

**PENGUNAAN TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*)  
DALAM MEMPERBAIKI KUALITAS TIDUR DAN STABILITAS  
TEKANAN DARAH: *LITERATURE REVIEW***

**Rizma Dwi Ramadina\*<sup>1</sup>, Eka Dwi Ajeng Rebti Sari<sup>1</sup>, Nur Azizah Fatmawati<sup>1</sup>, Vivi Uma Dianova<sup>1</sup>, Rista Dwi Wahyu Ditiya<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto

\*korespondensi penulis, e-mail: rdina8885@gmail.com

**ABSTRAK**

*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah teknik relaksasi yang menggabungkan teknik sistem tubuh dengan terapi spiritual yang menggunakan penekanan pada titik-titik tertentu di tubuh. SEFT membantu individu agar bebas dari tekanan emosional (energi negatif), karena hal itu menyebabkan meningkatnya tekanan darah pada pasien hipertensi serta penyebab gangguan kualitas tidur. Penyusunan *literature review* ini bertujuan untuk menganalisis dampak SEFT dalam memperbaiki kualitas tidur serta stabilitas tekanan darah. *Literature review* dilakukan dengan menggunakan pencarian data secara elektronik dengan menggunakan database yaitu *Google Scholar* dan *Garuda* (Garba Rujukan Digital). Kata kunci yang digunakan ialah “kualitas tidur”, “*Spiritual Emotional Freedom Technique*”, “stabilitas tekanan darah”, yang memiliki kriteria inklusi, yaitu jurnal yang terbit 7 tahun terakhir, menggunakan bahasa Indonesia, dan memiliki kriteria eksklusi yaitu memilih jurnal yang sesuai dengan topik secara sistematis. Hasil penelusuran dari 4 jurnal yang telah ditemukan memberikan bukti bahwa penggunaan terapi SEFT ini dapat memperbaiki kualitas tidur serta menurunkan tekanan darah. Penggunaan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) ini sangat cocok dan disarankan kepada lansia untuk memperbaiki kualitas tidur serta stabilitas tekanan darah. Terapi SEFT ini hanya perlu dilakukan setiap hari selama 5-15 menit.

**Kata kunci:** kualitas tidur, *spiritual emotional freedom technique*, stabilitas tekanan darah

**ABSTRACT**

*Spiritual Emotional Freedom Technique* is a relaxation technique that combines body system techniques with spiritual healing that uses emphasis on certain points on the body. *Spiritual Emotional Freedom Technique* helps individuals to be free from emotional stress (negative energy), because it causes increased blood pressure in hypertensive patients and causes sleep quality disorders. The purpose of the literature review was analyzed the impact of SEFT in improving sleep quality and blood pressure stability. Literature review using electronic data search using databases, namely *Google Scholar* and *Garuda* (Digital Reference Garba). The keywords used are "quality of sleep", "*Spiritual Emotional Freedom Technique*", "blood pressure stability", which have inclusion criteria, namely journals published in the last 7 years, using Indonesian language, and have exclusion criteria, namely systematically sorting out journals according to the topic. Results from 4 journals that have been found show that the use of SEFT therapy can improve sleep quality and reduce blood pressure. The use of *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) therapy is very suitable and recommended for the elderly to improve sleep quality and blood pressure. SEFT therapy only needs to be done every day for 5-15 minutes.

**Keywords:** blood pressure stability, sleep quality, *spiritual emotional freedom technique*

## PENDAHULUAN

Kebutuhan tidur sangatlah penting untuk kesehatan. Seseorang membutuhkan waktu istirahat untuk memulihkan energi dan kesehatan fisik. Terutama orang sakit membutuhkan lebih banyak tidur untuk pemulihan dan mencapai fungsi fisik yang optimal. Oleh karena itu, seseorang membutuhkan tidur yang baik dan berkualitas. Kecemasan, rasa sakit, dan stres emosional yang terjadi pada orang sakit dapat menyebabkan gangguan tidur pada orang tersebut. Karena fungsi tidur adalah untuk meregenerasi sel-sel somatik yang rusak menjadi sel-sel baru. Kurang tidur yang berkepanjangan dapat memperburuk kondisi, menyebabkan penyakit lain dan mengganggu proses penyembuhan (Rajin, 2017).

Pola tidur termasuk masalah yang dapat mempengaruhi stabilitas tekanan darah. Jika seseorang tidak dapat mengubah pola tidur secara efektif, hal itu akan menjadi kebiasaan untuk memiliki kualitas tidur yang buruk. Salah satu upaya untuk mengatasi gangguan tidur adalah dengan terapi non farmakologi yaitu terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Terapi ini adalah teknik relaksasi yang bekerja dengan prinsip yang hampir sama dengan akupunktur dan akupresur. Terapi ini menggabungkan energi psikologis dengan kekuatan doa dan spiritualitas. Karena tanpa campur tangan Tuhan, tidak semuanya akan berhasil, dan campur tangan Tuhan bisa datang melalui doa (Verasari, 2014).

Kualitas tidur erat kaitannya dengan tekanan darah, dengan waktu tidur yang pendek meningkatkan aktivitas simpatis jangka panjang, menyebabkan stres dan meningkatkan tekanan darah dan ketidakstabilan (Kristinawati dkk, 2021). Hubungan kualitas tidur dengan status tekanan darah yang tidak terkontrol menyebabkan masalah pada pasien. Tekanan darah adalah tekanan darah yang mengalir melalui arteri. Tekanan darah tertinggi ketika

jantung berdetak dan memompa darah. Ini disebut tekanan sistolik. Ketika jantung berelaksasi di antara dua denyut, tekanan darah turun. Ini disebut tekanan diastolik (Lumantow, Rompas, & Onibala, 2016).

Terapi SEFT sudah banyak digunakan untuk menyembuhkan berbagai keluhan, baik fisik maupun psikologis dan emosi seperti penyembuhan pada pasien pasca operasi, hipertensi, insomnia, lansia, dan remaja. Dalam SEFT, untuk mengatasi berbagai masalah fisik dan psikologis, aliran energi yang tersumbat di beberapa titik kunci pada tubuh harus dibebaskan hingga mengalir kembali dengan lancar (Rajin, 2017).

Terapi SEFT memberikan ketukan ringan (*tapping*) pada 18 titik meridian tubuh yang bertujuan merangsang dan mengaktifkan 12 jalur utama meridian tubuh. Terapi SEFT terdiri dari tiga langkah yaitu *set-up*, *tune-in* dan *tapping* (Huda & Alvita, 2018). Ketukan pada kelenjar Hipotalamus Pituitari Adrenal (HPA) bergantian antara menghentikan respon alarm sistem saraf simpatis dan merelaksasi sistem saraf parasimpatis, sehingga menurunkan kadar hormon kortisol. Menurunkan kadar kortisol dapat membuat pasien rileks, menstabilkan tekanan darah, dan mengatasi gangguan tidur. Hemodinamika menjadi teratur, peredaran darah lancar, dan rileks. Seseorang dalam keadaan santai dapat dengan mudah memulai tidur (Anggraini & Safinatunnajah, 2021).

Terapi SEFT tidak memiliki efek samping, lebih murah, dan lebih mudah. Namun, perawatan ini membutuhkan kepercayaan diri, kesungguhan, dan konsentrasi untuk mencapai hasil yang optimal (Sari dkk, 2021). Setelah terapi SEFT, semua pasien dapat menstabilkan tekanan darahnya sehingga dapat dengan mudah tertidur, tidak terjaga di malam hari, dan tertidur kembali ketika bangun akan meningkatkan kualitas hidup.

## METODE

Penyusunan artikel ilmiah ini menggunakan kajian *literature review*. Pencarian data atau jurnal dilakukan secara elektronik dengan menggunakan suatu *database* yaitu *Google Scholar* dan *Garuda (Garba Rujukan Digital)*. Kata kunci yang dipakai untuk mencari jurnal adalah “*Spiritual Emotional Freedom Technique*”, “*kualitas tidur*”, “*stabilitas tekanan darah*”.

Jurnal yang ditemukan setelah memasukkan *keyword* di atas kemudian

dilakukan *screening*, serta diseleksi berdasarkan dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi yaitu jurnal yang ditemukan merupakan jurnal yang terbit dalam tahun 7 tahun terakhir (2014-2021), menggunakan Bahasa Indonesia. Sedangkan, kriteria eksklusi yaitu dengan memilih beberapa jurnal secara sistematis berdasarkan topik yang sesuai dengan tujuan penulisan.

## HASIL

Penelusuran jurnal menggunakan *Google Scholar* dan *Garuda (Garba Rujukan Digital)* dengan memasukkan *keyword* “*Spiritual Emotional Freedom Technique*”, “*kualitas tidur*”, “*stabilitas*

*tekanan darah*”. Jurnal yang terkumpul kemudian diseleksi sesuai kriteria, dan didapatkan 4 jurnal yang paling berkaitan dengan topik sehingga dapat dilanjutkan menjadi bahan *literature review*.

**Tabel 1.** Analisis Jurnal

| No | Judul (Penulis)  | Sampel   | Intervensi   | Outcome  | Hasil   |
|----|--|--|--|--|---|
| 1. | Pengaruh Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang (Arnata, Rosalina, & Lestari, 2018). | 34 orang lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur | Setelah dilakukan penelitian, penggunaan terapi SEFT selama 3 hari menghasilkan adanya perubahan peningkatan kualitas dan durasi tidur.  | Penelitian yang sudah dilakukan, menemukan adanya perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan terapi sebesar 6,29.   | Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur lansia.                                |
| 2. | Pengaruh Penerapan Terapi SEFT ( <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> ) Terhadap Penurunan Insomnia di Panti Jompo Bhakti Abadi Balikpapan (Yuniastuti & Balikpapan, 2021)                             | Terdapat 30 orang lansia yang mengalami insomnia       | Pemberian terapi SEFT dengan 3 cara, yaitu dimulai dari langkah <i>set up</i> , selanjutnya langkah <i>tune in</i> , dan terakhir adalah <i>tapping</i> pada 30 orang lanjut usia. | Sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT dilakukan pengumpulan data nilai insomnia, terjadi perubahan nilai rata-rata insomnia sebelum terapi SEFT adalah 28,93 termasuk dalam kategori berat dan setelah diberikan terapi menjadi 23,53 termasuk kategori ringan | Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa terapi SEFT efektif dalam penurunan insomnia pada lansia di Panti Jompo Bhakti Abadi di Balikpapan |
| 3. | Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) untuk Meningkatkan  | 10 orang pasien pasca operasi yang                     | Terapi SEFT dilakukan selama 5 menit 1 kali sehari dan   | Pasien pasca operasi yang menerima terapi SEFT mengalami peningkatan kualitas  | Terapi SEFT dapat mempengaruhi kualitas tidur   |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
|    | Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi di Rumah Sakit (Rajin, 2017)  | mengalami insomnia                                | dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut. Kualitas tidur diukur dengan menggunakan <i>Analog Visual Closs</i> dengan nilai 1-10 yang dilakukan setiap hari setelah dilakukan terapi SEFT.   | tidur sejak hari pertama.  | pasien pasca operasi. Terapi SEFT ini juga membantu menurunkan kecemasan serta mengurangi nyeri pada pasien pasca operasi.   |
| 4. | Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) dan Akupresur Titik Taichong (Saputra, Mulyadi, & Mahathir, 2020) | 30 orang lansia yang memiliki penyakit hipertensi | Teknik SEFT sangat efektif dalam upaya menurunkan tekanan darah pada lansia dapat dilakukan selama 14 hari dalam waktu 30 menit per harinya dan juga bisa dilakukan dengan cara alamiah, yaitu dengan mengubah gaya hidup yang lebih sehat, menghindari mengkonsumsi alkohol, mengurangi minuman berkafein, mengendalikan stres. | Responden hipertensi mengalami perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi SEFT. Hasil rata-rata <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah sebesar 14,33. | Dengan perbedaan hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> , maka dapat disimpulkan bahwa terapi SEFT mampu menurunkan tekanan darah pada lansia yang memiliki penyakit hipertensi. |

## PEMBAHASAN

Terapi SEFT termasuk teknik relaksasi yang menggabungkan teknik sistem tubuh dan terapi spiritual dengan cara menekan titik-titik tertentu pada tubuh. Terapi SEFT ini merupakan penggabungan dari sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan spiritualitas. Rangkaian prosedur yang dilakukan adalah *set-up* (menetralkan energi negatif yang ada di tubuh), *tune-in* (mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit), dan *tapping* (mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh manusia) (Anggraini & Safinatunnajah, 2021; Huda & Alvita, 2018).

Rangkaian prosedur SEFT dari *set-up* bertujuan untuk memastikan aliran energi tubuh terarah dengan menetralkan *Psychological Reversal* atau perlawanan psikologi yang berisi doa kepasrahan. *Set-up* terdiri dari 2 aktivitas, yang pertama mengucapkan kalimat yang berpasrah kepada Tuhan dan ikhlas menerima rasa sakit yang diberikan. Dengan begitu, unsur spiritual terapi SEFT yang diungkapkan dalam bentuk kalimat doa dapat menimbulkan efek ketenangan pada seseorang (Huda & Alvita, 2018). Langkah kedua dari *set-up*, yaitu menekan dada di

bagian *sore spot*, dan mengetuk di bagian *karate chop*.

Prosedur berikutnya *tune-in* dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran tepat pada rasa sakit sambil berserah diri atas kehendak Tuhan. Prosedur terakhir yaitu *tapping* atau ketukan ringan pada 18 titik tubuh yang melewati 12 jalur meridian tubuh. Dengan *tapping* akan merangsang *electrically active cells* sebagai pusat aktif yang terdiri dari kumpulan sel aktif yang ada di permukaan tubuh sehingga menimbulkan hantaran rangsangan berupa sinyal transduksi yang terjadi dalam proses biologis akibat rangsangan pada titik *tapping* (Anggraini & Safinatunnajah, 2021; Huda & Alvita, 2018).

Dari aspek fisiologis, *tapping* dapat mendorong *gland pituitary* untuk mengeluarkan hormon endorfin. Hormon tersebut akan memberikan efek menenangkan dan menimbulkan perasaan bahagia. Dengan begitu dapat mengurangi rasa kecemasan (Alwan Revai, 2018).

Ketika seseorang merasa cemas maka sistem tubuh akan meningkatkan kerja saraf simpatis sebagai respon terhadap stres. Sistem saraf simpatis bekerja melalui aktivasi medulla adrenal untuk meningkatkan pengeluaran *epinephrine*, *norepinephrine*, kortisol serta menurunkan nitric oxide. Keadaan tersebut akan menyebabkan perubahan respon tubuh seperti peningkatan denyut jantung, pernafasan, tekanan darah, aliran darah ke berbagai organ meningkat serta peningkatan metabolisme tubuh. Untuk menghambat sistem kerja saraf simpatis dapat dilakukan dengan meningkatkan aktivitas kerja saraf parasimpatis untuk menimbulkan respon relaksasi. Respon relaksasi yang ditimbulkan oleh saraf parasimpatis bekerja dengan cara menstimulasi medula adrenal untuk menurunkan pengeluaran *epinephrine*, *norepinephrine*, kortisol serta meningkatkan nitric oxide. Keadaan tersebut akan menyebabkan perubahan respon tubuh seperti penurunan denyut nadi dan tekanan

darah (Alwan Revai, 2018). Dengan demikian hubungan SEFT dengan kualitas tidur dan stabilitas tekanan darah dapat dijelaskan berikut:

#### 1. Terapi SEFT Terhadap Gangguan Tidur Insomnia

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) mempunyai pengaruh terhadap kualitas tidur. Terapi SEFT dapat dikaji sebagai salah satu pilihan pengobatan non farmakologis sebagai salah satu intervensi keperawatan untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien. Sebuah penelitian oleh Anggraini & Safinatunnajah (2021) menunjukkan bahwa terapi SEFT berpengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien. Sebuah penelitian oleh Rajin (2017) juga menunjukkan bahwa terapi SEFT dapat digunakan sebagai terapi yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur. Namun, untuk mendapatkan hasil maksimal dari terapi SEFT, harus dilakukan secara profesional.

#### 2. Terapi SEFT Terhadap Masalah Stabilitas Tekanan Darah Hipertensi.

Terapi SEFT ini menjadi alternatif dalam menstabilkan tekanan darah penderita hipertensi. Hal ini dibuktikan dengan penelitian dari Saputra dkk (2020) yang menunjukkan rata-rata tekanan darah pasca menggunakan terapi SEFT mengalami penurunan (Kristinawati dkk, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa pengaruh terapi SEFT terhadap status tekanan darah pada pasien hipertensi terbukti signifikan, dengan perubahan sistolik dan diastolik cenderung menurun, sehingga tekanan darah menjadi lebih baik (Huda & Alvita, 2018).

### SIMPULAN

Penggunaan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) ini sangat cocok untuk lansia dalam meningkatkan kualitas tidur dan menstabilkan tekanan darah. Terapi SEFT ini juga dapat menjadi terapi non farmakologis alternatif, dan hanya perlu dilakukan setiap hari selama 5-15 menit saja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwan Revai, N. I. M. (2018). *Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Kecemasan, Saturasi Oksigen Dan Kualitas Tidur Pasien Penyakit Paru Osbtruktif Kronik (Ppok)* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Anggraini, D., & Safinatunnajah, A. (2021). EFEKTIVITAS TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN POST OPERASI: LITERATURE REVIEW. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 7(1), 7-14.
- Arnata, A. P., Rosalina, R., & Lestari, P. (2018). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 1(1).
- Beti Kristinawati, Siti Rahmawati, Aisyah Nur Fadhila, R. A. N. F. (2021). TRAINING TO IMPROVE SLEEP QUALITY AND BLOOD PRESSURE. *Jurnal Empati*, 3(2), 134–143.
- 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), 114-127. <https://doi.org/10.31596/jcu.v7i2.256>
- Lumantow, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat. *Jurnal Keperawatan*, 4(1). <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Rajin, M. (2017). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi di Rumah sakit. *Jurnal Lembaga Penelitian Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum*, 1(2), 1–5.
- Saputra, R., Mulyadi, B., & Mahathir, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Akupresur Titik Taichong. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 942-945. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1068>
- Sari, E., Dewi, A. P., & Karim, D. (2021). Impact of Seft Therapy on Adolescent'S Sleep Quality With Insomnia: Literature Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 1–14.
- Verasari, M. (2014). Efektivitas terapi spritual emotion freedom technique (seft) terhadap penurunan insomnia pada remaja sebagai residen napza. *Jurnal SosioHumaniora*, 5(1).
- Yuniastuti, E., & Balikpapan, U. T. (2021). Pengaruh Penerapan Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Insomnia Di Panti Jompo Bhakti Abadi Balikpapan. *Research Lembaran Publikasi Ilmiah*, 4(1), 28–32. <https://doi.org/10.35439/research.v4i1.36>