

PENGARUH TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CANGKUANG KULON TAHUN 2026

Putri Laily Agustina ⁽¹⁾, Iga Retia Mufti ⁽²⁾

^(1,2) Program Studi Sarjana Kebidanan/Institut Kesehatan Rajawali/Bandung, Indonesia

*Penulis Korespondensi: agustinalaily80@gmail.com, Igaretia@gmail.com

Abstract. *Background: Hypertension during pregnancy is a complication that poses risks to both the mother and the fetus; therefore, non-pharmacological therapies such as SEFT are needed to help lower blood pressure. Research Objective: To determine the effect of SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) therapy on lowering blood pressure in third-trimester pregnant women with hypertension in the working area of the Cangkuang Kulon Community Health Center in 2026. Research Method: A quantitative study using a one-group pretest-posttest design involving 30 respondents selected via total sampling. Research Results: The average blood pressure before SEFT therapy was 150/98 mmHg, and it decreased to 142/88 mmHg after the therapy. Analysis results indicate that SEFT therapy has an effect on lowering blood pressure (p -value < 0.05). Conclusion: SEFT therapy has an effect on lowering blood pressure in third-trimester pregnant women with hypertension in the working area of the Cangkuang Kulon Community Health Center in 2026.*

Keywords: *SEFT therapy, pregnancy hypertension, blood pressure, third-trimester pregnant women*

Abstrak. Latar Belakang: Hipertensi pada kehamilan merupakan komplikasi yang berisiko bagi ibu dan janin sehingga diperlukan terapi nonfarmakologis seperti SEFT untuk membantu menurunkan tekanan darah. Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil trimester III penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cangkuang Kulon Tahun 2026. Metode Penelitian: Penelitian kuantitatif dengan rancangan *one group pretest-posttest design* pada 30 responden menggunakan teknik *total sampling*. Hasil Penelitian: Rata-rata tekanan darah sebelum terapi SEFT sebesar 150/98 mmHg dan setelah terapi menurun menjadi 142/88 mmHg. Hasil analisis menunjukkan terapi SEFT berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah dengan nilai p -value < 0,05. Simpulan: Terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil trimester III penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cangkuang Kulon Tahun 2026.

Kata kunci: Terapi SEFT, hipertensi kehamilan, tekanan darah, ibu hamil trimester II

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang serius dan dapat terjadi pada masa kehamilan. Hipertensi dalam kehamilan dapat meningkatkan risiko komplikasi pada ibu dan janin, termasuk gangguan pertumbuhan janin, preeklampsia, persalinan dengan tindakan, hingga kematian maternal. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2024 menunjukkan bahwa hipertensi dalam kehamilan, persalinan, dan nifas masih menjadi salah satu penyebab utama kematian ibu di Indonesia.

Hipertensi pada kehamilan ditandai dengan peningkatan tekanan darah mencapai $\geq 140/90$ mmHg. Penatalaksanaan hipertensi pada ibu hamil dilakukan melalui terapi farmakologis sesuai kondisi klinis dan dapat didukung oleh pendekatan nonfarmakologis. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan sebagai pendamping adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. *SEFT* merupakan terapi yang menggabungkan unsur spiritual, psikologis, dan teknik tapping pada titik-titik tertentu pada tubuh untuk membantu menciptakan respons relaksasi.

Secara fisiologis, terapi *SEFT* diduga membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan respons stres. Kondisi relaksasi dapat menurunkan pelepasan hormon stres, seperti kortisol, epinefrin, dan norepinefrin, sehingga berkontribusi terhadap penurunan denyut jantung, resistensi vaskular perifer, dan tekanan darah. *SEFT* juga memiliki kelebihan karena relatif mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat digunakan sebagai terapi pendamping nonfarmakologis.

Studi pendahuluan di Puskesmas Cangkuang Kulon menunjukkan terdapat sekitar 30 ibu hamil trimester III dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Penatalaksanaan selama ini masih didominasi terapi farmakologis, sedangkan terapi komplementer seperti *SEFT* belum diterapkan secara rutin. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi *SEFT* terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil trimester III penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cangkuang Kulon Tahun 2026.

2. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental menggunakan rancangan one group pretest-posttest. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest) pada satu kelompok responden tanpa kelompok kontrol. Variabel independen adalah terapi *SEFT*, sedangkan variabel dependen adalah tekanan darah sistolik dan diastolik ibu hamil trimester III penderita hipertensi.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Cangkuang Kulon, Kecamatan Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung. Pelaksanaan intervensi dilakukan pada akhir

Desember 2025 dan awal Januari 2026 dengan tiga kali pertemuan. Setiap responden memperoleh terapi *SEFT* satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 15 menit.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cangkuang Kulon sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria penelitian dijadikan sebagai sampel.

Prosedur Penelitian

Penelitian diawali dengan perizinan dan penjelasan kepada calon responden mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian. Responden yang bersedia mengikuti penelitian menandatangani informed consent. Tekanan darah diukur sebelum intervensi menggunakan sphygmomanometer digital. Terapi *SEFT* diberikan melalui tahapan set-up, tune-in, dan tapping pada titik-titik terapi sesuai SOP. Intervensi dilakukan selama 15 menit, satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Setelah rangkaian intervensi selesai, tekanan darah kembali diukur sebagai data posttest.

Analisis Data

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi tekanan darah. Uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa tidak seluruh data berdistribusi normal, sehingga analisis bivariat dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian melibatkan 30 ibu hamil trimester III penderita hipertensi yang memenuhi kriteria penelitian. Karakteristik responden meliputi usia, gravida, pendidikan, dan konsumsi obat antihipertensi.

**PENGARUH TERAPI SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III PENDERITA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CANGKUANG KULON TAHUN 2026**

Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	20–24 tahun	3	10,0
	25–34 tahun	15	50,0
	35–40 tahun	12	40,0
Gravida	Gravida 1	6	20,0
	Gravida 2	13	43,3
	Gravida 3	8	26,7
	Gravida 4	3	10,0
Pendidikan	SD	5	16,7
	SMP	9	30,0
	SMA	10	33,3
	Sarjana	6	20,0
Obat antihipertensi	Mengonsumsi	23	76,7
	Tidak mengonsumsi	7	23,3
Total		30	100,0

Sebagian besar responden berusia 25–34 tahun, yaitu 15 orang (50,0%). Berdasarkan gravida, kategori terbanyak adalah gravida 2 sebanyak 13 orang (43,3%). Sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 10 orang (33,3%) dan 23 responden (76,7%) mengonsumsi obat antihipertensi.

Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi SEFT

Variabel	n	Median (Min–Maks)
Sistolik sebelum terapi	30	150 (140–165)
Diastolik sebelum terapi	30	99 (90–110)

**PENGARUH TERAPI SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III PENDERITA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CANGKUANG KULON TAHUN 2026**

Sistolik sesudah terapi	30	142 (131–161)
Diastolik sesudah terapi	30	90 (80–100)

Median tekanan darah sistolik sebelum terapi SEFT adalah 150 mmHg dan menurun menjadi 142 mmHg setelah terapi. Median tekanan darah diastolik menurun dari 99 mmHg menjadi 90 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi *SEFT*.

Hasil Uji Bivariat

Variabel	Z	p-value
Tekanan darah sistolik	−4,631	0,000
Tekanan darah diastolik	−4,509	0,000

Uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) pada tekanan darah sistolik dan diastolik. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi SEFT, sehingga terapi SEFT berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil trimester III penderita hipertensi.

PEMBAHASAN

Sebelum diberikan terapi *SEFT*, median tekanan darah sistolik responden adalah 150 mmHg dengan rentang 140–165 mmHg, sedangkan median tekanan darah diastolik adalah 99 mmHg dengan rentang 90–110 mmHg. Kondisi ini menunjukkan bahwa responden masih mengalami tekanan darah di atas batas normal. Pada trimester III, perubahan fisiologis dan adaptasi kardiovaskular kehamilan dapat meningkatkan beban sirkulasi sehingga ibu hamil lebih rentan mengalami peningkatan tekanan darah.

Setelah diberikan terapi *SEFT* selama tiga hari berturut-turut, median tekanan darah sistolik menurun menjadi 142 mmHg dengan rentang 131–161 mmHg, sedangkan median tekanan darah diastolik menurun menjadi 90 mmHg dengan rentang 80–100 mmHg. Penurunan ini menunjukkan adanya perubahan tekanan darah setelah intervensi. *SEFT* mengombinasikan teknik tapping, fokus pada masalah atau kondisi yang dirasakan, afirmasi, dan pendekatan spiritual sehingga dapat membantu menciptakan keadaan tenang dan relaks.

Secara teoritis, respons relaksasi yang ditimbulkan melalui *SEFT* dapat menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis dan mengurangi pelepasan hormon stres seperti kortisol, epinefrin, dan norepinefrin. Berkurangnya aktivitas stres dapat membantu menurunkan denyut jantung dan resistensi vaskular perifer, sehingga tekanan darah dapat menurun. Stimulasi pada titik-titik terapi juga dikaitkan dengan perubahan respons emosional dan peningkatan rasa nyaman.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) pada tekanan darah sistolik dan diastolik. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi SEFT berpengaruh secara statistik terhadap penurunan tekanan darah responden. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa intervensi SEFT dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi, pengurangan stres, dan pengendalian respons sistem saraf otonom.

Meskipun demikian, hasil penelitian perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan beberapa keterbatasan. Penelitian menggunakan desain one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, sehingga perubahan tekanan darah belum dapat sepenuhnya dipisahkan dari pengaruh faktor lain. Sebagian besar responden juga mengonsumsi obat antihipertensi yang dapat berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah. Selain itu, faktor istirahat, makanan dan minuman, serta faktor lain yang dapat memengaruhi tekanan darah belum dapat dikendalikan secara optimal. Pengukuran tekanan darah juga belum dilakukan secara khusus menggunakan metode N.O.T. dan M.O.W.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil trimester III penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Canguang Kulon. Median tekanan darah sistolik menurun dari 150 mmHg (140–165) menjadi 142 mmHg (131–161), sedangkan median tekanan darah diastolik menurun dari 99 mmHg (90–110) menjadi 90 mmHg (80–100). Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) pada tekanan darah sistolik dan diastolik. Terapi *SEFT* dapat dipertimbangkan sebagai terapi pendamping nonfarmakologis dalam membantu pengendalian tekanan darah pada ibu hamil trimester III penderita hipertensi.

DAFTAR REFERENSI

- Alam, R. R. F., Djamaludin, D., Trismiyana, E., & Zainora, M. A. (2025). Pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). *Malahayati Nursing Journal*, 7(2020), 1–23.
- Aprillya Dwi Sarweni, & Novita Wulan Sari. (2020). Penerapan terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah binaan Puskesmas Rowosari Semarang. *Jurnal Keperawatan Sishthana*, 5(2), 59–65. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v5i2.69>
- Cahyati, P., Kustiawan, R., Mariani, D., Rosdiana, I., & Somantri, I. (2024). Terapi SEFT dalam upaya menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Kersanegara–Tasikmalaya. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 6(2), 290. <https://doi.org/10.36565/jak.v6i2.780>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2024.
- Mas, A., Sibulo, M., & Damaiyanti, H. (2025). Implementasi terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk menurunkan ansietas akibat hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Biru Kabupaten Bone. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 3, 216–226.
- Naibaho, F. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil di Puskesmas Nunpene Kabupaten Timor Tengah Utara. *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 2(12), 20–25.
- Permatasari, A. S., Pujiastuti, R. S. E., & Mulyantoro, D. K. (2020). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) intervention on blood pressure among pregnancy with hypertension. *International Journal of Nursing and Health Services*, 3(3), 402–410. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i3.233>
- Pohan, T. A. R., & V. Y. (2021). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). *Ners Muda*, 2(3), 100.
- Putra, M. A., Nurhikmawati, K., Khalid, N. F., & Wiriansya, E. P. (2024). Terapi non farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi.
- Rahayu, S. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan preeklampsia pada ibu hamil trimester III, 2(1), 1–8.
- Swarjana, K. (2023). Metodologi Penelitian Kesehatan. CV. Andi Offset.
- Tiranda, Y. (2023). Metodologi penelitian merancang penelitian kuantitatif. CV. Trans Info Media.
- World Health Organization. (2023). Hypertension.