

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2022

**PENGARUH TERAPI SEFT DAN TERAPI BENSON TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA
BHAKTI KASIH SURAKARTA**

Fadhil Muhammad Daffa¹⁾, Deoni Vioneery²⁾

¹⁾ Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada
Surakarta

fadhilmdaffa13@gmail.com

ABSTRAK

Tekanan darah tinggi adalah salah satu penyakit kronis dengan meningkatnya tekanan darah yang terjadi di dinding arteri. Lansia salah faktor yang mudah terkena penyakit tekanan darah. Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 keatas. Terapi yang dapat digunakan untuk penurunan tekanan darah adalah terapi benson dan SEFT. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi seft dan terapi benson terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia di panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta. Jenis penelitian adalah *quasi eksperiment*. Rancangan penelitian adalah *time series design and nonequivalent control group design*. Sampel penelitian adalah lansia di panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta dengan menggunakan teknik *total Sampling* yang berjumlah 38 responden lansia. Hasil Penelitian menunjukkan *pre test* terapi SEFT dengan kategori tekanan darah tinggi 26,3%, tekanan darah tinggi tahap 1 73,7% dan terapi benson pre kategori tekanan darah tinggi 53,6%, tekanan darah tinggi tahap 1 74,4%, sedangkan *post test* terapi SEFT tekanan darah tinggi 8,5%, tekanan darah tinggi tahap 1 10,5% dan terapi benson tekanan darah tinggi 53,6%, tekanan darah tinggi tahap 1 74,4%, %. hasil uji *wilcoxon* menunjukkan pada terapi SEFT nilai *p value* .001 dan benson .014 yang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pengaruh terapi seft dan terapi benson terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia.

Kata kunci : Tekanan darah tinggi, lansia , terapi SEFT dan terapi benson

Daftar pustaka : 17 (2011 – 2021)

NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2022

**THE EFFECT OF SEFT THERAPY AND BENSON THERAPY
ON REDUCING HIGH BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY
AT PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI KASIH SURAKARTA**

Fadhil Muhammad Daffa¹⁾, Deoni Vioneery²⁾

¹⁾Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma
Husada surakarta

²⁾Lecturer of Nursing Study University of Kusuma Husada Surakarta

fadhilmdaffa13@gmail.com

ABSTRACT

High blood pressure is a chronic disease with increased blood pressure on the artery walls. The Elderly is one of the factors that are easily affected by blood pressure disease. The Elderly has entered the age of more than 60 years. Therapies that can be used to reduce blood pressure are Benson therapy and SEFT therapy. The study aimed to determine the effect of SEFT therapy and Benson therapy on diminishing high blood pressure in the elderly at the Dharma Bhakti Kasih Nursing Home in Surakarta. This type of research is quasi-experimental. The research design used a time series and a nonequivalent control group design. The sample was elderly in the nursing home of Dharma Bhakti Kasih of Surakarta using the total sampling technique with 38 elderly respondents. In the pre-test results of SEFT therapy, the category of high blood pressure was 26.3%, and stage 1 high blood pressure was 73.7%. Benson therapy, the pre-category of high blood pressure was 53.6%, and stage 1 high blood pressure was 74.4%, In the post-test of SEFT therapy, high blood pressure was 8.5%, and stage 1 high blood pressure was 10.5%. In Benson therapy, high blood pressure was 53.6%, and stage 1 high blood pressure was 74.4%, %. The Wilcoxon test on SEFT therapy obtained a p-value of 0.001 and 0.014 on Benson therapy. It concluded an effect of SEFT therapy and Benson therapy on reducing high blood pressure in the elderly.

Keywords: High Blood Pressure, Elderly, SEFT Therapy and Benson Therapy.

Bibliography : 17 (2011 – 2021).

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi menjadi persoalan kesehatan umum di dunia (Eugene and Bourne, 2013). Selain itu penyakit tekanan darah tinggi merupakan faktor resiko keluarnya berbagai macam penyakit. Prevelensi tekanan darah tinggi yang tinggi memicu terjadinya berbagai macam komplikasi penyakit kardiovaskuler. Menurut *World Health Organization* (WHO), (2011), melaporkan tingginya angka morbiditas dan mortalitas di dunia disebabkan oleh penyakit tekanan darah tinggi. Prevelensi penderita tekanan darah tinggi terus mengalami peningkatan di dunia. Menurut WHO (2013), melaporkan bahwa tekanan darah tinggi sudah membunuh 9,4 juta rakyat di dunia setiap tahun.

Di Indonesia tekanan darah tinggi menjadi penyakit *silent killer* dimana tidak ada gejala saat terjadi peningkatan tekanan darah (Kemenkes RI, 2014). Sekitar 31,7% dari total penduduk Indonesia menderita tekanan darah tinggi. Pada tahun 2013, prevelensi tekanan darah tinggi lebih dari 25,8% orang berusia 18 tahun keatas (Kemenkes RI, 2013). Di Jawa Tengah, tekanan darah tinggi lebih dari 26,4% sekitar 544.771 kasus pada 2012 (Dinas Kesehatan Jateng, 2012).

Tekanan darah tinggi apabila tidak segera ditangani maka akan timbul beberapa gejala. Gejala fisik mencakup sakit kepala, gelisah, jantung berdebar-debar, pusing, dan penglihatan kabur. (Kemenkes RI, 2018). Menurut *World Health Organization* (WHO) (2012), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya.

Meningkatnya populasi lansia ini tidak dapat dipisahkan dari masalah kesehatan yang terjadi pada lansia (Depkes, 2013). Penanganan tekanan

darah tinggi dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologi dan pengobatan non farmakologi, pengobatan farmakologi dapat ditangani melalui obat golongan anti tekanan darah tinggi seperti diuretik, betabloker dan vasodilator (Sutanto, 2011).

Salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah tinggi adalah teknik relaksasi. Dengan metode relaksasi dapat mengontrol sistem saraf yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah (Suiroka, 2012). Teknik relaksasi saat ini terus dikembangkan menjadi beberapa teknik salah satunya yaitu terapi relaksasi Benson. Terapi relaksasi Benson merupakan metode teknik terapi relaksasi yang diciptakan oleh Benson, seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi kesehatan. Relaksasi Benson merupakan metode terapi pernafasan dengan melibatkan keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan dalam diri lebih nyaman (Solehati & Kosasih, 2015).

Terapi non farmakologi yang bisa menurunkan tekanan darah tinggi berikutnya adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). SEFT merupakan salah satu terapi holistik yang dapat dilakukan dengan metode ketukan (*Tapping*) pada 18 titik di sepanjang 12 jalur energi tubuh dan gabungan dari terapi spiritual serta doa yang dapat mengurangi emosi negatif dan rasa sakit (Zaiunuddin, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 22 Desember 2021, menurut hasil wawancara penelitian dengan Penanggung Jawab Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta terdapat sebanyak 38 pasien penderita tekanan darah tinggi dengan rentang usia 55-80 tahun. Di Panti Wredha

Dharma Bhakti Kasih Surakarta belum pernah diberikan terapi SEFT dan terapi Benson. Untuk terapi non farmakologi di panti tersebut hanya diberikan senam tekanan darah tinggi setiap paginya yang dilakukan 2x dalam satu minggu

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1 – 2 juni 2022 di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta. Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* dengan desain penelitian yang digunakan adalah *quasy experiment* dengan *nonequivalent control group design* dengan menggunakan *pre test* dan *post test*. Responden berjumlah 38 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Standar Operasional Prosedur SEFT, Standar Operasional Prosedur Benson, *Sphygnomanometer*, *Stetoskop* dan Lembar observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini meliputi :

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=38)

Kategori Usia	Frekuensi	Persentase (%)
60-65 tahun	4	10,5
66-70 tahun	14	36,8
71-75 tahun	11	28,9
76-80 tahun	6	15,8
81-85 tahun	2	5,3
86-90 tahun	1	2,6
Total	38	100

Berdasarkan tabel 1 dari hasil penelitian karakteristik usia responden sebanyak 14 responden berusia diantara 66-70 tahun (36,8%), dari hasil penelitian bahwa dengan usia terbanyak responden mempunyai masalah terjadinya tekanan darah tinggi disebabkan karena usia yang semakin tua dan gaya hidup dengan faktor lingkungan.

Hal ini sesuai dengan teori dari Kiik, *et., al.*, (2018), penderita tekanan darah tinggi banyak diderita oleh lansia, karena masalah kesehatan yang terjadi pada lansia seperti penurunan fisik, risiko biologis terkait dengan usia, risiko sosial, risiko perilaku, atau gaya hidup serta lingkungan. Indonesia merupakan negara dengan populasi lansia yang meningkat dari tahun ke tahun. Penelitian ini didukung oleh Buana *et al.*, (2021), menjelaskan bahwa pada usia 60 - 74 tahun, menunjukkan angka kejadian usia menderita tekanan darah tinggi di Palembang dengan rancangan yang dilakukan terdapat 397 responden penelitian yang menunjukkan resiko tekanan darah tinggi meningkat seiring bertambahnya usia.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=38)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	11	28,9
Perempuan	27	71,1
Total	38	100

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian karakteristik jenis kelamin didapatkan terbanyak perempuan sebanyak 21 responden (70%). Dari hasil penelitian ini didapatkan hasil paling banyak responden perempuan karena berbagai beban pikiran seperti masalah keluarga serta stres, sehingga menyebabkan tekanan darah tinggi diderita terbanyak pada perempuan.

Penelitian Akbar, *et al.*, (2020), perempuan berusia lanjut dapat berisiko mengalami tekanan darah tinggi. Perempuan yang belum *menopause* dilindungi oleh hormon *estrogen* yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Kadar kolesterol HDL rendah dan tingginya kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*) yang dapat mempengaruhi terjadinya proses tekanan darah tinggi

Hal sesuai dengan penelitian Ratita, (2019), perempuan akan lebih mudah terkena tekanan darah tinggi dibandingkan laki-laki karena perempuan lebih beresiko terkena tekanan darah tinggi akibat penurunan hormon estrogen yang dapat meningkatkan tekanan darah. Pada penelitian Buana et al., (2021), mendapatkan hasil yang menunjukkan kedua responden dengan jenis kelamin perempuan dan laki-laki. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah.

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Responden Sebelum Diberikan Terapi SEFT dan Terapi Benson (n=38)

Kategori Tekanan Darah	Terapi SEFT		Terapi Benson	
	F	P (%)	F	P (%)
Pre Tekanan Darah Tinggi	5	26,3	10	52,6
Tekanan Darah Tinggi Tahap 1	14	73,7	9	47,4
Total	19	100	19	100

Berdasarkan tabel 3 tekanan darah sebelum diberikan terapi SEFT didapatkan hasil bahwa sebanyak 14 responden (73,7%) dalam kategori tekanan darah tinggi tahap 1 dan kategori tekanan darah sebelum diberikan terapi benson didapatkan hasil sebanyak 10 responden (52,6%) dalam kategori pre tekanan darah tinggi. Hasil penelitian sebelum diberikan terapi SEFT didapatkan responden banyak mengalami kategori dalam tekanan darah yang tinggi sebelum diberikan terapi SEFT dan Benson karena responden tidak mengetahui cara untuk menurunkan tekanan darah.

Hal ini sesuai dengan teori Nurrahmani (2012), menjelaskan pengobatan non farmakologi seperti terapi yang dapat digunakan untuk penurunan tekanan darah tinggi. Berdasarkan penelitian Febriyanti et al., (2021), menjelaskan bahwa teknik relaksasi Benson dapat menurunkan

terhadap intensitas nyeri serta menjelaskan bahwa sebagian besar nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi Benson pada pasien berada pada tingkat nyeri hebat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Huda & Alvita (2018), menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi sebelum dilakukan terapi SEFT ditemukan bahwa umur memiliki korelasi dengan terjadinya penyakit tekanan darah tinggi. Penelitian yang telah dilakukan Akhyarul et al., (2021), sebelum diberikan terapi mendapatkan tekanan darah tinggi tahap 1 setelah diberikan terapi tekanan darah responden menurun, dengan hal ini membuktikan bahwa tidak ada pengaruh pada tekanan darah.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kategori tekanan darah sebelum diberikan terapi SEFT dan terapi Benson, kategori tekanan darah responden pada terapi SEFT mayoritas pada tekanan darah tahap 1 dan terapi Benson mayoritas pre tekanan darah tinggi, sehingga dari responden kedua kelompok menunjukkan kategori tekanan darah sebelum diberikan terapi dengan mayoritas kategori yang berbeda.

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Responden Sesudah Diberikan Terapi SEFT dan Terapi Benson (n=38)

Kategori Tekanan Darah	Terapi SEFT		Terapi Benson	
	F	P (%)	F	P (%)
Pre Tekanan Darah Tinggi	17	89,5	16	84,2
Tekanan Darah Tinggi Tahap 1	2	10,5	3	7,9
Total	19	100	19	100

Berdasarkan tabel 4 kategori tekanan darah setelah diberikan terapi SEFT didapatkan hasil sebanyak 17 responden (89,5%) dalam kategori pre tekanan darah tinggi dan terapi Benson adalah sebanyak 16 responden (84,2%), dalam kategori pre tekanan darah tinggi. Hasil

penelitian didapatkan hasil responden banyak mengalami kategori dalam pre tekanan darah yang tinggi setelah diberikan terapi SEFT dan Benson karena responden sudah diberikan perlakuan terapi, merasa nyaman, tenang dan merasa nyaman.

Penelitian Huda & Alvita (2018), terapi SEFT dapat memengaruhi tekanan darah melalui pemberian *meridian* pada tubuh dengan memasukkan unsur spiritual dalam bentuk kalimat do' a yang dapat menimbulkan efek relaksasi. SEFT dalam bentuk kalimat do' a dapat menimbulkan efek ketenangan pada seseorang, sehingga dapat menurunkan tekanan darah sesudah diberikan terapi (Huda & Alvita, 2018)

Hal ini sejalan dengan penelitian Atmojo *et al.*, (2017), yang menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah setelah melakukan terapi Benson. Responden yang mengalami penurunan tekanan darah dikarenakan melaksanakan dengan serius dan kooperatif dalam mengikuti terapi relaksasi Benson, dan mengatur pola hidup yang sehat yaitu mengurangi asupan garam pada makanan. Penelitian Febriyanti *et al.*, (2021), pada hasilnya mendapatkan sesudah diberikan terapi relaksasi Benson menunjukkan bahwa tekanan darah responden sesudah diberikan terapi relaksasi Benson mengalami penurunan.

Tabel 5
Hasil Uji Wilcoxon Tekanan Darah Tinggi Kelompok Terapi SEFT (n=38)

Kategori Tekanan Darah	Pretest Terapi SEFT		Posttest Terapi SEFT		Uji Wilcoxon (<i>P value</i>)
	F	P (%)	F	P (%)	
	Pre Tekanan Darah Tinggi Tahap 1	5	26,3	17	
Tekanan Darah Tinggi Tahap 1	14	73,7	2	10,5	
Total	1	100	1	100	

9	9
---	---

Berdasarkan tabel 5 hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi SEFT terhadap tekanan darah tinggi dengan menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan hasil nilai *p value* yaitu $0,001 < 0,05$. Penelitian Mawarni & Hayana (2020), SEFT merupakan salah satu teknik relaksasi dalam rangka mengurangi stress. Sentuhan SEFT dengan menggunakan ketukan ringan (*Tapping*) dan dikombinasikan dengan sedikit *hypno therapy* dan terapi do' a dengan meningkatkan kepasrahan pasien terhadap keadaan dirinya akan membantu pasien tekanan darah tinggi merasa nyaman sehingga tingkat stress pasien menjadi menurun.

Hal ini sejalan dengan penelitian Sartika & Suprayitno (2018), pemberian terapi SEFT efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita tekanan darah tinggi. Hal ini terjadi karena pengaruh pemberian terapi SEFT dengan menekan titik-titik *meridian* dan *afirmasi* dalam bentuk spiritual dengan memberikan sugesti-sugesti positif selama 15-25 menit sebanyak 3 kali dalam satu minggu dapat menurunkan tekanan darah.

Tabel 6
Hasil Uji Wilcoxon Tekanan Darah Tinggi Kelompok Terapi Benson (n=38)

Kategori Tekanan Darah	Pretest Terapi Benson		Posttest Terapi Benson		Uji Wilcoxon (<i>P value</i>)
	F	P (%)	F	P (%)	
	Pre Tekanan Darah Tinggi Tahap 1	10	52,6	16	
Tekanan Darah Tinggi Tahap 1	9	47,4	3	7,9	
Total	19	100	19	100	

Berdasarkan tabel 6 kelompok terapi Benson mendapatkan hasil bahwa nilai *p value* 0,014, maka $p Value < 0,05$, yang disimpulkan hasil bahwa terapi SEFT dan terapi Benson berpengaruh terhadap

penurunan tekanan darah. Penelitian Pratiwi *et al.*, (2021), menjelaskan bahwa selama melakukan relaksasi Benson dapat menyebabkan penurunan aktivitas sistem saraf *simpatis* yang akhirnya dapat sedikit melebarkan *arteri* dan melancarkan peredaran darah yang kemudian dapat meningkatkan transport oksigen ke seluruh jaringan terutama jaringan *perifer*. Sehingga terjadi stabilisasi tekanan darah secara perlahan, dan menghilangkan stres sebagai pemicu terjadinya tekanan darah tinggi.

Tabel 7

Hasil uji Mann Whitney Sebelum Pemberian Intervensi antara Terapi SEFT dan Terapi Benson (n=63)

Kategori Tekanan Darah	Pretest Terapi SEFT		Pretest Terapi Benson		Uji Mann Whitney (P value)
	F	P (%)	F	P (%)	
Pre Tekanan Darah Tinggi Tahap 1	5	26,3	10	52,6	0,000
Tekanan Darah Tinggi Tahap 1	14	73,7	9	47,4	
Total	19	100	19	100	

Berdasarkan tabel 7 hasil analisis dengan menggunakan *Uji Mann Whitney* didapatkan nilai *p value* $0,000 < 0,05$, yang dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kategori tekanan darah tinggi antara kelompok terapi SEFT dengan kelompok terapi Benson sebelum diberikan intervensi. Penelitian Eryanti & Sugiharto (2021), didapatkan hasil dari penelitiannya bahwa tekanan darah *systole* dan *diastole* meningkat dengan bertambahnya usia, tekanan darah *systole* meningkat sampai umur 70-80tahun, sedangkan tekanan darah *diastole* meningkat sampai usia 50-60 tahun dan kemudian cenderung menetap atau menurun. Sedangkan nilai mean pada tekanan darah *systole* lansia

sesudah dilakukan terapi SEFT yaitu sebesar 153,732 mmHg dan nilai mean tekanan darah *diastole* lansia sebesar 88,172 mmHg. Sehingga dapat dilihat adanya perubahan dari hasil sebelum dilakukan terapi dan sesudah dilakukan terapi.

Tabel 8

Hasil uji Mann Whitney Sesudah Pemberian Intervensi antara Terapi SEFT dan Terapi Benson (n=63)

Kategori Tekanan Darah	Posttest Terapi SEFT		Posttest Terapi Benson		Uji Mann Whitney (P value)
	F	P (%)	F	P (%)	
Pre Tekanan Darah Tinggi Tahap 1	17	89,5	16	84,2	0,636
Tekanan Darah Tinggi Tahap 1	2	10,5	3	7,9	
Total	19	100	19	100	

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan hasil *Uji Mann Whitney* didapatkan hasil sesudah diberikan terapi SEFT dan Benson didapatkan nilai *p value* $0,636 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan kategori tekanan darah tinggi antara kelompok terapi SEFT dengan kelompok terapi Benson setelah diberikannya terapi, tetapi secara hasil klinis memiliki perbedaan kategori tekanan darah memiliki selisih 1 responden pada masing-masing kategori tersebut.

Berdasarkan penelitian Roni Saputra (2020), menjelaskan bahwa pemberian teknik terapi SEFT dapat membantu terjadinya penurunan tekanan darah tinggi baik tekanan darah tinggi sistolik maupun diastolik. Dengan kata lain ada perbedaan tekanan darah pada penderita tekanan darah tinggi sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT. Terapi SEFT yang diberikan adalah mengetuk ringan 18 titik pada tubuh dengan membayangkan peristiwa yang dapat membangkitkan perasaan atau emosi negatif, ketika emosi tersebut

muncul lalu kita berdoa kepada Allah untuk meminta ketenangan hati.

Hasil penelitian pada kelompok SEFT didapatkan nilai pre test tekanan darah *systole* sebesar 164,00 mmHg *diastole* sebesar 94,67 mmHg dan tekanan darah post test *systole* sebesar 149,67 mmHg, *diastole* sebesar 90,00 mmHg. Hal tersebut menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah pada penderita tekanan darah tinggi setelah diberikan terapi SEFT.

Berdasarkan teori Rasubala *et al.*, (2017), menjelaskan bahwa pemberian teknik relaksasi Benson dapat membantu terjadinya penurunan tekanan darah pada penderita tekanan darah tinggi, baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik. Dengan kata lain ada perbedaan tekanan darah pada penderita tekanan darah tinggi sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi Benson. Teknik relaksasi Benson yang diberikan adalah menarik nafas dalam perlahan sambil mengucapkan kata-kata religius didalam hati selama 20 menit. Sejalan dengan penelitian Pratiwi *et al.*, (2021)

Hasil sebelum diberikan terapi relaksasi Benson rata-rata tekanan darah dengan tekanan sistolik 170,79 mmHg dan tekanan diastolik 98,3 mmHg. Hasil sesudah diberikan terapi relaksasi Benson rata-rata tekanan darah dengan tekanan sistolik 161,77 mmHg dan tekanan diastolik 95,93 mmHg. Hal tersebut menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah diberikan terapi relaksasi Benson.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Karakteristik responden berdasarkan usia sebanyak 14 responden berusia diantara 66-70 tahun (36,8%), berdasarkan jenis kelamin didapatkan data paling banyak 27 responden berjenis kelamin perempuan (71,1%) dan

tekanan darah lansia dalam kategori tekanan darah tinggi tahap 1 di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta.

2. Tekanan darah responden sebelum diberikan terapi SEFT sebanyak 14 responden (73,7%) dalam kategori tekanan darah tinggi tahap 1 dan tekanan darah responden sebelum diberikan terapi Benson sebanyak 10 responden (52,6%) dalam kategori pre tekanan darah tinggi.
3. Tekanan darah responden sesudah dilakukan terapi SEFT sebanyak 17 responden (89,5%) dalam kategori pre tekanan darah tinggi dan tekanan darah responden sesudah dilakukan terapi Benson sebanyak 16 responden (84,2%) dalam kategori pre tekanan darah tinggi.
4. Pemberian Terapi SEFT lebih efektif terhadap penurunan tekanan darah dengan tinggi pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta dengan menggunakan uji *Wicoxon* dan Uji Mann Whitney.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan penelitian selanjutnya mengenai efektifitas alternatif terapi non farmakologi yang lebih cepat menurunkan tekanan darah antara keduanya yaitu terapi SEFT dan terapi Benson kepada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Nur, H., & Humaerah, U. I. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly). *Wawasan Kesehatan*, 5(2), 35– 42.
- Akhyarul, A., Arif, S. U., Atyani, I., Agis, T., & Yunita, S. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Hipertensi. *Jurnal of*

- Community Healty Development*, 2(1), 39– 44.
- Atmojo, J., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2017). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi *Joko*. 51– 60.
- Buana, T., Chloranyta, S., & Dewi, R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Banson terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(1), 36– 41. <http://jurnal.umitra.ac.id/index.php/JIKSI/article/view/634>
- Eryanti, N., & Sugiharto, S. (2021). Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Sebagai Upaya Penurunan Hipertensi Pada Lansia: Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1801– 1808. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.934>
- Eugene, V. and A. Bourne. 2013. Hypertensive patients: knowledge, self-care management practices and challenges. *Journal of Behavioral Health* 2(3): 259-268.
- Febriyanti, F., Yusri, V., & Fridalni, N. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Menara Ilmu*, 15(1), 51– 57. <https://doi.org/10.31869/mi.v15i1.2508>
- Huda, S., & Alvita, G. W. (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>
- Kementrian Kesehatan RI. (2021). Hipertensi yang tidak terkontrol akan menyebabkan komplikasi. Diakses 4 maret 2021, <http://p2ptm.kemkes.go.id/infograp hic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/hipertensi-yang-tidak-terkontrol-akan-menyebabkan-komplikasi>
- Mawarni, & Hayana. (2020). Keberhasilan terapi spiritual emotional technique (SEFT) terhadap penurunan tekanan darah di desa andau jaya kec.siak huu.kampar, 1– 6.
- Pratiwi, K. A., Ayubbana, S., Fitri, N. L., Dharma, A. K., & Metro, W. (2021). the Implementation of Benson Relaxation on Blood Pressure Reduction in Hypertension Patients in Metro City. *Jurnal Cendekia Muda*, 1(1), 90– 97. <http://jurnal.akperdharmawacana.a c.id/index.php/JWC/article/viewFile/186/97>
- Rasubala, G. F., Kumaat, L. T., & Mulyadi. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien POST OPERASI Di RSUP. PROF. DR. R.D. KANDOU Dan RS TK.III R.W. Monginsidi Teling Manado. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 5(1), 1– 10.
- Ratita, O. (2019). Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Werdha Lawang.
- Sartika, I., & Suprayitno, E. (2018). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di dusun Sawahan, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta. *Naskah Publikasi*.
- Solehati & Kosasih.(2015). Konsep &

Aplikasi Relaksasi dalam
Keperawatan Maternitas. Penerbit
PT. Refika Adimata. Bandung.

World Health Organization. 2011. Global
Status Report on Non
Communicable Diseases 2010.
Italy. Available Source:
<http://www.who.int/nmh>

[/publications/ncd_report_full_en.pdf](http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_full_en.pdf),
Retrieved January 19, 2014.

Zainuddin, A.F (2012) SEFT Essentials.
Jakarta: SEFT Corporation

