



UPAYA MENURUNKAN HIPERTENSI DAN GULA DARAH PADA PENDERITA DM TIPE 2 DENGAN INTERVENSI SEFT PADA LANSIA DI WILAYAH PUSKESMAS PEMULUTAN INDERALAYA

Sri Maryatun

Tunce79@yahoo.com

Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

ABSTRAK

Lansia sering terkena hipertensi akibat perubahan elastisitas pembuluh darah sehingga terjadi kekakuan pada arteri dan mengakibatkan tekanan darah meningkat. Selain hipertensi, permasalahan penyakit Diabetes Mellitus juga menjadi perhatian dimana dengan perubahan penuaan secara fisiologis, maka respon kerja pengaturan insulin dihati dan pankreas menurun fungsinya untuk mencukupi kebutuhan gula darah ditubuh sehingga mengakibatkan kadar gula darah meningkat. Permasalahan penyakit hipertensi dan Diabetes mellitus (DM) adalah kebutuhan lansia yang harus dicarikan penyelesaian masalahnya.

Terapi *SEFT* merupakan terapi non farmakologis yang efektif sederhana dan aman dilakukan namun memberikan manfaat yang signifikan. Terapi SEFT menggunakan ketukan ringan (*tapping*) pada 18 titik meridian tubuh yang merangsang dan mengaktifkan 12 jalur utama meridian tubuh, sehingga terjadi keseimbangan antara energi tubuh dan menimbulkan relaksasi. Khalayak sasaran adalah 20 orang lansia di wilayah puskesmas Pemulutan Inderalaya. Pengabdian berupa pendidikan kesehatan, simulasi atau peragaan prosedur SEFT terapi.

Tujuan kegiatan ini untuk menurunkan tekanan darah bagi lansia hipertensi dan membantu terapi pengobatan medis untuk menurunkan gula darah bagi lansia yang menderita DM. Kegiatan ini dilakukan dengan posisi lansia duduk dengan nyaman di atas matras. Kegiatan pertama diawali dengan penjelasan tentang terapi SEFT serta manfaatnya. Selanjutnya dilanjutkan dengan kegiatan mengidentifikasi masalah pikiran lansia terkait dengan penyakitnya. Setelah itu dilanjutkan dengan mengidentifikasi titik titik meridian tubuh yang akan distimulasi dengan cara diketuk-ketuk dengan tapping menggunakan jari telunjuk dan jari tengah. Beberapa lansia secara mandiri bisa menentukannya, namun sebagian lain dibantu oleh fasilitator untuk menemukan titik meridian tubuh lansia. Berikutnya dilanjutkan dengan latihan afirmasi yaitu mengucapkan kalimat “pengakuan terhadap penyakitnya dan pasrah dengan penyakitnya serta kalimat akhir sebagai penguat atau harapan terhadap kekuatan mental. “ Setiap lansia melafadzkan kalimat afirmasi sesuai dengan masalahnya masing-masing

Selama mengikuti kegiatan, hampir seluruh lansia melakukannya dengan antusias, bersemangat, konsentrasi dan sungguh memperhatikan dan mempraktekkan Hasil kegiatan diperoleh bahwa 100 % lansia mampu mengikuti langkah langkah terapi SEFT dari awal sampai akhir dan 80 % lansia menunjukkan perubahan penurunan tekanan darah dan gula darah dalam rentang normal

Diharapkan kegiatan pengabdian ini dapat dijadikan program rutinitas dalam kegiatan panti dan dapat diterapkan secara mandiri bagi lansia untuk mencegah terjadinya hipertensi sehingga kualitas hidup lansia meningkat.



I. PENDAHULUAN

Beberapa lansia secara fisiologis tertekan secara emosional ketika didiagnosa menderita hipertensi. Tekanan emosional yang timbul biasanya karena pikiran mereka tentang kesembuhan penyakit hipertensi yang peluang kesembuhannya kecil, cemas terhadap ancaman kematian, bingung terhadap aturan penatalaksanaan diet yang kurang difasilitasi, serta pikiran mengenai nasib keluarganya.

Keadaan emosional pasien yang semakin tidak stabil beresiko memperberat penyakit hipertensinya. Hal tersebut disebabkan oleh ketidakstabilan emosional yang akan menstimulasi rangsangan di area pusat vasomotor yang terletak pada medulla otak. Rangsangan area ini mengaktivasi system saraf simpatis dan memberikan respon pada pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan darah.

Berdasarkan data Dinas kesehatan Kota Palembang pada tahun 2014 mencatat 43.137 kasus penderita hipertensi berada di wilayah Ogan Ilir yaitu sekitar 25,2% lansia. Data ini meningkat pada tahun 2016 menjadi 39,3% atau sekitar 57.223 kasus. (Dinas Kesehatan Palembang, 2016). Sedangkan data Badan Federasi Diabetes Internasional (IDF) pada tahun 2009 memperkirakan kenaikan jumlah penyandang diabetes mellitus dari 7,0 juta tahun 2009 menjadi 12,0 juta pada tahun 2030 (Pdpersi, 2011). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 23 Januari 2018, keluhan pemulutan menunjukkan bahwa lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 75% dan 40% lansia dengan Diabetes mellitus.

Upaya promosi kesehatan telah dilakukan untuk mengatasi hipertensi dan DM pada lansia seperti kegiatan penyuluhan, pemeriksaan tekanan darah, latihan senam, dan pemberian obat anti hipertensi dan suntik insulin. Namun, kenyataannya, tidak semua lansia tanggap dan peduli dengan penyakit hipertensi dan DM. Berdasarkan studi pendahuluan di Kelurahan Pemulutan, sebagian lansia sudah mengetahui mengenai penyakit hipertensi dan DM, namun lansia tidak bisa mengendalikan dirinya terhadap faktor-faktor yang menyebabkan kambuhnya penyakit hipertensi dan DM. Hal tersebut disebabkan kurangnya keadaan sarana dan fasilitas yang kurang menunjang terhadap kualitas pelayanan kesehatan serta kurangnya dukungan dari tenaga kesehatan.

Intervensi SEFT termasuk terapi relaksasi yang merupakan salah satu bentuk mind body therapy yang merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh dan terapi spiritual dengan menggunakan metode tapping pada beberapa titik tertentu pada tubuh. Intervensi SEFT juga menekankan pada prinsip spiritual sebagai ucapan atau doa yang dilafalkan oleh klien sambil merangsang titik gamut spot dan stimulasi akupressur yang memberikan efek rileksasi dan penurunan hipertensi dan gula darah.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan terhadap 20 orang lansia yang menderita penyakit hipertensi dan Diabetes mellitus (DM). Kegiatan diawali dengan metode ceramah memberikan pendidikan kesehatan mengenai tanda gejala penyakit, penyebab dan cara mengatasi penyakit hipertensi dan DM. Selanjutnya lansia diajarkan menggunakan terapi SEFT pada dirinya masing-masing sesuai langkah-langkah dalam terapi SEFT tersebut. Tujuan Kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi, penyakit Diabetes mellitus tipe II dan cara mengatasi hipertensi dan diabetes mellitus tipe II, meningkatkan pengetahuan lansia mengenai prosedur SEFT sebagai terapi sederhana dan efektif dalam menurunkan hipertensi dan gula darah pada lansia dengan DM tipe II, meningkatkan kemampuan lansia dalam melakukan seft terapi untuk diri sendiri dan orang lain serta meningkatkan motivasi lansia untuk saling bekerjasama dalam



mempraktekkan terapi SEFT. Bagi lansia kegiatan ini bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan gula darah sehingga lansia dapat melakukan aktivitas hariannya kembali dengan keluhan hipertensi seperti pusing, sakit kepala, badan lemas berkurang.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diawali dengan pemberian Pendidikan kesehatan mengenai Penyakit hipertensi, Diabetes Melitus dan cara mengatasinya. Kegiatan ini menggunakan media LCD dan in Fokus. Kegiatan ini dilakukan di ruang posyandu lansia Pemulutan. Sebanyak 20 lansia hadir dengan jumlah lansia laki-laki sebanyak 8 orang sedangkan 12 orang sisanya lansia wanita. Pengetahuan awal lansia mengenai hipertensi cukup baik dimana sebanyak 80 lansia sudah mengetahui gejala dan keluhan yang sering muncul pada penderita hipertensi. Namun pengetahuan mereka mengenai penyakit Diabetes mellitus masih kurang dimana hanya 40% lansia yang mengetahui penyebab dan tanda/gejala penyakit tersebut. Sebagian lansia berpikir bahwa penyakit DM adalah penyakit keturunan. Padahal penyakit DM tipe 2 dikarenakan akibat pola makan dan pola hidup sehari-hari. Hasil evaluasi pendidikan kesehatan diperoleh bahwa beberapa lansia mengungkapkan perasaan bosan, lelah, cemas dan pasrah dengan penyakit hipertensi dan DM yang dialaminya serta pengobatannya.

Menurut keterangan perawat dan kader lansia, hampir seluruh lansia teratur minum obat secara farmakologi. Namun kadang-kadang tekanan darah masih meningkat disertai dengan keluhan lain yang mengganggu aktivitas mereka. Kekambuhan penyakit lansia tersebut biasanya diakui oleh lansia karena terlalu memikirkan hal-hal lainnya yang membuat lansia menjadi stress berpikir. Menurut teori keimuan, penyakit yang disebabkan karena stress tidak bisa disembuhkan dengan obat saja melainkan dengan kepercayaan diri dan kekuatan mental psikologis dan spiritual lansia. Kebutuhan akan hal-hal tersebut bisa diperoleh dari terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Tehniq).

Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian intervensi SEFT. Kegiatan ini diberikan kepada lansia secara bergantian yaitu kelompok lansia perempuan dan lansia laki-laki. Kegiatan ini dilakukan ditempat yang sama dilakukan tanggal 7 November 2018 jam 08.00 pagi. Kegiatan ini menggunakan metode simulasi gerakan-gerakan SEFT yg diperhatikan lansia dan diikuti lansia. Kegiatan ini dilakukan dengan posisi lansia duduk dengan nyaman di atas matras. Kegiatan pertama diawali dengan penjelasan tentang terapi SEFT serta manfaatnya. Selanjutnya dilanjutkan dengan kegiatan mengidentifikasi masalah pikiran lansia terkait dengan penyakitnya dan hal-hal lainnya. Setelah itu dilanjutkan dengan mengidentifikasi titik titik meridian tubuh yang akan distimulasi dengan cara diketuk-ketuk dengan tapping menggunakan jari telunjuk dan jari tengah. Beberapa lansia secara mandiri bisa menemukannya, namun sebagian lain dibantu oleh fasilitator untuk menemukan titik meridian tubuh lansia.

Berikutnya dilanjutkan dengan latihan afirmasi yaitu mengucapkan kalimat “pengakuan terhadap penyakitnya dan pasrah dengan penyakitnya serta kalimat akhir sebagai penguat atau harapan terhadap kekuatan mental. “Setiap lansia melafadzkan kalimat afirmasi sesuai dengan masalahnyamasing-masing. Sebagai contoh: “Meskipun Saya sakit hipertensi, Saya ikhlas, pasrah dan berharap kesembuhan dariMu YaAllah”. Kalimat afirmasi ini diucapkan sambil melakukan tapping pada bagian titik meridian tubuh di ujung alis mata, tulang samping mata, tulang bawah mata, dan titik meridian lainnya. Selama melakukan tahap ini, hampir seluruh lansia melakukannya dengan konsentrasi, sungguh-sungguh memperhatikan dan benar mempraktekkan. Sampai pada tahap akhir kegiatan lansia masih tetap antusias, semangat dan giat mengikuti instruksi dari terapis. Langkah terakhir, lansia diajarkan menstimulasi titik gamut dengan mata terbuka, bergantian mata tertutup, memutar bola mata dan mendengarkan lagu



sambil berhitung. Langkah terakhir ini adalah kegiatan yang paling seru dan menarik buat lansia karena lansia menyanyikan lagu kesukaannya. Kegiatan inti ini dilakukan selama 30 menit.

Kegiatan ini melibatkan pemantauan terhadap tekanan darah dan gula darah pada lansia apakah sudah terkontrol dengan baik, apakah tekanan darah bisa turun dan stabil. Observasi terhadap proses pelaksanaan terapi SEFT juga telah dilakukan.

Hasil kegiatan tersebut diantaranya adalah 100 % lansia mampu mengikuti langkah langkah terapi SEFT dari awal sampai akhir, 90% lansia mampu melakukan terapi SEFT dengan benar dan tepat, 80 % lansia menunjukkan perubahan penurunan tekanan darah dan gula darah dalam rentang normal.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Secara keseluruhan diperoleh bahwa 100 % lansia secara aktif mengikuti penyuluhan pendidikan kesehatan mengenai penyakit hipertensi dan DM serta Cara Mengatasinya, 100 % lansia mampu mengikuti langkah langkah terapi SEFT dari awal sampai akhir, 90% lansia mampu melakukan terapi SEFT dengan benar dan tepat, 80 % lansia menunjukkan perubahan penurunan tekanan darah dan gula darah dalam rentang normal 90 % lansia menunjukkan perasaan senang dan bersemangat mengikuti kegiatan terapi SEFT, 100 % lansia mengungkapkan dan merasakan manfaat setelah ikut kegiatan terapi SEFT, 80% lansia mampu mengajarkan lansia lainnya untuk melakukan SEFT secara bersama- sama

Saran

Bagi lansia diharapkan dapat melatih dan mempraktekkan terapi SEFT secara mandiri dirumah saat bangun tidur , saat istirahat, mau akan tidur sebanyak 3 kali sehari Bagi puskesmas diharapkan dapat memberikan terapi SEFT pada lansia yang berobat kepuskesmas dan memfasilitasi, memberikan reinforcement bagi lansia yang mampu menerapkan SEFT secara rutin dan mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adawiyah, W., & Ni'matuzahroh. (2016). Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Stress Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2): 228–245.
- [2] Anggraini, R. A. (2013). Efektivitas *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT) terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan (*pre elementary study*). *Jurnal Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda*.
- [3] Alifah, L. (2012). Perbandingan Penurunan Tekanan Darah Antara Relaksasi Autogenik dan Terapi Sinar Matahari pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Wilayah Grendeng Purwokerto Utara. Skripsi. Universitas Diponegoro : Fakultas Ilmu Keperawatan.
- [4] Bakara, D. M., Ibrahim, K., Sriati, A., Bengkulu, P. K., Keperawatan, F., & Padjadjaran, U. (2013). Efek *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap Cemas dan Depresi , Sindrom Koroner Akut *Effect of Spiritual Emotional Freedom Technique on Anxiety and Depresseion in Patients with Acute Coronary Syndrome*. jurnal, 1 (1): 1–8.
- [5] Dalimartha, S., Purnama, B. T., Sutarina, N., Mahendra., dan Darmawan, R. (2008). *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus+.
- [6] Etika, A. N. (2016). Intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Menurunkan Depresi pada Lansia. *NurseLine Journal*, 1 (1): 1-10.



- [7] Faridah, V. N. (2012). Pengaruh Keperawatan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Islami terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia 45-59 Tahun Di RSUD Dr. Soegiri Lamongan. *SURYA*, 2(12): 1–14.
- [8] Karyono dan Martinah, S. M. (1995). Efektivitas Relaksasi dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Ringan. *Nomer 8 (2A), Mei 1995. Yogyakarta: BPPS-UGM*.
- [9] Putra, A. A. (2015). *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk Mengurangi Kecemasan pada Orang Tua yang Anaknya menjadi Korban Pelecehan Seksual. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 7 (1): 56-64.
- [10] Rois, Roinal. (2014). Terapi EFT/SEFT (Makalah) (online). [Http://roinalrois.blogspot.co.id/2014/06/terapi-eftseft-makalah.html](http://roinalrois.blogspot.co.id/2014/06/terapi-eftseft-makalah.html). Diperoleh 9 Maret 2017.
- [11] Ulfah, E. (2013). Intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* untuk Menurunkan Gangguan Stres Pasca Trauma Erupsi Gunung Merapi. *Journal of Education, Health and Community Psychology*, (1): 38-57.
- [12] Verasari, M. (2014). Efektivitas Terapi *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT) terhadap Penurunan Insomnia pada Remaja Sebagai Residen Napza. *Jurnal Sosio-Humanlora*, 5 (1): 75-101.