

Urip Hidayatullah

Dosen Pembimbing

NIM. 16142010042

Dr.M.Hasinuddin.,S.Kep.Ns.,M.Kep

Program Studi Keperawatan

NIDN: 0723058002

**EFEKTIFITAS *SEFT* DENGAN KOMBINASI *BREATHING EXCERCISE*  
SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA**

**(Studi di (BKL) Bina Keluarga Lansia Desa Rambutan, Kecamatan Burneh,  
Kabupaten Bangkalan)**

**ABSTRAK**

*Hipertensi* merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal 140/90 mmHg yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian/mortalitas. Data terbaru (Profil kesehatan Jatim 2018), sebanyak 25.321 (27,38%) yang menderita *Hipertensi*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Efektifitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dengan kombinasi *Breathing Excercise* sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada lansia di BKL (Bina Keluarga Lansia) Rambutan Kecamatan Burneh Bangkalan.

Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*Quasi ekperiment*) dengan *pre post-test with control group design*. Variabel independen *Seft* kombinasi *Breathing Excercise*, variabel dependen tekanan darah hipertensi. Populasi adalah lansia (BKL) Bina Keluarga Lansia yang menderita hipertensi, pada 2018 dengan besar sampel sebanyak 36 orang. 18 orang kelompok perlakuan dan 18 orang kontrol menggunakan teknik *Simple random sampling*. Hasil penelitian menggunakan uji *paired t test* dengan  $\alpha:0,05$ .

Hasil penelitian setelah diberikan perlakuan didapatkan hasil uji *Wilcoxon p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) dapat disimpulkan ada pengaruh terapi *Seft* dengan kombinasi *Breathing Excercise* sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada lansia. Sedangkan pada kelompok kontrol, hasil uji *Wilcoxon p value* 0,058 ( $p > 0,05$ ) tidak ada pengaruh pada kelompok kontrol tanpa diberikan *Seft* dengan kombinasi *Breathing Excercise*. Dan hasil uji *Mann Whitney p-value* 0,035 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan penurunan tekanan darah pada kedua kelompok tersebut.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi dan pengetahuan tentang salah satu cara pengobatan alternatif pada penderita hipertensi sebagai upaya dalam menurunkan tekanan darah. Serta bisa dikembangkan sebagai bahan acuan penelitian selanjutnya.

**Kata Kunci:** *Hipertensi, Tekanan Darah, Seft, Breathing Excercise*