

**SKRIPSI**  
**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE***  
**(SEFT) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN**  
**PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS OESAPA**  
**KOTA KUPANG**

**Skripsi ini dibuat Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Menyelesaikan Program**  
**Sarjana Terapan Keperawatan Pada Prodi Pendidikan Profesi Ners**  
**Kemenkes Poltekkes Kupang**



**OLEH:**

**ANASTASIA BELLA PANDIE**

**PO.5303209201170**

**KEMENKES POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG**  
**JURUSAN KEPERAWATAN**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS**  
**2024**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anastasia Bella Pandie

Nim : PO5303209201170

Program Studi : D-IV Keperawatan

Perguruan : Kemenkes Poltekkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini, adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kota Kupang, 5 Juni 2024

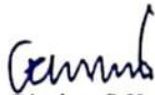
Pembuat Pernyataan



Anastasia Bella Pandie

Mengetahui:

Pembimbing Utama



Gadur Blasius, S.Kep.,Ns., M.Si  
NIP.196212311989031039

Pembimbing pendamping



Ns. Yoani M.V.B Aty, S.Kep.,M.Kep  
NIP.197908052001122001

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

**“ Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap  
Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi Di Wilayah  
Puskesmas Oesapa Kota Kupang”**

Disusun Oleh:

**Anastasia Bella Pandie**

**PO.5303209201170**

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

Kupang, 06 Juni 2024

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



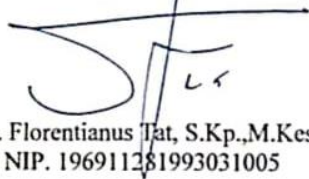
Gadur Blasius, S.Kep.,Ns.,M.Si  
NIP.196212311989031039



Ns. Yoani M.V.B Aty, S.Kep.,M.Kep  
NIP.197908052001122001

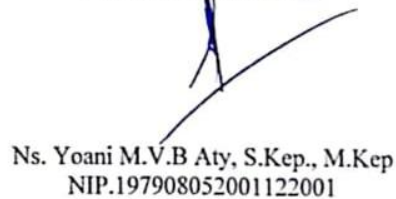
Kupang, 06 Juni 2024

Ketua Jurusan  
Keperawatan Kupang



Dr. Florentianus Jat, S.Kp.,M.Kes  
NIP. 196911281993031005

Ketua Program Studi  
Pendidikan Profesi Ners



Ns. Yoani M.V.B Aty, S.Kep., M.Kep  
NIP.197908052001122001

## LEMBAR PENGESAHAN

**"Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap  
Penurunan Tingkat Kecemasan pasien Hipertensi Di Wilayah  
Puskesmas Oesapa Kota Kupang"**

Disusun Oleh:

Anastasia Bella Pandie

PO.5303209201170

Telah diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Politeknik  
Kesehatan Kemenkes Kupang Jurusan Keperawatan Program Studi  
Pendidikan Profesi Ners Pada Tanggal 10 Juli 2024  
Mengesahkan,

Penguji,  
Mariana Oni Betan, S.Kep., Ns., MPH  
NIP.19730710199703200

(.....)

Pembimbing Utama  
Gadur Blasius, S.Kep.,Ns,M.Si  
NIP.196212311989031039

(.....)

Pembimbing Pendamping  
Ns. Yoani M.V.B Aty, S.Kep., M.Kep  
NIP.197908052001122001

(.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan  
Keperawatan Kupang

Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes

NIP. 19691281993031005

Ketua Program Studi  
Pendidikan Profesi Ners

Ns. Yoani M.V.B Aty, S.Kep., M.Kep

NIP.197908052001122001

## **BIODATA PENULIS**

### **I. IDENTITAS**

1. Nama : Anastasia Bella Pandie
2. Tempat Tanggal Lahir : Bandung 23 Mei 2002
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Kristen Protestan
5. Alamat : BTN Kolhwa Blok D/20
6. Email : tasyapandie02@gmail.com

### **II. RIWAYAT PENDIDIKAN**

1. Tamat SDK ST Yoseph 4 Kota Kupang (2008)
2. Tamat SMPN 2 Kota Kupang (2014)
3. Tamat SMAN 1 Kota Kupang (2017)
4. Sejak tahun 2020 kuliah di Program Studi Pendidikan Profesi Ners Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.

### **MOTTO:**

**“Sedari kecil dibentuk untuk menjadi mesin penghancur badai, maka tak pantas diri ini tumbang hanya karena perkataan seseorang”**

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*  
(SEFT) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN**

**PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS OESAPA  
KOTA KUPANG**

**Anastasia Bella Pandie<sup>1</sup>**

**Gadur Blasius<sup>2</sup>, Yoani M.V.B.A Aty<sup>3</sup>, Mariana Oni Betan<sup>3</sup>**

**<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi PPN Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Kupang**

**<sup>2,3,4</sup>Dosen Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Kupang**

**Email: [tasyapandie02@gmail.com](mailto:tasyapandie02@gmail.com)**

**ABSTRAK**

**Latar belakang :** Hipertensi merupakan suatu keadaan terjadinya peningkatan tekanan darah lebih dari 140/ 90 mmHg. Hipertensi dapat disebabkan oleh faktor kecemasan dan stress individu, dan keadaan hipertensi dapat memicu terjadinya kecemasan pada penderita. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi kecemasan pada hipertensi dapat dicapai dengan pengobatan maupun intervensi mandiri seperti terapi spiritual *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) yang efektif. SEFT telah banyak dibuktikan dalam menurunkan tingkat kecemasan, sehingga dapat diharapkan mampu menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi dan menjaga kestabilan tekanan darah dalam rentang normal. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) untuk menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang tahun 2024. **Metode :** Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *quasi eksperimental* yang bersifat *one group pretest posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita Hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang dengan jumlah Sampel 44 orang. **Hasil :** Terdapat pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) terhadap penurunan kecemasan penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang dengan  $p= 0,000$  ( $p< 0,05$ ). **Kesimpulan :** Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan kecemasan penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang. Dalam penelitian ini direkomendasikan kepada Perawat Puskesmas untuk dapat menerapkan terapi SEFT kepada pasien hipertensi untuk menurunkan kecemasan.

**Kata kunci : Hipertensi, SEFT, dan Kecemasan.**

**THE EFFECT OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE  
(SEFT) THERAPY ON REDUCING ANXIETY LEVELS**

## IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE OESAPA HEALTH CENTER AREA, KUPANG CITY

Anastasia Bella Pandie<sup>1</sup>  
Gadur Blasius<sup>2</sup>, Yoani M.V.B.A Aty<sup>3</sup>, Mariana Oni Betan<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Student of PPN Study Program, Departmen of Nursing Kemenkes  
Poltekkes Kupang

<sup>2,3,4</sup> Lecturer of Nursing Department of the Ministry of Health Poltekkes  
Kupang

Email: [tasyapandie02@gmail.com](mailto:tasyapandie02@gmail.com)

**Background:** Hypertension is a condition where blood pressure increases more than 140/90 mmHg. Hypertension can be caused by individual anxiety and stress factors, and hypertension can trigger anxiety in sufferers. Efforts that can be made to prevent and overcome anxiety in hypertension can be achieved with medication or independent intervention such as effective Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) spiritual therapy. SEFT has been widely proven to reduce anxiety levels, so it can be expected to be able to reduce anxiety in hypertensive patients and maintain stable blood pressure within the normal range.

**Purposed :** To determine the effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy to reduce anxiety in hypertension sufferers in the Oesapa Health Center working area, Kupang City in 2024. **Method:** The type of research used in this research is quantitative research using a quasi-experimental design that is One Group Pretest Posttest. The population in this study were all hypertension sufferers in the Oesapa Health Center working area, Kupang City with a sample size of 44 people. **Results:** The results of the research show that there is an influence of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on reducing the anxiety of hypertension sufferers in the working area of the Oesapa Health Center, Kupang City with  $p= 0.000$  ( $p<0.05$ ). **Conclusion:** It can be concluded that there is an effect of SEFT therapy on reducing the anxiety of hypertension sufferers in the work area of the Oesapa Community Health Center, Kupang City. In this study, it is recommended that Puskesmas Nurses be able to apply SEFT therapy to hypertensive patients to reduce anxiety.

**Keywords:** Hypertension, SEFT, and Anxiety.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya haturkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat, rahmat, dan kasih-Nya, saya dapat menyelesaikan laporan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Oesapa Kota Kupang.”**

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh skripsi untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada bapak Gadur Blasius, S.Kep.,Ns.,M.Si selaku pembimbing utama, ibu Ns. Yoani M.V.B Aty, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing pendamping dan ibu Mariana Oni Betan, S.Kep.,Ns.,MPH selaku penguji utama yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga mendapat banyak bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Irfan, S.KM.,M.Kes, Selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang dan Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu membimbing selama penulis menjalani studi di Poltekkes Kemenkes Kupang Jurusan Keperawatan Prodi D-IV Keperawatan.
3. Ibu Ns. Yoani M.V.B Aty, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang dan Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan, motivasi, dan meluangkan waktu guna membimbing dan mengarahkan penulis selama penyusunan skripsi kepada penulis.



4. Bapak/Ibu Dosen, Staf dan Pegawai Jurusan Keperawatan Kupang yang telah mendidik dan mengajarkan penulis selama masa perkuliahan.
5. Kedua orang tua penulis, Ayah Johannes Pandie, Ibu Purbayanti dan Adik Febyantio Sumadi Pandie, yang selalu mendoakan dan memotivasi unruk senantiasa memberikan semangat. Terima kasih atas segala dukungannya, baik secara material maupun moril hingga terselesaikannya skripsi penelitian ini.
6. Kepada teman-teman PPN 05 “PNJK20” yang telah memberikan informasi, motivasi, semangat, dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari adanya keterbatasan di dalam penyusunan skripsi ini. Besar harapan penulis akan kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca sekalian.

Kupang, 12 Januari 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1    Latar Belakang.....	1
1.2    Rumusan Masalah.....	3
1.3    Tujuan Penelitian .....	4
1.3.1    Tujuan Umum .....	4
1.3.2    Tujuan Khusus .....	4
1.4    Manfaat Penelitian .....	4
1.4.1    Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2    Manfaat Praktis .....	5
1.5    Keaslian Penelitian.....	5
BAB 2 .....	7
TINJAUAN PUSTAKA .....	7
2.1    Konsep Hipertensi.....	7
2.1.1    Definisi Hipertensi .....	7
2.1.2    Etiologi Hipertensi .....	7
2.1.3    Tanda dan Gejala Hipertensi.....	9
2.1.4    Klasifikasi Hipertensi.....	11
2.1.5    Komplikasi Hipertensi .....	11

2.1.6	Penanganan Hipertensi.....	13
2.2	Konsep Kecemasan.....	14
2.2.1	Definisi Kecemasan.....	14
2.2.2	Etiologi Kecemasan.....	14
2.2.3	Tanda dan Gejala Kecemasan.....	17
2.2.5	Tingkat Kecemasan.....	19
2.3	Konsep Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT).....	20
2.4	Kerangka Teori Penelitian.....	32
2.5	Hipotesis.....	33
BAB 3	.....	34
METODE PENELITIAN	.....	34
3.1	Jenis dan Desain Penelitian.....	34
3.2	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	35
3.2.1	Populasi.....	35
3.2.2	Sampel.....	35
3.2.3	Besar sampel.....	36
3.2.4	Teknik Sampling.....	36
3.3	Variabel Penelitian.....	37
3.4	Definisi Operasional Penelitian.....	37
3.5	Instrumen Penelitian dan Uji Validitas dan Reliabilitas.....	38
3.6	Metode Pengumpulan Data.....	39
3.7	Langkah-langkah Penelitian.....	41
3.8	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	43
3.9	Pengolahan Data dan Teknik Analisa Data.....	43
3.10	Etika Penelitian.....	45
BAB 4	.....	47
HASIL DAN PEMBAHASAN	.....	47
4.1	Hasil.....	47
4.2	Hasil Penelitian.....	47
4.3	Pembahasan.....	51
4.4	Keterbatasan Penelitian.....	60

BAB 5 .....	62
KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
5.1    Kesimpulan .....	62
5.2    Saran .....	62
DAFTAR PUSTAKA .....	64
LAMPIRAN.....	69

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. 1 Keaslian Penulisan .....	5
Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah.....	11
Tabel 3. 1 Rancangan Penelitian Pre Eksperimen .....	34
Tabel 3. 2 Definisi Operasional .....	37
Tabel 3. 3 Tingkat Aspek Penilaian Kecemasan.....	39
Tabel 4. 1 Karakteristik Pasien Hipertensi yang mengalami kecemasan.....	39
Tabel 4. 2 Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi.....	39
Tabel 4. 3 Distribusi pengaruh Terapi SEFT.....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Titik Tapping di Kepala & Dada.....	25
Gambar 2. 2 Tapping di daerah tangan .....	26
Gambar 2. 3 Kerangka Teori Penelitian.....	32
Gambar 2. 4 Kerangka Konsep Penelitian .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Surat Permohonan Menjadi Responden .....	70
Lampiran 1. 2 Lembar Informed consent.....	71
Lampiran 1. 3 Lembar kuisisioner DASH .....	71
Lampiran 1. 4 Lembar kuisisioner Pre .....	73
Lampiran 1. 5 Lembar kuisisioner Post.....	73
Lampiran 1. 6 SOP Terapi SEFT .....	73
Lampiran 1. 7 Hasil Uji Wilcoxon .....	73
Lampiran 1. 6 Media Buklet .....	82
Lampiran 1. 7 Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal.....	84
Lampiran 1. 8 Surat ijin penelitian dinas penanaman modal dan pelayanan terpadu satu pintu provinsi NTT.....	85
Lampiran 1. 9 Surat ijin penelitian dinas kesehatan kota kupang.....	86
Lampiran 1. 10 Lembar kelayakan etik.....	86
Lampiran 1. 11 Lembar Dokumentasi saat penelitian .....	86