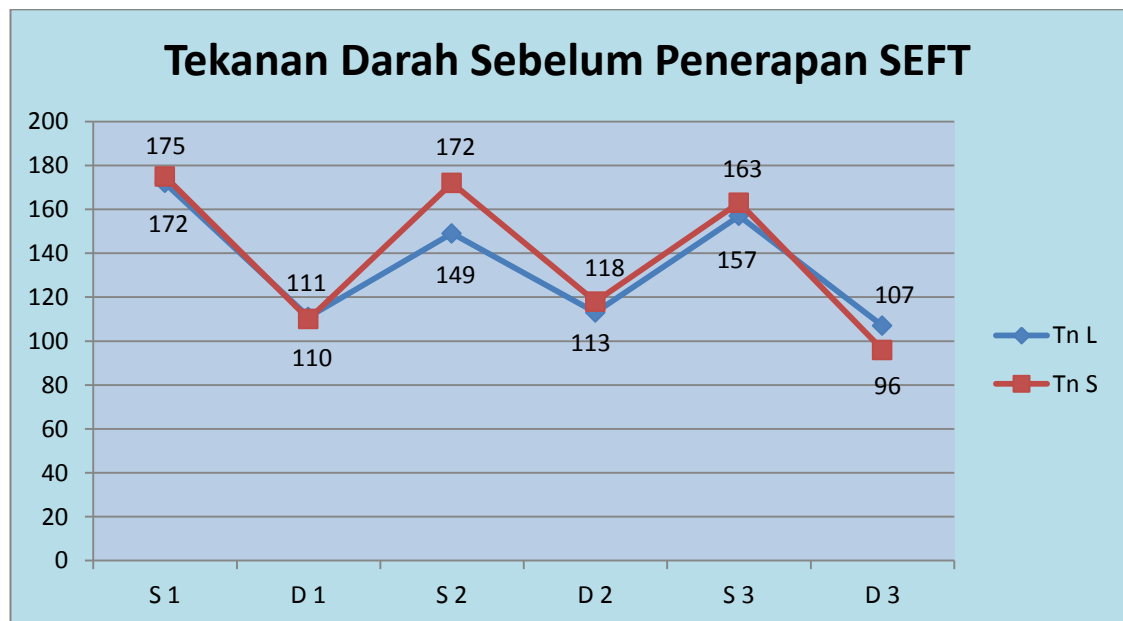


## BAB 4

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 4.2.1 Identifikasi Tekanan Darah Sebelum Penerapan SEFT pada Penderita Hipertensi pada Bulan Februari 2019



Gambar 4.1 Grafik Sebelum Penerapan SEFT terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Tn. L dan Tn. S di Wilayah Kerja Puskesmas Manukan Kulon Surabaya

Berdasarkan hasil identifikasi yang dilakukan oleh peneliti pada waktu melakukan SEFT, sebelum dilakukan penerapan SEFT didapatkan hasil pada Tn. L (49 tahun) tekanan darah pada hari pertama 172/111 mmHg, hari kedua 149/113 mmHg, hari ketiga 157/107 mmHg sedangkan pada Tn. S (52 tahun) tekanan darah pada hari pertama 175/110 mmHg, hari kedua 172/118 mmHg, hari ketiga 163/96 mmHg.

#### **4.2.2 Identifikasi Respon Saat Penerapan SEFT pada Penderita Hipertensi**

Pelaksanaan penerapan SEFT dilakukan mulai tanggal 2 Februari sampai dengan 4 Februari 2019. Respon dari kedua responden pada hari pertama mengatakan kadang-kadang mengalami sakit kepala, responden juga mengatakan susah untuk memulai tidur dan tidak bisa nyenyak.

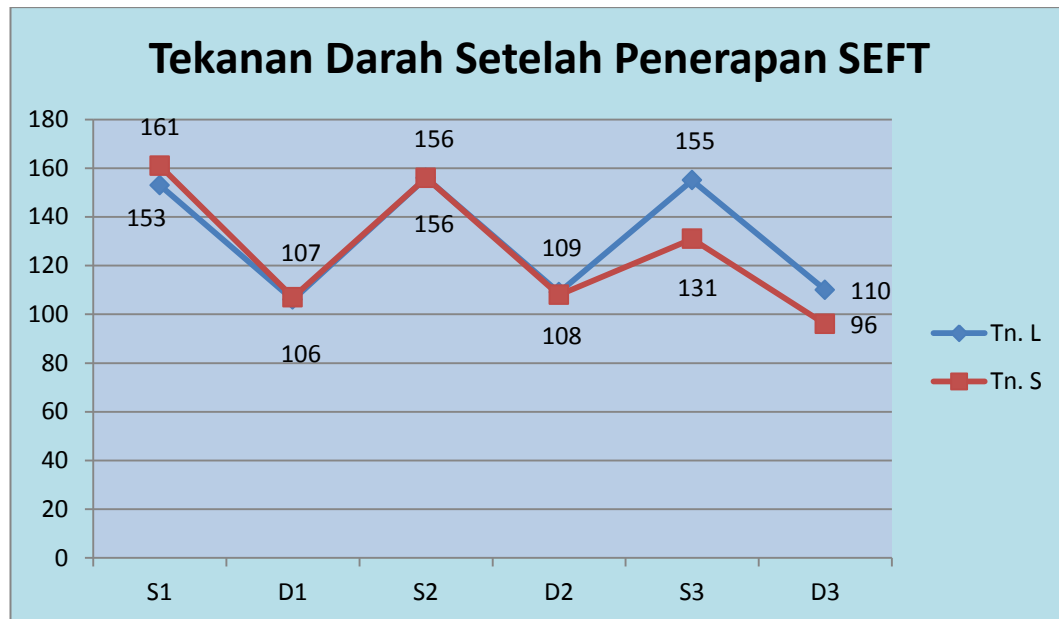
Setelah itu peneliti memberikan edukasi mengenai hipertensi mulai dengan pengertian, penyebab, komplikasi serta penanganan hipertensi secara farmakologis dan nonfarmakologis. Sebelumnya pada kedua responden belum pernah mendengar atau mengetahui tentang pengobatan nonfarmakologi khususnya SEFT. Oleh sebab itu peneliti ingin melakukan penelitian dan memberikan intervensi untuk mengatasi penyakit hipertensi tersebut dengan pemberian SEFT. Peneliti kemudian melakukan terapi pada responden.

Pada pelaksanaan penerapan SEFT, respon responden dibagi menjadi 3 tahap yaitu pada hari pertama Tn L mengaku sangat senang dan antusias saat dilakukan SEFT serta mematuhi anjuran peneliti. Begitu juga dengan Tn. S juga mengaku sangat senang dan antusias saat dilakukan SEFT serta mematuhi anjuran peneliti namun Tn. S mengaku sedikit tegang. Pada hari kedua baik Tn L maupun Tn S mengaku badan menjadi lebih rileks. Pada hari ketiga kedua responden mengaku tetap antusias dan mematuhi anjuran peneliti, badan menjadi lebih rileks. Tn L mengaku sangat nyaman ketika tapping bagian kepala atas dan bagian ketiak, sedangkan Tn. S mengaku sangat nyaman ketika tapping bagian kepala atas.

Tabel 4.1 Respon Responden Saat Penerapan SEFT terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Tn. L dan Tn. S di Wilayah Kerja Puskesmas Manukan Kulon Surabaya

<b>Responden</b>	<b>Hari I</b>	<b>Hari II</b>	<b>Hari III</b>
Tn. L	Responden sangat senang dan antusias saat dilakukan SEFT serta mematuhi anjuran peneliti TD pre: 172/111 mmHg TD post: 153/106 mmHg	Responden mengaku badan menjadi lebih rileks TD pre: 149/113 mmHg TD post: 156/109 mmHg	Responden tetap antusias dan mematuhi anjuran peneliti, responden mengaku sangat nyaman ketika tapping bagian kepala atas dan bagian ketiak TD pre: 157/107 mmHg TD post: 155/110 mmHg
Tn. S	Responden sangat senang dan antusias saat dilakukan SEFT serta mematuhi anjuran peneliti, responden mengaku sedikit tegang TD pre: 175/110 mmHg TD post: 161/107 mmHg	Responden terlihat lebih rileks dari hari sebelumnya dan mengaku pusing berkurang TD pre: 172/118 mmHg TD post: 156/108 mmHg	Responden tetap antusias dan mematuhi anjuran peneliti, badan menjadi rileks, mengaku sangat nyaman ketika tapping bagian kepala atas TD pre: 163/96 mmHg TD post: 131/96 mmHg

### 4.2.3 Identifikasi Tekanan Darah Setelah Penerapan SEFT pada Penderita Hipertensi Bulan Februari 2019



Gambar 4.2 Grafik Setelah Penerapan SEFT terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Tn. L dan Tn. S di Wilayah Kerja Puskesmas Manukan Kulon Surabaya

Berdasarkan hasil identifikasi yang dilakukan peneliti pada saat setelah penerapan SEFT, didapatkan hasil pada Tn. L (49 tahun) tekanan darah pada hari pertama 153/106 mmHg, hari kedua 156/ 109 mmHg, hari ketiga 155/ 110 mmHg. Sedangkan untuk Tn. S didapatkan hasil tekanan darah pada hari pertama, 161/107 mmHg, hari kedua 156/ 108 mmHg, hari ketiga 131/ 96 mmHg.

## **4.2 Pembahasan**

### **4.2.1 Hasil Identifikasi Tekanan Darah Sebelum Penerapan SEFT pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Manukan Kulon Surabaya**

Berdasarkan grafik yang didapatkan peneliti pada hari pertama, hari kedua dan hari ketiga sebelum penerapan SEFT didapatkan data bahwa tekanan darah kedua responden baik Tn. L maupun Tn. S menunjukkan kategori hipertensi derajat 2. Meskipun kedua responden masih dalam kategori hipertensi derajat 2, namun tekanan darah rata-rata masing-masing dari hari ke hari terlihat ada penurunan.

Dari hasil analisa peneliti, beberapa faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah dari responden pertama adalah genetik, suka makan makanan yang mengandung tinggi kalori, berlemak tinggi dan kadar gula tinggi. Dari keluarga juga didapatkan bahwa ayah Tn. L mempunyai riwayat penyakit hipertensi juga. Menurut Tilong (2014) makanan yang mengandung tinggi kalori, berlemak tinggi dan kadar gula tinggi telah lama diketahui menjadi penyebab hipertensi. Hal ini diketahui, ketika kandungan lemak dalam darah berlebih sehingga timbullah kolesterol dalam pembuluh darah. Kondisi ini pada gilirannya akan menyebabkan pembuluh darah menyempit, dan tekanan darah jadi meningkat. Begitu juga dengan kandungan kadar gula berlebih juga akan meningkatkan tekanan darah.

Sedangkan beberapa faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah dari responden kedua adalah genetik dan gaya hidup yang buruk. Gaya

hidup yang biasa dijalani Tn. S adalah suka makan makanan yang mengandung tinggi kalori, berlemak tinggi dan kadar gula tinggi, kurang tidur, merokok, kopi dan dari keluarga juga didapatkan bahwa ayah Tn. S. juga mempunyai riwayat hipertensi. Berdasarkan penelitian, tidur sangat dibutuhkan untuk membuat tekanan darah menjadi normal. Seperti diketahui bersama bahwa ketika tidur manusia akan mengalami fase gelombang otak yang dikenal dengan slow-wave sleep. Bagi orang yang tidurnya kurang, tentu saja tidak mengalami fase tersebut. Inilah yang membuat risiko hipertensi menjadi semakin meningkat sampai 83% (Tilong, 2014). Begitu juga dengan kopi, kopi adalah bahan minuman yang banyak mengandung kafein. Kandungan kafein selain tidak baik pada tekanan darah dalam jangka panjang, pada orang-orang tertentu juga menimbulkan efek yang tidak baik seperti tidak bisa tidur, jantung berdebar-debar, sesak nafas, dan lain-lain (Susilo, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian di wilayah kerja Puskesmas Manukan Kulon Surabaya serta teori yang ada bahwa pada Tn. L dan Tn. S sebelum penerapan SEFT menunjukkan hasil tekanan darah keduanya dengan kategori derajat 2. Hal ini dipengaruhi beberapa faktor di antaranya adalah genetik dan dipicu dengan gaya hidup yang kurang baik seperti suka makan makanan yang mengandung tinggi kalori, berlemak tinggi dan kadar gula tinggi, kurang tidur, merokok dan kopi.

#### **4.2.2 Hasil Identifikasi Respon Saat Penerapan SEFT pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Manukan Kulon Surabaya**

Berdasarkan tabel yang didapatkan peneliti saat penerapan SEFT, respon responden dibagi menjadi 3 tahap yaitu pada hari pertama Tn L sangat senang dan antusias saat dilakukan SEFT serta mematuhi anjuran peneliti dan Tn. S juga sangat senang dan antusias saat dilakukan SEFT serta mematuhi anjuran peneliti, namun mengaku sedikit tegang. Pada hari kedua baik Tn L maupun Tn S mengaku badan menjadi lebih rileks. Pada hari ketiga kedua responden mengaku tetap antusias dan mematuhi anjuran peneliti, badan menjadi lebih rileks. Tn L mengaku sangat nyaman ketika *tapping* bagian kepala atas dan bagian ketiak, sedangkan Tn. S mengaku sangat nyaman ketika *tapping* bagian kepala atas.

Hal ini sesuai dengan apa yang diungkapkan Zainudin (2014) bahwa metode SEFT merupakan gabungan dari sistem energi tubuh dan spiritualitas. Terapi SEFT memberikan ketukan ringan pada 18 titik meridian tubuh yang bermaksud merangsang dan mengaktifkan 12 jalur utama meridian tubuh, sehingga terjadi keseimbangan antara energi tubuh dan menimbulkan efek relaksasi pada tubuh. Selain itu, unsur spiritual SEFT yang diafirmasi dalam bentuk kalimat doa dapat menimbulkan efek ketenangan pada seseorang (Sholeh, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Manukan Kulon bahwa respon saat penerapan SEFT hari pertama pada Tn. L ada sedikit ketegangan. Namun untuk Tn L mulai hari pertama tidak ada ketegangan. Hal ini bisa disebabkan dari kurangnya informasi tentang

penatalaksanaan kesehatan. Meskipun keduanya mempunyai *background* pendidikan yang sama-sama SMA dan umur yang hanya terpaut 4 tahun saja namun pergaulan, pekerjaan, keluarga dapat mempengaruhi seseorang untuk mendapatkan sebuah informasi seputar kesehatan. Akan tetapi respon secara keseluruhan baik Tn. L maupun Tn. S umumnya positif, yaitu badan menjadi lebih rileks yang selanjutnya akan membawa perubahan pada tekanan darah.

#### **4.2.3 Hasil Identifikasi Tekanan Darah Setelah Penerapan SEFT pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Manukan Kulon Surabaya**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Manukan Kulon, didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah mulai hari pertama sebelum penerapan SEFT sampai dengan hari ketiga setelah penerapan SEFT baik Tn. L maupun Tn. S mengalami penurunan. Tn. L mengalami penurunan, yang awalnya 159/ 110 mmHg menjadi 154/ 108 mmHg. Sedangkan Tn. S juga didapati tekanan darahnya mengalami penurunan dari 170/ 108 mmHg menjadi 149/ 103 mmHg. Untuk rata-rata penurunan tekanan darah sistolik dalam penelitian ini adalah 12,67 mmHg dan rata-rata penurunan darah diastolik sebanyak 3,14 mmHg

Hal ini senada dengan cara kerja SEFT, SEFT mempengaruhi tekanan darah melalui pemberian *tapping* pada 18 titik meridian tubuh dan unsur spiritual dalam bentuk kalimat doa yang dapat menimbulkan efek relaksasi sehingga otak memicu kelenjer pituitari untuk mengeluarkan hormon endorphen yang juga dapat memberi efek ketenangan sehingga akan menginaktivasi sistem saraf



simpatis. Dengan menginaktivasi sistem saraf simpatis tersebut akan mempengaruhi sistem kardiovaskuler dengan menekan kerja kelenjer adrenal sehingga mengurangi sekresi hormon yang mempengaruhi kerja kardiovaskuler seperti epinefrin, kortisol dan steroid lainnya seperti renin, angiotensin dan mengurangi sekresi aldosteron dan ADH yang akan berdampak terhadap penurunan tekanan darah (Potter dan Perry, 2005; Corwin, 2009; Zainuddin, 2014).

Dari hasil penelitian selama 3 hari didapatkan bahwa penurunan tekanan darah sebelum penerapan SEFT sampai dengan setelah penerapan SEFT pada Tn. L (5/2 mmHg) lebih rendah daripada Tn S (19/5 mmHg). Perbedaan penurunan tekanan darah pada kedua responden ini bisa disebabkan oleh stres yang dialami oleh Tn. L dan istrinya yang baru beberapa bulan ini terkena PHK setelah bekerja di sebuah perusahaan swasta selama kurang lebih 18 tahun. Meskipun Tn. L sudah mendapatkan pekerjaan baru, akan tetapi istrinya belum mendapatkan pekerjaan yang cocok. Inilah yang kadangkala masih menyisakan beban di pikiran Tn. L. Berbeda dengan Tn. S yang sudah lama bekerja di toko handphone, yang kebutuhan hidupnya juga tidak seberapa karena statusnya masih *single*.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya, menurut Zulaichah (2014) dalam penelitian yang berjudul “ Pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Jagir” menyimpulkan bahwa ada pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Lansia yang menderita hipertensi dapat menggunakan terapi SEFT sebagai upaya pengobatan

komplementer yang dapat dilakukan secara mandiri selain tetap memeriksakan tekanan darah dan minum obat secara teratur, mengatur diet dan mengelola stres untuk mengontrol tingkat tekanan darahnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Manukan Kulon serta teori yang ada bahwa hipertensi dapat ditangani dengan salah satu terapi non farmakologi dalam upaya penurunan tekanan darah yaitu SEFT. Hal tersebut sejalan dengan yang dirasakan oleh Tn. L dan Tn. S bahwa setelah dilakukan SEFT keduanya mengalami penurunan tekanan darah.