BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan memang bukanlah segala-galanya dalam hidup ini, tetapi menjalani hidup tanpa kesehatan akan membuat segalanya kurang berarti. Tanpa kesehatan yang optimal semuanya akan menjadi tidak bermakna. Setiap orang dalam hidupnya pastilah mendapatkan hidup sehat.

Pribadi sehat adalah pribadi yang mampu mengatur diri dalam hubungannya dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sosial. Al-Quran disamping menerangkan pribadi yang sehat adalah pribadi yang mampu mengatur diri dalam hubungannya terhadap diri sendiri, orang lain, lingkungan sosial, dan juga menerangkan pribadi yang mampu mengatur diri dalam hubungannya dengan Allah Swt.[1]

Berbicara tentang kesehatan manusia tentu tidak dapat dilepaskan dengan penyakit yang mungkin diderita. Dari segi

[1]Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikoterapi Kontemporer*, (Malang: UIN Malang Press, 2009), h. 289.

pola penyakit yang terjadi di indonesia, angka kesakitan penyakit menular masih tinggi. Penyakit ini merupakan masalah kesehatan yang besar dihampir semua negara berkembang, apalagi negara tersebut berada pada daerah tropis dan sub-tropis. Penyakit infeksi yang banyak bekembang di masyarakat penyebabnya merupakan *mikroorganisme* seperti bakteri, virus, maupun parasit.[2]

Maka kita sebagai manusia pastinya menginginkan tubuh kita sehat baik sehat jasmani maupun sehat rohaninya, sehingga kita bisa melakukan aktivitas seperti biasanya dengan baik, karena yang saya lihat bahwa ketika fisik kita tidak lagi sehat maka itu akan mengakibatkan hambatan dalam aktivitas kita sehari-hari, untuk itu kita harus menjaga kesehatan kita dengan sebaik mungkin dari mulai menjaga pola makan, aktivitas, dan lain sebagainya.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan yang cukup dominan di negara-negara maju. Di indonesia, ancaman hipertensi tidak boleh diabaikan. Hal ini

---

[2]Suirakoa, *Penyakit Degenaratif,* (Yogyakarta: Nuha Medika, 2015), Cetakan kedua, h. 1-2.

dapat dibuktikan dengan kian hari penderita hipertensi di indonesia semakin meningkat. Namun sayangnya, dari jumlah total penderita hipertensi tersebut, baru sekitar 50 persen yang terdeteksi. Dan diantara penderita tersebut hanya setengahnya yang berobat secara teratur. Bagi golongan masyarakat tingkat atas hipertensi bener-bener telah menjadi momok yang menakutkan.[3] Dari sekian banyak yang mengalami penderita hipertensi dan masih banyak pula yang belum melakukan pengobatan secara teratur namun hanya beberapa saja yng melakukan pengobatan secara teratur. Karena mungkin beberapa faktor yang dialaminya.

Besarnya angka kejadian hipertensi di dunia menurut Sutomo, yang dilaporkan dari data *Join National Commite On Prevention Detection Evaluation, And Treatmen On High Blood Pressure 7*, penderita hipertensi di seluruh dunia mendekati angka 1 miliar, hal ini bisa dikatakan 1 dari 4 orang dewasa menderita tekanan darah tinggi. Sekitar 600 juta penderita tersebar di beberapa negara berkembang. Hasil penelitian dari

---

[3]Suirakoa, *Penyakit Degenaratif*, ..., h. 65.

MONICA *(Multinational Monitoring Of Trends Determinants In Cardiovascular Diseases)*. Angka kejadian di Indonesia berkisar 2-18 % diberbagai daerah. Jadi di Indonesia saat ini kira-kira terdapat 20 juta orang penderita hipertensi. Dilihat dari jumlah ini tersebar dibeberapa provinsi termasuk di provinsi Jawa Barat. Tingkat prevalensi di Jawa Barat mencapai 9,5 persen, sementara rata-rata Nasional 7,2 persen.[4]

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah kondisi medis di mana terjadi peningkatan tekanan darah secara kronis (dalam jangka waktu yang lama). Penderita yang mempunyai sekurang-kurangnya tiga bacaan tekanan darah yang melebihi 140/90 mmHg saat istirahat diperkirakan mempunyai keadaan darah tinggi. Tekanan darah yang selalu tinggi adalah salah satu faktor risiko untuk stroke, serangan jantung, gagal jantung dan aneurisma arterial, dan merupakan penyebab utama gagal jantung kronis. Angka lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi *(sistolik),* angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi *(diastolik*). Tekanan darah kurang dari

---

[4]Maya Apriyanti, *Meracik Sendiri Obat dan Menu Sehat bagi Penderita Darah Tinggi*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2018), h. 12.

120/80 mmHg didefinisikan sebagai “Normal”. Pada tekanan darah tinggi, biasanya terjadi kenaikan tekanan *sistolik* dan *diastolik.* Hipertensi biasanya terjadi pada tekanan darah 140/90 mmHg atau keatas, diukur di kedua lengan tiga kali dalam jangka beberapa minggu.[5]

Dalam penderita hipertensi ini banyak gejala ringan yang dialami oleh penderita yaitu seperti sakit kepala, jantung berdebar, telinga berdenging, gelisah mimisan, muntah, mudah lelah, nyeri perut, penglihatan kabur, berat badan menurun. Sedangkan gejala hipertensi berat diantaranya adalah penurunan kesadaran, jantung koroner, gangguan fungsi gerak, dapat menyebabkan kematian.[6]

Hal tersebut dibuktikan dari hasil observasi yang peneliti lakukan pada salah satu responden penderita hipertensi yaitu J. Ia mengalami gejala fisik seperti sakit kepala dan jatung berdebar lebih cepat dari biasanya. Hipertensi yang dialami J kerap kali kambuh, dan hal itu sudah berjalan selama 8 Tahun. adapun

---

[5]Maya Apriyanti, *Meracik Sendiri Obat dan Menu Sehat bagi Penderita Darah Tinggi*,...h. 1.

[6]Brosur klinik Naushen Medika, Badan Sehat Kualitas Hidup Meningkat, , tanggal 28 Oktober 2019.

penanganan yang dilakukan hanya dengan mengonsumsi obat pereda hipertensi.[7]

Pada awal tahun 1990, salah satu siswa Dr. Callahan yaitu Gary Craig menyederhanakan algoritma TFT dan menyederhanakan prosesnya untuk dapat menyelesaikan berbagai permasalahan mental, emosional, dan fisik yang disebut dengan *Emotional Fredom Techniques* (EFT). Kemudian pada masa itu Ahmad Faiz Zainuddin mengembangkan EFT tersebut dengan menambahkan unsur spiritual menjadi *Spritual Emotional Freedom Techniques* (SEFT).[8] SEFT adalah salah satu varian dari satu cabang ilmu baru yang dinamai *Energy Psychology*. Yang mana *energy psychology* adalah bidang ilmu yang relatif baru. Walaupun embrionya yang berupa prinsip-prinsip *Energy Healing* telah diparktikan oleh para dokter Tiongkok Kuno lebih dari 5000 tahun yang lalu, tetapi *Energy Psychology* baru dikenal luas sejak penemuan Dr.Roger Callahan di tahun 1980-an. Baru pada pertengahan tahun 1990-an *Energy Psychology* yang

---

[7]J, 46 Th, "Penderita Hipertensi", diwawancarai oleh Siti Rogayah dengan penderita di Rumah Responden, tanggal 29 Oktober 2019.

[8]Nenden Hasanah, " Spiritual Emotional Freedom Technique dalam Mengatasi Kecemasan pada Pasien Rawat Jalan di Kota Serang " (Skripsi, UIN SMH Banten, 2018), h. 4.

diwakili oleh Gary Craig dengan EFT-nya (Gary Craig disebut sebagai *the ambassador of Enegy Psychology*). *Energy Psychology* adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku.[9] Dalam penerapan terapi ini dengan menggunakan titik meridian atau di sebut juga dengan akupunktur yang mana terletak dipermukaan tubuh, terutama pada lokasi dimana bundel saraf menebus fascia otot atau secara histologis merupakan struktur neurodermal dengan densitas lokal yang tinggi, yang banyak mengandung serabut saraf simpatik.[10] Selain dengan menggunakan akupunktur juga SEFT ini juga menggunakan sentuhan spiritual yang bersifat universal. Dilakukan untuk membantu menyelesaikan masalah permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja, prestasi, kedamaian, dan kebermaknaan hidup.[11] Untuk permasalahan yang saya ambil dalam penelitian ini adalah dalam mengatasi gejala fisik pada

---

[9]Ahmad Faiz Zainuddin, *Spritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta Selatan: PT Arga Publishing,2016), h. 15-16.

[10]Koosnadi Saputra dan Syarif Sudirman, *Akupunktur untuk Nyeri dengan pendekatan Neurosain*, (Jakarta: Cv.Sagung Seto, 2009), h. 25.

[11]Nenden Hasanah, " Spiritual Emotional Freedom Technique dalam Mengatasi Kecemasan pada Pasien Rawat Jalan di Kota Serang " (Skripsi, UIN SMH Banten, 2018), h. 5.

hipertensi yang salah satunya gejala fisik sakit kepala dan jantung berdebar. Dalam gejala fisik sakit kepala ini penyebabnya adalah bisa dari pola makan, setres, banyak pikiran dan lain sebagainya sedangkan gejala fisik jantung berdebar yaitu penyebabnya dari kecapean, kurangnya olahraga dan lain sebagainya.

Maka untuk itu dari yang saya lihat di suatu tempat penelitian bahwa ada beberapa yang mengalamai hipertensi, sehingga dari gejala yang saya ketahui maka terapi SEFT ini bisa untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang ada di tempat ini. Sehinnga dari latar belakang tersebut , peneliti akhirnya mengangkat judul ***"Spiritual Emotional Freedom Thechnique (SEFT) dalam Mengatasi Gejala Fisik pada Penderita Hipertensi"*** studi ini dilakukan pada lima responden yang berdomisili di Desa Cikolelet Kampung Kondang Amis.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah maka peneliti merumuskan masalah tentang mengatasi gejala fisik pada penderita hipertensi yang bertempat di Desa Cikolelet yaitu:

1. Apa saja yang mempengaruhi hipertensi di Kp Kondang Amis Desa Cikolelet?
2. Bagaimana penerapan terapi SEFT dalam mengatasi gejala fisik pada penderita hipertensi di Kp Kondang Amis Desa Cikolelet?
3. Bagaiamana Hasil penerapan terapi SEFT dalam mengatasi gejala fisik pada penderita hipertensi di Kp.Kondang Amis Desa cikolelet?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menjelaskan apa saja yang mempengaruhi hipertensi di Kp.Kondang Amis Desa Cikolelet
2. Untuk menjelaskan penerapan terapi SEFT dalam mengatasi gejala fisik pada penderita hipertensi di Kp.Kondang Amis Desa Cikolelet
3. Untuk menjelaskan hasil penerapan terapi SEFT dalam mengatasi gejala fisik pada penderita hipertensi di Kp.Kondang Amis Desa Cikolelet

D. Manfaat Penelitian

Dalam manfaat penelitian ini terbagi dari dua manfaat yaitu:

1. Manfaat Teoritis

   Dalam manfaat teoritis ini semoga hasil penelitian ini menjadi acuan dan sumbangsih untuk akademis khususnya Jurusan Bimbingan Konseling Islam, selain itu dapat menjadi sumber referensi bagi studi yang akan datang baik di lingkungan kampus UIN SMH Banten dan kampus-kampus lain ataupun untuk masyarakat umum lainnya.

2. Manfaat Praktis

   Adapun manfaat praktis diharapkan mendapatkan pengalaman dan pengetahuan baru dalam mengatasi suatu permasalahan dalam mengatasi gejala fisik pada penderita hipertensi. Selain itu juga sebagai bahan refleksi dan evaluasi bagi dunia pendidikan dan dapat digunakan sebagai panduan bagi para konselor dalam mengatasi suatu permasalahan dalam mengatasi suatu gejal fisik pada penderita hipertensi dengan mengguanakan terapi SEFT.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dengan peneliti-peneliti terdahulu dan sebagai pendukung bagi peneliti dalam melakukan penelitian di lapangan antara lain :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Amalia Shalihah Musfiroh, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Purwokerto, dengan judul *"Terapi SEFT untuk Mengatasi Gangguan Phobia Spesifik",* pada skripsi ini beliau membahas tentang gangguan *phobia* spesifik, yang mana *phobia* spesifik ini adalah suatu ketakutan yang beralasan yang disebabkan oleh kehadiran atau antisipasi suatu objek atau suatu spesifik. Maka dari itu peneliti menerapkan suatu terapi SEFT pada penderita karena dalam terapi ini bisa menyembuhkan suatu gejala fisik maupun psikis.

   Dalam penelitian ini mengguankan metode penelitian deskriptif eksperimental yang dikualitatifkan dan dipadukan dengan desain penelitian subjek tunggal *(single subject design),* dan penulis berfokus pada analisis

phobia sebagai pemahaman kesadaran manusia dalam pemusatan perhatian pada pengalaman subjektif. Proses penggunaan terapi SEFT dan juga hasil dalam penelitian ini berupa gambaran deskriptif yang menjelaskan fenomena yang ada.[12]

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nenden Hasanah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, dengan judul "*Spiritual Emotional Freedom Technique dalam Mengatasi Kecemasan pada Pasien Rawat jalan",* yang mana pada skripsi ini membahas tentang cara mengatasi kecemasan pada pasien yang sedang menjalankan pengobatan secara rawat jalan, maka agar pasien tersebut tidak mengalami kecemasan pada emosinya lagi maka penulis menerapkan suatu terapi yaitu dengan terapi SEFT. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian studi kasus yang mana penelitian ini mencoba untuk menemukan makna,

[12]Amalia Shalihah Musfiroh, "Terapi SEFT untuk Mengatasi Gangguan Phobia Spesifik" (Skripsi, IAIN Purwokerto, 2016), h. 1-16. http://repository.iainpurwokerto.ac.id/ diakses pada 01 November 2019, pukul 08.54 WIB.

mendalami proses, pemahaman, atau mengidentifikasi suatu masalah untuk dapat memecakan masalah.[13]

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ina Eriana Jurusan Kemasyarakaan Kesehatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan dengan judul, *"Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Pegawai Negeri Sipil UIN Alauddin Makasar",* pada skripsi ini membahas tentang bagaimana cara mengubah suatu gaya hidup pada pegawai negeri sipil agar tidak terkena hipertensi. Karena kebanyakan pegawai sipil yang waktunya habis dengan kerja sehingga mereka lupa dengan kesehatannya.[14]

Dari ketiga penelitian di atas, ada beberapa keterkaitan dengan skripsi yang peneliti buat, seperti teknik yang sama-sama menggunakan SEFT. Adapun permasalahan yang akan ditangani oleh peneliti adalah

---

[13]Nenden Hasanah, "Spiritual Emotional Freedom Technique dalam Mengatasi Kecemsan pada Pasien Rawat jalan",(Skripsi, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2018), h. 1-14.

[14]Ina Eriana, "Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Pegawai Negeri Sipil UIN Alauddin Makasar", (Skripsi, UIN Alauddin Makasar,2017), h.1. http://repositori.uin-alauddin.ac.id/ diakses pada 01 November 2019, pukul 09.01 WIB.

mengenai hipertensi pada responden yang menjadi subjek ataupun objek selama proses penelitian.

F. Kerangka Teori

1. SEFT

a) Sejarah SEFT

Pada 1964, Dr. George Goodheart, seprang dokter yang memiliki keahlian chiropatic, yaitu terapi pijatan pada tulang belakang untuk menyembuhkan berbagai penyakit fisik. Ia meneliti hubungan dari kekuatan otot, organ, dan kelenjar pada tubuh manusia dengan energi meridian. Kemudian, ia mengembangkan dengan suatu metode *muscle testing* yang pada akhirnya, ia mengenalkan metode hasil pengembangannya, yaitu *Applied Kinesiolog*. Metode tersebut mendiagnostik penyakit dengan cara menyentuh dan merasakan otot tubuh tertentu yang mana yang lemah dan

kuat, ahli *kinesiology* dapat menentukan organ tubuh yang sakit.[15]

John Diamond adalah salah satu pioner yang menulis tentang hubungan "sistem energi tubuh" dengan gangguan psikologis, konsep ini mendasari lahirnya cabang baru psikologi yang dikenal dengan *Energy Psychology*. Yang menggabungkan prinsip-prinsip kedokteran timur dengan psikologi. Dalam *Energy Psychology* kita menggunakan sistem energi tubuh untuk mempengaruhi pikiran, perasaan dan perilaku. Teori Energy Psychology ini menjaadi pondasi bagi lahirnya *Tought Field Therapy* (TFT) yang dipelopori oleh Roger Callahan.[16]

Dari Gary Craig, istilah EFT dilahirkan. Ia menyederhanakan TFT hingga menjadi teknik yang lebih mudah tetapi tetap efektif hasilnya. Gary telah menguji efektivitas EFT secara ekstensif, baik pada pada kasus berat maupun ringan, dan merumuskan tekniknya secara sistematis,

---

[15] Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotif Fredoom Technique (SEFT) For Healing + Succsess + Happines + Greatness*, (Jakarta: Afzan Publishing, 2006), h. 30.

[16] Ahmad Faiz Zainuddin, *Spritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta Selatan: PT Arga Publishing,2016), h. 5.

mudah dicerna dan dipraktikan. Kemudian pada masa itu, Ahmad Faiz Zainuddin mengembangkan EFT dengan menambahkan sisi spiritualitas menjadi SEFT *(Spiritual Emotional Freedom Technique).* Bahwa terapi ini menghubungkan segala tindakan dengan Allah SWT, maka kekuatannya akan berlipat ganda. Ternyata penjelasan ini dijelakan oleh Dr. Larry Dossey, adalah seorang dokter ahli penyakit dalam yang melakukan penelitian ekstensif tentang efek doa terhadap kesembuhan pasien. Dijelaskan juga, pada bukunya tentang *"The Healing Words:The Power Of Prayer and The Practice Of Medicine".* Bahwa doa dan spiritualitas, terbukti dalam penelitian ilmiah, ternyata memiliki kekuatan yang sama besar dengan pengobatan dan pembedahan. [17]

b) Pengertian SEFT

Terapi ini dilakukan dengan cara *mentapping* (mengetuk) di beberapa titik yang ada ditubuh dengan dua jari dalam waktu 5-50 menit yang pada umumnya 15 menit. Untuk titik tubuh diketuk hampir sama dengan titik akupuntur, terapi

[17]Ahmad Faiz Zainuddin, *Spritual Emotional Freedom Technique,...,* h. 8-12.

SEFT hanya menggunakan 18 titik tubuh saja. Sisi spiritual yang dimiliki oleh terapi SEFT meliputi keyakinan, ikhlas,khusyu', dan tawakal serta rasa syukur kepada Allah SWT. Di mana hal tersebut merupakan kunci keberhasilan dari terapi SEFT itu sendiri.[18]

Tiga hal yang harus kita perhatikan agar SEFT yang akan kita lakukan efektif. Tiga hal ini harus kita lakukan selama proses terapi, mulai dari *Set-Up, Tune-In,* hingga *Tapping*. Penyebab utama kegagalan terapi adalah mengabaikan salah satu atau ketiga hal ini. Ketiga hal tersebut adalah

- Khusyu'

Saat *Set-Up*, kita harus konsentrasi, atau khusyu'. Pusatkan pikiran kita pada saat melakukan set-up (berdoa) pada "Sang Maha Penyembuh", berdoalah dengan penuh kerendahan hati. Salah satu penyebab tidak terkabulnya doa adalah karena kita tidak khusyu', hati dan pikiran kita tidak ikut hadir saat berdoa, alias berdoa hanya di mulut saja, tidak

[18]Racheal Apriani, "Terapi SEFT dalam Mengatasi Gangguan Seksual Voyourisme"(Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya,2019), h. 5. http://digilib.uinsby.ac.id/ diakses pada 01 November 2019, pukul 08.43 WIB.

sepenuh hati. Jadi, hilangkan pikiran lain. Konsentrasi pada kata-kata yang kita ucapkan saat melakukan set-up.

- Ikhlas

Ikhlas artinya ridho atau menerima rasa sakit kita (baik fisik maupun emosi) dengan sepenuh hati. Ikhlas artinya tidak mengeluh, tidak komplain atas musibah yang sedang kita terima. Yang membuat kita makin sakit adalah karena kita tidak mau menerima dengan ikhlas rasa sakit atau masalah yang sedang kita hadapi itu. Ikhlas ini pula yang membuat sakit apapun yang kita alami menjadi sarana menyucikan diri dari dosa dan kesalahan yang pernah kita lakukan.[19]

Ikhlas merupakan bagian penting dari pekerjaan hati, ia berperan sebagai kunci ibadah. Makna ikhlas yang sesungguhnya adalah kesengajaan seseorang dalam melakukan taat kepada Allah, hanya untuk mendekatkan diri kepada-Nya dan mengharap ridha-Nya semata, dan bukan untuk dipuji orang lain.[20]

---

[19] Ahmad Faiz Zainuddin, *Spritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta Selatan: PT Arga Publishing,2016), h. 42-43.

[20] Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2013), Cetakan kesepuluh, h. 188

- Pasrah

Pasrah berbeda dengan ikhlas. Ikhlas adalah menerima dengan legowo apapun yang kita alami saat ini, sedangkan pasrah adalah menyerahkan apa yang terjadi nanti pada Allah SWT. Kita pasrahkan pada-Nya apa yang terjadi nanti. Apakah nanti rasa sakit yang kita alami makin parah, makin membaik, atau sembuh total, kita pasrahkan kepada Allah.

Pasrah bukan berarti *fatalisme*, pasrah yang sejati disertai usaha optimal untuk mencari solusi. Pasrah (atau tawakkal) berarti bahwa kita pasrah bukan berarti tidak berusaha, pasrah adalah sebuah kondisi jiwa bahwa kita menyerahkan diri kita kepada Allah SWT, tentu saja dibarengi dengan semangat juang dan usaha yang pantang menyerah. Pasrah memberikan ketenangan jiwa dan kedamaian pikiran, karena kita yakin bahwa segala permasalahan kita ada dalam genggaman-Nya. Dan bagi orang yang pasrah,

Allah akan mengambil alih masalahnya. Dia sendiri yang akan turun tangan untuk menyelesaikan permasalahan orang-orang tersebut.[21]

c) Teknik-teknik dalam penerapan SEFT

Ada dua versi dalam melakukan SEFT, yang pertama adalah versi lengkap dan yang kedua adalah versi ringkas (Short-cut). Keduanya terdiri dari 3 langkah sederhana, namun perbedaanya hanya pada langkah ketiga (the tapping). Pada versi singkat, langkah ketiga hanya pada 9 titik, dan pada versi lengkap tapping dilakukan pada 18 titik. Yang mana teknik penerapan terapi SEFT adalah sebagai berikut:[22]

- The Set-Up

Bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita terarahkan dengan tepat. Langkah ini untuk menetralisir *"Psychology Reversal"* atau "perlawanan psikologis" (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan

[21]Ahmad Faiz Zainuddin, *Spritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta Selatan: PT Arga Publishing,2016), h. 43-45.

[22]Ahmad Faiz Zainuddin, *Spritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta Selatan: PT Arga Publishing,2016), h. 32-41.

bawah sadar negatif). Contoh Psychological Reversal adalah sebagai berikut:

- Saya tidak bisa mencapai impian saya
- Saya kesal dengan anak-anak, karena mereka susah di atur
- Saya tidak termotivasi untuk belajar, saya pemales
- Saya adalah korban pelecehan seksual yang malang, dan lain sebagainya

Jika keyakinan atau pikiran negatif maka kita bisa terapkan teknik tersebut yaitu dengan berdo'a dengan khusyu', ikhlas dan pasrah "Yaa Allah....Meskipun saya..... (keluhan Anda), saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu sepenuhnya.

The *Set-Up* sebenarnya terdiri dari 2 aktivitas, yang pertama adalah mengucapkan kalimat seperti diatas dengan penuh rasa Khusyu',ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Dan yang kedua adalah, sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, kita menekan dada kita, tepatnya di bagian "Sore spot" (titik nyeri = daerah di sekitar dada atas yang jika

ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari di bagian *"Karate Chop"*.

- The Tune-In

Untuk masalah fisik, kita melakukan tune-in dengan cara merasakan rasa sakit yang kita alami, lalu mengarahkan pikiran kita ke tempat rasa sakit dan sambil terus melakukan 2 hal tersebut, hati dan mulut kita mengatakan,"Saya ikhlas, saya pasrah...Ya Allah..."

Untuk masalah emosi, kita melakukan *"Tune-in"* dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang akan kita hilangkan. Ketika terjadi rekasi negatif (marah, sedih, takut, dsb) hati dan mulut kita mengatakan, Ya Allah...saya ikhlas...saya pasrah. Bersamaan dengan *Tune-In* kita melakukan langkah ke 3 (Tapping). Pada proses inilah (*Tune-in* yang dibarengi *tapping*) kita menetralisir emosi negatif atau rasa sakit fisik.

- 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 ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.

Berikut adalah titik-titik tersebut:

a) Cr = *Crown* (pada titik bagian atas kepala)
b) EB = *Eye Brow* (pada titik permulaan alis mata)
c) SE = *Side of the Eye* (di atas tulang disamping mata)
d) UE = *Under the Eye* (2 cm dibawah kelopak mata)
e) UN = *Under the Nose* (tepat dibawah hidung)
f) Ch = *Chin* (Di antara dagu dan bagian bawah bibir)
g) CB = *Collar Bone* (Di ujung tempat bertemunya tulang dada, collor bone dan tulang rusuk pertama)
h) UA = *Under the Armp* (Di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita)

i) BN = *Bellow Nipple* (2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara

j) IH = *Inside of Hand* (Di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan)

k) OH = *Outside of Hand* (Di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan)

l) Th = *Thumb* (Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku)

m) IF = *Index Finger* (jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku di bagian yang menghadap ibu jari)

n) MF = *Middle Finger* (jari tengah samping luar bagian kuku di bagian yang menghadap ibu jari)

o) RF = *Ring Finger* (jari manis di samping luar bagian bawah kuku di bagian yang menghadap ibu jari)

p) BF = *Baby Finger* (di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku di bagian yang menghadap ibu jari)

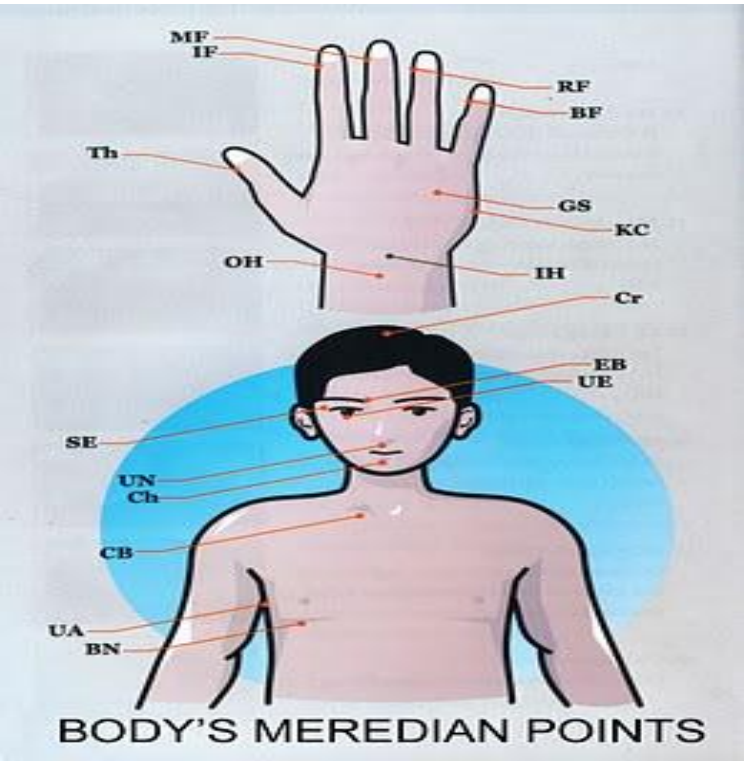
q) KC = *Karate Chop* (di samping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate)

r) Gs = *Gamut Spot* (di bagian antara perpanjangan tulang)

Berikut gambar titik 18 meridian:[23]

Gambar 1.1

18 Titik Meridian



[23]https://id.images.search.yahoo.com/yhs/search diakses pada 16 November 2019, pukul 09.17 WIB.

Khusus untuk titik terakhir, *Gamut Point*, sambil men-*tapping* titik tersebut kita melakukan *The 9 Gamut Procedure*. Ini adalah 9 gerakan untuk merangsang otak. Tiap gerakan (yang mungkin kelihatan aneh) dimaksudkan untuk merangsang bagian otak tertentu.

Sembilan gerakan itu adalah:

- Menutup mata
- Membuka mata
- Mata digerakan dengan kuat ke kanan bawah
- Mata digerakan dengan kuat ke kiri bawah
- Memutar bola mata searah jarum jam
- Memutar bola mata berlawanan arah jarum jam
- Bergumam dengan berirama selama 3 detik
- Menghitung 1,2,3,4,5
- Bergumam lagi selama 3 detik

Setelah menyelesaikan 9 Gamut Procedure, langkah terakhir adalah mengulang lagi *tapping* dari titik pertama hingga ke-17 (berakhir di *karate chop*). Diakhiri dengan

mengambil nafas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucap rasa syukur , (Alhamdulillah).[24] Kemudian setelah itu do'a, do'a merupakan salah satu ikhitiar memohon pertolongan Allah selain ia juga beriktiar dengan cara mencari pengobatan. Hal ini terjadi karena efek terapi do'a dalam agama bahkan tidak dibatasi secara tegas terhadap penyakit fisik atau untuk penyakit kejiwaan saja. Dalam kata lain do'a dapat berperan dalam psikoterapi bahkan terhadap *samatoterapi* yaitu terapi terhadap tubuh manusia. Pendapat ini didasarkan kepada analisis para ahli tafsir ketika menguraikan surat Al-isra (17) : 82.

وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۙ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

"Dan kami turunkan dari Al-qur'an suatu yang menjadi penawar (obat) dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zhalim selain kerugian".[25]

---

[24]Ahmad Faiz Zainuddin, *Spritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta Selatan: PT Arga Publishing,2016), h. 41.

[25]Isep Zaeenal Arifin, *Bimbingan & Perawatan Rohani Islam di Rumah Sakit*, (Bandung: Fokus Media, 2017), Cetakan kedua, h. 94-95.

Berikut do'a mohon cepet sembuh:[26]

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ الْبَأْسَ اشْفِ أَنْتَ الشَّافِي لَا شَافِيَ إِلَّا أَنْتَ

شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقْمًا

"*Tuhanku, tuhan manusia, hilangkanlaah penyakit. Berikanlah kesembuhan karena kau adalah penyembuh. Tiada yang dapat menyembuhkan penyakit kecuali kau dengan kesembuhan yang tidak menyisakan rasa nyeri".*

2. Hipertensi

a) Pengertian Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan yang cukup dominan di negara-negara maju. Di indonesia ancaman hipertensi tidak boleh diabaikan. Hal ini dapat dibuktikan dengan kian hari penderita hipertensi di indonesia semaki meningkat. Namun sayangnya dari jumlah total penderita hipertensi tersebut, baru sekitar 50 persen yang terdeteksi. Dan diantara penderita tersebut hanya setengahnya yang berobat secara teratur. Bagi golongan masyarakat

[26]Isep Zaenal Arifin, *Bimbingan & Perawatan Rohani Islam di Rumah Sakit,* (Bandung: CV. Mimbar Pustaka, 2016), h. 128.

tingkat hipertensi benar-benar telah menjadi momok yang menakutkan.[27]

Tekanan maksimal arteri berhubungan dengan kontraksi vertikel kiri yang disebut tekanan sistolik. Tekanan minimal yang terjadi pada saat jantung berada pada kondisi relaksasi maksimal disebut tekanan diastolik.

Setiap orang memerlukan tekanan darah untuk menggerakan darah melewati sistem sirkulasi. Tekanan akan naik dan turun dengan rentang sempit. Namun ketika tekanan naik dan tidak kembali turun, kondisi tersebut dikenal sebagai tekanan darah tinggi. Pembacaan tekanan sistolik 150 dan tekanan diastolik 95 (atau 150/90) umumnya menandakan tekanan darah tinggi. Pembacaan normal sekitar 120/80, meskipun pengertian normal berbeda pada setiap orang.[28]

b) Gejala Hipertensi

Pada sebaagian besar penderita, hipertensi tidak menimbulkan gejala, meskipun secara tidak sengaja beberapa gejala terjadi bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan tekanan darah tinggi (padahal sesungguhnya tidak). Gejala

---

[27]Suirakoa, *Penyakit Degenaratif*, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2015), Cetakan kedua, h. 67.

[28]Dina Safitri, *Asam Urat dan Hipertensi*, (Yogyakarta: Pt Anak Hebat Indonesia, 2017), h. 41.

yang dimaksud adalah sakit kepala, pendarahan dari hidung, pusing, wajah kemerahan dan kelelahan, yang bisa saja terjadi baik pada penderita hipertensi, maupun pada seseorang dengan tekanan darah yang normal.

Jika hipertensinya berat atau menahun dan tidak diobati, bisa timbul gejala sebagai berikut:

- Sakit kepala
- Kelelahan
- Mual
- Muntah
- Sesak napas
- Gelisah
- Pandangan menjadi kabur yang terjadi karena adanya kerusakan pada otak, mata, jantung, dan ginjal.

Kadang penderita hipertensi berat megalami penurunan kesadaran dan bahkan koma karena terjadi pembengkakan otak. Keadaan ini disebut *esefalopati hipertensif*, yang perlu memerlukan penanganan segera.[29] Karena pada penderita hipertensi berat emang harus benar-benar adanya penanganan yang secara rutin agar tidak terjadi suatu pembengkakan otak sehingga mereka tidak bisa melakukan efektivitas yang lain.

---

[29]Maya Apriyanti, *Meracik Sendiri Obat dan Menu Sehat Bagi Penderita Darah Tinggi*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2018), h. 6.

c) Faktor-faktor hipertensi

Berikut adalah beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang menyebabkan seseorang menderita tekanan darah tinggi.

- Usia, faktor usia merupakan salah satu penyebab seseorang terkena tekanan darah tinggi. Semakin bertambah usia seseorang semakin berkurang elasitisitas pembuluh darahnya sehingga tekanan darah di dalam tubuh orang yang sudah lanjut usia akan mengalami kenaikan dan dapat melebihi batas normalnya.
- Keturunan, orangtua yang mempunyai tekanan darah tinggi atau hipertensi ada kemungkinan dapat menurunkan kepada anaknya, jadi orangtua Anda mengalami tekanan darah tinggi sebaiknya Anda selalu waspada karena Anda juga bisa terkena penyakit tersebut.
- Jenis kelamin, pria yang berusia 45 tahun lebih berisiko terkena tekanan darah tinggi dibandingkan wanita. Sementara itu, wanita yang berusia di atas 65 tahun lebih berisiko terkena penyakit ini atas 65 tahun lebih berisiko terkena penyakiit ini.
- Faktor olahraga, orang yang tidak pernah melakukan berbagai olahraga khususnya erobik, akan lebih beresiko terkena

tekanan darah tinggi. Jika tidak pernah melakukan olahraga akan menyebabkan jantung menjadi tidak sehat. Hal ini berakibat jantung tidak bisa memompa darah dan akan mengakibatkan aliran darah di dalam tubuh menjadi tidak lancar.

- Pola makan, pola makan yang buruk atau tidak sehat merupakan salah satu penyebab orang terkena tekanan darah tinggi. Seseorang yang sering mengonsumsi makanan-makanan yang mempunyai kadar lemak tinggi akan berisiko terkena hipertensi. Makanan yang berlemak tinggi akan membuat penyumbatan di pembuluh darah sehingga tekanan darah akan menjadi naik.
- Minum Alkohol, minuman alkohol sangat tidak baik untuk kesehatan tubuh, jika anda sering mengonsumsi minuman beralkohol sebaiknya mulai mengurangi kebiasaan buruk tersebut atau bahkan harus menghentikannya. Minuman beralkohol akan meningkatkan kadar trigliserida dalam darah. Padahal, trigliserida adalah kolestrol yang “jahat” yang dapat menyebabkan tekanan darah menjadi naik secara drastis.
- Stres, faktor lain yang penting adalah stres emosional. Orang yang sering mengalami stres biasanya tekanan darahnya akan menjadi naik. Jika orang sedang stres, hormon adrenalin

dalam tubuhnya akan meningkat sehingga akan menyebabkan tekanan darah di dalam tubuh menjadi naik. Oleh karena itu, Anda harus sering melakukan refresing untuk menyegarkan otak Anda agar tidak mengalami stres yang berlarut-larut. [30]

G. Metedologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan penelitian terapan *(applied research*), yang mana dalam penelitian terapan dilakukan dengan tujuan menerapkan, menguji, dan mengevaluasi kemampuan suatu teori yang diterapkan dalam memecahkan masalah-masalah praktis.[31] Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif deskriptif, yang mana berisi semua peristiwa dan pengalaman yang didengar dan yang dilihat serta dicatat selengkap dan seobjektif mungkin. Dengan sendirinya uraian dalam bagian ini harus sangat rinci.[32]

Metode penelitian kualitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *post positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau

---

[30]Anies, *Penyakit Degeneratif,* (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2018), Cet.ke-I, h. 21-23.

[31]Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif, dan R&D,* (Bandung: Alfabeta, 2017), Cet.Ke-XXV, h. 5.

[32] Lexy J. Moleong, *Metedologi Penelitian Kualitatif,* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2o12), Cetakan Ketiga puluh, h. 211.

sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada *generalisasi.*[33]

Dalam penelitian ini saya menggunakkan populasi, yang mana populasi ini adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek dan subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.[34] Pemilihan populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang di dalamnya menggunakan teknik *Nonprobability sampling.* Dalam teknik ini terdapat beberapa sampel, salah satunya yang berkaitan dengan penelitian saya adalah dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, *purposive sampling* adalah pengambilan sampel disesuaikan dengan tujuan penelitian. Meskipun penelitiannya berkenaan dengan kehidupan petani, kalau tujuannya lebih diarahkan kepada petani penggarap maka sampelnya petani penggarap, atau

---

[33]Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif, dan R&D,* (Bandung: Alfabeta, 2017), Cetakan kedua puluh lima, h. 9.

[34]Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif, dan R&D,..,* h. 80.

untuk kinerja guru hanya difokuskan pada guru-guru yang telah mengikuti pelatihan KBK.[35] Jadi maksud dari sampel ini adalah ketika kita melakukan penelitian suatu subjek ataupun objek maka harus sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan.

2. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah lima orang di Desa Cikolelet yang mengalami penderita hipertensi, yaitu responden T, R, J, A, dan U Kemudian objek penelitian itu sendiri adalah masalah mengatasi gejala fisik yang dihadapi oleh penderita hipertensi tersebut.

3. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di Desa Cikolelet, tepatnya di Kp. Kondang Amis. Kemudian waktu penelitian dari mulai bulan Desember 2019 sampai dengan Maret 2020.

4. Teknik Pengumpulan Data

Pada proses pengumpulan data, penulis menggunakan teknik observasi, wawancara, dokumentasi dan analisis data.

---

[35] Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitiian Pendidikan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), Cetakan ketujuh, h. 254.

a. Observasi

Observasi merupakan suatu pengamatan langsung terhadap kegiatan atau perbuatan objek tertentu. Observasi dilakukan untuk memperoleh fakta-fakta tentang tingkah laku karya siswa baik dalam melakukan suatu tugas, melakukan proses belajar, berinteraksi dengan orang lain. Maupun sifat-sifat khusus yang tampak dalam menghadapi suatu situasi atau masalah. [36]

b. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara berkomunikasi, bertatap muka yang disengaja, terencana, dan sistematis antara pewawancara *(interviewer)* dengan individu yang diwawancarai *(interviewee).*[37]

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berhubungan dengan penelitian, seperti catatan, agenda, surat kabar, majalah, buku, transkip, agenda

---

[36]Mamat Supriatna, *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*, (Jakarta: Pt Rajagrafindo Persada, 2011), Cet. Ke-II, h. 208.

[37]Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif*, (Jakarta: Pt Indeks, 2016), Cet.ke-III, h. 50.

dan sebagainya.[38] Metode ini digunakan untuk mendapatkan dokumen seputar Desa Cikolelet dan kegiatan penelitian bersama responden. Dan selain itu juga dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu, dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.[39]

d. Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat dicertakan kepada orang lain.[40]

---

[38]Rukoyah, *Terapi Zikir Di Mas Mathla'ul Anwar Malingping, Studi Penelitian pada siswa kelas XII menghadapi UN,* (Skripsi UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2017), h. 21.

[39]Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif, dan R&D,* (Bandung: Alfabeta, 2017), Cetakan kedua puluh lima, h. 240.

[40]Lexy J. Moleong, *Metedologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2o12), Cetakan ketiga puluh, h. 248.

Analisis ini adalah suatu pengumpulan data dalam bentuk hasil penganalisisan pada suatu penelitian yang didapat.

e. Sumber Data

Pada data ini terdapat dua sumber data yaitu:

- Data Primer

  Data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpulan data.[41] Penelitian ini mengambil data yang diperoleh secara langsung dari pihak-pihak yang berhubungan dengan penelitian ini. Dengan melalui observasi pengamatan langsung, wawancara dengan penderita hipertensi.

- Data Sekunder

  Data sekunder adalah data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpulan data misalnya lewat orang lain atau lewat dokumentasi. Data ini berupa dokumen-dokumen yang sudah ada terkait kondisi geografis, buku-buku, internet serta sumber lainnya.

---

[41] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif,, Kuantitatif, dan R&D,* (Bandung: Alfabeta, 2017), Cetakan kedua puluh lima, h. 225.

H. Sistematika Penulisan

Bab I (Pendahuluan), pada bab ini menjelaskan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, Penelitian Terdahulu yang Relevan, Kerangka Teori, metode penelitian, dan sistematika penelitian.

Bab II (Kondisi Objektif Desa Cikolelet), pada bab ini menjelaskan tentang kondisi objektif yang berada di Desa cikolelet di Kp.Kondang Amis yang berkaitan dengan letak geografis dan demografis Desa Cikolelet dan Kp. Kondang Amis.

Bab III (Gambaran Umum Kondisi Pada Penderita Hipertensi), pada bab ini menjelaskan tentang profil responden pada penderita hipertensi dan gejala yang menyebabkan hipertensi.

Bab IV (Terapi SEFT dalam Mengatasi Gejala Fisik pada Penderita Hipertensi), pada bab ini menjelaskan mengenai penerapan tentang terapi SEFT terhadap gejala fisik pada penderita hipertensi, meliputi Langkah-langkah Penerapan

SEFT, hasil terapi SEFT dalam mengatasi gejala fisik pada penderita hipertensi dan evaluasi hasil terapi SEFT dalam mengatasi gejala fisik pada penderita hipertensi.

Bab V (Penutup), yang meliputi Kesimpulan dan saran

Daftar pustaka dan Lampiran