

Penerapan Self Care Manajemen dan Terapi Spritual Emotional Freedom Technique dalam Meningkatkan Kemandirian Keluarga dalam Merawat Pasien Hipertensi

Andi Nur Aina Sudirman^{a,1,*}, Fitriyani Abd. Gani^{a,2}

^aUniversitas Muhammadiyah Gorontalo, Jln.Prof.Dr. Mansoer Pateda, Gorontalo,96115,Indonesia

¹Andinurainasudirman@umgo.ac.id*; ²Fitriyaniabdgani@gmail.com

Fitriyani Abd. Gani

INFORMASIARTIKEL

RiwayatArtikel

Diterima : 16 Mei 2023

Direvisi : 30 Mei 2023

Disetujui Terbit : 06 Juli 2023

KataKunci:Keluarga, Lansia;
Self Care; Terapi SEFT

ArticleHistory

Received :May 16, 2023

Revised :May 30, 2023

Approved published : July 06,
2023

Keywords:

Elderly;Family;SEFT Therapy;Self care

ABSTRAK

Latar Belakang: pravelensi hipertensi di Provinsi Gorontalo tahun 2021 tertinggi berada di Kabupaten Gorontalo yaitu sebanyak 192 penderita , selanjutnya Kota Gorontalo sebanyak 50 penderita. Semakin meningkatnya usia seseorang, semakin tinggi resiko terkena penyakit hipertensi. Ada beberapa cara dalam menurunkan tekanan darah dengan menggunakan terapi farmakologi maupun terapi non farmakologi. Terapi spritual emotional freedom technique (SEFT) merupakan salah satu terapi relaksasi yang bisa dijadikan alternative untuk hipertensi. Selain itu perubahan gaya hidup sehat, aktivitas fisik yang baik, dan berhenti mengkonsumsi makanan yang mengandung garam berlebih, merokok dan alcohol yang termasuk dalam self care manajemen yang juga dapat berpengaruh bagi penderita untuk menurunkan tekanan darah. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas self care management dan terapi SEFT untuk meningkatkan kemandirian keluarga dalam merawat pasien hipertensi di desa mongolato kabupaten Gorontalo. Metode: Penelitian ini menggunakan Desain penelitian studi kasus (asuhan keperawatan) menggunakan pendekatan pra experiment. Sampel pada penelitian yaitu 5 responden yang menderita hipertensi di desa Mongolato kabupaten gorontalo. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi yang diberikan 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut. Hasil: setelah dilakukan pengukuran dengan alat tensimeter atau sphygmomanometer didapatkan sebanyak 5 pasien , tekanan darah setelah dilakukan intervensi menurun menjadi 130/100 MmHg . Kesimpulan: bahwa ada efektivitas terapi SEFT dan self care manajemen terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

ABSTRACT

Background the highest prevalence of hypertension in Gorontalo Province in 2021 is in Gorontalo Regency, with 192 sufferers, then Gorontalo City with 50 sufferers. The increasing age of a person, the higher the risk of developing hypertension. There are several ways to lower blood pressure using pharmacological and non-pharmacological therapies. Spiritual freedom emotional technique (SEFT) therapy is a relaxation therapy that can be used as an alternative for hypertension. In addition, healthy lifestyle changes, good physical activity, and stopping consuming foods that contain excess salt, smoking and alcohol are included in self-care management which can also affect sufferers to lower blood pressure. Purpose: This study aims to determine the effectiveness of self care management and SEFT therapy to increase family

independence in caring for hypertension patients in the village of Mongoliato, Gorontalo district. Methods: This study uses a case study research design (employment care) using a pre-experimental approach. The sample in the study were 5 respondents who suffered from hypertension in the village of Mongoliato, Gorontalo district. Data collection was carried out by observing blood pressure before and after the intervention which was given once a day for 3 consecutive days. Results after measuring with a tensimeter or sphygmomanometer, there were 5 patients, blood pressure after the intervention decreased to 130/100 MmHg. Conclusion there is effectiveness of SEFT therapy and self care management to reduce blood pressure in hypertensive patients.

1. Pendahuluan

Hipertensi atau biasa di sebut tekanan darah tinggi adalah suatu berubahnya tekanan darah menjadi meningkat, dikarenakan oleh jantung lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan oksigen didalam tubuh. (Siti Robeatul Adawiyah et al. 2022). Berdasarkan hasil RISKESDAS 2018, prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan dan hasil pengukuran terlihat meningkat dengan bertambahnya umur. Prevalensi hipertensi dengan usia lebih dari sama dengan 18 tahun adalah 34,1%. Prevalensi tersebut meningkat dari tahun 2013 dengan persentase 25,8%. Berdasarkan pengukuran tekanan darah, hipertensi lebih banyak menyerang jenis kelamin perempuan (28,8%) daripada laki-laki (22,8%)

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo menunjukkan bahwa pravelensi hipertensi pada lansia di Provinsi Gorontalo tahun 2021 tertinggi berada di Kabupaten Gorontalo yaitu sebanyak 192 penderita, selanjutnya di Kabupaten Bone Bolango sebanyak 172 penderita, Kabupaten Pohuwato sebanyak 105 penderita, Kabupaten Gorontalo sebanyak 102 penderita, Kabupaten Boalemo sebanyak 84 penderita, dan Kota Gorontalo sebanyak 50 penderita.

Semakin meningkatnya usia seseorang, semakin tinggi resiko terkena penyakit hipertensi. Ada beberapa cara dalam menurunkan tekanan darah dengan menggunakan terapi farmakologi maupun teraponon farmakologi, terapi farmakologis dapat menggunakan obat anti hipertensi konvensional namun memiliki banyak kendala yaitu biaya yang relative mahal dan timbulnya efek samping. Sedangkan Terapi secara nonfarmakologis dengan dimulai perubahan gaya hidup sehat, aktivitas fisik yang baik, dan berhenti mengkonsumsi makanan yang mengandung garam berlebih, merokok dan alcohol. (Arianto et al. 2020). Salah satu terapi nonfarmakologis adalah dengan teknik relaksasi. Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) merupakan salah satu terapi relaksasi yang bisa dijadikan alternative untuk hipertensi. (Huda and Alvita 2018). SEFT salah satu bentuk mind-body therapy dan terapi komplementer dalam bidang ilmu keperawatan yang cara kerjanya dengan perangsangan di titik-titik akupunktur dipermukaan tubuh. (Eryanti and Sugiharto 2021) .

Terapi SEFT ini termasuk upaya pemulihan dan pengontrolan tekanan darah oleh karena itu keluarga memiliki kontribusi yang cukup berarti yang

mempengaruhi penderita dalam memenuhi kebutuhan perawatan dirinya sendiri (self care) (Fitriyani, 2022). Self care management merupakan aktivitas individu secara mandiri dalam meningkatkan dan mempertahankan kehidupan (Gulo and Pardede 2020) . Dukungan keluarga sangat dibutuhkan penderita hipertensi , karena dapat memberikan pengaruh positif untuk mengontrol penyakit dan menjadi factor yang berpengaruh dalam menentukan keyakinan dan nilai kesehatan individu, serta dapat menentukan program pengobatan yang dapat mereka terima.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Nova Eryanti pada tahun 2021 mengenai "terapi SEFT (spiritual emotional freedom technique) sebagai upaya penurunan hipertensi" didapatkan hasil mean tekanan darah systole dan diastole sebelum dilakukan terapi SEFT adalah 163 mmHg dan 93 mmHg. Sedangkan mean tekanan darah systole dan diastole setelah dilakukan terapi SEFT adalah 154 mmHg dan 88mmHg. Terdapat pengaruh yang signifikan terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah.(Eryanti and Sugiharto 2021) Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Birry Assidiq pada tahun 2021 mengenai " spiritual emosional freedom technique dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi" dengan hasil penelitian SEFT terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. SEFT memberikan efek relaksasi terhadap tubuh sehingga menekan pengeluaran hormone-hormon pemicu meningkatnya tekanan darah seperti adrenalin, kortisol, dan neropinefrin.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk membuat penelitian dengan judul "Penerapan self care manajemen dan terapi seft (spritual emotional fredom technique) dalam meningkatkan kemandirian Keluarga dalam merawat pasien Hipertensi di Desa Mongolato Kabupaten Gorontalo" dengan pertimbangan pentingnya meningkatkan self care dalam keluarga yang merawat pasien hipertensi untuk mencegah timbulnya komplikasi-komplikasi apabila hipertensi tidak ditangani.

2. Metode

Desain penelitian yaitu peneliti menggunakan desain penelitian studi kasus (asuhan keperawatan) menggunakan pendekatan pra experiment. Tempat dalam penelitian ini dilakukan di desa mongolato kabupaten gorontalo, dilaksanakan pada 22 desember 2022 - 6 januari 2023. Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu responden yang tinggal dalam satu lingkup keluarga yang mempunyai penyakit tekanan darah tinggi. Teknik pengumpulan data dengan observasi, wawancara, dan pemeriksaan fisik.

3. Hasil

Tabel 1 distribusi tekanan darah pasien pre dan post terapi Seft dan self care manajemen

No	Inisial Klien	Tekanan Darah Pre	Pemberian Jus Semangka			Tekanan Darah Post
			H 1	H 2	H 3	
1.	Ny. a	140/100 mmHg	√	√	√	120/100 mmHg
2.	Ny. S.	150/100 mmHg	√	√	√	130/100 mmHg
3.	Ny. .S	160/100 mmHg	√	√	√	140/100 mmHg

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa sebelum pemberian intervensi di dapatkan tekanan darah Klien 1 yaitu 140/100 mmHg, Klien 2 150/100 mmHg, dan Klien 3 yaitu 160/100 mmHg. Dan Setelah diberikan intervensi dalam waktu 3 hari berturut-turut maka didapatkan tekanan darah klien 1 yaitu 120/100 mmHg, Klien 2 130/100 mmHg, dan Klien 3 yaitu 140/100 mmHg.

Tabel 2 Tingkat kemandirian keluarga sebelum diberikan asuhan keperawatan keluarga

Tingkat kemandirian keluarga sebelum diberikan asuhan keperawatan keluarga			
No	Tingkat Kemandirian (KM)	Jumlah	Presentase
1.	KM 1	3	100%
2.	KM 2	0	0%
3.	KM 3	0	0%
4.	KM 4	0	0%
TOTAL		3	100%

Tingkat kemandirian keluarga sebelum di lakukan asuhan keperawatan pada keluarga adalah tingkat kemandirian 1 sebanyak 3 keluarga (100%), tingkat kemandirian 2 tidak ada (0%), tingkat kemandirian 3 tidak ada (0%), tingkat kemandirian 4 tidak ada (0%).

Tabel 3 Tingkat kemandirian keluarga setelah diberikan asuhan keperawatan keluarga

Tingkat kemandirian keluarga setelah diberikan asuhan keperawatan keluarga			
No	Tingkat Kemandirian (KM)	Jumlah	Presentase
1.	KM 1	0	100%
2.	KM 2	0	0%
3.	KM 3	1	33%
4.	KM 4	2	67%
TOTAL		3	100%

Tingkat kemandirian keluarga setelah dilakukan asuhan keperawatan pada keluarga adalah tingkat kemandirian 1 tidak ada (0%), tingkat kemandirian 2 tidak ada (0%), tingkat kemandirian 3 sebanyak 1 keluarga (33%), dan tingkat kemandirian 4 sebanyak 2 keluarga (67%).

4. Pembahasan

Pada pengkajian ini difokuskan pada asuhan keperawatan keluarga. Pengkajian pada klien 1 didapatkan hasil pengkajian bahwa Ny. R tidak rutin mengonsumsi obat hipertensi. Pada klien 2 didapatkan hasil pengkajian bahwa Ny. S belum membatasi asupan garam. Dan pada klien 3 didapatkan hasil pengkajian Ny. M mengonsumsi makanan sembarangan dan jarang melakukan olahraga. Dari hasil pengkajian yang disampaikan oleh klien 1, klien 2 dan klien 3 merupakan faktor penyebab meningkatnya tekanan darah menurut (Sartika 2016) faktor resiko yang utama meningkatnya hipertensi adalah perilaku atau gaya hidup, perilaku sering mengonsumsi makanan siap saji yang mengandung banyak lemak, protein, dan tinggi garam, kurangnya olahraga, merokok, alkohol, dan stress. gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan. Gaya hidup yang tidak sehat, dapat menyebabkan penyakit.

Diagnosa keperawatan merupakan penilaian klinis mengenai respon klien terhadap masalah kesehatan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Dari hasil pengkajian pada klien 1, 2 dan 3 ditemukan data untuk menegaskan masalah keperawatan yaitu pemeliharaan kesehatan tidak efektif.

Menurut (UTAMI, 2020) Pemeliharaan kesehatan tidak efektif adalah ketidakmampuan mengidentifikasi, mengelola, dan/atau menemukan bantuan untuk mempertahankan kesehatan. Pemeliharaan kesehatan tidak efektif yaitu kondisi ketika individu/keluarga mengalami atau beresiko mengalami gangguan kesehatan karena gaya hidup yang tidak sehat/ kurangnya pengetahuan untuk mengatur kondisi.

Pemeliharaan kesehatan tidak efektif dapat dilihat dari perilaku keluarga yang kurang menunjukkan perilaku adaptif terhadap perubahan lingkungan, kurang menunjukkan pemahaman tentang perilaku sehat, tidak mampu menjalankan

perilaku sehat (keluarga belum mengatur pola makan pasien atau diit pasien, keluarga masih belum memisahkan makanan pasien dengan anggota keluarga lainnya, keluarga tidak melarang pasien memakan makanan yang banyak mengandung gula, keluarga tidak melarang pasien memakan makanan yang siap saji. kurang menunjukkan minat untuk meningkatkan perilaku sehat, keluarga masih membiarkan pasien berpikir keras atau mengalami stress, tidak adanya sistem pendukung (support system).

Dapat disimpulkan bahwa pemeliharaan kesehatan responden dalam penelitian ini memiliki pemeliharaan kesehatan yang buruk ditunjukkan dengan klien tidak rutin mengonsumsi obat hipertensi, belum membatasi asupan garam, dan jarang melakukan olahraga. (Lukita and Kartinah 2021)

Intervensi ini dilakukan selama 3 hari dimulai pada tanggal 31 desember 2022 – 3 januari 2023 di desa mongolato kabupaten gorontalo masalah hipertensi dapat teratasi dan tidak terjadi komplikasi yang lain dari hipertensi. Dalam penelitian ini melakukan intervensi dengan edukasi kesehatan: TUK 1 keluarga mampu mengenal masalah mulai dari menjelaskan pengertian hipertensi sampai dengan menyebutkan pencegahan dari hipertensi, TUK 2 Keluarga mampu memutuskan tindakan mulai dari mampu menyebutkan cara pencegahan hipertensi sampai dengan keluarga mampu menerima informasi pendidikan kesehatan terkait hipertensi, TUK 3 keluarga mampu merawat keluarga dalam membantu merubah perilaku, pada TUK 3 ini peneliti menjelaskan edukasi tentang self care management dan terapi nonfarmakologis yaitu terapi Seft (Spiritual Emosional Freedom Technique) sesuai SOP dengan terlebih dahulu menjelaskan kepada keluarga dan responden tentang pemberian terapi seft dan self care management ini adalah untuk menurunkan tekanan darah, selanjutnya menjelaskan tujuannya yaitu untuk mengurangi nyeri kepala, tengkuk leher, serta menurunkan tekanan darah menjadi normal, selanjutnya memberikan edukasi tentang apa itu self care management dan menjelaskan perlakuan pengelolaan self care management . Setelah itu pada TUK 4 keluarga mampu memodifikasi lingkungan mulai dari mendiskusikan dengan keluarga tentang penguang lingkungan yang sehat untuk penderita hipertensi sampai dengan memotivasi keluarga untuk dapat menciptakan lingkungan yang sehat, dan TUK 5 keluarga mampu memanfaatkan fasilitas kesehatan mulai dari mendiskusikan sumber pelayanan kesehatan sampai dengan memberikan dukungan dalam penggunaan pelayanan kesehatan. Menurut asumsi peneliti, rencana keperawatan dibuat untuk pedoman dalam melakukan implementasi pada keluarga. Mengenalkan masalah kepada keluarga, sehingga mampu mengambil keputusan serta dapat memanfaatkan fasilitas kesehatan yang ada untuk mengatasi masalah dalam keluarga.

Implementasi merupakan suatu langkah yang dilakukan setelah merumuskan perencanaan program maupun tindakan yang dibuat untuk menciptakan keinginan untuk berubah dari keluarga dan untuk memandirikan keluarga (Zubair, 2022) .

Implementasi dilakukan pada keluarga dan klien 1, klien 2 dan klien 3 mengenal masalah dilakukan dengan cara mengkaji pengetahuan keluarga tentang penyakit

hipertensi, tanda gejala hipertensi, penyebab hipertensi serta cara pengobatan dan pencegahan dari hipertensi dan melakukan edukasi kesehatan tentang penyakit hipertensi, self care management dan terapi seft untuk hipertensi, dilanjutkan dengan pengambilan keputusan tindakan yang dilakukan. Implementasi selanjutnya yaitu mengkaji pengetahuan keluarga tentang cara merawat anggota keluarga yang sakit, dan menjelaskan tentang penyakit hipertensi, edukasi self care management dan mendemonstarsikan terapi seft untuk hipertensi. Implementasi selanjutnya mengkaji kemampuan keluarga dalam memodifikasi lingkungan dengan cara mengidentifikasi lingkungan yang sehat untuk penderita hipertensi, melibatkan keluarga dan memotivasi keluarga untuk dapat menciptakan lingkungan yang sehat dan nyaman. Implementasi selanjutnya keluarga mampu memanfaatkan fasilitas kesehatan dengan cara mengidentifikasi tentang sumber pelayanan kesehatan, memberi dukungan dalam penggunaan pelayanan kesehatan, dan mempratisipasikan keluarga dalam memanfaatkan pelayanan kesehatan

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan tekanan darah pada klien 1 yaitu 140/100 mmHg (hipertensi grade 1), klien 2 yaitu 150/100 mmHg (hipertensi grade 1) dan klien 3 yaitu 160/100 mmHg (hipertensi grade 3).

Dari ke 3 klien terdapat hipertensi grade 2 yaitu klien 3. Hal ini disebabkan karena klien 3 mengkomsumsi makanan sembarangan dan jarang berolahraga atau kurang beraktivitas. Mengomsumsi makanan sembarangan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aristi et al. 2020) Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi makanan tinggi garam, makanan tinggi kolesterol, bumbu penyedap (MSG), serta susu dan olahannya dapat memicu terjadinya hipertensi.

Aktivitas fisik juga berpengaruh pada hipertensi, menurut (Fatmah, 2010), Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan melancarkan peredaran darah dan mengakibatkan tekanan darah stabil.

Penelitian ini sejalan dengan teori (Harahap, Rochadi, and Sarumpae 2018) dimana aktivitas fisik sangat memengaruhi stabilitas tekanan darah. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan darah yang membebankan pada dinding arteti sehingga tahanan perifer yang menyebabkan kenanikan tekanan darah. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan yang akan menyebabkan risiko hipertensi meningkat. Aktivitas fisik yang dilakukan sesering mungkin dapat mencegah hipertensi pada lansia, oleh karena itu pentingnya aktivitas fisik atau menggerakkan badan secara perlahan sedikit demi sedikit untuk membentuk otot jantung yang lebih baik.

Pada klien 2 dengan hipertensi grade 1, hal ini disebabkan karena mengomsumsi makanan yang mengandung garam yang berlebihan. Garam merupakan faktor yang sangat penting dalam pathogenesis hipertensi. Pengaruh asupan terhadap timbulnya hipertensi terjadi melalui peningkatan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah. Yang dimaksud garam adalah garam natrium seperti yang terdapat dalam garam dapur (NaCl), soda kue (NaHCO₃), baking powder, natrium benzoat, dan vetsin (mono sodium glutamat). Dalam keadaan normal, jumlah natrium yang dikeluarkan tubuh melalui urin harus sama dengan jumlah yang dikonsumsi, sehingga terdapat keseimbangan. WHO menganjurkan pembatasan konsumsi garam dapur hingga 6 gram sehari (2400 mg natrium). Asupan natrium yang berlebih terutama dalam bentuk natrium klorida dapat menyebabkan gangguan keseimbangan cairan tubuh, sehingga menyebabkan hipertensi (Artiyaningrum 2016)

Garam menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh karena menarik cairan di luar sel agar tidak keluar, sehingga akan menyebabkan peningkatan volume dan tekanan darah. Pada sekitar 60% kasus hipertensi (esensial) terjadi respons penurunan tekanan darah dengan mengurangi asupan garam. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Kartiningrum 2018) bahwa konsumsi natrium yang berlebih menyebabkan konsentrasi natrium didalam cairan ekstraseluler meningkat. Untuk menormalkannya cairan interaseluler ditarik keluar sehingga volume cairan ekstraseluler meningkat. Meningkatnya volume ekstraseluler menyebabkan meningkatnya volume darah, sehingga berdampak kepada timbulnya hipertensi.

Pada klien 1 dengan hipertensi grade 1 hal ini disebabkan karena tidak rutin mengomsumsi obat hipertensi. Dalam penelitian (Anwar and Masnina 2019) Mengatakan obat antihipertensi terbukti dapat mengontrol tekanan darah penderita hipertensi dalam batas stabil. Obat antihipertensi berperan dalam menurunkan angka kejadian komplikasi yang bisa terjadi akibat tidak stabilnya tekanan darah penderita hipertensi. Keberhasilan dalam pengobatan pada penderita hipertensi dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya yaitu faktor kepatuhan penderita dalam minum obat. Kepatuhan penderita hipertensi dalam minum obat dapat mengendalikan tekanan darahnya dalam keadaan stabil. Kepatuhan yang rendah merupakan faktor penghambat kontrol yang baik.

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan tekanan darah sesudah pemebrian edukasi dan terapi terjadi penurunan tekanan darah, pada klien 1 terjadi penurunan tekanan darah dari 140/100 mmHg menjadi 120/100 mmHg, klien 2 terjadi penurunan tekanan darah dari 150/100 mmHg menjadi 130/100 mmHg, dan klien 3 terjadi penurunan tekanan darah dari 160/100 mmHg menjadi 140/100 mmHg. Hal ini disebabkan karena edukasi self care dan terapi seft dapat menurunkan tekanan darah.

Menurut (Isnaini and Lestari 2018) Salah satu upaya untuk melakukan pencegahan komplikasi hipertensi perlu adanya peningkatan pencegahan tentang hipertensi. Individu dengan penyakit jantung disarankan untuk melaksanakan self-management sebagai salah satu manajemen penyakit dalam kehidupan sehari-hari. self-management pada penderita hipertensi terdiri dari

monitoring tekanan darah, mengurangi rokok, diet, manajemen berat badan dan mengurangi konsumsi alcohol. Self management merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Self management lebih menunjuk pada pelaksanaan dan penanganan kehidupan seseorang dengan menggunakan suatu keterampilan yang dipelajari. Self management juga dapat menghindarkan konsep inhibisi dan pengendalian dari luar yang seringkali dikaitkan dengan konsep kontrol dan regulasi. Self management merupakan suatu strategi kognitif behavioural yang bertujuan untuk membantu klien agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri; mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan, dan tindakannya). Karena semakin tinggi self care management maka semakin rendah tekanan darah begitu juga sebaliknya semakin rendah self care management maka akan semakin tinggi tekanan darah.

Pemberian terapi SEFT (spiritual emotional freedom technique) juga dapat membantu menurunkan tekanan darah karena bersifat relaksasi dan menekan produksi hormone stress seperti epineprin dan kortisol, yang akan berefek pada penurunan kerja jantung dan curah jantung.

Menurut (Rofacky and Ain 2015) Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) merupakan teknik penggabungan dari sistem energy tubuh (energy medicine) dan terapi spiritual dengan menggunakan tapping pada titik-titik tertentu pada tubuh. Menjelaskan bahwa teknik relaksasi memiliki efek sama dengan obat anti hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Prosesnya yaitu dimulai dengan membuat otot-otot polos pembuluh darah arteri dan vena menjadi rileks bersama dengan otot-otot lain dalam tubuh. Efek dari relaksasi otot-otot ini menyebabkan kadar norepinefrin dalam darah menurun. Otot-otot yang rileks ini akan menyebarkan stimullus ke hipotalamus sehingga jiwa dan organ dalam manusia merasakan ketenangan dan kenyamanan. Situasi ini akan menekan sistem saraf simpatik sehingga produksi hormon epinefrin dan norepinefrin dalam darah menurun. Penurunan kadar norepinefrin dan epinefrin dalam darah menyebabkan kerja jantung untuk memompa darahpun akan menurun sehingga tekanan darah ikut menurun.

Teori ini diperkuat oleh (Saputra, Mulyadi, and Mahathir 2020) bahwa terapi SEFT lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dibandingkan intervensi menyanyi, baik tekanan darah sistol maupun tekanan darah diastole dan intervensi ini lebih efisien dan aman karena bukan tindakan invasif. dan dapat dilakukan secara mandiri baik oleh keluarga maupun diri sendiri.

Keterbatasan peneliti sendiri yaitu jarak rumah peneliti dengan klien sangat jauh sehingga tidak dapat dilakukan secara efektif, Kurangnya pengetahuan keluarga tentang hipertensi, Adanya klien yang kurang mengetahui bahasa Indonesia dan Kurangnya waktu dalam penelitian dan penyusun.

4. Kesimpulan Dan Saran

Pada tahap akhir yaitu Evaluasi dari implementasi peneliti melakukan evaluasi pada tanggal 31 desember 2022 sampai tanggal 03 januari 2023, mengenai tindakan keperawatan yang telah dilakukan berdasarkan catatan perkembangan dengan metode SOAP. Pada hari ketiga 5 tugas keperawatan keluarga tercapai dan masalah pemeliharaan kesehatan tidak efektif teratasi. Dapat disimpulkan bahwa penerapan Self care dan terapi SEFT dapat mempengaruhi tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

Bagi keperawatan diharapkan Dapat menerapkan ilmu yang diperoleh dalam pendidikan dan penambahan wawasan serta pengalaman nyata dalam melaksanakan penelitian, khususnya tentang self care management dan terapi SEFT untuk hipertensi

Bagi Keluarga dan Penderita Dapat menjadi bahan informasi dan pengetahuan dalam meningkatkan dan menjaga status kesehatan serta mengaplikasikan penelitian tentang self care management dan terapi SEFT untuk hipertensi .

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih di ucapkan kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyusunan dan proses publikasi jurnal ini.

Daftar Pustaka

- Adira Tanjung. 2021. "Asuhan Keperawatan Pada Keluarga Dengan Penerapan Evidenbase Latihan Rehabilitasi / Modified Rehabilitation Exercise (Mre) Untuk Melancarkan Aliran Pernapasan Pada Pasien Pasca Covid-19," 6.
- Annisa, Thahirah. 2017. "Pengaruh Mendengarkan Dan Membaca Al Quran Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Mabaji Gowa." *Skripsi*, 81–82.
- Anwar, Khairul, and Rusni Masnina. 2019. "Hubungan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Putih Samarinda." *Borneo Student Research* 1 (1): 494–501.
- Arianto, Adi, Rentawati Purba, Daniel Suranta Ginting, and Sri Sudewipratiwi Sitio. 2020. "Pemberian Jus Semangka Efektif Dalam Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Padapenderita Hipertensi." *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik* 3 (1): 22–29.
- Aristi, Dwi Linda Aprilia, Hanny Rasni, Latifa Aini Susumaningrum, Tantut Susanto, and Slamet Siswoyo. 2020. "Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Pada Buruh Tani Di Wilayah Kerja Puskesmas Panti Kabupaten Jember." *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan* 23 (1): 53–60.

- <https://doi.org/10.22435/hsr.v23i1.2741>.
- Artiyaningrum, Budi. 2016. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin Di Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang Tahun 2016." *Public Health Perspective Journal* 1 (1): 12–20.
- Assidiqy, Birry, and hana ariyani. 2021. "Literature Review: Spiritual Emosional Freedom Technique Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi." *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan Dan Kebidanan* 5 (2): 56. <https://doi.org/10.54440/jmk.v5i2.133>.
- Bianti, Nuraini. 2018. "Risk Factors of Hypertension." *J Majority* 4 (5): 10–19.
- Diana, M Bonita. 2020. "HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEPATUHAN MINUM OBAT PASIEN HIPERTENSI." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53 (9): 1689–99.
- Eka, Yanti Siti, Asyrofi Ahmad, Arisdiani, and Triana. 2020. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Komplikasi Hipertensi Dengan Tindakan Pencegahan Komplikasi." *Jurnal Keperawatan* 12 (3): 439–48.
- Eryanti, Nova, and S Sugiharto. 2021. "Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Sebagai Upaya Penurunan Hipertensi Pada Lansia: Literature Review." *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* 1: 1801–8. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.934>.
- Gulo, Rahmat Syukur, and Jek Amidos Pardede. 2020. "Stres Kerja Dengan Self Care Perawat Di Rumah Sakit Umum Sari Mutiara Medan." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 2 (2005). https://osf.io/preprints/drb59/%0Ahttps://www.researchgate.net/profile/Jek_Amidos/publication/347252544_Stres_Kerja_Dengan_Self_Care_Perawat_Di_Rumah_Sakit_Umum_Sari_Mutiara_Medan/links/5fd8d93b45851553a0bd50d1/Stres-Kerja-Dengan-Self-Care-Perawat-Di-Ruma.
- Harahap, Rina Andriani, R. Kintoko Rochadi, and Sorimuda Sarumpae. 2018. "Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Dewasa Awal (18-40 Tahun) Di Wilayah Puskesmas Bromo Medan Tahun 2017." *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan* 1 (2): 68–73. <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v1i2.951>.
- Huda, Sholihul, and Galia Wardha Alvita. 2018. "Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tahunan." *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama* 7 (2): 114. <https://doi.org/10.31596/jcu.v7i2.256>