

LITERATURE REVIEW: SPIRITUAL EMOSIONAL FREEDOM TECHNIQUE DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Birry Assidiqy¹, Hana Ariyani²

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya^{1,2}

assidiqy19@gmail.com

ABSTRAK

Literature review ini dilatar belakangi oleh tingginya angka kejadian hipertensi yang merupakan penyebab utama mortalitas dan morbiditas di berbagai kalangan. Hipertensi juga merupakan faktor risiko dari penyakit jantung iskemik dan stroke yang termasuk lima posisi tertinggi dalam penyebab kematian terbanyak di dunia. Upaya dalam menurunkan angka kejadian dan komplikasi hipertensi salah satunya dengan terapi SEFT. SEFT memberikan efek relaksasi sehingga mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Tujuan literature review ini adalah untuk mengetahui pengaruh SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode dalam penelitian ini menggunakan studi pustaka dimana pencarian artikel dilakukan dengan mengakses internet menggunakan search engine Google Scholar dan Portal Garuda, terdiri dari 230 populasi dan didapatkan 11 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan ekslusi. Hasil penelitian menunjukkan SEFT terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. SEFT memberikan efek relaksasi terhadap tubuh sehingga menekan pengeluaran hormon-hormon pemicu meningkatnya tekanan darah seperti adrenalin, kortisol dan neropinefrin. Saran untuk peneliti selanjutnya yakni literature review ini dapat digunakan sebagai dasar untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan literature review dengan perbaikan metedologi.

Kata Kunci : Hipertensi, SEFT, Tekanan darah

ABSTRACT

This literature review is motivated by the high incidence of hypertension which is a major cause of mortality mordibitas in various circles. Hypertension is also a risk factor for ischemic hearth disease and stroke which are among the five highest positions in the cause of death in the world. One of the efforts in reducing the incidence and complications of hypertension is by using SEFT therapy. SEFT provides a relaxing effect so it can reduce blood pressure in people with hypertension. The purpose of this review literature is to determine the effect of soft therapy on reducing blood pressure in people with hypertension. The method used in this research is literature review in which article searches are carried out by accessing the internet using the Google Scholar search engine and Garuda Portal, consisting of 230 populations and 11 samples found in accordance with the inclusion and exclusion criteria. The results showed that SEFT was proven effective in reducing blood pressure in people with hypertension. SEFT provides a relaxing effect on the body that suppresses the release of hormones that trigger blood

pressure increases such as adrenaline, cortisol and norepinephrine. Advice for further research is this literature review can be used as a basis for further research in conducting a literature review with improved methodology.

Keyword : *Hypertension, SEFT, Blood Pressure*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan peningkatan abnormal tekanan darah di dalam pembuluh darah arteri dalam satu periode, yang mengakibatkan arteriola berkonstriksi sehingga membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri (Udjianti, 2011).

Prevalensi hipertensi nasional berdasarkan Riskesdas (2013) sebesar 25,8 % meningkat pada tahun 2018 menjadi 34,1 % dan prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia 18 tahun ke atas mengalami kenaikan dari 25,8% menjadi 34,1%. Kenaikan prevalensi penyakit ini berkaitan dengan kenaikan prevalensi kebiasaan merokok dari 7,2% menjadi 9,1%, konsumsi alkohol dari 3% menjadi 3,3% dan rendahnya aktifitas fisik dari 26,1% menjadi 33,5% (Riskesdas, 2018).

Salah satu yang menyebabkan peningkatan tekanan darah adalah faktor stress/emosional, saat stress tubuh akan melepaskan hormon adrenalin, kortisol dan *norepinephrine*, yang menyebabkan peningkatan denyut jantung dan kontraksi jantung lebih kuat, pembuluh darah yang mengalirkan darah ke jantung pun melebar sehingga meningkatkan jumlah darah yang di pompa. Stress dapat diatasi dengan cara mengontrol hormon adrenalin, kortisol, *norepinephrine*

dalam tubuh, beberapa penelitian menunjukkan bahwa penekanan titik-titik tertentu di dalam tubuh dapat mengontrol tersebut. Perangsangan pada titik akupunktur akan memberikan efek tertentu di tempat perangsangan ataupun di tempat yang jauh dari tempat perangsangan melalui jalur mekanisme saraf, humorai dan meridian (Zainuddin, 2013).

Penderita hipertensi sering sekali takut dan cemas dalam menghadapi penyakitnya, misalnya takut akan ancaman komplikasi, takut tekanan darahnya semakin tinggi, sehingga kondisi tersebut menyebabkan pasien merasa tertekan secara emosional, tekanan emosional yang timbul biasanya karena pikiran akan kesembuhan penyakit yang relative kecil, ancaman kecacatan/kematian, aturan diet yang ketat maupun komplikasi yang akan datang di kemudian hari, keadaan emosional pasien yang semakin tidak stabil akan memperburuk penyakit hipertensi tersebut (Lismayanti, 2018).

Penelitian Prameswari & Ariyani (2017) menggunakan EFT yaitu teknik pengobatan dengan menekan titik-titik akupunktur di permukaan tubuh disertai dengan rangsangan emosional berupa perkataan positif dapat menurunkan

kecemasan dengan hasil penelitian EFT memiliki potensi manfaat yang besar untuk kesehatan fisik dan terutama kesehatan psikologis khususnya dalam menurunkan tingkat kecemasan.

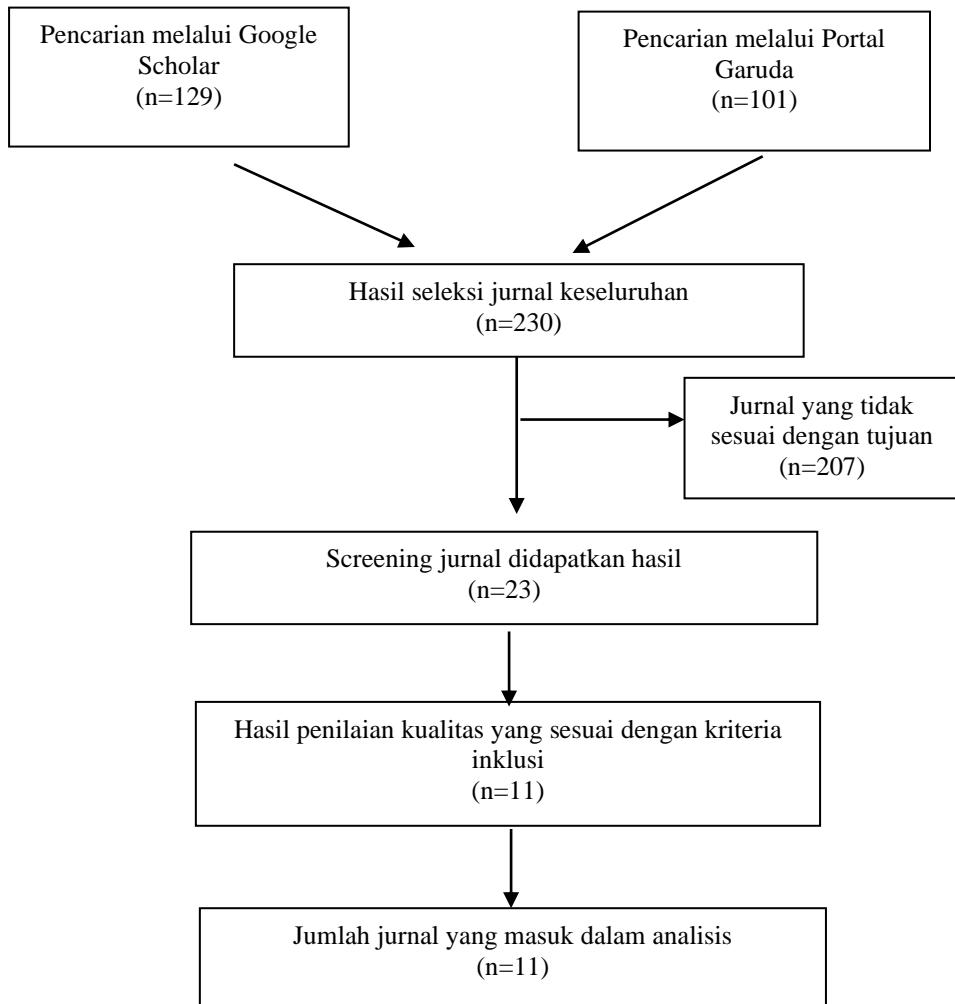
Mengingat pentingnya menjaga kestabilan emosional pasien hipertensi, maka dari itu perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan diharapkan mampu memberikan asuhan keperawatan secara mandiri dalam konteks non farmakologi, salah satunya adalah dengan terapi komplementer. Terapi komplementer adalah terapi holistik yang sudah diakui dan digunakan sebagai alternatif penanganan non farmakologi sebagai pendamping terapi medis. Beberapa terapi komplementer yang dikembangkan dalam mengatasi hipertensi di antaranya adalah akupuntur, hipnoterapi, meditasi, *Emotional Freedom Technique*, dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), SEFT merupakan terapi relaksasi dalam bentuk *mind body therapy* dari terapi komplementer yang bekerja kurang lebih sama dengan prinsip akupuntur dan akupresur, yakni dengan perangsangan titik-titik akupunktur diperlukan tubuh (Zainuddin, 2013).

Berdasarkan fenomena di atas penulis memandang pentingnya untuk melakukan literature review tentang pengaruh terapi SEFT terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

METODE PENELITIAN

Tujuan literature review ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Artikel ini dikumpulkan berdasarkan database Google Scholar dan Portal Garuda dengan menggunakan kata kunci : SEFT, Hipertensi dan Tekanan Darah. Kriteria inklusi dalam literature ini adalah: Jurnal penelitian primer, jenis penelitian kuantitatif, topik penelitian berkaitan dengan terapi SEFT terhadap tekanan darah pasien hipertensi, dan tahun terbit jurnal 2015-2020.

Adapun yang menjadi populasi dalam literature ini sebanyak 230 jurnal yang berkaitan dengan pengaruh SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, dan jumlah sampel dalam penelitian ini yang sesuai dengan tujuan penelitian sebanyak 11 jurnal dengan masing-masing jumlah 9 dari Google Scholar dan 2 dari Portal Garuda. Adapun alur pencarian artikel tergambar dalam tabel berikut ini :



HASIL PENELITIAN

Adapun hasil analisis didapatkan 11 artikel, berikut ini adalah tabel karakteristik artikel yang dianalisis :

Author/Years	Title	Participant	Result
Susanti Deby/ 2015	Pengaruh <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>	Sampel dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi	Hasil penelitian didapatkan rerata penurunan tekanan darah sistolik yaitu 12,35 mmhg dan rerata

	(SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang	sebanyak 17 responden	penurunan tekanan darah <i>diastolic</i> yaitu 7,35 mmhg, SEFT terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi
Hendri Fajri Rofacky & Faridah Aini/2015	Pengaruh <i>Spiritual</i> <i>Emotional</i> <i>Freedom</i> <i>Technique</i> (SEFT) Terhadap Teakanan Darah Penderita Hipertensi	Sampel berjumlah 30 responden	Hasil Penelitian menyebutkan rerata penurunan tekanan darah <i>systole</i> dan <i>diastole</i> pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah terapi SEFT yaitu 1,46 mmhg / 0,67 mmhg dan pada kelompok control nilai rata-rata mengalami kenaikan yaitu 0,6 mmhg / 0,66 mmhg
Lilis Lismayanti, Nina Pamela Sari /2018	Efektifitas <i>Spiritual</i> <i>Emotional</i> <i>Freedom</i> <i>Therapy</i> (SEFT) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia diatas 65 tahun Yang Mengalami Hipertensi	Partisipan berjumlah 30 responden yang sudah lansia dan menderita hipertensi	Hasil Penelitian menunjukan SEFT berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah dengan hasil rata rata tekanan darah lansia sebelum diberikan SEFT sebesar 175/93,6 mmhg dan setelah dilakukan SEFT menjadi 171,7/92,5 mmhg
Gita Nur Fitri, Lilis Lismayanti, Nina Pamela Sari/2017	SEFT Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia	Partisipan berjumlah 30 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok berdasarkan jenis kelamin, 15 responden laki-laki dan	Hasil Penelitian menyebutkan rerata penurunan tekanan darah pada kelompok laki-laki sebelum- sesudah diberikan SEFT yaitu sebesar <i>systole/diastole</i> 6,6 mmhg / 5,67 mmhg, rerata penurunan

Ika Sartika/2018	Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Dusun Sawahan, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta	Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi dengan tekanan darah >140/90 mmhg di dusun sawahan sebanyak 60 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok	15 responden perempuan tekanan darah sebelum-sesudah SEFT pada kelompok perempuan yaitu sebesar systole/diastole 9,33 mmhg / 8,08 mmhg	Hasil Penelitian menyebutkan rata-rata penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi yaitu sebesar systole/diastole 23,34 / 7,33 mmhg, dan rata-rata pada kelompok control mengalami kenaikan sebesar systole/diastole 11,33/6,66 mmhg
Muswarni & Hanaya/2019	Deskripsi Keberhasilan Terapi SEFT Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pandau Jaya Kec. Siak Hulu kab. Kampar	Participant berjumlah 64 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok, 32 kelompok intervensi dan 32 kelompok control	Hasil penelitian menyebutkan rerata penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi sebelum-sesudah diberikan SEFT yaitu sebesar systole/diastole 12,25 / 10,83 mmhg, pada kelompok control justru mengalami peningkatan pada nilai diastolik dengan rerata 0,94 mmhg	Hasil penelitian menyebutkan rerata penurunan tekanan darah systole pada kelompok intervensi sebesar 10,41 mmhg dan pada kelompok control 4,06 mmhg, rerata penurunan tekanan darah diastole
Sri Maryatun/2017	Applikasi Model Supportif Pada Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap	Participant berjumlah 17 orang kelompok intervensi yang mendapatkan perlakuan dengan aplikasi model	Hasil Penelitian menyebutkan rerata penurunan tekanan darah systole pada kelompok intervensi sebesar 10,41 mmhg dan pada kelompok control 4,06 mmhg, rerata penurunan tekanan darah diastole	

	Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Werdha Teratai	suportif dan 17 tanpa aplikasi model supportif	pada kelompok kelompok sebesar 8,35 mmhg dan pada kelompok control 4,24 mmhg
Sonhaji & Roland Lekatompessy/2019	Efektifitas <i>Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)</i> dan Menyanyi Terhadap Tekanan Darah Lansia di Rumpelsos Pucang Gading Semarang	Sampel dalam penelitian adalah lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 34 orang yang terbagi menjadi 2 kelompok	Hasil penelitian menyebutkan rata-rata tekanan darah pada kelompok SEFT sebelum-sesudah Intervensi yaitu 173,76/96,41 mmhg menjadi 170,29/93,82 mmhg, rata-rata tekanan darah pada kelompok menyanyi sebelum-sesudah yaitu sebesar 170,29/93,82 mmhg menjadi 168,00/87,00 mmhg.
Sholihul Huda & Galia Wardha Alvita/2018	Pengaruh Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tahunan	Participant berjumlah 33 responden, dimana 13 responden intervensi dan 20 responden sebagai kontrol	Hasil penelitian menyebutkan rata-rata penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi sebesar 25,692/5,131 mmhg, sedangkan pada kelompok control mengalami penurunan pada nilai systole sebesar 0,60 mmhg dan mengalami kenaikan pada nilai diastole 0,90 mmhg
Chindy Maria Orizani/2019	Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Hipertensi Pada Lansia	partisipan berjumlah 30 responden	Hasil uji statistic menunjukkan nilai p value = 0,000 < $\alpha=0,05$ yang artinya ada pengaruh terapi SEFT terhadap tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi, rata rata tekanan darah sebelum dilakukan SEFT sebesar 1,30 dan setelah dilakukan SEFT menjadi 2,20

Murni/2018	Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	Partisipan berjumlah 60 orang yang terbagi menjadi 2 kelompok, 30 kelompok eksperimen dan 30 kelompok control	Hasil Penelitian menyebutkan pada kelompok eksperiment mengalami penurunan yang signifikan setelah diberikan perlakuan SEFT, sedangkan pada kelompok control tidak mengalami perubahan yang signifikan, terapi SEFT efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi
------------	--	---	--

Berdasarkan hasil analisa data pada 11 jurnal yang ditelaah, terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah setelah diberikan intervensi SEFT pada pasien hipertensi, hal ini menunjukkan adanya pengaruh SEFT terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Frekuensi pemberian SEFT mempengaruhi nilai rata-rata tekanan darah, Perlakuan intervensi SEFT yang lebih sering dan rutin mampu menurunkan rata-rata tekanan darah yang lebih besar pada pasien hipertensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis, SEFT terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Peneliti berasumsi bahwa hal ini disebabkan karena SEFT memberikan efek relaksasi terhadap tubuh sehingga menstimulasi kerja kelenjar adrenal untuk menekan sekresi hormon yang mempengaruhi kerja kardiovaskuler

seperti epinefrin, kortisol dan steroid lainnya seperti *renin*, *angiotensin* dan mengurangi sekresi *aldosteron* dan *ADH*. Hal ini menyebabkan terjadinya penurunan detak jantung, laju pernafasan dan tekanan darah.

Hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor resiko. Stres merupakan salah satu faktor yang menyebabkan hipertensi. ketika seseorang mengalami stres maka terjadi ketegangan pada sistem saraf simpatik. Peningkatan aktifitas saraf simpatik berdampak pada kontraksi pembuluh darah. Hal ini menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Sehingga terjadi peningkatan tekanan darah secara tidak menentu (Brunner & Suddarth, 2013). Hal ini didukung dengan hasil penelitian Islami (2015) dengan hasil penelitian menyebutkan terdapat hubungan yang sangat bermakna antara stress dengan hipertensi pada pasien rawat jalan di Puskesmas Rapak Mahang Kabupaten Kutai Kartanegara Provinsi

Kalimantan Timur.

Berdasarkan analisis fakta dan teori, peneliti berpendapat bahwa pada saat kondisi stress maka ubuh akan melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat sehingga tekanan darah akan meningkat, maka diperlukan cara yang tepat untuk mengatasi stres tersebut.

SEFT merupakan terapi relaksasi yang terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi SEFT mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastole, hasil penelitian Deby, (2015) menyebutkan terjadi penurunan tekanan darah systole sebesar 12,35 mmhg dan diastole 7,35 mmhg setelah diberikan terapi SEFT. Hasil ini juga didukung Hanaya (2019) dengan hasil penelitian terjadi penurunan tekanan darah systole sebesar 12,25 mmhg dan diastole sebesar 10,83 mmhg, pada penelitian yang menggunakan kelompok kontrol justru mengalami kenaikan tekanan darah, seperti penelitian Huda & Alvita (2018) mengalami kenaikan tekanan darah diastole pada kelompok control sebesar 0,90 mmhg, sedangkan dalam penelitian Purwanto et. al (2016) mengalami kenaikan pada nilai systole sebesar 2 mmhg, dan penelitian Sartika & Suprayitno (2018) mengalami kenaikan systole sebesar 6,66 mmhg pada kelompok control. Peneliti berasumsi bahwa pada kelompok control mengalami kenaikan tekanan darah karena tidak diberikan terapi SEFT maupun abat antihipertensi sehingga mengalami

kenaikan tekanan darah.

Dalam Penelitian Sartika dan Suprayitno (2018) Terapi SEFT dilakukan sebanyak 3 kali dalam waktu 1 minggu, menurunkan rata-rata tekanan darah yang cukup besar yaitu 23,34/7,33 mmhg. Didukung dengan hasil penelitian Deby (2015) terapi SEFT diberikan oleh terapis yang berlisensi sebanyak 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut, menghasilkan penurunan tekanan darah sebesar 12,35/7,35 mmhg. Sedangkan dalam penelitian Rofacky & Aini (2015) SEFT diberikan selama 1 kali dalam 15 menit yang dilakukan selama satu hari, menghasilkan penurunan tekanan darah sebesar 1,46/0,67 mmhg. Berdasarkan hasil analisis fakta diatas, peneliti berasumsi bahwa pemberian frekuensi terapi SEFT yang lebih rutin berpengaruh terhadap hasil penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Adapun penelitian Lismayanti (2018) yang menggunakan agregat lansia pada sampel penelitian, didapatkan hasil penelitian SEFT terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah, hal serupa dijumpai dalam Fitri et. Al (2017) SEFT mampu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Penelitian Murni (2018) menggunakan sampel penelitian responden umur 30-50 tahun didapatkan hasil penelitian SEFT mampu menurunkan tekanan darah sehingga peneliti berasumsi bahwa SEFT dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi agregat dewasa maupun lansia.

Proses penelitian tentang efektifitas terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dilakukan melalui stimulus yang masuk dalam beberapa tahap. Stimulus yang dipersepsikan berupa keperawatan SEFT terdiri dari tiga langkah yaitu *set-up*, *tune-in* dan *tapping*. Pengucapan *set-up words* yang berupa doa kepasrahan yaitu responden diperintahkan mengucapkan "Ya Allah, meskipun saya sakit hipertensi saya ikhlas dan saya pasrah kepada-Mu ya Robb". Kemudian dilanjutkan dengan berdo'a "Ya Allah, hambaMu ini mohon kepada Engkau, berikanlah kesembuhan kepada saya dari penyakit hipertensi ini". Pada langkah *Set-up* terkandung *cognitive therapy*, sugesti diri, *affirmation* serta meditasi dan relaksasi (do'a). Langkah *tune-in* mengandung *self hypnosis* yang mampu menghapus program bawah sadar yang menjadi akar penyebab dari emosi negatif yang kita alami. Sedangkan langkah *tapping* pada titik energi tubuh mampu menyeimbangkan aliran energi tubuh sehingga mempermudah penerimaan sugesti diri (Zainuddin, 2013) dalam (Huda & Alvita, 2018).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review SEFT terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi karena mampu memberikan efek relaksasi terhadap tubuh sehingga menekan pengeluaran hormon-hormon pemicu meningkatnya tekanan darah seperti

adrenalin, kortisol dan *norepinephrine*. Pemberian intervensi SEFT yang lebih sering dan rutin mampu menurunkan tekanan darah yang lebih besar pada pasien hipertensi agregat dewasa maupun lansia.

SARAN

Diharapkan hasil penelitian ini dapat disosialisasikan kepada masyarakat umum, khususnya yang mengalami hipertensi bahwa SEFT terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sehingga masyarakat mau melakukan terapi SEFT ini

DAFTAR PUSTAKA

- Brunner, & Suddarth. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Volume 2*. Jakarta: EGC.
- Deby, S. (2015). 1. Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang . *Jurnal Stikes Cendekia Utama*.
- Fitri, G. N., Lismayanti, L., & Sari, N. P. (2017). SEFT Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Buletin Media Informasi*.
- Hayana, M. &. (2019). 7. Deskripsi Keberhasilan Terapi SEFT Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pandau Jaya Kec. Siak Hulu kab. Kampar. *Jurnal Sain dan Kesehatan*, 24-30.
- Huda, S., & Alvita, G. W. (2018). Pengaruh Terapi SEFT

- (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tahunan . *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, Vol. 7 No 2.
- Lismayanti, L. (2018). Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Therapy (SEFT) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Diatas 65 Tahun Yang Mengalami Hipertens. *Prosiding Seminar Bakti Tunas Husada*.
- Maryatun, S. (2017). 8. Aplikasi Model Supportif Pada Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Werdha Teratai. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan 3*, (pp. 12-16).
- Murni. (2018). Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Photon*, Vol. 8 No.2.
- Orizani, C. M. (2019). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Hipertensi Pada Lansia. *Adi Husada Nursing Journal*, Vol. 5 No. 2.
- Prameswari, A., & Ariyani, H. (2017). Emotional Freedom Technique (EFT) Terapi Alternatif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Yang Akan menjalani Percutaneous Coronary Therapy Pci. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, Vol. 11 No. 1.
- Purwanto, E., Sunardi, S., & Sakinah, T. (2016). The Effect Of SEFT Therapy to Decrease Hypertension. *Jurnal Ners dan Kebidanan*.
- Riskesdas. (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2013*. Jakarta.
- Riskesdas. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018*. Jakarta.
- Rofacky, H. F., & Aini, F. (2015). 2. Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Teakanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, Volume.10 No.1 .
- Sartika, I., & Suprayitno, E. (2018). 6. Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Dusun Sawahan, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta.
- Sonhaji, & Lekatompessy, R. (2019). 9. Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Menyanyi Terhadap Tekanan Darah Lansia di Rumpelsos Pucang Gading Semarang.

- Health Sciences and Pharmacy Journal*, 14-20..
- Udjianti, W. J. (2011). Keperawatan Kardiovaskuler. Jakarta: Salemba Medika.
- WHO. (2018). *Global Health Estimates 2016 : Deaths by Cause, Age, by Country and by Region*. Geneva: World Health Organization .
- Zainuddin, A. F. (2013). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) For Healing + Success + Happiness + Greatness*. Jakarta: Afzan Publishing