ABSTRAK

Meilina Fatimatuz Zahro (2026). *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Mengurangi Ansietas Dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Cisadea Kota Malang. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing: Dra. Swito Prastiwi, M. Kes

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular dan dapat menimbulkan masalah psikologis berupa ansietas yang berpotensi memperburuk kondisi kesehatan dan pengendalian tekanan darah. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), yaitu terapi yang mengkombinasikan aspek spiritual dan teknik *tapping* untuk menghasilkan efek relaksasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan hasil implementasi SEFT dalam mengurangi ansietas dan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif studi kasus dengan 2 subjek yang di wilayah kerja UPT Puskesmas Cisadea Kota Malang. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), dan observasi tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi SEFT terjadi penurunan tingkat ansietas pada kedua subjek, yaitu pada subjek 1 dari kategori berat menjadi sedang, dan pada subjek 2 dari kategori sedang menjadi ringan., serta tekanan darah menunjukkan kecenderungan menurun meskipun masih fluktuatif. Hal ini menunjukkan bahwa SEFT dapat membantu menurunkan ansietas dan berpotensi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan keluarga untuk pendampingan terapi SEFT dan sebagai sumber informan sehingga hasil yang diperoleh lebih optimal. Pelaksanaan terapi SEFT pada subjek penelitian disarankan dilakukan pada waktu luang dan dalam kondisi rileks serta tidak setelah melakukan aktivitas berat agar hasil terapi lebih optimal.

Kata Kunci: Hipertensi, Ansietas, SEFT, Tekanan Darah, Terapi Komplementer.

ABSTRACT

Meilina Fatimatuz Zahro (2026). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Reduce Anxiety and Blood Pressure in Patients with Hypertension at Cisadea Public Health Center, Malang City*. Case Study Scientific Paper, Diploma III Nursing Program Malang, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang. Supervisor: Dra. Swito Prastiwi, M. Kes.

Hypertension is a chronic disease and a major risk factor for cardiovascular disorders. It can also lead to psychological problems, particularly anxiety, which may worsen health conditions and interfere with blood pressure control. One non-pharmacological intervention that can be used is the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), a therapy that combines spiritual aspects and tapping techniques to produce a relaxation effect. This study aimed to describe the implementation of SEFT in reducing anxiety and blood pressure among patients with hypertension. This study employed a descriptive case study design involving two subjects in the working area of UPT Puskesmas Cisadea, Malang City. Data were collected through interviews, the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire, and blood pressure observations. The results showed that after receiving SEFT therapy, both subjects experienced a reduction in anxiety levels. Subject 1 showed a decrease from severe anxiety to moderate anxiety, while Subject 2 showed a decrease from moderate anxiety to mild anxiety. Blood pressure also demonstrated a downward trend, although fluctuations were still observed. These findings indicate that SEFT may help reduce anxiety and has the potential to support blood pressure control in patients with hypertension. Future studies are expected to involve family members as companions during SEFT therapy and as additional informants to obtain more comprehensive results. The implementation of SEFT is recommended to be conducted during leisure time and in a relaxed condition, avoiding periods immediately after strenuous physical activity, in order to optimize therapeutic outcomes.

Keywords: Hypertension, Anxiety, SEFT, Blood Pressure, Complementary Therapy