

**MODUL PENGENDALIAN TEKANAN DARAH  
BAGI PENDERITA HIPERTENSI DAN STROKE  
PADA MASYARAKAT**



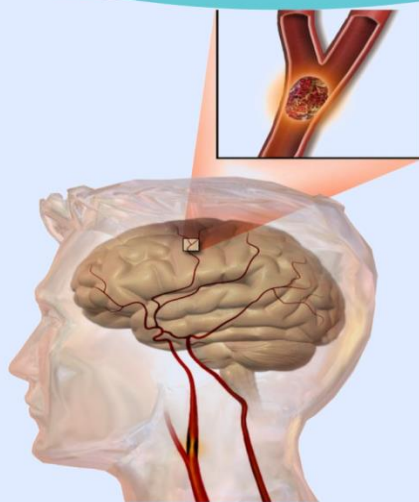
# HIPERTENSI DAN STROKE

---

**DISUSUN OLEH TIM  
PENGABDIAN MASYARAKAT**

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA

---



# **PENGENDALIAN TEKANAN DARAH BAGI PENDERITA HIPERTENSI DAN STROKE PADA MASYARAKAT**

## **Penyusun:**

- Erwan Setiyono, S. Kp., MN
- Neneng Kurwiyah, S. Kep., MNS
- Ns. Wati Jumaiyah, M. Kep., Sp. Kep. KMB
- Dr. Syamsul Anwar, SKM, M. Kep., Sp. Kom
- Diajeng Ratna Dila Juwita
- Muthia Mila Nissa
- Siti Jihan Juhaeriah

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA**

# **PENGENDALIAN TEKANAN DARAH BAGI PENDERITA HIPERTENSI DAN STROKE PADA MASYARAKAT**

## **TIM PERUMUS**

**Penasihat:** Miciko Umeda S. Kp., M. Biomed (Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan UMJ)

**Penanggung Jawab:** Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) UMJ

## **Penyusun/Editor:**

- Erwan Setiyono, S. Kp., MN
- Neneng Kurwiyah, S. Kep., MNS
- Ns. Wati Jumaiyah, M. Kep., Sp. Kep. KMB
- Dr. Syamsul Anwar, SKM, M. Kep., Sp. Kom
- Diajeng Ratna Dila Juwita
- Muthia Mila Nissa
- Siti Jihan Juhaeriah

## **ISBN:**

**Desain Sampul:** Muthia Mila Nissa

## **Hak Cipta:**

Tim Pengabdian Masyarakat FIK-UMJ, 2021

## **Diterbitkan Oleh:**

Fakultas Ilmu Keperawatan – Universitas Muhammadiyah Jakarta

Jl. Cempaka Putih Tengah I/1 Jakarta Pusat 10510.

No.Telp/Fax: 021-42878669

Website: <http://fikumj.ac.id>

## **Hak Cipta dilindungi Undang – Undang**

Dilarang Memperbanyak Dalam Bentuk Dan Dengan Cara Apapun Tanpa Izin

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena modul “**Pengendalian Tekanan Darah Bagi Penderita Hipertensi Dan Stroke Pada Masyarakat**” telah selesai disusun.

Buku modul ini dibuat berdasarkan fakta dilapangan, bahwa belum adanya buku modul tentang hipertensi dan stroke yang disediakan di fasilitas kesehatan. Ucapan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta dalam memberikan dukungan penerbitan buku modul ini. Diharapkan buku modul ini dapat dimanfaatkan secara optimal sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan menanggulangi permasalahan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi dan stroke.

Kami menyadari bahwa buku modul ini masih perlu disempurnakan. Oleh karena itu segala masukan berupa kritik maupun saran sangat kami harapkan untuk perbaikan dan kesempurnaan buku modul ini.

Jakarta, 10 Agustus 2021

Tim Pengabdian Masyarakat

FIK Universitas Muhammadiyah Jakarta

## Daftar Isi

Pengendalian Tekanan Darah Bagi Penderita Hipertensi Dan Stroke Pada Masyarakat...	ii
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	iv
Abstrak .....	v
Konsep Dasar Hipertensi.....	1
Pengetahuan Dasar Hipertensi.....	2
Penanganan Hipertensi.....	6
Pencegahan Hipertensi.....	8
Konsep Dasar Stroke.....	11
Pengetahuan Dasar Stroke.....	12
Penanganan Stroke.....	17
Pencegahan Stroke.....	19
Terapi SEFT .....	23

## Abstrak

Meningkatnya arus globalisasi disegala bidang dengan perkembangan teknologi dan industri telah banyak membuat perubahan pada perilaku dan gaya hidup pada masyarakat. Perubahan gaya hidup, sosial ekonomi, industrialisasi dapat memacu meningkatnya penyakit seperti hipertensi (Brunner Suddarth, 2010). Saat ini telah terjadi transisi pola penyakit yang pada awalnya didominasi oleh penyakit menular dan telah berpindah ke Penyakit Tidak Menular (PTM). Salah satu penyakit tidak menular yang saat ini menjadi prioritas dalam dunia kesehatan secara global adalah hipertensi.

Darah tinggi atau hipertensi merupakan suatu keadaan tekanan darah seseorang berada pada tingkatan di atas normal. Konsekuensi dari keadaan ini adalah timbulnya penyakit yang mengganggu tubuh penderita. Tekanan darah tinggi menjadi masalah kesehatan yang dominan dan perlu penanggulangan yang baik. Hipertensi termasuk salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak di alami masyarakat Indonesia. Hal ini dibuktikan dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa hanya sebesar 8,8% yang terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat (hasil Riskesdas 2018).

Kejadian hipertensi di masyarakat merupakan salah satu '*silent killer*' karena seringkali tidak menunjukkan gejala sama sekali. Waspada terhadap terjadinya hipertensi perlu disosialisasikan kepada masyarakat agar tidak terjadi risiko terkait komplikasi kesehatan pada masyarakat. Hipertensi merupakan faktor risiko utama pada stroke iskemik maupun pada stroke hemoragik (Yueniwati, 2015).

Stroke merupakan penyakit gangguan fungsional otak berupa kelumpuhan pada saraf (deficit neurologic) akibat gangguan aliran darah pada salah satu bagian otak. Stroke hemoragik adalah kejadian dimana pembuluh darah pecah sehingga aliran darah menjadi tidak normal. Pada stroke iskemik, aliran darah ke otak terhenti karena adanya bekuan darah yang menyumbat pembuluh darah (Adib, 2011). Tekanan darah merupakan salah satu faktor yang harus diperhatikan dalam kejadian penyakit stroke.

Stress, cemas, depresi, dan kondisi emosi yang tidak stabil pada penderita hipertensi seringkali meningkatkan tekanan darah. Selain itu jika hal ini terjadi pada penderita stroke maka berisiko untuk mengalami perburukan. Salah satu tindakan non farmakologis yang aman dan mudah dilakukan dalam penatalaksanaan hipertensi adalah terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique). SEFT dapat digunakan untuk mengatasi masalah emosional yang terjadi, sehingga dapat membantu untuk menenangkan hati, mengurangi beban (stress), dan mencegah kejadian stroke berulang.

Oleh karena itu, pendidikan kesehatan dan promosi kesehatan penting dilakukan agar membantu masyarakat untuk dapat memperoleh informasi dan pengetahuan tentang penyakit hipertensi. Sehingga hasil yang diharapkan adalah adanya perubahan sikap dan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat untuk dapat menanamkan prinsip-prinsip hidup sehat khususnya menjaga tekanan darah pada batas normal.

# KONSEP DASAR HIPERTENSI

1

PENGETAHUAN  
DASAR  
HIPERTENSI

2

PENANGANAN  
HIPERTENSI

3

PENCEGAHAN  
HIPERTENSI





# PENGETAHUAN DASAR HIPERTENSI



Pengabdian Masyarakat FIK UMJ



## A. PENGERTIAN HIPERTENSI

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah seseorang di atas normal yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas).



### Klasifikasi Tekanan Darah pada Dewasa

Kategori	Sistolik		Diastolik
Normal	< 120 mmHg	dan	<80 mmHg
Meningkat	120-129 mmHg	dan	<80 mmHg
<b>Hipertensi</b>			
Stage 1	130-139 mmHg	atau	80-89 mmHg
Stage 2	≥140 mmHg	atau	≥90 mmHg

(Guideline AHA 2017)

## B. PREVALENSI HIPERTENSI

Pada saat ini pola penyakit di Indonesia berubah dari penyakit menular menjadi penyakit yang tidak menular salah satunya yaitu hipertensi.

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia, kejadian hipertensi terjadi pada usia 18 tahun ke atas (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Artinya, kejadian hipertensi meningkat dan mengancam sejak usia muda.

- Hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, 36% di Asia Tenggara (WHO).
- Hipertensi penyebab kematian dengan angka 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia tahun 2016.
- Kejadian hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 adalah 34,1%. Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa hanya sebesar 8,8% yang terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. (Hasil Riskesdas 2018).

### C. PENYEBAB HIPERTENSI

Ada beberapa faktor risiko terjadinya hipertensi yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah (modifikasi).

#### 1. Faktor Risiko Yang Tidak Dapat Diubah Antara Lain:

- Umur
- Jenis kelamin
- Riwayat hipertensi
- Riwayat penyakit kardiovaskuler (jantung).

#### 2. Faktor Risiko Yang Dapat Diubah Antara Lain:

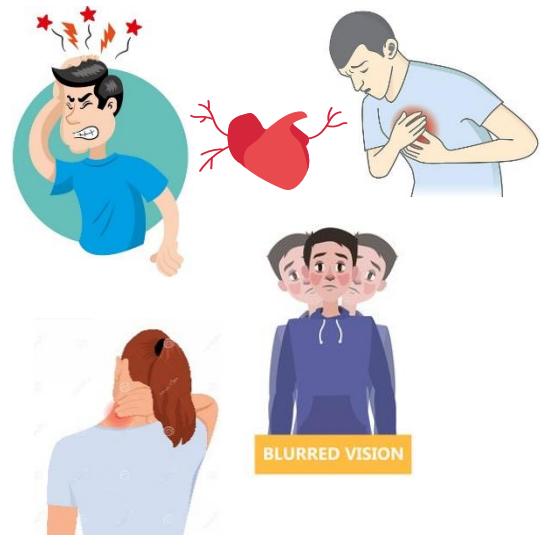
- Pola makan (tinggi garam, junk food)
- Konsumsi alkohol
- Kurangnya aktivitas fisik
- Kebiasaan merokok
- Diabetes mellitus
- Stress
- Obesitas
- Kadar lemak dalam darah meningkat

### D. TANDA DAN GEJALA HIPERTENSI

Tidak semua penderita hipertensi merasakan keluhan maupun gejala. Oleh karena itu, hipertensi disebut sebagai *the silent killer* atau si pembunuh diam-diam.

Berikut ini tanda dan gejala hipertensi:

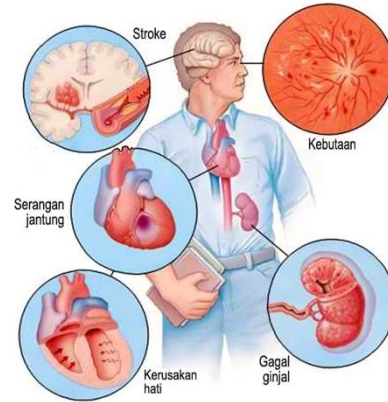
1. Sakit kepala, pusing
2. Rasa sakit di dada
3. Jantung berdebar - debar
4. Penglihatan kabur
5. Leher kaku
6. Mudah lelah, kebingungan
7. Gelisah



## E. KOMPLIKASI HIPERTENSI

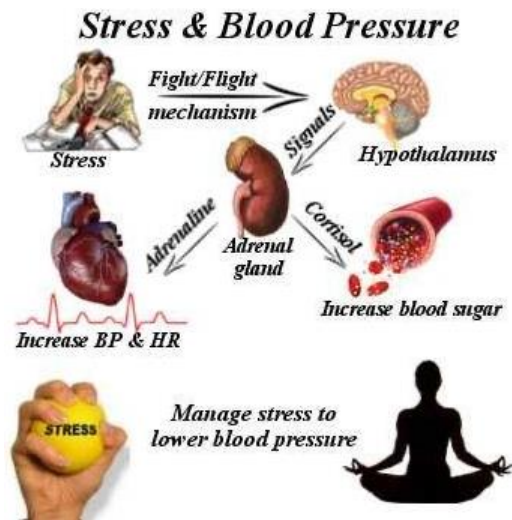
1. Stroke
2. Gagal Jantung
3. Serangan Jantung
4. Kerusakan Ginjal
5. Kebutaan

(World Health Organization)



## F. DAMPAK HIPERTENSI TERHADAP KONDISI PSIKOLOGIS DAN EMOSIONAL

1. Beberapa penelitian menjelaskan bahwa hipertensi menyebabkan penurunan *Cerebral Blood Flow* (CBF) sehingga mengakibatkan metabolisme otak (penggunaan glukosa untuk menghasilkan energi di bagian otak) seperti pada lobus frontal, temporal, dan area subkortikal terganggu.
2. Penyakit Kronis seperti hipertensi dapat mempengaruhi emosi seseorang.
3. Hipertensi tidak hanya menyebabkan masalah fisik tetapi juga psikologis.
4. Stress dapat memperburuk kondisi penderita hipertensi. Stress akan mengirimkan sinyal ke otak sehingga merangsang kelenjar anak ginjal (kelenjar adrenal) untuk menghasilkan hormone adrenalin yang memicu peningkatan tekanan darah.
5. Teknik relaksasi merupakan salah satu teknik non farmakologi dalam penatalaksanaan hipertensi yang aman, murah dan mudah dilakukan.
6. Relaksasi dapat menstimulasi produksi hormon endorfin yang dapat merangsang hormon serotonin dan dopamin sehingga berperan merilekskan tubuh dan menurunkan stress, menyebabkan aliran darah menjadi lancar.
7. Hormon dopamin menjaga pembuluh darah agar tetap melebar sehingga tekanan darah tidak meningkat.





# PENANGGAPAN HIPERTENSI



Pengabdian Masyarakat FIK UMJ

## G. MODIFIKASI GAYA HIDUP PADA PENDERITA HIPERTENSI

Selain mengkonsumsi obat secara teratur, pasien hipertensi dapat menurunkan tekanan darah tingginya dengan melakukan perubahan pola hidup sehat, antara lain:

### 1. Menurunkan Berat Badan

Penurunan berat badan 10 Kg dapat menurunkan tekanan darah sistol 5 – 20 mmHg.

### 2. Gizi Seimbang

Konsumsi banyak buah, sayuran, produk rendah lemak. Menghindari konsumsi lemak dapat menurunkan tekanan darah 8-14 mmHg.

### 3. Batasi Garam

Batasi konsumsi garam harian, sehari hanya boleh 2.0 gram natrium atau 1 sendok teh garam perhari, dapat menurunkan tekanan darah 2-8 mmHg.

### 4. Aktivitas Fisik

Olahraga teratur seperti berjalan kaki 30-45 menit (3 km)/hari – 5 kali perminggu dapat menurunkan tekanan darah 4-9 mmHg.

### 5. Stop Alkohol

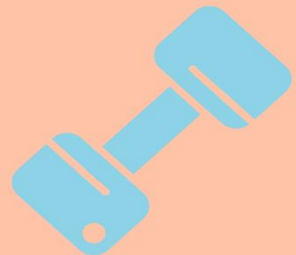
Tekanan darah sistol dapat turun antara 2-4 mmHg dengan tidak mengkonsumsi alkohol.

### 6. Hindari Stress



(Kemenkes RI,2013)

# PENCEGAHAN HIPERTENSI



PENGABDIAN MASYARAKAT FIK UMJ

## H. UPAYA PEMERINTAH DALAM MENGENDALIKAN HIPERTENSI

### 1. CERDIK

- Cek kesehatan berkala
- Enyahkan asap rokok
- Rajin aktivitas fisik
- Diet sehat dan seimbang
- Istirahat yang cukup
- Kelola stress



### 2. PATUH

- Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter
- Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur
- Tetap diet dengan gizi seimbang
- Upayakan aktivitas fisik dengan aman
- Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya



Sebagian besar orang yang menderita hipertensi tidak mengetahui mereka memiliki hipertensi. Oleh karena itu penting untuk memeriksakan tekanan darah secara rutin ke fasilitas pelayanan kesehatan (WHO).

Perlu diingat, jika tekanan darah tidak kunjung turun atau bertambah tinggi, segeralah pergi ke puskesmas atau pelayanan kesehatan terdekat untuk mendapatkan pengobatan hipertensi

Obat diminum secara rutin. Jika obat habis, segeralah kembali dan tetap terapkan pola hidup **cerdik & patuh**

## DAFTAR PUSTAKA

American Heart Association, 2017.

Ansar, J., Dwinata, I., & Apriani, M. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3), 28-35.

Hariawan, H., & Tatisina, C. M. (2020). Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 75-79.

<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/hipertensi-the-silent-killer>.

<https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>

Kemkes RI. 2018. *Manajemen Program Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi dan Perhitungan Pencapaian SPM Hipertensi*.

Reni, R. (2018). SECONDARY PREVENTION TERHADAP MOTIVASI KLIEN HIPERTENSI DALAM PENGONTROLAN TEKANAN DARAH. *Real in Nursing Journal*, 1(1), 42-50.

Sahlia, M. Y. (2018). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap Depresi pada Klien Hipertensi (The Effect Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy on Depression in Hypertension Client). *Pustaka Kesehatan*, 6(3), 446-452.

World Health Organization.



# KONSEP DASAR STROKE

1.

**PENGETAHUAN  
DASAR STROKE**

2.

**PENANGANAN  
STROKE**

3.

**PENCEGAHAN  
STROKE**



Pengabdian Masyarakat FIK UMJ

# PENGETAHUAN DASAR STROKE



Pengabdian Masyarakat FIK UMJ

## A. PENGERTIAN STROKE

Stroke adalah serangan otak yang timbul secara mendadak, dimana terjadi gangguan fungsi otak disebabkan terdapatnya sumbatan atau pecahnya pembuluh darah di otak.

## B. PREVALENSI STROKE

- Stroke menempati urutan kedua penyebab kematian terbanyak di dunia.
- Stroke merupakan salah satu dari empat penyakit tidak menular utama (WHO).
- Prevalensi stroke di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 10,9% dan mengalami kenaikan sebanyak 3,9% dalam lima tahun terakhir (Riskesmas,2018).

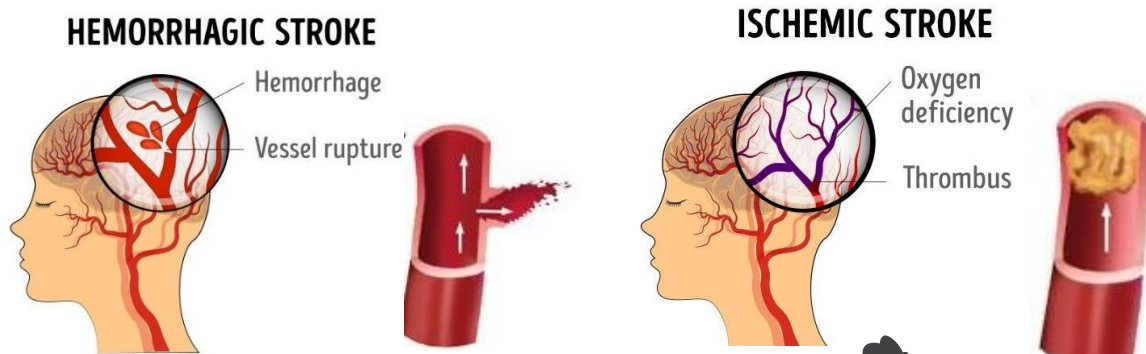
## C. MACAM – MACAM STROKE

### 1. Stroke Hemoragik

Stroke hemoragik adalah kejadian dimana pembuluh darah pecah sehingga aliran darah menjadi tidak normal.

### 2. Stroke Iskemik

Pada stroke iskemik, aliran darah ke otak terhenti karena adanya bekuan darah yang menyumbat pembuluh darah.



Stroke terjadi apabila pembuluh darah otak mengalami penyumbatan atau pecah yang mengakibatkan otak tidak mendapatkan pasokan darah yang membawa oksigen sehingga terjadi kematian sel atau jaringan



## D. BAHAYA STROKE

1. Berlangsung sangat cepat selama 24 jam atau lebih dan dapat menyebabkan kematian.
2. Sel-sel otak mati dalam hitungan menit ketika jaringan tidak mendapat suplai oksigen dari darah.
3. Menyebabkan kecacatan dan kelumpuhan.
4. Kematian sel-sel jantung akibat kekurangan oksigen, berdampak pada kegagalan fungsi jantung.



## E. PENYEBAB STROKE

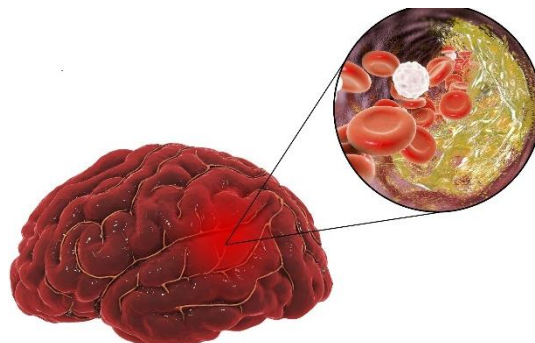
Beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan stroke antara lain:

### 1. Faktor Risiko Tidak Dapat Diubah

- Umur
- Jenis kelamin
- Genetik
- Riwayat stroke ringan atau *transient ischemic attack*

### 2. Faktor Risiko Yang Dapat Diubah

- Hipertensi. Hipertensi merupakan faktor risiko utama pada stroke iskemik maupun pada stroke hemoragik.
- Diabetes. Diabetes dapat meningkatkan risiko stroke dua kali lipat. Semakin tinggi kadar gula dalam darah, semakin mudah terkena stroke.
- Kolesterol tinggi (hiperkolesterolemia)
- Perilaku merokok.
- Obesitas.
- Penyakit jantung.
- Konsumsi alkohol berlebihan.
- Aterosklerosis (penyempitan pembuluh darah). Kolesterol dalam tubuh yang berlebih akan tertimbun dalam dinding pembuluh darah menimbulkan suatu kondisi yang disebut aterosklerosis yang dapat menyebabkan penyakit stroke.
- Penyalahgunaan obat.

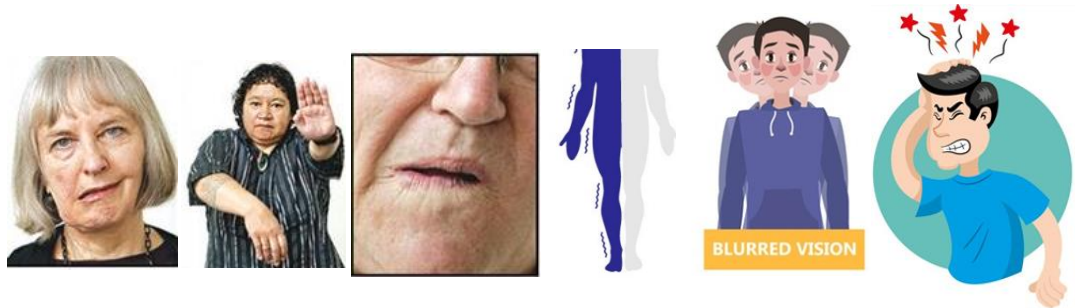


## F. TANDA DAN GEJALA STROKE

Kenali tanda dan gejala stroke dengan “SEGERA KE RS”

1. **S**enyum tidak simetris
2. **E**gerak separuh anggota tubuh melemah tiba-tiba
3. **S**icara pelo atau tiba-tiba tidak dapat bicara atau tidak mengerti kata-kata/bicara,
4. **K**ebas atau baal
5. **R**abun
6. **S**akit kepala hebat yang muncul tiba-tiba dan gangguan fungsi keseimbangan

(Kemenkes RI, 2017)



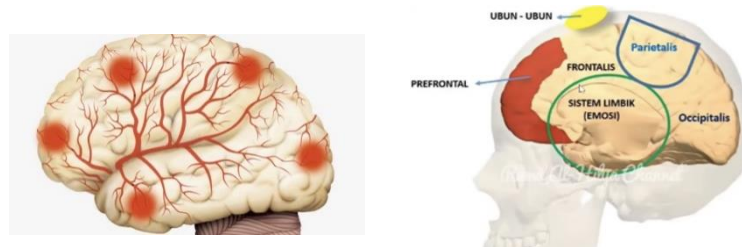
Kenali tanda dan gejala stroke dengan “FAST”

1. *Face dropping* wajah turun dan tak seimbang
2. *Arm weakness* kelemahan salah satu anggota gerak tubuh
3. *Speech difficulty* kesulitan berbicara
4. *Time to call 911*. Jika tanda gejala tersebut muncul, segera bawa pasien ke rumah sakit

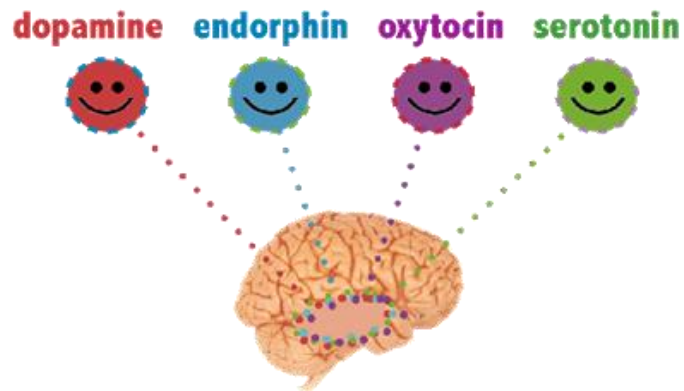
(*American Stroke Association, 2019*).

## G. DAMPAK STROKE TERHADAP EMOSIONAL DAN PSIKOLOGIS

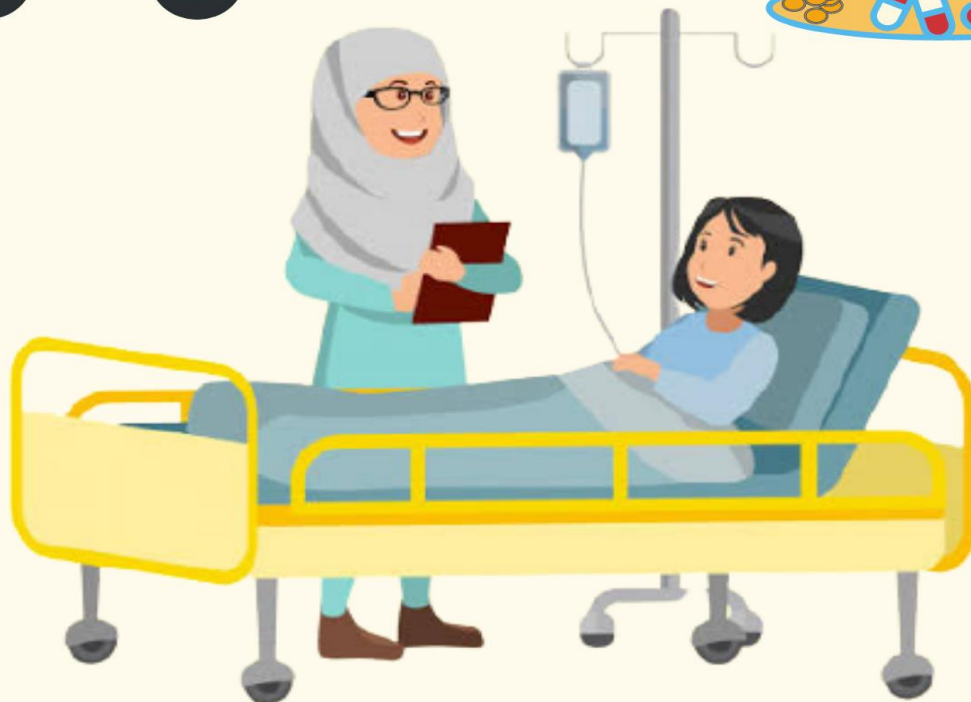
- Seseorang bisa mengalami perubahan emosi dan kepribadian setelah terkena serangan stroke. (*Stroke Foundation, 2021*)
- Secara psikologis, penderita pasca *stroke* mengalami perubahan dan keterbatasan baik dalam bergerak, berkomunikasi dan berpikir



- Penderita biasanya menjadi sensitif, cepat marah, sulit mengendalikan emosi dan mudah putus asa.
- Oleh karena itu penderita *stroke* perlu menstabilkan kembali emosi dan kecemasannya
- Pemberian terapi non medis seperti pemberian teknik SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat menurunkan resiko kejadian stroke berulang.
- SEFT dapat merangsang hormon endorfin untuk menghasilkan hormon kebahagiaan seperti serotonin dan dopamin
- Sehingga dapat mengatasi masalah emosional dan fisik, membantu menenangkan hati dan mengurangi beban (stress).



# PENANGGAPAN STROKE



Pengabdian Masyarakat FIK UMJ

## H. PENANGANAN STROKE

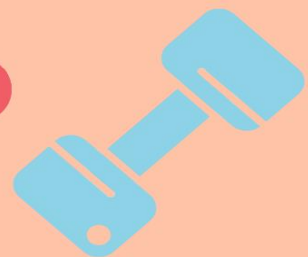
- Jangan menganggap remeh bila merasakan gejala atau tanda-tanda terserang stroke
- Jangan tunggu sampai menjadi parah
- Karena ada periode emas penanganan stroke agar penderita tertolong dan mengurangi risiko kematian atau kecacatan menetap/permanen.
- **Periode emas:** kurang dari 4,5 jam sejak pertama kali muncul gejala dan tanda sampai dilakukan penanganan stroke di Rumah Sakit. Sehingga penderita harus sudah tiba di Rumah Sakit kurang dari 2 jam.

(Kemenkes RI, 2017).





# PENCEGAHAN STROKE



PENGABDIAN MASYARAKAT FIK UMJ

## I. PENCEGAHAN STROKE

Kementerian Kesehatan mengajak seluruh masyarakat untuk dapat menjadi agen perubahan dalam perilaku hidup sehat, khususnya dalam pencegahan dan pengendalian faktor risiko stroke, sehingga masyarakat Indonesia yang sehat dan berkualitas dapat diwujudkan.

Untuk mencegah terjadinya stroke, upaya yang dilakukan adalah:

1. Kontrol tekanan darah dalam batas normal.
2. Aktif bergerak dan berolahraga. Orang dewasa melakukan setidaknya 150 menit aktivitas aerobik intensitas sedang atau 75 menit aktivitas berat setiap minggu.
3. Diet sehat dan seimbang. Perbanyak buah dan sayuran, kurangi makanan asin, manis dan garam, serta hindari makanan berlemak.
4. Berhenti merokok dan hindari asap rokok
5. Menurunkan berat badan
6. Pertahankan berat badan ideal. Hindari mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi kolesterol, batasi asupan sodium.
7. Monitor dan turunkan kadar gula darah dengan diet dan pengobatan
8. Minum obat yang diresepkan dokter secara teratur untuk membantu mengontrol kadar gula darah, kolesterol dan tekanan darah.
9. Bersama tim kesehatan untuk membuat rencana pencegahan yang sesuai untuk anda. Ajukan pertanyaan dan buat keputusan bersama. Bicarakan tentang tantangan yang mempengaruhi kesehatan seperti stress, dukungan sosial, dll.



(AHA,2019)

**80% STROKE DAPAT DICEGAH**

**DENGAN CARA MENGONTROL TEKANAN DARAH TINGGI DAN MENGAMBIL LANGKAH UNTUK MENGUBAH POLA HIDUP MENJADI LEBIH SEHAT**

(American Stroke Association)



## Daftar Pustaka

American Heart Assosiation, 2019.

American Stroke Assosiation, 2020.

ASTUTI, S. I. (2010). *HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KESTABILAN EMOSI PADA PENDERITA PASCA STROKE DI RSUD UNDATA* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stroke/ingat-stroke>.

<http://p2ptm.kemkes.go.id/preview/infografhic/tips-mudah-mengenali-gejala-dan-tanda-tanda-stroke-ingat-slogan-segera-ke-rs>.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018.

Kesuma, N. M. T. S. 2019. Gambaran faktor risiko dan tingkat risiko stroke iskemik berdasarkan stroke risk scorecard di RSUD Klungkung.

Permatasari, N. (2020). Perbandingan Stroke Non Hemoragik dengan Gangguan Motorik Pasien Memiliki Faktor Resiko Diabetes Melitus dan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 298-304.

*Stroke Foundation.org. Diakses pada 2021. Emotional and personality changes after stroke fact sheet.*

Tamburian, A. G., Ratag, B. T., & Nelwan, J. E. (2020). Hubungan antara Hipertensi, Diabetes Melitus, dan Hiperkolesterolemia dengan Kejadian Stroke Iskemik. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(1).

two-finger karate chop



1 top of head

...then tap  
in this order:

3 side of eye

2 eyebrow

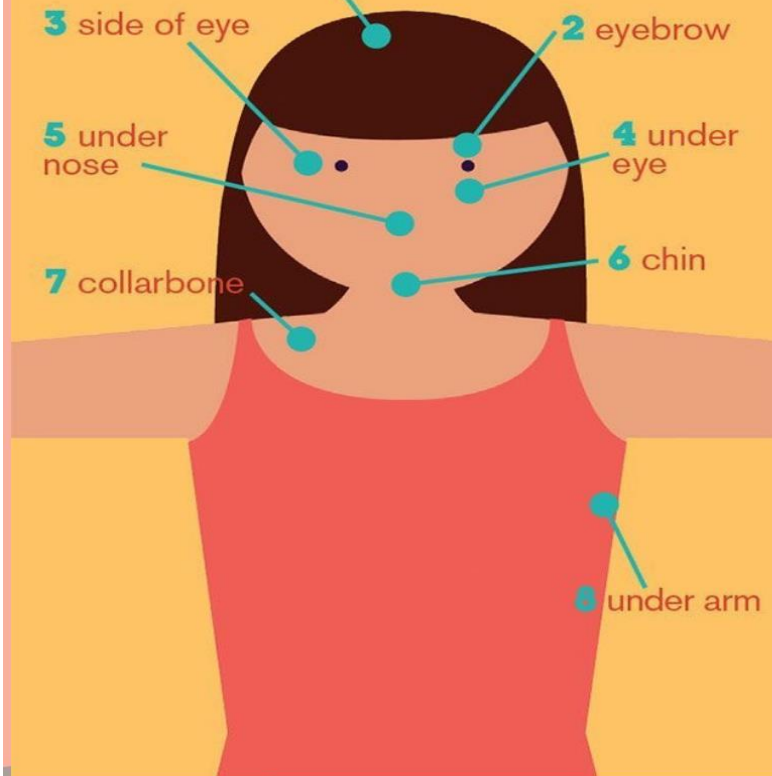
5 under  
nose

4 under  
eye

7 collarbone

6 chin

8 under arm



# SEFT TERAPI

## SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE



Pengabdian Masyarakat FIK UMJ

## A. PENGERTIAN SEFT

Spiritual Emotional Freedom Technique merupakan terapi kombinasi antara energi psikologi dan pemberdayaan spiritual, dengan menyesuaikan sistem energi tubuh untuk mengatasi masalah fisik dan emosional. SEFT dilakukan dengan cara mengetuk ujung jari dan menstimulasi titik-titik meridian tertentu pada tubuh individu, dan individu diminta berfokus pada keikhlasan, kepasrahan serta kebersyukuran atas situasi tertekan yang dialami seseorang. (Ardan, 2020)

## B. MANFAAT SEFT

Manfaat SEFT antara lain untuk mengatasi:

- Sakit kepala berkepanjangan
- Nyeri Punggung
- Asma
- Rasa lelah
- Depresi
- Stress
- Sulit tidur
- cemas



Stress, cemas, depresi, dan kondisi emosi yang tidak stabil pada penderita hipertensi seringkali meningkatkan tekanan darah. Selain itu jika hal ini terjadi pada penderita stroke maka berisiko untuk mengalami perburukan. SEFT dapat digunakan untuk mengatasi masalah emosional yang terjadi. Sehingga dapat membantu untuk menenangkan hati, mengurangi beban (stress), dan mencegah kejadian stroke berulang.

## C. TITIK MERIDIAN SEFT

Titik meridian merupakan titik pada jaringan tubuh yang mempunyai jaringan padat dan berada di ujung-ujung saraf. Energi meridian adalah jalur lalu lintas energi didalam tubuh. (Fitri, 2020).

Dengan mengetuk titik meridian, maka akan terjadi pembebasan energi sehingga tubuh semakin rileks, tidak terasa tegang, dan juga dapat mengurangi kecemasan, perasaan menjadi lebih tenang, nyaman, serta merangsang pengeluaran hormone kebahagiaan.

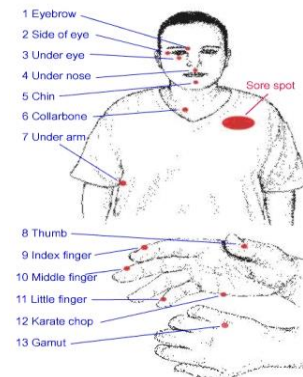


## LANGKAH – LANGKAH TERAPI SEFT

### 1. FASE *THE SET UP*

Bertujuan untuk memastikan energi tubuh terarah dengan tepat, menetralkan perlawanan psikologis biasanya berupa pikiran negative sehingga sulit melepaskan perilaku negative.

Lakukan sembari menekan atau mengetuk *sore spot* (daerah sekitar dada atas yang ditekan terasa agak sakit) dan menggunakan *the set up words* (Do'a kepasrahan kepada Allah) sebanyak 3 kali, misalnya ***“Ya Allah, meskipun saya cemas, saya terima dengan ikhlas, saya pasrah kepada-Mu”***.



### 2. FASE *TUNE IN*

Lakukanlah dengan memikirkan peristiwa spesifik untuk membangkitkan emosi negatif yang akan dihilangkan.

Dengan mengucapkan ***“Ya Allah hilangkan rasa cemas ini, semoga bisa tenang”*** atau ***“saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu Ya Allah”***.



### 3. FASE TAPPING

Lakukan dengan cara mengetuk ringan dengan dua ujung jari (telunjuk dan tengah) pada titik-titik tertentu di tubuh sebanyak tujuh kali ketukan sambil terus melakukan *tune-in* yaitu mengucapkan kalimat: (*Saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu Ya Allah*).

Titik major energi meridian yang akan dilakukan pengetukan antara lain:

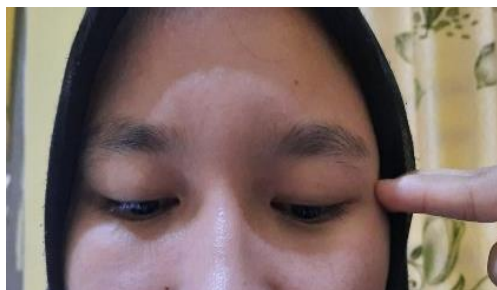
#### 1. Titik di bagian atas kepala (Crown point)



#### 2. Titik permulaan alis mata (Eyes Brows point)



#### 3. Titik di atas tulang samping mata (Side of Eyes Point)





**4. Titik 2 cm di bawah kelopak mata (Under eyes point)**



**5. Titik tepat di bawah hidung (Under Nose point)**



**6. Titik di antara dagu dan di bawah bibir (Chint Point)**



**7. Titik di ujung tempat bermulanya tulang dada, tulang leher dan rusuk pertama (Collar Bone Point)**



**8. Titik di bawah ketiak (Under Arm Point)**



**9. Titik 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau berbatasan dengan bagian bawah payudara (wanita) (Bellow Nipple).**



**10. Ibu jari di samping luar bagian bawah kuku (Thumb)**



**11. Jari telunjuk samping luar bagian bawah kuku (Index finger)**



**12. Jari tengah samping luar bagian bawah kuku (Middle finger spot)**



**13. Di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (Baby finger)**



**14. Di antara jari manis dan jari kelingking (Gamut spot)**



**15. Di tengah antara pergelangan tangan dan jari kelingking (karate chop)**



#### **4. FASE NINE GAMUT PROCEDURE**

Nine Gamut Procedure adalah sembilan gerakan untuk merangsang otak. Setiap gerakan dimaksudkan untuk merangsang bagian otak tertentu.

Tahapan fase Nine Gamut Procedure antara lain:

##### **1. Menutup mata**



##### **2. Membuka mata**



##### **3. Mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah**



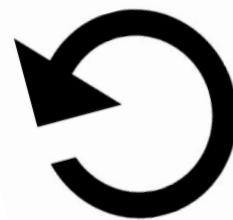
**4. Mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah**



**5. Memutar bola mata searah jarum jam**



**6. Memutar bola mata berlawanan arah jarum jam**



**7. Bergumam dengan berirama selama dua detik**

**8. Menghitung satu, dua, tiga, empat, dan, lima**

**9. Bergumam lagi seperti langkah ke-7.**

## 5. FASE *THE TAPPING AGAIN*

Langkah terakhir adalah mengulang lagi the tapping dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang kemudian menghembuskannya.

1. Lakukan tapping pada 15 titik major energi meridian seperti pada fase ketiga (Fase Tapping). Lakukan dengan cara mengetuk ringan dengan dua ujung jari (telunjuk dan tengah) pada titik-titik tertentu di tubuh sebanyak tujuh kali ketukan sambil terus melakukan *tune-in* yaitu mengucapkan kalimat: (*Saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu Ya Allah*).
2. Diakhiri dengan mengambil nafas panjang kemudian menghembuskannya.



## Daftar Pustaka

- Adawiyah, W. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 4(2), 228-245.
- Ardan, M. (2020). Penerapan Spiritual And Emotional Freedom Technique Untuk Pelayanan Kesehatan dan Mental. Makasar : Yayasan Barkode
- Farmawati, C. (2018). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai Metode Terapi Sufistik. *Madaniyah*, 8(1), 75-94.
- Fitri, R. (2020). Efektivitas EFT untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Penyakit Degeneratif pada Lansia Ditinjau dari Dukungan Sosial. *Al Ulya: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), <https://doi.org/>