuk hasil apapun yang kamu capai, alloh selalu bersamamu setiap detik, dan alm papah selalu bangga melihatmu di surga.

KATA PENGANTAR


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah S.W.T. Shalawat dan salam senantiasa terlimpahkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad S.A.W. beserta keluarga dan para sahabat. Berkat Rahmat dan Hidayah-Nya akhirnya saya dapat menyelesaikan Sidang Skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”

Ucapan terima kasih:

1. Tia Setiawati, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kep.An selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung
2. Prof. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kp.,M.Biomed selaku Wakil Rektor I Universitas ‘Aisyiyah Bandung, Sekaligus Pembimbing Akademik
3. Nina Gartika, S.Kp.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung, sekaligus pembimbing I
4. Riandi Alvin, S.kep.,Ners.,Mkep.,Sp.Kep.MB, selaku pembimbing II
5. Inggrianeu Puspita Dewi, S.kep.,Ners.,Mkep, selaku penguji I
6. Santy Sanusi, S.kep.,Ners.,Mkep selaku penguji II
7. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan di lingkungan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung

Bandung, 24 Maret 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Tri Salwa Zian Sani', with a horizontal line underneath.

Tri Salwa Zian Sani

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Sistematika Penulisan	9
A. Landasan Teoritis	10
1. Konsep Hipertensi	10
2. Konsep Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)</i>	17
B. Hasil Penelitian yang Relevan	30
C. Kerangka Pemikiran	35
BAB III	37
METODE PENELITIAN	37
A. Metode Penelitian	37
B. Variabel Penelitian	37
D. Tempat dan Waktu Penelitian	39

E. Populasi dan Sampel	39
F. Teknik Pengumpulan Sampel	41
G. Teknik Pengumpulan Data	42
H. Instrumen Penelitian	44
I. Teknik Analisis Data	45
J. Prosedur Penelitian	48
K. Etika Penelitian	50
BAB IV	54
HASIL PENELITIAN	54
A. Hasil Penelitian	54
B. Pembahasan	63
BAB V	79
KESIMPULAN DAN SARAN	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	82

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC-VII 2003	12
Tabel 2. 2 Hasil Penelitian Yang Relevan	30
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	39
Tabel 4.1 karakteristik Responden Berjumlah 19 Orang.....	55
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Tekanan Darah Kelompok Intervensi Sebelum Terapi SEFT Di Wilayah Puskesmas Pacet	56
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Tekanan Darah.....	57
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Tekanan Darah Kelompok Kontrol Sebelum Edukasi Terapi SEFT dan Senam Di Wilayah Puskesmas Pacet ...	57
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Tekanan Darah Kelompok kontrol Setelah Edukasi Terapi SEFT Di Wilayah Puskesmas Pacet.....	58
Tabel 4.6 Distribusi Nilai Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah Terapi SEFT Di Wilayah Puskesmas Pacet.....	59
Tabel 4.7 Distribusi Nilai Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Edukasi Terapi SEFT Di Wilayah Puskesmas Pacet.	60
Tabel 4.8 Hasil Analisis Uji Wilcoxon Pretest dan Postest Intervensi Terapi SEFT Terhadap Tekanan Darah	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.127

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Pikir.....	35
--------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden	89
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Mengikuti Penelitian	90
Lampiran 3 Lembar Observasi Penelitian	91
Lampiran 4 SOP Terapi SEFT	91
Lampiran 5 Daftar Riwayat Hidup	97
Lampiran 6 Permohonan Izin Studi Pendahuluan	98
Lampiran 7 Surat Studi Pendahuluan Puskesmas	99
Lampiran 8 Surat Dinas Kesehatan	100
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian	101
Lampiran 10 Izin Penelitian Puskesmas	102
Lampiran 11 Izin Penelitian Dinas Kesehatan	103
Lampiran 12 Izin Kesbangpol	104
Lampiran 13 Etik	105
Lampiran 14 Dokumentasi	106
Lampiran 15 Hasil SPSS	107
Lampiran 16 Kegiatan Bimbingan	111
Lampiran 17 Persetujuan Sidang Akhir	116
Lampiran 18 Plagiarisme Chek	117
Lampiran 19 Formulir persetujuan pengumpulan sidang skripsi	122
Lampiran 20 Formulir persetujuan hasil revisi sidang skripsi	123