

Jurnal Pengmas J-HICS: PENERAPAN EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN EMOSI POSITIF PADA PENDERITA HIPERTENSI

Rizka Yunita^a, Dodik Hartono^b

^{a,b}Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Probolinggo

Email: rizkayunita10@gmail.com

Article History

Received: 26-Desember 2026

Revised: 29-April 2026

Accepted: 04-Mei 2026

Kata kunci:

emosi positif, hipertensi, emotional freedom technique

Keywords:

positive emotions, hypertension, emotional freedom technique

Abstrak: Hipertensi dapat menyebabkan terjadinya penyakit komplikasi seperti jantung dan ginjal. Hipertensi sering kali dipicu karena faktor emosi seperti mudah marah, kecewa, dan sedih sehingga menyebabkan hipertensi mudah kambuh. Kondisi ini harus segera diatasi salah satunya melalui pemberian emotional freedom technique (EFT). EFT merupakan terapi rileksasi yang dilakukan dengan cara memberikan ketukan pada beberapa bagian tubuh dengan diiringi pemberian sugesti-sugesti positif sehingga dapat memberikan efek menenangkan pada tubuh. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan emosi positif pada penderita hipertensi melalui terapi EFT. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Karangbong, Kecamatan Pajarakon, Kabupaten Probolinggo dengan jumlah 35 orang penderita hipertensi. Kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan meliputi tahap penjelasan tujuan dan maksud kegiatan, pemberian informed consent, melakukan pre test, pemberian EFT dan terakhir dilakukan penilaian kembali post test sebagai bentuk evaluasi kegiatan. Setelah data terkumpul dilakukan analisa data menggunakan spearman rank. Hasil kegiatan didapatkan bahwa terdapat peningkatan emosi positif pada penderita hipertensi setelah dilakukan EFT ditunjukkan dengan nilai p value sebesar 0,002. EFT dapat menjadi salah satu terapi psikologis untuk meningkatkan emosi positif pada penderita hipertensi.

Abstract: Hypertension, a condition known to precipitate severe complications such as cardiovascular and renal diseases, is frequently exacerbated by emotional triggers including irritability, disappointment, and sadness, which can lead to recurrent episodes. To address this psychosomatic component, a community intervention utilizing the Emotional Freedom Technique (EFT) a relaxation therapy involving gentle tapping on specific body meridians paired with positive affirmations to induce a calming effect was implemented. This activity, conducted with 35 hypertension patients in Karangbong Village, Probolinggo Regency, followed a structured protocol: an introductory briefing, informed consent, a pre-test, the EFT session, and a concluding post-test evaluation. Data analysis using the Spearman rank test yielded a statistically significant result ($p=0.002$), indicating a marked enhancement in positive emotions among participants post-intervention. Consequently, these findings posit EFT as a viable psychological therapeutic adjunct to improve emotional well-being in the management of hypertension.

PENDAHULUAN

Hipertensi saat ini masih menjadi salah satu kondisi medis yang serius dan termasuk dalam kategori penyakit kronis yang memicu terjadinya berbagai penyakit kardiovaskuler dan ginjal. Hipertensi terjadi karena adanya peningkatan tekanan pembuluh darah yang tinggi. Akibatnya, jantung harus memompa darah lebih keras dibandingkan sebelumnya sehingga kondisi ini rentan menyebabkan terjadinya kerusakan pada beberapa organ tubuh vital lainnya seperti jantung, ginjal, serta otak. Situasi inilah yang membuat angka kematian yang disebabkan hipertensi masih tinggi hingga saat ini. Situasi ini membuat hipertensi menjadi masalah kesehatan global yang harus segera ditangani secara holistik karena masih menjadi salah satu penyebab utama kematian hampir diseluruh dunia (Baskaran et al., 2023).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) menguraikan bahwa hingga saat ini diperoleh sebanyak hampir 53% kasus kematian disebabkan oleh penyakit jantung iskemik dan stroke. Sementara itu, sebanyak 62% kasus kematian diakibatkan oleh penyakit ginjal kronik yang terjadi pada penderita yang berusia lebih dari 70 tahun dan sisanya sebanyak 38% dialami oleh penderita usia kurang dari 70 tahun. Penyakit tersebut terjadi akibat dari adanya peningkatan pada tekanan darah sistolik. Akibatnya, terdapat lebih dari 80% kematian disebabkan oleh peningkatan tekanan darah sistolik khususnya dialami oleh negara yang berpenghasilan rendah dan menengah. Sesuai kasus diatas maka menunjukkan bahwa adanya peningkatan tekanan darah sistolik dapat menjadi pemicu utama munculnya berbagai macam komplikasi penyakit sehingga dapat memperburuk kondisi kesehatan penderita (WHO, 2023).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang terjadi akibat adanya

kegagalan dalam mengontrol adanya peningkatan tekanan darah pada pembuluh darah arteri. Kondisi ini dapat terjadi sebagai akibat karena jantung memompa darah lebih kuat dari biasanya sehingga menimbulkan terjadinya peningkatan volume darah yang dialirkan ke tubuh. Apabila jantung terus memompa cepat maka dapat menyebabkan otot-otot jantung menjadi kaku dan tidak lentur sehingga kondisi ini membuat jantung tidak mampu mengembang secara optimal. Akibatnya dinding pembuluh darah arteri akan mengalami penebalan dan menjadi kaku sehingga membuat pembuluh darah arteri menjadi sempit. Situasi ini membuat tekanan darah menjadi meningkat (Mahoklory et al., 2023).

Tentunya, permasalahan hipertensi ini distimulus oleh beberapa faktor salah satunya adalah faktor emosi. Seseorang yang sering mengalami emosi negatif seperti mudah marah, jengkel, sedih dan kecewa dapat membuat seseorang tersebut rentan mengalami peningkatan tekanan darah. Berbeda dengan seseorang yang memiliki emosi positif seperti bahagia, gembira, hati yang lapang, menerima semua keadaan, dan optimis ternyata dapat membuat seseorang tersebut mengalami kecenderungan hipertensi lebih rendah. Emosi positif dapat memberikan stimulus positif kepada seluruh fungsi sistem tubuh. Seseorang yang mempunyai emosi positif dapat menurunkan derajat kekambuhan, menurunkan perkembangan penyakit yang lebih buruk sehingga dapat menurunkan terjadinya komplikasi (Yeni, 2012).

Sesuai dengan ulasan tersebut, maka diperlukan tindakan segera untuk meningkatkan emosi positif pada penderita hipertensi salah satunya yakni melalui pemberian emotional freedom technique (EFT). EFT merupakan suatu bentuk psikoterapi yang dilakukan dengan cara memberikan ketukan ringan pada bagian tubuh. Melalui pengetukan ini menyebabkan pembuluh darah mengalami

vasodilatasi sehingga membuat aliran pembuluh darah menjadi lebih lancar. Selain itu, teknik EFT juga dapat menurunkan produksi hormon kortisol dan meningkatkan produksi hormon endorfin sehingga menstimulus terjadinya vasodilatasi pada pembuluh darah maka menyebabkan denyut jantung menurun dan tekanan darah juga semakin menurun (Khotimah et al., 2023). Tujuan dari kegiatan ini adalah menilai efektifitas EFT dalam meningkatkan emosi positif pada penderita hipertensi. Kondisi ini dilakukan karena belum banyak kegiatan pengabdian masyarakat yang menguji EFT pada penderita hipertensi di tingkat desa.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan pada tanggal 15 Mei 2025 di Desa Karangbong, Kecamatan Pajarakan, Kabupaten Probolinggo diikuti oleh penderita hipertensi sebanyak 35 orang. Pada kegiatan ini menggunakan desain penelitian pre experimental dengan pendekatan one group pre post test design. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk menilai emosi positif penderita hipertensi menggunakan kuesioner dispositional positive emotions scale (DPES) yang terdiri dari 37 item pertanyaan yang diberikan pada saat sebelum dan sesuai intervensi EFT. Pada kuesioner DPES terdapat beberapa indikator penilaian meliputi aspek kebahagiaan, belas kasih, hiburan, cinta, kebanggaan, dan kekaguman. Kuesioner ini telah dilakukan uji validitas dan reabilitas. Kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan kegiatan meliputi:

1. Tahap pertama: Pertama, meminta persetujuan kepada peserta dengan memberikan lembar informed consent sebagai bentuk bersedia mengikuti kegiatan. Selanjutnya peserta dilakukan pengukuran tekanan darah.
2. Tahap kedua: Tahap ini, peserta diberikan kuesioner untuk menilai emosi positif pada penderita hipertensi sebelum diberikan intervensi EFT.



Gambar 1. Pre test

3. Tahap ketiga: Pada kegiatan ini, peserta diberikan pendidikan kesehatan tentang cara mengendalikan hipertensi melalui melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan mengikuti anjuran tenaga kesehatan, mengatasi penyakit melalui pengobatan secara teratur, melakukan diet dengan gizi seimbang, melakukan aktifitas fisik dan menghindari asap rokok dan zat karsinogenik. Proses pendidikan kesehatan ini menggunakan media leaflet sehingga materi pendidikan kesehatan dapat tersampaikan kepada peserta dengan baik. Selama kegiatan berlangsung, peserta sangat antusias dan aktif selama proses diskusi serta mampu memberikan feedback selama kegiatan.



Gambar 2. Pendidikan Kesehatan Mengenai Hipertensi

4. Tahap keempat: Pada tahap ini, peserta mendapatkan intervensi EFT. Terapi ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan efek rileksasi pada tubuh sehingga dapat menimbulkan keseimbangan energi positif didalam tubuh. Teknis pelaksanaan EFT dilakukan dengan cara melakukan ketukan (tapping) pada titik meridian tubuh sebanyak 10 kali ketukan ringan disetiap titiknya. Lokasi tapping meliputi di

pinggir telapak tangan kanan kiri, bagian atas kepala, bagian atas alis kanan dan kiri, bagian samping mata kanan dan kiri, bawah mata kanan dan kiri, bawah hidung/diatas bibir, dagu, ujung tulang selangka daerah tengah dada bagian atas, dibawah ketiak kanan dan kiri bagian atas, dan nadi radialis kanan dan kiri. EFT dilakukan selama 20 menit. Pada akhir kegiatan, peserta mempraktekkan prosedur pelaksanaan EFT secara bersama-sama.



Gambar 3. Pemberian Intervensi EFT

5. Tahap kelima: Tahap terakhir, peserta diberikan kembali kuesioner emosi positif setelah diberikan EFT untuk menilai efektifitas dari intervensi EFT. Setelah didapatkan data pre dan post test, selanjutnya dilakukan uji analisa data menggunakan spearman rank untuk menganalisis pengaruh EFT terhadap emosi positif pada penderita hipertensi.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan didapatkan hasil seperti:

1. Emosi positif pada penderita hipertensi sebelum diberikan EFT

Tabel 1: Skor emosi positif pada penderita hipertensi sebelum diberikan EFT

Emosi positif	f	%
Rendah	14	40
Sedang	13	37,1
Tinggi	8	22,9
Total	35	100

Berdasarkan pada tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi sebelum diberikan EFT memiliki emosi positif yang rendah sebanyak 14 orang

(40%), kategori sedang sebanyak 13 orang (37,1%) dan paling sedikit mengalami emosi positif yang tinggi sebanyak 8 orang (22,9%).

2. Emosi positif pada penderita hipertensi setelah diberikan EFT

Tabel 2: Skor emosi positif pada penderita hipertensi setelah diberikan EFT

Emosi positif	f	%
Rendah	6	17,1
Sedang	9	25,7
Tinggi	20	57,1
Total	35	100

Berdasarkan pada tabel 2 didapatkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi setelah diberikan terapi EFT mengalami peningkatan emosi positif menjadi tinggi sebanyak 20 orang (57,1%), kategori sedang sebanyak 9 orang (25,7%) dan sisanya masih memiliki emosi positif yang rendah sebanyak 6 orang (17,1%). Hasil ini menunjukkan bahwa terapi EFT memberikan efek signifikan dalam meningkatkan emosi positif pada penderita hipertensi.

3. Pengaruh EFT Untuk Meningkatkan Emosi Positif Pada Penderita Hipertensi

Tabel 3: Pengaruh EFT Untuk Meningkatkan Emosi Positif Pada Penderita Hipertensi

Emosi Positif Sebelum Intervensi	Emosi Positif Setelah Intervensi						Total	%
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	f	%	f	%	f	%		
Rendah	6	17	0	0	8	23	14	40
Sedang	0	0	6	17	7	20	13	37
Tinggi	0	0	3	9	5	14	8	23
Total	6	17	9	26	20	57	35	100

nilai p value sebesar 0,002

Berdasarkan pada tabel 3 didapatkan hasil bahwa emosi positif sebelum diberikan intervensi paling banyak berada dalam kategori rendah dan sesudah intervensi mengalami peningkatan menjadi emosi positif kategori tinggi sebanyak 8 orang (23%). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh EFT terhadap emosi

positif pada penderita hipertensi dengan nilai p value sebesar 0,002.

PEMBAHASAN

Hipertensi menjadi salah satu penyakit kardiovaskuler kronis yang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisiologis saja namun juga disebabkan faktor psikologis dan emosional. Emosi positif memiliki peranan utama sebagai buffer terhadap stress. Ketika individu mengalami emosi positif yang rendah seperti kemarahan yang terpendam resiko menimbulkan stres berkepanjangan. Akibatnya tubuh rentan menganggap tuntutan sehari-hari sebagai ancaman (Isdianto et al., 2025).

Kondisi ini dapat mengakibatkan aktivasi sistem saraf simpatis secara berlebihan dan berkepanjangan sehingga dapat melepaskan hormon kortisol dan adrenalin. Hormon ini meningkatkan terjadinya penyempitan pembuluh darah dan meningkatkan beban kerja dari jantung. Akibatnya denyut jantung semakin meningkat sehingga membuat tekanan darah menjadi tinggi. Selain itu, emosi positif yang rendah juga dapat menimbulkan terjadinya peningkatan kadar inflamasi. Adanya peradangan kronis dapat merusak endotel pembuluh darah sehingga dapat menimbulkan terjadinya kekakuan pada pembuluh darah arteri sehingga menstimulus terjadinya peningkatan resistensi pembuluh darah. Situasi ini dapat mencetuskan timbulnya kenaikan tekanan darah (Paksi et al., 2025).

Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang dapat memperkuat kesejahteraan psikologis pada penderita hipertensi salah satunya melalui pemberian terapi EFT. EFT merupakan intervensi psikofisiologis yang dilakukan dengan cara menggabungkan elemen psikologis energi melalui tapping pada titik-titik meridian tertentu seperti puncak kepala, alis mata, samping mata, bawah mata, bawah hidung, dagu, tulang selangka (klavikula) dan bawah lengan sambil diiringi dengan paparan kognitif yang berfokus pada masalah spesifik yang dialami (Salim et al., 2024).

Secara neurologis, ritme tapping yang dilakukan secara berulang dapat mengirimkan sinyal ke otak khususnya ke amigdala. Amigdala sebagai alarm utama untuk kondisi ancaman dan stres mengalami penurunan aktivitas sehingga dapat meningkatkan konektivitas dengan prefrontal cortex yang bertanggung jawab pada kondisi regulasi emosi. Proses ini mendorong peralihan dari hiperaktivasi sistem saraf simpatik ke keadaan parasimpatik yang lebih tenang. Adanya konektivitas yang lebih baik inilah dapat menimbulkan respon emosional positif seperti munculnya rasa tenang, aman dan optimis. Situasi ini memberikan efek rileksasi sehingga terjadi keseimbangan energi positif didalam tubuh. Tubuh lebih mampu merespons situasi sehari-hari dengan lebih ringan (Okut et al., 2022; Rahman et al., 2024).

Selain itu, melalui ketukan-ketukan ringan juga dapat menurunkan kadar hormon kortisol secara signifikan. Kadar kortisol yang tinggi secara kronis tidak hanya meningkatkan tekanan darah namun secara langsung juga dapat menghambat kemampuan otak dalam merasakan kesenangan dan motivasi yang merupakan indikator utama dari komponen emosi positif. Adanya penurunan kadar kortisol yang lebih rendah dapat meningkatkan produksi dari hormon kebahagiaan seperti hormon serotonin dan dopamine sehingga menimbulkan perasaan lebih ringan, bahagia, dan berenergi. Individu menjadi lebih mudah dapat menerima pengalaman positif sehingga mampu terlibat dalam aktivitas. Efek lainnya dari EFT juga dapat menstimulus pelepasan endorfin yang berfungsi untuk menghilangkan rasa sakit secara alami dan menimbulkan rasa nyaman (Nilasanti et al., 2021). Perubahan struktur kimiawi inilah yang mendorong munculnya emosi positif pada diri individu.

Selain efek tersebut, EFT juga dapat menurunkan rasa cemas yang dialami individu. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, EFT dapat menurunkan kecemasan pada penderita yang menjalani

hemodialisis. EFT dapat memberikan efek tenang melalui kombinasi antara tapping ringan dan sugesti positif sehingga dapat menurunkan kadar kortisol saliva yang mempunyai peranan utama dalam memicu terjadinya stres (Kumara et al., 2025).

Uraian diatas sesuai dengan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan menunjukkan hasil terdapat peningkatan emosi positif pada penderita hipertensi melalui penerapan EFT yang ditunjukkan dengan nilai p value sebesar 0,002. Hasil ini menunjukkan bahwa EFT dapat menjadi salah satu terapi non farmakologis yang aplikatif untuk diterapkan pada penderita hipertensi. Hal ini dikarenakan penderita hipertensi sering kali mengalami kekhawatiran yang berlebihan tentang kondisi kesehatannya sehingga dapat memicu terjadinya peningkatan tekanan darah. EFT bertindak sebagai pemutus rasa kekhawatiran tersebut sehingga menimbulkan munculnya emosi positif seperti ketenangan, kelegaan, rasa syukur dan optimis dapat tumbuh secara alami. Situasi ini menyebabkan menurunnya tekanan darah. Pada kegiatan ini terdapat beberapa keterbatasan seperti tidak terdapat kelompok kontrol dan jumlah peserta yang relatif sedikit.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan didapatkan bahwa emosi positif yang rendah dapat mencetuskan timbulnya peningkatan tekanan darah. EFT menjadi salah satu terapi psikologis yang dapat menciptakan respon rileksasi pada tubuh melalui tapping pada titik meridian sehingga meningkatkan emosi positif penderita hipertensi. Saran dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah diharapkan penderita hipertensi dapat melakukan EFT secara mandiri agar dapat mengatur kondisi emosional sehingga meminimalisir munculnya gejala kekambuhan hipertensi berulang. Selain itu, EFT juga dapat dijadikan program rutin di posyandu lansia. Saran bagi kegiatan pengabdian

selanjutnya dapat menerapkan desain quasy experimental.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Hafshawaty Zainul Hasan yang telah memberikan dukungan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selain itu, penulis juga berterima kasih Kepala Desa dan Warga Karangbong, Kecamatan Pajarakan, Kabupaten Probolinggo yang telah memberikan ijin dan bersedia untuk berpartisipasi mengikuti kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Baskaran, L., Das, S., Uma, A., Agalya, G., Mithra, M., Rithiga, V., Amaravathi, T., Ramya, M., & Nisha, D. (2023). Hypertension: Prevalence, Risk Factor and Control - a Review Hypertension: Prevalence, Risk Factor and Control -. *Journal of Xi'an University of Architecture & Technology*, 15(7), 131–135. <https://doi.org/10.37896/JXAT15.7/32211>
- Isdianto, A., Al Indunissy, N., & Fitrianti, N. (2025). Dampak Kemarahan Terhadap Kesehatan: Pengaruh Emosi Negatif Pada Organ Tubuh Dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Education and Development*, 13(2), 66–74.
- Khotimah, N. I. H. H., Jundiah, R. S., & Abidin, I. (2023). Emotional Freedom Technique (EFT) dengan Metode Basic Recipe untuk Menurunkan Tekanan Darah. *Faletehan Health*, 10(2), 199–206. <http://www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/index.php/FHJ/article/view/610%0Ahttp://www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/index.php/FHJ/article/download/610/182>
- Kumara, R. A., Sutrisno, & Widiyono. (2025). Pengaruh emotional freedom technique (eft) terhadap tingkat kecemasan pasien dengan hemodialisis. *Journal Of Medical Surgical Concerns*, 5(1), 7–14.

- <https://doi.org/10.56922/msc.v5i1.1330>
- Mahoklory, L. A., Adu, A. A., & Tira, D. S. (2023). Relationship between Risk Factors and Hypertension in Working Area of Oesapa Public Health Center Kupang City. *Lontar: Journal of Community Health*, 5(1), 367–378.
- Nilasanti, N. M. R., Manggasa, D. D., Suharto, D. N., & Malaha, A. F. (2021). Studi Literatur; Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Penurunan Ansietas Pasien Dengan Pre Operasi. *Madago Nursing Journal*, 2(2), 66–72.
- Okut, G., Alpar, Ş. E., & Dönmez, E. (2022). coronavirus disease 2019 (COVID-19) fear and anxiety levels of nurses working in the emergency department: A randomized controlled study. *Journal of Psychiatric Nursing*, 13(4), 269–278. <https://doi.org/10.14744/phd.2022.60948>
- Paksi, D. P. K. E., Hartinah, D., & Suwandi, E. W. (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi di Desa Langkir Kecamatan Pancur Kabupaten Rembang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 13736–13746.
- Rahman, I. A., Nurhayati, Anggraini, D., Khasanah, U., Anwar, S., & Apipudin, A. (2024). Emotional Freedom Techniques (EFT) To Overcome Anxiety In Teenagers With Smoking Behavior. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(3), 1067–1076.
- Salim, A. W. F., Aryani, F., & Umar, N. F. (2024). Application Of Emotional Freedom Technique (EFT)-Based Relaxation To Reduce Public Speaking Anxiety. *COUNSENESIA: Indonesia Journal of Guidance and Counseling*, 5(2), 208–217.
- WHO. (2023). Global report on hypertension: The race against a silent killer. In *Geneva: World Health Organization*.
- Yeni, F. (2012). Hubungan Emosi Positif dan Koping dengan Hipertensi. *Ners Jurnal Keperawatan*, 8(2), 115–128.