

## **PENERAPAN TERAPI *SPIRITUAL EMOSIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA: STUDI LITERATUR**

Vera Fitriana<sup>1</sup>, Luluk Cahyanti<sup>2</sup>, Alvi Ratna Yuliana<sup>3</sup>, Ulfir Nurjannah<sup>4</sup>  
<sup>1-4</sup>Program Studi D3 Keperawatan ITEKES Cendekia Utama Kudus  
Email : [vera.fitriana88@gmail.com](mailto:vera.fitriana88@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit dengan gaya hidup kurang sehat yang paling umum terjadi. Hipertensi menjadi masalah kesehatan masyarakat utama baik di Indonesia maupun dunia karena frekuensi yang tinggi dan berisiko. Penatalaksanaan hipertensi secara umum menggunakan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan hipertensi dengan teknik farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obat anti hipertensi sering digunakan sebagai terapi dibandingkan pengobatan non farmakologi. Pengobatan non farmakologi salah satunya yaitu dengan terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) untuk menurunkan tekanan darah dimana terapi ini merupakan salah satu bentuk terpai pikiran tubuh yang berkembang dari terapi komplementer dan alternatif. Studi literatur ini untuk mengetahui penerapan *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Metode dalam penulisan studi literatur ini dengan cara mencari beberapa jurnal penelitian yang dipublikasikan melalui data base elektronik. Data base yang digunakan adalah google cendekia. Pencarian jurnal dilakukan dengan mengumpulkan tema keperawatan holistik. Tahun penerbitan jurnal yang digunakan untuk dilakukan studi literature adalah tahun 2012 sampai tahun 2021. Hasil dari 5 literatur jurnal yang didapatkan bahwa ada pengaruh terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Kesimpulan yang didapatkan adalah adanya *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Diharapkan dengan terapi SEFT ini dapat dijadikan alternatif untuk menurunkan hipertensi pada lansia.

**Kata Kunci:** *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT), lanjut usia (lansia) dan hipertensi.

### **ABSTRACT**

*Hypertension is one of the most common diseases with an unhealthy lifestyle. Hypertension is a major public health problem both in Indonesia and the world because of its high frequency and risk. Management of hypertension in general uses pharmacological and non-pharmacological therapy. Treatment of hypertension with pharmacological techniques, namely by using anti-hypertensive drugs is often used as therapy compared to non-pharmacological treatment. One of the non-pharmacological treatments is the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy to lower blood pressure where this therapy is a form of mind body therapy that has developed from complementary and alternative therapies. This literature study is to determine the application of the*

*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to reduce blood pressure in the elderly. The method in writing this literature study is by searching for several research journals published through electronic databases. The data base used is Google Scholar. Journal searches were carried out by collecting holistic nursing themes. The year of publication of the journal used to conduct a literature study is from 2012 to 2021. The results of 5 journal literature found that there is an effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy in lowering blood pressure in elderly hypertensives. The conclusion obtained is the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to reduce blood pressure in the elderly. It is hoped that this SEFT therapy can be used as an alternative to reduce hypertension in the elderly.*

**Keywords:** *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy, elderly, and hypertension*

## LATAR BELAKANG

Penyakit hipertensi menjadi masalah kesehatan yang umum didunia, selain itu hipertensi termasuk salah satu penyakit dengan faktor resiko yang memicu munculnya berbagai macam penyakit. [1] Hipertensi yaitu penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup yang kurang sehat, maka dari itu penanganan hipertensi secara medis saja tidak cukup atau tidak maksimal hipertensi biasanya terjadi pada seseorang sudah berusia diatas 40 tahun atau seseorang yang sudah lanjut usia (lansia).[2]

Lanjut usia (Lansia) adalah seorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas, yang akan mengalami proses penuaan). [3] Di indonesia perasentasi 9,27 persen atau sekitar 24,49 juta orang. Persentase itu didominasi oleh lansia muda (kelompok umur 60-69 tahun) persentasenya dapat mencapai 63,39 persen, lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 27,92 persen dan sisanya (8,69 persen) adalah lansia tua (lebih dari 80 tahun).[3]

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 menunjukkan sekitar 22% orang di dunia menderita penyakit hipertensi, Hal ini menandakan satu dari tiga orang menderita hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Milyar orang yang terkena hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.[4]

WHO menyebutkan negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi sebesar 40% sedangkan negara maju hanya 35%, di kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi, yaitu sebesar 40%. Kawasan Amerika sebesar 35% dan Asia Tenggara 36%. Kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. [1]

Pada tahun 2018, RISKESDAS menunjukkan angka prevalensi hipertensi pada penduduk >18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,11, peningkatan hipertensi berdasarkan cara pengukuran juga terjadi di hampir seluruh provinsi di Indonesia. Prevalensi ini lebih tinggi dibandingkan prevalensi pada tahun 2013 sebesar 25,8%.[5]

Tingginya angka prevalensi penyakit hipertensi ini sehingga diperlukan intervensi keperawatan intervensi keperawatan bukan hanya fisik saja, melainkan emosional. Penderita hipertensi khususnya lansia juga yang sering sensitif,

merasa tersinggungan sehingga penderita lebih labil, lebih sering marah dan menimbulkan tekanan darah semakin tinggi dengan demikian diperlukan.[2] Pengobatan hipertensi ada dua cara yaitu dengan farmakologi dan nonfarmakologi, farmakologi sendiri yaitu dengan pemberian obat-obat farmasi, pengobatan farmakologi lebih sering digunakan untuk mengobati hipertensi dengan menggunakan obat anti hipertensi seperti *Angiotensin Converting Enzyme (ACE) inhibitor*, *angiotensin receptor blocker (ARBs)*, *beta-blocker*, *calcium channel blocker*, *direct renin inhibitor*, *diuretic*, *vasodilator*,<sup>6</sup> sedangkan nonfarmakologi banyak alternatif yang digunakan yaitu obat tradisional akupunktur, hipnoterapi, meditasi dan *Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT)*.<sup>[7]</sup> Terapi SEFT juga bisa menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.<sup>[7]</sup>

*Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT)* merupakan suatu tindakan dimana tindakan tersebut adalah tindakan komplementer yang digunakan untuk penanganan alternatif hipertensi. SEFT banyak digunakan untuk berbagai macam masalah fisik, emosi, pikiran, sikap, motivasi, secara cepat mudah dan universal. Terapi SEFT menstimulasi titik-titik dalam tubuh selama kurang lebih 20 menit dalam tubuh dapat membantu mengurangi kecemasan dan menjadikan hati lebih tenang dan nyaman. Terapi tersebut dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi pada seseorang lanjut usia (lansia). Prosedur Terapi *spiritual emosional freedom technique (SEFT)* dilakukan dengan cara mengajak klien melakukan aktivitas dengan cara memfokuskan pikiran klien kemudian merangsang titik-titik tubuh yang bisa dilakukan terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT)* selama kurang lebih 20 menit setiap hari selama 7 hari. Pemberian terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT)* dapat digunakan pada pasien dengan tekanan darah tinggi, terapi SEFT menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap emosi seseorang.<sup>[7]</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Faridah 2012 menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah sistolik pasien hipertensi yang mendapatkan perawatan SEFT jika dibandingkan dengan pasien yang menjadi kelompok kontrol terapi SEFT sangat efektif dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.<sup>[7]</sup> Penelitian yang senada juga dilakukan oleh Rofacky dan Aini (2015) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik *Spiritual*

*Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.[7]

Hasil penelitian lain tentang penerapan terapi SEFT yang dilakukan oleh Wijaya (2015) pada pasien hipertensi yang dilakukan berpengaruh pada penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasilnya menunjukkan bahwa terapi SEFT efektif dalam menurunkan tekanan darah.[7]

Berdasarkan uraian diatas mengenai hipertensi yang tidak hanya menggunakan pengobatan medis tetapi juga menggunakan terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah. Penulis tertarik untuk membuat studi literatur yang berjudul "terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* (SEFT) untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan tujuan untuk mengetahui gambaran cara penerapan tentang studi literatur tentang terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* (SEFT) untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi pada lansia

## **METODE PENELITIAN**

Metode penulisan studi literatur ini adalah penulis mengumpulkan, mengkompilasi, menganalisis dari data sekunder yang didapat dari beberapa artikel jurnal penelitian yang dipublikasikan melalui data *base* elektronik. Data *base* elektronik yang digunakan adalah Google Cendekia. Pencarian jurnal dilakukan dengan mengumpulkan tema keperawatan holistik. Kata kunci yang digunakan adalah terapi SEFT untuk menurunkan hipertensi pada lansia, atau terapi SEFT untuk menurunkan tekanan darah, dan hipertensi. Pembatasan proses pencarian tidak hanya terkait tema, tetapi juga kendala tahun terbit jurnal tersebut. Tahun penerbit jurnal yang digunakan untuk dilakukan studi literatur adalah tahun 2012 sampai tahun 2021.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berdasarkan pada hasil literatur dari berbagai jurnal penelitian yang saya dapatkan, menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi (*Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Therapy* (SEFT) untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Hasil penelitian jurnal yang utama yang dilakukan oleh Lilis Lismiayati dan Nina Pamela Sari tahun (2018) yang berjudul *Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Therapy* (SEFT) Dalam Menurunkan Tekanan

Darah Pada Lansia Diatas 65 Tahun Yang Mengalami Hipertensi. Metode penelitian dalam penelitian ini adalah quasy eksperimen atau eksperimen semu tanpa kontrol, tempat penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Bantarsari. Sampel dalam penelitian ini satu grup sampel dengan besar sample 30 orang. Hasil uji T diperoleh *p-value* 0,000 atinya secara statistik ada perbedaan yang signifikan tekanan darah antara sebelum dan sesudah dilakukan SEFT.[2]

Penelitian yang setema yang di dilakukan oleh (Sholikul Huda dan Galia Wardha Alvita (2018) yang berjudul “Pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah puskesmas Tahunan”,

Desain yang digunakan adalah desain Quasy eksperimental penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tahunan dengan total responden sebesar 33 responden, dimana 13 responden intervensi dan 20 responden sebagai kontrol. Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu: Penderita hipertensi primer; Penderita hipertensi yang bertempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas Tahunan Jepara, Penderita hipertensi mampu berkomunikasi dengan baik. Hasil tersebut menunjuk kan bahwa nilai *p-value* < 0,05, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol pada tekanan darah sistol dan diastol.[7]

Penelitian yang setema juga dilakukan oleh Atyanti Isworo dkk(2019) yang berjudul Pengaruh Terapi *Emotional Freedom Technique* dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi, dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi-experiment pretest-posttest with control group design*. Sampel dalam penelitian ini untuk masing-masing kelompok berjumlah 16 responden,dengan kriteria inklusi, bersedia menjadi responden, Tekanan Darah Sistolik (TDS) 140-160 mmHg dan Tekanan Darah Diastolik (TDD) 90-100 mmHg, tidak menderita gagal ginjal, penyakit kardiovaskular lainnya dan diabetes, pasien yang mengkonsumsi obat anti hipertensi. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan TDS sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT (*p* <0,001). Analisis lebih lanjut menunjukkan

bahwa terdapat perbedaan selisih penurunan TDS antara kedua kelompok. Artinya bahwa terapi SEFT berpengaruh terhadap penurunan TDS pada lansia yang mengalami hipertensi.[3]

Penelitian lain yang dilakukan oleh Maswani & Hayana (2020) dengan judul Keberhasilan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Pandau Jaya Kec. Siak Hulu Kab. Kampar dengan desain penelitian menggunakan quasi eksperimen, teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai  $P=0,000$  ( $P<0,005$ ) yang berarti bahwa ada pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah sistole dan diastole pada pasien hipertensi. [8]

Penelitian yang serupa yang dilakukan oleh Rachmanto, dkk (2021) dengan judul Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi, Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pre eksperimental (*one group pretest-posttest*). Sampel dalam penelitian ini adalah 19 responden. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan  $p = 0,05$ , sehingga ada pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi yang sudah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*. [9]

Berdasarkan hasil penelitian beberapa literatur menggunakan teknik non farmakologi, teknik non farmakologi yaitu cara alternatif yang tidak menggunakan obat-obatan farmasi teknik nonfarmakologi banyak alternatif yang digunakan yaitu obat tradisional akupunktur, hipnoterapi, meditasi, dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). [7] *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan teknik terapi yang menggabungkan sistem energi tubuh dan terapi spiritualitas dengan metode *tapping* pada 18 titik kunci di sepanjang 12 jalur energi tubuh. [10] Terapi SEFT bekerja dengan berusaha merangsang titik-titik kunci pada sepanjang 12 jalur energi (*energy meridian*) atau bisa diartikan energi meridian yaitu jaringan jalan yang tersebar didalam tubuh. [7] SEFT digunakan untuk mengatasi masalah fisik dan emosi. SEFT mampu menyelesaikan berbagai masalah fisik, bahkan untuk beberapa masalah yang divonis tidak ada harapan lagi oleh dokter. SEFT sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah karena Terapi SEFT menstimulasi titik-titik dalam

tubuh selama kurang lebih 20 menit dalam tubuh dapat membantu mengurangi kecemasan dan menjadikan hati lebih tenang dan nyaman, karena terapi SEFT merangsang titik dalam tubuh dan merilekskan, pasien menjadi menurun dan hormon norepinefrin akan sedikit demi sedikit berkurang dikeluarkan oleh medulla adrenal sehingga tekanan darah berangsur-angsur turun oleh sebab itu SEFT sangat berpengaruh terhadap menurunkan tekanan darah pada lansia.[7]

Penelitian pertama yang dilakukan Lilis Lismiayati dan Nina Pamela Sari tahun (2018) menunjukkan bahwa ada pengaruh pengaruh terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia serta 4 penelitian yang mendukung yang setema dengan penelian yang utama juga sangat berpengaruh yaitu penelitian literatur yang dilakukan oleh sholikul huda dan galia wardha alvita (2018) dan Atyanti Isworo dkk(2019), dapat dilihat dari kelima penelitian tersebut adanya persamaan yaitu pada Teknik pengambilan sampelnya, menggunakan metode quasy eksperimen, yaitu tehnik yang memiliki perlakuan(*treatmen*), pengukuran-pengukuran dampak (*outcame measure*), dan unit-unit eksperimen (*experimental unit*), bertujuan untuk mengetahui Efektifitas *Spiritual Emotional Freedom Therapy* (SEFT) dalam Menurunkan Tekanan Darah. Tindakannya yaitu untuk mengetahui adanya perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol antara *pre-test* dan *pos-test*. Dapat dilihat dari ketiga penelitian bahwa menggunakan kontrol *pre-test* dan *pos-test* sangat signifikan perbedaannya sangat terlihat, dan kenapa memakai *pre-test* dan *post-test* karena dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test* peneliti dapat melihat perbedaan secara signifikan, Waktu pemberian tindakan dari ketiga penelitian literatur membutuhkan waktu 20 menit setiap hari selama tujuh hari karena waktu tersebut sangat signifikan untuk melakukan tindakan SEFT, kerana waktu pas untuk digunakan merangsang titik- titik kunci pada sepanjang 12 jalur energi (*energy meridian*) tubuh, tidak terlalu cepat dan tidak terlalu lama.

Kelima penelitian tersebut juga ada perbedaan yaitu cara pengambilan sampelnya dari empat penelitian yang dilakukan oleh (Lilis Lismiayati dan Nina Pamela Sari tahun (2018) sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (sholikul huda dan galia wardha alvita (2018) dan Maswani & Hayana (2020) dan oleh Rachmanto, dkk (2021) yaitu menggunakan *purposive sampling* sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Atyanti Isworo dkk(2019)



menggunakan *consecutive sampling*. Penelitian yang dilakukan oleh (sholikul huda dan galia wardha alvita (2018) hanya menjelas inklusi primer karena dalam penelitian hanya mencantumkan inklusi yaitu: Penderita hipertensi primer; penderita hipertensi yang bertempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas Tahunan Jepara, penderita hipertensi mampu berkomunikasi dengan baik, karena penelitian yang dilakukan oleh (Sholikul Huda dan Galia Wardha Alvita (2018) berfokus pada penderita hipertensi primer.

## **Pembahasan**

Mekanisme Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dari terapi komplementer dan alternatif keperawatan. SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan terapi spiritual dengan menggunakan *tapping* atau diartikan *Tapping* adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita. Terapi SEFT bekerja dengan berusaha merangsang titik-titik kunci pada sepanjang 12 jalur energi (*energy meridian*) tubuh, menstimulasi titik-titik meridian tubuh selama 20 menit dan dengan intensitas ketukan yang sama dapat membantu mengurangi kecemasan dan membuat perasaan menjadi lebih tenang dan nyaman, SEFT merupakan salah satu tehnik relaksasi dalam rangka mengurangi *stress*. Sentuhan SEFT dengan menggunakan ketukan ringan (*Tapping*) dan dikombinasikan dengan sedikit *hypnotherapy* dan terapi Do'a dengan meningkatkan kepasrahan pasien terhadap keadaan dirinya akan membantu pasien hipertensi merasa nyaman sehingga tingkat *stress* pasien menjadi menurun dan hormon norepinefrin dan epineprin akan sedikit demi sedikit berkurang dikeluarkan oleh medulla adrenal sehingga tekanan darah berangsur-angsur turun. oleh sebab itu SEFT sangat efektif digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Manfaat dari terapi SEFT ini akan membuat seseorang merasakan respon relaksasi dan menjadi rileks, sehingga tekanan darah yang menderita tekanan darah yang menderita hipertensi dapat diturunkan.[12] Dari teori tersebut menunjukkan bahwa terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan studi literatur yang didapatkan dari mengumpulkan, menganalisa, dan mengaplikasikan jurnal studi kasus tentang terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada lansia yang dilakukan oleh Lilis Lismiayati dan Nina Pamela Sari tahun (2018) dan didukung oleh jurnal studi kasus lain oleh (sholikul huda dan galia wardha alvita (2018), oleh Atyanti Isworo dkk (2019) oleh Maswarni dan hayana (2020) serta oleh Rachmanto dkk (2023) menunjukkan bahwa dengan menggunakan tehnik non farmakologi ada pengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Terapi non farmakologi juga dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yaitu dengan melakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yaitu dengan cara menstimulasi/merangsang titik- titik kunci pada sepanjang 12 jalur energi (*energy meridian*) tubuh, menstimulasi titik-titik meridian tubuh selama 20 menit dan dengan intensitas ketukan yang sama dapat membantu mengurangi kecemasan dan membuat perasaan menjadi lebih tenang dan nyaman, SEFT merupakan salah satu tehnik relaksasi dalam rangka mengurangi *stress*.

### **Saran**

Diharapkan lanjut usia dapat dibantu keluarga untuk menerapkan terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia, diharapkan juga perawat dapat menerapkan pengobatan non farmakologi dengan terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan keluarga dan perawat dapat mengaplikasikan terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT).

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Tarigan AR, Lubis Z, Syarifah S. Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *J Kesehat*. 2018;11(1):9–17.
2. Lismayanti, Lilis: Pamela N. Efektifitas *Spiritual Emotional Freedom Therapy* (SEFT) dalam menurunkan tekanan darah pada lansia diatas 65 tahun yang mengalami hipertensi. 2018;(April):64–7.
3. Isworo A, Anam A, Indrawati N. Pengaruh Terapi Seft (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita

- Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tahunan. *Gaster*. 2019;17(2):154–66.
4. Aditya, R., & Khoiriyah K. Aplikasi Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Holist Nurs Care Approach*. 2021;1(1):3.
  5. Kementerian Kesehatan RI. Hipertensi Si Pembunuh Senyap. 2019.
  6. Wade Carlson. face book on hipertensi (High Blood Pressure) and your Diet. Keats Pub true. 4 p.
  7. Huda S, Alvita GW. Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tahunan. *J Keperawatan dan Kesehat Masy Cendekia Utama*. 2018;7(2):114.
  8. Maswarni & H. Keberhasilan Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Pandau Jaya Kec.Siak Hulu Kab.Kampar. *Keperawatan Abdurrab*. 2020;4(1):54–59.
  9. Rachmanto TA, Pohan VY. Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Ners Muda*. 2021;2(3):100.
  10. Zakiyyah M. Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penanganan Nyeri Dismenorea. 2013;1(1):66–71.
  11. Kurnia V, Pauzi M, Ramadanti T, Gusmiati R, Durratuzzahro S, Fitri. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Keperawatan Holistik*. 2023;7(1):28–36.