

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Indonesia sedang mengalami fenomena “*Aging population*” atau biasa disebut dengan penuaan populasi, hal ini dapat terjadi karena satu dari sepuluh penduduk Indonesia merupakan lansia. BPS (2024) melaporkan bahwa angka lansia terus bertambah mencapai hingga 12% pada tahun 2024 dan telah melewati batas 10% dari total populasi penduduk.

Meningkatnya populasi lansia ini memberikan dampak besar terhadap berbagai aspek kehidupan, salah satunya ialah layanan kesehatan baik fisik dan mental (Wahyuni & Arifiati, 2025). Hal ini dapat terjadi dikarenakan proses penuaan pada lansia dapat mengakibatkan penurunan fungsi fisik yang membuat lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit, seperti penyakit tidak menular atau degeneratif yang terjadi karena adanya kemunduran fungsi sel tubuh secara bertahap (Kemenkes, 2023).

Selanjutnya, Kemenkes (2020) kembali menjelaskan bahwa hipertensi merupakan penyakit tidak menular (PTM) atau penyakit degeneratif dengan penderita terbanyak di kalangan lansia yaitu sebesar 32,5% dibandingkan dengan penyakit sendi (18%), obesitas (14,6%), Diabetes Melitus (5,7%), dan penyakit jantung (4,5%). Pada tahun 2023,

penderita hipertensi di Indonesia mencapai hingga 30,8%, angka ini merupakan nilai tertinggi dibandingkan dengan PTM lainya seperti stroke (8,3%), diabetes melitus (1,7%), asma (1,6%), kanker (1,2%), penyakit jantung (0,85%), serta gagal ginjal (0,18%) (SKI, 2023).

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat (2025) juga melaporkan bahwa penderita hipertensi di tahun 2024 mencapai 42,23% dan sebanyak 1,95% di Kabupaten Cirebon. Hal ini membuktikan bahwa penyakit hipertensi merupakan isu penting dalam kesehatan masyarakat (Kemenkes, 2026).

Merujuk pada informasi Kemenkes (2019), komplikasi akibat hipertensi dapat dicegah jika dikelola dengan tepat. Pengelolaan hipertensi dapat dilakukan dengan cara rutin mengecek tekanan darah, mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat, diet rendah garam, serta kelola stress.

Faktor pemicu tekanan darah tinggi secara garis besar terbagi dua. Pertama, faktor internal yang tidak bisa diubah seperti genetika, jenis kelamin, dan usia. Kedua, faktor eksternal yang berkaitan dengan gaya hidup, di antaranya manajemen berat badan, aktivitas fisik, asupan natrium, kebiasaan merokok atau minum alkohol, hingga stress (Wahidin et al., 2025).

Keadaan stress yang berat merupakan salah satu penyebab hipertensi, terutama pada lansia. Jika seseorang mengalami stress, kadar

adrenalin dalam tubuh akan meningkat sehingga dapat memicu terjadinya kenaikan tekanan darah (Hidayati *et al.*, 2022).

Pengobatan hipertensi sendiri dapat dilakukan secara terapi farmakologis dan non-farmakologis (Solikhah *et al.*, 2023). Sebagai bentuk penerapan dari terapi non-farmakologis, terapi SEFT dapat dilakukan pada penderita hipertensi (Supatmi *et al.*, 2025).

SEFT merupakan singkatan dari *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Maryana, 2019). Terapi SEFT dapat digunakan pada penderita hipertensi sebagai metode relaksasi yang menggabungkan aspek spiritual dengan sistem energi tubuh. Teknik ini melibatkan pengetukan pada 18 titik meridian untuk merangsang 12 saluran energi utama dalam tubuh manusia (Rachmanto & Pohan, 2021).

Selain itu, terapi SEFT sangat efektif untuk mengobati berbagai keluhan fisik, seperti sakit kepala, gangguan tidur, nyeri punggung, sakit leher, serta ketegangan otot, sekaligus menangani masalah emosional (Tribakti, 2022).

Beberapa penelitian telah membuktikan keefektifan SEFT untuk menurunkan hipertensi. Seperti yang dilaporkan oleh Pratama *et al* (2022), pasien hipertensi yang menerima terapi SEFT mengalami penurunan yang nyata pada kecemasan dan tekanan darah. Selain itu, Alfian Mas'ud *et al.*, (2025) juga membuktikan bahwa terapi SEFT dapat menurunkan tekanan darah seseorang.

Peran perawat dalam upaya pengendalian hipertensi mencakup berbagai intervensi klinis, mulai dari pengukuran dan pemantauan tekanan darah secara berkala, hingga pemberian edukasi dan bimbingan terkait modifikasi gaya hidup kepada klien (Nugroho *et al.*, 2023). Peran perawat dalam penerapan terapi SEFT ini untuk memberikan edukasi pada klien terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah, termasuk manfaatnya dalam mengatasi stress, kecemasan dan nyeri. Perawat juga membantu klien dalam penerapan terapi SEFT dengan mengedukasi dan membimbing klien.

Peneliti dari literatur sebelumnya menjelaskan bahwa, tekanan darah merupakan masalah kesehatan yang cukup serius. Gejalanya yang cenderung tidak terlihat, menyebabkan hipertensi memerlukan penanganan yang tepat. Terapi SEFT merupakan terapi komplementer yang berfungsi untuk menurunkan tekanan darah. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk mengimplementasikannya terhadap lansia dengan hipertensi.

B. RUMUSAN MASALAH

Mengacu dari latar belakang yang telah dipaparkan, maka disimpulkan bahwa “Bagaimanakah implementasi terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada lansia dengan hipertensi?”

C. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Setelah melaksanakan studi kasus penulis mampu mengimplementasikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penulisan Karya Tulis Ilmiah ini adalah setelah melakukan studi kasus, penulis mampu menggambarkan:

- a. Kondisi pasien hipertensi yang mengalami kenaikan tekanan darah sebelum dilakukan tindakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).
- b. Pelaksanaan tindakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada pasien hipertensi.
- c. Respon atau perubahan setelah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada pasien hipertensi.
- d. Analisis kesenjangan pada kedua pasien hipertensi yang dilakukan Tindakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada pasien hipertensi.

D. MANFAAT

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan keluarga mengenai implementasi pada keluarga penderita hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Klien

Studi kasus ini diharapkan dapat membantu untuk menambah wawasan klien sehingga klien dapat melakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai alternative dari terapi non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah.

b. Bagi Puskesmas

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) diharapkan dapat menjadi sarana edukasi bagi para petugas kesehatan kepada masyarakat khususnya penderita hipertensi.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Studi kasus ini diharapkan menjadikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai informasi dan dapat diaplikasikan pada Mata Kuliah Keperawatan Gerontik.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Tabel 1. 1

Keaslian Penelitian

Aspek	Penelitian 1	Penelitian 2	Penelitian 3
Judul	Penerapan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	Penerapan Terapi Seft <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (Seft) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Binaan Puskesmas Rowosari Semarang	Implementasi Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) untuk Menurunkan Ansietas Akibat Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Biru Kabupaten Bone
Penulis	Jamaludin et al., (2026)	Sarweni & Sari (2020)	Alfian Mas'ud et al (2025)
Lokasi	Kecamatan Jebres, Kota Surakarta.	Puskesmas Rowosari Semarang	Kabupaten Bone
Subjek	2 responden dengan kriteria inklusi mengalami diagnosa hipertensi	2 responden lansia hipertensi	2 responden dengan kriteria inklusi mengalami diagnosa hipertensi primer drajat 1, mengalami ansetas sedang (skor 21-27), berjenis kelamin wanita.
Dasar Teori	Konsep hipertensi dan terapi SEFT	Konsep tekanan darah, hipertensi dan terapi SEFT	Konsep hipertensi dan ansietas, pendekatan non farmakologis dalam menangani hipertensi dan ansietas, konsep terapi SEFT, serta

				efektivitas SRFT terhadap penurunan ansietas dan hipertensi
Metodologi	Penelitian ini menggunakan deskriptif studi kasus	Desain deskriptif studi kasus		Penelitian ini menggunakan studi kasus.
Rentang Waktu	3 hari 1 kali, selama 5-25 menit	2 minggu, selama 10-15 menit		3 hari, selama 15 menit
Hasil	Terdapat penurunan tekanan darah terhadap partisipan dengan hipertensi setelah dilakukan terapi SEFT	Terdapat pengaruh pemberian terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah responden		Terdapat pengaruh terhadap penurunan ansietas dan hipertensi setelah dilakukan terapi SEFT
Persamaan	Pemberian terapi SEFT, instrumen menggunakan alat sphygmomanometer	Pemberian terapi SEFT untuk penurunan tekanan darah		Pemberian terapi SEFT untuk menurunkan tekanan darah
Perbedaan	Rentang waktu	Rentang waktu, sampel, dan alat uji tekanan darah		Rentang waktu, sampel, dan dasar teori