

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah responden 38 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 19 orang kelompok intervensi dan 19 orang kelompok kontrol. Mengenai judul Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Pacet :

1. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan terapi SEFT 156,37 dengan standar deviasi 7,116 dan tekanan darah diastolik 89,05 dengan standar deviasi 3,30, setelah diberikan terapi SEFT selama 20 menit tekanan darah sistolik menjadi 151,16 dengan standar deviasi 7,343 dan tekanan darah diastolik menjadi 83,47 dengan standar deviasi 4,07.
2. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan setelah dilakukan edukasi terapi SEFT 157,47 dengan standar deviasi 7,770 dan tekanan darah diastolik 89,42 dengan standar deviasi 2,77, setelah dilakukan edukasi terapi SEFT 157,74 dengan standar deviasi 7,943.
3. Terdapat Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Pacet

## **B. Saran**

### 1. Bagi Puskesmas Pacet

Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam penerapan terapi komplementer di Puskesmas untuk menjadi terapi tambahan.

### 2. Bagi Perawat Puskesmas

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan dan keterampilan tenaga kesehatan dalam menggunakan terapi komplementer seperti SEFT sebagai pendamping terapi medis.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat meneliti efek SEFT tidak hanya terhadap tekanan darah, tetapi juga terhadap kualitas tidur, kecemasan, atau kadar hormon stres (kortisol), dan meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi, dapat memperbaiki desain penelitian dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan lebih beragam, Serta melakukan penelitian dengan kontrol yang lebih ketat, misalnya dengan kelompok kontrol yang lebih jelas. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan modifikasi SEFT agar lebih efektif bagi penderita hipertensi dengan kondisi yang berbeda-beda.

### 4. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan serta pengetahuan tentang terapi SEFT yang merupakan terapi non farmakologis untuk pengobatan dalam menurunkan tekanan darah, serta ikuti terapi SEFT dengan aktif dan terbuka, serta konsisten dalam mengikuti sesi terapi untuk mendapatkan hasil optimal. Setelah mendapatkan pelatihan, pasien disarankan untuk melakukan SEFT secara mandiri di rumah sebagai bagian dari manajemen stres harian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, Nirmaya, Nafolion Nur Rahmat, and Riska Yunita. 2023. "Pengaruh SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Hipertensi." *Health Reasearch Journal (HRJ)* 1(2):34–45.
- Anantasia, Gisela, and Sulastri Rini Rindrayani. 2025. "METODOLOGI PENELITIAN QUASI EKSPERIMEN." *ADIBA: JOURNAL OF EDUCATION* 5(2):183–92.
- Ardiansyah, Muhammad Zulfikar, and Evi Widowati. 2024. "Hubungan Kebisingan Dan Karakteristik Individu Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja Rigid Packaging." *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)* 8(1):141–51. doi:10.15294/higeia.v8i1.75362.
- Ardiansyah, Risnita, and M. Syahrani Jailani. 2023. "Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif." *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam* 1(2):1–9. doi:10.61104/ihsan.v1i2.57.
- Arib, M. Farhan, Meiliza Suci Rahayu, Rusdy A. Sidorj, and M. Win Afgani. 2024. "Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4(1):5497–5511.
- Ayuning siwi, Mayang Aditya. 2024a. "Hubungan Antara Kepatuhan Minum Obat Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia* 19(2):14. doi:10.26714/jkmi.19.2.2024.14-19.
- Ayuning siwi, Mayang Aditya. 2024b. "Hubungan Antara Kepatuhan Minum Obat Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia* 19(2):14. doi:10.26714/jkmi.19.2.2024.14-19.

- Chindy Maria Orizani. 2020. *Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Hipertensi Pada Lansia*. Vol. 5.
- Dinas Kesehatan Kota Bandung. 2022. *Profil Kesehatan Kota Bandung Tahun 2022*. Bandung.
- Fitriana, Vera, Luluk Cahyanti, Alvi Ratna Yuliana, and Ulfin Nurjannah. n.d. *Penerapan Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia: Studi Literatur Program Studi D3 Keperawatan ITEKES Cendekia Utama Kudus*.
- Fitriyatun, Na'imah, and Natalia Desy Putriningtyas. 2023. "Trend Kejadian Hipertensi Dan Pola Distribusi Kejadian Hipertensi Dengan Penyakit Penyerta Secara Epidemiologi Di Indonesia." *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition* 1(3):367–75.
- Hermansyah, Ns, S. Kep, and M. Kep. n.d. *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dan Murotal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*.
- Ika sartika, Edi suprayitno. 2021. *Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Sawahan, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta*.
- Jumain, Agustinus Talindong, Wahyu, Parmi, and Mutmainnah HS. 2024. "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Tinjauan Sistematis." *Journal of Health (JoH)* 11(1):109–18. doi:10.30590/joh.v11n1.759.
- Jurnal, Halaman, Aprillya Dwi Sarweni, and Wulan Sari. 2020. "Jurnal Keperawatan Sisthana Penerapan Terapi SEFT Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Binaan Puskesmas Rowosari Semarang The Application Of SEFT Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy

Towards Reducing Blood Pressure In Hypertension Patients In The Established Area Of Rowosari Puskesmas Semarang." 5(2).

Kirawati, Anisa, Latifa Aini Susumaningrum, Hanny Rasni, Tantut Susanto, and Diana Kholida. 2021. "Hubungan Tingkat Spiritual Dan Religiusitas Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi." *JKEP* 6(1).

Kurnia, Vera, Muhammad Pauzi, Tika Ramadanti, Rita Gusmiati, and Soffi Durratuzzahro Fitri. 2023a. "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi." *Jurnal Kesehatan Holistic* 7(1):28–36. doi:10.33377/jkh.v7i1.149.

Kurnia, Vera, Muhammad Pauzi, Tika Ramadanti, Rita Gusmiati, and Soffi Durratuzzahro Fitri. 2023b. "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi." *Jurnal Kesehatan Holistic* 7(1):28–36. doi:10.33377/jkh.v7i1.149.

Kusumawaty, Ira, Viyan Septiyana Achmad, Daniel Suranta Ginting, Yunike, Yunita Liana, Diyan Indriyani, Wiwin Martiningsih, Solehudin, and Nur Syamsi Norma Lalla. 2022. *Metodologi Penelitian Keperawatan. Purwokerto*.

Manurung, Nixson. 2018. *KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH KONSEP MINP MAPPING DAN NANDA NIC NOC*.

Marhamah, Anisa, and Witrin Gamayanti. 2021. "Pengaruh Terapi Seft Terhadap Kecemasan Para Remaja Desa Cipendawa Di Era Pandemi Covid 19." *Proceeding UIN Sunan Gunung Djati Bandung* 1(26):10–21.

Marliana Susianti, Oni. 2024. "Perumusan Variabel Dan Indikator Dalam Penelitian Kuantitatif Kependidikan." *Jurnal Pendidikan Rokania* 9:18.

Maswarni et al, 2020. n.d. "KEBERHASILAN TERAPI SPRITUAL EMOTIONAL TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH DI DESA PANDAU JAYA KEC.SIAK HULU KAB.KAMPAR."

- Maswarni, Hayana. 2020. *Keberhasilan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Pandau Jaya Kec. Siak Hulu Kab. Kampar*. JHW Publishing.
- Medika, Jurnal Dharma, Kenjiro Umboh, Selvie Rumagit, Felicia Aotama, Mahasiswa Fakultas, Keperawatan Dan, Ilmu Kesehatan, Universitas Sariputra, Indonesia Tomohon, Dosen Fakultas, Keperawatan Dan, Ilmu Kesehatan, Universitas Sariputra, and Indonesia Tomohon. 2020. "PENGARUH SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA." xx(xx):1–11.
- Murni. 2018. "Efektivitas Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan* 8(2):151–59. doi:10.37859/jp.v8i2.729.
- Open Data Jabar. 2023. "Persentase Penderita Hipertensi Yang Mendapat Pelayanan Kesehatan Berdasarkan Kabupaten/Kota Di Jawa Barat." <https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/persentase-penderita-hipertensi-yang-mendapat-pelayanan-kesehatan-berdasarkan-kabupatenkota-di-jawa-barat>.
- Patriyani, Ros Endah Happy, and Dwi Sulistyowati. 2020. "Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Melalui SEFT." *Jurnalempathy.Com* 1(1):9–17. doi:10.37341/jurnalempathy.v1i1.2.
- Pohan, T. A. Rachmanto & Vivi Y. 2021. "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)." *Ners Muda* 2(3):100.
- Pratama, Engla Rati, Silvia Intan Suri, and Siska Damaiyanti. 2022. "Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi." *Malahayati Nursing Journal* 4(8):1983–94. doi:10.33024/mnj.v4i8.6738.

- Putri, Masniari, Ludiana, and Sapti Ayubbana. 2022. "Penerapan Pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2021." *Jurnal Cendikia Muda* 2(2):246–54.
- Rachmanto, Tri Aji, and Vivi Yosafianti Pohan. 2021. "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi." *Ners Muda* 2(3). doi:10.26714/nm.v2i3.8496.
- Rifki, Renaldi, and ELI Indawati. 2024a. "Efektivitas Konseling Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Bahagia." *Malahayati Nursing Journal* 6(2):516–31. doi:10.33024/mnj.v6i2.10759.
- Rifki, Renaldi, and ELI Indawati. 2024b. "Efektivitas Konseling Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Bahagia." *Malahayati Nursing Journal* 6(2):516–31. doi:10.33024/mnj.v6i2.10759.
- Rika Widianita, Dkk. 2023. "HIPERTENSI." *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam* VIII(I):1–19.
- Ruswandi, Dr. Indra, Ike Puspitaningrum, and Niken Wulan Hasti Murti. 2024. *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Manfaat Dalam Mendukung Program Pengobatan Hipertensi.*
- Saputra, Roni, Budhi Mulyadi, and Mahathir Mahathir. 2020. "Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dan Akupresur Titik Taichong." *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 20(3):942. doi:10.33087/jjubj.v20i3.1068.
- Suciana, Fitri, Istianna Nur Hidayati, and Daryani Daryani. 2024. "Peningkatan Pengetahuan Tentang Komplikasi Hipertensi Beserta Pencegahannya." *WASATHON Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2(02):56–60. doi:10.61902/wasathon.v2i02.984.

- Sulistiawati, Devi. 2025a. "EFEKTIVITAS TERAPI SEFT ( SPIRITUAL EMOTINAL FREEDOM TECHNIQUE ) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DI WISMA ANDONG PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA YOGYAKARTA." 9:179–83.
- Sulistiawati, Devi. 2025b. "EFEKTIVITAS TERAPI SEFT ( SPIRITUAL EMOTINAL FREEDOM TECHNIQUE ) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DI WISMA ANDONG PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA YOGYAKARTA." 9:179–83.
- Suriani, Nidia, Risnita, and M. Syahrani Jailani. 2023. "Konsep Populasi Dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan." *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam* 1(2):24–36. doi:10.61104/ihsan.v1i2.55.
- Syaidah Marhabatsar, Nahda, and Aisyah Sijid. 2021. "Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular." *Prosiding Biologi Achieving The Sustainable Development Goals With Biodiversity In Confronting CLimate Change* 7(1):72–78.
- Umboh, Kenjiro, Selvie Rumagit, Felicia Aotama, Mahasiswa Fakultas, Keperawatan Dan, Ilmu Kesehatan, Universitas Sariputra, Indonesia Tomohon, Dosen Fakultas, Keperawatan Dan, Ilmu Kesehatan, Universitas Sariputra, and Indonesia Tomohon. 2020. "PENGARUH SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA." xx(xx):1–11.
- Zainuddin, Ahmad Faiz. 2020a. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Cara Tercepat Dan Termudah Mengatasi Masalah Fisik Dan Emosi*.
- Zainuddin, Ahmad Faiz. 2020b. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Cara Tercepat Dan Termudah Mengatasi Masalah Fisik Dan Emosi*.