

TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) DALAM PENURUNAN TINGKAT STRESS PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Nur Azizah¹, Edy Soesanto², Fitriana Kartikasari³

nurazizah060104@gmail.com¹, edysoes@unimus.ac.id², fitrianakartikasari@umkudus.ac.id³

Universitas Muhammadiyah Kudus

ABSTRAK

Hipertensi masih menjadi masalah utama penyakit tidak menular yang menjadi perhatian di Indonesia lansia menjadi prioritas utama untuk ditangani agar tidak menurunkan kualitas hidup lansia. Stres menjadi salah satu penyebab hipertensi dimana, stres dapat memicu timbulnya hipertensi melalui aktivasi system saraf simpatis yang mengakibatkan naiknya tekanan darah secara intermiten. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres yang terjadi pada lansia penderita hipertensi yaitu dengan melakukan terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT). Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh pemberian Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Penderita Hipertensi. Desain penelitian menggunakan kuasi eksperimen dengan variabel independen nya yaitu Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan variabel dependennya yaitu Tingkat Stress Pada Lansia dengan Hipertensi. Penelitian berlokasi di Puskesmas Gribig Kudus pada bulan februari sampai maret 2025. Jumlah sampel sebanyak 36 reponden dipilih melalui tehnik purposive sampling. Kriteria inklusi yaitu pada lansia yang mengikuti program prolanis, bersedis menjadi responden, masih bisa diajak berkomunikasi, dan masih dapat melakukan aktivitas. Kriteria eksklusi yaitu menolak menjadi responden, mengundurkan diri menjadi responden dan pasien yang meminta rujukan. Instrumen penelitian menggunakan kuisisioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42). Terapi SEFT diberikan sebanyak 2 kali per minggu selama 30-60 menit per pertemuan. Analisis data menggunakan uji paired sampel t-test dan uji Independent Samples T-Test.

Kata Kunci: Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), Lansia, Hipertensi, Stress.

PENDAHULUAN

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) terkait prevalensi hipertensi secara global menunjukkan 22% dari total penduduk dunia, sedangkan di wilayah Afrika merupakan wilayah dengan prevalensi hipertensi tertinggi dengan presentase sebesar 27%, kemudian diikuti oleh Mediterania Timur dengan prevalensi hipertensi sebesar 26% dan Asia Tenggara ada diurutan ketiga dengan presentase sebesar 25% (WHO 2021). (Fatmasari et al., 2021) menyatakan 7,5 juta atau 12,8% kematian disebabkan oleh hipertensi. Di Indonesia, jumlah penderita hipertensi diperkirakan mencapai 63.309.620 jiwa pada tahun 2022, dan angka kematian akibat hipertensi diperkirakan mencapai 427.218 jiwa. (Lenzudkk., 2022).

Prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57%. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11%) dibandingkan dengan perdesaan (37,01%) (RISKESDAS 2023). Menurut Data Kesehatan Kabupaten Kudus, periode pada bulan Januari-Oktober 2023 penderita hipertensi yang di alami laki laki berjumlah 21.573 jiwa, sedangkan perempuan berjumlah 26.6660 (Dinas Kesehatan Kabupaten, 2023). Sedangkan di wilayah kerja Puskesmas Gribig pada periode bulan januari sampai juli 2024 penderita hipertensi yang dialami laki laki berjumlah 2.444 jiwa dan Perempuan berjumlah 5.191 jiwa.

Hipertensi masih menjadi masalah utama penyakit tidak menular yang menjadi

perhatian di Indonesia lansia menjadi prioritas utama untuk ditangani agar tidak menurunkan kualitas hidup lansia (sriwahyuni and Astuti 2023). Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai jaringan yang membutuhkannya. Hipertensi juga merupakan peningkatan tekanan darah di dalam arteri dengan nilai sistolik sama dengan atau di atas 140 mmHg dan nilai diastolik sama dengan atau di atas 90 mmHg. Salah satu tanda gejala dari hipertensi adalah nyeri kepala. Nyeri kepala terjadi karena adanya aterosklerosis yang menyebabkan spasme pada pembuluh darah (arteri) dan penurunan O₂ (oksigen) di otak (Sukarmin et al., 2022). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan beberapa masalah. Penyakit ini dapat menyebabkan gagal ginjal, infark miokard serta penyakit jantung koroner atau gagal jantung. Retinopati hipertensi dapat terjadi jika mempengaruhi ginjal atau mata. Ini merupakan penyakit yang sangat berbahaya dengan kualitas hidup yang buruk dan dapat mempengaruhi psikologi pasien. (Y Niken et al., 2023).

Faktor resiko yang dapat menyebabkan meningkatnya penyakit Hipertensi ada 2 yaitu faktor yang tidak dapat diubah (usia, jenis kelamin, keturunan) dan faktor yang tidak dapat diubah (obesitas, merokok, konsumsi alkohol, konsumsi garam berlebihan dan stres). Penyakit hipertensi dapat dikontrol dengan merubah pola makan dan gaya hidup. Upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan pembatasan penggunaan garam, makanan yang mengandung soda kue, bumbu penyedap dan pengawet makanan, mengurangi makanan yang mengandung kolesterol tinggi (jeroan, kuning telur, cumi-cumi, kerang, kepiting, coklat, mentega, dan margarin), menghentikan kebiasaan merokok, minum alkohol, olah raga teratur dan menghindari stress (Soesanto, 2021). Stres menjadi salah satu penyebab hipertensi dimana, stres dapat memicu timbulnya hipertensi melalui aktivasi system saraf simpatis yang mengakibatkan naiknya tekanan darah secara intermiten (tidak menentu). Pada saat seseorang mengalami stres, hormon adrenalin akan dilepaskan dan kemudian akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (vasokonstriksi) dan peningkatan denyut jantung. Apabila stres berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi. Stres menjadi salah satu penyebab peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi dimana dari penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Yimmi Syavardie menunjukkan hasil bahwa dari 70 orang yang mengalami stres ada 43 (61,4%) responden mengalami hipertensi berat dan dari 21 responden yang tidak mengalami stres ada 10 (47,6%) responden mengalami hipertensi sedang.

Stres sendiri dapat dimanajemen secara farmakologis ataupun secara non farmakologis, penanganan secara farmakologis biasanya dilakukan dengan pemberian jenis obat seperti benziodeazepin, antidepresan serta SSRI dan lain sejenisnya. Namun penggunaan obat ini juga memiliki efek samping jangka pendek maupun jangka panjang seperti ketergantungan obat, mudah lelah, pusing dan susah tidur atau insomnia, oleh sebab itu terdapat cara lain untuk manajemen stres yaitu dengan dilakukan terapi non farmakologi, adapun jenis dari terapi non farmakologi untuk penanganan stres adalah akupresur, akupuntur, teknik relaksasi napas dalam, meditasi, relaksasi aroma terapi, hipnoterapi dan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Spiritual sebagai salah satu dimensi yang dimiliki oleh mayoritas manusia banyak mengalami pengembangan dalam penerapannya di dunia kesehatan salah satunya adalah pemanfaatannya dalam terapi. Terapi spiritual diyakini dan telah banyak bukti sangat bermanfaat dalam pengendalian tekanan psikis pasien dan hemodinamik untuk menjaga penyimpangan patofisiologi yang lebih parah. Terapi spiritual mejadi salah satu terapi yang akan terus dikembangkan dalam pengendalian tekanan darah pasien hipertensi karena akar budaya dalam pelaksanaan

spiritual diberbagai daerah juga mengalami perbedaan yang sangat signifikan (Sukarmin et al., 2023). Dan salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres yang terjadi pada lansia penderita hipertensi yaitu dengan melakukan terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT), dimana terdapat banyak manfaat yang dihasilkan dengan terapi SEFT yang telah terbukti membantu mengatasi berbagai masalah fisik maupun emosi. Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) termasuk salah satu teknik relaksasi yang berbentuk mind-body therapy dari terapi komplementer dan alternative keperawatan yang memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku manusia. Terapi SEFT telah banyak dikembangkan dengan berbagai penelitian untuk mengatasi berbagai masalah fisik dan psikologis seseorang termasuk stres (Prasetia et al., 2020). Keunggulan terapi SEFT yaitu sederhana, meningkatkan kedamaian hati, dapat dilakukan oleh semua golongan, efek penyembuhan dapat langsung dirasakan, dan tanpa resiko yang membahayakan (Samsugito & Putri, 2019). Dimana SEFT sendiri terdapat unsur spiritual yang mana kebanyakan masyarakat Indonesia ketika menggunakan unsur spiritual maka akan lebih efektif. Jadi sangat memungkinkan jika terapi SEFT dipergunakan untuk menurunkan stres dengan gejala fisikal, emotional, intelektual, interpersonal pada pasien hipertensi.

Berdasarkan peneliti terdahulu menurut (Pratama et al., 2022) yang berjudul “Pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan kecemasan penderita Hipertensi” Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 27 responden, nilai mean kecemasan pasien hipertensi sebelum dilakukan terapi SEFT adalah sebesar 24,41% dan setelah dilakukan terapi SEFT nilai mean kecemasan pasien menjadi 16,33%. Hal ini menunjukkan bahwa pada saat penelitian berlangsung didapatkan data bahwa terdapat pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap penurunan kecemasan pasien Hipertensi. Berdasarkan penelitian terdahulu (Afifah et al., 2023) dengan judul “Pengaruh SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Hipertensi” yang dilakukan kepada 48 responden diperoleh adanya perbedaan pre dan post. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan data mengenai stres pada lanjut usia sebelum dan setelah dilakukan terapi SEFT di Desa Ngadirejo Kecamatan Sukapura Kabupaten Probolinggo, sebelum dilakukan terapi SEFT sebagian besar memiliki tingkat stres tinggi sebanyak 0 orang (0%), sedang sebanyak 37 orang (77,1%), dan rendah sebanyak 11 orang (22,9%). Sedangkan setelah dilakukan terapi SEFT sebagian besar memiliki tingkat stres tinggi sebanyak 0 orang (0%), tingkat stres sedang sebanyak 16 orang (33,3%) dan rendah sebanyak 32 orang (66,7%).

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan pada tanggal 21 November 2024, dengan metode wawancara kepada 6 lansia penderita hipertensi, dapat disimpulkan bahwa 3 dari 6 lansia penderita hipertensi tersebut mengalami gangguan stres ringan sedangkan 3 dari 6 lansia lainnya mengalami gangguan stres sedang.

Berdasarkan latar belakang tersebut bahwasannya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) terhadap tingkat stres pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gribig.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan kuasi eksperimen dengan variabel independen nya yaitu Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan variabel dependennya yaitu Tingkat Stress Pada Lansia dengan Hipertensi. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus pada bulan Februari sampai Maret 2025. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam

Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia dengan Hipertensi terhadap kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sampel penelitian sebanyak 36 orang lansia sesuai kriteria yang dipilih melalui tehnik purposive sampling. Kriteria inklusi yaitu pada lansia yang mengikuti program prolanis, bersedia menjadi responden, masih bisa diajak berkomunikasi, dan masih dapat melakukan aktivitas. Kriteria eksklusi yaitu menolak menjadi responden, mengundurkan diri menjadi responden dan pasien yang meminta rujukan. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42), kuisioner ini, menggunakan jawaban skala ordinal atau likert yaitu skala 0-3, antara lain : tidak pernah (0), kadang-kadang (1), sering (2), dan hampir setiap saat (3). Terapi SEFT diberikan sebanyak 2 kali per minggu selama 30-60 menit per pertemuan. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Penelitian ini telah dinyatakan lulus tinjauan etik dari Komite Etik Penelitian Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kudus dengan nomor 193/Z-7/KEPK/UMKU/II/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (n=36)

Jenis Kelamin	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Laki-laki	7	38,9	8	44,4
Perempuan	11	61,1	10	55,6
Total	18	100	18	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa responden laki-laki pada kelompok intervensi sebanyak 7 orang (38,9%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 8 orang (44,4%), sedangkan responden perempuan pada kelompok intervensi sebanyak 11 orang (61,1%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 10 orang (55,6%).

Tabel 2
Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia (n=36)

Kelompok	Mean	Median	Standar deviasi	Min-Max
Intervensi	63,11	64,50	7,243	50-75
Kontrol	61,50	64,50	7,587	50-80

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui rata-rata usia responden pada kelompok intervensi adalah 63,11 tahun dengan standar deviasi sebesar 7,243, usia termuda adalah 50 tahun dan usia tertua adalah 75 tahun. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan usia rata-rata 61,50 tahun dengan standar deviasi sebesar 7,587, usia termuda adalah 50 tahun dan usia tertua adalah 80 tahun.

Tabel 3

Distribusi karakteristik responden berdasarkan apakah orang tersebut bekerja atau tidak (n=36)

Pekerjaan	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Bekerja	9	50	6	33,3
Tidak bekerja	9	50	12	66,7
Total	18	100	18	100

Sumber : data primer 2025

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa responden yang masih aktif bekerja dari kelompok intervensi adalah sebanyak 9 orang (50%) dan pada kelompok kontrol adalah sebanyak 6 orang (33,3%), sedangkan responden yang sudah tidak aktif bekerja pada kelompok intervensi adalah sebanyak 9 orang (50%) dan pada kelompok kontrol adalah sebanyak 12 orang (66,7%).

Tabel 4 Hasil Analisis Data Skor Tingkat Stres Pada Kelompok Intervensi

Test	N	Statistika deskriptif		Paired T-Test	
		M (Std. D)	T	Df	P-Value
Pre-test	18	20,50 (4,369)			
Post-test	18	14,61 (4,118)	7,517	17	0,000

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji paired sampel t-test pada tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor tingkat stres kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi spiritual emotional freedom technique dengan mean (standar deviasi) pada pre-test yaitu sebesar 20,50 (4,369) sedangkan pada post-test yaitu 14,61 (4,118) dengan t 7,517 dan df 17 nilai serta P Value sebesar 0,000 (<0,05).

Tabel 5 Hasil Analisis Data Skor Tingkat Stres Pada Kelompok Kontrol

Test	N	Statistika deskriptif		Paired T-Test	
		M (Std. D)	T	Df	P-Value
Pre-test	18	21,06 (3,873)			
Post-test	18	21,39 (4,031)	-1,844	17	0,083

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji paired sampel t-test pada tabel 5 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada skor tingkat stres kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi spiritual emotional freedom technique dengan mean (standar deviasi) pada pre-test yaitu sebesar 21,06 (3,873) sedangkan pada post-test yaitu 21,39 (4,031) dengan t -1,844 dan df 17 nilai serta P Value sebesar 0,083 (> 0,05).

Tabel 6 pengkategorian tingkat stres pada kelompok intervensi

Kategori	Sebelum intervensi		Setelah intervensi	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Normal	0	0%	10	52,6%
Ringan	5	26,3%	5	31,6%
Sedang	11	63,2%	3	15,8%
Parah	2	10,5%	0	0%
Total	18	100%	18	100%

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel 6, menunjukkan bahwa tingkat stres pada kelompok intervensi sebelum diberikan intervensi sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 11 orang (63,2%). Sementara itu, 5 orang (26,3%) mengalami stres ringan dan 2 orang (10,5%) mengalami stres berat. Setelah dilakukan intervensi, terjadi perubahan signifikan pada distribusi tingkat stres. Mayoritas responden berada pada kategori normal, yakni sebanyak 10 orang (52,6%). Selain itu, 5 orang (31,6%) mengalami stres ringan, dan hanya 3 orang (15,8%) yang masih mengalami stres sedang. Tidak terdapat lagi responden yang mengalami stres berat setelah intervensi dilakukan. Perubahan ini menunjukkan adanya perubahan kategori tingkat stres ke arah yang lebih ringan atau bahkan tidak mengalami stres setelah mendapatkan intervensi.

Tabel 7 pengkategorian tingkat stres pada kelompok kontrol

Kategori	Sebelum intervensi		Setelah intervensi	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Normal	2	10,5%	2	10,5%
Ringan	3	21,1%	3	21,1%
Sedang	11	67,9%	9	52,6%
Parah	2	10,5%	4	21,1%
Total	18	100%	18	100%

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel 7, menunjukkan bahwa tingkat stres pada kelompok intervensi sebelum diberikan intervensi sebagian besar berada pada kategori normal yaitu sebanyak 2 orang (10,5%), Sementara itu, 3 orang (21,13%) mengalami stres ringan dan 11 orang (67,9) mengalami stres sedang serta 2 orang (10,5%) mengalami stres berat. Setelah dilakukan intervensi, terjadi perubahan secara tidak signifikan pada distribusi tingkat stres. Mayoritas responden berada pada kategori normal, yakni sebanyak 2 orang (10,5%). Selain itu, 3 orang (21,1%) mengalami stres ringan, dan 9 orang (52,6%) yang masih mengalami stres sedang serta stres sedang menjadi 4 orang (21,1%). Perubahan ini menunjukkan tidak adanya perubahan yang signifikan pada kelompok kontrol antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

Tabel 8 Uji Normalitas Data Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.

Kategori	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol	
	<i>P Value</i>	Ket	<i>P Value</i>	Ket
<i>Pre-Test</i>	0,814	$\alpha > 0,05$	0,266	$\alpha > 0,05$
<i>Post-Test</i>	0,070	$\alpha > 0,05$	0,158	$\alpha > 0,05$

Sumber : data primer 2025

Hasil dari data untuk uji normalitas dengan menggunakan uji Saphiro-Wilk, dari tabel 8 diatas dapat disimpulkan P Value pada kelompok intervensi saat pre-test adalah 0,814 dan post test 0,070, sedangkan pada kelompok kontrol diketahui P Value pre-test adalah 0,266 dan P Value post-test adalah 0,158. Dari hasil uji normalitas dengan metode saphiro wilk hasil lebih besar dari tingkat alfa besar 5% (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal.

Tabel 9 Hasil Independent Samples T-Test Pre dan Post Kelompok Intervensi

T	Df	p-value	Mean difference	Std. Error
4,161	34	0,000	5,889	1,415

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji Independent Samples T-Test pada tabel 9 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor tingkat stres kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique dengan t sebesar 4,161, df sebesar 34, nilai P Value 0,000 ($< 0,05$), selisih rata-rata atau mean defference sebesar 5,889 serta standar error 1,415. Dengan demikian Ha diterima dan Ho ditolak yang berarti terdapat Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Techique (SEFT) Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gribig Kudus pada kelompok intervensi. Data tersebut dianalisis menggunakan uji Independent Samples T-Test.

Tabel 10 Hasil Independent Samples T-Test Pre dan Post Kelompok Kontrol

T	Df	p-value	Mean difference	Std. Error
-0,253	34	0,802	-0,333	1,318

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji Independent Samples T-Test pada tabel 10 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada skor tingkat stres kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique dengan t sebesar -0,253, df sebesar 34, nilai P Value 0,802 ($> 0,05$), selisih rata-rata atau mean defference sebesar -0,333 serta standar error 1,318. Dengan demikian Ho diterima dan Ha ditolak yang berarti tidak terdapat Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Techique (SEFT) Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gribig Kudus pada kelompok kontrol. Data tersebut dianalisis menggunakan uji Independent Samples T-Test.

Tabel 11 Hasil Independent Samples T-Test Pada Kelompok Intervensi vs Kelompok Kontrol

T	Df	p-value	Mean difference	Std. Error
-4,990	34	0,000	-6,778	1,358

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji Independent Samples T-Test pada tabel 11 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor tingkat stres antara kelompok intervensi vs kelompok kontrol sesudah dilakukan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique dengan t sebesar -4,990, df sebesar 34, nilai P Value 0,000(<0,05), selisih rata-rata atau mean difference sebesar -6,778 serta standar error 1,388. Dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti terdapat Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gribig Kudus pada perbandingan antara kelompok intervensi vs kelompok kontrol. Data tersebut dianalisis menggunakan uji Independent Samples T-Test.

Pembahasan

Karakteristik Responden

a. Usia

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Gribig Kudus didapatkan hasil bahwa rata-rata usia responden pada kelompok intervensi adalah 63,11 tahun, sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata usia adalah 61,50 tahun. Usia termuda dalam kedua kelompok adalah 50 tahun, dan usia tertua pada kelompok intervensi adalah 75 tahun, sedangkan pada kelompok kontrol mencapai 80 tahun. Stres seseorang dipengaruhi oleh tingkat kematangannya. Manusia melalui fase-fase perkembangan sepanjang hidupnya, yang dimulai sejak dalam kandungan dan berakhir dengan usia tua dan kematian. Setiap orang dalam tugas perkembangan ini harus menghadapi tantangan, tantangan yang paling besar adalah tantangan yang muncul pada usia tua dan sekitar usia empat puluh. Hal ini disebabkan oleh banyaknya perubahan yang dialami ketika mereka menyatakan keluhan terhadap penampilan fisiknya. Kemampuan berpikir jernih pada otak semakin menurun seiring bertambahnya usia. Para lansia akan lebih aktif berpartisipasi dalam shalat agar siap menghadapi akhirat karena mereka sudah mempersiapkan diri menghadapi kematian. Tidak dapat disangkal bahwa orang takut mati. Stres terbukti berdampak negatif pada tubuh (Kartikasari et al., 2023). Dimana seseorang yang memasuki usia lanjut cenderung mengalami tekanan psikologis yang memerlukan pendekatan spiritual dan emosional. Proses menua akan dialami oleh semua orang, dimulai dari beberapa tahap kehidupan mulai dari tahap neonatus, toddler, pre-school, school, remaja, dewasa dan lansia. Pada saat memasuki tahap lanjut usia akan banyak mengalami perubahan baik itu fisik, biologi, mental dan sosial ekonomi salah satu perubahan mental yang dialami lansia adalah mudah tersinggung, sehingga menyebabkan lansia mudah mengalami depresi dan juga stress. Menurut (Choowanthanapakorn et al., 2021) Lansia penderita hipertensi biasanya memiliki tingkat stres yang lebih tinggi karena kekhawatiran mengenai tekanan darah tinggi yang memerlukan pengobatan lama serta ada kemungkinan komplikasi yang dapat mempersingkat hidup. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Dewi dan Lestari, 2022) lansia usia 60 tahun ke atas yang mendapatkan terapi SEFT secara rutin mengalami penurunan signifikan pada tingkat stres, baik dari kategori sedang ke ringan maupun dari berat ke sedang.

b. Jenis kelamin

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Gribig Kudus didapatkan hasil bahwa responden laki-laki sebanyak 7 orang

(38,9%) dan perempuan sebanyak 11 orang (61,1%). Sedangkan pada kelompok kontrol, terdapat 8 orang laki-laki (44,4%) dan 10 orang perempuan (55,6%). Komposisi tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam kedua kelompok adalah perempuan, dimana perempuan cenderung lebih responsif terhadap intervensi kesehatan berbasis spiritual dan emosional, seperti terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), hal ini dikarenakan lansia perempuan cenderung lebih terbuka terhadap pendekatan spiritual dan lebih aktif dalam mengikuti sesi terapi dibandingkan lansia laki-laki, hal ini berarti jenis kelamin mempengaruhi tingkat stres pada lansia. Menurut (Gryzela & Ariana, 2021) Perempuan cenderung mengutamakan perasaan emosional dibandingkan dengan menggunakan logika, hal ini yang membuat perempuan sulit untuk mengatur emosi dalam menghadapi stres. Menurut (Afriani et al., 2021) perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik dan stres, pada perempuan konflik memicu hormon negatif sehingga memunculkan stres, gelisah, rasa takut. Sedangkan laki-laki umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif. Dengan demikian, perempuan ketika mengalami tekanan pada umumnya akan lebih mudah mengalami stres.

c. Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Gribig Kudus didapatkan hasil bahwa pada kelompok intervensi, terdapat 9 orang responden (50%) yang masih bekerja dan 9 orang (50%) yang tidak bekerja. Sementara itu, pada kelompok kontrol, responden yang masih bekerja berjumlah 6 orang (33,3%) dan yang tidak bekerja sebanyak 12 orang (66,7%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian responden, meskipun berada dalam kelompok usia lanjut, masih memiliki aktivitas produktif berupa pekerjaan. Dimana kebanyakan lansia yang masih bekerja memiliki profesi sebagai petani dan pekerja bangunan, dimana menurut kemenkes aktivitas tersebut termasuk kedalam golongan aktivitas berat.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) membagi aktivitas fisik bagi orang lanjut usia ke dalam tiga kelompok, berdasar pada tingkat intensitas dan energi yang digunakan. Yang pertama yakni aktivitas ringan yang mana artinya adalah aktivitas yang tidak menghabiskan banyak energi dan tidak menyebabkan kenaikan denyut jantung atau pernapasan yang signifikan. Sebagai contoh: bersantai, membaca, menonton televisi, menjahit, serta tugas rumah tangga ringan seperti menyapu secara perlahan. Yang kedua ada aktivitas sedang dimana aktivitas sedang yaitu aktivitas yang memicu sedikit peningkatan pada denyut jantung dan pernapasan, umumnya tubuh mulai berkeringat sedikit. Contohnya: berjalan cepat, berkebun, menyapu halaman, mencuci pakaian, bersepeda dengan santai, serta senam khusus untuk lansia. Dan yang ke tiga ada aktivitas berat dimana aktivitas yang mengakibatkan peningkatan besar pada denyut jantung dan pernapasan serta memicu banyak keringat. Contohnya: jogging, mendaki, mengangkat beban berat, petani yang masih menggunakan cara manual, mencangkul, menggali tanah, bekerja bangunan seperti kuli bangunan serta partisipasi dalam olahraga kompetitif.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Suryani et al., 2022) dimana aktivitas bekerja dapat berpengaruh terhadap tingkat stres seseorang. Lansia yang masih bekerja cenderung memiliki beban pikiran atau tanggung jawab yang lebih besar, baik secara fisik maupun emosional. Hal ini dapat memicu peningkatan stres jika tidak diimbangi dengan mekanisme koping yang baik. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pratama et al., 2022) berdasarkan hasil penelitiannya, didapatkan bahwa data responden yang bekerja berjumlah 21 responden dengan persentase (77,8 %), sedangkan responden yang tidak bekerja sebanyak 6 orang (22,2%). Kesibukan dan kerja keras serta tujuan yang berat mengakibatkan timbulnya rasa stres dan menimbulkan tekanan

yang tinggi.

d. Tingkat stres pada kelompok intervensi

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari uji paired t-test menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat stres sebelum intervensi (pre-test) sebesar 20,50 dengan standar deviasi 4,369, sedangkan setelah intervensi (post-test) menurun menjadi 14,61 dengan standar deviasi 4,118. Nilai $t = 7,517$ dan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Afifah et al., 2023) yang menyatakan bahwa SEFT efektif dalam menurunkan tingkat stres pada lansia hipertensi secara signifikan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Siregar & Wulandari 2023) pada kelompok intervensi mengalami perbaikan yang nyata, dalam studi tersebut, hanya kelompok yang menerima terapi relaksasi atau intervensi psikologis yang mengalami penurunan kategori stres dari sedang menjadi ringan atau normal. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kusumaningrum, 2023) yang dimana menunjukkan bahwa pendekatan spiritual melalui SEFT tidak hanya menurunkan stres tetapi juga berdampak pada pengelolaan gejala hipertensi secara tidak langsung. Secara teori, penurunan stres pada lansia sangat penting, karena stres kronis dapat memperburuk kondisi hipertensi dan meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular. Penurunan stres sangat penting karena stres yang tinggi berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan hormon stres seperti kortisol. Menurut (Sanjani, 2022) Beban emotional (pikiran negatif) yang dialami individu menjadi penyebab utama dari penyakit fisik maupun penyakit non fisik yang dideritanya tidak teratasi. Tekanan emotional yang tidak teratasi akan menghambat aliran energi di dalam tubuh sehingga tubuh menjadi lemah dan mudah terjangkit penyakit, sehingga subjek perlu menetralkan pikiran-pikiran negatif dengan kalimat doa dan menumbuhkan sikap positif.

e. Tingkat stres pada kelompok kontrol

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari uji paired t-test pada kelompok kontrol menunjukkan nilai rata-rata tingkat stres sebelum intervensi (pre-test) adalah 21,06 dengan standar deviasi 3,873 dan setelah intervensi (post-test) menjadi 21,39 dengan standar deviasi 4,031. Nilai $t = -1,844$ dengan $p\text{-value} = 0,083$ ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa intervensi terapi SEFT, tidak terjadi penurunan tingkat stres yang signifikan pada lansia penderita hipertensi. Tidak terjadinya perubahan signifikan ini menunjukkan bahwa tanpa adanya intervensi, seperti terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), tingkat stres pada lansia cenderung stagnan atau tetap. Hal ini mungkin disebabkan oleh tidak adanya stimulus baru yang mendorong perubahan psikologis. Lansia pada kelompok kontrol menjalani kehidupan seperti biasa tanpa pendekatan psikologis maupun spiritual tambahan yang dapat mengurangi stres. Penelitian ini memperkuat peran pentingnya intervensi psikologis dan spiritual seperti SEFT dalam pengelolaan stres pada lansia. Menurut (Wulandari et al. 2022) SEFT mampu memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres lansia hipertensi, karena terapi ini menggabungkan unsur spiritual dengan teknik tapping atau ketukan yang membantu mengalirkan energi negatif keluar dari tubuh, dengan tidak adanya intervensi semacam itu, maka wajar skor stres pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan. Menurut (Putri & Sari 2022) juga menjelaskan bahwa stres yang tidak dikontrol secara aktif pada lansia dapat meningkatkan risiko komplikasi hipertensi karena gangguan hormonal akibat stres (seperti peningkatan kortisol). Oleh karena itu, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi SEFT rentan tetap berada pada tingkat stres yang sama.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putri dan Hartini, 2021) dimana lansia yang tidak mendapatkan intervensi cenderung mengalami stagnasi atau bahkan peningkatan stres akibat beban psikologis dan fisiologis yang tidak tertangani secara holistik. Perubahan signifikan dalam tingkat stres hanya terjadi pada kelompok yang mendapatkan terapi SEFT secara terstruktur, sedangkan kelompok kontrol tetap menunjukkan tingkat stres yang relatif konstan.

f. Kategori tingkat stres pada kelompok intervensi

Berdasarkan hasil analisis data didapatkan hasil bahwa tingkat stres pada kelompok intervensi sebelum diberikan intervensi sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 11 orang (63,2%). Sementara itu, 5 orang (26,3%) mengalami stres ringan dan 2 orang (10,5%) mengalami stres berat atau parah. Setelah dilakukan intervensi, terjadi perubahan signifikan pada distribusi tingkat stres. Mayoritas responden berada pada kategori normal, yakni sebanyak 10 orang (52,6%). Selain itu, 5 orang (31,6%) mengalami stres ringan, dan hanya 3 orang (15,8%) yang masih mengalami stres sedang. Pada saat sebelum intervensi terdapat 12 orang yang mengalami tingkat stres sedang keluhan terbanyak yakni dalam hal mudah marah dan menjadi marah karena hal-hal kecil atau sepele, sementara 5 orang dengan yang mengalami stres ringan juga kebanyakan mengeluhkan mengenai dirinya mudah marah dan untuk 2 orang yang mengalami stres berat atau parah juga kebanyakan didapat keluhan paling banyak dalam hal mudah marah disertai sulit untuk beristirahat. Namun setelah diberikannya intervensi masih terdapat 5 orang dengan kategori stres ringan dan 3 orang dengan kategori stres sedang yang mana dari 2 kategori tersebut masih ada yang mengeluhkan mudah marah karena hal-hal kecil atau sepele, akan tetapi tidak terdapat lagi responden yang mengalami stres berat, perubahan ini menunjukkan adanya perubahan kategori tingkat stres ke arah yang lebih ringan atau bahkan tidak mengalami stres setelah mendapatkan intervensi. Dimana didapatkan data bahwa yang mengalami stres ringan, sedang hingga berat atau parah pada saat sebelum dilakukannya pemberian intervensi pada kelompok intervensi kebanyakan dikarenakan sulit untuk beristirahat dan mudah marah karena hal-hal kecil atau sepele. Stres dapat diartikan sebagai suatu kondisi dimana seseorang mengalami ketegangan yang sangat memengaruhi tingkat emosi, proses pikiran, dan kondisi fisik seseorang. Stres dapat menimbulkan dampak yang negatif seperti pusing, sedih, sulit berkonsentrasi, sulit untuk beristirahat dan sensitif. Stres juga dapat disebabkan oleh hal-hal yang kurang menyenangkan, marah, frustrasi, atau tidak bahagia. Kondisi stres pada para lansia diartikan dengan kondisi yang tak seimbang, adanya tekanan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang erat kaitannya dengan respon terhadap ancaman dan bahaya yang dihadapi pada lanjut usia. Menurut (Sasti et al., 2022) kondisi stres pada lansia dapat disebabkan ketika lansia berada dalam keadaan yang tidak seimbang, ketika terdapat suatu tekanan maupun gangguan yang tidak menyenangkan yang biasanya timbul ketika seorang lansia menyaksikan ketidak seimbangan antara keadaan disekitar lansia dengan sumber daya bio-psiko-sosial yang memiliki kaitan erat dengan respon seseorang terhadap adanya bahaya dan ancaman. Namun setelah pemberian intervensi keluhan seperti sulit untuk beristirahat dan mudah marah karena hal-hal kecil atau sepele tersebut mengalami penurunan yang signifikan. Menurut (Sakiyan dan Mugihartadi, 2020) terapi SEFT telah banyak digunakan dalam mengatasi berbagai masalah, hasil penelitian yang dilakukan SEFT sangat efektif menurunkan depresi pada lanjut usia. Menurunkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres pada lansia. Tingkat stres sebelum dilakukan intervensi terapi SEFT adalah sedang dan setelah dilakukan terapi SEFT menjadi ringan.

g. Kategori tingkat stres pada kelompok kontrol

Berdasarkan hasil analisis data didapatkan hasil bahwa tingkat stres pada kelompok

intervensi sebelum diberikan intervensi sebagian besar berada pada kategori normal yaitu sebanyak 2 orang (10,5%), Sementara itu, 3 orang (21,13%) mengalami stres ringan dan 11 orang (67,9) mengalami stres sedang serta 2 orang (10,5%) mengalami stres berat. Setelah dilakukan intervensi, tidak terjadi perubahan secara signifikan pada distribusi tingkat stres. Mayoritas responden berada pada kategori normal, yakni sebanyak 2 orang (10,5%). Selain itu, 3 orang (21,1%) mengalami stres ringan, dan 9 orang (52,6%) yang masih mengalami stres sedang serta stres berat atau parah menjadi 4 orang (21,1%). Pada kelompok kontrol saat pre-test terdapat terdapat 2 orang yang mengalami stres parah atau berat dengan keluhan mudah marah dan merasa kesal, sementara yang mengalami tingkat stres sedang terdapat 11 orang didapat keluhan terbanyak yakni mudah marah karena hal-hal kecil atau sepele dan sulit untuk beristirahat dan 3 orang yang mengalami stres ringan banyak yang mengeluhkan dirinya sulit untuk beristirahat serta 2 orang pada kategori normal juga kadang-kadang merasa mudah marah, pada saat post-test dalam kelompok kontrol tidak terdapat banyak perubahan serta ada beberapa yang mengalami peningkatan terhadap tingkat stres dikarenakan tidak adanya intervensi yang diberikan, yang mana pada tingkat stres berat atau parah menjadi 4 orang dengan keluhan terbanyak sulit untuk beristirahat serta mudah marah dan menjadi marah karena hal-hal kecil atau sepele, sementara terdapat 9 orang pada tingkat stres sedang dengan keluhan terbanyak yaitu menjadi marah karena hal-hal kecil atau sepele dan 3 orang terdapat pada tingkat stres ringan dengan keluhan terbanyak yakni mudah marah serta 2 orang yang terdapat pada tingkat stres normal juga kadang-kadang merasa mudah marah. Perubahan ini menunjukkan tidak adanya perubahan yang signifikan pada kelompok kontrol antara pre test dan post test karena tidak adanya intervensi yang diberikan. Dimana didapatkan data bahwa yang mengalami stres ringan, sedang hingga berat atau parah pada saat pre-test dan post-test pada kelompok kontrol kebanyakan dikarenakan sulit untuk beristirahat dan mudah marah serta menjadi marah karena hal-hal kecil atau sepele. Marah adalah bentuk reaksi emosi yang dirasakan seseorang akibat adanya hal yang mengganggu, marah dapat muncul karena faktor kondisi fisik, psikis, serta faktor moralitas yang ada dalam diri setiap manusia, marah juga dapat terjadi karena merasa kecewa, takut, tersinggung, atau merasa terluka, hal ini juga berdampak pada kondisi seseorang yang dapat menyebabkan sulit untuk beristirahat serta merasa gelisah. Lansia yang tidak mendapatkan intervensi cenderung mengalami stagnasi atau peningkatan stres akibat tekanan psikologis dan fisiologis yang tidak tertangani secara menyeluruh. Menurut (Nugraha dan Sari 2023) salah satu penyebab lansia menjadi mudah marah adalah perasaan tidak berdaya yang muncul akibat penurunan fungsi tubuh dan berkurangnya peran sosial dalam keluarga maupun masyarakat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Astuti et al., 2023) bahwa ketidakseimbangan neurotransmitter yang terjadi secara alami pada lansia dapat memperburuk regulasi emosi, sehingga mereka lebih rentan mengalami ledakan emosi seperti marah atau kesal tanpa sebab jelas. Menurut (Maulida & Hidayat, 2023) juga stres pada lansia sering menumpuk karena ketidakmampuan menyalurkan emosi secara adaptif, sehingga memunculkan reaksi marah yang berlebihan.

Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Pada Kelompok Intervensi.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji Independent Samples T-Test dapat didimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor tingkat stres kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique dengan t sebesar 4,161, df sebesar 34, nilai P Value 0,000 ($<0,05$), selisih rata-rata atau mean difference sebesar 5,889 serta standar error 1,415.

Pada kelompok intervensi, cenderung terjadi penurunan tingkat stres yang signifikan setelah terapi SEFT. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: efek

relaksasi dan ketenangan batin dari terapi SEFT, yang menggabungkan unsur spiritual dengan teknik ketukan sebagai bentuk pelepasan emosi negatif, meningkatnya rasa ketulusan, pengabdian dan penerimaan diri yang membantu para lansia dalam menghadapi masalah psikologis seperti kesepian, kecemasan dan ketakutan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa SEFT merupakan salah satu pendekatan non-farmakologis yang paling efektif untuk mengurangi tingkat stres, terutama pada lansia.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ramadani & Yusuf., 2023) yang menyatakan bahwa terapi SEFT secara efektif dapat menurunkan tingkat stres pada lansia dengan rata-rata penurunan skor sebesar 5,8 poin setelah intervensi. Selain itu, (Anjani et al., 2024) juga menunjukkan bahwa terapi SEFT meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tekanan darah, dua faktor yang erat kaitannya dengan stres pada lansia hipertensi.

Menurut (Novitasari dan Hidayat, 2022), intervensi psikospiritual seperti SEFT tidak hanya berdampak psikologis tetapi juga memperbaiki kondisi fisik melalui efek relaksasi, dimana SEFT menggabungkan teknik tapping pada titik-titik energi tubuh dengan afirmasi spiritual. Teknik ini tidak hanya memberikan efek fisiologis berupa ketenangan sistem saraf, tetapi juga memberikan penguatan emosional melalui pendekatan spiritual.

Beberapa faktor yang mendukung keberhasilan terapi SEFT dalam penelitian ini antara lain, yaitu Lansia yang terlibat aktif selama sesi terapi, Adanya keterbukaan terhadap pendekatan spiritual, Lingkungan sosial yang mendukung seperti keluarga dan peneliti dimana lansia akan diajarkan bagaimana cara melakukan terapi SEFT secara mandiri dalam kurun waktu 2 minggu dan akan dilakukan pertemuan disetiap minggunya dan hal tersebut tidak luput dari keterlibatan keluarga yang membantu untuk mengingatkan lansia agar melakukan terapi SEFT.

Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Tanpa Diberikan Terapi SEFT pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji Independent Samples T-Test didapatkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada skor tingkat stres kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique dengan t sebesar -0,253, df sebesar 34, nilai P Value 0,082 ($>0,05$), selisih rata-rata atau mean difference sebesar -0,333 serta standar error 1,318. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis seperti terapi SEFT memiliki potensi yang signifikan untuk menurunkan tingkat stres pada lansia dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapat perlakuan.

Pada kelompok kontrol, tingkat stres cenderung meningkat, meskipun hal ini tidak signifikan secara statistik. Hal ini mungkin disebabkan oleh tidak ada intervensi khusus yang diberikan, serta faktor lain seperti kebosanan, kondisi lingkungan, usia, atau kurangnya kegiatan yang berarti selama periode penelitian. Lansia pada kelompok kontrol hanya menjalani aktivitas sehari-hari seperti biasa, tanpa dukungan dengan pemberian terapi SEFT berupa pendekatan psikologis atau spiritual, sehingga tingkat stres mereka cenderung tetap sama atau bahkan sedikit meningkat.

Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari, 2023) yang menunjukkan bahwa kelompok tanpa intervensi SEFT tidak menunjukkan perubahan signifikan dalam tingkat stres, berbeda dengan kelompok intervensi yang mengalami penurunan stres bermakna. Hal ini mengindikasikan bahwa penanganan hipertensi pada lansia tidak cukup hanya dengan pendekatan farmakologis, melainkan perlu pendekatan psikospiritual yang mendalam. Penelitian oleh (Anjani et al., 2022) juga menunjukkan bahwa kelompok kontrol dalam intervensi psikologis cenderung menunjukkan stabilitas atau bahkan peningkatan tingkat stres, dibandingkan kelompok yang mendapatkan terapi

intervensi.

Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Hipertensi.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji Independent Samples T-Test antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor tingkat stres antara kelompok intervensi vs kelompok kontrol sesudah dilakukan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique dengan t sebesar -4,990, df sebesar 34, nilai P Value 0,000 ($<0,05$), selisih rata-rata atau mean difference sebesar -6,778 serta standar error 1,388.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Afifah et al., 2023) di Desa Ngadirejo Kecamatan Sukapura tahun 2023. Dimana ditemukan bahwa terapi SEFT secara signifikan menurunkan tingkat stres pada lansia dengan hasil uji statistik Uji Wilcoxon didapatkan hasil Z hitung sebesar -5,542 dan sig sebesar 0,000. Penelitian tersebut dilakukan terhadap 48 lansia yang mengalami stres sedang hingga berat, dan setelah diberikan intervensi SEFT selama 5 hari berturut-turut dengan durasi waktu 30 menit. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) terhadap coping stress pada lansia di Desa Ngadirejo, Kecamatan Sukapura, Kabupaten Probolinggo.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anika & Wiryansyah, 2024) dengan hasil yang didapat dari uji statistik non parametrik menggunakan uji wilcoxon diperoleh nilai sig (p value) = 0,000 $<$ 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap status mental pada lansia di Panti Werdha Darma Bakti Palembang tahun 2023. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan mental lansia adalah dengan melakukan terapi Spiritual Emosional Freedom (SEFT).

Stres adalah sebuah kondisi yang dihasilkan oleh perubahan lingkungan yang diterima sebagai satu hal yang menantang, merusak atau mengancam terhadap keseimbangan seseorang. Ketika terjadi stres, seseorang menggunakan energi fisiologi dan psikologi untuk merespon beradaptasi (Yolanda & Rahayuningsih, 2023). Manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan memiliki keterbatasan dalam banyak hal, oleh karena itu, manusia mencari sesuatu yang dapat membuat batin merasa damai dan tenang serta mampu memaknai kehidupannya melalui kegiatan spiritual. Spiritualitas adalah hubungan penting antara individu dengan Tuhannya yang sifatnya pribadi. Beberapa asumsi menyebutkan bahwa orang tertarik kepada agamanya setelah usia lanjut dan menjadi lebih religious (Afifah et al., 2023). Terapi Spiritual Emosional Freedom Tehnique (SEFT) merupakan suatu teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (energy medicine) dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode tapping (ketukan) beberapa titik tertentu pada tubuh. Banyak manfaat yang dihasilkan dengan terapi SEFT yang telah terbukti membantu mengatasi berbagai masalah fisik maupun emosi. Terapi spiritual emotional freedom tehniqe(SEFT) termasuk teknik relaksasi yang berbentuk mind-body therapy dari terapi komplementer dan alternatif keperawatan yang memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku manusia. Terapi SEFT telah banyak dikembangkan dalam berbagai penelitian untuk mengatasi berbagai masalah fisik dan psikologis seseorang (Prasetia et al., 2020).

Pada penelitian ini, para lansia dapat merasakan efek dari terapi SEFT setelah dilakukan selama 2 minggu dengan meminta tolong kepada keluarga untuk mengingatkan serta membantu lansia untuk melakukan terapi SEFT setiap harinya, dan didapat hasil terdapat perbedaan tingkat stres. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat

pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres. Pada penelitian ini, tidak ada kesulitan yang berarti bagi peneliti karena peneliti telah menjelaskan maksud dan tujuan penelitian serta manfaat dari terapi yang ditawarkan sebelum intervensi. Awalnya, beberapa responden mengatakan bahwa mereka sudah terbiasa berdoa, namun mereka tetap bersedia karena ini merupakan teknik yang baru bagi mereka. Selama proses penelitian berlangsung, responden aktif dan mengikuti instruksi peneliti sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik namun ada terdapat sedikit kendala saat menjelaskan kepada lansia harus diulang lebih dari 1 kali karena keterbatasan pemahaman pada lansia. Pada penelitian ini, lansia dapat merasakan efek dari terapi SEFT setelah dilakukan selama 2 minggu.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa terapi SEFT merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif, mudah dilakukan, dan tidak memerlukan alat khusus. Pendekatan spiritual dalam SEFT juga menjadi nilai tambah tersendiri, terutama pada lansia yang cenderung lebih religius dan terbuka terhadap terapi berbasis spiritual. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi Spiritual Emotional Freedom Technique efektif dalam menurunkan tingkat stres pada lansia penderita hipertensi dan dapat direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis yang mudah diterapkan, murah, serta minim efek samping.

KESIMPULAN

1. Mayoritas responden kelompok intervensi berusia rata-rata 63,11 dengan yang termuda berusia 50 tahun dan yang tertua berusia 75 tahun, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan 11 (61,1%), dan responden yang masih aktif bekerja sebanyak 9 orang (50%).
2. Mayoritas responden kelompok kontrol berusia rata-rata 61,50 dengan yang termuda berusia 50 tahun dan yang tertua berusia 80 tahun, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan 10 (55,6%) dan responden yang masih aktif bekerja sebanyak 6 orang (33,3%).
3. Sebelum dilakukan intervensi, mayoritas responden kelompok intervensi memiliki tingkat stres dengan rata-rata sebesar 20,50 dan pada kelompok kontrol sebesar 21,06.
4. Setelah diberikan intervensi Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), terjadi penurunan tingkat stres pada kelompok intervensi yang awalnya 20,50 menjadi 14,61 dan pada kelompok kontrol terlihat tidak mengalami tingkat stres yang masih tinggi yang sebelumnya 21,06 menjadi 21,39.
5. Pada kelompok intervensi, untuk pengkategorian tingkat stres sebelum dilakukan intervensi untuk kategori normal 0(0%), ringan 5 (26,3%), sedang 11(63,2%), parah 2 (10,5%) dan setelah dilakukan intervensi kategori normal menjadi 10(52,6%), ringan 5(31,6%), sedang 3(15,8%) dan parah menjadi 0 (0%).
6. Pada kelompok kontrol, untuk pengkategorian tingkat stres sebelum dilakukan intervensi untuk kategori normal 2(10,5%), ringan 3 (21,1%), sedang 11(67,9%), parah 2 (10,5%) dan setelah dilakukan intervensi tanpa perlakuan kategori normal menjadi 2(10,5%), ringan 3(21,1%), sedang 9(52,6%) dan parah menjadi 4 (21,1%).
7. Hasil dari data untuk uji normalitas menggunakan uji shapiro-wilk, dari tabel 4.8 diatas dapat disimpulkan p value pada kelompok intervensi saat pre-test adalah 0,814 dan post-test 0,070, sedangkan pada kelompok kontrol diketahui p value pre test adalah 0,266 dan post p value post-test 0,158. Dari hasil uji normalitas menggunakan uji shapiro-wilk terdapat hasil lebih besar dari tingkat alfa besar 5% (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dikarenakan data berdistribusi normal maka data akan dianalisis menggunakan uji T.
8. Hasil analisis data skor tingkat stres pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa

- terdapat perbedaan yang bermakna pada skor tingkat stres pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) dengan p-value 0,000 dan mean difference 5,889. Dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti terdapat pengaruh terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap penurunan tingkat stres pada lansia penderita hipertensi di Wilayah kerja puskesmas gribig kudu.
9. Hasil analisis data skor tingkat stres pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada skor tingkat stres pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) dengan p-value 0,802 dan mean difference -0,333. Dengan demikian H_a ditolak dan H_0 diterima yang berarti tidak terdapat pengaruh terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap penurunan tingkat stres pada lansia penderita hipertensi di Wilayah kerja puskesmas gribig kudu.
 10. Hasil analisis data perbedaan skor tingkat stres pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada skor tingkat stres pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol (p value $0,000 < 0,05$) dan mean difference -6,778. Dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti terdapat pengaruh terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap penurunan tingkat stres pada lansia penderita hipertensi di Wilayah kerja puskesmas gribig kudu.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N., Rahmat, N. N., & Yunita, R. (2023). Pengaruh SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) terhadap Tingkat Stres pada Lansia Hipertensi. *Health Research Journal (HRJ)*, 1(2), 34–45.
- Afriani, N. T., Bidjuni, H., & Larira, D. M. (2021). Perbedaan Penerapan Manajemen Stres Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Dan Lansia Yang Tinggal Dengan Keluarga. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 78. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36772>
- Anika, Y., & Wiryansyah, O. A. (2024). Pengaruh Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Status Mental pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5, 1926–1934. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/26094/18839>
- Choowanthanapakorn, M., Seangpraw, K., & Ong-artborirak, P. (2021). Effect of Stress Management Training for the Elderly in Rural Northern Thailand. *The Open Public Health Journal*, 14(1), 62–70. <https://doi.org/10.2174/1874944502114010062>
- Dinas Kesehatan Kabupaten. (2023). dinas kesehatan kab.kudus.
- endrek Miko Lenzu1, J. H. N. 2Berlian K. S. 3. (2022). Hubungan kadar kolesterol dan indeks masa tubuh terhadap kejadian hipertensi di laboratorium klinik Prodia Bengkulu tahun 2022. *Jurnal Hygea Public Health*, 1(1), 37–44. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/jhph/article/view/3518/2796>
- Fatmasari, D., Widiana, R., & Budiyan, K. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi. *Jurnal of Community Health Development*, 2(1), 39. <https://doi.org/10.20884/1.jchd.2021.2.1.2343>
- Giasma, N. A., Yusra, S., Sukarmin, & Anggraeni, F. F. (2022). Pengaruh Kompres Air Hangat Dan Minyak Kayu Putih Pada Leher Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. *Indonesia Jurnal Perawat*, 7(2), 120–128.
- Gryzela, E., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 18–26. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24328>
- Himawan, R., Kartikasati, F., & Suwandi, E. W. (2023). Tingkat Stres Dan Kadar Gula Darah Pada Diabetesi. | *Indonesia Jurnal Perawat*, 8(2), 72–81.
- Prasetya, A., Rosalina, & Lestari, P. (2020). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. *Jakarta:EGC*, 1(1), 48–61.

- Pratama, E. R., Suri, S. I., & Damaiyanti, S. (2022). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) terhadap Penurunan Kecemasan pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 1983–1994. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6738>
- Samsugito, I., & Putri, A. N. (2019). Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Seft pada Remaja di SMAN 14 Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan, JKPBK*. 2019; 2(2), 2(2), 70–78.
- Sanjani, A. P. (2022). The Effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) and Dhikr Therapy on Stress Levels in Hypertension Patients in Rw 09 Wonoboyo Wonogiri. *Jurnal Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 51(SEFT), 2.
- Sasti, A. B., Fithria, & Atika, S. (2022). Hubungan Pengetahuan Keluarga Tentang Diet Hipertensi Dan Stres Dengan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. *Idea Nursing Journal*, XIII(1), 12–19. <http://e-repository.unsyiah.ac.id/INJ/article/view/22591/15543>
- Soesanto, E. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Upaya Perawatan Kesehatan Lanjut Usia Hipertensi Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(2), 170. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i2.763>
- Sukarmin, S., Rozaq, M. A., & Yona, S. (2023). Systematic Review : Terapi Spiritual Religi Untuk Mengontrol Tekanan Darah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(2), 370–377. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i2.2053>
- WHO. (2021). Hypertension. *Jurnal Keperawatan*.
- Y Niken, Mohi, Irwan, & Ahmad Fikar Zul. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonggarasi I the Factors Associated With Hypertension in Elderly in the Working Area of Puskesmas (Public Health Center) Wonggarasi I. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*. <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/gojhes/index>
- Yolanda, E., & Rahayuningsih, I. (2023). Pengaruh hardiness dan dukungan sosial terhadap stress pedagang pasar tradisional di pasar tradisional duduk sampeyan. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(3), 158–170.
- Wulandari, F. R. (2023). Pengaruh Terapi SEFT terhadap Penurunan Stres pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 5(1), 78–85.
- Anjani, P., Nugroho, D., & Septiani, R. (2022). Perbandingan Tingkat Stres pada Lansia Kelompok Intervensi dan Kontrol. *Jurnal Geriatri Nusantara*, 4(3), 99–106.
- Novitasari, D., & Hidayat, T. (2022). Intervensi Psikospiritual terhadap Penurunan Stres dan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Jiwa dan Komunitas*, 7(2), 123–131.
- Astuti, R., & Wahyuningsih, D. (2023). Pengaruh Terapi SEFT terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Panti Werdha. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 15(1), 23–30.
- Putri, L. M., & Hartanti, N. (2023). Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam Mengurangi Stres Lansia di Panti Sosial. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 60–68.
- Putri, D. A., & Sari, M. Y. (2022). Hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(2), 89–95.
- Wulandari, R., Rahmah, U., & Arifin, R. (2022). Efektivitas terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap penurunan tingkat stres pada lansia hipertensi. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 22(2), 101–108.
- Kusumaningrum, A., Rachmawati, Y., & Nugroho, A. (2023). Pendekatan Psikospiritual dalam Pengelolaan Hipertensi: Studi Terapi SEFT. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 8(3), 88–97.
- Suryani, I., Nugroho, H., & Rahayu, S. (2022). Pengaruh Aktivitas Bekerja terhadap Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Psikogerontologi Indonesia*, 8(1), 27–34.
- Dewi, M. A., & Lestari, S. A. (2022). Pengaruh Terapi SEFT terhadap Penurunan Stres pada Lansia di Panti Wredha. *Jurnal Psikologi dan Keperawatan*, 10(1), 45–52.
- Putri, A. R., & Hartini, S. (2021). Pengaruh Terapi SEFT terhadap Stres pada Lansia Penderita Penyakit Kronis. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 10(1), 33–40.