

EDUKASI DAN PELAYANAN *TAPPING* MENURUNKAN GEJALA HIPERTENSI PADA KARYAWAN PT. TIRTA INVESTAMA

I Wayan Surasta^{1*}, I Ketut Suardana², Komang Henny Achjar³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia

*Korespondensi: wayansurasta65@gmail.com

ABSTRACT

Metabolic syndrome is a symptom of metabolic disorders suffered in conditions of prosperity, if you are obese (overweight) accompanied by hypertension and increased blood sugar levels as well as hypercholesterolemia and increased uric acid. PT Tirta Investama employees with increased welfare from 450 employees through medical check-ups at Siloam Hospital as a referral hospital, 200 of them experienced symptoms of hypertension and obesity. Of the 200 people, due to company policy, HRD decided to take 100 people. It is on this basis that community service is carried out which aims to provide knowledge about how to treat metabolic syndrome, carry out blood pressure checks, examine abdominal circumference and provide Tapping educational services. Tapping is a holistic, complementary nursing action to reduce emotions and stress. Complementary acupuncture nursing services are also provided. The method of activity carried out is blood pressure screening, measuring body weight, height and measuring abdominal circumference. Then Tapping education is carried out and the application practice is carried out step by step until the participants can actually carry it out independently. After 2 weeks of activity, 100 participants were evaluated by repeating the Tapping procedure independently. The community service participants were able to do it correctly, and said that the symptoms of headaches, ringing in the ears had decreased and they felt calmer and emotionally stable, and awareness emerged to change their lifestyle to be healthy. So that community service activities are still needed by employees, the follow-up from this community service is explained to employees who have participated in this activity to be able to pass on knowledge about Tapping to other employees and this activity is carried out independently as well as for their families.

Keywords: Metabolic syndrome education; tapping services; hypertension

ABSTRAK

Sindroma metabolik adalah gejala gangguan metabolik yang diderita pada kondisi kemakmuran, bila mengalami obesitas (kegemukan) disertai dengan hipertensi dan peningkatan kadar gula darah serta hiperkolesterolemia dan gangguan asam urat. Karyawan PT Tirta Investama dengan kesejahteraan yang meningkat dari 450 orang karyawan melalui medikal cek up pada Rumah Sakit Siloam sebagai rumah sakit rujukan 200 orang diantaranya mengalami gejala hipertensi dan kegemukan. Dari jumlah 200 orang tersebut dikarenakan kebijakan perusahaan maka diputuskan dari HRD mengambil 100 orang. Dengan dasar inilah dilakukan pengabdian masyarakat yang bertujuan memberikan

pengetahuan tentang bagaimana mengatasi sindroma metabolik, melakukan pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan lingkaran perut dan memberikan pelayanan edukasi Tapping. Tapping adalah Tindakan keperawatan komplementer berbasis holistik untuk menurunkan emosi dan Stress. Juga pelayanan keperawatan komplementer akupresure. Metode kegiatan yang dilakukan adalah Screening pemeriksaan tekanan darah, pengukuran berat badan, tinggi badan dan pengukuran lingkaran perut. Kemudian dilakukan edukasi Tapping dan praktek aplikasinya tahap demi tahap sampai peserta benar-benar dapat melaksanakan secara mandiri. Setelah 2 minggu kegiatan maka dari 100 orang peserta dilakukan evaluasi mengulang kembali prosedur Tapping secara mandiri peserta pengabmas dapat melakukan dengan benar, dan mengatakan yang tadinya mengeluh sakit kepala menjadi tidak lagi dan yang mengeluh kaku di leher sudah tidak lagi, telinga berdenging menjadi menurun dan merasakan menjadi lebih tenang dan emosional menjadi stabil muncul kesadaran untuk mengubah pola hidup untuk menjadi sehat. Tindak lanjut dari pengabmas ini adalah dijelaskan bagi karyawan sudah mengikuti kegiatan ini untuk dapat menularkan pengetahuan tentang Tapping kepada karyawan lainnya dan kegiatan ini dilakukan secara mandiri juga untuk keluarganya.

Kata kunci: Edukasi sindroma metabolik; Pelayanan Tapping; Hipertensi

PENDAHULUAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat merupakan tugas tridarma perguruan tinggi yang wajib dilakukan oleh dosen setiap Tahunnya. Pengabdian Masyarakat kami lakukan di PT Tirta Investama Aqua Mambal Bali yang bertujuan untuk meningkatkan status kesehatan karyawan pekerja di perusahaan air minum terkemuka di Bali.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dalam bentuk edukasi dan pelayanan kesehatan yang bertujuan menurunkan gejala hipertensi juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi, terjadi ketika tekanan dalam pembuluh darah Anda terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi). Meskipun umum, hipertensi dapat menjadi serius jika tidak diobati. Orang dengan tekanan darah tinggi mungkin tidak merasakan gejala apa pun yang merupakan penyakit tidak menular (PTM) sindroma metabolik yang banyak terjadi karena pola aktifitas menurun dan gaya hidup yang tidak terkontrol akibat kemakmuran yang tidak disadari berpengaruh pada kegemukan (*overweight*) yang dipengaruhi oleh gen dan lingkungan dapat menurunkan produktifitas para pekerja/karyawan dalam perusahaan.

Prioritas solusi dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi tentang Tapping (*SEFT/ Spiritual Emotion Freedom Technic*) adalah metode alternatif yang menggabungkan akupresur dengan psikologi. Dalam SEFT, Anda mengetuk atau memijat titik-titik tertentu di tubuh sambil berbicara tentang masalah emosional atau fisik yang ingin Anda atasi. Tujuannya adalah untuk mengurangi ketegangan, menghilangkan blok energi, dan mempromosikan kesejahteraan. Meskipun belum banyak bukti ilmiah yang mendukung efektivitasnya, beberapa orang melaporkan manfaat dari praktik ini dalam mengurangi stres, kecemasan, dan rasa sakit melakukan pengetukan pada sistem meridian tubuh yang berfungsi untuk melepaskan masalah emosi dan psikologis yang kemungkinan menjadi penyebab masalahnya dan masalah fisik yang diderita oleh karyawan PT Tirta Investama. Untuk memecahkan masalah fisik diberikan pelayanan keperawatan komplementer dengan akupresure sederhana.

METODE

PT. Tirta Investama berlokasi di Mambal, Abiansemal, Kabupaten Badung, Bali 80352, Indonesia. Ini adalah industri yang beroperasi dalam produksi Air Minum Dalam Kemasan (AMDK) di Desa Mambal, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung, Provinsi Bali dengan tingkat kesejahteraan karyawan yang tinggi mengakibatkan banyak karyawan pekerja mengalami ancaman sindroma metabolik yaitu berat badan berlebih, tekanan darah tinggi (hipertensi) dan peningkatan kolesterol dalam darah dan gangguan peningkatan asam urat atau penyakit rematik.

Pada pengabdian masyarakat dengan program kemitraan masyarakat ini akan mengedukasi karyawan yang mempunyai masalah sindroma metabolik, berat badan berlebih, mengalami hipertensi, peningkatan kadar gula darah (DM tipe 2) dan memberikan pelayanan keperawatan komplementer (akupresure) untuk menurunkan hipertensi dan memberikan edukasi penyembuhan diri sendiri dengan metoda Tapping (*SEFT/ Spiritual Emotion Freedom Tehnic*).

Langkah-langkah untuk melakukan SEFT

1. Tentukan Emosi Negatif: Tentukan emosi negatif atau persoalan yang menimbulkan masalah, kemudian identifikasi intensitasnya dengan memberi level dari 0 sampai 10. Nilai 0 berarti "tidak ada" dan 10 berarti yang paling parah.
2. Menenangkan diri ---- dengan "Niat" Menurunkan Gelombang Otak pada gelombang Alfa
3. Perjelas Frasa Pengaturan: Buatlah frasa pengaturan yang spesifik. Misalnya, "Sekalipun aku merasa tegang dan marah ketika orang asing menatapku, aku sepenuhnya dan benar-benar menyayangi, memaafkan dan menerima diri sendiri".
4. Ulangi Frasa Pengaturan: Ulangi frasa pengaturan Anda sambil menotok 'titik pukul karate' – titik lembut pada tangan – tepat di bawah jari kelingking. Tapping titik itu 7 kali.
5. Munculkan Frasa Peningat: Frasa ini akan diucapkan keras-keras sambil menotok titik-titik meridian lainnya. Frasa peningat adalah peningat singkat atas frasa pengaturan, misalnya "orang-orang asing memandangi", "benci dipandangi".
6. Tapping Titik-Titik Berikut: Sambil mengulang frasa peningat Tapping semua titik berikut:
 - a. Alis bagian dalam, tepat di atas "sudut" dalam mata, pada bagian tulang.
 - b. Mata luar: tepi luar mata, pada tulang.
 - c. Di bawah mata: di bawah bagian tengah mata, lagi-lagi pada tulangnya.
 - d. Di bawah hidung, antara hidung dan pipi.
 - e. Pada dagu, tepat di tengah pada lipatan.
 - f. Pada bagian dada.
 - g. Di bawah lengan: tempat tali kutang atau sekitar 8 cm di bawah lipatan lengan.
 - h. Atas kepala: di tengah.
7. Periksa Kembali Intensitas Emosi: Setelah Anda menyelesaikan putaran pertama pengetukan, tanyakan pada diri sendiri berapa kadar emosi/perasaan/ketidaknyamanan Anda, dengan skala 1 sampai 10 lagi.
Harap dicatat bahwa manfaat terapi SEFT dapat berbeda pada masing-masing orang.

HASIL

Kegiatan Pengabmas telah terlaksana dengan baik sesuai dengan jadwal Tanggal 9 Nopember 2023 yang sudah diberikan dari HRD PT Tirta Investama dan diikuti oleh karyawan yang telah mengikuti medikal cek up pada RS Siloam jumlah seluruh Karyawan PT Tirta Investama adalah 450 orang karyawan dan yang tersecrening terjadi hipertensi 200 orang dan karyawan yang diikut sertakan dalam kegiatan pengabmas ini sebanyak 100 orang karena kegiatan produksi dalam perusahaan sehingga HRD yang menunjuk karyawan yang memenuhi syarat pada kegiatan Pengabmas dilakukan pemeriksaan awal maka didapatkan :

Tabel 1 Karakteristik karyawan PT. Tirta Investama

| Karakteristik | Jumlah |
|-------------------------------------|--------|
| Usia (tahun) | |
| 30-40 | 25 |
| 41-50 | 50 |
| 50-60 | 25 |
| Jenis Kelamin | |
| Perempuan | 25 |
| Laki-laki | 75 |
| Keluhan | |
| Sakit kepala | 70 |
| Kaku leher | 20 |
| Telinga berdenging | 2 |
| Tidak ada keluhan | 8 |
| Tekanan Darah | |
| Normal (120/80-130/85) | 10 |
| Pra Hipertensi (130/85-140/90) | 50 |
| Hipertensi Ringan (140/90-160/100) | 30 |
| Hipertensi Sedang (160/100-180/110) | 10 |
| Lingkar Perut | |
| < 80cm | 10 |
| >80 cm | 15 |
| < 90 cm | 30 |
| >90 cm | 45 |

PEMBAHASAN

Seluruh karyawan yang sudah dipilih mengikuti kegiatan edukasi SEFT (Tapping) selama 2 jam. Kemudian dilakukan pelayanan keperawatan komplementer dengan akupresure sehingga akan memberi reaksi relaksasi otot dan menenangkan. Kegiatan SEFT (Tapping) selanjutnya dilakukan di rumah masing-masing selama 2 minggu. Kemudian setelah 2 minggu dilakukan evaluasi, melakukan SEFT nya dan evaluasi Tekanan Darahnya serta keluhan yang menyertainya.

Setelah 2 minggu dilakukan evaluasi para karyawan peserta edukasi untuk melakukan Tapping mandiri dan karyawan peserta dapat melakukan aktifitas tersebut, pemeriksaan tekanan darah dan keluhan yang dirasakan oleh karyawan yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah: secara umum dirasakan perasaan merasa lebih nyaman dan yang tadinya mengeluh sakit kepala menjadi tidak lagi dan yang mengeluh kaku di leher sudah tidak lagi. Penelitian klinis untuk SEFT Tapping sangat menarik. Ini memberikan bukti terukur tentang apa yang sudah kita ketahui. Tapping berhasil! Yang lebih mengesankan lagi adalah ketika para peneliti mereplikasi penelitian-penelitian penting ini. Sains bersinar ketika sekelompok orang yang berbeda di belahan dunia lain menunjukkan hasil yang serupa (jika tidak lebih baik!). Satu-satunya perubahan yang dia lakukan pada uji coba awal yang dilakukan secara individual adalah dia menawarkan sesi Penyesuaian Tapping SEFT dalam kelompok – dan dia mencapai pengurangan kortisol sebesar 43% dalam 1 jam SEFT (The Tapping Solution) Itulah yang dilakukan Dr. Peta Stapleton dari Bond University di Australia baru-baru ini ketika dia mereplikasi studi kortisol terkenal dari Dawson Church pada tahun 2012.

Sebuah penelitian yang diterbitkan pada November 2020 di *Psychological Trauma*, yang secara langsung mereplikasi penelitian sebelumnya, menemukan bahwa orang-orang yang termasuk dalam kelompok penyesuaian SEFT mengalami penurunan kortisol yang signifikan dibandingkan dengan orang-orang yang menerima informasi tentang cara mengatasi kecemasan (dikenal sebagai psikoedukasi). Para penulis mencatat bahwa temuan mereka mendukung penelitian awal, yang menunjukkan bahwa SEFT mungkin merupakan metode yang efektif untuk menurunkan stres baik dalam aplikasi standar maupun klinis.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat di PT Tirta Investama dapat disimpulkan Intervensi SEFT dapat diterima sebagai proses healing mandiri untuk menurunkan emosi dan rasa tertekan yang dapat menimbulkan tekanan darah meningkat selain itu menumbuhkan kesadaran keinginan untuk melakukan pemeriksaan yang lebih dengan memanfaatkan medikal cek up di RS Siloam sebagai Rumah Sakit Rujukan dalam melakukan cekup rutin dari Karyawan PT Tirta Investama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan telah berlangsungnya kegiatan pengabdian masyarakat ini kami mengucapkan terimakasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar atas dukungan dan pembinaan sehingga pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Demikian juga kami mengucapkan terimakasih kepada pemerintah kabupaten Badung melalui Kesbang Polinmas Kabupaten Badung (Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu / DPMPTSP) telah memberikan ijin untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selanjutnya kepada Direktur dan manajemen PT Tirta Investama yang telah memberikan fasilitas dan ijin kepada kami pengabdi, serta karyawan untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi dan pelayanan tapping untuk menurunkan gejala hipertensi. Akhirnya kami team pengabdi berharap apa yang telah kami berikan untuk dapat diteruskan kepada karyawan yang belum mengikuti kegiatan ini serta dilakukan terus menerus untuk diri secara mandiri dan keluarganya, sehingga Tapping ini hal yang mudah untuk penyembuhan diri sendiri secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aswar, 2019 *Mastering Tapping In Minute Rahasia Penyembuhan dengan Metode EFT/C-EFT*, Pengantar DR.dr.Sagiran,Sp.B,M.Kes, ebook.
- Brattberg, G. 2008. *Self-administered EFT (Emotional Freedom Techniques) in Individuals With Fibromyalgia: A Randomized Trial*. Integrative Medicine Vol. 7, No. 4, pp. 30–35.
- Cabyoglu, M.T., Ergene, N. & Tan, U. 2006. *The mechanism of acupuncture and clinical applications*. Int J Neurosci. 116(2): 115–125.

Craig, G. 2008. *EFT Manual*. Available at: <http://www.emofree.com/downloadeftmanual>.

Church, D . *Clinical EFT as an evidence-based practice for the treatment of psychological and physiological conditions*. Psychology. 2013a;4:645–654.

Church, D, De Asis, MA, Brooks, AJ. *Brief group intervention using Emotional Freedom Techniques for depression in college students: a randomized controlled trial*. *Depress Res Treat*.

Church, D, Hawk, C, Brooks, AJ. *Psychological trauma symptom improvement in veterans using emotional freedom techniques: a randomized controlled trial*. *J Nerv Ment Dis*. 2013;201:153–160. doi:10.1097

Church, D, Nelms, J. *Pain, range of motion, and psychological symptoms in a population with frozen shoulder: a randomized controlled dismantling study of clinical EFT (emotional freedom techniques)*. *Arch Sci Psychol*. 2016;4:38–48

Feinstein, D . *Acupoint stimulation in treating psychological disorders: evidence of efficacy*. *Rev Gen Psychol*. 2012;16:364–380.

Geronilla, L, Minewiser, L, Mollon, P, McWilliams, M, Clond, M. *EFT (Emotional Freedom Techniques) remediates PTSD and psychological symptoms in veterans: a randomized controlled replication trial*. *Energy Psychol Theory Res Treat*. 2016;8:29–41.

Hasil Utama *Rikesdas* 2018, Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI.

Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic (INJEC) (e-ISSN:[2527-8819](https://doi.org/10.47859/wuj.v6i1.415), p-ISSN : [2527 - 8800](https://doi.org/10.47859/wuj.v6i1.415)). *duniapoetih-Hypno-Ebook SEFT.pdf*