

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

4.1.1 Gambaran umum

Pada bab ini, akan diuraikan hasil penelitian tentang efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 01 Februari 2024 hingga 29 Februari 2024. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 44 pasien. Usia responden dalam penelitian ini adalah berkisar 21-54 tahun. Hasil Penelitian dan analisa data yang diperoleh akan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. Penyajian hasil dibagi menjadi 2 bagian, yaitu analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat menunjukkan data umum responden umur, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan dan lama menderita hipertensi.. Analisa bivariat menunjukkan hasil statistik uji hipotesis penelitian yang telah dilakukan. Data hasil penelitian yang telah diuji menggunakan uji statistik kemudian dilakukan pembahasan berdasarkan hasil penelitian yang relevan dengan teori.

4.2 Hasil Penelitian

4.2.1 Analisa Univariat

Analisa univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian, yaitu pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebelum dan sesudah intervensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Karakteristik Pasien Hipertensi yang mengalami kecemasan di Wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang berdasarkan umur, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, dan lama menderita Hipertensi

Karakteristik	Frekuensi	Presentasi
Umur		
21-32 tahun	11	25%
33-43 tahun	10	22,7%
44-54 tahun	23	52,3%
Total	44	100%
JenisKelamin		
Laki-laki	14	31,8%
Perempuan	30	68,2%
Total	44	100%
Pekerjaan		
Bekerja	33	75%
Tidak bekerja	11	25%
Total	44	100%
Pendidikan		
SD	9	20,5%
SMP	11	25,5%
SMA	18	40,9%
S1	6	13,6%
Total	44	100%
Lama Menderita Hipertensi		
< 5 tahun	10	22,7%
5-10 tahun	30	68,2%
>10 tahun	4	9,1%
Total	44	100%

Data pada Tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 44-54 tahun yaitu (52,3%), berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 30 orang (68,2%), bekerja yaitu sebanyak 33 orang (75%),

berpendidikan SMA sebanyak 18 orang (40,9%), dan menderita hipertensi 5-10 tahun sebanyak 30 orang (68,2%).

2. Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat kecemasan Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang

A	Pre		Post		
	Frekuensi	Presentasi	Frekuensi	Presentasi	
n	Normal	0	0,00%	26	59,1%
a	Ringan	0	0,00%	12	27,3%
l	Sedang	28	63,6%	6	13,6%
i	Berat	16	36,4%	0	0,00%
s	Sangat berat	0	0,00%	0	0,00%
	Total	44	100%	44	100%

Tabel 4.2 menjelaskan bahwa tingkat kecemasan penderita hipertensi sebelum dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah sebagian besar sedang yakni 63,3%. Setelah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan yakni 59,1 %.

4.2.2 Analisa Bivariat

Analisa Bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen yaitu pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien hipertensi.

Tabel 4.3 Analisis Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang

	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Post-Test - Negative Ranks	44 ^a	22.50	990.00	-5.809 ^b	.000
Pre-Test - Positive Ranks	0 ^b	.00	.00		
Ties	0 ^c				
Total	44				

Berdasarkan Tabel 4.3 diatas diketahui bahwa *negatif ranks* terdapat 44 data negatif (N) yang artinya ke 44 pasien menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan *Mean rank* atau rata-rata penurunan yaitu sebesar 22,5, sedangkan jumlah rangking negatif atau *Sum of ranks* adalah sebesar 990,00.

Hasil *positif ranks* menunjukkan tidak adanya peningkatan kecemasan pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan nilai 0 baik itu pada nilai *N*, *Mean rank* maupun *Sum rank*.

Selanjutnya untuk nilai *Ties* adalah kesamaan nilai sebelum dan sesudah dilakukan terapi. Disini nilai *Ties* adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai Z sebesar -5.809 dan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,000 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak yang berarti ada pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap

penurunan tingkat kecemasan pasien hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

4.3 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa efektif terapi SEFT dalam mengurangi kecemasan pada pasien hipertensi yang berobat di Puskesmas Oesapa dimana peneliti akan meneliti 44 responden yang sudah termasuk dalam kriteria inklusi. Masing-masing responden mendapat 4 kali terapi. Pertemuan pertama akan diberikan kuisioner *pre test* selanjutnya untuk *posttestnya* dilakukan pada pertemuan keempat sesuai dengan tujuan penelitian maka akan dibahas hal-hal sebagai berikut:

4.3.1 Karakteristik Jenis Kelamin Pasien Hipertensi Terhadap Kecemasan Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti di Puskesmas Oesapa Kota Kupang, di dapatkan hasil responden dengan jenis kelamin Wanita lebih sering terkena penyakit darah tinggi daripada pria.

Ada hubungan yang kuat antara jenis kelamin dan hipertensi. Risiko hipertensi pada wanita meningkat secara signifikan setelah menopause. jenis kelamin sangat erat kaitannya terhadap terjadinya hipertensi dimana pada wanita lebih tinggi ketika seorang wanita mengalami menopause. Berdasarkan teori menurut Darwin mengatakan bahwa pada wanita, ketidakstabilan hormonal menjelang menopause merupakan salah satu faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya hipertensi.. Hal ini juga didukung oleh pendapat Cortas dalam Subrata (2020) yang mengatakan bahwa Hormon estrogen pada wanita pra-menopause berperan penting dalam menjaga kesehatan jantung dengan meningkatkan kadar HDL. Kenaikan HDL ini memberikan efek protektif terhadap aterosklerosis. (Subrata, 2020).

Berdasarkan opini peneliti sebagian besar yang mengalami hipertensi mayoritas responden adalah berjenis kelamin perempuan

disebabkan oleh peningkatan tekanan darah pada perempuan umumnya meningkat setelah menopause dimana responden yang berjenis kelamin perempuan ini banyak yang mengalami penurunan hormon dan fungsi tubuh akibat menopause, ditambah dengan stres dari lingkungan sekitar, dapat mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan yang dapat membuat responden menjadi cemas. Selain itu dilihat dari sikap menghadapi hipertensi, perempuan cenderung lebih peduli dengan kondisi yang dialami, dimana saat peneliti mengikuti posyandu lansia dan pergi ke poli umum yang banyak mengkonsultasikan kondisi kesehatannya adalah perempuan dibandingkan laki-laki.

4.3.2 Karakteristik Usia Pasien Hipertensi Terhadap Kecemasan Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa

Dari hasil penelitian didapatkan penderita hipertensi berada dalam rentang umur 44-54 tahun. Hipertensi umumnya terjadi pada individu berusia lebih dari 40 tahun yang disebabkan oleh penurunan elastisitas dari pembuluh darah. Dengan penurunan fungsi tubuh, pembuluh darah menjadi semakin kaku, sehingga menyebabkan terjadinya masalah dalam aliran darah (Pratama, 2022).

Rata-rata usia responden yang mengalami hipertensi berada pada usia dewasa menengah yaitu 41-65 tahun (Ekarini, 2020). Menurut teori Subrata (2020) bertambahnya umur akan terjadinya kerusakan pada pembuluh darah besar, yang ditandai dengan penyempitan saluran darah dan kekakuan dinding pembuluh, berujung pada peningkatan tekanan yang harus dikeluarkan jantung untuk memompa darah, sehingga tekanan darah sistolik meningkat. (Subrata, 2020). Usia berhubungan dengan disfungsi endotelial dan meningkatnya kekakuan arteri pada hipertensi, khususnya hipertensi sistolik pada usia dewasa tua (Subrata, 2020).

Berdasarkan analisa peneliti hipertensi yang dialami responden dalam perkembangan lanjut usia diakibatkan kurangnya aktivitas fisik yang diakibatkan dari penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan dimana terjadi gerakan tubuh mulai lambat sehingga membuat orang lanjut usia rentan untuk melakukan aktivitas fisik sehingga dapat menimbulkan obesitas bagi penderitanya, yang dapat menyebabkan orang lanjut usia menjadi stress dan cemas, karena dulunya semua pekerjaan bisa dilakukan sendirian, kini terkadang harus dibantu orang lain. Perasaan membebani orang lain inilah yang dapat menyebabkan stress dan cemas berlebihan. Perubahan fungsi tersebut dapat mempengaruhi kehidupan seseorang dapat menyebabkan stress pada kaum lansia yang mengalaminya.

4.3.3 Karakteristik Pekerjaan Pasien Hipertensi Terhadap Kecemasan Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa

Mayoritas responden dalam penelitian ini berstatus sebagai pekerja. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas kerja dengan risiko hipertensi. Gaya hidup modern yang menitikberatkan pada pekerjaan dan pencapaian seringkali diiringi oleh tuntutan yang tinggi, sehingga memicu stres dan kecemasan yang berkepanjangan. Kondisi ini dapat meningkatkan tekanan darah dan memicu terjadinya hipertensi.(Pratama, 2022).

Stres dan kecemasan yang dialami merupakan suatu keadaan mental yang timbul akibat tekanan pekerjaan, kondisi fisik tempat kerja yang kurang mendukung, dan hubungan sosial di lingkungan kerja yang tidak optimal. (Subrata , 2020).

Perasaan tertekan dapat memicu respons fisiologis yang meningkatkan tekanan darah. Di sisi lain, gaya hidup yang kurang aktif akibat kesibukan menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh. Lemak ini dapat menempel pada dinding pembuluh darah,

menyempitkan ruang aliran darah, dan meningkatkan tekanan darah.(Pratama, 2022).

Orang yang bekerja sebagai karyawan swasta memiliki tingkat cemas dan stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan pekerjaan lainnya. Responden dengan status bekerja lebih banyak mengalami hipertensi diakibatkan adanya tingkat stress dan cemas selama bekerja (Subrata, 2020).

Menurut hasil analisa peneliti munculnya stres dan kecemasan kerja biasanya disebabkan oleh atasan yang kurang bisa memberikan dukungan, tumpukan pekerjaan yang tak kunjung habis, beban atau waktu kerja yang berlebihan, dan konflik antar sesama rekan kerja. Hampir semua orang yang mengalami stres dan kecemasan dengan pekerjaan mereka, memicu terjadinya tekanan darah tinggi. Dari hal tersebut justru bisa membawa seseorang ke dalam gaya hidup yang tidak sehat seperti waktu istirahat yang tidak cukup, makan makanan tidak bergizi karena minimnya waktu untuk memasak sehingga biasanya responden lebih sering makan makanan *fast food* dan kurangnya waktu untuk berolahraga. Hal ini dapat memicu terjadinya kenaikan tekanan darah pada seseorang yang bekerja dibandingkan dengan orang yang tidak bekerja.

4.3.4 Karakteristik Pendidikan Pasien Hipertensi Terhadap Kecemasan Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa

Dari hasil penelitian didapatkan data tingkat pendidikan penderita hipertensi yang terbanyak adalah penderita dengan tingkat pendidikan SMA. Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam mempengaruhi pikiran seseorang. Orang yang berpendidikan baik cenderung akan mampu berpikir tenang terhadap suatu masalah. Orang dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan mudah menerima informasi yang diterima sehingga

dapat mengetahui dan memahami tentang penatalaksanaan non farmakoterapi hipertensi (Pratama, 2022).

Berdasarkan hasil analisis peneliti tentang tingkat pendidikan yang paling banyak menderita hipertensi dengan kecemasan adalah tingkat pendidikan SMA dikarenakan responden memiliki pemahaman yang baik akan penyakitnya dan mereka lebih khawatir tentang penyakit yang sedang dideritanya. Namun berbanding terbalik dengan responden yang memiliki tingkat pendidikan SD maupun SMP. Hal ini dikarenakan tingkat pengetahuan responden tentang kesehatan sangat rendah. Kurangnya pemahaman ini menghambat kemampuan mereka untuk mengelola kondisi kesehatan mereka bahkan tidak terlalu khawatir dengan kesehatannya karena kurangnya pengetahuan.

4.3.5 Karakteristik Lama Menderita Pasien Hipertensi Terhadap Kecemasan Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa

Rentang waktu penderitaan hipertensi terbanyak pada responden adalah 5-10 tahun, sementara rentang waktu terpendek adalah lebih dari 10 tahun. Semakin lama seseorang menderita hipertensi, semakin besar kemungkinan mereka mengalami stres akibat penyakit ini.

Seorang yang lama menderita hipertensi berisiko akan dapat memicu kecemasan pada penderita karena sifat penyakit yang kronis, risiko komplikasi yang tinggi, dan potensi untuk mengurangi harapan hidup. (Hintari, 2023)

Menurut analisa peneliti lama penderita menderita hipertensi responden terbanyak berada pada rentang 5-10 tahun Lamanya waktu seseorang menderita hipertensi memiliki hubungan langsung dengan tingkat kecemasan yang dialaminya. Semakin lama seseorang hipertensi, semakin tinggi tingkat kecemasannya. hal ini dikarenakan penyakit hipertensi umumnya memerlukan terapi jangka panjang. Pasien Hipertensi biasanya

tidak patuh meminum obat karena hipertensi menuntut mereka untuk mengkonsumsi obat-obatan dalam waktu yang lama, sehingga lama sakit dan konsumsi obat yang terus menerus mengakibatkan kebosanan.

4.3.6 Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi Sebelum Dilakukan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Berdasarkan pada tabel didapatkan hasil dari penelitian memperlihatkan bahwa mayoritas pasien hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang sebelum diberikan edukasi tentang Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) didapatkan hasil pre test tingkat kecemasan sedang dan diikuti dengan tingkat kecemasan berat.

Analisis data penelitian menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat dijelaskan oleh fakta bahwa wanita cenderung mengalami stres lebih sering dan lebih intens dibandingkan pria. Stres yang berkepanjangan dapat menjadi pemicu hipertensi.

Penelitian ini diperkuat oleh temuan yang dilaporkan oleh (Suciana, 2020) dengan hasil terbanyak penderita hipertensi mengalami kecemasan sedang. Berdasarkan analisa peneliti tingginya presentase tingkat kecemasan penderita hipertensi dikarenakan komplikasi dari penyakit Baik hipertensi maupun stroke dapat menyebabkan keterbatasan dalam bergerak, sehingga memengaruhi kemampuan seseorang untuk bekerja. Hilangnya kemampuan untuk bekerja dapat berdampak pada status sosial dan psikologis individu, memicu perasaan cemas dan tidak berdaya.

Selain faktor pekerjaan, kondisi ekonomi juga berperan penting dalam memicu kecemasan. Pasien yang memiliki penghasilan tidak tetap atau kesulitan finansial cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi, terutama ketika harus menanggung biaya pengobatan. (Suciana, 2020)

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan hubungan yang signifikan antara pola makan tinggi garam dengan kejadian hipertensi. Kondisi lingkungan di daerah oesapa dekat dengan pantai sehingga lauk utama yang dikonsumsi adalah ikan asin. Hal ini mempengaruhi ketersediaan dan preferensi makanan tinggi garam, sehingga berkontribusi pada tingginya prevalensi hipertensi pada responden..

4.3.7 Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi Sesudah Dilakukan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Berdasarkan analisis data dari 44 responden setelah diberikan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) tingkat kecemasan pasien hipertensi mengalami penurunan dengan tingkat kecemasan normal selanjutnya diikuti dengan tingkat kecemasan ringan dan sedang. Data yang diperoleh menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah penerapan terapi SEFT.

Keberhasilan terapi SEFT dalam mengurangi kecemasan sejalan dengan mekanisme kerja terapi relaksasi. Teknik tapping yang dilakukan pada titik-titik tertentu merangsang hipotalamus untuk melepaskan endorfin yang bersifat menenangkan dan sekaligus menurunkan kadar kortisol, hormon stres yang berperan dalam peningkatan tekanan darah. (Hintari, 2023).

SEFT termasuk terapi komplementer yang menggabungkan aspek mental dan fisik. Cukup dengan sesi singkat 10-25 menit setiap hari, teknik relaksasi ini dapat diterapkan. (Pratama, 2022).

Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratama (2022) berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan responden hipertensi mengalami kecemasan ringan setelah dilakukan terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Penurunan kecemasan yang terjadi dikarenakan pasien merasa lebih tenang dan rileks karena terapi SEFT termasuk ke dalam kriteria terapi relaksasi. Pengembangan teknik ini meliputi gabungan teknik relaksasi yang memiliki unsur meditasi dengan melibatkan faktor kepasrahan dan keyakinan (Pratama, 2022).

Berdasarkan analisa peneliti hampir semua responden menyatakan bahwa banyak perubahan yang didapatkan dan dirasakan setelah melakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terutama perubahan pada kekhawatiran atau kecemasan yang dirasakan dan merasa lebih nyaman dan tubuh terasa lebih ringan. Hal ini dikarenakan sering mendapatkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) secara berulang-ulang dengan melakukan ketiga langkah yaitu *the set up*, *the tune in* dan *the tapping*. Melalui pengulangan kata-kata positif tentang kepasrahan, responden berupaya mencapai keadaan relaksasi yang dalam. Keadaan ini memungkinkan tubuh untuk mengatur produksi hormon secara lebih optimal dan tubuh mampu meluapkan emosi marah, rasa dendam yang dialaminya dan semua beban-beban pikiran benar-benar diluapkan pada saat itu sehingga merasa tenang, lebih percaya diri, keyakinan bertambah, beban berkurang serta lebih mampu menerima keadaan dibandingkan sebelumnya.

4.3.8 Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi

Berdasarkan penelitian memperlihatkan bahwa pasien hipertensi dengan kecemasan di wilayah kerja Puskesmas Oesapa sebelum tindakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) mengalami kecemasan sedang dan diikuti dengan tingkat kecemasan berat.

Berdasarkan hasil yang didapat menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang tentang tingkat kecemasan pasien hipertensi menurun hal ini menunjukkan adanya pemberian terapi SEFT efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada peserta, baik sebelum maupun setelah terapi diberikan. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan solusi yang tepat dalam menurunkan tekanan darah dengan hipertensi. Proses SEFT merupakan gabungan dari aspek biologis dan spiritualitas. Banyak penelitian terdahulu tentang akupunktur, akupresure, EFT ataupun SEFT yang mendukung dan menjelaskan bagaimana sistem energi tubuh dapat mempengaruhi kondisi fisik dan emosi (Pratama, 2022).

Hintari (2023) Menjelaskan bahwa jika jalur energi tubuh terganggu yang dipicu oleh keadaan trauma, suasana hati yang buruk, tidak termotivasi untuk melakukan sesuatu, depresi akut, fobia dan kecemasan berlebihan akibat penyakit yang dialami maka solusinya adalah melalui terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Dimana terapi SEFT ini dapat meningkatkan keadaan pikiran emosi, dan perilaku manusia dengan teknik mengetuk 18 titik sepanjang 12 meridian energi

tubuh. Semua pikiran negatif pasien akan diubah menjadi hal positif dengan dinetralisir dengan doa pasrah yang disertai dengan keiklasan serta pengorbanan yang dapat memperkuat efek dari terapi SEFT. Hal ini dapat memicu pelepasan hormon stres seperti kortisol dan epinefrin, yang bisa memicu fungsi jantung (Hintari, 2023).

Berdasarkan analisa peneliti dikarenakan responden merasa lebih tenang dan rileks karena terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) termasuk kedalam kriteria terapi relaksasi. Untuk langkah-langkat terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) selama proses penelitian sama dengan teori yang dibahas dimana *Spiritual* dalam SEFT adalah doa yang ada ditegaskan responden mulai dari sesi terapi hingga akhir sesi terapi, yaitu pada fase *set-up*, *tune-in*, dan *tapping*. Dengan doa tersebut maka timbullah rasa aman dalam jiwa manusia bahwa ada seorang pendukung kehidupan terdekat yang tidak akan membuatnya susah dan bersedih. Nilai ibadah sangat baik dalam meredam emosi, kecemasan dan stres sehingga mempengaruhi kekuatan mental dan psikis seseorang yang akan semakin kuat dan memperoleh ketenangan.

Melalui pendekatan spiritual, terapi SEFT membantu pasien untuk ikhlas menerima kondisi kesehatannya dan merasakan ketenangan batin, sehingga memicu respons relaksasi tubuh.

4.4 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, mungkin disebabkan beberapa faktor sebagai berikut:

1. Adanya keterbatasan waktu penelitian, tenaga, dan kemampuan peneliti
2. Penelitian ini adalah penelitian yang hanya menggunakan satu kelompok (intervensi) tanpa adanya kelompok pembanding (kontrol)

3. Tidak terkontrolnya waktu dari masing-masing responden karena jarak waktu yang diberikan tidak sama antara responden satu dan yang lainnya.
4. Responden yang diteliti sedang menjalani pengobatan farmakologi dimana semua responden sedang minum obat darah tinggi.