

**PENERAPAN TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SIMPANG TIGA**

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS



**RIRI ZANJABELA
NIM. P032214401031**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2025**

**PENERAPAN TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SIMPANG TIGA**

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus Ini Disusun Sebagai Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan



**RIRI ZANJABELA
NIM. P032214401031**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2025**

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



NAMA : RIRI ZANJABELA

TEMPAT TANGGAL LAHIR : BANGKINANG, 23 NOVEMBER 2003

JENIS KELAMIN : PEREMPUAN

AGAMA : ISLAM

ALAMAT : DUSUN PULAU JAMBU

NAMA ORANGTUA

AYAH : REZA FAHLEFI

IBU : NUR ATIKA

RIWAYAT PENDIDIKAN

NO	JENJANG PENDIDIKAN	TEMPAT PENDIDIKAN	TAHUN LULUS
1.	SDN 009 PULAU JAMBU	KUOK	2016
2.	MTSN 1 KAMPAR	KUOK	2019
3.	MAN 1 KAMPAR	KUOK	2022
4.	POLTEKKES KEMENKES RIAU	PEKANBARU	2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riri Zanjabela
NIM : P032214401031
Program Studi : D-III Keperawatan
Institusi : Poltekkes Kemenkes Riau

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pekanbaru, 23 Mei 2025

Pembuat Pernyataan



Riri Zanjabela

Mengetahui:

Pembimbing Utama

Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep, M.Kep
NIP.197410081997032001

Pembimbing Pendamping

Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep
NIP.198702192018012001

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH INI TELAH
DISETUIJUI UNTUK DIUJIKAN
TANGGAL 23 MEI 2025**

OLEH

Pembimbing Utama



Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep, M.Kep
NIP.197410081997032001

Pembimbing Pendamping



Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep
NIP.198702192018012001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH PENERAPAN TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SIMPANG TIGA

Telah Diuji

Pada Tanggal 26 Mei 2025

Tim Penguji

Ketua Penguji

Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep, M.Kep

NIDN. 4008107401


(.....)

Anggota Penguji

Penguji Anggota I

Ns. Sari Anggela, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep.A

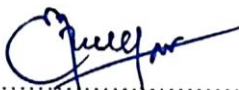
NIDN. 4008108601


(.....)

Penguji Anggota II

Ns. Erni Forwaty, S.Kep, M.Kep

NIDN. 4017108201


(.....)

Mengetahui,

Ketua
Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau


Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH
NIP.197207141992031003

Ketua
Prodi DIII Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau


Ns. Syafrisar Meri Agridubella, M.Kep
NIP.198702192018012001

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmatnya peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini dengan baik. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Akhir dan sebagai salah satu persyaratan dalam Pendidikan di Program Studi Diploma III Keperawatan, Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.

Atas terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Rully Hevriani, SST., Bdn., M.Keb., MH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
2. Bapak Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
3. Ibu Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau dan selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan, bimbingan, serta dukungan bagi penulis.
4. Ibu Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep, M.Kep selaku Pembimbing I yang telah memberikan masukan, bimbingan, serta dukungan bagi penulis.
5. Ibu Ns. Sari Anggela, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep.A selaku Penguji I yang telah memberikan masukan, bimbingan.
6. Ibu Ns. Erni Forwaty, S.Kep, M.Kep selaku Penguji II yang telah memberikan masukan, bimbingan.
7. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Reza Fahlefi. Beliau mampu mendidik penulis, memberikan semangat dan motivasi tiada henti hingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. pintu surgaku, Ibunda Nur Atika S.Pd. terima kasih sebesar-besarnya penulis berikan kepada beliau atas segala bentuk bantuan, semangat, dan doa yang diberikan selama ini. Terima kasih atas nasihat yang selalu diberikan meski terkadang pikiran kita tidak sejalan, terima kasih atas kesabaran dan kebesaran hati menghadapi penulis yang keras kepala. Ibu menjadi

penguat dan pengingat paling hebat. Terima kasih, sudah menjadi tempatku untuk pulang, bu.

8. Serta kakak dan adik tersayangku, Rara Angela S.Kep, Rifky Maulana Saputra yang senantiasa memberi dukungan dan semangat serta doa yang tulus kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan baik.
9. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, Restu Hadi Syahendra, S.P. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ilmiah ini, baik tenaga, waktu, maupun materi. Telah menjadi rumah, pendamping segala hal yang menemani, mendukung, maupun menghibur dalam kesedihan. Harapan saya semoga kita bisa sukses bersama sesuai dengan apa yang kita impikan.
10. Terakhir, terima kasih kepada wanita sederhana yang memiliki impian besar, namun terkadang sulit dimengerti isi kepalanya, yaitu penulis diriku sendiri. Riri. Terima kasih telah berusaha keras untuk meyakinkan dan menguatkan diri sendiri bahwa kamu dapat menyelesaikan studi ini sampai selesai. Berbahagialah selalu dengan dirimu sendiri, Riri. Rayakan kehadiranmu sebagai berkah di mana pun kamu menjejakkan kaki. Jangan sia-siakan usaha dan doa yang selalu kamu inginkan. Allah sudah merencanakan dan memberikan porsi terbaik untuk perjalanan hidupmu. Semoga langkah kebaikan selalu menyertaimu, dan semoga Allah selalu meridhai setiap langkahmu serta menjagamu dalam lindungan-Nya. Aamiin.
11. Semua pihak yang telah memberikan dorongan dan bantuannya selama penelitian dan penyelesaian laporan ini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna, sehingga kritik dan saran sangat diharapkan untuk penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Pekanbaru, 23 Mei 2025

Riri Zanjabela

ABSTRAK

Riri Zanjabela (2025). Penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Pekanbaru, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep., M.Kep. (II) Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep. Penguji (I) Ns. Sari Anggela, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.A. (II) Ns. Erni Forwaty, S.Kep., M.Kep.

Hipertensi merupakan penyakit kronis dengan peningkatan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg dan sering disebut sebagai “*silent killer*” karena tidak menunjukkan gejala. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Terapi ini menggabungkan stimulasi titik-titik meridian tubuh dan pendekatan spiritual dengan metode *tapping* untuk menciptakan ketenangan fisik dan emosional. **Tujuan** dari karya tulis ilmiah ini adalah mendeskripsikan penerapan terapi SEFT dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode** yang digunakan adalah studi kasus dengan dua subjek. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah terapi SEFT menggunakan sphygmomanometer. Terapi dilaksanakan selama 15 menit selama tiga hari berturut-turut. **Hasil** studi kasus menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua subjek. Subjek 1 mengalami penurunan dari 159/94 mmHg menjadi 134/87 mmHg. Subjek 2 mengalami penurunan dari 150/103 mmHg menjadi 132/85 mmHg. **Kesimpulan** terapi SEFT memiliki efektivitas menurunkan tekanan darah sehingga dapat menjadikan salah satu alternatif terapi komplementer yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi. **Saran** Diharapkan tenaga kesehatan dapat lebih meningkatkan fokus pasien selama menjalani terapi ini.

Kata Kunci: Hipertensi, *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), Tekanan Darah, Terapi Nonfarmakologis

ABSTRACT

Riri Zanjabela (2025). Application of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy in Lowering Blood Pressure in Hypertension Patients in the Simpang Tiga Health Center Working Area. Scientific Paper Case Study, DIII Nursing Study Program Pekanbaru, Department of Nursing, Riau Health Ministry Polytechnic. Supervisor (I) Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep., M.Kep. (II) Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep. Examiner (I) Ns. Sari Anggela, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.A. (II) Ns. Erni Forwaty, S.Kep., M.Kep.

Hypertension is a chronic disease with increased blood pressure $\geq 140/90$ mmHg and is often referred to as the “silent killer” because it does not show symptoms. One of the non-pharmacological therapies that can be used to help lower blood pressure is Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy. This therapy combines stimulation of the body's meridian points and a spiritual approach with the tapping method to create physical and emotional calm. **The purpose** of this scientific paper is to describe the application of SEFT therapy in lowering blood pressure in patients with hypertension. **The method** used is a case study with two subjects. Blood pressure measurements were taken before and after SEFT therapy using a sphygmomanometer. Therapy was carried out for 15 minutes for three consecutive days. **The results** of the case study showed a decrease in blood pressure in both subjects. Subject 1 experienced a decrease from 159/94 mmHg to 134/87 mmHg. Subject 2 experienced a decrease from 150/103 mmHg to 132/85 mmHg. **Conclusion** SEFT therapy has the effectiveness of lowering blood pressure so that it can make one of the alternative complementary therapies that can be done in hypertensive patients. **Advice** It is hoped that health workers can further increase patient focus during this therapy.

Keywords: Blood Pressure, Hypertension, Nonpharmacological Therapy, *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Hipertensi.....	8
2.1.1 Definisi	8
2.1.2 Klasifikasi.....	8
2.1.3 Etiologi	9
2.1.4 Manifestasi Klinis.....	12
2.1.5 Patofisiologi.....	12
2.1.6 Komplikasi	13
2.1.7 Penatalaksanaan.....	14
2.2 Konsep Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT)....	14
2.2.1 Definisi	14
2.2.2 Metode Terapi SEFT	17
2.2.3 Indikasi dan Kontraindikasi Terapi SEFT	17
2.2.4 Manfaat Terapi SEFT	18
2.2.5 Langkah-langkah Terapi SEFT.....	19
2.2.6 Kunci Keberhasilan Terapi SEFT	27
BAB 3 METODE STUDI KASUS	30
3.1 Jenis dan Desain Studi Kasus	30
3.2 Subjek Studi Kasus	30
3.3 Fokus Studi	31
3.4 Definisi Operasional	31
3.5 Instrumen Studi Kasus	32
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	33
3.7 Lokasi dan Waktu Studi Kasus	34
3.8 Analisa data dan Penyajian data	34
3.9 Etika Studi Kasus.....	34
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36

4.1 Hasil Penelitian	36
4.1.1 Gambaran Lokasi Studi Kasus.....	36
4.1.2 Gambaran Subjek Studi Kasus	36
4.1.3 Penerapan Fokus Studi.....	39
4.2 Pembahasan.....	41
4.3 Keterbatasan Studi Kasus	44
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
5.1 Kesimpulan	45
5.2 Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	8
Tabel 4.1 Tekanan darah Sebjek I dan II.....	39
Tabel 4.2 Tabel Observasi Tekanan Darah Responden Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi SEFT Selama 10-15 Menit di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga.....	40
Tabel 4.3 Perbedaan dan Perubahan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Terapi SEFT pada Subjek I dan Subjek II	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Titik Tapping Kepala & Dada	22
Gambar 2. 2 Tapping di daerah tangan	23
Gambar 2. 3 Cara Melakukan Terapi (SEFT)	25

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	52
Lampiran 2 Lembar konsultasi.....	53
Lampiran 3 Lembar Revisi Penguji	55
Lampiran 4 Surat Keterangan Survey Data Hipertensi Kota Pekanbaru	58
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru	60
Lampiran 6 Surat Izin Selesai Penelitian Puskesmas Simpang Tiga	61
Lampiran 7 Surat Lolos Kaji Etik	62
Lampiran 8 Lembar Persetujuan Responden	63
Lampiran 9 Formulir Penentuan Judul Karya Tulis Ilmiah	65
Lampiran 10 Formular Kesiediaan Pembimbing I.....	66
Lampiran 11 Formular Kesiediaan Pembimbing II.....	67
Lampiran 12 Surat Rekomendasi Penelitian DPMTSP	68
Lampiran 13 SOP Pengukuran Tekanan Darah.....	69
Lampiran 14 Standar operasional prosedur (SOP) terapi SEFT	73
Lampiran 15 Lembar Observasi Tekanan Darah.....	80
Lampiran 16 Dokumentasi Kegiatan	81

DAFTAR SINGKATAN

SEFT	:	(<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>)
Riskesdas	:	(Riset Kesehatan dasar)
SOP	:	(Standar Operasional Prosedur)
WHO	:	(<i>World Health Organization</i>)