

**EDUKASI SEMU (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE & MURROTTAL AL QURAN) DAN PEKUTI (PENINGKATAN KUALITAS TIDUR) PADA LANSIA UNTUK PENCEGAHAN HIPERTENSI***EDUCATION OF SEMU (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE & MURROTTAL AL QURAN) AND PEKUTI (IMPROVED SLEEP QUALITY) OF ELDERLY FOR PERVENTIF OF HYPERTENTION*

Maya Ardilla Siregar^{1*}, Sri Lasmawanti², Afina Muharani Syafriani³, Ani Rahmadhani Kaban⁴

^{1,2}Prodi D3 Keperawatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

^{3,4}Prodi S1 Keperawatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

* mayardillasiregar@helvetia.ac.id

Abstrak

Lansia (lanjut usia) yang mengalami kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada fisiologis tubuh. Seorang lansia akan membutuhkan waktu lebih lama untuk masuk tidur (berbaring lama di tempat tidur sebelum tertidur) dan mempunyai lebih sedikit atau lebih pendek waktu tidur nyenyaknya. Perubahan pola tidur dapat menjadi bagian dari proses penuaan normal. Namun, perubahan proses tidur dapat berakibat pada kualitas tidur buruk. Akibat dari kualitas tidur yang buruk salah satunya adalah peningkatan tekanan darah atau timbulnya hipertensi. Hipertensi pada lansia dapat mengakibatkan penyakit komplikasi lain seperti stroke, penyakit jantung kongestif dan lainnya. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia berdasarkan Maslow. Sehingga sangat penting bagi seorang perawat atau tenaga medis untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur pasien. Sebagai seorang perawat, terapi untuk meningkatkan kualitas tidur pasien dapat dilakukan dengan farmakologi dan nonfarmakologi. Untuk terapi nonfarmakologi, dapat dilakukan oleh perawat secara mandiri, yaitu SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan Mendengarkan Murottal Al Quran. SEFT menekankan kepada pendekatan dengan spiritual melalui kegiatan relaksasi mandiri dengan ketukan-ketukan. SEFT dan Murottal Al Quran memberikan energi positif yang merelaksasikan gelombang-gelombang otak sehingga meningkatkan relaksasi dan mengantarkan lansia untuk tidur dengan kualitas tidur yang baik. Kegiatan dilaksanakan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. Jumlah peserta pengabdian berjumlah 24 orang lansia. Metode pelaksanaan dilaksanakan dengan menggunakan ceramah diskusi, dan simulasi roleplay selama 30 menit yang dilakukan bersama dengan lansia. Lansia terlihat antusias dan memahami edukasi yang diberikan. Edukasi SEMU dan PEKUTI yang dilakukan membantu lansia dalam meningkatkan kualitas tidur sehingga dapat mencegah terjadinya hipertensi.

Kata Kunci: Terapi, Murrotal Al Quran, Kualitas Tidur, Lansia, Hipertensi

Abstract

Elderly people who experience poor sleep quality will have an impact on the body's physiology. An elderly person will take longer to fall asleep (lying in bed for a long time before falling asleep) and have fewer or shorter periods of deep sleep. Changes in sleep patterns can be part of the normal aging process. However, changes in the sleep process can result in poor sleep quality. One of the consequences of poor sleep quality is an increase in blood pressure or the emergence of hypertension. Hypertension in the elderly can cause other complications such as stroke, congestive heart disease and others. Sleep is one of the basic human needs according to Maslow. So it is very important for a nurse or medical personnel to fulfill the patient's rest and sleep needs. As a nurse, therapy to improve the patient's sleep quality can be done using pharmacology and non-pharmacology. For non-pharmacological therapy, it can be carried out by nurses independently, namely SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) and Listening to Murottal Al-Quran. SEFT emphasizes a spiritual approach through independent relaxation activities with tapping. SEFT and Murottal Al Quran provide positive energy that relaxes brain waves, thereby increasing relaxation and leading the elderly to sleep with good quality sleep. The activity was carried out at the Binjai Elderly Social Services UPT. The number of service participants was 24 elderly people. The implementation method is carried out using discussion lectures

and 30 minute roleplay simulations carried out together with the elderly. The elderly looked enthusiastic and understood the education provided. The SEMU and PEKUTI education carried out helps elderly people improve sleep quality so that they can prevent hypertension.

Keywords: *Therapy, Murrotal Al Quran, Sleep Quality, Elderly, Hypertension*

PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi masalah kesehatan di seluruh belahan dunia dan sebagai salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Hipertensi juga disebut sebagai penyakit tidak menular, karena hipertensi tidak ditularkan dari orang ke orang. Penyakit tidak menular adalah penyakit kronis yang tidak dapat ditularkan ke orang lain. Penyakit tidak menular masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian di Indonesia saat ini. Hal ini dikarenakan munculnya Penyakit Tidak menular secara umum disebabkan oleh pola hidup setiap individu yang kurang memperhatikan kesehatan (1). Data yang dikeluarkan oleh *World Health Organization* (2018) menunjukkan bahwa sekitar 26,4% penduduk dunia mengalami hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Sebanyak kurang lebih 60% penderita hipertensi berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut data yang telah dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan, hipertensi dan penyakit jantung lain meliputi lebih dari sepertiga penyebab kematian, dimana hipertensi menjadi penyebab kematian kedua setelah stroke (2).

Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik lebih besar atau sama dengan 140 mmHg, dan peningkatan tekanan diastolik lebih besar atau sama dengan 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyebab utama terjadinya gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah, baik faktor yang dapat diubah maupun tidak. Salah satu faktor yang dapat diubah adalah gaya hidup (*life style*). Salah satu gaya hidup seseorang yang berdampak pada kejadian hipertensi adalah kualitas tidur yang tidak baik. Kualitas tidur akan berdampak pada fisiologis tubuh disaat usia sudah mulai tua atau bertambah (3).

Seorang lansia akan membutuhkan waktu lebih lama untuk masuk tidur (berbaring lama di tempat tidur sebelum tertidur) dan mempunyai lebih sedikit atau lebih pendek waktu tidur nyenyaknya. Perubahan pola tidur dapat menjadi bagian dari proses penuaan normal. Namun, banyak gangguan ini mungkin terkait dengan proses patologis yang tidak dianggap sebagai bagian normal dari penuaan. Gangguan Tidur pada lansia dipengaruhi beberapa faktor seperti usia, kondisi medis (hipertiroid, penyakit neurologi, penyakit paru, hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus, obesitas), psikiatri (depresi, stress, gangguan anxietas), konsumsi obat-obatan, lingkungan, cahaya, suhu, pola makan, konsumsi alkohol, dan konsumsi kafein (4).

Lansia (lanjut usia) yang mengalami kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada fisiologis tubuh. Salah satunya adalah peningkatan tekanan darah atau timbulnya hipertensi. Hipertensi pada lansia dapat mengakibatkan penyakit komplikasi lain seperti stroke, CHF dan lainnya. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia berdasarkan Maslow. Sehingga sangat penting bagi seorang perawat atau tenaga medis untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur pasien (5).

Sebagai seorang perawat, terapi untuk meningkatkan kualitas tidur pasien dapat dilakukan dengan farmakologi dan nonfarmakologi. Untuk terapi nonfarmakologi, dapat dilakukan oleh perawat secara mandiri, yaitu SEFT dan mendengarkan murrotal Al Quran. Peningkatan kualitas tidur dapat menstabilkan tekanan darah dan mencegah terjadinya hipertensi. Kualitas tidur yang baik akan membantu lansia untuk hidup lebih sehat.

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan terapi non-farmakologi yang menggabungkan sistem energi tubuh dengan terapi spiritual dan teknik ketukan ringan pada titik-titik tertentu di tubuh. SEFT dapat dilakukan mandiri oleh lansia. Mekanisme yang terjadi dari proses

SEFT terhadap rasa nyaman yang menstimulasi tubuh untuk rileks dan menimbulkan keinginan untuk tidur lebih awal sehingga durasi dan kualitas tidur terjaga. Teknik ini berusaha merangsang titik-titik kunci di sepanjang 12 jalur energi (energi meridian) tubuh yang sangat berpengaruh pada kesehatan manusia (6).

Secara teori terapi SEFT ini akan menyebabkan penurunan aktifitas amigdala sehingga terjadi penurunan aktivitas gelombang otak. Kemudian memunculkan efek relaksasi untuk menetralkan segala ketegangan emosi yang dialami individu dan akan membuat individu merasa tenang. Efek ini dirasakan oleh klien setelah diberikan tindakan terapi SEFT klien merasa lebih tenang dan lebih rileks dan ketika klien memasuki tahap tapping klien merasa seperti ada aliran listrik kecil yang menjalar di tubuhnya dan aliran listrik itu membuat klien lebih nyaman (7).

Mendengarkan murottal Al-Qur'an selama 15 menit dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorphine alami (serotonin) Terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an bisa mentransmisikan gelombang suara dan merangsang otak untuk memproduksi zat kimia neuropeptida. Molekul ini dapat berpengaruh terhadap reseptor dalam tubuh dan sehingga tubuh terasa nyaman. Pertemuan tahunan American Medical Association, Ahmad Al-Khadi berbicara tentang pengaruh Al-Qur'an pada manusia dalam hal fisiologi dan psikologi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil positif bahwa mendengarkan ayat suci Al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif.

Kegiatan terapi SEFT dan Mendengarkan Murottal Al Quran (SEMU) dapat menyebabkan Peningkatan kualitas tidur (PEKUTI) yang dapat mencegah terjadinya hipertensi pada lansia. SEMU yang dilakukan selama 30 menit dapat meningkatkan relaksasi pasien sehingga dapat mencegah terjadinya hipertensi.

METODE DAN BAHAN

Kegiatan dilaksanakan dimulai dari tahap persiapan, yaitu menyiapkan media edukasi, alat-alat yang dipakai dalam pemeriksaan dan surat izin ke tempat pengabdian. Kemudian pada tahap pelaksanaan, kegiatan dimulai dengan pemeriksaan kesehatan terlebih dahulu dimulai dari kegiatan pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan kadar gula darah, asam urat dan kolesterol. Untuk pengecekan kolesterol, gula darah dan asam urat dilakukan pada pasien yang memiliki gejala yang akan diperiksa. Kemudian melakukan kegiatan penilaian kualitas tidur lansia dan pengetahuan terkait kualitas tidur dan hipertensi dengan lisan. Kemudian, dilakukan edukasi dalam penatalaksanaan gangguan kualitas tidur dengan menggunakan SEFT dan Murottal Al Quran Surah Ar Rahman (SEMU). Awalnya pemateri akan melakukan simulasi bagaimana cara melakukan SEFT, kemudian secara bersama-sama dilakukan roleplay melakukan SEFT. Setelah itu, diakhir kegiatan dinilai kembali pemahaman lansia terhadap edukasi yang diberikan.

WAKTU DAN TEMPAT

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 31 Mei 2024 jam 08.00-12.00 di UPTD Pelayanan Lanjut Usia Binjai dalam kegiatan hari Lansia, yang beralamat di Jalan Perintis Kemerdekaan No. 156, Cengkeh Turi, Kecamatan Binjai Utara, Kota Binjai, Provinsi Sumatera Utara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan baik. Lansia yang berpartisipasi sebanyak 24 orang lansia. Pada tahap awal lansia dilakukan pemeriksaan kesehatan mulai dari pemeriksaan tekanan darah, dan pengecekan kadar gula darah, asam urat dan kolesterol. Setelah itu, dilakukan edukasi SEFT dan PEKUTI dengan menggunakan ceramah dan diskusi yang kemudian dilakukan simulasi dan roleplay bersama lansia. Lansia aktif dalam mengikuti kegiatan.

Konsep teknik SEFT merupakan bagian dari teori adaptasi. Manusia dipandang sebagai sistem yang holistik dan adaptif secara keseluruhan dengan bagian-bagian yang berfungsi sebagai unit untuk tujuan tertentu. Sebagai sistem mencakup individu atau kelompok yang kontak dengan lingkungan dan menerima rangsang dan menuntut untuk suatu tanggapan yang dapat dilihat dari perilaku (8). Menurut Sister Callista Roy dalam teori sistem adaptasi, input pada proses adaptasi merupakan stimulus yang didefinisikan sebagai sesuatu yang menimbulkan suatu respons. Stimulus dalam hal ini adalah terapi SEFT (9). Output digambarkan sebagai bentuk perilaku dari fungsi penerimaan stimulus yang merupakan hasil dari proses tingkat adaptasi dan menandakan kemampuan orang dalam merespons dari kondisi yang ada yaitu kualitas tidur (10).

Terapi SEFT berfokus pada kata atau kalimat yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Allah SWT. Ketika seorang pasien berdoa dengan tenang (disertai dengan hati ikhlas dan pasrah) maka tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan klien menjadi tenang, pernafasan menjadi teratur, denyut jantung menjadi teratur dan stabil akan melancarkan sirkulasi darah yang mengalir ke dalam tubuh dan mereka benar-benar berada dalam keadaan rileks. Keadaan relaksasi menurunkan kecemasan pasien sehingga dapat menyebabkan tidur (11).

Sementara itu ketukan (tapping) ringan yang dilakukan pada titik-titik energi meridian sesuai dengan teori *Gate Control* yang dikemukakan oleh Melzack dan Wall's akan menutup substansi gelatinosa (SG) pada medulla spinalis dan menghalangi impuls ketegangan menuju otak. Pada kondisi tersebut seseorang akan merasa rileks (12). Hal ini selaras dengan kondisi klien setelah diberikan terapi SEFT, klien mengalami kondisi rileks dan ketenangan saat akan tidur sehingga memudahkan untuk memulai tidur. Konsep teknik SEFT merupakan bagian dari teori adaptasi. Manusia dipandang sebagai sistem yang holistik dan adaptif secara keseluruhan dengan bagian-bagian yang berfungsi sebagai unit untuk tujuan tertentu (13) Sebagai sistem mencakup individu atau kelompok yang kontak dengan lingkungan dan menerima rangsang dan menuntut untuk suatu tanggapan yang dapat dilihat dari perilaku. Menurut Sister Callista Roy dalam teori sistem adaptasi, input pada proses adaptasi merupakan stimulus yang didefinisikan sebagai sesuatu yang menimbulkan suatu respons. Stimulus dalam hal ini adalah terapi SEFT (14).

Sebagai respons dari sistem adaptasi, kualitas tidur dapat dimunculkan secara individu maupun kelompok yang dapat diobservasi, diukur, dan terkadang dapat dilaporkan. Dari respons ini, menjadi kunci perawat dalam melakukan pengkajian atau intervensi karena perilaku menunjukkan sikap manusia sebagai hasil adaptasi dari interaksi dengan lingkungan (15). Hasil evaluasi dari kegiatan diperoleh peningkatan pemahaman lansia tentang peningkatan kualitas tidur (PEKUTI) dengan SEMU (SEFT & Murrotal Al Quran) untuk mencegah terjadinya hipertensi.



Gambar 1. Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi SEMU dan PEKUTI



Gambar 2. Foto Bersama Tim Pengabdian Masyarakat

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masalah tidur rentan dialami oleh lansia yang dapat berdampak pada penurunan kesehatan terutama peningkatan tekanan darah yang dapat berakibat pada komplikasi stroke dan lainnya. Edukasi SEMU (SEFT dan Murottal Al Quran) menjadi solusi dalam meningkatkan kualitas tidur lansia (PEKUTI) sehingga dapat mencegah terjadinya hipertensi. Pada kegiatan ini, lansia terlihat antusias dan memahami tentang edukasi yang diberikan apalagi terapi yang diajarkan menggunakan ayat-ayat Al Quran sehingga semakin meningkatkan motivasi dan kemauan dari lansia untuk menerapkan terapi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Saran yang dapat diberikan yaitu kegiatan ini bisa dilaksanakan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia dengan pendekatan melalui spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abdi A, Hariyanto T, Ardiyani VM. Aktivitas Lansia Berhubungan dengan Status Kesehatan Lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nurs News (Meriden)*. 2017;2(3):272–80.
2. Putra S. Pengaruh Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Indonesia (A: Systematic Review). *J Pendidik Tambusai*. 2022;6(2):15794–8.
3. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia; 2019.
4. Hasibuan RK, Hasna JA. Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan Kabupaten Lombok Utara Nusa Tenggara Barat. *J Kedokt Dan Kesehat*. 2021;17(2):187–95.
5. Siregar MA. Hubungan Intensitas Nyeri dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia Penderita Rheumatoid Arthritis di Dusun II Desa Helvetia Kecamatan Sunggal. *J Heal Purp*. 2022;1(1):9–16.
6. Lasmawanti S, Butarbutar MH, Siregar MA, Santi A. Faktor yang Berhubungan dengan Kemandirian pada Lansia di Desa Helvetia Medan Tahun 2021. *J Rumpun Ilmu Kesehat*. 2022;2(2):20–9.
7. Siregar MA, Kaban AR, Harahap YA, Saftriani AM. Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) dan Murottal Surah Ar Rahman terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa. *JKEP*. 2023;8(2):237–51.
8. Fibrianti F, Nagib M. Pengaruh Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

- Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. *Wellness Heal Mag.* 2022;4(1):141–8.
9. Rofii M. *Teori dan Falsafah Keperawatan*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro; 2021.
 10. Ruswadi I. *Keperawatan Gerontik Pengetahuan Praktis Bagi Perawat dan Mahasiswa Keperawatan*. Indramayu: Penerbit Adab; 2022.
 11. Harsismanto J, Andri J, Payana TD, Andrianto MB, Sartika A. Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *J Kesmas Asclepius.* 2020;2(1):1–11.
 12. Iksan RR, Hastuti E. Terapi Murotal dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *J Keperawatan Silampari.* 2020;3(2):597–606.
 13. Suryadin A, Hamidah E, Martini E, Novryanthi D, Lutiyah L, Dewi SK, et al. Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia. *Sasambo J Abdimas (Journal Community Serv.* 2022;4(2):303–10.
 14. Kristinawati B, Rahmawati S, Fadhila AN, Fadhila RAN. Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Meningkatkan Kualitas Tidur dan Stabilitas Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *J Empati (Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti).* 2021;2(2):134–43.
 15. Halid S, Hadi I, Zulkahfi IBNA, Istiana D. Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Technique Kombinasi Dzikir terhadap Penurunan Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia. *J Ilmu Keperawatan Jiwa.* 2021;4:401–8.