

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Hipertensi

2.1.1 Definisi Hipertensi

Hipertensi merupakan penyakit yang mengakibatkan tekanan darah lebih tinggi dari 140/90mmHg. Hipertensi dapat menjadi salahsatu penyakit yang menyebabkan kematian dengan dijuluki *silent killer*. Hipertensi mengakibatkan komplikasi bila tidak ditangani, komplikasi akibat hipertensi seperti ginjal, jantung, otak dan mata ruksak (Achadiyani dkk, 2019).

Hipertensi adalah penyakit kronik yang ditandai tekanan darah tidak normal yaitu nilai sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Pada penderita yang memiliki penyakit penyerta dapat mengakibatkan kondisi semakin buruk bila tida terkontrol dengan baik (Yusetyani dkk, 2021).

2.1.2 Etiologi

Penyebab Hipertensi menurut Lumi ddk, (2018) yaitu:

- a. Hipertensi primer sekitar 95% pasien merupakan hipertensi esensial (primer).

Penyebab hipertensi primer yaitu faktor genetik dan gaya hidup. Faktor gaya hidup yang mempengaruhi terjadinya hipertensi adalah konsumsi garam berlebihan, obesitas dan aktifitas hidup yang tidak sehat.

- b. Hipertensi sekunder sekitar 5% pasien hipertensi. Hipertensi sekunder terjadi karena konsumsi alkohol berlebihan, penyakit ginjal atau renalis, koarktasio (penyempitan) aorta serta sindrom cushing atau penyakit yang disebabkan oleh hormon kortisol yang abnormal.

2.1.3 Manifestasi

Manifestasi tekanan darah tinggi yaitu sakit kepala, wajah kemerahan dan kelelahan, mudah marah, telinga berdengung, sukar tidur, sesak nafas, rasa berat di tengkuk, mudah lelah, mata berkunang-kunang, mimisan, muka pucat dan suhu tubuh rendah (Avelina dan Natalia, 2020).

2.1.4 Klasifikasi

Menurut Nurmayani dkk (2021), klasifikasi hipertensi erdapat dua jenis:

- a. Klasifikasi berdasarkan penyebabnya:

- Hipertensi primer atau hipertensi esensial terjadi karena peningkatan persisten tekanan arteri akibat ketidakaturan mekanisme kontrol homeostatik normal.
- Hipertensi sekunder atau hipertensi renal merupakan hipertensi yang penyebabnya diketahui. Hampir semua hipertensi sekunder berhubungan dengan gangguan sekresi hormon dan fungsi ginjal. Umumnya hipertensi sekunder dapat disembuhkan dengan penatalaksanaan penyebabnya secara tepat

b. Klasifikasi berdasarkan tekanan darah:

- Hipertensi bordeline : tekanan darah antara 140/90 mmHg dan 160/95 mmHg
- Hipertensi ringan : tekanan darah antara 160/95 mmHg dan 200/110 mmHg
- Hipertensi moderate : tekanan darah antara 200/110 mmHg dan 230/120 mmHg
- Hipertensi berat : tekanan darah antara 230/120 mmHg dan 280/140 mmHg

2.1.5 Patofisiologi

Hipertensi terjadi ketika tonus otot *vaskuler* merangsang saraf simpatis diturunkan ke sel jugularis. Sel jugularis meningkatkan tekanan darah, ketika sel jugularis diteruskan ke ginjal maka akan berdampak pada eksresi renin yang berkaitan dengan angiotensin. Perubahan pada angiotensin II menyebabkan vasokonstriksi pada pembuluh darah dan meningkatnya hormon aldosteron yang berdampak pada retensi natrium, sehingga tekanan darah meningkat. Peningkatan tekanan darah menyebabkan komplikasi pada organ seperti ginjal, mata jika hipertensi tidak ditangani dengan baik dapat mengakibatkan stroke, gagal jantung, gagal ginjal dan gangguan pengelihan (Lumi dkk, 2018).

2.1.6 Komplikasi

Menurut Anggraini Dewi, (2019) komplikasi dari hipertensi adalah:

1. Stroke

Stroke merupakan pecahnya pembuluh darah pada otak atau akibat embolus yang terpisah dari pembuluh darah otak. Stroke dapat dialami pada hipertensi kronis bila arteri yang mengalirkan darah ke otak mengalami hipertrofi dan pembuluh darah yang menebal maka terjadi kekurangan darah pada area tersebut. Pada arteri yang mengalami aterosklerosis yang melemah akan meningkatkan aneurisma.

2. Infark Miokardium

Infar miokardium merupakan dimana miokardium tidak cukup oksigen akibat arteri koroner terjadi arterosklerotik sehingga terbentuk thrombus yang dapat menghambat aliran darah melalui pembuluh tersebut. Karena oksigen miokardium tidak dapat terpenuhi dan dapat terjadi iskemia jantung yang menyebabkan infark.

3. Gagal Ginjal

Gagal ginjal merupakan rusaknya glomerulus akibat tingginya tekanan pada kapiler glomerulus. Darah yang mengalir ke unit fungsional ginjal, neuron terganggu dan menjadi hipoksik sehingga tidak berfungsi kembali. Pada

kerusakan glomerulus mengakibatkan protein keluar melalui urine dan terjadilah tekanan osmotik koloid plasma berkurang sehingga terjadi edema pada penderita hipertensi kronik.

4. Ensefalopati (Kerusakan Otak)

Ensefalopati (Kerusakan Otak) dapat terjadi pada hipertensi maligna dimana darah naik dengan cepat. Tekanan darah yang sangat tinggi mengakibatkan tekanan kapiler dan mendorong cairan ke ruang interstisium pada seluruh susunan saraf pusat. Sehingga saraf-saraf disekitarnya dapat koma bahkan mati tidak berfungsi kembali (Telaumbanua dan Rahayu, 2021).

2.1.7 Penatalaksanaan

a. Terapi non farmakologi

Terapi non farmakologi merupakan terapi pendukung dengan tidak menggunakan obat. Terapi non farmakologi ini dapat membantu mengatasi secara menyeluruh yaitu tidak hanya mengalami gangguan secara fisik tetapi juga mengalami gangguan psikologis yang menjadi penyebab hipertensi, maka dari itu perlu juga terapi non farmakologi dimana terapi yang juga membantu mengatasi emosi atau spiritual penderita (Lismayanti dan Sari, 2018). Menurut Depkes (2017), Terapi non farmakologi pendamping terapi farmakologi agar pengobatan pada pasien maksimal. Terapi non farmakologi

diantaranya adalah menurunkan berat badan, olahrag teratur, diet rendah garam, diet rendah lemak, dan terapi komplementer (Kusuma dkk, 2021).

b. Terapi farmakologi

Terapi farmakologis adalah terapi dimana penderita meminum obat dengan resep dokter secara benar. Pada penatalaksanaan hipertensi dengan farmakologi dengan memberikan obat diuretik, simpatik dan vasodilator (Kusuma dkk, 2021). Untuk penatalaksanaan hipertensi yaitu tetap merekomendasikan diuretika atau penyekat- β (β -*blocker*) sebagai penanganan pada pasien hipertensi yang wajib. Dan pada penatalaksanaan farmakologi ini pilihan obat antihipertensi akan menyesuaikan pada tiap pasien sebagai kombinasi jika pasien memiliki komplikasi (Manuntang, 2018).

Farmakologis pada hipertensi yaitu diuretika atau pengekut- β (β -*blocker*) sebagai obat digaris pertama untuk hipertensi tanpa komplikasi. Kondisi lain yang menyertai indikasi pilihan obat antihipertensi tertentu. Prinsip umum adalah menyesuaikan pilihan obat antihipertensi untuk tiap pasien.

Kelas obat yang relatif baru dikenal sebagai penyekat reseptor angiotensin II. Terdapat efek samping yang lebih sedikit dibanding dari inhibitor enzim pengkonversi angiotensin (*angiotensin convering enzim*. ACE) yang klasik dan efektif dalam mengontrol tekanan darah pada banyak

penderita hipertensi, tetapi perlindungan jangka panjangnya terhadap kerusakan organ sasaran belum diketahui. Terdapat dosis kecil pada kombinasi obat hipertensi dua kelas ini untuk meminimalkan efek buruk sementara memberikan efek antihipertensi yang baik, misalnya diuretika dosis rendah+inhibitor ACE (Manuntang, 2018).

2.2 Konsep *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

2.2.1 Definisi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

SEFT merupakan salah satu terapi untuk menangani emosi hasil dari perkembangan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) oleh Cary Craig. Namun SEFT dan EFT berbeda, yaitu terletak pada SEFT yang dipadukan dengan spiritual pada afirmasinya. Sehingga SEFT merupakan macam-macam dari cabang ilmu yang baru yaitu *energy psychology*. SEFT adalah perpaduan antara *spiritual power* dan *energy psychology*. Efek yang dihasilkan dari kolaborasi antara spiritual dengan *energy psychology* adalah *amplifying effect*. SEFT melibatkan Tuhan dalam proses *energy psychology* menjadikan SEFT mengalami *amplifying effect* sehingga spectrum masalah dapat diatasi dengan cepat (Farmawati, 2018).

SEFT merupakan terombosan teknik ilmiah revolusioner dan spektakuler karena sangat efektif dan efisien untuk mendapatkan hasil dalam mengatasi berbagai penyakit atau keluhan diantaranya masalah yang biasa dialami pasien seperti fisik, emosi, keluarga, kesuksesan hidup, ketenangan hati dan kebahagiaan diri. Prinsip

kerja pada SEFT memiliki persamaan dengan terapi akupuntur dan akupresur. Dimana kedua terapi tersebut merangsang titik-titik kunci di sepanjang 12 jalur energy (*energy meridian*) tubuh yang dapat mempengaruhi kesehatan pada tubuh manusia. SEFT ini menggunakan cara yang sangat aman, cepat, dan sederhana, selain itu SEFT juga tidak menimbulkan efek samping (Farmawati, 2018).

2.2.2 Keunggulan SEFT

Seft adalah perkembangan ilmu yang mudah dan cepat untuk dapat mendapatkan khasiatnya untuk mengatasi berbagai masalah fisik, emosi, keluarga, kesuksesan hidup, kedamaian hati dan kebahagiaan diri. SEFT bekerja dengan prinsip kurang lebih sama dengan akupuntur dan akupresure (Farmawati, 2018).

Pada teknik SEFT terdapat relaksasi dimana teknik ini dapat mengolah diri sendiri dengan mekanisme kerja sistem sraf simpatis dan parasimpatis. Relaksasi ini dapat menenangkan, dalam mekanisme autoregulai relaksasi dapat menurunkan tekanan darah dengan cara penurunan denyut jantung dan *Total Peripheral Resistance* (Saputra dkk, 2020).

SEFT merangsang titik-titik kunci di sepanjang 12 jalur energi (energi meridian) tubuh yang berpengaruh pada kesehatan manusia. Pada teknik SEFT menghasilkan lebih aman, cepat dan sederhana, bahkan tanpa resiko karena tidak menggunakan alat atau jarum, hanya dengan jari telunjuk dan jari tengah yang diketuk-ketukan ringan di beberapa titik meridian tubuh. Dipandu dengan teknik

yang mendeatkan diri dan melibatkan Tuhan dalam proses *energy psychology* menjadikan SEFT mengalami *amplifying effect* sehingga spektrum masalah dapat diatasi dengan cepat (Farmawati, 2018).

2.2.3 Cara Melakukan SEFT

Tahapan-tahapan dalam melakukan ketukan (*tapping*) SEFT menurut Eddy, (2014):

1) Tahap Persiapan

2) The Set-up

Pada saat Set up ini, dimulai dengan berdoa kepada Allah SWT dengan pola: **Akui-Terima-Ikhlas-Pasrah sambil menekan Sore Spot** (Titik nyeri = daerah sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit oleh pasien).

Contoh: “Bismillahirrahmanirrahim...Meskipun saya mengalami kecemasan yang menyebabkan saya sakit slahsatunya hipertensi, saya memilih pasrah, tetap bersyukur dan yakin kepada Allah memberikan kesembuhan kepada saya”.

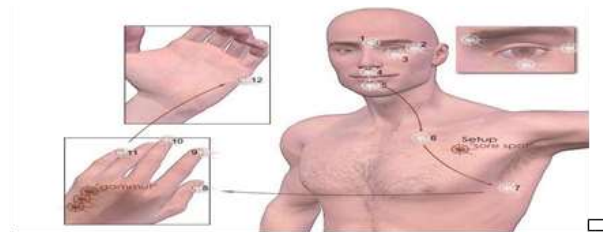
3) The Tune-In

Melakukan “Tune In” dengan cara meminta pasien untuk merasakan rasa sakit atau masalah yang dialaminya. Lalu mengarahkan pikiran pasien ketempat rasa sakit atau masalah cemas, dibarengi dengan hati dan mulut kita mengatakan :”Ya Allah.... Saya ikhlas, saya pasrah”

atau “Ya Allah... Saya ikhlas menerima sakit/masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”. Bersamaan dengan *Tune-in* kita melakukan langkah ketiga (Tapping).

4) The Tapping

Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sambil terus *Tune-In*. Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari “*The Major Energy Meridians*”, yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisasinya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena liran energy tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali. Adapun titik-titik yang ditekan pada teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sambil mengucapkan terus “saya ikhlas, saya pasrah”, diantaranya:



1. Cr = Crown

Pada titik di bagian atas kepala

2. EB = Eye Brow

Pada titik permulan alis mata

3. SE = Side of the Eye

Di atas tulang di samping mata

4. UE = Under the Eye

2 cm di bawah kelopak mata

5. UN = Under the Nose

Tepat dibawah 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 putting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (perempuan)

9. BN = Bellow Nipple

2,5 cm di bawah putting susu (Pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara (perempuan)

10. IH = Inside the Hand

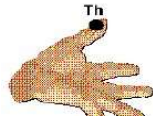
Di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan

11. OH = Outside the Hand

Di bagian luartangan yang berbatasan dengan telapak tangan

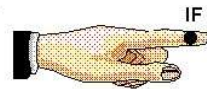
12. Th = Thumb

Ibu jari di samping luar bagian bawah kuku



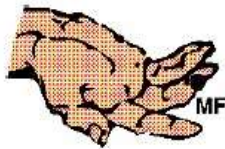
13. IF = Index Finger

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

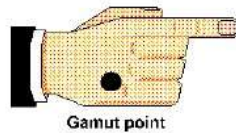
Di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku

17. KC = Karate Chop

Di samping telapak tangan, bagian yang digunakan untuk mematahkan balok saat karate.

18. GS = Gamut spot

Di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking, sambil melakukan gerakan-gerakan gamut spot (Sembilan langkah)



- a. Menutup mata
 - b. Membuka mata
 - c. Mata digerakkan dengan kuat ke kanan dan ke bawah
 - d. Mata di gerakkan dengan kuat ke kiri dan ke bawah
 - e. Memutar bola mata searah dengan jarum jam
 - f. Memutar bola mata berlawanan dengan jarum jam
 - g. Bergumam dengan berirama selama 3 detik
 - h. Menghitung 1,2,3,4,5
 - i. Bergumam lagi selama 3 detik
- a. Meminta pasien menarik napas panjang dan menghembuskannya sambil mengucapkan Alhamdulillah
1. Penutup (5 menit)
- Evaluasi perasaan pasien, ucapkan terimakasih dan salam penutup.

2.2.4 Kunci Keberhasilan SEFT

Kunci keberhasilan dari SEFT menurut Farmawati (2018) yaitu:

- 1) *Yakin*: Terapis dan klien yakin pada teknik ini dan yakin bahwa tuhan akan membantu. Semakin yakin antara terapis dan klien, maka hasilnya pun akan berhasil dan baik.
- 2) *Khusu'*: *Khusu'* disini maksudnya adalah fokus, dimana klien mampu melihat dan mengikuti arahan yang diberikan dengan sebaik-baiknya. Ketika *Set-Up*, klien dan terapis harus konsentrasi . Pusatkan pikiran pada saat melakukan *Set-Up* pada “Sang Maha Penyembuh”. Berdo'alah dengan penuh kerendahatian. Penyebab tidak terkabulnya doa adalah karena tidak khusu', berdo'a hanya di mulut, tidak sepenuh hati. Hilangkan pikiran lainnya, konsentrasi pada kata-kata yang diucapkan saat melakukan *Set-Up*.
- 3) *Ikhlas*: Ikhlas disini artinya mau dengan kerendahan hati untuk melaksanakan terapi ini dengan mengikuti semua arahan dari peneliti.
- 4) *Pasrah*: Pasrah merupakan menyerahkan apa yang terjadi seperti penyakit atau masalah hidup kepada Allah SWT. Sehingga pada saat melaksanakan klien sangat rileks dan mampu mengikuti sampai akhir.

5) *Syukur*: Selama pelaksanaan diikuti dengan hati yang sykr atas segala nikmat tuhan yang diberikan, sehingga percaya bahwa manusia yang bersyukur akan memudahkan segala urusannya. Seperti pada usaha terapi ini untuk mengontrol penyakit, yang diikuti perasaan hati yang syukur dan tetap berusaha untuk sembuh.

2.3 Penjelasan Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tekanan Darah

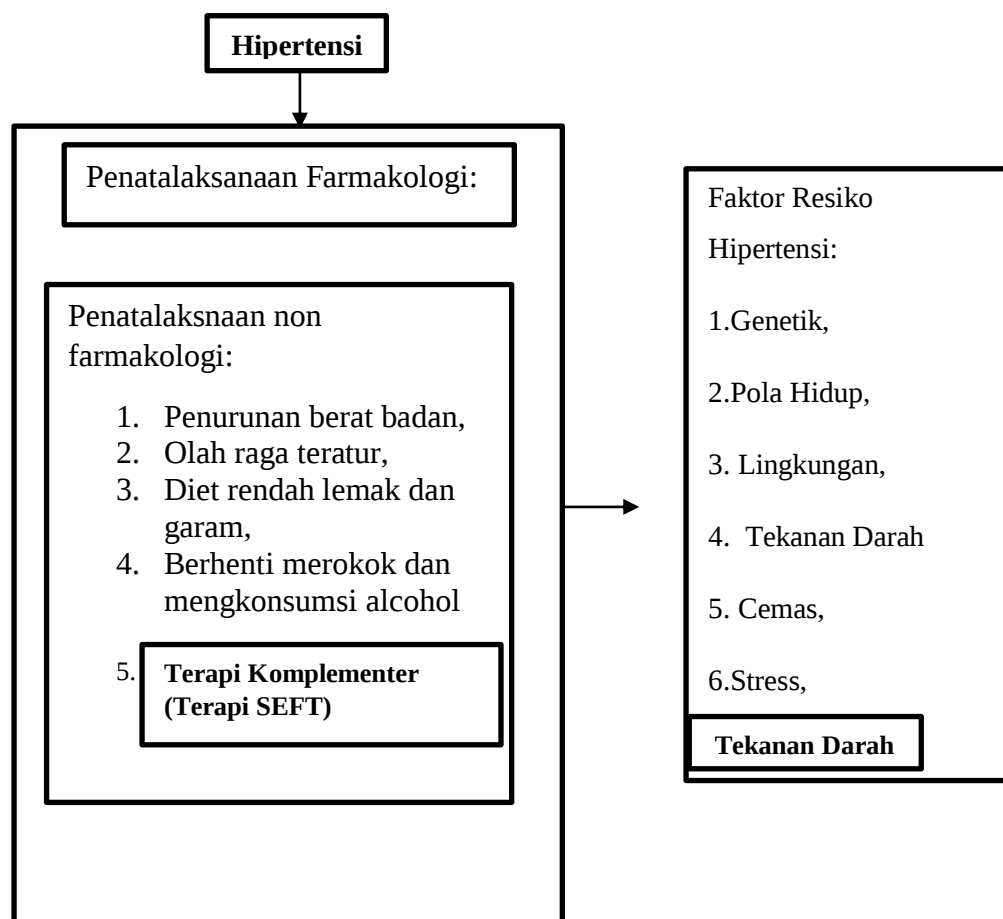
Terapi SEFT adalah kolaborasi dari system energy tubuh (Energi medicine) dan spiritalis dalam kalimat doa dengan menggunakan metode ketukan (*tapping*) di 18 titik meridian tubuh sehingga merangsang dan mengaktifkan 12 jalur energy tubuh terjadi relaksasi tubuh (Sartika dan Suprayitno, 2019).

Terapi SEFT memacu kelenjar pituitary pada otak untuk melepaskan hormone endhophrin. Sehingga akan mengaktifasi system saraf simpatis untuk menghambat kerja adrenalin dalam melepas hormone. Sehingga, hormon dari kelenjar adrenalin berkurang dan mempengaruhi system kerja kardiovaskular seperti efinefrin, kortisol dan steroid lainnya seperti renin, angiosteron dan ADH yang akan menurunkan tekanan darah. Terapi SEFT dilakukan 1 kali dalam 1 hari berturut-turut dan tetap disertai dengan terapi farmakologi (Sartika & Suprayitno, 2018).

Teknik SEFT pertama kali dikembangkan oleh putera Indonesia & didaftarkan sebagai karya intelektual yaitu H. Ahmad Faiz Zainuddin, S.Psi, M.Sc.

SEFT merupakan sebuah teknik mengatur diri yang sederhana dan efektif mengatasi berbagai masalah fisik dan emosi, gangguan psikologis (kecemasan, stress, depresi), membantu menurunkan tekanan darah, membantu memaksimalkan potensi dan kekuatan dalam diri, meningkatkan kinerja untuk mencapai *peak performance*, membersihkan dari emosi negatif untuk meraih kedamaian hati dan menciptakan hubungan harmonis dengan orang lain (Farmawati, 2018).

2.4 Kerangka Konseptual



Sumber: Yuwono dkk, 2018; Telaumbauna & Rahayu, 2021; Manuntang, 2018; Sartika & Suprayitno, 2018.