

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Hipertensi

2.1.1 Definisi Hipertensi

Hipertensi adalah kondisi medis di mana tekanan darah dalam arteri meningkat melebihi batas normal. Tekanan darah yang tinggi ini membuat jantung bekerja lebih keras dan dapat merusak pembuluh darah. Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai penyakit serius seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal. Tekanan darah seseorang dapat bervariasi tergantung pada beberapa faktor, seperti usia, aktivitas fisik, dan tingkat stres. (Tambunan, 2021).

Tekanan darah dikatakan tinggi jika angka atas (sistolik) lebih dari 140 mmHg dan angka bawah (diastolik) lebih dari 90 mmHg berdasarkan dua atau lebih dari pengukuran tekanan darah dengan menggunakan alat Sphygmomanometer yang berbeda dengan interval yang berbeda dalam interval dua minggu (Kurnia, 2020).

2.1.2 Etiologi Hipertensi

Dilihat dari penyebabnya hipertensi terbagi menjadi dua macam:

1. Hipertensi Primer (esensial)

Yaitu hipertensi yang penyebabnya belum diketahui secara pasti. Namun beberapa faktor Hipertensi ini disebabkan oleh stres psikologi, genetik dan keturunan. Penelitian yang dilakukan oleh Adroque dan Medias yang menyatakan bahwa sebanyak 95% dari kasus hipertensi merupakan hipertensi primer atau hipertensi esensial. (Kosasih., dkk 2019)

2. Hipertensi sekunder

Adalah Hipertensi yang diketahui penyebabnya. Kejadian hipertensi sekunder sekitar 10% dari penderita hipertensi. Beberapa penyebab hipertensi sekunder adalah penyakit ginjal, dikarenakan terganggunya hormon renin, dimana hormone renin ini membantu mengendalikan tekanan darah, lalu yang kedua penyakit kelenjar

tiroid dan paratiroid, penyakit ketiga gangguan bernafas saat tidur (sleep apnea), yang keempat penyakit pembuluh darah di Aorta (koarktasio aorta), dan mengkonsumsi obat-obatan (KB, anti depresan, dan obat antiinflamasi nonsteroid) (Kosasih., dkk 2019).

Faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan hipertensi:

1) Umur

Orang yang berumur 40 tahun biasanya rentan terhadap meningkatnya tekanan darah yang lambat laun dapat menjadi hipertensi seiring dengan bertambahnya umur mereka maka akan terjadi penebalan dan pengerasan alami pada dinding pembuluh darah, yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya Hipertensi. (Ekasari, 2021)

2) Ras / suku

Diluar negeri orang kulit hitam lebih banyak dari orang kulit putih. Karena adanya perbedaan status/ derajat ekonomi, orang kulit hitam dianggap rendah dan pada zaman dahulu dijadikan budak. Sehingga banyak menimbulkan tekanan batin yang kuat hingga menyebabkan stres timbullah hipertensi. (Manutang, 2018)

3) Urbanisasi (perpindahan penduduk)

Hal ini akan menyebabkan perkotaan menjadi padat penduduk yang merupakan salah satu pemicu timbulnya hipertensi. Secara otomatis akan banyak kesibukan di wilayah tersebut, dan banyak tersedia makanan-makanan siap saji yang menimbulkan hidup kurang sehat sehingga memicu timbulnya hipertensi. (Alfeus Manutang 2018)

4) Geografis

Jika dilihat dari segi geografis, daerah pantai lebih besar persentasenya terkena hipertensi. Hal ini disebabkan karena daerah pantai kadar garamnya lebih tinggi jika dibandingkan dengan daerah pegunungan atau daerah yang lebih jauh

pantai. Selain itu keadaan suhu juga menjadi suatu alasan mengapa hipertensi banyak terjadi di daerah pantai. (Manutang, 2019)

5) Jenis kelamin

Wanita > pria : di usia > 50 tahun. Karena di usia tersebut seorang wanita sudah mengalami menopause dan tingkat stress lebih tinggi

Pria > wanita: di usia < 50 tahun karena di usia tersebut seorang pria mempunyai lebih banyak aktivitas dibandingkan wanita. (Manutang, 2018)

2.1.3 Tanda dan Gejala Hipertensi

Hipertensi seringkali tidak bergejala hingga menyebabkan komplikasi serius. Gejalanya meliputi:

1) Sakit kepala

Sakit kepala adalah manifestasi paling umum dari hipertensi, terutama pada kondisi krisis hipertensi di mana tekanan darah mencapai atau melebihi 180/120 mmHg." (Ekasari, 2021).

2) Gangguan Penglihatan

Salah satu manifestasi komplikatif dari hipertensi adalah gangguan penglihatan. Peningkatan tekanan darah kronis dapat memicu kerusakan pada pembuluh darah retina, yang berujung pada retinopati hipertensi. Kondisi ini ditandai dengan penurunan visus yang dapat terjadi secara tiba-tiba akibat perdarahan pada retina. (Ekasari, 2021).

3) Mual dan muntah

Hipertensi dapat meningkatkan tekanan intrakranial, menyebabkan gejala seperti mual dan muntah. Perdarahan intrakranial, yang sering dipicu oleh hipertensi, dapat memanifestasikan diri sebagai muntah proyektil yang onsetnya mendadak. (Ekasari, 2021).

4) Nyeri Dada

Pasien hipertensi kerap mengalami gejala nyeri dada akibat obstruksi pembuluh darah koroner. Kondisi ini dapat menjadi manifestasi awal dari infark miokard, yang seringkali dipicu oleh hipertensi yang tidak terkontrol (Ekasari, 2021).

5) Sesak Nafas

Orang dengan tekanan darah tinggi seringkali juga mengalami kesulitan bernapas. Hal ini disebabkan oleh jantung yang membesar dan tidak dapat memompa darah dengan baik. (Ekasari, 2021).

6) Bercak Darah di Mata

Mata merah yang sering disebut perdarahan subkonjungtiva ini sering dialami oleh penderita diabetes atau hipertensi." (Ekasari, 2021).

7) Muka yang merah

Kemerahan pada wajah umumnya terjadi ketika pembuluh darah di wajah melebar. Kondisi ini dapat dipicu oleh berbagai hal, seperti paparan sinar matahari, perubahan cuaca, konsumsi makanan pedas, atau bahkan penggunaan produk perawatan kulit tertentu. Selain itu, wajah memerah juga bisa menjadi tanda peningkatan tekanan darah atau hipertensi (Ekasari, 2021).

8) Rasa Pusing

Meskipun obat penurun tekanan darah bermanfaat, namun bisa menyebabkan efek samping seperti pusing. Jika pusing yang Anda alami disertai dengan gangguan keseimbangan dan kesulitan berjalan, segera waspadai kemungkinan stroke (Ekasari, 2021).

9) Mimisan

Seringkali, mimisan terjadi ketika tekanan darah sangat tinggi (Ekasari, 2021).

2.1.4 Klasifikasi Hipertensi

Beberapa sumber mengklasifikasikan hipertensi berdasarkan nilai sistolik dan diastolik. Menurut *The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure* (JNC 7) pada umur 18 tahun atau lebih hipertensi diklasifikasikan menjadi: (Kurnia, 2020)

Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah

Klasifikasi Tekanan Darah	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Normal	< 120	≤80
Prehipertensi	120-139	80-89
Hipertensi tahap 1	140-159	90-99
Hipertensi tahap 2	≥160	≥100

2.1.5 Komplikasi Hipertensi

Apabila Individu dengan hipertensi berisiko tinggi mengalami berbagai komplikasi kesehatan, seperti:

1) Gagal Jantung

Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat memicu serangkaian masalah serius pada jantung dan pembuluh darah. Kerusakan pada dinding pembuluh darah akibat tekanan darah tinggi memudahkan penumpukan kolesterol, yang pada akhirnya dapat menyebabkan serangan jantung atau gagal jantung. Gejala gagal jantung yang perlu diwaspadai adalah kelelahan, sesak napas, dan pembengkakan pada kaki (Ekasari, 2021).

2) Stroke

Kerusakan pada pembuluh darah, baik di jantung maupun otak, dapat memicu penyumbatan. Stroke adalah salah satu akibat dari penyumbatan pembuluh darah di otak. Waktu adalah faktor krusial dalam penanganan stroke, karena semakin cepat pasien mendapatkan pertolongan, peluang untuk pulih akan semakin besar. Selain itu, hipertensi juga terbukti meningkatkan risiko terjadinya demensia dan penurunan kemampuan kognitif (Ekasari, 2021).

3) Emboli Paru

Selain otak dan jantung, paru-paru juga menjadi organ yang rentan terhadap dampak negatif dari hipertensi yang tidak terkelola. Penyumbatan arteri paru akibat tekanan darah tinggi yang berlebihan dapat memicu terjadinya emboli paru. (Ekasari, 2021).

4) Gagal Ginjal

Tekanan darah tinggi yang terus-menerus dapat merusak bagian penyaring darah di ginjal (glomerulus). Kerusakan ini menyebabkan protein bocor ke urine dan mengganggu fungsi ginjal secara keseluruhan. Akibatnya, tubuh akan mengalami pembengkakan (edema) dan jika tidak ditangani, dapat menyebabkan kerusakan ginjal yang parah bahkan kematian sel-sel ginjal (Manutang, 2019).

5) Gangguan penglihatan

Tekanan darah tinggi bisa merusak retina mata. Retina adalah bagian mata yang mengubah cahaya menjadi sinyal yang bisa dipahami otak. Jika retina rusak, kita bisa mengalami gangguan penglihatan, bahkan kebutaan (Ekasari, 2021).

2.1.6 Penanganan Hipertensi

1. Penatalaksanaan Farmakologis

a. Pemberian obat-obatan yaitu:

Diuretik thiazide, penghambat adrenergik, ACE-inhibitor, antagonis kalsium, kondisi darurat hipertensi, seperti hipertensi maligna, memerlukan pemberian obat-obatan yang memiliki tekanan darah tinggi dengan segera (Manutang, 2019).

Beberapa jenis obat, seperti diazoxide, nitroprusside, nitroglycerin, dan labetalol, dapat menurunkan tekanan darah secara drastis dalam waktu singkat. Obat-obat ini umumnya diberikan melalui infus intravena (Manutang, 2019).

Selain itu Nifedipine, sejenis obat penghambat kalsium, memiliki efek menurunkan tekanan darah yang sangat cepat dan dapat dikonsumsi melalui mulut. Namun, obat ini berisiko menyebabkan tekanan darah rendah yang berbahaya, sehingga penggunaannya memerlukan pengawasan medis yang ketat. (Manutang, 2019).

2. Penatalaksanaan Non farmakologis

a. Pasien hipertensi dengan obesitas perlu menjalani program penurunan berat badan untuk mencapai target berat badan yang sehat. (Manutang, 2019).

b. Diet untuk penderita obesitas dan kolesterol tinggi sebaiknya rendah garam, yaitu tidak lebih dari 2,3 gram natrium atau 6 gram garam meja per hari. Penting juga untuk memastikan asupan kalium, magnesium, dan kalsium yang cukup. Selain itu, mengurangi konsumsi alkohol juga dianjurkan. (Kosasih., dkk 2019).

c. Berolahraga secara rutin

d. Membatasi/ berhenti konsumsi alkohol dan berhenti merokok
Mengelola stres dengan dengan Teknik relaksasi, misalnya relaksasi nafas dalam, Relaksasi Terapi *Spiritual Emotional*

Freedom Technique (SEFT) Otot Progresif, Sholat, relaksasi musik, Tertawa, Yoga, Meditasi, dll) (Kosasih., dkk 2019).

2.2 Konsep Kecemasan

2.2.1 Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan ketidakpastian, kegelisahan, ketakutan, atau ketegangan yang dialami seseorang dalam berespons terhadap objek atau situasi yang tidak diketahui. Keputusan yang dibuat oleh orang tersebut dalam upaya untuk mengatasi konflik, stres, trauma atau frustrasi (Swarjana ,2022)

Kecemasan merupakan suatu respon emosional seseorang dimana orang itu merasakan takut pada suatu sumber ancaman yang belum jelas dan tidak teridentifikasi. Kecemasan dapat muncul dalam reaksi fisik, psikologis, dan perilaku merupakan gangguan dalam perasaan yang ditandai oleh kecemasan yang kronis dan intens, dengan fungsi kognitif dan persepsi realitas yang masih utuh, serta gangguan perilaku yang berada dalam spektrum normal. (Arfiyanti, 2022).

Kecemasan disebut juga dengan ansietas, merupakan reaksi emosional yang membuat seseorang merasa cemas, gelisah, dan tidak tenang, seringkali disertai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar atau keringat dingin. Perasaan ini muncul karena penilaian pribadi yang seringkali subjektif dan dipengaruhi oleh berbagai faktor alam bawah sadar (Arfiyanti, 2022).

2.2.2 Etiologi Kecemasan

Penyebab kecemasan dapat dilihat dari perspektif beberapa teori. Teori-teori tersebut adalah :

1) Teori Genetik

Teori ini menyebutkan bahwa kecemasan disebabkan karena faktor genetik. Sejumlah studi membuktikan bahwa kecemasan tersebut ada kaitannya dengan faktor genetik. Karena beberapa komponen genetik berkontribusi terhadap

perkembangan gangguan kecemasan. Bahkan secara statistik, ditemukan bahwa gen menyebabkan perbedaan 3-4% terhadap tingkat kecemasan atau ketegangan yang dialami seseorang (Swarjana, 2022)

2) Teori Biologi

Peristiwa biologis dapat mendahului konflik psikologis juga dapat sebagai akibat dari suatu konflik psikologis :

a. Sistem saraf otonom

Ketika kita merasa tertekan, panca indra kita mendeteksi sinyal bahaya. Sinyal ini kemudian diteruskan ke bagian otak yang mengatur emosi dan kewaspadaan. Selanjutnya, otak mengirimkan perintah ke kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon stres seperti epinefrin (adrenalin) dan norepinefrin. Hormon-hormon ini akan merangsang sistem saraf untuk mempersiapkan tubuh menghadapi situasi darurat, seperti meningkatkan detak jantung, tekanan darah, dan aliran darah ke otot. (Arfiyanti, 2022).

b. Neurotransmitter

Norepinefrin, serotonin, dan gamma-aminobutyric acid merupakan neurotransmitter utama yang berperan dalam mekanisme timbulnya kecemasan. (Arfiyanti, 2022).

c. Norepinefrin

Pada orang yang cemas, sistem yang mengatur zat kimia norepinefrin di otak tidak berfungsi dengan baik. Akibatnya, kadar zat sisa norepinefrin (MPGH) menjadi terlalu tinggi, yang berkontribusi pada gejala kecemasan. (Arfiyanti, 2022).

d. Serotonin

Pelepasan serotonin yang sangat banyak menyebabkan peningkatan kecemasan.

3) Teori Psikologi

Penyebab cemas karena terdapat impuls bawah sadar yang bertentangan dengan prinsip-prinsip realitas yang diakui oleh ego terhadap tekanan yang dirasakan, yang mengakibatkan pembentukan gejala seperti histeris dan phobia.

4) Teori Kognitif

Teori Kognitif adalah perilaku adalah teori yang dikembangkan oleh Aaron Back. Teori menyebutkan bahwa kecemasan adalah respons yang dipelajari atau dikondisikan terhadap suatu peristiwa stres atau bahaya yang dirasakan. Dalam teori ini konseptualisasi atau salah, terdistorsi dan kontraproduktif pola berpikir menyertai atau mendahului perkembangan kecemasan. Sebagai contoh, seseorang mungkin mengalami atau merasakan sensasi somatik tertentu, seperti jantung berdebar-debar atau perasaan gelisah, dianggap jauh lebih berbahaya dari pada yang sebenarnya. Individu, kemudian mengintrepretasikan sensasi ini sebagai indikasi bahwa mereka akan mengalami sesuatu secara tiba-tiba dan ada bahaya yang dekat. Selanjutnya, kesalahan tafsir ini mungkin akan menimbulkan rasa takut dan emosi lain atau dari rangsangan, seperti kafein atau olahraga (Swarjana, 2022).

5) Teori Sosial Budaya

Teori sosial budaya juga menjelaskan tentang kecemasan. Terkait hal ini, ahli teori sosial budaya percaya bahwa integrasi sosial atau faktor budaya dapat menjadi penyebab munculnya kecemasan. Saat kepribadian seseorang berkembang atau kesan dirinya tentang dirinya sendiri mungkin negatif atau konsep diri yang rendah. Selanjutnya, hal tersebut berdampak pada orang tersebut sehingga mengalami kesulitan beradaptasi dengan kehidupan sosial sehari-hari atau tuntutan budaya karena konsep diri yang rendah dan mekanisme koping yang tidak

memadai. Adanya stimulus stres dari masyarakat dan budaya seseorang, selanjutnya dapat menimbulkan ancaman psikologis bagi orang tersebut, mungkin mengakibatkan perkembangan perilaku yang maladaptif serta dapat menimbulkan gangguan kecemasan (Swarjana, 2022).

2.2.3 Tanda dan Gejala Kecemasan

Kecemasan memiliki beberapa tanda dan gejala klinis. Tanda dan gejala klinis mencakup gejala fisiologis, psikologis atau emosional, perilaku, dan intelektual atau kognitif, berikut ini merupakan Tanda dan Gejala Kecemasan : (Swarjana, 2022).

1) Gejala Fisiologis

Denyut nadi, tekanan darah, dan pernapasan meningkat, dispnea atau hiperventilasi, diaforesis, vertigo atau pusing, penglihatan kabur, anoreksia, mual dan muntah, frekuensi buang air kecil, sakit kepala, insomnia atau gangguan tidur, kelemahan atau ketegangan otot, sesak di dada, telapak tangan berkeringat dan pupil terdilatasi.

2) Gejala Psikologis atau Emosional

Penarikan, depresi, pemarah, menangis, kurang minat atau apatis, hiperkritis, kemerahan, perasaan tidak berharga, dan ketakutan, atau ketidakberdayaan.

3) Gejala Perilaku

Mondar-mandir, ketidakmampuan untuk duduk diam, meraba rambut terus menerus atau kebiasaan gugup lainnya dan kewaspadaan berlebihan

4) Intelektual atau Gejala Kognitif

Penurunan minat, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, tidak tanggap terhadap rangsangan eksternal, penurunan produktivitas, kesibukan, keulpaan orientasi ke masa lalu daripada sekarang atau masa depan dan perenungan.

2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain:

a. Potensi Stressor

Stresor psikososial merujuk pada segala kejadian atau situasi yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian diri sebagai respons terhadap perubahan dalam kehidupannya. (Yanti, 2022)

b. Maturasi (Kematangan)

Individu yang memiliki kepribadian matang cenderung lebih kuat menghadapi tekanan karena mereka sudah mengembangkan kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai situasi yang penuh tekanan. Berbeda dengan mereka yang belum matang secara emosional, mereka cenderung lebih mudah terganggu oleh stres karena kurangnya kemampuan untuk mengatasi masalah dan lebih bergantung pada faktor eksternal. (Yanti, 2022).

c. Status Pendidikan dan Status Ekonomi

Individu dengan status sosial-ekonomi rendah lebih rentan mengalami stres. (Yanti, 2022).

d. Tingkat Pengetahuan

Kekurangan pengetahuan dapat membuat seseorang merasa tidak berdaya dan akhirnya stres. (Yanti, 2022)

e. Keadaan fisik

Orang dengan kondisi fisik yang kurang baik, seperti cedera atau penyakit, cenderung lebih mudah stres. Kelelahan fisik juga dapat meningkatkan risiko stres. (Yanti, 2022).

f. Tipe kepribadian

Individu dengan tipe A cenderung lebih rentan mengalami gangguan psikologis akibat stres dibandingkan dengan individu tipe B. Ciri khas individu tipe A meliputi ketidaksabaran, sifat kompetitif yang tinggi, ambisi yang besar, perfeksionisme,

perasaan terburu-buru, dedikasi yang berlebihan terhadap pekerjaan, agresivitas, kecemasan yang tinggi, dan kesulitan untuk rileks. (Yanti, 2022).

2.2.5 Tingkat Kecemasan

Kecemasan direntangkan mulai dari normal sampai dengan panik dan rentang tersebut dikenal sebagai tingkat kecemasan atau levels of anxiety. Adapun level tersebut yaitu:

1) Normal

Pada level ini, klien mungkin mengalami peringatan berkala dari ancaman, seperti kegelisahan atau ketakutan yang mendorong klien untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mencegah ancaman atau mengurangi konsekuensinya (Swarjana, 2022).

2) Kecemasan Ringan (*Mild Anxiety*)

Pada level ini, klien mengalami peningkatan kewaspadaan terhadap perasaan batin atau lingkungan. Untuk bersantai, individu bekerja dibawah tekanan untuk memenuhi tenggat waktu dan mungkin mengalami keadaan kecemasan ringan yang akut sampai pekerjaan mereka selesai. Klien dengan riwayat kecemasan kronis mungkin sering mengalami kegelisahan, aktivitas motorik gemetar, postur kaku, dan ketidak mampuan bersantai (Swarjana, 2022)

3) Kecemasan Sedang (*Moderate Anxiety*)

Pada level ini, bidang persepsi penglihatan, pendengaran sentuhan, dan penciuman berkonsentrasi, dengan kemampuan untuk fokus atau berkonsentrasi hanya pada satu hal tertentu pada suatu waktu. Mondar-mandir, tremor suara, peningkatan kecepatan bicara, perubahan fisiologis dan verbalisasi tentang bahaya yang diharapkan terjadi. Pemecahan masalah dan kemampuan untuk mobilisasi sumber daya dapat terhambat. Klien yang mencari pengobatan untuk kecemasan umumnya hadir dengan gejala-gejala ini selama fase akut (Swarjana, 2022).

4) Kecemasan Berat (*Severe Anxiety*)

Pada level ini, kemampuan untuk merasakan semakin berkurang dan fokus terbatas pada suatu detail tertentu. Ketidaktepatan verbalisasi atau ketidakmampuan untuk berkomunikasi dengan jelas, terjadi karena peningkatan kecemasan dan penurunan proses berpikir intelektual. Kurangnya tekad atau kemampuan untuk melakukan terjadi saat orang tersebut mengalami perasaan tanpa tujuan (Swarjana, 2022).

5) Status Panik (*Panic state*)

Pada level ini, gangguan total pada kemampuan untuk merasakan terjadi. Disintegrasi kepribadian terjadi sebagai individu menjadi imobilisasi, mengalami kesulitan verbalisasi, tidak dapat berfungsi secara normal, dan tidak mampu untuk fokus pada kenyataan. Perubahan fisiologis, emosional, dan intelektual terjadi ketika individu mengalami kehilangan kendali. Seorang klien mungkin mengalami semua tingkat kecemasan selama perawatan sebelum gejala klinis stabil (Swarjana, 2022).

2.3 Konsep Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

2.3.1 Definisi Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah terapi yang dapat membentuk keadaan emosi yang gembira dan pikiran yang jernih. SEFT adalah teknik relaksasi dengan menggunakan kombinasi sistem tubuh dan teknik spiritual yang memanfaatkan tekanan pada titik-titik tubuh. SEFT merupakan terapi yang menggunakan gabungan aliran energi spiritual dan energi mental (Susanto., dkk 2022).

Terapi SEFT menawarkan proses pembelajaran yang cepat dan mudah. Terapi ini tidak memerlukan pengobatan medis atau prosedur diagnostik yang kompleks. Terapi ini hanya melakukan tapping pada 18 titik kunci yang terhubung dengan 12 jalur energi tubuh, dan perubahan kondisi kesehatan dapat dirasakan dalam waktu yang sangat singkat.

Terapi ini memiliki banyak manfaat diantaranya untuk menyembuhkan dan mengoptimalkan kondisi fisik dan mental, serta meningkatkan produktivitas dan ketenangan jiwa. (Susanto., dkk 2022).

Berdasarkan berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dipahami bahwa terapi SEFT adalah terapi yang mengedepankan atau Menggunakan potensi diri yang sudah ada, seperti kekuatan pikiran dan jiwa, jika digabungkan akan menimbulkan kekuatan yang berlipat ganda, yang dapat menyembuhkan segala persoalan atau tantangan yang dihadapi manusia dalam upaya mengembangkan potensi diri melalui energi dan kekuatan diri sendiri (Susanto., dkk 2022).

2.3.2 Indikasi dan Kontraindikasi Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

1. Indikasi

Menurut Susanto., dkk (2022) terapi SEFT dapat digunakan pada :

- a) Penderita nyeri, gangguan fisik, alergi dan seksual
- b) Penderita kecemasan, stress, fobia, insomnia dan trauma
- c) Individu yang mempunyai kepercayaan diri yang rendah

2. Kontraindikasi

Menurut Zainuddin (2011) terapi SEFT tidak dapat digunakan pada klien :

- a) Klien tidak kooperatif
- b) Klien yang sulit fokus pada satu pikiran
- c) Klien yang kesadarannya menurun (Susanto., dkk 2022).

2.3.3 Manfaat Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

- 1) Mampu menyembuhkan berbagai gangguan fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, nyeri punggung, gangguan pencernaan (maag), gangguan pernapasan (asma), penyakit jantung obesitas, alergi, dan masih banyak lagi.
- 2) Mampu mengatasi berbagai gangguan masalah emosi seperti fobia, trauma, depresi, cemas, kecanduan rokok, stress, sulit tidur,

mudah marah, sedih, gugup, latah, kesurupan, tidak percaya diri, dan masi banyak lagi.

- 3) Mampu mengatasi berbagai masalah keluarga seperti ketidak harmonisan keluarga, perselingkuhan, masalah seksual, keluarga diambang perceraian, kenakalan anak, anak malas belajar, dan lain sebagainya.
- 4) Mampu meningkatkan prestasi seorang seperti prestasi dalam belajar, olahraga, meningkatkan omset penjualan, menambah semangat dalam bekerja, dan lain sebagainya.
- 5) Meningkatkan kedamaian hati, menambah kebahagiaan diri, dan mendapatkan pencerahan spiritual (Susanto., dkk 2022).

2.3.4 Langkah-langkah Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Dalam melakukan terapi SEFT, terdapat 3 langkah-langkah diantaranya sebagai berikut:

1) The Set- Up

Dengan memastikan aliran energi tubuh yang optimal, kita dapat menetralkan dampak negatif dari pikiran-pikiran buruk yang sering muncul secara tiba-tiba. Hal ini akan membantu kita merasa lebih tenang dan positif. Contohnya *Psychological Reversal* ini diantaranya (Ardam, 2020). Saya gagal mewujudkan impian saya, saya tidak mampu berbicara di depan orang banyak dan saya tidak sanggup menghadapi cobaan ini jika kondisi pikiran negatif seperti contoh di atas terjadi secara terus-menerus, maka pada tahap ini juga ada proses mengubah kognisi dengan mengajak klien berdoa dengan khusyu, ikhlas dan pasrah mengucapkan kalimat; “ Ya Tuhan, meskipun saya tidak sanggup menghadapi cobaan ini, namun saya pasrah dengan segala yang terjadi dan memohon kesembuhan dari-Mu.”

Dengan melakukan ini, kita bisa menghilangkan pikiran-pikiran negatif yang mengganggu dan membuang energi buruk yang ada

dalam diri. Doa yang sungguh-sungguh dapat membantu kita membersihkan diri dari energi negatif tersebut.

Melakukan fase *The Set-Up* yang terdiri :

- a. Mengucapkan *the set-up words* Dengan tulus dan pasrah, saya berdoa sebanyak tiga kali: ("Ya Allah, walau saya khawatir dengan hipertensi ini, saya menerima keadaan ini dan mohon Engkau berikan ketenangan hati.")
- b. Sambil mengucapkan *the set-up words*, Kita berikan tekanan pada titik sensitif di sekitar dada atas yang sering disebut *sore spot*. Selain itu, kita juga melakukan tapping atau ketukan lembut di area yang biasa disebut *karate chop* dengan menggunakan dua ujung jari.

2) *The Tune-In*

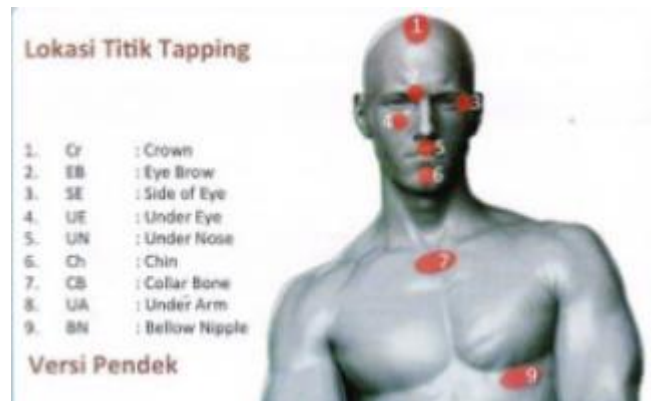
Kita dapat melakukan 'tune in' pada rasa sakit dengan cara membayangkan dan merasakan secara jelas lokasi dan intensitas rasa sakitnya, dibarengi dengan ucapan dalam hati seperti : “ Ya Tuhan Yang Maha Esa saya ikhlas, saya pasrah saya ikhlas menerima penyakit ini dan berharap pada kesembuhan-Mu.” Jadi *tune in* ini mencoba merasakan atau membayangkan segala sesuatu yang menyebabkan rasa sakit dengan ikhlas dan pasrah yang sungguh-sungguh dan harus datang dari lubuk hati terdalam kita mengucapkan “Dengan hati yang tulus, saya pasrahkan segala urusan saya pada-Mu, ya Tuhan.”. Melakukan fase *tune in* yang terdiri dari: (Ardam, 2020).

- a. Untuk mengatasi masalah fisik, kita bisa mencoba teknik meditasi dengan cara merasakan sakitnya (*the tune in*), kemudian memusatkan pikiran pada area yang sakit sambil mengucapkan kalimat tawakal dan ikhlas memohon kesembuhan kepada Tuhan."
- b. Agar bisa mengendalikan emosi negatif, kita mulai dengan memikirkan kejadian atau hal-hal tertentu yang

membuat kita merasa tidak nyaman. Ketika perasaan marah, sedih, atau takut muncul, kita coba terima dengan mengucapkan 'Ya Allah, saya ikhlas, saya pasrah'. Sambil mengucapkan kalimat ini, kita lakukan teknik *tapping* untuk membantu meredakan emosi tersebut."

3) *The Tapping*

Tapping merupakan metode stimulasi titik-titik meridian energi utama melalui ketukan ringan. Proses ini bertujuan untuk menyeimbangkan kembali aliran energi psikologis yang terganggu, sehingga gejala fisik dan emosional seperti rasa sakit dan stres dapat dikurangi. Tahap ini akan mempengaruhi are prefrontal korteks di otak yang dapat merangsang *korpus amyglada*. *Korpus amyglada* terletak di lobus medial temporal dua sisi belahan (*hemisfer*) otak kiri berhubungan dengan emosi positif dan kanan terlibat dengan emosi negatif, yang berfungsi untuk mengatur respon emosional, seperti perasaan bahagia, takut, marah dan cemas (Semiawan, 2017). Rangsangan pada *korpus amyglada* akan mempengaruhi reaksi emosi, sehingga diharapkan sugesti yang diiringi dengan ketukan ringan (*tapping*) dapat mengubah persepsi yang salah dan merubahnya menjadi persepsi yang benar (Ardam, 2020). Melakukan *fase the tapping* yang terdiri : Ketukan ringan dengan melakukan *tapping* pada 18 titik tubuh menggunakan dua jari,



Gambar 2. 1 Titik Tapping di Kepala & Dada

a. Daerah kepala (6 titik)

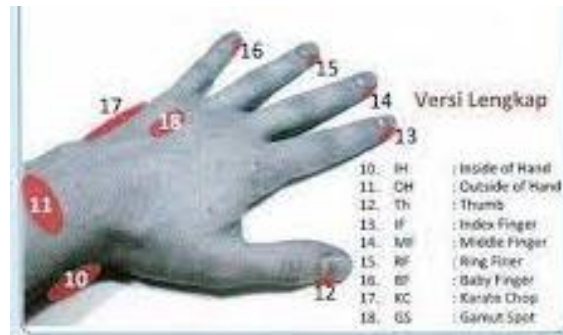
- 1) Titik Cr (Crown), Puncak kepala (ubun-ubun)
- 2) Titik EB (Eye Brow), Titik pangkal alis, berdekatan dengan pangkal hidung.
- 3) Titik SE (Side of the Eye), Titik yang terletak di samping mata, tepat di atas tulang pipi.
- 4) Titik UE (Under Eye), Titik yang terletak di tulang di bawah mata.
- 5) Titik UN (Under the Nose), Titik tepat di bawah hidung.
- 6) Titik Ch (Chin), Titik Chin merujuk pada titik yang berada di tengah-tengah antara dagu dan bibir bawah.

b. Daerah dada (3 titik)

- 1) Titik CB (Collar Bone), titik pertemuan antara tulang dada dan tulang rusuk paling atas.
- 2) Titik UA (Under the Arm), terletak di bawah ketiak, sejajar dengan puting susu pada pria atau tepat di bawah garis bawah bra pada wanita.
- 3) Titik BN (Below Nipple), Untuk pria: Titik anatomis yang berada 2,5 cm inferior terhadap papila mammae (puting susu). Untuk wanita:

Titik anatomis yang berada pada persimpangan antara sternum (tulang dada) dan inframammary fold (lipatan di bawah payudara), sekitar 2,5 cm inferior terhadap papila mammae.

c. Daerah tangan (9 titik)



Gambar 2. 2 Tapping di daerah tangan

- 1) Titik IH (Inside of Hand), titik yang ada di bagian dalam pergelangan tangan, dekat dengan telapak tangan.
- 2) Titik OH (Outside of Hand), titik yang berada di bagian luar pergelangan tangan, tepat di sisi telapak tangan.
- 3) Titik Th (Thumb), Titik kecil yang terletak di sisi luar, tepat di bawah pangkal kuku ibu jari.
- 4) Titik IF (Indeks Finger), titik yang ada di ujung jari telunjuk, tepat di samping kuku, mengarah ke ibu jari.
- 5) Titik MF (Middle Finger), berada di sisi luar bawah kuku jari tengah, tepat di bagian yang menghadap ibu jari.
- 6) Titik RF (Ring Finger), Titik pada bagian samping luar jari manis, tepat di bawah kuku dan menghadap ke arah ibu jari.

- 7) Titik BF (Baby Finger), titik akupunktur yang berada di bagian samping luar bawah kuku jari kelingking, tepatnya pada area yang menghadap ke arah ibu jari.
- 8) Titik KC (Karate Chop), titik di samping telapak tangan yang sering digunakan dalam olahraga karate untuk memukul.
- 9) Titik GS (Gamut Spot), terletak di persimpangan jari manis dan kelingking.

2.3.5 Kunci keberhasilan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Untuk mendapatkan hasil terbaik dari terapi SEFT, kita perlu memperhatikan 5 hal penting selama proses terapi, mulai dari persiapan awal (*Set-Up*) hingga teknik mengetuk (*Tapping*). Kelima hal ini saling berkaitan dan harus dilakukan secara konsisten. Jika salah satu atau lebih dari kelima hal ini diabaikan, maka efektivitas terapi bisa berkurang. Kelima hal tersebut adalah : (Susanto., dkk 2022).

1) Khusyu

Berkonsentrasi penuh selama menjalani terapi, terutama pada saat *se tup*, klien diharuskan berkonsentrasi atau khusyu dengan memusatkan pikiran pada saat berdoa kepada Tuhan YME (Allah SWT). Dengan khusyu' maka akan mengaktifkan area sensitif otak dengan aktivitas positif dengan menghapus akumulasi negatif dan kerusakan yang menimpa bagian-bagian tersebut akibat berbagai peristiwa yang pernah dilaluinya. Sehingga secara psikologis akan memunculkan perasaan tenang (rileks), pernapasan dan denyut jantung yang teratur, serta kestabilan emosi yang memunculkan kesabaran dalam diri seseorang yang menjalankannya (Susanto., dkk 2022).

2) Ikhlas

Ikhlas adalah penerimaan tanpa syarat atas segala sesuatu yang terjadi dalam hidup kita, termasuk rasa sakit dan kesulitan. Dengan ikhlas, kita tidak mengeluh, tetapi justru melihat cobaan sebagai kesempatan untuk membersihkan diri. (Susanto., dkk 2022).

3) Pasrah

Pasrah berbeda dengan ikhlas. Pengalaman memasrahkan atau melepaskan individual menjadikan seseorang merasakan ringan atau relaksasi dalam tubuhnya, dan perubahan-perubahan ini dapat menjadi lebih nyata dengan berjalannya waktu. Adapun tambahan sensasi fisik, yaitu ketika seseorang pasrah maka pikirannya akan menjadi semakin tenang dan menyisakan pikiran yang lebih jernih. Ketika hal itu terjadi, seseorang akan mulai merasakan lebih banyak solusi terhadap banyak masalah yang selama ini melilitnya. Dengan berjalannya waktu, pengalaman pelepasan ini menjadikan seseorang merasa bahagia secara positif (Susanto., dkk 2022).

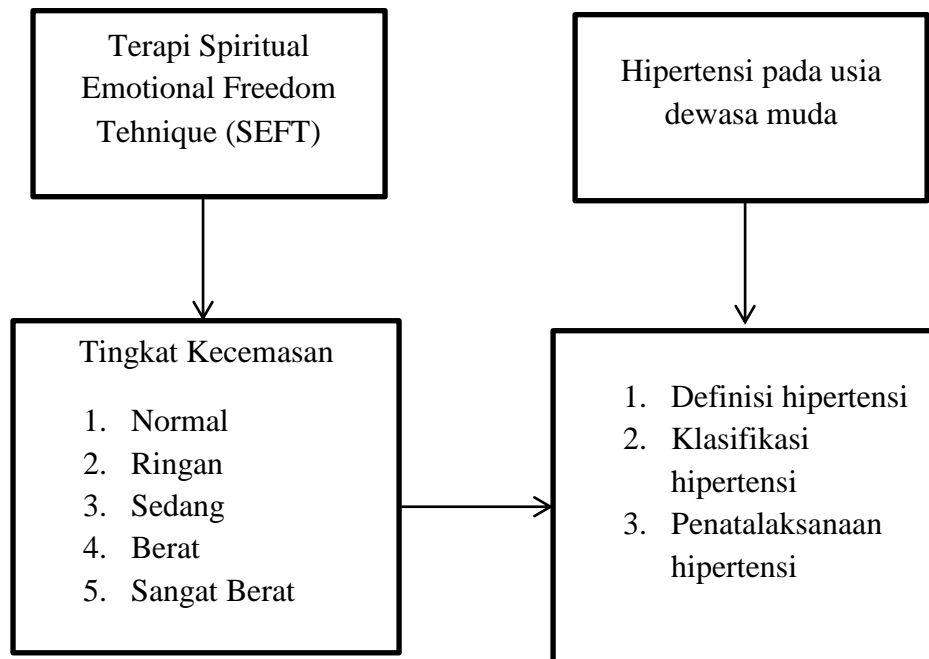
4) Yakin

Keyakinan dalam diri klien bahwa emosi dan semua penyakit yang dirasakannya dapat disembuhkan, menegaskan bahwa kepercayaan dan keyakinan orang sakit untuk sembuh merupakan setengah dari kesembuhan, bahkan juga lebih (Susanto., dkk 2022).

5) Syukur

Syukur mempunyai beberapa manfaat yang baik. Emmons dan Mc Cullough menemukan bahwa dengan berpikir untuk bersyukur seseorang akan dapat memunculkan emosi positif. Selanjutnya syukur dapat meningkatkan harapan, maka dengan bersyukur maka seseorang dapat lebih tenang dan tidak panik ketika menghadapi masalah (Susanto., dkk 2022).

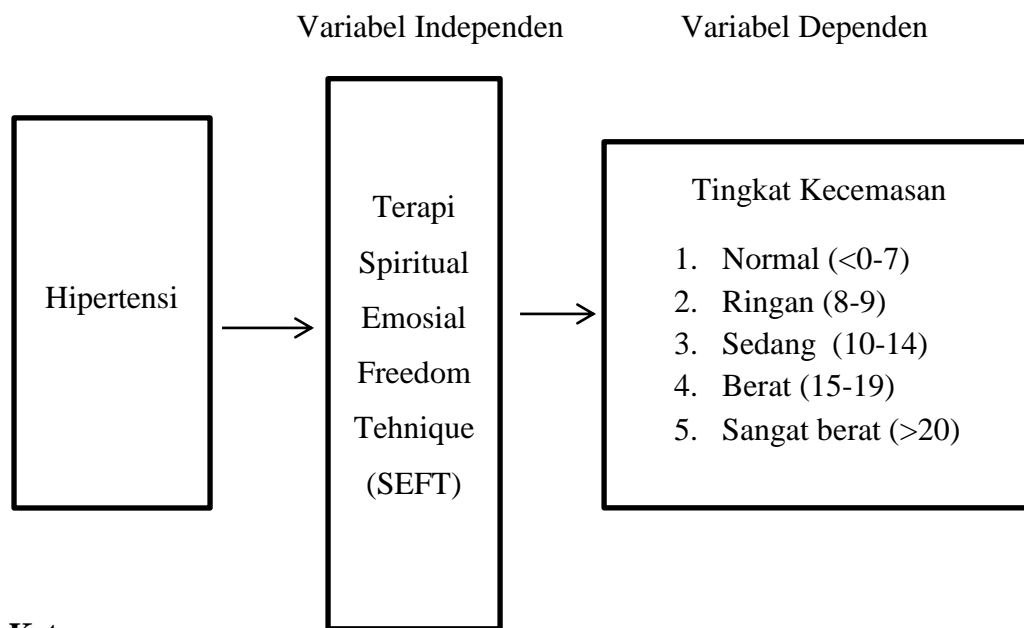
2.4 Kerangka Teori Penelitian



Gambar 2. 3 Kerangka Teori Penelitian

Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka Konseptual atau conceptual framework adalah suatu kegiatan memvisualisasi konsep (variabel) dan keterkaitan antar konsep agar dapat dilakukan penelitian. Kerangka konsep menjelaskan hubungan atau kaitan antara konsep satu dengan yang lain dari masalah penelitian yang ingin diteliti. Penelitian ini merancang sebuah konsep tentang “Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi” dalam bentuk skema sebagai berikut:



Keterangan :

: Variabel yang diteliti

→ : Alur berpikir

Gambar 2. 4 Kerangka Konsep Penelitian

2.5 Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan awal yang belum terbukti kebenarannya, yang diajukan sebagai jawaban sementara atas masalah penelitian. Kebenaran dugaan ini harus diuji secara langsung melalui pengamatan dan data nyata.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha: Ada pengaruh pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien hipertensi.

H0: Tidak terdapat pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien hipertensi.