



Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi melalui Intervensi Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) di Ruang Diponegoro RSUD Arjawinangun Cirebon

Tania Maulida^{1*}, Tiffany Gita Sesaria¹, Agus Nurdin¹

¹ Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Kampus Cirebon, Cirebon, Indonesia

*E-mail: taniamaulida10@gmail.com

Diterima : 6 November 2023

Direvisi : 27 November 2023

Dipublikasikan : 31 Desember 2023

ARTIKEL INFO

Kata Kunci : *Emotional Freedom Technique, Hipertensi, Nyeri, Tekanan Darah*

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah di atas 140 mmHg sistolik dan 90 mmHg diastolik. Menurut data BPS Jabar, tahun 2022 prevalensi hipertensi Kabupaten Cirebon mencapai 80,72%. Gejala yang kerap dialami oleh penderita hipertensi yaitu nyeri kepala. Penatalaksanaan klien hipertensi dengan nyeri di rumah sakit lebih banyak mengarah atau berfokus pada tatalaksana farmakologi saja, sehingga diperlukan terapi non farmakologis yang tidak memiliki efek samping, misalnya terapi EFT. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan menggambarkan, menganalisis dan melakukan asuhan keperawatan pada klien hipertensi dengan nyeri yang diberikan intervensi terapi EFT terhadap penurunan nyeri dan tekanan darah **Metode:** Jenis penelitian deskriptif kualitatif pendekatan studi kasus. **Hasil:** Hasil pengkajian dan pemeriksaan didapatkan yaitu klien pertama mengalami penurunan nyeri dari 5 menjadi 2 (1-10) dan penurunan tekanan darah sebesar 40 mmHg sistol 10 mmHg diastol dan klien kedua mengalami penurunan nyeri dari 5 menjadi 1 (1-10) dan penurunan tekanan darah sebesar 30 mmHg sistol 20 mmHg diastol. **Kesimpulan:** terapi EFT secara rutin, terbukti berpengaruh dalam menurunkan nyeri dan tekanan darah selama lima hari masa observasi.

Keywords : *Blood Pressure; Emotional Freedom Technique; Hypertension; Pain*

ABSTRACT

Background: Hypertension is an increase in blood pressure above 140 mmHg systolic and 90 mmHg diastolic. According to West Java BPS data, in 2022 the prevalence of hypertension in Cirebon Regency will reach 80.72%. A symptom often experienced by hypertension sufferers is headache. Management of hypertensive clients with pain in the hospital is more directed or focused on pharmacological management only, so non-pharmacological therapy is needed which does not have side effects, for example EFT therapy. **Aim:** This research aims to describe, analyze and provide nursing care for hypertensive clients with pain who are given EFT therapy intervention to reduce pain and blood pressure using a qualitative descriptive research type with a case study approach. **Result:** The results of the assessment and examination showed that the first client experienced a decrease in pain from 5 to 2 (1-10) and a decrease in blood pressure of 40 mmHg systole to 10 mmHg diastole and the second client experienced a decrease in pain from 5 to 1 (1-10) and a decrease in blood pressure 30 mmHg systole and 20 mmHg diastole. **Conclusion:** Routine EFT therapy has been proven to have an effect in reducing pain and blood pressure during the five day observation period.

How to Cite : Maulida, T., Sesaria, T. G., & Nurdin, A. (2023). Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi melalui Intervensi Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) di Ruang Diponegoro RSUD Arjawinangun Cirebon. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 4(2), 60–68. <https://doi.org/10.30787/asjn.v4i2.1331>

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular menjadi penyebab kematian nomor 1 di dunia, dengan faktor risiko utamanya yaitu hipertensi dan faktor risiko lainnya yaitu penyakit jantung koroner dan stroke (Sarweni & Sari, 2020). Perkiraan angka prevalensi hipertensi di tahun 2025 yaitu sebesar 29,2% atau kisaran 333.000.000 jiwa penduduk negara maju dan 639.000.000 jiwa penduduk negara berkembang (Murni, 2018). Menurut data Riskesdas, prevalensi hipertensi Negara Indonesia di tahun 2018 mengalami kenaikan menjadi 34,1% setelah sebelumnya mencapai angka 25,8% di tahun 2013 (Sarweni & Sari, 2020).

Perbandingan prevalensi hipertensi di Indonesia menurut kelamin yaitu sebesar 31,34% laki – laki dan 36,85% perempuan dengan kelompok umur penderita hipertensi diantaranya yaitu 31-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), dan 55-64 tahun (55,2%) (BPSa, 2018; Kemenkes RI, 2019). Provinsi Jawa Barat berada pada urutan kedua teratas dengan prevalensi hipertensi sebesar 39,6% (BPSb, 2018). Data tahun 2021, total jumlah penderita hipertensi di Jawa Barat adalah sebanyak 13.563.311 penduduk yang mana mengalami peningkatan sebesar 12,4% dari tahun 2020.

Kabupaten Cirebon merupakan salah satu wilayah di Jawa Barat yang angka prevalensi hipertensinya terus meningkat hingga mencapai 634.074 orang di tahun 2021 (DinKes RI, 2021). Menurut data BPS Jabar, di tahun 2022 prevalensi hipertensi Kabupaten Cirebon mencapai 80,72% (BPSc, 2022). Sebanyak 174.538 atau sekitar 27,1% penderita hipertensi sudah mendapat pelayanan kesehatan sesuai standar untuk Kabupaten Cirebon di tahun 2020 (Suhaeni, 2020).

Adapun gejala yang kerap dialami oleh penderita hipertensi yaitu pusing, nyeri kepala, mual, muntah, kelelahan, lemas, gelisah, sesak nafas, epitaksis, hingga terjadi penurunan kesadaran. Namun tidak semua penderita hipertensi merasakan gejala tersebut sehingga hipertensi disebut sebagai “*Silent Killer*” (Nurzanah et al., 2022). Nyeri kepala bagian belakang yang dialami oleh penderita hipertensi terjadi karena adanya peningkatan tekanan intrakranial pada otak yang mengaktifkan reseptor nyeri sehingga menimbulkan gejala nyeri dan berpotensi mengganggu aktivitas sehari – hari.

Penatalaksanaan penyakit hipertensi dilakukan dengan dua cara yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi adalah terapi dengan memberikan obat penurun tekanan darah atau obat anti hipertensi. Sedangkan terapi non farmakologi merupakan terapi yang tidak melibatkan obat-obatan di dalamnya seperti terapi relaksasi, olahraga, pijat, doa dan sebagainya (Orizani, 2019).

Klien hipertensi di rumah sakit lebih banyak mendapat penatalaksanaan yang berfokus pada tatalaksana farmakologi saja. Belum banyak upaya untuk mengatasi nyeri pada klien hipertensi dengan terapi non farmakologi. Beberapa terapi non farmakologi yang dapat diberikan untuk menurunkan nyeri pada kondisi hipertensi adalah terapi relaksasi autogenik, terapi relaksasi dengan air bunga mawar, terapi relaksasi otot progresif, terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dan terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)*.

Melihat tingginya angka kejadian hipertensi, peningkatan prevalensi hipertensi Kabupaten Cirebon tiap tahunnya, masih minimnya penatalaksanaan non farmakologi yang diterapkan oleh rumah sakit, juga keberhasilan penerapan terapi EFT dalam menurunkan tekanan darah dan skala nyeri, maka penulis tertarik dan merasa perlu untuk melakukan penelitian yang berjudul "Asuhan Keperawatan pada Klien Hipertensi dengan Nyeri yang Dilakukan Terapi Emotional Freedom Technique di Ruang Diponegoro RSUD Arjawinangun Kabupaten Cirebon".

Beberapa tahun terakhir, terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* mulai banyak dikembangkan karena mudah untuk dilakukan dan memberikan hasil yang signifikan. Terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* adalah jenis terapi psikologi yang berfungsi untuk menghilangkan emosi negatif seperti sedih, stress dan kesal yang mana emosi tersebut dapat mengaktivitasi saraf simpatis dan kemudian menyebabkan peningkatan tekanan darah. Emosi negatif juga dapat merangsang reseptor nyeri sehingga penderita hipertensi merasakan nyeri kepala (Isworo et al., 2019).

Mekanisme terapi EFT yaitu mengubah sistem energi di dalam tubuh menjadi normal sehingga produksi adrenalin pun menurun dan tekanan darah akan kembali normal lalu nyeri pun hilang atau berkurang (Isworo et al., 2019). Selain menormalkan sistem energi

tubuh, terapi EFT yang juga menggunakan teknik tapping pada titik meridian tubuh dapat membuat perasaan nyaman dan rileks. Proses inilah yang membuat EFT disebut akupuntur tanpa jarum (Purwitarsari et al., 2021).

Selain pada penurunan tekanan darah, terapi EFT juga diterapkan sebagai intervensi dengan tujuan penurunan skala nyeri. Penelitian sebelumnya mengenai EFT dalam menurunkan skala nyeri, yaitu pada klien post op ortopedi yang dilakukan oleh Rusdiana (2016). Melalui terapi ini, dibuktikan adanya penurunan skala nyeri dengan skala nyeri pada sebelum dilakukan intervensi yaitu 5 dan setelah dilakukan intervensi yaitu 3. Terapi EFT dapat dengan mudah diterapkan pada kondisi pasien rawat inap karena tidak memerlukan alat, mudah untuk dilakukan serta kondisi bangsal ketika sudah selesai tindakan keperawatan lebih kondusif untuk berkonsentrasi.

Berdasarkan masalah di atas, peneliti tertarik untuk memberikan perawatan berbasis terapi komplementer non farmakologi yaitu *Emotional Freedom Techique* (EFT) dengan melakukan studi kasus terkait hal tersebut. Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk menggambarkan, menganalisis hasil, dan melaksanakan asuhan keperawatan pada sebagai pasien hipertensi, melalui intervensi terapi EFT di Ruang Diponegoro RSUD Arjawinangun, Kabupaten Cirebon.

METODE DAN BAHAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus yang ditujukan untuk mengeksplorasi masalah

keperawatan yang dialami oleh klien mengenai masalah kardiovaskular yaitu hipertensi, nyeri tekanan darah dan mengenai bagaimana penerapan intervensi EFT pada masalah keperawatan yang dialami klien. Subjek pada penelitian ini yaitu dua pasien Hipertensi.

Kriteria inklusi yang digunakan untuk subjek penelitian yaitu berusia diatas 25 tahun, klien dengan hipertensi, klien dengan skala nyeri kepala sedang – tidak tertahankan, tidak terjadi penurunan kesadaran, tidak terjadi pelemahan otot di titik meridian tubuh. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik, juga studi dokumentasi. Pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) 1-10 dan pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer raksa dan stetoskop. Penelitian dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Arjawinangun Kabupaten Cirebon yang berlokasi di jalan By Pass Palimanan-Jakarta Km. 2 No. 1 Kebon Turi, Arjawinangun, Kabupaten Cirebon. Penelitian dilakukan selama 3 minggu mulai tanggal 27 Maret 2023 hingga 15 April 2023. Rumah sakit ini merupakan Rumah Sakit kelas B yang merupakan milik Pemerintah Daerah Kabupaten Cirebon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa dua orang responden yaitu klien 1 (Ny.W) dan klien 2 (Ny.E) setelah dilakukan intervensi EFT selama lima hari didapatkan perubahan hasil tekanan darah dan skala nyeri dapat dilihat pada tabel 1, 2 dan 3.

Tabel 1. Hasil Observasi Tekanan darah dan Skala nyeri Klien 1 (Ny.W)

Waktu Pelaksanaan	Frekuensi Terapi	Tekanan Darah		Skala Nyeri	
		Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Klien 1 (Ny. W)					
Hari Ke – 1 Rabu, 29/03/23 16.00	4x sehari	TD : 180/100 mmHg MAP : 126,6 mmHg	TD : 180/100 mmHg MAP : 126,6 mmHg	5	5
Hari Ke – 2 Kamis, 30/03/23 16.00	5x sehari	TD : 160/90 mmHg MAP : 113,3 mmHg	TD : 160/90 mmHg MAP : 113,3 mmHg	5	5
Hari Ke – 3 Jumat, 31/03/23 15.00	5x sehari	TD : 160/90 mmHg MAP : 113,3 mmHg	TD : 160/90 mmHg MAP : 113,3 mmHg	4	4
Hari Ke – 4 Sabtu, 01/04/23 15.00	5x sehari	TD : 160/90 mmHg MAP : 113,3 mmHg	TD : 150/90 mmHg MAP : 110 mmHg	4	3
Hari Ke – 5 Minggu, 02/04/23 15.00	5x sehari	TD : 150/90 mmHg MAP : 110 mmHg	TD : 140/90 mmHg MAP : 106,6 mmHg	2	2

Tabel 2. Hasil Observasi Tekanan darah dan Skala nyeri Klien 2 (Ny.E)

Waktu Pelaksanaan	Frekuensi Terapi	Tekanan Darah		Skala Nyeri	
		Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Klien 2 (Ny. E)					
Hari Ke – 1 Rabu, 29/03/23 16.00	4x sehari	TD : 160/100 mmHg MAP : 120 mmHg	TD : 160/90 mmHg MAP : 113,3 mmHg	5	5
Hari Ke – 2 Kamis, 30/03/23 16.00	5x sehari	TD : 160/90 mmHg MAP : 113,3 mmHg	TD : 160/90 mmHg MAP : 113,3 mmHg	5	4
Hari Ke – 3 Jumat, 31/03/23 15.00	5x sehari	TD : 150/90 mmHg MAP : 110 mmHg	TD : 140/90 mmHg MAP : 106,6 mmHg	4	3
Hari Ke – 4 Sabtu, 01/04/23 15.00	5x sehari	TD : 130/90 mmHg MAP : 103,3 mmHg	TD : 130/90 mmHg MAP : 103,3 mmHg	2	2
Hari Ke – 5 Minggu, 02/04/23 15.00	5x sehari	TD : 130/90 mmHg MAP : 103,3 mmHg	TD : 130/80 mmHg MAP : 96,7 mmHg	1	1

Tabel 3. Hasil Observasi Skala nyeri Klien 1 (Ny.W dan Ny.E)

No	Waktu Pelaksanaan	Skala Nyeri	
		Klien 1 (Ny.W)	Klien 2 (Ny.E)
1.	Hari ke-1 Tanggal 29 Maret 2023	5	5
2.	Hari ke-5 Tanggal 02 April 2023	2	1

Penatalaksanaan yang penulis lakukan pada pasien dengan diagnosa hipertensi. Teori ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Arif & Kusuma (2015) yang mengatakan bahwa ketidakefektifan perfusi jaringan perifer menyebabkan adanya sumbatan di pembuluh darah sehingga jumlah pasokan oksigen menurun yang apabila terjadi pada otak maka akan menstimulasi otak untuk lebih peka terhadap rangsangan nyeri. Ada juga penelitian yang dilakukan oleh Sulisty (2013) yang mengatakan bahwa nyeri yang dialami oleh klien dengan hipertensi umumnya nonspesifik, terjadi di bagian belakang kepala, nyeri seperti ditusuk-tusuk dan bersifat hilang timbul dengan rata-rata skala nyeri yaitu 4. Beliau juga mengatakan bahwa nyeri pada pasien hipertensi ini diakibatkan oleh adanya aktivasi saraf simpatis. Dengan adanya teori ini, maka penulis menyimpulkan bahwa fakta di lapangan yaitu kedua klien dengan hipertensi yang mengalami nyeri sesuai dengan teori yang ada.

Nyeri adalah hasil perpaduan antara emosi, pemikiran, perilaku dan juga pengalaman seseorang. Masing-masing individu akan memberikan respon yang berbeda terhadap nyeri yang dirasakannya. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh bagaimana cara pikir, faktor usia, jenis kelamin dan juga bagaimana sistem koping individu masing-masing. Sesuai dengan teori yang disampaikan

oleh Andarmoyo (2013) nyeri timbul saat jaringan mengalami kerusakan dan bersifat pribadi. Hal ini yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada klien dengan hipertensi yang berjenis kelamin perempuan untuk lebih mendalami bagaimana perempuan memberikan respon terhadap nyeri yang dirasakannya sendiri.

Setelah dilakukan penelitian, penulis mendapatkan hasil bahwa intervensi yang diberikan penulis pada klien 1 dan 2 mampu menurunkan skala nyeri dan juga tekanan darah klien. Pada klien 1 skala nyeri turun dari 5 hingga 2, sedangkan pada klien 2 skala nyeri turun dari 5 hingga 1. Karakteristik klien yang penulis temukan ditempat penelitian yaitu 2 klien berjenis kelamin perempuan dengan usia klien 1 36 tahun dan klien 2 37 tahun yang merupakan usia produktif.

Hal ini sejalan dengan data yang dirilis oleh BPS dan Kemenkes RI pada tahun 2019 bahwa prevalensi penderita hipertensi di Indonesia sebesar 36,85% merupakan perempuan dan prevalensi 31,6% nya berusia 31-44 tahun. Namun hal ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurnia (2022) bahwa wanita diusia sebelum menopause masih terlindungi dari penyakit kardiovaskular yang disebabkan oleh hormon estrogen yaitu dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) yang berperan dalam pencegahan aterosklerosis. Faktor yang paling mungkin mempengaruhi dalam hal ini

yaitu karena klien mengalami premenopause lebih awal yang disebabkan oleh hormon, menarche, dan juga faktor asupan.

Data pengkajian juga menunjukkan bahwa kedua klien tidak ada yang meneruskan pendidikan ke jenjang sarjana. Klien 1 lulusan SD dan klien 2 lulusan SMA. Data tersebut berkaitan dengan tingkat pendidikan mempengaruhi tingkat pengetahuan dan proses pemahaman dalam menerima informasi. Informasi yang diterima akan mempengaruhi seseorang dalam menjalankan pola hidup yang baik dan sehat. Sehingga seseorang dengan pendidikan lebih rendah mempunyai kemungkinan lebih besar untuk menjalani hidup dengan pola makan yang tidak sehat dan jarang berolahraga yang akan berdampak pada penyakit yang dideritanya saat ini yaitu hipertensi. Klien juga mengatakan sebelum dinyatakan menderita hipertensi, ia tidak terlalu memahami apa itu hipertensi sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan mengenai hipertensi berpengaruh pada tingkat pengetahuan dalam mencegah hipertensi sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yusdianti (2020).

Hasil dari proses penelitian yang sudah penulis lakukan adalah adanya kesesuaian antara teori bahwa respon nyeri dipengaruhi juga oleh pengalaman yang dibuktikan pada klien 1 dan klien 2 yang mempunyai pengalaman hemodialisa setiap dua kali seminggu dan sudah terbiasa menahan rasa nyeri. Dari situ dapat dilihat ketika mereka mengatakan nyeri dengan skala nyeri 5, mereka tidak menunjukkan ekspresi yang berlebihan atau pandangan objektif seperti individu dengan sedikit pengalaman nyeri yang mungkin akan menunjukkan tanda objektif nyeri dengan lebih ekspresif.

Mekanisme koping juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi respon nyeri (Gati, 2022). Berdasarkan hasil pengamatan penulis, klien pertama cenderung lebih sering meratapi dan khawatir akan penyakitnya. Sedangkan klien kedua lebih terbuka, percaya diri dan menghadapi semua penyakitnya sebagai suatu tantangan yang harus ia hadapi untuk menjalani hidup yang lebih baik kedepannya. Ia mudah berbaur dan juga tidak pernah merasa berbeda dari teman-temannya yang lain yang tidak menderita sakit seperti dirinya. Klien merasa pantas dan optimis untuk mendapat kesembuhan dengan semangatnya yang ia dapatkan dari rasa percaya diri itu sendiri. Pemikiran negatif yang

ada pada klien 1 justru memperburuk kondisinya dan membuat ia susah untuk memaknai kalimat-kalimat positif yang ada pada prosedur terapi, sehingga berpengaruh juga pada hasil akhir terapi (Sudayasa, 2020.)

Data yang ditemukan dari kedua klien adalah bahwa klien seringkali tampak meringis ketika merasakan nyeri kepala bagian belakang. Hasil penelitian yang penulis dapat setelah menerapkan terapi Emotional Freedom Technique selama 5 hari berturut-turut yaitu terjadi penurunan skala nyeri pada klien 1 sebesar 3 dan pada klien 2 sebesar 4. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Isworo dkk mengenai penerapan EFT terhadap upaya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan 16 responden dan didapatkan hasil bahwa intervensi tersebut berhasil, terjadi penurunan tekanan darah rata-rata 10 mmHg sistol dan 2 mmHg diastol.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wyssie (2022) dengan 39 responden dan didapatkan hasil yaitu terjadi penurunan tekanan darah yang cukup signifikan sebesar 15 mmHg sistol dan 10 mmHg diastol. Tidak hanya itu, penelitian serupa juga dilakukan oleh Rusdiana pada pasien post op ortopedi yang membuktikan adanya penurunan skala nyeri sebesar 2.

Keberhasilan penerapan intervensi pada penelitian ini disebabkan karena kedua klien bersikap kooperatif sehingga mampu mengikuti arahan dari penulis mengenai prosedur penerapan terapi dan bisa melakukannya secara mandiri dengan baik. Tidak hanya itu, keluarga dari kedua klien juga sangat mendukung pemberian terapi ini sehingga klien merasa seperti diberi dukungan dan dorongan untuk melaksanakan terapi sesuai dengan prosedur dan waktu yang telah dianjurkan. Adanya dukungan dari keluarga dan kondisi lingkungan yang terapeutik juga membantu klien merasa lebih nyaman dengan kegiatan terapi yang dilakukan 5 kali sehari. Tidak dapat dipungkiri meskipun tingkat pendidikan klien pertama dan klien kedua berbeda, namun dengan dukungan serta dorongan dari keluarga juga pengertian dari penulis kedua klien mampu menjalani proses terapi dengan baik dari awal hingga akhir sesi.

Faktor luar yang mempengaruhi keberhasilan penelitian ini yaitu adanya kolaborasi antara perawat dan dokter ruangan dalam pemberian obat hipertensi yaitu amlodipin 1x10mg oral pada klien 1 dan 1x5mg oral pada klien 2 untuk menurunkan

tekanan darah klien. Seiring dengan turunnya tekanan darah, maka skala nyeri pun berkurang. Namun dalam hal ini kedua klien tidak ada yang mendapat obat analgetik jenis apapun. Klien hanya mendapatkan obat untuk gagal ginjal dan omeprazole juga furosemid.

Selain itu, keberhasilan penelitian ini juga disebabkan oleh karena kedua klien tersebut berada di ruangan yang sama di waktu yang sama dan dengan kondisi latar belakang kesehatan yang bisa dibilang hampir sama sehingga memudahkan penulis untuk melangsungkan proses penelitian dan memberikan intervensi juga terapi sesuai dengan prosedur dan waktu yang telah ditentukan.

Penelitian ini menggunakan terapi *Emotional Freedom Technique* dengan alasan bahwa terapi tersebut merupakan salah satu penanganan nyeri non farmakologis yang belum banyak diketahui oleh masyarakat padahal memiliki banyak manfaat. Terapi ini bekerja dengan memfokuskan klien pada hal-hal positif yang berperan dalam menegakkan hati juga pikiran serta meningkatkan keikhlasan atas kondisi yang harus ia jalani saat ini. Terapi ini mengutamakan agar terbukanya jalan pikiran klien yang baru yang lebih positif dan tentunya yang lebih optimis.

Pola pikir yang positif tersebut akan menormalkan pembuluh darah yang tersumbat yang merupakan penyebab utama dari hipertensi. Setelah dilakukan terapi sesuai dengan prosedur Komarudin (2021) terbukti bahwa adanya kesesuaian antara teori analogi sungai yang dikemukakan oleh Eddy Iskandar bahwa hati yang tidak ikhlas menggambarkan sebuah hambatan dalam sungai yang membuat aliran sungai tersebut tidak lancar, maka diperlukan hati yang ikhlas untuk menjembatani aliran tersebut agar bisa kembali normal.

EFT menganggap bahwa emosi negatif dan perasaan marah atau stressor merupakan penghalang dari proses penyembuhan alami yang dimiliki oleh tubuh yang menghalangi jalannya arus sungai. Menurut Isworo dkk (2019) EFT juga merupakan sebuah terapi psikologi yang dapat menghilangkan perasaan sedih, marah, stres dan kesal untuk mengobati segala gangguan seperti cemas, takut dan panik yang berasal mula dari sakit fisik, sakit kepala, tekanan darah tinggi dan kesulitan bernafas. Sehingga penulis berasumsi bahwa terapi EFT ini merupakan teknik terapi yang cocok untuk diberikan pada pasien hipertensi dengan

penyakit komplikasi berat seperti gagal ginjal karena para penderitanya cenderung berpotensi memiliki emosi atau perasaan negatif yang tinggi yang justru akan memperparah kondisi hipertensinya dan memperparah pula komplikasinya sehingga ini akan menjadi lingkaran penyakit yang tidak ada obatnya apabila tidak dihilangkan sumber penyakitnya yaitu akibat stres.

Proses pelaksanaan asuhan keperawatan pada kedua klien 2 hari dilakukan di rumah sakit dan sisanya dilakukan dengan kunjungan rumah. Pemberian asuhan keperawatan dilakukan oleh penulis dengan tujuan untuk membantu klien dalam memenuhi kebutuhan kesehatannya. Saat di rumah sakit, penulis melakukan asuhan keperawatan berkolaborasi dengan perawat ruangan, dokter dan keluarga klien. Intervensi pada klien 1 dengan 4 diagnosa keperawatan meliputi manajemen jalan nafas, perawatan sirkulasi, dukungan tidur dan manajemen nyeri.

Implementasi yang dilakukan selama lima hari diantaranya yaitu memonitor pola dan bunyi nafas, memposisikan klien fowler, memonitor TTV secara berkala, mengidentifikasi pola aktivitas dan tidur, menganjurkan untuk menerapkan jam tidur, mengidentifikasi skala nyeri dan memberikan terapi EFT. Pada klien 2 juga diberikan implementasi yang sama namun tidak diberikan dukungan tidur karena klien 2 tidak mempunyai gangguan tidur. Pemberian asuhan keperawatan selama di rumah sakit berjalan lancar karena respon dari kedua klien yang kooperatif.

Hari ketiga hingga kelima, asuhan keperawatan dilakukan dengan melakukan kunjungan rumah setiap hari. Pemberian asuhan dengan kunjungan rumah ini difokuskan pada pemberian dan pemantauan terapi EFT. Hasilnya adalah bahwa kedua klien mengatakan lebih leluasa dan fokus melakukan terapi ketika di rumah. Hal ini dibuktikan dengan hasil penurunan skala nyeri dan tekanan darah yang cukup signifikan selama klien melakukan terapi secara mandiri di rumah.

Proses pemberian terapi adalah dengan mengenalkan pasien pada penyakit hipertensi, proses nyeri dan solusi mengurangi nyeri yaitu dengan menggunakan terapi EFT. Selanjutnya kedua klien diberikan arahan mengenai prosedur terapi dan melatih klien untuk melakukan terapi secara mandiri. Hari pertama dan kedua klien menunjukkan respon yang

positif dapat dilihat dari klien yang berusaha menghafal juga memaknai kalimat terapi meskipun belum terbiasa dengan kalimat-kalimat tersebut sebelumnya. Meskipun masih harus melihat runtutan prosedur namun klien tetap harus melakukan EFT secara mandiri.

Pemberian terapi EFT pada hari pertama hingga kedua belum nampak perubahan skala nyeri dan tekanan darah yang signifikan pada kedua klien. Hal ini dilatarbelakangi karena kedua klien belum terlalu hafal kalimat dalam prosedur terapi sehingga ia melakukan terapi masih dengan melihat teks. Hal inilah yang membuat klien kurang bisa memaknai dan fokus pada tujuan terapi. Seperti yang diungkapkan oleh Iskandar (2010) bahwa dalam melakukan terapi, perlu adanya penghayatan sehingga saat klien sudah mampu memaknai maksud dari terapi dengan baik, maka hasil yang didapatpun akan lebih signifikan seperti yang terjadi pada hari ketiga hingga hari kelima terjadi perubahan skala nyeri dan tekanan darah yang cukup signifikan yaitu klien 1 dari 5 menjadi 2 dan klien 2 dari 5 menjadi 1. Penurunan tekanan darah klien 1 yaitu dari 180/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg. Sedangkan pada klien 2 yaitu dari 160/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg.

Hasil pembahasan ini dapat disimpulkan bahwa terapi *Emosional Freedom Technique* dapat menurunkan skala nyeri pada pasien hipertensi dengan gagal ginjal dengan hasil yang cukup signifikan. Perbedaan yang ada disebabkan oleh beberapa faktor seperti mekanisme koping dan keparahan penyakit hipertensi yang diderita. Berdasarkan nilai tekanan darah klien 1 memang selalu lebih tinggi tekanannya dibanding klien 2. Namun keduanya sama-sama mengalami kondisi yang berangsur membaik setiap harinya karena melakukan terapi sesuai dengan anjuran.

Kesenjangan yang penulis temukan pada kedua klien yaitu bahwa pada kondisi umum dan status kesehatan yang bisa dibilang sama namun mendapatkan hasil terapi yang berbeda. Hal ini karena klien 1 memiliki faktor koping yang kuat dari dukungan keluarga. Selanjutnya, klien 2 memiliki koping berupa dukungan dari keluarga dan dari banyak temannya, ia juga mempunyai kepribadian ceria, percaya diri. Mekanisme koping yang berbeda ini berpengaruh pada hasil intervensi dimana klien 2 mengalami penurunan skala nyeri lebih banyak dibanding klien 1. Keterbatasan yang ada pada penelitian ini diantaranya adalah

terdapat beberapa faktor yang tidak bisa dikendalikan seperti kemampuan klien dalam memahami dan menghayati teks serta kondisi lingkungan terkadang kondusif tetapi kadang juga sebaliknya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian terapi *Emotional Freedom Technique* dilakukan dengan meyakinkan klien bahwa emosi negatif berdampak buruk pada penyakitnya. Keyakinan inilah yang selanjutnya akan memperlancar proses terapi. Terapi *Emotional Freedom Technique* dapat mengurangi nyeri kepala bagian belakang pada klien hipertensi dengan hasil yang signifikan apabila dilakukan sesuai dengan tahapan prosedur dan juga waktu yang telah dianjurkan. Hasil dari terapi EFT yang diberikan selama lima hari pada klien 1 (Ny.W) yaitu menurunkan skala nyeri dari 5 menjadi 2 dan pada klien 2 (Ny.E) yaitu menurunkan skala nyeri dari 5 menjadi 1. Penurunan tekanan darah klien 1 yaitu dari 180/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg. Sedangkan pada klien 2 yaitu dari 160/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg.

Saran bagi peneliti selanjutnya melakukan penelitian dengan memperpanjang waktu implementasi dan mengambil responden berjenis kelamin laki-laki juga perempuan supaya mengetahui perbedaan hasil dan keefektifan terapi pada responden dengan jenis kelamin yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS. (2018a). *Prevalensi tekanan darah tinggi menurut jenis kelamin 2013-2018*. BPS.
- BPS. (2018b). *Prevalensi Tekanan Darah Tinggi Menurut Provinsi 2013-2018*. BPS.
<https://www.bps.go.id/indicator/30/1480/1/prevalensi-tekanan-darah-tinggi-menurut-provinsi.html>
- BPS. (2022). *Indeks Kesehatan 2020-2022*. BPS.
<https://jabar.bps.go.id/indicator/26/120/1/indeks-kesehatan.html>
- Chalik, R. (2020). *Anatomi Fisiologi Manusia* (Vol. 21, Issue 1). <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Desi R, A. (2022). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Kebahagiaan Lansia di Ponpes Raden. https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/19094/1/Revisi_S1_Anisa%20desi%20R_

- 1804046031%20%20Anisa%20Desi%20Ramadhona.pdf
- Gati, N. W., & Dewi, P., S. (2022). Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari. Surakarta <https://journal.aiska-university.ac.id/index.php/asjn/article/view/1170/506>
- Iskandar, E. (2010). *The Miracle of Touch: Panduan Menerapkan Keajaiban EFT untuk Kesehatan, Kesuksesan dan Kebahagiaan*. Bandung: Mizan Pustaka.
- 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>
- Komarudin. (2021). Berdamai dengan Hipertensi Melalui EFT. Cirebon : repository poltek keasikmalaya
- Lannisa, V., & Fermi, I. M. (2019). Clinical pediatric nephrology: Third edition. In *Chronic Kidney Disease: Third Edition* (Issue 1902611187). <https://doi.org/10.1201/9781315382319>
- Lataima, N. S., Kurniawati, N. D., & Astuti, P. (2020). Manfaat Emotional Freedom Technique (EFT) Bagi Pasien Dengan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(2), 129. <https://doi.org/10.33846/sf11204>
- Manurung, N. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah* (2nd ed.). CV. Trans Info Media.
- Murni. (2018). Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Tinggi, Sekolah Kesehatan, Ilmu*, 8(2), 151–158.
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda Nic-Noc* (3rd ed.). Mediaction.
- Nurzanah, S. C., Alam, S., & Hermanto, T. I. (2022). *Analisis Association Hipertension*. 5(2), 132–141. <https://doi.org/10.33387/jiko>
- Orizani, C. M. (2019). *Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Hipertensi Pada Lansia*. 5(2), 39–45.
- PERKI. (2015). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi pada Penyakit Kardiovaskular* (pertama, p. 16). PP PERKI.
- 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.
- Dinkes Provinsi Jawa Barat. (2022). Profil Jumlah Penderita Hipertensi. <https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/jumlah-penderita-hipertensi-berusia--15-tahun-berdasarkan-kabupatenkota-di-jawa-barat>
- Kemkes RI (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019 : "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK."* Kemenkes RI. [https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik#:~:text=Hipertensi terjadi pada kelompok umur,tahun \(55%2C2%25\)](https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik#:~:text=Hipertensi terjadi pada kelompok umur,tahun (55%2C2%25)).
- Rusdiana, M. (2016). Hypno EFT (Emotional Freedom Technique) Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Ortopedi. *ALAUDDIN*.
- Sari, W. I. (2022). Perbedaan Efektivitas Hydrotherapy (Rendam Kaki Air Hangat) Dengan Emotional Freedom Technique Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi dengan Emotional Freedom Technique terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Hipertensi.
- Sarweni, A. D., & Sari, W. (2020). Penerapan Terapi Seft Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Binaan Puskesmas Rowosari Semarang the Application of Seft Spiritual Emotional Freedom Tec. *Jurnal Keperawatan Sishana*, 5(2).
- Sudayasa, I. P., Rahman, M. F., Eso, A., Jamaluddin, J., Parawansah, P., Alifariki, L. O., Arimaswati, A., & Kholidha, A. N. (2020). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 60–66. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.37>
- Sulistyo, A. (2013). *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri* (R. KR (ed.)). Ar-Ruzz Media.

- Ulianingrum, Y. (2022). Analisa praktik klinik keperawatan pada pasien. *Kesehatan.Jurnal Pendidikan Islam* Volume 5 nomor 1, edisi April 2020. 5(April), 52–66.
- Utami, M. P. S., & Dwi Susanti, B. A. (2022). Awareness Questionnaire Versi Bahasa Indonesia untuk Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) dengan Hemodialisa: Pengembangan Dan Validitas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 175–181.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.720>