

Disubmit 1 November 2021

Diterima 30 Desember 2021

PENGARUH EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS KUTA UTARA TAHUN 2021

(EFFECT OF EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE ON SLEEP QUALITY OF HYPERTENSIVE PATIENTS IN UPT PUSKESMAS NORTH KUTA WORKING AREA IN 2021)

**I Wayan Candra¹, Gusti Ayu Septian Maya Dwi Utami², I Nengah Sumirta³,
N.L.K Sulisnadewi⁴**

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang terus mendapat perhatian dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Sebagian orang tidak menyadari mengalami hipertensi dan sering tidak menunjukkan gejala, baru disadari setelah menyebabkan adanya gangguan organ. Keadaan hipertensi yang tidak dikelola sesuai standar dapat memberikan berbagai dampak yang kurang baik bagi kualitas kehidupan seseorang. Satu diantaranya dapat yang ditimbulkan adalah mengganggu kualitas tidur seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Emotional Freedom Technique* terhadap kualitas tidur pasien hipertensi. Desain penelitian menggunakan rancangan *one-group pre-post test design*. Teknik sampling yang digunakan *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 19 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur pasien hipertensi sebelum diberikan *Emotional Freedom Technique* yaitu seluruh subyek penelitian sebanyak 19 orang (100%) mengalami kualitas tidur buruk. Setelah diberikan *Emotional Freedom Technique* menunjukkan kualitas tidur pasien hipertensi menjadi baik sebanyak 6 orang (31,6%). Ada pengaruh *Emotional Freedom Technique* terhadap Kualitas Tidur pasien hipertensi ($p=0,000$). *Emotional Freedom Technique* meningkatkan kualitas tidur pasien hipertensi.

Kata kunci : *Emotional Freedom Technique*, Kualitas tidur, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that continues to receive attention in an effort to improve public health status. Some people are not aware of having hypertension and often do not show symptoms, only realizing it after causing organ disorders. The condition of hypertension that is not managed according to standards can have various adverse effects on the quality of a person's life. One of them can be caused is disturbing the quality of a person's sleep. The purpose of this study is to determine the influence of Emotional Freedom Technique on the sleep quality of hypertensive patients. Design research using one-group pre-post test design. Sampling techniques used nonprobability sampling is

purposive sampling. The number of samples as many as 19 people. The research instrument used is the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results showed the quality of sleep of hypertensive patients before being given emotional freedom technique, namely all research subjects as many as 19 people (100%) poor sleep quality. After being given Emotional Freedom Technique showed the quality of sleep hypertension patients to be good as many as 6 people (31.6%). There is an effect of Emotional Freedom Technique on the Sleep Quality of hypertensive patients ($p=0.000$). Emotional Freedom Technique improves the sleep quality of hypertensive patients.

Keywords: *Emotional Freedom Technique, Sleep quality, Hypertension*

Alamat Korespondensi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar

Email : suryabhrihaspathi@gmail.com

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Kemenkes.RI, 2014). Prevalensi hipertensi pada penduduk >18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,11%, Provinsi Bali dengan prevalensi 30,97% (Kemenkes, 2019). Data Dinas Kesehatan Kabupaten Badung tahun 2018 prevalensi hipertensi sebesar 29,33%. data Studi pendahuluan yang dilakukan di UPT Puskesmas Kuta Utara pada tahun 2019 pasien hipertensi sebanyak 266 kasus, pada tahun 2020 sebanyak 641 kasus. Data ini menunjukkan adanya peningkatan jumlah kasus. Angka prevalensi insomnia di Dunia pada lansia diperkirakan sebesar 13-47% dengan proporsi sekitar 50-70% terjadi pada usia diatas 65 tahun. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia pada lansia sekitar 67% (Suastari, Tirtayasa & Aryana, 2014).

Hipertensi berdampak pada aspek fisik, psikososial, spiritual, ekonomi yang dapat mengakibatkan menurunnya kualitas tidur. Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Insomnia merupakan gangguan tidur paling sering pada usia lanjut (Khasanah dan Hidayati, 2012). Menurunnya kualitas tidur lansia akan berdampak buruk terhadap kesehatan, karena dapat menyebabkan kerentanan terhadap penyakit, stres, kebingungan, disorientasi, gangguan mood, kurang fresh, menurunnya kemampuan berkonsentrasi, kemampuan membuat keputusan (Arnata AP, dkk 2018). Untuk mengatasi gangguan kualitas tidur dapat diberikan intervensi Emotional Freedom Tehnique (EFT)

Hasil penelitian Arnata AP, dkk (2018) dengan judul Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang, menunjukan nilai p-value sebesar 0,000, p-value < (0,05), ada pengaruh yang signifikan *Spiritual*

Emotional Freedom Technique Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Kecamatan Bergas. Penelitian lain berkenan dengan anxietas dilakukan oleh Jhansi, Rajeswari dan Indira, (2019) yang berjudul *Effectiveness of emotional freedom techniques on anxiety* dengan 50 orang kelompok perlakuan dan 50 orang kelompok kontrol ditemukan hasil bahwa *emotional freedom techniques* menurunkan tingkat anxietas yang dialami.

Terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* merupakan salah satu teknik yang menimbulkan respon relaksasi yang dapat diberikan pada orang hipertensi (Sahlia dan Hakam, 2018). EFT adalah sebuah terapi psikologi praktis yang dapat menangani berbagai penyakit, baik itu penyakit fisik maupun gangguan psikologis (Sahlia & Hakam, 2018). EFT didasarkan pada keyakinan bahwa masalah emosional berakar dari gangguan energi tubuh. Maka dari itu intervensi pada sistem tubuh dengan menstimulus melalui tapping/ketukan ringan dengan jari di delapan belas titik meridian tubuh dapat mengatasi hampir semua hambatan emosi dan fisik. Titik-titik energi/meridian akan menyelaraskan energi tubuh, mengubah kimiawi otak dan selanjutnya mengubah kondisi emosi menjadi lebih positif (Thahir, 2014)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Emotional Freedom Technique* Terhadap Kualitas tidur pada pasien Hipertensi. Kualitas tidur pada pasien hipertensi sebelum diberikan *Emotional Freedom Technique* dan kualitas tidur sesudah diberikan *Emotional Freedom Technique*

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja UPT Puskesmas Kuta Utara tahun 2021. Jenis penelitian ini adalah *one group pre and posttest design*. Design penelitian ini menggunakan *pre experimental*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi di UPT Puskesmas Kuta Utara dengan jumlah 641 orang. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 19 orang. Teknik pengumpulan data dengan cara wawancara dengan berpedoman pada *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan studi dokumentasi. Skor yang diperoleh dari PSQI terendah 0 dan tertinggi 21. PSQI merupakan alat ukur yang sudah valid r hitung 0,410-0,831 dan reliabilitas Alpha Cronbach 0,83. Analisis data yang dilakukan menggunakan teknik analisa *Wilcoxon Sign Rank Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini meliputi karakteristik subyek penelitian, kualitas tidur pasien hipertensi sebelum diberikan perlakuan *Emotional Freedom Technique*. Kualitas tidur pasien hipertensi setelah diberikan perlakuan *Emotional Freedom Technique*. Pengaruh *Emotional Freedom Technique* terhadap Kualitas tidur pasien hipertensi. Berikut ini adalah hasil penelitian yang diperoleh yang akan diuraikan secara rinci satu persatu di bawah ini sebagai berikut.

1. Karakteristik subyek penelitian

Karakteristik atau ciri dari seluruh subyek penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini meliputi berbagai aspek diantaranya: umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan status perkawinan. Berikut ini akan diuraikan secara rinci satu persatu seluruh karakteristik subyek penelitian yang diperoleh tersebut dalam penelitian ini.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Subyek Penelitian

No	Karakteristik	F	%
a	Usia		
1)	45-54	1	5,3
2)	55-65	8	42,1
3)	66-74	9	47,4
4)	75-90	1	5,3
	n	19	100
b	Jenis kelamin		
1)	Laki-laki	10	52,6
2)	Perempuan	9	47,4
	n	19	100
c	Pendidikan		
1)	Pendidikan dasar	15	78,9
2)	Pendidikan menengah	3	15,9
3)	Pendidikan tinggi	1	5,3
	n	19	100
d	Pekerjaan		
1)	Bekerja	7	36,8
2)	Tidak bekerja	12	63,2
	n	19	100
e	Status pernikahan		
1)	Menikah	14	73,3
2)	Duda/ janda	5	26,3
	n	19	100

Karakteristik subyek penelitian terbanyak berdasarkan umur paling banyak berumur 66-74 sebanyak 9 orang (47,4%), jenis kelamin terbanyak yaitu laki-laki sebanyak 10 oarang (52,6), pendidikan subyek penelitian terbanyak yaitu pendidikan dasar sebanyak 15 orang (78,9%), kemudian subyek penelitian tidak bekerja sebanyak 12 orang (63,2%), status perkawinan subyek penelitian terbanyak dengan statusmenikah sebanyak 14 orang (73,3%).

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi kualitas tidur sebelum diberikan terapi *Emotional Freedom Technique* di UPT Puskesmas Kuta Utara Tahun 2021

No.	Kualitas Tidur	n	%
1	Baik	0	0
2	Buruk	19	100%
	Total	19	100

Sumber : Data Primer Penelitian Tahun 2021

Tabel 2 menunjukkan kualitas tidur seluruh subyek penelitian sebelum diberikan terapi *Emotional Freedom Technique* berada pada kategori kualitas tidur buruk sebanyak 19 orang (100%).

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi kualitas tidur setelah diberikan terapi *Emotional Freedom Technique* di UPT Puskesmas Kuta Utara Tahun 2021

No.	Kualitas Tidur	n	%
1	Baik	6	31,6%
2	Buruk	13	68,4%
	Total	19	100

Sumber : Data Primer Penelitian Tahun 2021

Tabel 3 menunjukkan bahwa skor kualitas tidur subyek penelitian hipertensi terbanyak setelah diberikan perlakuan berada pada kategori buruk yaitu 13 orang (68,4%)

Tabel 4.
Ringkasan Hasil Uji Statistic Wilcoxon Signed Ranks Test Pengaruh *Emotional Freedom Technique* terhadap Kualitas Tidur pasien Hipertensi.

Rerata	Standar Deviasi	z	P
6.26	1.408	3.893	0.000

Tabel 4 hasil uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan z : 3.893 dan p-value = 0,000 < p-value = 0,050 yang artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi *Emotional Freedom Technique* terhadap kualitas tidur pasien hipertensi. Terapi *Emotional Freedom Technique* meningkatkan kualitas tidur pasien Hipertensi.

Diskusi Hasil

Hasil penelitian ini menggambarkan peningkatan kualitas tidur dari sebelum pemberian dan sesudah pemberian terapi *Emotional Freedom Technique*. Hasil analisis statistik dengan uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan sejumlah 6 responden (31,6%) mengalami peningkatan kualitas tidur dengan nilai $p=0,000$. Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian terapi

Emotional Freedom Technique terhadap kualitas tidur pasien hipertensi. Hasil penelitian yang sejenis sama persis variabel dan subyek penelitiannya belum ditemukan. Hasil penelitian lain yang masih berkaitan dilakukan oleh Arnata, dkk (2018) dengan focus penelitian pada spiritual yaitu Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang, dengan jumlah responden sebanyak 17 orang. Hasil uji menunjukkan p-value sebesar 0,000, p-value < 0,050. Ada pengaruh yang signifikan bahwa Spiritual Emotional Freedom Technique dapat meningkatkan Kualitas Tidur Lansia.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Sutiarsih dan Felisitas (2017) menemukan bahwa hasil perbandingan skor depresi pada lansia antara sebelum (pre) dan setelah (post) diberikan intervensi Emotional Freedom Technique (EFT) diperoleh hasil p value : 0.000 yang lebih kecil dari p : 0.05. Terdapat perbedaan skor depresi yang signifikan pada lansia antara sebelum (pre) dan setelah (post) diberikan intervensi Emotional Freedom Technique (EFT). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rofacky dan Aini (2015) berkenaan dengan SEFT dan tekanan darah dengan 30 orang subyek penelitian yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 orang kelompok kontrol dan 15 orang sebagai kelompok perlakuan dengan hasil analisis menggunakan t-test independen menemukan bahwa nilai p 0,000 (sistole) dan nilai p dari 0,019 (diastole), bahwa terdapat perbedaan bermakna sebelum dan setelah terapi SEFT.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Seluruh subyek penelitian mengalami kualitas tidur buruk 19 orang (100%) sebelum diberikan *Emotional Freedom Technique*. Setelah diberikan perlakuan *Emotional Freedom Technique* 6 orang (31,6%) kualitas tidurnya baik dan sebanyak 13 orang (68,4%) dalam kategori buruk *Emotional Freedom Technique*. Ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi *Emotional Freedom Technique* terhadap kualitas tidur pada subyek penelitian hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Kuta Utara dengan p= 0,000.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan kepada manajemen Puskesmas untuk mempertimbangkan penggunaan *Emotional Freedom Technique* dalam menangani pasien gangguan tidur. Khususnya kepada pasien hipertensi yang mengalami gangguan kualitas tidur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Kepala UPT Puskesmas Kuta Utara yang telah memfasilitasi pelaksanaan penelitian ini. Terimakasih juga disampaikan kepada pemegang program Penyakit Tidak Menular atas dukungan dan bantuannya dalam memberikan data dan bantuan komunikasi kepada seluruh subyek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnata, A. P., Lestari, P., Keperawatan, F., & Ngudi, U. (2018). *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang*. 1(1), 48–61.
- Jhansi, S., Rajeswari, H., & Indira, S. (2019). *Effectiveness of emotional freedom techniques on anxiety*. (June), 19–21. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.14027.03360>
- Kemenkes.RI. (2014). Pusdatin Hipertensi. *Infodatin*, (Hipertensi), 1–7. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Kemenkes. (2019). *Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI*. 2016.
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “ MANDIRI ” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189–196.
- Ni Made Putri Suastari, Pande Nyoman Bayu Tirtayasa, I Gusti Putu Suka Aryana, R. T. K. (2014). Hubungan antara Sikap Sleep Hygiene dengan Derajat Insomnia pada Lansia di Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah. *Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, 2–14.
- Rofacky, H., & Aini, F. (2015). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 10(1).
- 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). *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 6(3).
- Sutiyarsih, E., & Felisitas A Sri S, S. (2017). Efektifitas Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 01. <https://doi.org/10.32831/jik.v6i1.145>
- Thahir, A. (2014). Emotional freedom technique (2). *Jurnal Kesehatan*, 12(8), 30–32. https://doi.org/10.1300/j146v12n01_07