

## Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Pulau Tinggi

Elmalia Saputri<sup>1</sup>, Yenny Safitri<sup>2</sup>, Indrawati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia

### ARTICLE INFORMATION

Received: 28, November, 2024

Revised: 03, Desember, 2024

Available online: 09, Desember, 2024

### KEYWORDS

Hypertension, Elderly, EFT Therapy

Hipertensi, Lansia, Terapi EFT

### CORRESPONDENCE

E-mail: [elmaliaasaputri046@gmail.com](mailto:elmaliaasaputri046@gmail.com)

No. Tlp : +6282286407266

### ABSTRACT

Blood pressure in the elderly is categorized as high if systolic blood pressure is  $\geq 160$  mmHg and diastolic blood pressure is  $\geq 90$  mmHg. Hypertension can be treated non-pharmacologically one of which is *Emotional Freedom Technique* (EFT). EFT is therapy is a psychological therapy through tapping on the body's meridian points to treat high blood pressure, anxiety, panic, fear, mild depression, and physiological signs of emotional origin such as physical pain, headaches. This study aims to analyze the intervention of providing EFT therapy on blood pressure in elderly people with hypertension in Pulau Tinggi Village, Air Tiris Health Center UPT Working Area. This research was carried out on 15-17 July 2024, at the beginning of the assessment the blood pressure results were 187/95 mmHg, and after administering EFT therapy for 3 consecutive days the blood pressure results were 154/91 mmHg. This shows that giving EFT therapy has an effect on blood pressure in elderly people with hypertension. It is hoped that EFT therapy can become one of the nursing actions aimed at overcoming the nursing problem of lowering blood pressure in hypertension sufferers.

### ABSTRAK

Tekanan darah pada lansia dikategorikan tinggi jika tekanan darah sistolik  $\geq 160$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg. Hipertensi bisa diatasi dengan non farmakologi, salah satunya terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT). EFT adalah suatu terapi psikologi melalui *tapping* pada titik-titik meridian tubuh untuk mengobati tekanan darah tinggi, kecemasan, panik, ketakutan, depresi ringan, dan tanda fisiologi yang bersumber dari emosional seperti kesakitan fisik, nyeri kepala. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis intervensi pemberian terapi EFT terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Pulau Tinggi Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 15-17 Juli 2024, awal pengkajian didapatkan hasil tekanan darah 187/95 mmHg, dan setelah dilakukan pemberian terapi EFT selama 3 hari berturut-turut didapatkan hasil tekanan darah 154/91 mmHg. Hal ini menunjukkan pemberian terapi EFT berpengaruh dalam tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Diharapkan terapi EFT ini dapat menjadi salah satu tindakan keperawatan yang ditujukan dalam mengatasi masalah keperawatan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## PENDAHULUAN

Tingginya angka hipertensi pada lansia disebabkan oleh proses penuaan. Hal ini dikarenakan pada proses tersebut lansia mengalami penurunan sistem kardiovaskular dan terjadinya peningkatan tekanan darah

sehingga berdampak pada gangguan fisik dan gangguan psikologis. Dampak pada fisik akan terjadi hipertrofi ventrikel kiri, tersumbatnya infark, arteri koroner dan gagal jantung bahkan kematian. Sedangkan pada psikologis, hipertensi akan berdampak terhadap integritas biologis individu, depresi hingga kecemasan oleh faktor stres atau emosional (Maryen et al., 2024).

Salah satu pengobatan nonfarmakologi untuk hipertensi adalah terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT). EFT merupakan suatu terapi psikologis yang bisa dipakai untuk menghapuskan ketika emosi berlebih dan bersifat negatif, seperti ketika berduka dan stres. Secara klinis metode ini efektif dalam mengobati tekanan darah tinggi, kecemasan, panik, ketakutan, depresi ringan, fobia, penyalahgunaan obat, dan tanda fisiologi yang bersumber dari emosional seperti kesakitan fisik, nyeri kepala, sulit bernafas dan sebagainya. EFT ini terdapat urutan *tapping* untuk mengurangi stres yang dapat dilakukan oleh individu dengan aman dan praktis. Prosesnya adalah ketika pada tubuh sistem energinya menjadi normal akibatnya dapat merendahkan penghasilan hormon *cortisol* juga dapat memengaruhi otak termasuk merendahkan penghasilan adrenalin dan menyebabkan turunnya epinefrin. Jadi tekanan darah dan denyut pada jantung tentu kembali normal (Maulida, 2023b).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus yang dilakukan secara deskriptif. Penelitian studi kasus ini di mulai dari Pengkajian, Diagnosa, Intervensi dan Evaluasi. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, dimana sampel penelitian ini berjumlah 1 orang yaitu Ny. N yang mengeluh nyeri dan mengalami hipertensi. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 15-17 Juli 2024.

Studi kasus ini berfokus pada pemberian asuhan keperawatan Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi Di Desa Pulau Tinggi Wilayah Kerja Upt Puskesmas Air Tiris untuk menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan klien.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Pengkajian

Bagian pengkajian berisi informasi tentang pasien, temuan klinis, dan uraian waktu mengenai kejadian atau penyakit yang dialami oleh pasien.

#### a. Informasi Pasien

Klien berinisial Ny. N yang berumur 67 tahun, berpendidikan SD, Ny. N adalah seorang ibu rumah tangga terkadang ia juga berkebun, Ny. N bertempat tinggal di Dusun II Pulau Tinggi Desa Pulau Tinggi Kecamatan Kampar, Riau. Ny. N mengatakan dirinya tinggal sendiri dirumah, ia dan suaminya sudah lama bercerai sekitar 5 tahun yang lalu. Ny. N mengatakan dirinya tidak memiliki anak dari pernikahannya. Pada saat pengkajian klien mengatakan bahwa sudah mengalami hipertensi sejak 5 tahun tetapi klien mengatakan bahwa baru 1 bulan terakhir ini kembali merasakan sakit kepala hingga tengukunya terasa ditimpa beban berat, klien mengatakan ia stres karena ada sesuatu hal yang terjadi di kebun sawitnya, sehingga membuatnya tidak nyaman, klien juga mengatakan tidak pernah melakukan pengobatan secara nonfarmakologi untuk mengatasi hipertensinya, klien mengatakan

juga suka mengonsumsi ikan asin, gulai dan goreng-gorengan, klien tampak memegang kepalanya, klien tampak tidak nyaman dengan nyeri dikepalanya, skala nyeri 5. Pada saat wawancara klien juga mengatakan belum mengerti tentang makanan apa saja yang boleh dikonsumsi oleh penderita hipertensi, klien juga sering bertanya-tanya tentang kondisi yang dialaminya.

Keadaan umum Ny. N baik, kesadaran composmentis, berpakaian rapi, klien terlihat gelisah. Tanda – tanda vital TD : 187/95 mmHg, N : 111x/menit, RR : 20x/menit, Suhu : 36,4° C, BB : 43 kg, TB : 153 cm. Pemeriksaan sistem kardiovaskuler : inspeksi tidak adanya pembesaran pada jantung, dada kanan dan kiri simetris, palpasi tidak adanya nyeri tekan, auskultasi tidak ada suara jantung tambahan. Pemeriksaan abdomen : abdomen tampak simetris kiri dan kanan, tidak ada benjolan, tidak ada bekas luka, tidak ada pembengkakan pada abdomen, tidak ada nyeri tekan dan tidak kembung pada abdomen.

## 2. Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan analisa data diatas didapatkan 3 diagnosa keperawatan yaitu :

1. Perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan peningkatan tekanan darah (D. 0009)
2. Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologi (D.0077)
3. Defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi dibuktikan dengan mengatakan tidak tahu mengenal diit hipertensi (D. 0111)

### Intervensi Keperawatan

Rencana tindakan keperawatan yang peneliti angkat untuk mengatasi masalah keperawatan pada Ny. N yaitu identifikasi faktor risiko gangguan sirkulasi (misal : hipertensi), anjurkan minum obat pengontrol tekanan darah secara teratur. Identifikasi lokasi nyeri, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, berikan teknik nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah dengan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dan mengontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri, jelaskan tujuan, manfaat dan jenis terapi yang diberikan. Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, sediakan materi dan media pendidikan kesehatan, jadwalkan pendidikan kesehatan sesuai kesepakatan, berikan kesempatan pasien untuk bertanya, ajarkan pola hidup bersih dan sehat.

## 3. Implementasi Asuhan Keperawatan

### a. Hari Pertama

Tindakan keperawatan untuk diagnosa nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis pada klien Ny. N hari Senin tanggal 15 Juli 2024, peneliti mengkaji tingkat nyeri secara komprehensif dengan respon klien P : Nyeri kepala dan tengkuk, Q : Seperti tertimpa beban berat, R : Nyeri menjalar hingga tengkuk, S : Skala nyeri 5, T : Nyeri timbul sewaktu-waktu terkhusus pada saat stres, klien tampak lemas. Peneliti mengobservasi petunjuk non verbal dari ketidaknyamanan dengan nyerinya dan klien tampak memegang kepalanya. Selanjutnya peneliti mengkaji TTV klien maka didapatkan data TD : 187/95 mmHg, N : 111x/menit, RR : 20x/menit. Setelah itu peneliti menjadwalkan pendidikan kesehatan tentang hipertensi yang akan diberikan melalui media leaflet.

Kemudian pukul 16:30 WIB peneliti menjelaskan cara melakukan terapi EFT 10 *tapping* dengan menyiapkan posisi klien duduk dengan nyaman dan menyiapkan kalimat *set up* “Ya. Allah,

meskipun tekanan darah saya tinggi, saya ikhlas dan pasrah kepada-Mu” sambil mengetuk 7 kali area *tapping*. Yang pertama pada area Cr = *Crown* letaknya bagian atas kepala atau ubun-ubun, area kedua adalah Eb = *Eye Brow* letaknya pada titik permulaan alis mata dekat pangkal hidung, area ketiga Se = *Side of the eye* letaknya pada titik ujung mata, area keempat Ue = *Under of the eye* letaknya tepat ditulang bawah kelopak mata, area kelima Un = *Under the nose* letaknya dibawah hidung, area keenam Ch = *Chin* letaknya diantara dagu dan bagian bawah bibir, area ketujuh Cb = *Collar bone* letaknya ujung tempat bertemunya tulang dada dan tulang rusuk, area kedelapan Bn = *Billow nipple* letaknya dibawah puting payudara bagian bawah, area kesembilan Ua = *Under the arm* letaknya dibawah ketiak sejajar area Bn, dan area kesepuluh Kc = *Karate chop* letaknya disamping telapak tangan.

Setelah 30 menit terapi EFT dilakukan, peneliti kembali melakukan pengecekan tekanan darah dan didapatkan TD : 170/92 mmHg, N : 99x/menit, RR : 19x/menit, sedangkan untuk penilaian skala nyeri yang dialami klien masih skala 5. Peneliti juga menganjurkan klien untuk tetap melakukan terapi EFT secara rutin 1x sehari atau setiap stres dan nyeri muncul.

b. Hari Kedua

Implementasi hari kedua pada 16 Juli 2024, pukul 15:40 WIB, yaitu mengkaji tingkat nyeri dengan respon P : nyeri kepala dan tengkuk, Q : seperti tertimpa beban berat, R : nyeri menjalar hingga tengkuk, S : skala nyeri 4, T : nyeri timbul sewaktu-waktu terkhusus pada saat stres. Selanjutnya peneliti mengobservasi TD : 181/93 mmHg, N : 103x/menit, RR : 19x/menit. Peneliti kembali membimbing melakukan terapi EFT, kembali klien mencoba melakukan terapi dikarenakan sakit kepalanya sedikit terasa lebih ringan daripada sebelumnya.

Kemudian setelah 30 menit terapi dilakukan didapatkan skala nyeri yang dialami klien skala 3 pada pengukuran tekanan darah didapatkan TD : 172/93 mmHg, N : 94x/menit, RR : 20x/menit.

c. Hari Ketiga

Implementasi hari ketiga pada Rabu, 17 Juli 2024 yaitu mengkaji tingkat nyeri dengan respon klien P : nyeri kepala yang dirasakan banyak berkurang, Q : terasa tertimpa beban berat, R : nyeri menjalar hingga tengkuk, S : Skala nyeri 2, T : nyeri timbul sewaktu-waktu terkhusus pada saat stres. TD : 168/95 mmHg, N : 89x/menit, RR : 19x/menit. Pukul 16:17 WIB peneliti juga mengevaluasi cara klien melakukan terapi EFT secara mandiri, klien bersedia melakukannya. Klien mengatakan nyaman melakukan terapi tersebut dan merasakan efek yang baik pada dirinya setelah melakukan terapi EFT, klien mengatakan kepala dan tengkuknya semakin terasa lebih ringan daripada sebelumnya, selain itu klien juga mengatakan sudah bisa melakukan terapi EFT, dan klien juga tampak mengerti anjuran yang diberikan.

Setelah 30 menit terapi dilakukan didapatkan skala nyeri yang dialami klien skala 1 dan pada pengukuran tekanan darah didapatkan TD : 154/91 mmHg, N : 78x/menit, RR : 18x/menit.

#### 4. Evaluasi dan Tindak Lanjut

a. Hari Pertama

Evaluasi hari pertama pada hari Senin, 15 Juli 2024, pukul 17:10 WIB. Data subjektif, klien mengatakan sakit kepala hingga tengkuk terasa berat, nyeri terasa hilang timbul sewaktu-waktu terkhusus pada saat stres, nyeri bertambah ketika beraktivitas yang melelahkan, klien bersedia melakukan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT), klien mengatakan bersedia dan mampu menerima pendidikan kesehatan tentang hipertensi sesuai jadwal dan materi yang telah ditentukan. Data objektif, TD : 170/92 mmHg, N : 99x/menit, skala nyeri 5, klien tampak rileks dengan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) yang diberikan, klien tampak mampu menerima pendidikan kesehatan tentang hipertensi yang diberikan.

b. Hari Kedua

Evaluasi kedua yang dilakukan pada hari Selasa, 16 Juli 2024, pukul 17:05 WIB. Data subjektif, klien mengatakan sakit kepala hingga tengkuk, nyeri terasa hilang timbul sewaktu-waktu terkhusus pada saat stres, klien mengatakan nyeri sedikit mulai berkurang, klien mengatakan merasa lebih rileks setelah melakukan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT), klien mengatakan paham tentang cara pola makan teratur dan diet hipertensi. Data objektif, TD : 172/93 mmHg, N : 94x/menit, skala nyeri 3, klien tampak kooperatif terhadap anjuran yang diberikan, klien tampak mulai bisa melakukan secara mandiri terapi yang diajarkan, klien tampak lebih rileks walaupun tampak masih merasakan nyeri, klien tampak bisa menjelaskan defenisi dan penyebab hipertensi.

c. Hari Ketiga

Evaluasi ketiga dilakukan pada hari Rabu, 17 Juli 2024, pukul 16:57 WIB. Klien mengatakan nyeri kepala yang dirasakan sudah banyak berkurang, terasa ditimpa beban berat, nyeri timbul sewaktu-waktu terkhusus saat stres, klien mengatakan badannya terasa lebih rileks dari sebelumnya, klien mengatakan akan melakukan terapi EFT secara mandiri ketika saat stres dan nyeri muncul, klien mengatakan pola makan sudah teratur dan menghindari makanan yang membuat tekanan darah tinggi. Klien tampak sudah rileks, klien tampak bisa melakukan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) secara mandiri, skala nyeri 1, TD : 154/91 mmHg, N : 78x/menit, RR : 18x/menit. Klien tampak bisa menjelaskan defenisi, penyebab dan diet hipertensi.

## PEMBAHASAN

Peneliti melakukan pembahasan dan perbandingan antara teori dan kenyataan yang sesuai di lapangan dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

### Pengkajian

Dari pengkajian yang dilaksanakan pada hari Senin, 15 Juli 2024 data yang didapat dari lansia penderita hipertensi yang bernama Ny. N berusia 67 tahun. Ketika tahap pengkajian klien mengatakan mempunyai riwayat hipertensi semenjak 5 tahun silam, klien juga mengatakan belum pernah melaksanakan pengobatan secara nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darahnya, klien mengeluh sakit pada bagian kepala hingga tengkuk yang terasa ditimpa beban berat, klien mengatakan nyeri terasa hilang timbul sewaktu-waktu terkhusus pada saat stres, skala nyeri 5, klien mengatakan nyeri bertambah ketika beraktivitas yang melelahkan, klien tampak memegang kepalanya, tidak nyaman dan menyeringai ketika menunjukkan nyeri, sesudah pengukuran tanda-tanda vital, didapat kan TD : 187/95 mmHg, N : 111x/menit, RR : 20x/menit, S :

36,4°C. Selain itu klien mengatakan belum mengerti tentang makanan-makanan yang boleh dikonsumsi oleh pengidap hipertensi, klien sering bertanya-tanya tentang kondisi yang dialaminya, klien mengatakan sudah 1 bulan tidak minum obat dan tampak tidak tahu resiko terhadap penyakitnya jika tidak minum obat dan klien tampak bingung ketika ditanya tentang penyakitnya.

Menurut (Rachmanto & Pohan, 2021), diantara tanda dan gejala dari hipertensi yaitu nyeri kepala, mual, muntah, rasa berat pada tengkuk, rasa gelisah, mudah letih, pandangan terasa kabur, telinga bising, buang air kecil pada malam hari secara berlebihan dan rentan marah. Hal tersebut sejalan dengan riset (Khotimah et al., 2023), munculnya dari salah satu manifestasi klinis pada penderita hipertensi yaitu nyeri kepala. Ini biasanya terjadi akibat peningkatan tekanan darah karena tersumbatnya aliran pada struktur peredaran darah baik dari jantung maupun serangkaian pada pembuluh darah arteri serta vena yang berfungsi mengangkut darah pada tubuh. Oleh sebab itu, peredaran darah di sirkulasi menjadi terganggu dan meningkatkan tekanan darah.

### **Diagnosa Keperawatan**

Mengenai diagnosa nyeri akut yang diangkat menjadi diagnosa prioritas sebab seandainya nyeri tidak diatasi dengan segera akan berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari, dan ketidaknyamanan pasien meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian (Maulida, 2023b) bahwa nyeri adalah hasil gabungan antara emosi, perilaku, pemikiran dan pengalaman individu, nyeri yang dirasakan oleh penderita hipertensi umumnya tidak spesifik seperti nyeri dibagian kepala dan nyeri bersifat hilang timbul karena terdapat aktivasi saraf simpatis.

Diagnosa ketiga yaitu tentang defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi dibuktikan dengan mengatakan tidak tahu mengenal diit hipertensi karena hasil pengkajian diketahui data klien mengatakan belum mengerti tentang makanan-makanan yang boleh dikonsumsi oleh penderita hipertensi, klien sering bertanya-tanya tentang kondisinya, klien sudah 1 bulan tidak mengkonsumsi obat, klien tampak tidak tahu resiko terhadap penyakitnya jika tidak minum obat, dan klien tampak bingung ketika ditanya tentang penyakitnya. Hal ini didukung oleh penelitian (Aprilia, 2023), dimana terdapat hubungan intensitas nyeri dengan tingkat pengetahuan.

### **Intervensi Keperawatan**

Berlandaskan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) (PPNI 2018) peneliti menerapkan intervensi keperawatan pada kasus ini yaitu manajemen nyeri (I.08238) terdapat salah satu intervensi pada manajemen nyeri yaitu memberikan terapi non farmakologis dengan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT). Intervensi ini sejalan dengan penelitian (Khotimah et al., 2023) tentang penurunan tekanan darah pasien hipertensi dengan pemberian terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT).

Menurut (Purwitasari et al., 2021), terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terdapat gabungan kalimat sugesti (*set up*) dan ketukan (*tapping*) titik-titik meridian tubuh untuk menghasilkan energi panas pada tubuh yang dapat diartikan sebagai menetralkan pemikiran-pemikiran negatif secara sadar yang terdapat di otak sehingga menciptakan rasa nyaman, relaksasi dan penurunan aktivasi saraf simpatis sehingga menyebabkan aliran darah pada tubuh menjadi lancar, penurunan tekanan darah, frekuensi napas dan denyut jantung.

### **Implementasi Keperawatan**

Implementasi yang peneliti berikan yaitu terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) bermanfaat agar menurunkan tekanan darah pada klien. Sebelum tindakan peneliti menjelaskan kepada klien tentang tujuan dan manfaat dari *Emotional Freedom Technique* (EFT) ini.

Implementasi yang sudah peneliti laksanakan mempunyai perbedaan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh (Khotimah et al., 2023) dari segi jumlah *tapping* yang dilakukan dalam terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) ini. Penelitian tersebut melakukan intervensi dengan 7 *tapping* yang dilakukan selama 2 kali seminggu sedangkan peneliti melakukan intervensi dengan 10 *tapping* yang dilaksanakan setiap hari selama 3 hari berturut-turut.

### **Evaluasi**

Tahap evaluasi pada proses asuhan keperawatan ini terkait nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologi pada Ny. N teratasi, dari hari ke-1 hingga hari ke-3 terdapat penurunan skala nyeri yaitu dari skala nyeri 5 (sedang) menurun sampai skala nyeri 1 (ringan), demikian sesuai dengan kriteria hasil yang sudah ditetapkan yaitu keluhan nyeri dan gelisah menurun, frekuensi nadi membaik, adanya penurunan tekanan darah dari hari ke-1 TD : 187/95 mmHg, dan terjadi penurunan di hari ke-3 yaitu TD : 154/91 mmHg. Kemudian, dari diagnosa defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi dibuktikan dengan mengatakan tidak tahu diit hipertensi dimana di dapatkan evaluasi bahwa pengetahuan klien meningkat, klien dapat menyebutkan defenisi, tanda dan gejala, faktor resiko, pola makan, diit hipertensi, dimana pada hari pertama klien mengatakan tidak tahu mengenai diit hipertensi.

Hasil evaluasi pada Ny. N sesudah terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dilakukan, klien tampak lebih rileks, klien merasa tengkuk dan kepalanya lebih ringan daripada sebelumnya, merasa segar setelah bangun tidur dan juga tahu mengenai diit untuk penderita hipertensi. Sementara itu adanya penurunan tekanan darah, dimana tekanan darah sistole turun 33mmHg dan diastole 4 mmHg.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

1. Pengkajian yang didapatkan yaitu klien mengeluh sakit kepala hingga tengkuknya terasa ditimpa beban berat, nyeri hilang timbul sewaktu-waktu terkhusus pada saat stres, klien tampak tidak nyaman dengan nyeri dikepalanya, klien juga mengatakan tidak pernah melakukan pengobatan secara nonfarmakologi untuk mengatasi hipertensinya, skala nyeri 5, klien mengatakan belum mengerti tentang makanan apa saja yang boleh dikonsumsi oleh penderita hipertensi. Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah, didapatkan tekanan darah 187/95 mmHg.

2. Pengkajian yang didapatkan yaitu klien mengeluh sakit kepala hingga tenguknya terasa ditimpa beban berat, nyeri hilang timbul sewaktu-waktu terkhusus pada saat stres, klien tampak tidak nyaman dengan nyeri dikepalanya, klien juga mengatakan tidak pernah melakukan pengobatan secara nonfarmakologi untuk mengatasi hipertensinya, skala nyeri 5, klien mengatakan belum mengerti tentang makanan apa saja yang boleh dikonsumsi oleh penderita hipertensi. Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah, didapatkan tekanan darah 187/95 mmHg.
3. Diagnosa yang muncul yaitu perfusi jaringan efektif berhubungan dengan peningkatan tekanan darah, nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dan defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi dibuktikan dengan mengatakan tidak tahu diit hipertensi.
4. Intervensi yang direncanakan yaitu terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dan juga berupa pendidikan kesehatan tentang hipertensi melalui media leaflet.
5. Implementasi yang diberikan pada klien adalah sesuai dengan intervensi yaitu terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) sampai masalah teratasi dan terdapat perbedaan penelitian yang terdahulu yaitu dalam segi jumlah *tapping* pada titik-titik meridian tubuh saat terapi diberikan.
6. Evaluasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada lansia.

## SARAN

Penelitian ini dijadikan sebagai masukan untuk teori dan menambah informasi ilmiah yang berhubungan dengan penyakit hipertensi dan dapat dijadikan sebagai referensi berupa bacaan dipergustakaan yang bermanfaat khususnya pada penyakit hipertensi. Penelitian ini dijadikan sebagai bahan perpustakaan dan informasi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dibidang kesehatan dalam mengetahui penerapan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) pada lansia penderita hipertensi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada seluruh pihak UPT Puskesmas Air Tiris khususnya Ny.N, selanjutnya terima kasih kepada Ns. Yenny Safitri, M. Kep dan Ns. Indrawati, S. Kep, M. KL selaku pembimbing yang telah berkontribusi serta mendukung penuh dalam melakukan penelitian ini.

## REFERENSI

- Fatmawati. (2017). Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi pada Masalah Keperawatan Ansietas dengan Intervensi Terapi *Emotional Freedom Technique* di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budi Dharma Yogyakarta. 1–5.
- Isworo, A., Anam, A., & Indrawati, N. (2019). Pengaruh Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Gaster*, 17(2), 154. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i2.438>
- Khotimah, N. I. H. H., Jundiah, R. S., Abidin, I., & ... (2023). *Emotional Freedom Technique* (EFT) dengan Metode Basic Recipe untuk Menurunkan Tekanan Darah. *Faletahan Health ...*, 10(2), 199–206. <http://www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/index.php/FHJ/article/view/610%0Ahttp://www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/index.php/FHJ/article/download/610/182>
- Maryen, Y., Atanai, Y., & Abdullah, V. I. (2024). Pemberdayaan Masyarakat melalui Pelatihan *Emotional Freedom Technique* (EFT) sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tekanan Darah Tinggi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(2), 632–642. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i2.12774>

- Maulida, T. (2023a). Asuhan Keperawatan Pada Klien Hipertensi Dengan Nyeri Yang Dilakukan Terapi Emotional Freedom Technique Di Ruang Diponegoro Rsud Arjawinangun Kabupaten Cirebon.
- Maulida, T. (2023b). Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi melalui Intervensi Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) di Ruang Diponegoro RSUD Arjawinangun Cirebon. *Aisyiyah Surakarta Journal Of Nursing*, 4, 60–68.
- Purwitasari, Faizatur Rohmi, & Ronal Surya Aditya. (2021). Emotional Freedom Technique Menurunkan Tekanan Darah Dan Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Info Kesehatan*, 11(2), 375–383.
- Rachmanto, T. A., & Pohan, V. Y. (2021). Terapi spiritual emotional freedom technique ( SEFT ) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.
- Sahlia, M. Y., & Hakam, M. (2018). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique ( EFT ) terhadap Depresi pada Klien Hipertensi ( The Effect Emotional Freedom Technique ( EFT ) Therapy on Depression in Hypertension Client ). 6(3).
- Saragih, M., & Karimah, I. (2023). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Hipertensi Pada Dewasa Muda. *Jurnal Ners*, 7(1), 573–577. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.14077>
- Sutja, Akmal. (2018). Emotional Freedom Technique Cara Cepat Mengatasi Gangguan Emosi dan Penyakit Fisik : Alfabeta Bandung
- Yenny, S. (2022). Pengaruh Terapi Musik Islami Terhadap Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris Kecamatan Kampar Tahun 2022. *Jurnal Ners*, 6, 2.
- WHO. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.