



## **Emotional Freedom Technique (EFT) dengan Metode Basic Recipe untuk Menurunkan Tekanan Darah**

Nur Intan Hayati Husnul Khotimah<sup>1\*</sup>, Randen Siti Jundiah<sup>1</sup>, Imam Abidin<sup>1</sup>, Haerul Imam<sup>1</sup>, Aneu Restri Nur Aisah<sup>1</sup>, Muhammad Alfi Anugrah Awaludin Ma'ruf<sup>1</sup>, Rival Mulki Prasetya Nugraha<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Bhakti Kencana, Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia  
\*Corresponding Author: nur.intan@bku.ac.id

### **Abstrak**

Hipertensi berdampak pada penyumbatan arteri koroner, infark, gagal jantung, stroke, kecemasan dan depresi, serta menjadi penyebab kematian sehingga penanganan yang tepat harus dilakukan. Penanganan yang dapat dilakukan yaitu terapi *emotional freedom technique* (EFT). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi EFT dua kali dalam satu minggu dengan metode *basic recipe* dalam menurunkan tekanan darah. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan *true experiment* dengan *pre-posttest* dan desain kontrol. Sampel 50 orang penderita hipertensi didapatkan dengan teknik *consecutive sampling*. Sampel dibagi menjadi 25 orang pada kelompok intervensi dan 25 orang pada kelompok kontrol. Analisis data menggunakan *t-test*. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum terapi EFT diberikan adalah 147,60 mmHg dan tekanan darah diastolik 88,60 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik setelah terapi EFT diberikan adalah 136,20 mmHg dan tekanan darah diastolik 76,24 mmHg. Tekanan darah setelah terapi EFT pada kelompok intervensi menunjukkan perbedaan yang bermakna baik pada tekanan darah sistolik (nilai  $p > 0,020$ ) maupun tekanan diastolik (nilai  $p < 0,001$ ). Hasil analisis menunjukkan bahwa tekanan darah turun secara bermakna setelah diberikan terapi EFT sebanyak dua kali dalam seminggu. Terapi ini sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi sebagai pengobatan alternatif untuk mengontrol tekanan darah mereka.

**Kata Kunci:** *emotional freedom technique, basic recipe, hipertensi, tekanan darah, pengobatan alternatif*

## **Emotional Freedom Technique (EFT) with Basic Recipe Method to Lower Blood Pressure**

### **Abstract**

Hypertension impacts on coronary artery blockage, infarction, heart failure, stroke, anxiety, and depression and cause of death; thus, a proper treatment must be done. One of the treatments is EFT therapy. This study aimed to analyze the effects of emotional freedom technique (EFT) therapy twice a week with the basic recipe method on lowering blood pressure. The design used in this study was a true experimental approach with a pre-posttest and control design. The sample of 50 people with hypertension was obtained by the consecutive sampling technique. They were divided 25-25 into the intervention and the control group. The data analysis used *t-test*. The results showed that the average systolic pressure before giving EFT therapy was 147.60 mmHg and the average diastolic pressure was 88.60 mmHg. Meanwhile, the average systolic pressure after giving EFT therapy was 136.20 mmHg and the average diastolic pressure was 76.24 mmHg. The blood pressure of the intervention group after EFT therapy showed a significant difference both in the systolic pressure ( $p$  value 0.020) and in the diastolic pressure ( $p$  value  $< 0.001$ ). The analysis results showed that the blood pressures were lowered significantly after EFT therapy was given twice a week. EFT therapy is very useful for hypertensive patients as an alternative treatment to control their blood pressure.

**Keywords:** *emotional freedom technique, basic recipe, hypertension, blood pressure, alternative medicine*

## Pendahuluan

Menurut WHO, (2015), terdapat sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia yang mengalami hipertensi. Di Indonesia, prevalensi hipertensi terus meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2020). Kasus hipertensi di Jawa Barat mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebesar 29,4% menjadi 39,6% pada tahun 2018. Pada tahun 2016, di wilayah Jawa Barat terdapat 790.382 orang yang menderita hipertensi, atau sekitar (2,45%) dari total jumlah penduduk yang berusia  $\geq 18$ . Jumlah kasus pada penderita hipertensi mencapai 8.029.245 orang (Statistik, 2018).

Seseorang dianggap mengalami hipertensi jika tekanan darah sistolik sama dengan atau lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik sama dengan atau lebih dari 90 mmHg setelah pemeriksaan berulang. Diagnosis hipertensi biasanya dilakukan 1-3 kali kunjungan dalam 1-4 minggu, sampai terkonfirmasi hipertensi (Unger, 2020). Faktor penyebab hipertensi yaitu ada faktor fisiologis maupun faktor psikologis. Salah satu contoh faktor psikologis yaitu stres. Stres ini bisa meningkatkan hormon kortisol dan pelepasan hormon di kelenjar *pheochromocytoma* lalu terjadi peningkatan hormon steroid dalam darah yang dapat meningkatkan hormon adrenalin secara berlebih sehingga hormon epinefrin sebagai pemicu hipertensi meningkat (Isworo et al., 2019).

Dampak hipertensi yaitu ada dampak fisik dan dampak psikologis (Suardana et al., 2014). Dampak fisik diantaranya hipertrofi ventrikel kiri, gagal jantung, penyumbatan infark dan arteri koroner, dan lain-lain. Lalu dampak psikologis diantaranya kecemasan dan depresi yang mengakibatkan integritas biologis individu menjadi terganggu untuk beberapa waktu bahkan permanen dan individu berespon menjadi cemas (Hastuti, 2020). Hipertensi dapat diatasi melalui dua pendekatan, yaitu pengobatan farmakologi dan non-farmakologi. Pengobatan farmakologi melibatkan penggunaan berbagai jenis obat, seperti ACE inhibitor,  $\beta$  bloker,  $\alpha$ -bloker, obat diuretik, penyekat saluran kalsium, serta vasodilator arteriol. Obat-obatan ini bertujuan untuk menurunkan denyut jantung, *total peripheral resistance* dan volume sekuncup untuk mengendalikan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Namun pengobatan farmakologi yang membutuhkan waktu lama ini dapat menimbulkan

resiko efek samping yang tidak baik bagi tubuh (Hubkova, 2017). Terapi non-farmakologi mencakup modifikasi gaya hidup, penurunan berat badan, pembatasan asupan natrium, modifikasi diet rendah lemak, pengurangan konsumsi alkohol dan kafein, teknik relaksasi, terapi komplementer, serta berbagai intervensi lainnya. Jenis terapi ini terbukti lebih efektif dan lebih mudah dilakukan karena dapat dilakukan dengan fleksibilitas di berbagai tempat dan waktu (Hubkova, 2017). Terapi komplementer yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi diantaranya teknik tarik napas dalam, hidroterapi dengan air garam hangat, bekam, hipnoterapi dan terapi EFT (Fajri et al., 2022).

*Emotional Freedom Technique* (EFT) merupakan suatu metode psikoterapi yang berfungsi untuk mengatasi emosi berlebihan dan negatif, seperti rasa kesal, sedih, dan stres. Saat mengalami stres, aktivitas sistem saraf simpatik meningkat, sehingga tekanan darah pun meningkat dan mengganggu produksi endorfin. Endorfin sendiri bertanggung jawab atas peningkatan detak jantung dan tekanan darah (Yaribeygi et al., 2017). EFT telah terbukti secara klinis efektif dalam mengatasi berbagai masalah fisik dan psikologis, termasuk trauma, kecemasan, ketakutan, fobia, serta gejala fisik yang berasal dari sumber emosional seperti sakit kepala, kesulitan bernapas, tekanan darah tinggi, dan berbagai gejala lainnya (Chruch, 2013). Craig & Fowlie adalah orang yang memperkenalkan EFT pertama kali sebagai bentuk sederhana dari *Thought Field Therapy* (TFT) dengan melakukan *tapping*/pengetukan pada dua belas titik meridian tubuh. (Bach et al., 2019; Moore-Hafter et al., 2021).

Berdasarkan Chruch (2013) dan RUBIN (2018) ada empat langkah dalam melakukan prosedur *full basic* EFT diantaranya: 1) *set up*, 2) *sequence*, 3) Prosedur 9 gamut 4) aplikasi kedua dari *sequence*. Berikut penjelasan dari setiap tahapannya: *Set up* yaitu tahap *set up* yaitu mengucapkan kata-kata afirmasi sesuai dengan kondisi yang dirasakan sebanyak tiga kali sambil mengetuk daerah karate *chop* atau *sore spot*. Kalimat afirmasi berdasarkan manual EFT: *Even though I have this \_\_\_\_\_, I deeply and completely accept my self*. Tahap *set up* adalah tahap pemberian sugesti pada individu dalam bentuk afirmasi. Sugesti positif ini akan memengaruhi alam bawah sadar sehingga

pikiran akan menjadi lebih tenang, dan menghilangkan berbagai gangguan emosional seperti cemas, gugup, dan stress. Tahap *set up* juga diiringi dengan *tapping* yang mana hal ini dapat menghilangkan *reversal psychological* pada individu sehingga individu tersebut akan merasa memiliki kehidupan yang bahagia dan nyaman (Isworo et al., 2019).

*Sequence* yaitu tahap *sequence*, yaitu melakukan pengetukan (*tapping*) pada titik-titik meridian tubuh diantaranya adalah: alis, sisi mata, bawah mata, bawah hidung, dagu, *Collarbone*, *Under arm*, *Below nipple point (optional)* dan disertakan dalam *full basic* EFT, meskipun tanpa titik ini, EFT masih berpengaruh). Dalam *full basic recipe* EFT dilibatkan juga titik di area tangan yaitu: *thumb* (ibu jari), *index finger* (jari telunjuk), *middle finger* (jari tengah), *baby finger* (jari kelingking), *karate chop*.

Pengetukan akan mengakibatkan pembuluh darah vasodilatasi dan alternatif menurunkan tekanan darah. Rasa nyaman dan relaksasi tubuh akibat EFT menyebabkan aliran pembuluh darah tubuh menjadi lancar. Pada saat melakukan EFT akan menyebabkan hormone kortisol yang menurun dan hormon endorphen yang meningkat, dengan meningkatnya hormone endorphen maka akan menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang memungkinkan tekanan darah menurun (Purwitarsari et al., 2021).

*9 gamut* yaitu prosedur 9 gamut yaitu proses 10 detik dimana sembilan tindakan yang tujuannya untuk menstimulasi otak. Proses ini dilakukan sambil mengetuk terus menerus pada salah satu titik energi tubuh yaitu di area punggung tangan, setengah inch dibelakang titik tengah antara buku jari di pangkal jari manis dan jari kelingking. Lalu untuk tahapannya adalah: tutup mata, buka mata, menunduk dan melihat kekanan bawah, menunduk dan melihat kekiri bawah, putar bola mata searah jarum jam, putar bola mata berlawanan arah jarum jam, nyanyikan lagu selama dua detik, hitung dengan cepat dari 1 sampai 5, nyanyikan lagu kembali selama dua detik.

*Sequence* kedua yaitu lakukan *tapping* kembali dengan memodifikasi afirmasi sesuai dengan emosi yang masih dirasakan.

Banyak sekali metode terapi EFT yang digunakan, mulai dari *easy EFT*, *borrowing benefit*, *gentle*, *movie*, *basic recipe* dan lain-lain. Metode tersebut disesuaikan dengan kondisi pasien, kebutuhan, serta efektifitas nya. Ketika

seseorang mengalami masalah emosional seperti kecemasan, kemarahan, frustrasi, kesedihan, stres, trauma, dan lain-lain, aliran energi dalam tubuh melalui titik-titik meridian dapat terganggu. Oleh karena itu, untuk mengatasi masalah emosional tersebut, diperlukan perbaikan aliran energi pada meridian tubuh dengan mengetuk dua belas titik meridian. Dalam tiga prosedur sederhana dan mudah yang disebut formula dasar ini, masalah emosional dan fisik dapat diatasi secara efektif. Prosedur ini juga dapat digunakan untuk mengobati sebagian besar masalah emosional dan fisik (Chruch, 2013).

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya dalam penanggulangan hipertensi. Upaya tersebut mencakup pelaksanaan monitoring dan evaluasi, pengembangan sistem keuangan untuk pengendalian hipertensi, penguatan, percepatan, dan perubahan program-program baru yang sesuai dengan kemajuan teknologi dan kondisi daerah. Selain itu, pemerintah juga melakukan penyebaran pedoman hipertensi, komunikasi, dan peningkatan kesadaran mengenai kondisi ini. Upaya lainnya mencakup pengembangan sumber daya manusia dalam pengendalian hipertensi dan penguatan jaringan pengendalian tekanan darah, termasuk membentuk kelompok kerja pengendalian hipertensi. Selain itu, pemerintah juga meningkatkan logistik dan distribusi untuk deteksi dini faktor risiko penyakit jantung dan pembuluh darah, termasuk hipertensi, serta melakukan peningkatan surveilans epidemiologi dan sistem informasi untuk pengendalian hipertensi. Meskipun pemerintah telah melakukan banyak upaya, namun kejadian hipertensi di Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Terapi EFT merupakan salah satu terapi yang bisa digunakan dalam pengendalian hipertensi terutama yang diakibatkan oleh adanya gangguan psikologis seperti stress. Dalam terapi EFT, terdapat urutan *tapping* yang dapat mengurangi emosi negatif, seperti stres. Mekanisme di baliknya melibatkan normalisasi sistem energi di dalam tubuh, yang mengakibatkan penurunan produksi hormon kortisol. Selain itu, terapi ini juga berpengaruh pada otak dengan mengurangi produksi adrenalin, sehingga epinefrin menurun. Hal ini mengakibatkan denyut jantung dan tekanan darah kembali normal (Isworo et al., 2019). Karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dua kali

dalam satu minggu dengan metode *basic recipe* dalam menurunkan tekanan darah.

### Metode Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah pasien penderita hipertensi dengan menggunakan jenis penelitian *true eksperimental* dengan *pre-posttest with control design*. Setelah kelompok kontrol dan kelompok intervensi diukur tekanan darahnya, hanya kelompok intervensi yang diberikan terapi EFT dua kali seminggu dengan metode *basic recipe*. lalu diakhir dilakukan kembali pemeriksaan tekanan darah pada kedua kelompok. Lokasi pada penelitian ini dilaksanakan di Klinik Hysella tepatnya di Universitas Bhakti Kencana Kota Bandung pada bulan Juni tahun 2022 sampai bulan Januari tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi sebanyak 100 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *consecutive sampling* yang kriterianya yaitu penderita hipertensi yang datang ke Klinik Hysella Universitas Bhakti Kencana dari bulan Juni sampai bulan November 2022, dan pasien yang sedang mengkonsumsi obat antihipertensi 1x1 yang telah dikonsumsi minimal selama 3 bulan. Dari seleksi tersebut didapatkan sebanyak 50 responden yang sesuai dengan kriteria. Kemudian dari 50 responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan jumlah sama rata sebanyak 25 responden di masing-masing kelompok. Penelitian ini menggunakan instrumen *sphygmomanometer digital* dan prosedur penelitian.

Analisis data dimulai dengan uji normalitas yaitu dengan uji *skewness* dibagi dengan standar error skewness dan uji kurtosis dibagi standar error kurtosis, lalu diperoleh hasil untuk kedua kelompok yaitu antara -2 hingga +2, berdasarkan hasil dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji univariat yang bertujuan untuk mengetahui karakteristik dan nilai tekanan darah pada saat sebelum dan sesudah diberikan terapi EFT, kemudian dilakukan uji bivariate yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh antar variabel dengan melakukan uji *paired sample t-test* dan uji *independent t-test* dengan  $p\text{-value} \leq 0,05$ .

### Hasil dan Pembahasan

Hasil dari penelitian ini disajikan dalam tabel tabel berikut ini:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=50)

Karakteristik	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	26	52
Perempuan	24	48
<b>Usia</b>		
Remaja Akhir	10	20
Dewasa Awal	16	32
Dewasa Akhir	10	20
Lansia Awal	14	28
<b>Pendidikan</b>		
SD	10	20
SMP	16	32
SMA	15	30
D3	2	4
S1	7	14
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	32	64
Tidak Bekerja	4	8
IRT	9	18
Mahasiswa	5	10

Hasil analisis pada tabel 1 didapatkan lebih dari setengah responden (52%) berjenis kelamin laki-laki sedangkan perempuan (48%). Hal ini sesuai dengan penelitian Astuti et al., (2021) yang menyebutkan bahwa laki-laki memiliki potensi yang tinggi karena faktor resiko lain yaitu gaya hidup yang kurang sehat, misalnya konsumsi alkohol, merokok, kelelahan, stres, pola makan yang tidak terkontrol, dan istirahat yang kurang cukup, sehingga laki-laki cenderung lebih berisiko terkena penyakit hipertensi dibandingkan perempuan, akan tetapi, perempuan juga berisiko terkena hipertensi setelah menopause karena pada perempuan terdapat mekanisme *vasoprotektif* yang dilakukan oleh hormon estrogen.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kurang dari setengah responden (32%) berusia dewasa awal, (20%) dewasa akhir dan (28%) lansia awal. Hal ini selaras dengan penelitian (Tirtasari, 2019) di setiap kelompok usia prevalensi hipertensi meningkat progresif, yaitu mulai dari kelompok usia 18-24 tahun sebesar 7.35%, pada kelompok usia 25-34 tahun menjadi 10.41%, dan pada kelompok usia 35-44 tahun paling tinggi sebesar 21.35%. Hipertensi mulai mengalami pergeseran



ke usia dewasa awal dan tekanan darah mengalami perubahan sejalan dengan perubahan struktur pembuluh darah seiring dengan bertambahnya usia

Pada penelitian ini kurang dari sebagian responden beribarat pendidikan SMP yaitu 16 responden (32%). Dalam penelitian Suratun et al., (2018) dijelaskan bahwa kegiatan edukasi berpengaruh terhadap tekanan darah responden. Penelitian Yuliani et al., (2018) menyatakan bahwa tingkat Pendidikan berpengaruh pada kejadian hipertensi (49,7%), dikarenakan Pendidikan yang rendah berdampak pada perilaku yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Para peneliti percaya bahwa semakin banyak informasi yang dimiliki orang tentang kesehatan mereka, semakin banyak kesadaran mereka akan penyakit berbahaya yang cenderung meningkat.

Lebih dari setengah responden dalam penelitian ini yang masih aktif bekerja diberbagai bidang yaitu 32 responden (64%). Selaras dengan hasil penelitian Raihan et al., (2014) menyebutkan ada korelasi yang signifikan antara pekerjaan dan tekanan darah tinggi. Menurut (Rumball-Smith et al., 2014) mencatat bahwa situasi ketenagakerjaan saat ini di Polandia berdampak negatif pada kesehatan. Status pekerjaan juga memprediksi risiko penyakit tertentu. Oleh karena itu, dapat diambil kesimpulan bahwa pekerjaan adalah faktor yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.

**Tabel 2.** Nilai Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi EFT pada Kelompok Intervensi (N=25)

	Variabel	Mean	SD
Sebelum	Tekanan darah sistolik	147,60	15,215
	Tekanan darah diastolik	88,60	7,433

**Tabel 4.** Uji Beda Rata-rata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi pada Kelompok Kontrol

Kelompok	Tekanan Darah	Sebelum	Sesudah	P-value
Kontrol	Sistolik	158,75	140,00	0,000
	Diastolik	94,58	84,58	0,000

**Tabel 5.** Uji Beda Rata-rata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi pada Kelompok Intervensi

Kelompok	Tekanan Darah	Sebelum	Sesudah	P-value
Intervensi	Sistolik	147,60	136,20	0,000
	Diastolik	88,60	76,24	0,000

Sesudah	Tekanan darah sistolik	136,20	18,273
	Tekanan darah diastolik	76,24	5,333

Hasil nilai mean pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik sebelum terapi EFT adalah 147,60mmHg dan tekanan darah sistolik setelah terapi EFT adalah 136,20 mmHg. Sedangkan nilai mean pada tekanan darah diastolik sebelum terapi EFT adalah 88,60 mmHg dan nilai mean tekanan darah diastolik setelah terapi EFT adalah 76,24 mmHg, yang dapat diartikan bahwa rata-rata nilai tekanan darah setelah terapi EFT mengalami penurunan.

**Tabel 3.** Nilai Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Kontrol (N=25)

	Variabel	Mean	SD
Sebelum	Tekanan darah sistolik	158,75	15,411
	Tekanan darah diastolik	94,58	7,211
Sesudah	Tekanan darah sistolik	140,00	12,511
	Tekanan darah diastolik	84,58	8,835

Sesuai tabel 3 pada kelompok kontrol didapatkan hasil nilai mean pada tekanan darah sistolik sebelum adalah 158,75 mmHg serta tekanan darah sistolik sesudah adalah 140,00 mmHg. Sedangkan nilai mean pada tekanan darah diastolik sebelum adalah 94,58 mmHg serta pada nilai mean tekanan darah diastolik setelah 84,58 mmHg.

Pada tabel 4 memperlihatkan hasil uji beda hasil uji beda dengan uji t untuk sampel berpasangan diperoleh  $p\text{-value} < 0,001$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata sebelum dengan sesudah terapi pada kelompok kontrol, sedangkan pada tabel 5 didapatkan data bahwa dengan hasil uji beda dengan uji t untuk sampel berpasangan diperoleh  $p\text{-value} < 0,001$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata tekanan darah sebelum dengan sesudah intervensi EFT dengan metode *basic recipe* pada kelompok intervensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi terjadi perubahan rata-rata tekanan darah pada responden, dimana terjadi penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi

Uji *paired t-test* adalah uji statistik yang digunakan pengaruh terapi EFT terhadap tekanan darah. Hasil analisis nilai  $p\text{-value}$  pada tekanan darah sistolik maupun diastolik baik sebelum dan setelah dilakukan intervensi yaitu 0,000 ( $p\text{-value} \leq 0,05$ ) yang dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi EFT terhadap penurunan tekanan darah. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Purwitarsari et al. (2021) bahwa terdapat pengaruh pemberian intervensi EFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi EFT dengan *metode basic recipe* yang dilakukan peneliti yaitu sebanyak dua kali dalam satu minggu, hal ini merupakan pembeda dengan penelitian lain seperti dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2020) yang mana terapi EFT ini dilakukan hanya satu kali. Selanjutnya dilakukan uji *independent t-test*, dengan membandingkan nilai tekanan darah antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 6 berikut:

**Tabel 6.** Uji Beda Rerata Tekanan Darah antara Kelompok Intervensi dengan Kelompok Kontrol Sesudah Terapi

Tekanan Darah	Intervensi	Kontrol	$P\text{-value}$
Sistolik	136,20	140,00	0,020
Diastolik	76,24	84,58	0,000

Pada tabel 6 dapat dikemukakan bahwa hasil uji beda dengan uji t untuk 2 sampel independen diperoleh sistolik;  $p\text{-value} = 0,020$  dan tekanan diastolik  $p\text{-value} = 0,000$ . Hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai rerata tekanan darah sesudah terapi EFT dengan metode *recipe* pada kelompok intervensi dengan kontrol. Tampak bahwa tekanan darah sesudah terapi EFT dengan metode *recipe* lebih baik daripada kelompok kontrol.

Terapi EFT ini menggunakan titik meridian tubuh. Terapi EFT ini terapi yang *safety*, simpel dan bisa dilakukan sendiri. Pada terapi EFT menggunakan metode *basic recipe* ada urutan tapping yang bisa mengurangi emosi negatif (stress) yang mana stress ini merupakan faktor resiko terjadinya hipertensi. Mekanismenya ialah sistem energi pada tubuh menjadi normal sehingga bisa menurunkan produksi hormon kortisol dan bisa mensugesti otak, termasuk menurunkan produksi adrenalin sehingga epinefrin menurun. Maka dari itu denyut jantung serta tekanan darah akan kembali normal. Sedangkan ketukan ringan titik meridian di titik organ serta jalur meridian Ki bisa menaikkan hormon endorfin sebagai akibatnya bisa menurunkan tekanan darah yang disebabkan oleh stress. Hal ini hampir sejalan dengan teknik *massage effleurage* pada penelitian (Hayati et al., 2020) pengaruh dari terapi *massage* yaitu menstimulasi hipotalamus untuk melepaskan hormon endorphen serta enkefalin yang bisa mempengaruhi aktivitas syaraf parasimpatis dan penurunan hormon kortisol, norepinefrin serta dopamine, yang mengakibatkan aliran darah vena lebih cepat kembali ke jantung serta vasodilatasi pembuluh darah. Penurunan hormon tadi bisa menimbulkan rasa nyaman sehingga terjadi rileksasi serta tekanan darah menjadi menurun.

Nilai  $p\text{-value}$  pada kelompok intervensi rata-rata nilai tekanan darah sistolik 136,20 mmHg dan diastolik 76,24 mmHg. Sedangkan kelompok kontrol rata-rata nilai tekanan darah sistolik adalah 140,00 mmHg dan tekanan diastolik adalah 84,58mmHg, yang dapat diartikan bahwa pemberian terapi EFT lebih efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian, terapi EFT menggunakan metode *basic recipe* adalah salah satu terapi komplementer yang terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah. Terapi EFT ini

sangat *safety* digunakan sebab tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya, serta metode *basic recipe* yaitu metode dasar yang dapat digunakan dimanapun, sangat praktis dan bisa dilakukan mandiri tanpa terus dibantu oleh terapis. Terapi EFT dilakukan dua kali dalam satu minggu dapat mengurangi kecemasan, stress dan gangguan emosional lainnya yang dapat meningkatkan tekanan darah. Pengetukan pada saat terapi EFT akan menstimulasi sistem energi dalam tubuh akan normal sehingga bisa menurunkan produksi hormon kortisol serta bisa mempengaruhi otak termasuk menurunkan produksi adrenalin yang berdampak pada penurunan epinefrin sehingga tekanan darah pun menurun. Selain metode *basic recipe*, peneliti juga menemukan metode EFT yang lain yaitu prosedur *easy emotional freedom technique*. Metode ini adalah cara mempelajari EFT dengan cepat, efektif dan mudah. Metode ini benar-benar semudah menonton video dan mengetuk bersamaan dengan itu. *Easy EFT* adalah proses tiga langkah yang tidak memerlukan pelatihan atau pengalaman dengan EFT.

### Simpulan

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa pemberian terapi EFT dua kali dalam satu minggu dengan metode *basic recipe* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah, dengan nilai signifikansi < dari 0,001. Hasil penelitian ini memberikan implikasi terhadap perawat bahwa selain memberikan obat farmakologis, mereka dapat mempertimbangkan untuk melakukan terapi EFT dua kali dalam satu minggu dengan metode *basic recipe* sebagai alternatif untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai penerapan terapi EFT dengan metode lain, seperti *easy EFT*, untuk mengamati dampaknya terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

### Referensi

Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada penduduk usia produktif (15-64 Tahun). *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 84–94.

Astuti, V. W., Tasman, & Lola, F. A. (2021). *Prevalensi dan analisis faktor risiko hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja puskesmas Nanggalo Padang*. 9(1), 1–9.

Bach, D., Groesbeck, G., Stapleton, P., Sims, R., Blickheuser, K., & Church, D. (2019). Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) Improves Multiple Physiological Markers of Health. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 24, 2515690X1882369. <https://doi.org/10.1177/2515690X18823691>

Chruch, D. (2013). eft Emotional Freedom Technique. In *Tampa Bay Wellness* (Vol. 28, Issue 9). <https://login.liboff.ohsu.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=awh&AN=82073449&site=ehost-live>

Fajri, I., Nurhamsyah, D., Mudrikah, K. A., Aisyah, S., & Azjunia, A. R. (2022). Terapi non-farmakologi dalam mengurangi tingkat nyeri pada pasien kanker payudara stadium 2-4: literature review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 5(2), 106–120.

Hastuti, A. P. (2020). *Hipertensi*. Lakeisha.

Hayati, N.I., Nugraha, A. L., & Fransiska, D. (2020). Massage Effleurage Pada Bagian Punggung , Tangan , Bahu , Leher Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Fase 1. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan*, 4(1), 50–64.

Hubkova, T. (2017). Lifestyle Approaches to White Coat Hypertension. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 11(1), 29–32. <https://doi.org/10.1177/1559827616673024>

Isworo, A., Anam, A., & Indrawati, N. (2019). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Gaster*, 17(2), 154. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i2.438>

Kemendes RI. (2020). Profil Kes Indo 2019. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>

Lestari, Y. D. (2020). Pengaruh Emotional Freedom Tehnik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Rpstw Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 1–9. <http://jurnal.imds.ac.id/imds/index.php/JIKep/article/viewFile/50/47>

Moore-Hafter, B., Barbee, J., Zacharias-Miller, C., & Shaner, L. (2021). *Free tapping manual: A comprehensive introductory guide to EFT (Emotional Freedom technique)* (Update Ver,



- Issue 1176538). EFT International. <https://eftinternational.org/wp-content/uploads/EFT-International-Free-Tapping-Manual.pdf>
- Purwitasari, U. K. P., Rohmi, F., & Aditya, R. S. (2021). Emotional Freedom Technique Therapy in Reducing Blood Pressure and Anxiety in the Elderly: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Global*, 6(1), 1–10.
- Rahayu, S. M., Hayati, N. I., & Asih, S. L. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 3(1), 91–98. <https://doi.org/10.24198/mkk.v3i1.26205>
- Raihan, L. N., Erwin, & Dewi, A. P. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi primer pada masyarakat di wilayah kerja puskesmas Rumbai Pesisir. *JOM PSIK Vol 1 No 2, 1*, 1–10.
- RUBIN, L. (2018). The Manual. *The Made Thing*, 266–266. <https://doi.org/10.2307/j.ctt2111h3n.211>
- Rumball-Smith, J., Nandi, A., & Kaufman, J. S. (2014). Working and hypertension: gaps in employment not associated with increased risk in 13 European countries, a retrospective cohort study. *BMC Public Health*, 14(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-536>
- Statistik, B. P. (2018). *Statistik Indonesia 2018 Statistical Yearbook of Indonesia 2018* (Issue 021). Badan Pusat Statistik.
- Suardana, I. W., Saraswati, N. L. G. I., & Wiratni, M. (2014). Dukungan keluarga dan kualitas hidup lansia hipertensi. *Junal Keperawatan Poltekkes Denpasar Bali, V(Hipertensi)*, 1–9. [http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/Jurnal Gema Keperawatan/Desember 2014/ARTIKEL I Wayan Suardana dkk..pdf](http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/Jurnal%20Gema%20Keperawatan/Desember%202014/ARTIKEL%20I%20Wayan%20Suardana%20dkk..pdf)
- Suratun, Ekarini, N. L. P., & Sumartini, M. (2018). Pengaruh edukasi gaya hidup sehat terhadap pencegahan dini hipertensi pada remaja. *Jkep*, 3(2), 131–142. <https://doi.org/10.32668/jkep.v3i2.208>
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 395–402.
- Unger, T. (2020). *2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines*. 1334–1357.
- WHO. (2015). World Health Statistics 2015. In *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical* (Vol. 44, Issue 8). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal*, 16, 1057–1072. <https://doi.org/10.17179/excli2017-480>
- Yuliani, D. R., Widyawati, M. N., Rahayu, D. L., Widiastuti, A., & ... (2018). Terapi murottal sebagai upaya menurunkan kecemasan dan tekanan darah pada ibu hamil dengan preeklampsia: Literature review dilengkapi studi kasus. In *Jurnal .... core.ac.uk*.