

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi, atau yang lebih dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah suatu kondisi ketika tekanan darah di dalam pembuluh darah mengalami peningkatan yang berlangsung secara terus-menerus. Kondisi ini kerap dijuluki "silent killer" atau pembunuh diam-diam, sebab gejalanya nyaris tidak terdeteksi pada tahap awal. Akibatnya, penderita sering kali baru menyadarinya setelah muncul komplikasi serius, seperti serangan jantung, stroke, gangguan ginjal, dan berbagai masalah kesehatan lainnya (WHO, 2025). Seseorang dikategorikan mengalami hipertensi apabila tekanan darah sistoliknya melebihi 130 mmHg dan/atau tekanan darah diastoliknya melebihi 80 mmHg. (Liu *et al.*, 2020)

Pada tahun 2024, jumlah penderita hipertensi di kelompok usia 30–79 tahun secara global diperkirakan mencapai 1,4 miliar jiwa. Meski begitu, hanya sekitar 320 juta orang atau < 1 dari 5 dari total tersebut yang tekanan darahnya berhasil dikendalikan dengan baik. (WHO, 2025). Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023), prevalensi hipertensi pada penduduk berusia 18 tahun ke atas yang diukur melalui diagnosis dokter maupun hasil pengukuran langsung tercatat sebesar 30,8%. Provinsi Jawa Barat menempati posisi ke-3 tertinggi kasus hipertensi tahun 2023 dengan prevalensi 34,4%. Dinas Kesehatan Ciamis (2023) Data tersebut menunjukkan bahwa dari estimasi jumlah penderita hipertensi berusia 15 tahun ke atas pada tahun 2023, sebanyak 95,7% pasien

telah memperoleh pelayanan kesehatan sesuai standar yang berlaku. Sementara itu, di Puskesmas Cikoneng sendiri tercatat angka kasus hipertensi sebesar 29,9%.

Penanganan hipertensi yang tidak benar berpotensi memicu komplikasi serius termasuk penyakit jantung, gagal ginjal, stroke, bahkan kematian. Pengendalian tekanan darah dan pencegahan komplikasi ada dua terapi yang bisa digunakan adalah secara farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis biasanya melibatkan pemberian obat antihipertensi. Sementara itu, metode non farmakologis mencakup akupunktur, hipnoterapi, meditasi, hidroterapi *wet cupping*, dan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), merupakan alternatif dalam penanganan hipertensi yang melibatkan aspek emosional (Kumalasari & Wulandari, 2025).

Menurut Zainuddin dalam Jumain *et al.* (2025) *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan sebuah teknik relaksasi yang memadukan sistem energi tubuh dengan pendekatan spiritual, yaitu dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di sepanjang 12 jalur energi utama tubuh. Terapi ini kerap dimanfaatkan untuk meredakan berbagai keluhan psikologis, seperti kecemasan, stres, fobia, dan trauma, sekaligus membantu meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi, serta berpotensi menurunkan tekanan darah.

Efek penurunan tekanan darah pada terapi SEFT diperoleh melalui rangkaian teknik ketukan (*tapping*) yang dipadukan dengan pendekatan spiritual guna membebaskan pikiran dan menyelaraskan energi tubuh. Tahap the set-up,

misalnya, berfungsi mengarahkan aliran energi tubuh yang semula tersumbat oleh pikiran negatif, melalui sikap pasrah, ikhlas, serta doa yang khusyuk dan penuh penghayatan. Proses ini dipercaya mampu menetralkan tekanan psikologis sekaligus mengembalikan keseimbangan energi tubuh, sehingga otot polos pada pembuluh darah menjadi lebih rileks dan pembuluh darah dapat meregang dengan baik. Kondisi inilah yang pada akhirnya memungkinkan aliran darah berjalan lancar tanpa hambatan. (Sunardi *et al.*, 2018).

Menurut Sarweni & Sari (2020) Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi SEFT sebanyak 6 kali dalam kurun waktu 2 minggu. Tekanan darah penderita hipertensi tercatat menurun, dari semula 170/110 mmHg sebelum terapi, menjadi 120/80 mmHg pada hari terakhir pelaksanaan terapi. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi SEFT efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Penanganan hipertensi memerlukan pendekatan yang cukup kompleks, sehingga peran keluarga menjadi penting dalam memberikan dukungan emosional bagi penderita. Dukungan ini dapat diwujudkan dengan membantu anggota keluarga yang mengalami hipertensi dalam mengelola emosinya, misalnya dengan bersedia menjadi pendengar yang baik serta memberikan nasihat terkait permasalahan yang dihadapinya (Hasanah *et al.*, 2022). Dalam hal ini Tenaga Kesehatan berperan penting yaitu sebagai edukator yang memberikan Pendidikan Kesehatan bagi keluarga agar keluarga mengetahui masalah dan mampu merawat anggota keluarganya (Wulansari & Saputra, 2021).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “Implementasi pendidikan kesehatan mengenai terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (seft) untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami hipertensi di Puskesmas Cikoneng”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut yaitu “Bagaimana gambaran implementasi pendidikan kesehatan mengenai terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (seft) untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami hipertensi di Puskesmas Cikoneng?”.

C. Tujuan Umum

1. Tujuan Umum

Menggambarkan implementasi pendidikan kesehatan mengenai terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan tahapan pelaksanaan proses keperawatan pada keluarga yang mengalami hipertensi dengan tindakan pendidikan kesehatan mengenai terapi SEFT.

- b. Menggambarkan pelaksanaan pendidikan kesehatan mengenai terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada keluarga dengan penderita hipertensi.
- c. Menggambarkan respon atau perubahan pada keluarga yang mengalami hipertensi mengenai pengetahuan dan kemampuan dalam merawat anggota keluarga dengan tindakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

D. Manfaat KTI

1. Manfaat teoritis

- a. Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai salah satu alternatif penanganan hipertensi.

2. Manfaat Praktik

- a. Bagi keluarga

Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat, khususnya keluarga, dalam merawat anggota keluarganya yang mengalami hipertensi melalui penerapan terapi non-farmakologis.

- b. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi yang bermanfaat bagi tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan

keperawatan keluarga kepada penderita hipertensi, khususnya melalui penerapan terapi non-farmakologis berupa terapi SEFT.