

***CASE REPORT : PENERAPAN SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE (SEFT) DAN TERAPI GUIDED IMAGERY TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI
INSTALASI GAWAT DARURAT RSUD SLEMAN***

Karya Ilmiah Akhir Ners

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Profesi Ners



Disusun Oleh :

Maria Atina Resilay

PN.241090

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA**

2025



HALAMAN PENGESAHAN

***CASE REPORT : PENERAPAN SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE (SEFT) DAN TERAPI GUIDED IMAGERY TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI
INSTALASI GAWAT DARURAT RSUD SLEMAN***

Karya Ilmiah Akhir Ners

Diajukan Oleh :

Maria Atina Resilay

PN.24.10.90

Telah diperiksa dan disetujui pada tanggal

Susunan dewan penguji

Penguji

Tria Prasetya Hadi, S.Kep., Ns., M.Kep

Pembimbing I

Nur Yeti Syarifah, S.Kep.,Ns.,M.Med.,ED

Pembimbing II

Sufiana Puspita Dewi ,S.Kep.,Ns

Akan dilakukan ujian seminar Karya Ilmiah Akhir Ners didepan dewan penguji

Pada tanggal :

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners

Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep



PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Maria Atina Resilay

Nomor Induk Mahasiswa : PN241090

Program Studi : Profesi Ners

Menyatakan bahwa karya ilmiah akhir semester dengan judul :

*“Case Report : Penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* dan *Guide Imagery* Di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Umum Daerah Sleman”.*

Adalah hasil karya sendiri dan sepengetahuan saya belum pernah dipublikasikan disekolah tinggi ilmu kesehatan wira husada yogyakarta maupun institusi lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari apa yang saya nyatakan tidak benar maka saya siap menerima sanksi akademi berupa pembatatalan kelulusan dan pencabutan ijazah beserta gelar yang melekat.

Yogyakarta,.....2025

Maria Atina Resilay

PN.24.10.90

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Penerapan *Spiritual Emotional Freedom Tecghnique* dan *Guide Imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Instalasi Gawat Darurat RSUD Sleman”. Karya Ilmiah Akhir Ners ini disusun sebagai persyaratan untuk menyelesaikan Program Studi Pendidikan Profesi Ners.

Dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu dengan kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. dr. Wisnu Murti Yani, M.Sc, selaku Direktur RSUD Sleman yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan praktik di RSUD Sleman.
2. Dr. Dra Ning Rintiswati, M.Kes., selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta.
3. Yuli Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga KIANini dapat diselesaikan.
4. Tria Prasetya Hadi, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku penguji yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga KIAN ini dapat diselesaikan.
5. Nur Yeti Syarifah, S.Kep.,Ns.,M.Med.,ED, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga KIAN ini dapat diselesaikan.
6. Sufiana Puspita Dewi, S.Kep.,Ns, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga KIAN ini dapat diselesaikan

Penulis berharap KIAN ini dapat diterima dengan sebaik-baiknya. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa membalas semua kebaikan yang telah diberikan. Penulis menyadari bahwa KIAN ini masih jauh dari kesempurnaan. Semoga KIAN ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya di bidang Ilmu Keperawatan.

Yogyakarta, Oktober 2025

Maria Atina Resilay

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	
HALAMAN PENGESAHAN.....	
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR LAMPIRAN	iv
INTISARI.....	v
A. Pendahuluan	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat	5
E. Metode Penelitian.....	6
Kerangka Konsep.....	10
Diagram alur penelitian.....	10
Diagram Jalannya penelitian.....	11
A. Informasi Terkait Pasien.....	13
B. Intervensi Terapeutik.....	18
C. Tindak Lanjut/Hasil.....	20
PEMBAHASAN.....	21
PERSPEKTIF PASIEN.....	25
KESIMPULAN.....	25
<i>INFORMENT CONSENT</i>	26
KETERBATASAN PENELITIAN.....	26
DAFTAR PUSTAKA	27
LAMPIRAN.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Menjadi Responden	30
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	31
Lampiran 3 SOP Terapi SEFT.....	33
Lampiran 5 SOP Guide Imagery.....	38
Lampiran 6 Lembar Observasi.....	41
Lampiran 7 Poster SEFT.....	43
Lampiran 8 Poster <i>Guided Imagery</i>	44
Lampiran 9 IA.....	45
Lampiran 10 Turnitin.....	49

**CASE REPORT : PENERAPAN *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM*
TECHNIQUE (SEFT) DAN TERAPI *GUIDED IMAGERY* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI INSTALASI GAWAT DARURAT RSUD SLEMAN**

Maria Atina Resilay ¹, Nur Yeti Syarifah ², Sufiana Puspita Dewi ³

INTISARI

Pendahuluan : Hipertensi atau yang sering disebut dengan “*silent killer*” adalah kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg yang sering ditandai dengan sakit kepala, tekuk terasa berat, jantung berdebar – debar, dan sesak nafas. Penatalaksanaan hipertensi mencakup terapi farmakologis dengan memberikan obat diuretik thiazide, simpateik, beta-bloker, dan vasodilator. serta terapi nonfarmakologis seperti terapi *spiritual emotional freedom technique* dan *guide imagery*.

Tujuan : Untuk mengetahui penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dan *Guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di IGD RSUD Sleman.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Sampel terdiri dari 2 responden , dibagi menjadi 1 kelompok eksperimen dan 1 kelompok kontrol. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Teknik penggunaan sampel menggunakan metode *accidental sampling*.

Hasil : Pada pasien kelompok eksperimen mengalami penurunan tekanan darah sistolik 18 mmHg dan diastolik 13 mmHg. Sedangkan pada kelompok kontrol mengalami penurunan tekanan darah sistolik 26 mmHg dan diastolic 1 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa kedua terapi nonfarmakologis sama – sama dapat menurunkan tekanan darah.

Kesimpulan : Pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dan *Guided imagery* dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : *Hipertensi, Tekanan Darah, SEFT, Guided imagery.*

¹ Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ Pembimbing Klinik RSUD Sleman

CASE REPORT: APPLICATION OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) AND GUIDED IMAGERY THERAPY TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS IN THE EMERGENCY DEPARTMENT OF SLEMAN CITY REGIONAL GENERAL HOSPITAL

Maria Atina Resilay ¹, Nur Yeti Syarifah ², Sufiana Puspita Dewi ³

ABSTRACT

Background : Hypertension, often referred to as the “silent killer,” is a condition in which systolic blood pressure is greater than 140 mmHg and diastolic blood pressure is greater than 90 mmHg, often characterized by headaches, heaviness in the neck, palpitations, and shortness of breath. The management of hypertension includes pharmacological therapy with thiazide diuretics, sympathomimetics, beta-blockers, and vasodilators, as well as non-pharmacological therapies such as spiritual therapy, emotional freedom technique, and guided imagery.

Objective: To determine the effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) and Guided Imagery therapy on blood pressure reduction in hypertensive patients at the Sleman Regional General Hospital Emergency Room.

Method: This study used a case study design with a quantitative descriptive approach. The sample consisted of two respondents, divided into one experimental group and one control group. Blood pressure measurements were taken before and after the intervention. The sampling technique used was accidental sampling.

Results: Patients in the experimental group experienced a decrease in systolic blood pressure of 18 mmHg and diastolic blood pressure of 13 mmHg. Meanwhile, patients in the control group experienced a decrease in systolic blood pressure of 26 mmHg and diastolic blood pressure of 1 mmHg. This shows that both non-pharmacological therapies can lower blood pressure.

Conclusion: Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy and guided imagery can lower blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Blood Pressure, SEFT, Guided Imagery.

¹ Student of the Nursing Professional Education Program, STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Lecturer at STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ Clinical Supervisor at Sleman Regional General Hospital

A. Pendahuluan

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi, yaitu suatu keadaan dimana kondisi arteri darah yang menghalangi kemampuan jaringan tubuh untuk oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah ke jaringan tubuh (Aditya & Khoiriyah, 2021). Hipertensi juga sering disebutkan jika tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg hal itu dapat berakibat pada gejala lanjut seperti stroke maupun penyakit jantung koroner hingga hal tersebut menyebabkan kematian (Anam et al., 2020).

Penyakit hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*” karena merupakan penyakit fatal yang tidak menimbulkan gejala pada penderitanya dan apabila tekanan darah tersebut tidak terkontrol secara terus menerus dapat menimbulkan komplikasi (Prastika & Siyam, 2021). Komplikasi yang terjadi akibat tidak terkontrolnya tekanan darah pada penderita hipertensi diantaranya adalah meningkatnya angka kejadian stroke, infark miokard akut (IMA), dan penyakit arteri koroner (CAD) (Smeltzer, 2018). Komplikasi tersebut dapat terjadi apabila faktor yang dapat menyebabkan hipertensi tidak dihindari. Beberapa faktor tersebut yaitu hipertensi primer contohnya obesitas, usia, keturunan, kurang aktivitas fisik, terlalu banyak makan garam, beban kerja, merokok, dan stress. Sedangkan hipertensi sekunder adalah mengkonsumsi obat-obatan tertentu, penyakit kelenjar tiroid, penyakit ginjal, kelainan bawaan pada pembuluh darah, kecanduan alkohol dan tumor kelenjar adrenal. (Kiki & Fadhila, 2021). faktor yang menjadi penyebab hipertensi adalah kecemasan dan stress pada individu, serta kondisi hipertensi dapat memicu terjadinya kecemasan pada penderita hipertensi. Stress dan kecemasan dapat meningkatkan pelepasan hormon kortisol dan hormon fekromositoma, yang berfungsi untuk meningkatkan kadar hormon steroid dalam tubuh. Peningkatan hormon steroid yang akan memicu produksi adrenalin yang berlebihan sehingga epinefrin meningkat dan berdampak pada peningkatkan denyut jantung dan tekanan darah (Anam, 2021).

Salah satu gejala yang umum dirasakan penderita hipertensi adalah sakit kepala, terutama di bagian belakang kepala, yang sering terjadi saat bangun tidur. Selain itu, penderita dapat mengalami pusing, jantung berdebar-debar, serta rasa tidak nyaman atau nyeri di dada akibat peningkatan beban kerja jantung. Pandangan kabur juga bisa terjadi, disertai telinga berdenging dan wajah yang memerah karena pelebaran pembuluh darah. Beberapa orang merasa cepat lelah, lemas, bahkan sesak napas jika tekanan darah sangat tinggi. Gejala psikologis seperti gelisah, hipertensi, dan sulit tidur juga dapat menyertai kondisi ini (Laila, 2021).

Hipertensi dapat dimanajemen secara farmakologis maupun secara non farmakologis. Penanganan secara farmakologis yaitu dengan memberikan obat diuretik thiazide, simpateik, beta-bloker, dan vasodilator. Sedangkan mengatasi hipertensi dengan terapi non farmakologis berupa modifikasi gaya hidup, mengurangi berat badan, pembatasan asupan natrium, modifikasi diet rendah lemak, pembatasan alkohol, pembatasan kafein, menghentikan kebiasaan merokok, kendalikan stres dan terapi komplementer hingga intervensi spiritual (Saputra, 2020).

Terapi nonfarmakologis yang bisa menurunkan tekanan darah adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Terapi SEFT sendiri merupakan doa yang dipanjatkan oleh klien ketika akan dimulai hingga pada sesi terapi tersebut selesai, yaitu pada *fase set-up, tune-in, dan tapping* (Kusuma et al., 2021). Adapun cara melakukan terapi SEFT adalah dengan cara melakukan sentuhan ringan (*tapping*) pada 18 titik meridian pada tubuh dan menstimulasi meridian pada tubuh pada 12 jalur utama. Tujuan utama dari melakukan *tapping* adalah untuk menyamakan energi tubuh dan akan membuat tubuh menjadi lebih rileks. Cara kerja terapi *SEFT* hampir mirip dari terapi akupuntur maupun akupresur, *Emotional Freedom Technique (SEFT)*, hanya ditambahkan konsep spiritual maupun doa (Patriyani & Sulistyowati, 2022).

Terapi SEFT ini termasuk teknik relaksasi *mind-body therapy* yang cara kerjanya kurang lebih sama dengan akupuntur dan akupresur, yakni dengan

perangsangan titik-titik akupunktur dipermukaan tubuh yang menimbulkan relaksasi dan menstimulus kerja kelenjar pituitari untuk mengeluarkan hormon endorphen yang juga dapat memberi efek ketenangan sehingga akan mengaktivasi sistem saraf simpatis untuk menghambat kerja adrenal dalam melepas hormon. Sekresi hormon yang dilepaskan oleh kelenjar adrenal berkurang dan mempengaruhi sistem kerja kardiovaskuler seperti epinefrin, kortisol dan steroid lainnya seperti renin, angiotensin dan mengurangi sekresi aldosteron dan ADH yang akan berdampak terhadap penurunan tekanan darah (Potter dan Perry, 2005).

Selain terapi SEFT, salah satu teknik untuk menurunkan hipertensi adalah *guided imagery*. *Guided imagery* ini salah satu teknik relaksasi yang melibatkan imajinasi terbimbing untuk menciptakan keadaan yang lebih menenangkan serta meningkatkan relaksasi tubuh. Teknik ini melibatkan pengarahan individu untuk membayangkan suasana atau hal-hal yang menyenangkan, sehingga perhatian dan pikiran difokuskan pada gambaran positif yang disukai, sambil mengalihkan pikiran dari kondisi atau masalah kesehatan yang sedang dialami, termasuk hipertensi. Tujuan utama dari visualisasi ini adalah membentuk respons emosional yang lebih tenang dan optimis dalam menghadapi penyakit. Pandangan yang positif terhadap kondisi kesehatan terbukti mampu menurunkan tekanan darah, yang biasanya meningkat akibat stres dan beban psikologis (Sarayar, 2016). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Halpin dan Speir, 2021), teknik *guided imagery* bekerja dengan cara mengarahkan individu untuk memvisualisasikan suasana yang damai dan menyenangkan. Visualisasi ini mendorong otak mengirimkan sinyal ke tubuh untuk merespons dengan menurunkan denyut jantung, memperlambat laju pernapasan, dan menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan penelitian Nurrohmah & Rinaldi, (2022) terdapat tiga sesi dalam terapi ini, yaitu: sesi satu (*Building rapport*) yang menfokuskan pada pemaparan tujuan kegiatan, dan pengenalan terapi SEFT, sesi dua (praktek terapi SEFT) yang berisi demonstarsi dan praktek terapi SEFT, dan sesi tiga

(*sharing* dan evaluasi) melakukan evaluasi menyeluruh kegiatan pemberian terapi SEFT. Tujuan dari tahap *The Set-Up* adalah mengalirkan energi tubuh dengan tepat, tujuan pada tahap *The Tune-In* adalah menetralkan emosi negatif atau rasa sakit fisik, sementara pada saat tahap *The Tapping*, tujuannya adalah menetralkan gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan subjek, karena aliran energi tubuh kembali berjalan dengan normal dan seimbang.

Berdasarkan data dari *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2019, sekitar 22% populasi global didiagnosis menderita hipertensi, yang berarti 1 dari 3 orang di seluruh dunia. Jumlah orang yang terkena hipertensi diperkirakan meningkat setiap tahunnya, mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025. Menurut American Heart Association (AHA), masyarakat Amerika yang berusia diatas 20 tahun menderita hipertensi mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, Namun hampir sekitar 95% kasus tidak diketahui penyebabnya (WHO, 2023). Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total penduduk. Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%. Dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, (Kemenkes RI, 2023), menyatakan bahwa provinsi di D.I. Yogyakarta masuk dalam kategori kedua tertinggi. Dan di IGD RSUD Sleman sejak 3 bulan terakhir dari bulan Juni – Agustus berjumlah 257 orang. Hipertensi bisa terjadi pada kelompok umur dari mulai 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-63 tahun (55,2%) (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian dari (Kurnia,Fitri, dkk, 2023) rata-rata tekanan darah sistolik posttest dilakukan terapi *spritual emotional freedom technique* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi adalah 136.58 mmHg dan diastoliknya adalah 88.58 mmHg. Penerapan terapi SEFT dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Rizkiana & Mulianda, 2021). Terapi SEFT memiliki efektifitas menurunkan tekanan darah sehingga dapat menjadikan salah satu alternatif terapi komplementer yang dapat di lakukan pada pasien hipertensi (Zanjabela, 2025). Peran perawat

terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi sangat penting yaitu dengan memberikan penyuluhan dan intervensi yang didasari bukti penelitian, untuk membantu pasien dalam melakukan terapi nonfarmakologis seperti *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* untuk menurunkan tekanan darah.

Menurut (Krisyulianti, 2023) terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan setelah diberikan terapi *guided imagery* dan musik relaksasi. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengambil masalah penyakit hipertensi untuk diteliti. Namun jenis hipertensi yang akan diteliti ialah hipertensi *Urgency* yaitu meningkatkannya tekanan darah pada kondisi klinis yang masih stabil tanpa adanya perubahan akut atau ancaman kerusakan dan disfungsi organ misalnya, sesak napas parah, nyeri dada berat, penglihatan kabur, atau kesulitan bicara. (Kaplan, 2015).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana Penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dan *Guided Imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di IGD RSUD Sleman?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dan *Guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di IGD RSUD Sleman

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui tekanan darah *pre* dan *post* intervensi terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dan *Guided Imagery*

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Sebagai pengembangan ilmu keperawatan mengenai penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dan *Guided Imagery*

terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Instalasi Gawat Darurat RSUD Sleman

2. Manfaat praktis

a. STIKES Wira Husada

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penambahan ilmu pengetahuan dalam keperawatan dan sebagai tambahan bahan pustaka bagi mahasiswa.

b. Responden

Untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi

c. Peneliti Selanjutnya

Menjadi landasan bagi penelitian lebih lanjut dengan desain dan populasi yang lebih luas untuk mengevaluasi penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dan *Guided Imagery* di IGD RSUD Sleman

d. RSUD Sleman

Memberikan dasar ilmiah bagi tenaga kesehatan dalam penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dan *Guided Imagery* sebagai intervensi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi

E. Metode Penelitian

1. Jenis laporan

Desain dalam penelitian ini merupakan laporan studi kasus, menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan menerapkan intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dan *Guided Imagery* pada pasien hipertensi. Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dalam penerapan laporan kasus studi ini untuk melihat bagaimana efektivitas SEFT dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Waktu dan lokasi penelitian

a. Waktu pelaksanaan penerapan intervensi ini dilakukan pada bulan Oktober 2025

b. Lokasi penelitian ini dilakukan di IGD RSUD Sleman

3. Jumlah sampel

Sampel yang digunakan dalam laporan kasus ini berjumlah 2 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 1 responden sebagai kelompok kontrol dan 1 responden sebagai kelompok eksperimen dengan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*.

Kelompok kontrol diberikan intervensi nonfarmakologis *Guide Imagery* seperti pemberian terapi dengan teknik pasien membayangkan tempat atau peristiwa yang menyenangkan atau memvisualisasikan proses penyembuhan didalam tubuh selama 15 menit, tanpa intervensi tambahan. Sementara itu, kelompok eksperimen diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* selama 15 menit, sehingga total waktu intervensi adalah 30. Tekanan darah dan tingkat kecemasan kedua kelompok diukur pada waktu yang sama, yaitu setelah 30 menit sejak awal intervensi dimulai, guna memastikan kesetaraan waktu pengukuran antar kelompok..

4. Kriteria sampel

a. Kriteria inklusi

- 1) Pasien dewasa dari usia 31 – 63 tahun dengan hipertensi .
- 2) Pasien yang mau berpartisipasi sebagai responden.
- 3) Pasien yang tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik diatas sama dengan 90 mmHg.
- 4) Pasien tidak dalam kondisi baru saja melakukan aktivitas atau olahraga seperti : naik tangga, lari, atau lainnya.
- 5) Pasien yang kooperatif selama diberikan terapi.
- 6) Pasien hipertensi *Urgency*

b. Kriteria eksklusi

- 1) Pasien dengan penurunan kesadaran
- 2) Pasien hipertensi dengan komplikasi Stroke, Ntsemi, AMI, dan CKD.
- 3) Pasien dengan skala nyeri lebih dari 7

- 4) Pasien yang beragama : Hindu, Budha, dan Konghucu.
 - 5) Pasien yang tidak bisa berbahasa indonesia
5. Instrumen penelitian
- Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah, lembar observasi , SOP SEFT, SOP *Guide Imagery*, poster SEFT dan *Guide Imagery*
- Variabel penelitian
- Variabel bebas pada penelitian ini adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* SEFT dan *Guided Imagery*, sedangkan variabel terikat adalah tekanan darah
6. Etika Penelitian
- Masalah etika yang harus diperhatikan antara lain, sebagai berikut :
- a. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)
- Peneliti mengedarkan lembar persetujuan sebelum penelitian dilaksanakan, penelitian menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian yang akan kita lakukan. Jika responden bersedia untuk diteliti maka peneliti harus menghormati hak-hak responden dengan tidak menyebarkan informasi terkait data yang dimasukkan ke dalam lembar persetujuan.
- b. Kerahasiaan (*Confidentiality*)
- Peneliti menjaga kerahasiaan informasi yang telah diberikan oleh responden untuk saling menjaga dan menghormati privasi responden dengan memberikan surat lembar persetujuan serta nama, jenis kelamin dan umur responden dirahasiakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Lembar tersebut hanya akan diberi inisial nama responden serta peneliti dalam mengambil gambar responden maka peneliti diwajibkan untuk menutup wajah responden pada lembar dokumentasi yang tertera di lampiran.
- c. Kerugian atau Bahaya dan Manfaat (*Balancing Harm and Benefits*)
- Peneliti memperhitungkan manfaat yang besar-besarnya bagi subjek penelitian populasi dimana hasil penelitian akan diterapkan (*beneficiency*). Kemudian meminimalisir resiko/dampak yang

merugikan bagi subjek penelitian (*non malaficiencia*). Dalam hal ini peneliti memperhitungkan setiap terapi yang diberikan apakah sesuai dengan prosedur yang diberikan sehingga responden dengan nyaman mengikuti setiap prosedur yang ada pada penelitian.

d. Keadilan (*Justice*)

Dalam penelitian ini peneliti bersikap adil kepada responden dengan melakukan intervensi yang sama kepada pasien kelompok kontrol setelah pengambilan data penelitian selesai

e. Surat Keterangan Kelayakan Etik (*Ethical Clearance*)

Suatu instrumen untuk mengukur keberterimaan secara etik suatu rangkaian proses penelitian. Hal ini dilakukan untuk menguji kelayakan dari proposal penelitian sebelum melakukan penelitian.

Kerangka Konsep

Variabel Bebas (Independen)

Variabel Terikat ((Dependen)

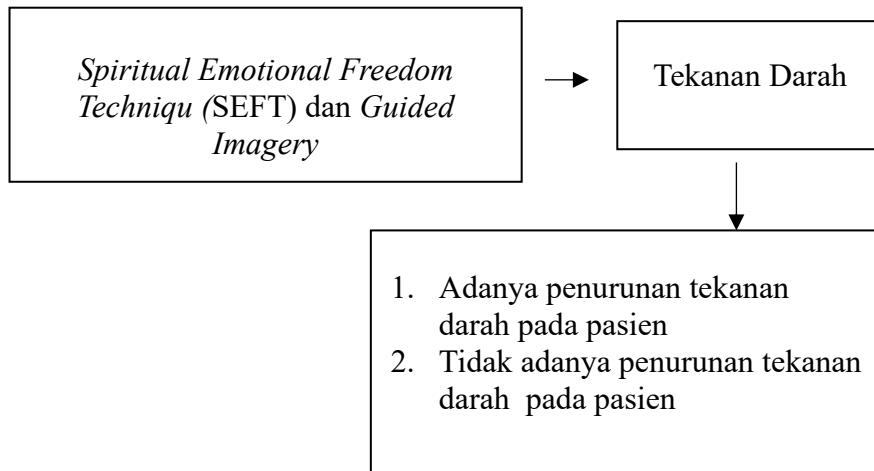


Diagram alur penelitian

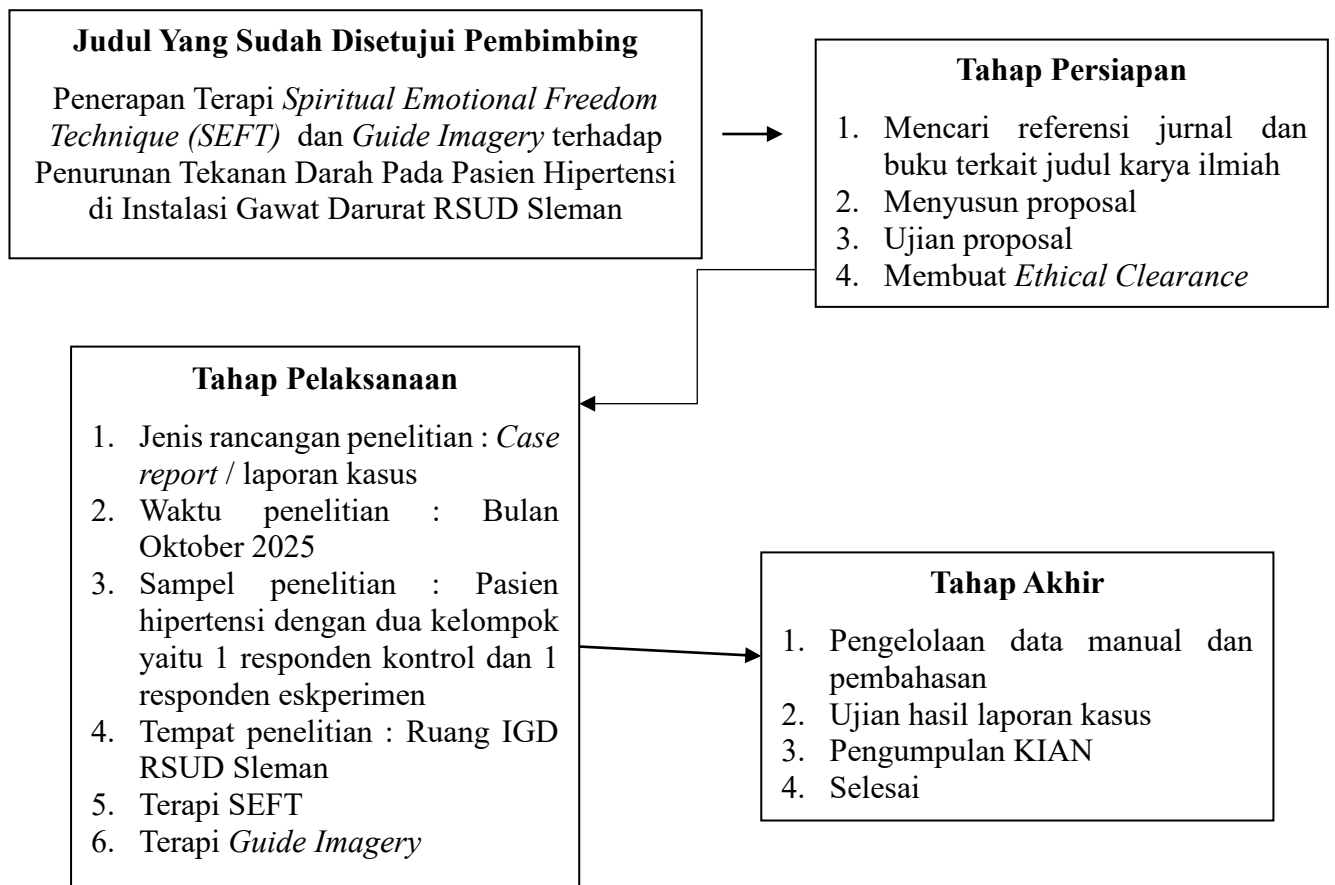
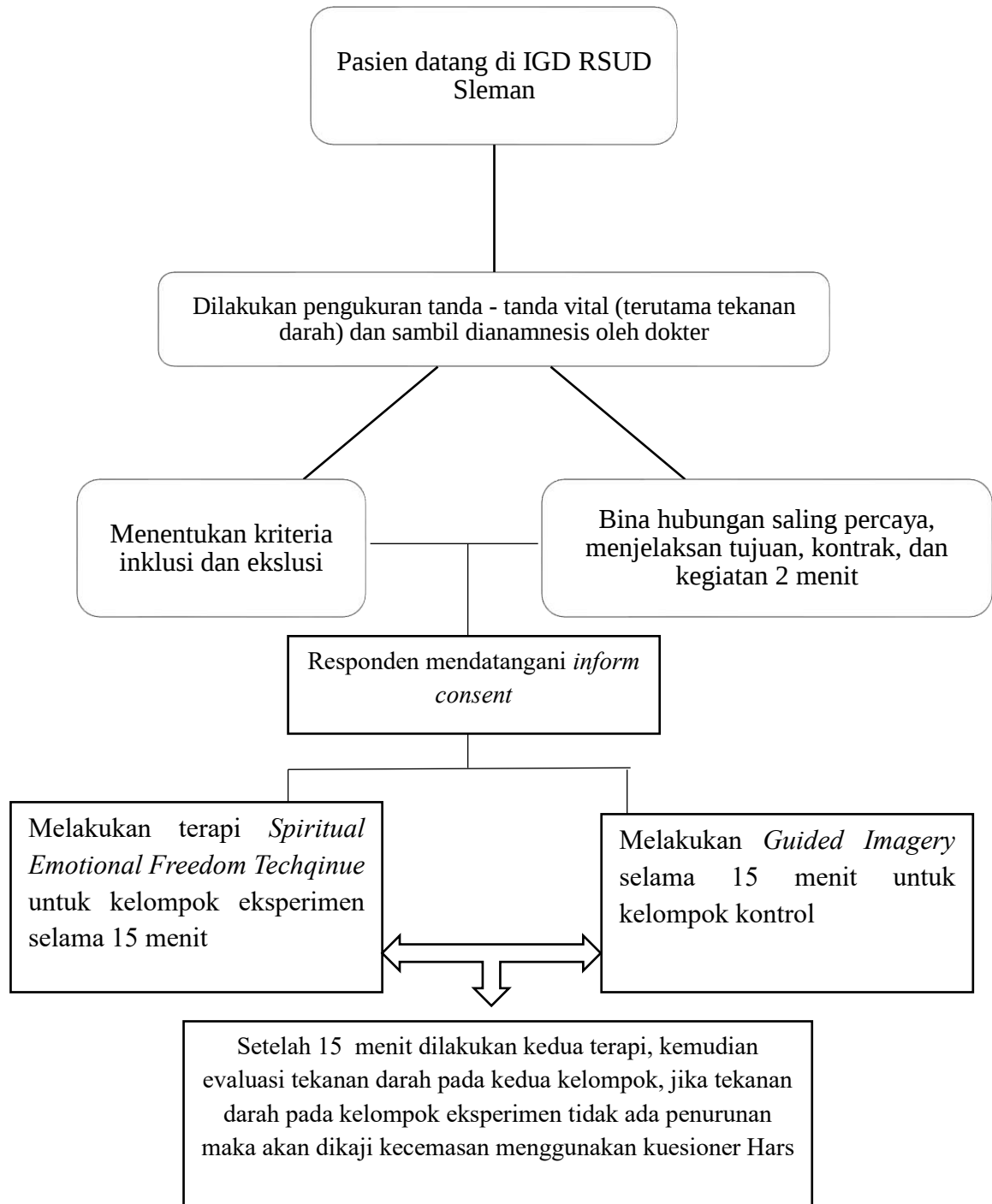


Diagram Jalannya penelitian



DESKRIPSI LAPORAN KASUS

A. Informasi Terkait Pasien

1. Kelompok Eksperimen

1) Identitas pasien

Nama : Ny. S
Jenis kelamin : Perempuan
Umur : 53 Tahun
Agama : Islam
Pendidikan terakhir : SMA
Pekerjaan : IRT
Alamat : Turi, Sleman.
Tanggal masuk RS : 24 Oktober 2025
Jam masuk Rs : 18.19 WIB
Tanggal pengkajian : 24 Oktober 2025
Status perkawinan : Menikah
Suku : Jawa
Diagnosa Medis : Hipertensi
No. RM : -
Sumber informasi : Pasien, ERM

Warna Triase :



2) Riwayat Kasus

a) Riwayat penyakit sekarang

Pasien datang di IGD dengan keluhan sesak nafas sejak tadi sore, tengkuk terasa tegang, sakit kepala, dan susah tidur di malam hari karena sering merasa stress akhir – akhir ini. Di rumah sudah sudah meminum parasetamol untuk mengatasi sakit kepala, tetapi tidak membaik. TD: 171/96 mmHg, N: 103 x/menit, S: 36 °C, RR: 22 x/menit, SPO2: 98%.

b) Riwayat penyakit dahulu :

Pasien mengatakan memiliki riwayat hipertensi sejak 2 tahun lalu, tetapi tidak rutin kontrol dan minum obat.

c) Riwayat Penyakit keluarga :

Pasien mengatakan keluarga dari ibunya mempunyai riwayat penyakit hipertensi.

3) Hasil pengkajian serta pemeriksaan fisik

PRIMER SURVEY

a. Airway

Jalan Nafas : Paten
Obstruksi : Tidak ada
Suara Nafas : Vesikuler
Keluhan Lain : Sesak

b. Breathing

Gerakan dada : Simetris
Pola nafas : Teratur
Retraksi otot dada : Tidak Ada
Keluhan lain : Sesak

c. Circulation

Nadi : Teraba
Sianosis : Tidak ada
CRT : < 2 detik
Pendarahan : Tidak ada
Keluhan lain

d. Disability

Respon : Alert
Kesadaran : Compos mentis
GCS : E4V5M6
Pupil : Isokor
Reflek cahaya : Ada
Keluhan lain : Tidak ada

e. Exposure

Deformitas	: Tidak ada
Contusion	: Tidak ada
Abrasi	: Tidak ada
Penetrasi	: Tidak ada
Laserasi	: Tidak ada
Edema	: Tidak ada
Keluhan lain	: Tidak ada

SECONDARY SURVEY

Kepala dan Leher

Inspeksi : Kepala simetris, tidak ada deformitas, kulit kepala tampak bersih dan tanpa lesi.

Palpasi : Tidak ada nyeri tekan, benjolan, dan pembesaran kelenjar tiroid

Dada

Inspeksi : Tidak teraba massa atau benjolan, pasien tampak sedikit sesak napas dengan RR 22 x/menit.

Palpasi : Tidak teraba massa/benjolan

Perkusi : Sonor

Auskultasi : suara jantung lub/dub

Abdomen

Inspeksi : Tidak ada distensi abdomen

Palpasi : Tidak teraba adanya penumpukan cairan, nyeri tekan (-)

Perkusi : Timpani

Auskultasi : Bising usus normal

Pelvis

Inspeksi : Bentuk pelvis simetris

Palpasi : Tidak terdapat nyeri tekan

Ekstremitas

Inspeksi : Tidak ada memar/ jejas, akral teraba hangat, CRT < 2 detik.

Kekuatan otot	5	5
	5	5

Palpasi : Tidak terdapat nyeri tekan

Punggung

Inspeksi : Tidak ada memar/ jejas

Palpasi : Tidak terdapat nyeri tekan

Neurologis : Tidak terganggu.

2. Kelompok Kontrol**1) Identitas pasien**

Nama : Ny. R
Jenis kelamin : Perempuan
Umur : 62 Tahun
Agama : Islam
Pendidikan terakhir : SD
Pekerjaan : IRT
Alamat : Beran, Lor, Tridadi Sleman.
Tanggal masuk RS : 25 Oktober 2025
Jam masuk Rs : 16. 39 WIB
Tanggal pengkajian : 25 Oktober 2025
Status perkawinan : Menikah
Suku : Jawa
Diagnosa Medis : Hipertensi dengan suspec Close
Fraktur os. Elbow dextra
No. RM : -
Sumber informasi : Pasien, ERM

Warna Triase :     

2) Riwayat Kasus

a) Riwayat penyakit sekarang

Pasien datang di IGD dengan keluhan nyeri pada tangan kanan, nyeri pada tangan dirasa pada saat digerakan/ diangkat, nyeri seperti tertusuk, skala nyeri 6, nyeri hilang timbul, tengkuk terasa tegang, pusing, dan susah tidur dimalam hari. Pasien belum meminum obat untuk mengatasi sakitnya karena langsung dibawa ke RS. TD: 180/ 105 mmHg, N: 95 x/menit, S:36 0C, RR: 16 x/menit, SPO2: 100%.

b) Riwayat penyakit dahulu :

Pasien mengatakan memiliki riwayat hipertensi sejak berusia 50- an , tetapi tidak rutin kontrol dan minum obat.

c) Riwayat Penyakit keluarga :

Pasien mengatakan keluarga dari ayahnya mempunyai riwayat penyakit hipertensi.

3) Hasil pengkajian serta pemeriksaan fisik

PRIMER SURVEY

a. Airway

Jalan Nafas : Paten
Obstruksi : Tidak ada
Suara Nafas : Vesikuler
Keluhan Lain : Tidak ada

b. Breathing

Gerakan dada : Simetris
Pola nafas : Teratur
Retraksi otot dada : Tidak Ada
Keluhan lain : Tidak ada

c. Circulation

Nadi : Teraba
Sianosis : Tidak ada
CRT : < 2 detik
Pendarahan : Tidak ada

Keluhan lain : Suspek Fraktur

d. Disability

Respon : Alert
Kesadaran : Compos mentis
GCS : E4V5M6
Pupil : Isokor
Reflek cahaya : Ada

Keluhan lain

e. Exposure

Deformitas : Tidak ada
Contusion : Tidak ada
Abrasi : Tidak ada
Penetrasi : Tidak ada
Laserasi : Tidak ada
Edema : Tidak ada
Keluhan lain : Tidak ada

SECONDARY SURVEY

Kepala dan Leher

Inspeksi : Kepala simetris, tidak ada deformitas, kulit kepala tampak sedikit kotor dan tanpa lesi.
Palpasi : Tidak ada nyeri tekan, benjolan, dan pembesaran kelenjar tiroid

Dada

Inspeksi : Tidak teraba massa atau benjolan.
Palpasi : Tidak teraba massa/benjolan
Perkusi : Sonor
Auskultasi : suara jantung lub/dub

Abdomen

Inspeksi : Tidak ada distensi abdomen
Palpasi : Tidak teraba adanya penumpukan cairan, nyeri tekan (-)

Perkusi : Timpani
Auskultasi : Bising usus normal

Pelvis

Inspeksi : Bentuk pelvis simetris
Palpasi : Tidak terdapat nyeri tekan

Ekstremitas

Inspeksi : Tidak ada memar/ jejas, akral teraba hangat, CRT < 2 detik.
Kekuatan otot

5	4
5	5

Palpasi : Tidak terdapat nyeri tekan

Punggung

Inspeksi : Tidak ada memar/ jejas
Palpasi : Tidak terdapat nyeri tekan
Neurologis : Tidak terganggu.

B. Intervensi Terapeutik

1. Kelompok Eksperimen

Pasien Ny "S" datang ke IGD langsung diarahkan kedalam ruangan isolasi dan dilakukan pengkajian meliputi wawancara, observasi, auskultasi dada dan pemeriksaan tanda-tanda vital, kemudian dilaporkan kepada dokter. Data yang dilaporkan meliputi data diri pasien, TTV dan alasan pasien masuk rumah sakit. Setelah dilakukan pemeriksaan oleh dokter dan didiagnosa hipertensi, pasien dipilih karena sesuai dengan kriteria inklusi. Kemudian peneliti mengkomunikasikan dengan dokter yang bertanggungjawab terkait pelaksanaan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* sebelum akan diberikan obat farmakologis. Jika sudah disetujui oleh dokter yang bertanggungjawab, maka pasien ini menjadi kelompok eksperimen dan diberikan lembar informed consent sebagai bukti persetujuan sebelum dilakukan intervensi. Sebelum dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* hasil tekanan darah yaitu 171/96 mmHg. Pasien dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* selama 15 menit.

Terapi ini dilakukan dengan 3 tahap yaitu “*fase set up*” dimulai saat mengucapkan kalimat Ya Allah, meskipun saya menderita hipertensi, saya ikhlas, saya pasrah padaMu sepenuhnya sambil menekan *sore spot*. Tahap selanjutnya “*Tune In*” membayangkan peristiwanya atau merasakan sakitnya, lalu kita mengganti kata pengingatnya dengan doa khusyuk: Saya ikhlas, saya pasrah padaMu Ya Allah. Fase terakhir yang tak kalah penting yaitu “*Tapping*” dengan mengetuk ringan menggunakan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sebanyak 5- 7 kali ketukan, sambil terus melakukan *tune in*. setelah melakukan 3 fase tersebut, kemudian observasi tekanan darah pasien. Hasil observasi tekanan darah setelah 15 menit dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* adalah 153/ 89 mmHg.

2. Kelompok Kontrol

Ny ”R” datang ke IGD langsung diarahkan ke bed urgent dan dilakukan pengkajian meliputi wawancara, observasi, dan pemeriksaan tanda-tanda vital, kemudian dilaporkan kepada dokter. Data yang dilaporkan meliputi data diri pasien, TTV dan alasan pasien masuk rumah sakit. Setelah dilakukan pemeriksaan oleh dokter dan didiagnosa hipertensi , pasien dipilih karena sesuai dengan kriteria inklusi. Kemudian peneliti mengkomunikasikan dengan dokter yang bertanggungjawab terkait pelaksanaan terapi *Guide imagery* sebelum akan diberikan obat farmakologis. Jika sudah disetujui oleh dokter yang bertanggungjawab, maka pasien ini menjadi kelompok kontrol dan diberikan lembar informed consent sebagai bukti persetujuan sebelum dilakukan intervensi *Guide imagery*. Sebelum dilakukan terapi hasil tekanan darah yaitu 180/105 mmHg. Pasien dilakukan terapi *Guide imagery* 15 menit. Terapi ini Dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta pasien untuk perlahan – lahan menutup matanya dan fokus pada nafas mereka, pasien diminta untuk rileks, mengosongkan pikiran dan memenuhi pikiran dengan bayangan yang membuat damai dan tenang, pasien dibawah menuju tempat spesial dalam imajinasi mereka pendengaran difokuskan pada

semua detail dari pemandangan tersebut, pada apa yang terlihat, terdengar dan tercium dimana mereka berada di tempat spesial tersebut. Dalam melakukan teknik ini dapat juga digunakan musik lembut atau suara – suara alam sebagai backsound, waktu yang digunakan 10 – 15 menit. Kemudian diobservasi tekanan darah setelah terapi diberikan. Hasil tekanan darah post terapi adalah 154/104 mmHg.

C. Tindak Lanjut/Hasil

Berikut ini hasil observasi tekanan darah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terkait penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* dan *Guide Imagery* Terhadap Penurunan Tekanan darah pada Pasien Hipertensi di Instalasi Gawat Darurat RSUD Sleman pada tanggal 24 - 25 Oktober 2025.

Tabel 1 hasil observasi tekanan darah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada pasien hipertensi

Kelompok	Pasien	Usia	Pre SEFT	Post SEFT	Pre <i>Guided Imagery</i>	Post <i>Guided Imagery</i>	keterangan
Kelompok Eksperimen Tekanan darah	Ny “S”	53 thn	171/96 mmHg	153/83 mmHg			Sistolik turun 18 Diastolik turun 13
Kelompok kontrol Tekanan darah	Ny”R”	62 thn			180/105 mmHg	154/104 mmHg	Sistolik turun 26 Diastolik turun 1

Sumber :data primer terolah, 2025.

Analisis :

Berdasarkan tabel 1, hasil intervensi yang dilakukan terhadap dua kelompok pasien, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, didapatkan perubahan pada tekanan darah yaitu pada kelompok eksperimen yang diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), hasilnya menunjukkan penurunan tekanan darah yang lebih besar yaitu : pada pasien Ny “S” mengalami penurunan diastolik 13 dari 96 mmHg menjadi 83 mmHg, sedangkan kelompok kontrol pasien Ny “R” mengalami penurunan lebih banyak pada sistolikna yaitu

26 dari 180 mmHg menjadi 154 mmHg setelah dilakukan terapi *Guide Imagery*. Hal ini menunjukkan bahwa kedua terapi memberikan hasil penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang cukup banyak pada masing – masing terapi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini didapatkan kriteria inklusi responden berdasarkan usia pada penelitian ini menunjukkan bahwa kedua responden berusia > 50 tahun. Hal ini disebabkan karena proses penuaan tubuh akan mengalami kemunduran fisiologis sehingga kekuatan jantung saat memompa darah menurun, oleh karena itu arteri menjadi kaku dan mengalami penurunan pengembangan pembuluh darah. Semakin bertambah usia maka keelastisan pembuluh darah semakin menurun dan hal ini menyebabkan otot pembuluh darah menjadi kaku sehingga mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nurhikmawati, 2017) menunjukkan bahwa rata-rata responden yang mengalami hipertensi adalah lansia dengan rentang usia 55-66 tahun. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nurhikmawati et al (2017) yang mengatakan bahwa prevalensi hipertensi usia > 50 tahun ini konsisten

Menurut karakteristik jenis kelamin pada penelitian ini kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berjenis kelamin perempuan. Penelitian ini menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami hipertensi dibandingkan laki – laki. Hal ini dikarenakan perempuan lebih banyak memiliki beban psikologis yang lebih besar dibandingkan dengan laki – laki. Selain itu, responden perempuan yang sudah berusia lanjut juga mengalami menopause dan berpengaruh terhadap sistem hormon. Semakin bertambahnya usia maka produksi hormon yang dihasilkan menurun. Wanita yang mengalami menopause akan mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Proses ini akan terus berlanjut dimana hormon estrogen tersebut berubah kualitasnya sesuai dengan umur wanita secara alami yang umumnya terjadi pada wanita umur 45-55 tahun (Nuraini B, 2015). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sartika, 2014)

yang mengatakan bahwa wanita lebih mudah mengalami stress daripada pria.. secara fisiologis, otak wanita lebih kecil dibandingkan dengan otak pria. Meskipun begitu otak wanita bekerja 7 – 8 kali lebih keras dibandingkan pria saat mengalami masalah.

Tingkat Pendidikan dalam penelitian ini dari jenjang pendidikan yaitu kelompok kontrol SD dan kelompok eksperimen SMA. Pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat. Semakin tinggi pendidikan tingkat Pendidikan semakin tinggi tingkat pengetahuan, sebaliknya semakin rendah tingkat Pendidikan semakin rendah tingkat pengetahuan. Hal ini dikarenakan kurangnya sumber informasi dan wawasan yang mengakibatkan tinggi dan rendahnya pengetahuan yang akan mempengaruhi gaya hidup. Hal ini sejalan dengan penelitian (Risksedas, 2015) menyatakan bahwa penyakit hipertensi cenderung tinggi pada pendidikan rendah dan menurun sesuai dengan peningkatan pendidikan.

Status pekerjaan yang berdampak pada status ekonomi yang berhubungan dengan penghasilan. Pada penelitian ini kedua responden sama – sama tidak memiliki pekerjaan atau IRT . status ekonomi yang rendah biasanya kurang memahami kesehatan dikarenakan ketidakmampuan dalam menjalankan pengobatan dan hal ini berpengaruh terhadap status Kesehatan. Selain itu, kurangnya aktifitas fisik lebih cenderung berpotensi terjadinya hipertensi karena menyebabkan daya tahan tubuh menjadi tidak bugar sehingga mudah terserang beberapa penyakit, selain itu otot menjadi lebih kaku dan aliran darah menjadi tidak lancar. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Sihombing, 2016) yang mengatakan bahwa adanya hubungan antara aktivitas dengan kejadian hipertensi, bahwa kurang beraktivitas fisik akan mengalami risiko hipertensi.

Menurut karakteristik konsumsi obat kedua responden penelitian tidak mengonsumsi obat rutin. Status pendidikan yang rendah berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan sehingga menimbulkan kurangnya informasi kesehatan, oleh karena itu pengetahuan yang rendah akan mempengaruhi kesadaran responden dalam menjaga kesehatan serta kepatuhan dalam menjalankan pengobatannya. Ketidaksadaran responden dalam menjaga kesehatan serta

kepatuhan meminum obat hipertensi akan menimbulkan resiko komplikasi dan menyebabkan penyakit hipertensi menjadi tidak terkontrol. Penelitian ini sejalan dengan (Pratama & Astuti, 2015) menjelaskan bahwa tingkat pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi seseorang terhadap pengobatannya. Oleh karena itu pengetahuan yang cukup akan mendorong seseorang untuk patuh dengan pengobatannya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi sesudah dilakukan terapi kelompok eksperimen *spiritual emotional freedom technique (SEFT)* dan terapi kelompok kontrol *guide imagery*. kelompok eksperimen yang diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* mengalami penurunan lebih tinggi pada tekanan darah sistolik, dibandingkan dengan kelompok kontrol. sebaliknya kelompok kontrol dengan penggunaan terapi *Guide imagery* mengalami penurunan yang tinggi pada tekanan darah sistoliknya. Selain itu penelitian (Sunardi, 2014) mengatakan ketukan yang digabungkan dengan teknik spiritual dapat membebaskan pikiran negatif sehingga dapat menyelaraskan energi dalam tubuh yang memberikan dampak relaksasi pada otot polos pembuluh darah.

Menurut pendapat lain yang dikemukakan oleh Sumiati, (2014) menyebutkan bahwa berdoa merupakan bagian dari beribadah dimana seseorang bergantung pada Tuhan yang menciptakan manusia dan alam semesta. Dengan ini timbul rasa aman dalam jiwa manusia bahwa ada pendukung dan pelindung hidup yang amat dekat yang akan memberikan ketenangan serta kebahagiaan. Penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique (SEFT)* menunjukkan perubahan tekanan darah 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 menit sebanyak 3 kali dalam sekali terapi dapat menurunkan tekanan darah karena memberikan efek relaksasi dan menekan produksi hormone stress seperti epineprin dan kortisol yang akan berdampak pada penurunan kerja jantung selanjutnya hipotalamus akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatik untuk

merangsang vasodilatasi pembuluh darah dan menekan sistem saraf simpatik yang menyebabkan penurunan tekanan darah.

Vellone & Gianluca Pucciarelli, (2024) Emotional freedom techniques (EFT) have been studied as an intervention for a variety of psychological conditions, including phobias, depression, anxiety, and posttraumatic stress disorder (PTSD). A theoretical framework for EFT physiological mechanisms of action has emerged. A series of review papers have elucidated the neuronal, genetic, neurotransmitter, and hormonal pathways that may be engaged when EFT alleviates psychological stress. EFT has previously been shown to produce substantial improvements in psychological symptoms, as well as the regulation of EEG stress marker.

Vellone & Gianluca Pucciarelli, (2024) Teknik kebebasan emosional (EFT) telah dipelajari sebagai intervensi untuk berbagai kondisi psikologis, termasuk fobia, depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD). Kerangka teoritis untuk mekanisme fisiologis aksi EFT telah muncul. Serangkaian makalah tinjauan telah menjelaskan jalur neuronal, genetik, neurotransmitter, dan hormonal yang mungkin terlibat ketika EFT meredakan stres psikologis. EFT sebelumnya telah terbukti menghasilkan perbaikan substansial dalam gejala psikologis, serta regulasi penanda stres EEG.

Spiritual dalam bentuk doa membantu dalam menenangkan rohaniah sehingga hati menjadi lebih tenang dan beban yang dirasakan berkurang. Hal ini disebabkan karena adanya kontak manusia dengan Allah yang dapat menghilangkan pikiran negatif sehingga membuat hati menjadi damai dan berpikir positif. Pikiran positif yang mengalir dalam tubuh menyebabkan tubuh menjadi rileks dan aliran darah menjadi lancar. Hal tersebut menyebabkan terjadinya penurunan tekanan darah.

Hasil penerapan terapi *Guided imagery* untuk kelompok kontrol pada penelitian ini mengalami penurunan tekanan darah. Hal ini disebabkan oleh teknik relaksasi ini berpusat pada sistem saraf simpatik yang mampu memberikan kontrol pada seseorang sehingga mendapatkan kenyamanan fisik dan mental. *Guided Imagery* akan memberikan efek rileks dengan menurunkan

ketegangan otot sehingga mampu menurunkan tekanan darah. dapat mengaktivasi hormon endorphen dimana hormon endorphen adalah hormon saraf yang terkait dengan sensasi yang menyenangkan (Antara, 2022). Endorphen cenderung memiliki efek relaksasi, yaitu membantu meredakan gugup, ketegangan karena mengalami tekanan yang berlebih dan kuat. Relaksasi *Guided Imagery* dapat menurunkan aktivitas simpatik sehingga mampu melempaskan pembuluh darah dan otot polos serta menyebabkan penurunan tekanan darah. Saat seseorang merasa rileks dan memiliki pikiran positif maka akan merangsang otak untuk melepaskan serotonin dan endorphen (Susanti, 2022). Hormon serotonin berpengaruh pada peningkatan refleks baroreseptor dan endorphen memiliki efek pada suasana hati. Refleks baroreseptor adalah salah satu sistem saraf yang berperan sebagai alat pengontrol tekanan darah yang khusus dan terletak di beberapa dinding besar arteri sistematik.

PERSPEKTIF PASIEN

Pasien kelompok eksperimen yang diberikan terapi SEFT mengatakan merasa tubuh lebih ringan, rileks dan tekanan darah menurun. Sedangkan pasien kelompok kontrol yang diberikan terapi *Guide Imagery* mengatakan merasa lebih tenang, merasa tegang pada lehernya berkurang dan tampak lebih antusias untuk mencoba dirumahnya nanti karena mengetahui bahwa tekanan darahnya menurun setelah diberikan terapi. Terapi nonfarmakologi ini bisa dilakukan secara mandiri di rumah. pasien yang sudah diajarkan oleh perawat, siap mempraktikkannya jika pasien kembali mengalami gejala – gejala hipertensi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi *case report* yang telah dilaksanakan di IGD RSUD Sleman diperoleh data bahwa pasien dengan hipertensi yang telah mendapatkan terapi nonfarmakologis SEFT dan *Guide Imagery* dapat menurunkan tekanan darah.

pada kasus ini peneliti mengambil kesimpulan bahwa kunci keberhasilan terapi SEFT dan *Guide Imagery* ada pada kepercayaan dan keyakinan masing – masing

responden dimana pasien harus yakin dan mendalami terapi ini agar keberhasilannya maksimal.

INFORMED CONSENT

Case report ini telah mendapatkan persetujuan dari pasien dan keluarga yang telah diberikan lembar informed consent.

KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain, waktu pelaksanaan penelitian yang singkat terutama dimana pada pasien kelompok eksperimen Ny. S yang terburu – buru dan sudah diperbolehkan pulang oleh dokter sehingga konsentrasi pasien terganggu dan menyebabkan terapi SEFT tidak maksimal menjadi variable pengganggu dalam Penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Tecgnique* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Diharapkan pada peneliti selanjutnya agar lebih memperhatikan responden yang kooperatif dari awal sampai akhir terapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., & Khoiriyah, K. (2021). *Aplikasi Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang*. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 33
- Anam, A., Upoyo, A. S., Isworo, A., Taufik, A., & Sari, Y. (2021). *Spiritual Emotional Freedom Technique (S SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi*. *Journal Of Community Health Development*, 2(1), 39–44.
- Kemenkes RI (2019). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. Kementrian Kesehat RI. Published online 2019:1-5. *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. *Jurnal*
- Kiki, ;, & Fadhila, N. (2021). The Relationship Between Workload And The Incidence Of Hypertension In Purwodadi Public Market In Grobogan Distric Cental Java (Vol. 6, Issue
- Kusuma, W., Tiranda, Y (2021). Terapi Komplementer Yang Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Indonesia: Literature Review. In *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)* (Vol. 1, Issue 2).
- Krisnawardhani, K. K., & Noviekayati, I. (2021). Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Meredakan Gangguan Cemas Menyeluruh Pada Subjek Dewasa. 6(5). Diakses di <https://doi.org/10.36418/Syntax-Literate.V6i5.1952> pada tanggal 9 oktober 2025
- Krisyulianti, Nur Yeti, Sufiana. (2023). Penerapan Guided Imagery dan Musik Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di IGD RSUD Sleman.
- Nurrohmah, F. I., & Rinaldi, M. R. (2022). *Terapi Spiritual Emotional Freedom* 377 | *Jurnal Vol 4, No 2, Oktober 2024*
- Prastika, Y. D., & Siyam, N. (2021). *Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi*. *Ijphn*, 1(3), 407–419. Diakses di <https://doi.org/10.15294/Ijphn.V1i3.47984> pada tanggal 12 oktober 2025
- Sakiyan, & Mugihartadi. (2020). *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19*. *Nursing Science Journal (NsJ)*, 1(2), 38–47.
- Smeltzer, S. C. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah (Handbook For Brunner & Suddarth's Textbook Of Medical-Surgical Nursing) (12th Ed.)*. EGC
- Suryani, U., Guslinda, Fridalni, N., & Kontesa, A. (2021). *Pemberian Terapi Thought Stopping Untuk Mengatasi Kecemasan Akibat Penyakit Fisik Pada Lansia*. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(1), 33–38. Diakses di

<Http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/Jpm> pada
tanggal 12 oktober 2025

Utami, M. P. S., Fathonah, S., & Lestari, F. (2023). *Penerapan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirosis Hepatis*. Health Care Nursing Journal, 5(1), 496–500

Vellone & Gianluca Pucciarelli. (2024) *The Role of Spirituality in Stroke Survivors and Their Caregivers: A Systematic Review*. *Journal of Religion and Health* 63:5, pages 3501-3531.

Who. (2021). Hypertension. Diakses di <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> pada tanggal 9 oktober 2025

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Menjadi Responden

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth saudara/saudari calon responden

Di IGD RSUD Sleman

Dengan Hormat,

Bersama ini saya mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta :

Nama : Maria Atina Resilay

NIM : PN. 241090

Akan melakukan penelitian dengan judul ” *Case Report : Penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Techniq* (SEFT) dan *Guided Imagery* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Di Instalasi Gawat Darurat RSUD Sleman*”

Sehubungan dengan hal tersebut, saya mohon kesediaan saudara/saudari untuk menjadi responden dan bersedia mengisi kuesioner yang akan saya bagikan. Semua kerahasiaan atas informasi akan saya jaga sepenuhnya dan semua data yang saya peroleh hanya akan dipergunakan untuk kepentingan penelitian.

Demikian atas perhatian dan kesediaan saudara/saudari, saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 24 Oktober2025

Hormat Saya



(Maria Atina Resilay)

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (*Informed Consent*)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama

Usia

Jenis kelamin : *Peregrina*

Menyatakan bahwa :

1. Saya telah mendapat penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul
“*Case Report : Penerapan Terapi Spiritual Emotional Freedom Techniqu (SEFT)*
dan *Guided Imagery Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi*
Di Instalasi Gawat Darurat RSUD Sleman”
2. Setelah saya mendapatkan penjelasan dan memahaminya, dengan penuh kesadaran
dan tanpa paksaan dari siapapun saya bersedia ikut serta dalam penelitian ini dengan
kondisi :
 - a. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya
dipergunakan untuk kepentingan ilmiah.
 - b. Apabila saya mengundurkan diri dari penelitian dan bila hal itu terjadi, saya
akan memberitahukan sebelumnya tanpa harus menyampaikan alasan apapun.
 - c. Keikutsertaan saya dalam penelitian ini tidak dibebani biaya dan konsekuensi
biaya.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan, saya
memahami keikutsertaan ini akan memberikan manfaat dan akan terjaga
kerahasiannya.

Yogyakarta, *29 Oktober*.....2025

Saksi

Responden

()

()

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (*Informed Consent*)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama

Usia

Jenis kelamin : Perempuan

Menyatakan bahwa :

1. Saya telah mendapat penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul
“*Case Report : Penerapan Terapi Spiritual Emotional Freedom Techniqu (SEFT)*
Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Di Instalasi Gawat
Darurat RSUD Sleman”
2. Setelah saya mendapatkan penjelasan dan memahaminya, dengan penuh kesadaran
dan tanpa paksaan dari siapapun saya bersedia ikut serta dalam penelitian ini dengan
kondisi :
 - a. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya
dipergunakan untuk kepentingan ilmiah.
 - b. Apabila saya mengundurkan diri dari penelitian dan bila hal itu terjadi, saya
akan memberitahukan sebelumnya tanpa harus menyampaikan alasan apapun.
 - c. Keikutsertaan saya dalam penelitian ini tidak dibebani biaya dan konsekuensi
biaya.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan, saya
memahami keikutsertaan ini akan memberikan manfaat dan akan terjaga
kerahasiannya.

Yogyakarta, 25 Oktober2025

Saksi

Responden

()

()

Lampiran 3 SOP Terapi SEFT

SOP Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*

1.	Definisi	Terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis, meraih kedamaian dan kebahagiaan hidup. Rangkaian yang dilakukan adalah the set-up (menetralisir energi negatif yang ada di tubuh), the tune-in (mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit) dan the tapping (mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh manusia)
2.	Tujuan	1. Menurunkan tekanan darah
3.	Alat	1. Pakaian yang nyaman dan longgar 2. Air minum
4	Prosedur	Tahap Pra Interaksi 1. Pastikan klien siap untuk dilakukan SEFT 2. Jauhkan benda toxin (jam, sabuk handphone, laptop, cincin, pakaian yang wangi, atau benda yang ada di tubuh kita atau didepan kita dijauhkan) 3. Anjurkan untuk meminum air putih terlebih dahulu (untuk mencegah energi yang keluar saat <i>tapping</i>) 4. Posisi SEFTer dengan pasien tidak boleh berhadapan karena adanya hantaran energi yang keluar dari tubuh, dianjurkan untuk posisi menyamping antara SEFTer dengan pasien. 5. Tentukan masalah yang akan diterapi, masalah ini harus jelas dan spesifik, bisa dibayangkan atau dirasakan langsung.

	Tahap Orientasi 1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri 2. Evaluasi dan validasi nama dan tanggal lahir pasien 3. Menjelaskan kontrak kerja dan waktu 4. Menyampaikan tujuan 5. Memberikan kesempatan pasien untuk bertanya 6. Menanyakan kesiapan klien sebelum kegiatan dilakukan 7. Mempersiapkan alat Tahap Kerja Persiapan klien 1. Pastikan klien siap untuk dilakukan SEFT 2. Jauhkan dari benda toxin (jam, sabuk, handphone, laptop, atau benda yang berada disekitar kita yang dapat mengganggu) 3. Anjurkan untuk meminum air putih terlebih dahulu (untuk mencegah energi yang keluar saat tapping) 4. Posisi SEFTer dengan pasien tidak boleh berhadapan karena adanya hantaran energi yang keluar dari tubuh, dia dianjurkan untuk posisi menyamping antara SEFTer dengan pasien 5. Tentukan masalah yang akan diterapi. Maslah ini harus jelas dan spesifik, bisa dibayangkan atau dirasakan langsung. Melakukan <i>Set Up</i> Ucapkan kalimat <i>set up</i> sesuai dengan masalah yang sedang anda hadapi dengan penuh perasaan sebanyak 3 kali, sambil menekan dada di bagian <i>sore spot</i>, yaitu di daerah sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit. Contoh: Ya Allah, meskipun saya menderita nyeri
--	---

	yang sangat hebat, saya ikhlas, saya pasrah padaMu sepenuhnya. NB:Bila anda beragama lain, anda bisa mengganti Ya Allah dengan Ya Tuhan. Lakukan <i>Tune In</i> 1. Pikirkan dan bayangkan peristiwa spesifik yang membangkitkan emosi negatif yang ingin dihilangkan sambil mengulangi kata pengingat yang mewakili emosi negatif yang kita rasakan. Kata pengingat terbaik, biasanya diambil dari kalimat yang kita pilih dalam <i>set up</i>, misalnya: rasa nyeri. 2. Cara lain melakukan <i>tune in</i> ialah sambil membayangkan peristiwanya atau merasakan sakitnya, lalu kita mengganti kata pengingatnya dengan doa khusyuk: Saya ikhlas, saya pasrah padaMu Ya Allah. 2. Lakukan <i>Tapping</i> Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sebanyak 5-7 kali ketukan, sambil terus melakukan <i>tune in</i> (mengucapkan permasalahan yang sedang dialami klien). Adapun titik-titik tersebut adalah: 1. Cr = Crown, ada titik di bagian atas kepala 2. EB = Eye Brow, ada titik permulaan alis mata 3. SE = Side of the Eye, Di atas tulang di samping mata 4. UE=UndertheEye, 2cmdibawah kelopak mata 5. UN = Under the Nose, Tepat di bawah hidung 6. Ch = Chin, Di antara dagu dan bagian bawah bibir 7. CB = Collar Bone, Di ujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama
--	---

		8. UA = Under the Arm, Di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita) 9. BN = Bellow Nipple, 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara 10. IH = Inside of Hand, Di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan 11. OH = Outside of Hand, Di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak Tangan 12. Th = Thumb, Ibu jari di samping luar bagian bawah kuku 13. IF = Index Finger, Jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku 14. MF = Middle Finger, Jari tengah samping luar bagian bawah kuku 15. RF = Ring finger, Jari manis di samping luar bagian bawah kuku 16. BF = Baby finger, Di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku 17. KC = Karate Chop Di samping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate 18. GS = Gamut Spot, Di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking Mengulang lagi <i>tapping</i> dari titik pertama hingga ke- 17 (berakhir di karate chop). Dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucapkan rasa syukur Tahap Terminasi
--	--	---

		1. Mengevaluasi hasil tindakan secara subjektif dan objektif 2. Berpamitan dengan pasien 3. Membereskan dan mengembalikan alat ke tempat semula 4. Mencuci tangan Dokumentasi 1. Mencatat kegiatan dalam lembar catatan keperawatan 2. Mencatat respon pasien 3. Lakukan kontrak waktu untuk tindakan selanjutnya
--	--	---

(Rahmadania & Zoahira, 2021)

Lampiran 5 SOP Terapi Guided Imagery

SOP Terapi *Guided Imagery*

1.	Definisi	Terapi <i>Guided Imagery</i> adalah Teknik yang menggunakan imajinasi seseorang untuk mencapai efek positif tertentu
2.	Tujuan	1. Mencapai kondisi relaksasi 2. Menimbulkan respon psikologis yang kuat
3.	Alat	1. Pakaian yang nyaman dan longgar dan Air minum
4	Prosedur	Tahap Pra Interaksi 1. Mengeksplorasi perasaan, harapan, dan kecemasan diri sendiri 2. Mengumpulkan data tentang pasien 3. Jauhkan benda toxin (jam, sabuk handphone, laptop, cincin, pakaian yang wangi, atau benda yang ada di tubuh kita atau didepan kita dijauhkan) 4. Anjurkan untuk meminum air putih terlebih dahulu 5. Posisi terapis dengan pasien tidak boleh berhadapan karena adanya hantaran energi yang keluar dari tubuh, dianjurkan untuk posisi menyamping antara terapis dengan pasien. 6. Tentukan masalah yang akan diterapi, masalah ini harus jelas dan spesifik, bisa dibayangkan atau dirasakan langsung. Tahap Orientasi 1. Memberikan salam dan perkenalkan diri 2. menjaga privasi pasien 3. Menjelaskan kontrak kerja dan waktu 4. Menyampaikan tujuan 5. Memberikan kesempatan pasien untuk bertanya

	6. Menanyakan kesiapan klien sebelum kegiatan dilakukan 7. Mempersiapkan alat Tahap Kerja Persiapan klien 1. Pastikan klien siap untuk dilakukan terapi 2. Jauhkan dari benda toxin (jam, sabuk, handphone, laptop, atau benda yang berada disekitar kita yang dapat mengganggu) 3. Anjurkan untuk meminum air putih terlebih dahulu 4. Memberi kesempatan pasien untuk bertanya 5. Dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta pasien untuk perlahan – lahan menutup matanya dan fokus pada nafas mereka 6. Pasien diminta untuk rileks, mengosongkan pikiran dan memenuhi pikiran dengan bayangan yang membuat damai dan tenang. 7. Pasien dibawah menuju tempat special dalam imajinasi mereka 8. Pendengaran difokuskan pada semua detail dari pemandangan tersebut, pada apa yang terlihat, terdengar dan tercium dimana mereka berada di tempat spesial tersebut. 9. Dalam melakukan teknik ini dapat juga digunakan music lembut atau suara – suara alam sebagai backsound, waktu yang digunakan 10 – 15 menit. Tahap Terminasi 1. Evaluasi respon klien terhadap tindakan yang telah dilakukan 2. rencana tindak lanjut 3. kontrak waktu
--	--

		4. Dokumentasi
--	--	----------------

(Yanti & Susanto, 2022)

Lampiran 6 Lembar Observasi

Lembar Observasi

1. Kelompok eksperimen

Nama : Ny. S

Usia : 53 Tahun

Tekanan Darah : 171/ 96 mmHg

Aktivitas sebelum pemeriksaan : tidak ada

Pemeriksaan kelompok eksperimen	<i>Pre</i> Jam 18. 19 WIB	15 menit Terapi SEFT	<i>Post</i> Jam 18. 34 WIB
Tekanan darah	171/96 mmHg		153/ 84 mmHg

2. Kelompok Kontrol

Nama : Ny. R
Usia : 62 Tahun
Tekanan Darah : 180/ 105 mmHg
Aktivitas sebelum pemeriksaan : tidak ada

Pemeriksaan kelompok kontrol	<i>Pre</i> Jam 16. 42 WIB	15 menit Terapi <i>guide imagery</i>	<i>Post</i> Jam 16. 57 WIB
Tekanan darah	180/105 mmHg		154/ 104 mmHg

Lampiran 7 Poster SEFT

TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)

Apa itu seft?

Terapi SEFT sendiri merupakan doa yang dipanjatkan oleh klien ketika akan dimulai hingga pada sesi terapi tersebut selesai, yaitu pada fase set-up, tune-in, dan tapping (Kusuma et al., 2021).



Ikhlas?



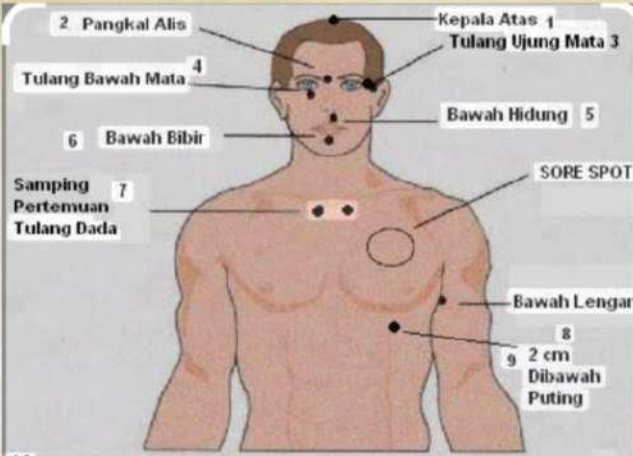
2. fase Tune in

Pikirkan dan bayangkan peristiwa spesifik yang membangkitkan emosi negatif yang ingin dihilangkan sambil mengulangi kata pengingat yang mewakili emosi negatif yang kita rasakan. Kata pengingat terbaik, biasanya diambil dari kalimat yang kita pilih dalam set up, misalnya: Saya ikhlas, saya pasrah padaMu Ya Allah.

1.fase set up

Ucapkan kalimat set up sesuai dengan masalah yang sedang anda hadapi dengan penuh perasaan sebanyak 3 kali, sambil menekan dada di bagian sore spot, yaitu di daerah sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit.

Contoh: Ya Allah, meskipun saya menderita nyeri yang sangat hebat, saya ikhlas, saya



3. Fase Tapping

1. Crown : titik dibagian atas kepala
2. Eye brow : titik permulaan alis mata
3. Side of the eye : diatas tulang disamping mata
4. Under the eye : 1 cm dibawah kelopak mata
5. Under the nose : tepat dibawah hidung
6. Chin : diantara dagu dan dibawah bibir
7. Collar bone : diujung bertemunya tulang dada
8. Under the arm : dibawah ketiak sejajar dengan puting susu pria dan tepat dibagian tengah tali bra wanita
9. Below nipple : 2,5 cm dibawah puting susu pria atau perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara
10. Inside of Hand : Di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
11. Outside of Hand : Di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak Tangan
12. Thumb : Ibu jari di samping luar bagian bawah kuku
13. Index Finger : Jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku
14. Middle Finger : Jari tengah samping luar bagian bawah kuku
15. Ring finger : Jari manis di samping luar bagian bawah kuku
16. Baby finger : Di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku
17. Karate Chop : Di samping telapak tangan
18. Gamut Spot : Di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingkin





Maria Atina Resilay
PN241090

TERAPI GUIDE IMAGERY

Pengertian

Guided imagery ini salah satu teknik relaksasi yang melibatkan imajinasi terbimbing untuk menciptakan keadaan yang lebih menenangkan serta meningkatkan relaksasi tubuh.



langkah - langkah

- 1.pastikan pasien siap untuk dilakukan terapi
- 2.jauhan dari hp, jam, atau benda lainnya
- 3.anjurkan meminum air putih
- 4.memberi kesempatan untuk bertanya



Tujuan

- mencapai kondisi relaksasi
- menimbulkan respon psikologis yang kuat



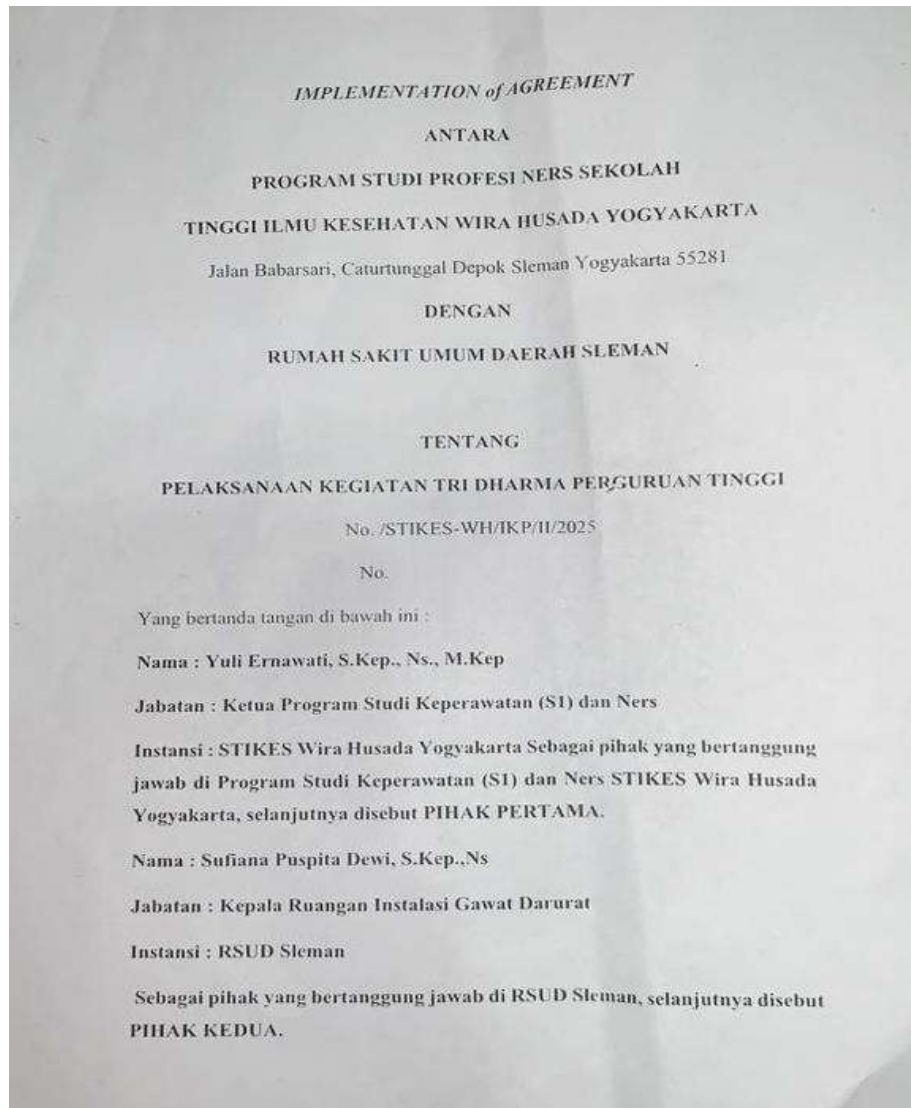
5. Menutup mata dan mengatur napas pelan - pelan
6. Rileks dan kosongkan pikiran dan membayangkan hal yang menyenangkan
7. Membawa pasien ke tempat yang spesial sesuai dengan imajinasi pasien

Bisa menggunakan musik lembut atau suara - suara alam sebagai background selama 10 - 15 menit



Nama : Maria Atina Resilay
PN241099

Lampiran 9 *Implementation of Agreement*



Menerangkan bahwa PIHAK KESATU dan PIHAK KEDUA yang kemudian disebut sebagai PARA PIHAK telah sepakat untuk melaksanakan Rancangan Pelaksanaan Kegiatan atau Implementation of Arrangement (IA) berdasarkan Nota Kesepahaman yang telah disepakati PARA PIHAK berupa kegiatan Penelitian Mahasiswa dalam rangka pelaksanaan penyelenggaraan Tri Dharma Perguruan Tinggi dengan ketentuan sebagai berikut:

A. Kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi 1

1	Dosen/Mata Kuliah Skripsi/Mahasiswa	: Yuli Ernawati, S.Kep.,Ns., M.Kep (Pihak Pertama) Nur Yeti Syarifah, S.Kep.,Ns.,M.Med.,ED (Pembimbing I) Sufiana Puspita Dewi (Pembimbing II) : Maria Atina Resilay (Mahasiswa)
2	Waktu	: September – Oktober 2024
3	Kalender Akademik	: Semester Genap TA 2025/2026
4	Penilaian	: Pemberian data pelaksanaan penelitian dilakukan sesuai kebutuhan

B. Jadwal penelitian berdasarkan kesepakatan Para Pihak

C. Seluruh biaya yang dikeluarkan akibat dari Rancangan Pelaksanaan Kegiatan ini menjadi tanggung jawab masing-masing PIHAK atau berdasarkan kesepakatan PARA PIHAK sesuai ketentuan yang berlaku.

D. Apabila timbul perselisihan dalam pelaksanaan pekerjaan maka penyelesaiannya akan dilakukan secara musyawarah mufakat.

Tanggal,.....Oktober 2025

PIHAK KEDUA,


Sufiana Puspita Dewi
Pendidik

SUFIANA PUSPITA DEWI, S.Kep.,Ns

NIP

Tanggal,.....Oktober 2025

PIHAK PERTAMA,


Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN.0522088002

Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN.0522088002

Mengetahui,

Ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta


Dra. Nings Rintiswati, M. Kes
WIRAHUSADA

Dra. Nings Rintiswati, M. Kes

Lampiran 10 Turnitin

KIAN_Maria-Atina-Resilay_Turnitin-.pdf

By Turnitin Check

WORD COUNT	3859	FILE SUBMITTED	22-DEC-2025 07:20AM
		FILE ID	119599156
		NAMA	: Maria Atina Resilay
		NIM	: 21241000
		OPERATOR	: AUL PRIMO S. <i>AP</i>
			12/12

KIAN_Maria-Atina-Resilay_Turnitin.pdf

ORIGINALITY REPORT

22%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

- | | | |
|---|--|-----------------|
| 1 | digilib.unisayogya.ac.id
Internet | 376 words — 10% |
| 2 | repository.stikeswirahusada.ac.id
Internet | 93 words — 2% |
| 3 | stp-mataram.e-journal.id
Internet | 76 words — 2% |
| 4 | ojs.ikbkjp.ac.id
Internet | 47 words — 1% |
| 5 | repository.bku.ac.id
Internet | 34 words — 1% |
| 6 | eprints.ukh.ac.id
Internet | 26 words — 1% |
| 7 | Novita Sabila, Arina Maliya. "Tinjauan Sistematis Literatur Terapi Isometric Handgrip Untuk Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi", Jurnal Ners, 2025
Crossref | 19 words — < 1% |
| 8 | gustinerz.com
Internet | 19 words — < 1% |
| 9 | text-id.123dok.com
Internet | |

Acc

NAMA	: Maria Atina Resilay
NIM	: 01240201000000000000000000000000
OPERATOR	: Nur Priso S.

24/12