



Efektivitas Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Hipertensi Pada Lansia: *Literature Review*

Khoirun Nissa^a, Lilla Maria^b, Agnis Sabat K^c

^aMahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Maharani, Malang, Indonesia

^bDosen Ilmu Keperawatan STIKes Maharani, Malang, Indonesia

Email korespondensi: khoirunnissa3110@gmail.com

Abstract

Introduction: Elderly is someone who experiences the aging process, decreased physiological function of body organs and triggers the emergence of hypertension. The absence of the executives of hypertension treatment in the old has brought about the disappointment of pharmacological administration of hypertension, so correlative treatment is expected to diminish circulatory strain, specifically SEFT treatment. The reason for this study was to decide the viability of SEFT treatment against hypertension in the old. **Methods:** The strategy utilized is a literature review. **Results:** The outcomes showed that 11 articles expressed that there was a decline in systolic and diastolic pulse utilizing SEFT treatment and 3 of them utilized a mix with different strategies. **Conclusion:** In this review, it tends to be reasoned that SEFT treatment is successfully completed freely by the old or helped by a friend. However, in carrying out this therapy, it must still be accompanied by pharmacological treatment according to the doctor's prescription and recommendation because it is to help treat, overcome, and stabilize hypertension in the elderly.

Keywords: Elderly, Hypertension, *Spiritual Emotional Freedom Technique*

Abstrak

Pendahuluan: Lansia yakni seseorang yang mengalami proses penuaan, penurunan fungsi fisiologis organ tubuh dan memicu munculnya hipertensi. Kurangnya manajemen pengobatan hipertensi pada lansia mengakibatkan gagalnya penatalaksanaan farmakologi terhadap hipertensi, sehingga diperlukan pengobatan pelengkap guna mengurangi tekanan darah, yakni pengobatan SEFT. Tujuan untuk mengetahui efektivitas pengobatan SEFT guna hipertensi atas pihak berumur. **Metode:** Desain penelitian yang dipakai yakni *literature review*. **Hasil:** Hasil menunjukkan terdapat 11 artikel dinyatakan adanya penurunan pada tekanan darah sistolik serta diastolik menggunakan terapi SEFT serta 3 diantaranya menggunakan kombinasi dengan teknik lain. **Kesimpulan:** Pengobatan SEFT tepat silangungkan secara mandiri oleh lansia ataupun dibantu oleh pendamping. Tetapi, guna melangsungkan pengobatan ini wajib selalu didampingi oleh terapi farmakologi yang berdasar resep serta arahan dokter karena guna mendorong pengobatan, mengatasi, serta menstabilkan hipertensi bagi lansia.

Kata kunci: Lansia, Hipertensi, *Spiritual Emotional Freedom Technique*

PENDAHULUAN

Menurut Wicaksi, (2020) Menua yakni suatu kondisi yang terjadi dalam siklus

kehidupan manusia sebagaimana siklus yang teratur, dimana manusia hendak menghadapi tiga fase kehidupan yaitu

Nissa, Khoirun, dkk., Efektivitas Terapi SEFT (*Spiritual...*



mulai semenjak masa kanak-kanak hingga dewasa serta ditutup lewat usia tua. Lanjut usia adalah siklus akhir perkembangan manusia yang tidak dapat terhindarkan (R. Fitri et al., 2020). Pada kondisi ini lansia mengalami proses penuaan serta berkurangnya kekuatan tubuh maka mudah terkena penyakit (Nasution et al., 2021). Perkembangan yang nampak guna lanjut usia bukan saja atas fisiknya, melainkan pula dalam perkembangan psikologisnya. Perkembangan psikologis dapat muncul sebab nampaknya perkembangan fungsi serta kemampuan fisik lansia atas kelangsungan aktivitas, mencakup aktivitas guna memenuhi kebutuhannya pribadi serta aktivitas untuk aktivitas dalam sosial masyarakat. Sebagian besar pihak berumur yang mengurangi aktivitas sehari-hari cenderung mempengaruhi kesehatannya dan rentan terhadap penyakit (Kusumawardani & Andanawarih, 2018).

Menurut Sari, (2020) dalam data Pusat Statistik Penduduk Lanjut Usia hampir 5 dekade, presentase lansia Indonesia semakin tinggi lebih kurang lima puluh persen (1971-2020), membentuk 9,92% (26.82 juta) distribusi warga berumur pada Indonesia sesuai jenis tempat tinggal dikuasai oleh pihak berumur yang bertempat didaerah perkotaan sedangkan pedesaan (52,95% atas 47,05%). Perbandingan presentase yang tidak terlalu tak sama juga muncul atas jenis kelamin pihak berumur yaitu perempuan 1% di atas lansia laki-laki (52,29% atas 47,71%). Sesuai semua pihak berumur yang terdapat di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) lebih menguasai sejumlah 64,29%, lansia madya (70-79 tahun) 27,23%, serta lansia tua (lebih dari 80 tahun) 8,49%. Pada tahun ini telah terdapat enam provinsi yang memasuki fase peran warga tua yang jumlah warga berumurnya bertotal 10%, yakni : DI Yogyakarta (14,71%), Jawa Tengah (13,81%), Jawa Timur (13,38%),

Bali (11,58%), Sulawesi Utara (11,51%), serta Sumatera Barat (10,07%).

Lanjut usia (lansia) sering mengalami kondisi penurunan kesehatan karena pada lansia terdapat adanya penambahan usia sehingga menyebabkan degeneratif (penuaan) yang dapat mempengaruhi penurunan fungsi fisiologis organ tubuh, sehingga dapat memicu terjadinya hipertensi. Penyakit hipertensi dapat menimbulkan komplikasi jangka panjang bagi penderitanya, komplikasi jangka panjang yang terjadi yaitu berupa kondisi kerusakan pada pembuluh darah dan jantung (Sahlia et al., 2018). Kemampuan serta penguatan katup jantung, serta pengurangan elastisitas dinding aorta dapat menyebabkan menurunnya tugas jantung, maka dapat mengakibatkan serangan serta curah jantung yang memicu terjadinya tekanan darah tinggi. Hipertensi yang terjadi pada lansia salah satu faktornya adalah karena adanya tingkat stress yang menyebabkan meningkatnya sekresi pada hormon kortisol dan lepasnya hormon di kelenjar feokromositoma. Sehingga peningkatan hormon steroid bisa menambahkan hormon adrenalin serta epinefrin yang merupakan pemicu terjadinya hipertensi (Isworo et al., 2019).

Kementrian Kesehatan RI, (2018) menunjukkan angka terjadinya hipertensi mengalami peningkatan sebanyak 34,1%. Menurut Kemenkes RI, (2019) dari kasus hipertensi pada lansia meningkat sejumlah 9,27% maupun kurang lebih 24,49 juta orang. Namun, dominan terjadi atas kasus kelompok lansia muda (60-69 tahun) sejumlah 63,39%, lansia madya (70-79 tahun) sejumlah 27,92% serta lansia tua (lebih dari usia 80 tahun) sejumlah 8,69%. Menurut Profil Dinas Kesehatan Kota Malang, (2017) jumlah penderita hipertensi sebesar 59,283 orang atau 14,66%, berdasarkan data tersebut terdapat



beberapa wilayah yang cukup tinggi terdapat insiden hipertensi, salah satunya yaitu di Kecamatan Lowokwaru jumlah penderita hipertensi sebesar 7,029 orang atau 19,79%, dari jumlah tersebut terdapat 518 kasus terdiri dari 204 lansia laki-laki dan 314 lansia perempuan berusia 60-69 tahun. Dengan kondisi tensi sistolik di atas maupun sama 140 mmHg serta tensi diastolik di atas maupun sama 90 mmHg, mengeluh tidak bisa tidur nyenyak dan mengeluh mudah pusing (Assiddiqy, 2020).

Kurangnya manajemen terhadap penderita hipertensi bisa memicu kondisi kekecewaan dalam menjalani pengobatan farmakologis. Guna itu diperlukan penanganan nonfarmakologis yang merupakan pilihan penting bagi lansia karena dinilai lebih aman, dibandingkan dengan hanya melakukan terapi farmakologis. Jenis terapi ini meliputi diet, pengendalian stress serta pemberian terapi komplementer (Molassiotis et al., 2020). Adapun terapi komplementer yang dapat diberikan kepada lansia adalah pengobatan SEFT.

Menurut Sutiyarsih & Felisitas A Sri S, (2017) pengobatan SEFT adalah teknik relaksasi *mind body therapy* atas pengobatan pelengkap guna jenis keilmuan keperawatan yang telah dikombinasikan dengan efek fisik dari terapi meridian, efek psikis, dan konsep spiritual dalam menfokuskan kondisi guna waktu yang sejenis atas cara mengetuk (*tapping*) ke beragam fokus poin terkait pada tubuh yang dapat menimbulkan rasa relaksasi dan nyaman serta proses kerja terapi ini hampir sama dengan teknik terapi komplementer seperti akupuntur tanpa jarum. Menurut Fitri et al., (2017) terapi SEFT yakni suatu teknik relaksasi memakai dasar sistem energi tubuh yang bermanfaat untuk mengatasi permasalahan pada fisik serta

psikologis, bentuk yang bisa mengurangi tensi pada penderita hipertensi, sebab terapi ini dapat mempengaruhi produksi hormon kortisol dan mempengaruhi otak untuk menurunkan produksi adrenalin sehingga hormon epinefrin dapat menurun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap hipertensi pada lansia berdasarkan studi *literature review*.

METODE

Penelitian ini yakni jenis penelitian yang memakai metode *Literature Review* yakni tipe teori, penemuan serta artikel pengkajian terkait guna selaku argumen atas aktivitas sebuah pengkajian. Menurut Pickering (2018) dalam mencari literature sebaiknya menggunakan minimal dua database akademik, seperti SCOPUS, ProQuest, Science Direct, Web of Science, CINAHL, Pubmed, Research Gate, Sage, Medline databases, dan Google Scholar. Setelah itu, untuk tahun penerbitan dari beberapa jurnal yang akan direview minimal 5 tahun terakhir. Penemuan jurnal memakai keyword serta boolean operator (AND, OR NOT, or AND NOT) yang dipakai guna mendalami maupun mengkhususkan penemuan maka menyingkatkan waktu atas penemuan jurnal yang dipakai.

Guna mencari jurnal strategi yang digunakan dalam literature review ini menggunakan format Problem/population, Intervention, Commparisson, Outcome, Time/type study (PICOT). Pencarian dilakukan di web Google Scholar dengan alamat website: <https://scholar.google.com/> dan ProQuest dengan alamat website: <https://www.proquest.com/>. Kata kunci yang dipakai yaitu "*Spiritual Emotional Freedom Technique*" AND "*Hypertension*" AND "*Elderly*". Pencarian sumber jurnal juga menggunakan kata kunci berbahasa

Indonesia guna memudahkan dalam mendapatkan sumber dalam negeri, yaitu dengan kata kunci “*Spiritual Emotional Freedom Technique*” AND “Hipertensi” AND “Lansia”.

Tabel 1. PICOS Framework

Kriteria	Inklusi	Ekklusi
Population	Jurnal internasional atau nasional yang berhubungan dengan topik penelitian yaitu efektivitas terapi SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>) terhadap hipertensi pada lansia.	Jurnal internasional atau nasional yang tidak berpengaruh dengan topik penelitian yaitu efektivitas terapi SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>) terhadap hipertensi pada lansia.
Intervention	Terapi SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>)	Terapi <i>Emotional Freedom Technique</i> tidak dikombinasikan dengan Spiritual
Comparators	Tidak ada jurnal pembandingan	Tidak ada jurnal pembandingan
Outcomes	Menunjukkan ada efektivitas terapi SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>) terhadap hipertensi	Tidak menunjukkan adanya efektivitas terapi SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>) terhadap hipertensi

Kriteria	Inklusi	Ekklusi
	pada lansia.	hipertensi pada lansia.
Study design and publication type	<i>Pre Eksperimen, Quasy Experiment</i>	<i>Literature review, Systematic Review, Meta Analysis, Analysis Reviewed, Semi Structured</i>
Publication years	Artikel atau jurnal yang terbit pada tahun 2016-2021 atau dalam waktu 5 tahun terakhir.	Artikel atau jurnal yang terbit sebelum tahun 2016-2021.
Language	Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia .	Selain bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia.

HASIL

Literature review ini diarahkan guna memutuskan kelayakan pengobatan SEFT atas hipertensi pada orang tua atas teknik pengumpulan literature yang sudah ada. Setelah literature didapatkan melalui data base Google Scholar dan Proquest, selanjutnya literature akan dianalisis menggunakan critical appraisal untuk menjawab tujuan pengukuran dan untuk membandingkan hasil dari setiap literatur yang diperoleh.

Tabel 2. Karakteristik Responden Studi

No	Kategori	N	%
A. Jenis Jurnal			
	- Internasional	2	18,2%
	- Nasional	9	81,8%
Total		11	100%

B. Jenis Jurnal Database			
- ProQuest	2	18,2%	
- Google Scholar	9	81,2%	
Total	11	100%	
C. Tahun Publikasi			
- 2017	4	36,4%	
- 2018	2	18,2%	
- 2019	2	18,2%	
- 2020	3	27,3%	
Total	11	100%	

Terdapat 11 jurnal yang diperoleh peneliti pada tabel 2, yaitu 9 jurnal nasional yang berbahasa Indonesia dan 2 jurnal internasional yang berbahasa Inggris dengan menggunakan database Google Scholar dan Proquest, serta 11 jurnal tersebut sudah memenuhi kriteria inklusi dengan tema efektivitas terapi SEFT terhadap hipertensi pada lansia. Secara keseluruhan pada setiap penelitian membahas terkait efektivitas pengobatan SEFT atas hipertensi guna pihak berumur.

Tabel 3. Karakteristik Responden Studi Desain Penelitian

No	Kategori	N	%
A. Desain Penelitian			
- Quasi Eksperimen		9	81,8%
- Pre Eksperimen		2	18,2%
Total		11	100%

Dari 11 artikel yang dipaparkan atas tabel 3, bisa dipahami kalau desain penelitian yang terbanyak adalah menggunakan desain penelitian *Quasi Eksperimen* yaitu sebanyak 9 artikel atau 81,8%.

Tabel 4. Karakteristik Responden Studi Analisis Penelitian

Kategori	N	%
B. Analisis Penelitian		
- Uji Independent sample t-test	3	27,3%
- Uji Dependend paired sample t-	5	45,5%

test	N	%
- Uji Mann whitney	2	18,2%
- Uji Wilcoxon	1	9,1%
Total	11	100%

Jenis analisis yang paling banyak digunakan yaitu *Uji Dependent paired sample t-test* sebanyak 5 artikel atau 45,5%.

PEMBAHASAN

Efektivitas Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap Hipertensi pada Lansia

Pengobatan SEFT yakni pengobatan yang menggunakan teknik "*energy psychology*". Pada terapi ini memerlukan ketelitian dalam menerapkannya, karena terapi SEFT adalah teknik relaksasi *mind body therapy* yang menggabungkan dampak fisik atas pengobatan meridian serta dampak mental guna menfokuskan permasalahan di waktu yang sama dengan cara menstimulasi titik-titik tubuh tertentu dengan cara mengetuk ringan (*tapping*). (Church et al., 2018). Dalam sebuah teori keperawatan Jean Watson yakni "*Caring*" menegaskan kalau sikap peduli guna mendapatkan status kesejahteraan serta penyembuhan pada klien yang digambarkan atas pertimbangan serta fokus (Aini, 2018). Dari penjelasan teori keperawatan tersebut, dapat dijelaskan bahwa terapi SEFT membutuhkan dua jenis yakni pemfokusan serta konsentrasi dikarenakan atas pelaksanaan terapi ini harus dilakukan secara keseriusan dan butuh ketelatenan seseorang dalam menggunakan pengobatan ini maka bisa berdampak atas konsekuensi yang tinggi serta yang direncanakan.

Metode pengobatan ini yang diutamakan adalah pada keadaan emosional tidak stabil yang menyebabkan terganggunya sistem energi dalam tubuh lansia yang menderita

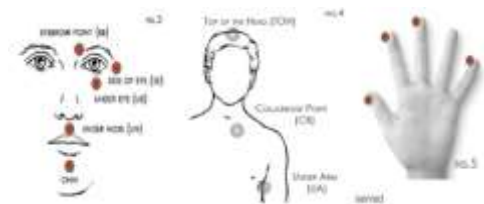
penyakit hipertensi, karena pada lansia mereka selalu memikirkan keadaan dan kondisi kesehatannya. Secara konseptual terapi SEFT termasuk bentuk berbeda akupuntur, tetapi bila guna terapi akupuntur digunakan jarum pada terapi ini tidak memakai jarum melainkan dengan memakai dua jari yakni jari telunjuk serta jari tengah guna melangsungkan hentakan ringan (*tapping*) atas pemfokusan titik *the major energy meridian* yang melakukannya dengan cara dihentakkan beragam waktu (7-10 kali). Hal ini dapat memiliki efek menetralkan hambatan emosi rasa sakit yang terjadi sebab siklus energi tubuh yang diberikan dari terapi telah berproses dengan baik, normal, dan hasilnya dapat seimbang kembali (Rikayoni & Rahmi, 2019).

Pada penelitian Maryatun, (2017) yang membahas tentang pengobatan SEFT yakni *mind body therapy*, yaitu teknik penyatuan hentakan kecil (*tapping*) atas pemfokusan posisi meridian tubuh Shao Yia Ki (*Kidney*) atau titik CB (*Collar Bone*) dan fase *set up* (persiapan), sedangkan menurut penelitian Harbottle, (2019) menjelaskan metode *tapping* bisa dilangsungkan atas 6 titik yang mencangkup titik sisi tangan, alis mata, dibawah hidung, dagu, tulang selangka serta ketiak.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rancour, (2017) menambahkan titik mengetuk dalam terapi SEFT terdapat 12 titik meridian yang diawali dengan fase *set up* (persiapan) terlebih dahulu. Cara kerja prosedur pelaksanaan terapi SEFT tidak sulit dilakukan atas lansia yang tertimpa hambatan emosi maupun fisik khususnya pada lansia yang mengalami hipertensi agar dapat menurunkan tekanan darahnya. Pada setiap putaran dilakukannya terapi SEFT ini dilangsungkan satu maupun dua menit. Terdapat dua mekanisme pelangsungan yang pertama yaitu *Set Up* (Persiapan), posisi ini lansia Nissa, Khoirun, dkk., Efektivitas Terapi SEFT (Spiritual...

melangsungkan hentakan kecil (*tapping*) *Karate Chop Point* maupun mengelus memakai telapak tangan guna "*sore point*" disertai dengan mengungkapkan kondisi yang dialami yakni 3 kali.

Pada tahapan ini, Moore Hafter et al., (2021) mengatakan bahwa masalah yang dirasakan klien harus dibuat masuk akal se jelas mungkin sehingga masalah tersebut bisa diatasi atas perawatan ini, semacam model berikut: "Meskipun saya merasa (yang lebih tua memahami masalah), namun Saya mengakui apa yang terjadi". Misalnya, atas memakai masalah yakni: "Meskipun saya memiliki pandangan sedih atas hipertensi maupun hipertensi yang saya alami efek buruknya, namun saya mengakui apa yang terjadi", "Meskipun saya memiliki pandangan gelisah atas penyakit ini. menderita hipertensi maupun hipertensi yang saya alami, namun saya umumnya mengakui diri saya sendiri." Setelah prosedur pelaksanaan terapi yang pertama selesai dilakukan, maka dilanjutkan dengan prosedur pelaksanaan yang kedua yaitu *Sequence* (Putaran), tahapan ini yaitu lansia tetap berfokus pada permasalahan pada dirinya untuk memperoleh cara berfikir positif dalam pikirannya, kemudian pada saat itu, pasien mengetuk 7 hingga beberapa kali pada titik meridian secara berurutan memakai jari telunjuk serta tengah atas pengulangan sekitar 60-80 x/saat serta mengucapkan kalimat pengaturan secara bersamaan.



Gambar 1. Titik Meridian

Bagian titik meridian yang dilakukan ketukan (*tapping*) terdapat pada Gambar 1.1 menurut teori penelitian oleh Moore Hafter et al., (2021) yaitu: TOH (*Top Of The Head*), bagian ini terletak di atas kepala, jika digambarkan dengan garis dari telinga bagian kanan kemudian ditarik garis ke bagian diatas kepala menuju telinga bagian kiri, dan garis lain dari hidung menuju ke belakang leher, titik TOH terletak di perpotongan kedua garis tersebut; EP (*Eye brow Point*), bagian ini terletak pada permulaan atau awal alis mata yang tepat diatas sisi hidung; SE (*Side Of Eye*), bagian ini terletak atas tulang yang bersinggungan sudut luar mata atau sisi mata; UE (*Under Eye*), bagian ini terletak atas tulang di bawah mata yakni 1 inci di bawah pupil; UN (*Under Nose*), bagian ini terletak pada area kecil atas bagian bawah hidung dengan posisi atas bibir atas; CH (*Chin*), bagian ini terletak di tengah antara titik dagu serta posisi bawah bibir bawah; CB (*Collarbone Point*), bagian ini terletak pada persimpangan dimana tulang dada, tulang selangka, serta tulang rusuk awal bertemu. Guna menemukannya, langkah awal dengan cara meletakkan jari telunjuk pada lekukan yang berbentuk U, dari bagian bawah U gerakkan jari telunjuk ke bawah menuju pusar 1 inci kemudian gerakkan ke arah kiri 1 inci. Titik ini disebut dengan CB (*Collarbone Point*) meskipun tidak berada pada tulang selangka (klavikula) karena jauh untuk mudah dipahami daripada persimpangan dimana tulang dada, tulang selangka, serta tulang rusuk awal bertemu; UA (*Under Arm*), bagian ini berposisi pada bagian samping tubuh sekitar 4 inci dibawah ketiak; TH (*Thumb*), bagian ini terletak atas ibu jari di samping luar atau posisi bawah kuku; IF (*Index Finger*),

bagian ini terletak atas jari telunjuk di samping luar posisi bawah kuku (dibagian yang memandangi ibu jari); MF (*Middle Finger*), bagian ini terletak atas jari tengah di samping luar posisi bawah kuku (dibagian yang memandangi ibu jari); dan BF (*Baby Finger*), bagian ini terletak di jari kelingking di samping luar posisi bawah kuku (di posisi memandangi ibu jari tangan).

Mayoritas lansia yang mengalami hipertensi yang kuat berkaitan atas posisi emosional maupun sebab stress yang didapat atas lansia hipertensi. Faktor stress ini hendak berdampak atas peningkatan tensi yang dialami atas masa yang tidak lama. Perihal ini kuat kaitannya atas siklus hormonal lansia yang berdampak atas siklus fisiologis serta siklus psikologis, karena ketika lansia dalam keadaan stress memikirkan kondisi tubuh yang dialami sehingga hormon norepinefrin serta apinefrin hendak tidak terpakai atas medulla adrenal ke area darah, maka kedua hormon ini bisa menambah tanggapan (*fight or flight*) yang berdampak atas tanggapan kronotropik serta inotropik positif maupun berdampak atas pembuluh darah membentuk vasokonstriksi sehingga terjadilah peningkatan tensi (Lismayanti & Sari, 2018).

Kepatuhan dalam minum obat pada lansia yang mengalami hipertensi merupakan hal yang sangat berpengaruh terhadap kesehatannya. Dalam kepatuhan minum obat yang perlu diperhatikan yaitu berapa lama lansia mengkonsumsi obat tersebut sebagai terapi farmakologi. Pada pengobatan hipertensi lansia selain menggunakan terapi farmakologi, lansia juga dapat diberikan terapi non farmakologi tambahan yang bisa dilangsungkan melalui menggunakan pengobatan pelengkap yaitu terapi SEFT, karena terapi SEFT ini mengupayakan



energi tubuh yang berdampak atas pembuluh darah vasodilatasi atau mengalami pelebaran pembuluh darah. Sehingga mampu dijadikan alternatif untuk pengobatan khususnya penurunan tekanan darah, karena memberikan rasa nyaman, relaksasi, dan menyebabkan pembuluh darah tubuh menjadi lancar (Orizani, 2019).

Pemberian pengobatan SEFT dilangsungkan atas 4 sesi model aplikasi supportive yang dipakai selaku model guna mendorong intervensi keperawatan komprehensif serta meliputi atas bidang fisik, psikologis, sosial, serta spiritual dengan cara menstimulasi pemfokusan meridian tubuh selama 10-15 menit serta dilakukan melalui intensitas hentakan sejenis, karena hal ini bisa mendorong penurunan ketakutan serta membentuk rasa yang lebih memenangkan bagi lansia yang diberikan terapi SEFT (Maryatun, 2017)

Berdasarkan hasil *literature review* dari 11 jurnal penelitian yaitu: Maryatun, (2017); G. N. Fitri et al., (2017); Irwansyah, (2017); Wijaya & Etika, (2017); Risfinda et al., (2018); Lismayanti & Sari, (2018); Sonhaji & Lekatompessy, (2019); Cholifah et al., (2020); Orizani, (2019); Saputra et al., (2020); dan Maswarni & Hayana, (2020) yang membahas mengenai terapi SEFT atas hipertensi guna pihak berumur. Keseluruhan jurnal menegaskan hasil kalau pengobatan SEFT tersebut efektif atas pengurangan tensi guna pihak berumur. Dalam 11 jurnal pengakjian tersebut, terdapat 3 jurnal penelitian yang membahas terapi SEFT yang dapat dikombinasikan dengan berbagai teknik lainnya, sebagai contoh penelitian yang dilakukan oleh Sonhaji & Lekatompessy, (2019) yang mengkombinasikan teknik SEFT dengan menyanyi dengan hasil terapi SEFT tepat dibandingkan dengan bersenandung atas pengurangan tensi guna

pihak berumur melalui hipertensi di rumah pelaksana social Pucang Gading, Semarang, dengan menunjukkan hasil sesuai nilai selisih rata-rata *mean* kelompok SEFT tensi sistolik sebesar 26,00 mmHg serta diastole sebesar 9,00 mmHg. Hasil tersebut lebih tinggi dari kelompok menyanyi yang hanya memiliki tekanan sistolik yakni 9,00 mmHg serta diastolik yakni 4,71 mmHg. Pengakjian lain yang dilangsungkan atas Saputra et al., (2020) menggunakan kombinasi terapi SEFT dengan Akupresure Titik Taichong, didapatkan hasil bahwa kombinasi tersebut tepat guna mengurangi tensi pihak berumur melalui hipertensi dengan menegaskan hasil adanya penurunan rata-rata tensi sebesar 14,33 mmHg setelah dilangsungkan intervensi pengobatan SEFT dan penurunan tingkat normal tensi sebesar 10,66 mmHg setelah dilakukan intervensi Akupresure Titik Taichong. Kombinasi lain menggunakan *Hydrotherapy* atau rendam kaki memakai air hangat pula jahe merah yang dilangsungkan atas Risfinda et al., (2018) menegaskan hasil bahwa nilai tingkat normal tensi sistolik sebelum intervensi sebesar 158,03 mmHg, tingkat normal tensi diastolic sebelum intervensi yakni 99,11 mmHg, sedangkan nilai tingkat normal tensi sistolik setelah intervensi yakni 146,83 mmHg, dan serta tingkat normal diastolic setelah intervensi yakni 93,37 mmHg. Maka simpulannya yakni kalau kombinasi SEFT dengan *Hydrotherapy* jahe merah memiliki efek dalam pengurangan tensi atas pihak berumur hipertensi.

Sesuai pengkajian yang dilangsungkan atas Lismayanti & Sari, (2018) mengatakan bahwa tingkat normal usia responden yakni 71,47 tahun, atas usia termuda yakni berusia 66 tahun serta usia tertua yaitu berusia 78 tahun, melalui posisi keyakinan 95% yang berposisi atas usia 70,1 – 72,8

tahun, didominasi lansia melalui jenis kelamin perempuan (53,3%) mendominasi dibanding laki-laki (46,7%) yang mengalami penyakit hipertensi. Perihal ini sama atas teori dari Isworo et al., (2019) yang menegaskan kalau responden atas jenis kelamin perempuan mendominasi dibanding laki-laki, disebabkan karena terjadinya penurunan hormon esterogen, kadar hormon esterogen pada perempuan yang telah mengalami menopause akan menurun menyebabkan peningkatan kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) dalam tubuh dan penambahan kadar kolesterol plasma, sebab LDL mencakup 70% kolesterol plasma. Dalam hal ini, LDL bisa teroksidasi menyebabkan kerusakan pada dinding pembuluh darah serta pembentukan aterosklerosis yang menimbulkan terjadinya peningkatan tekanan darah. Selain itu, juga dapat dikarenakan seorang perempuan memiliki masa depan yang lebih baik daripada pria, sebab wanita bisa mencari bantuan kesehatan lebih cepat saat menghadapi kondisi medis dibandingkan atas pria.

Pada hasil pengkajian Lismayanti & Sari, (2018), nilai tingkat normal tensi sistolik sebelum diberikan terapi SEFT sebesar 175 mmHg melalui nilai kecil sistolik sebesar 160 mmHg dan terbesar sebesar 194 mmHg, di sisi lain pada tingkat normal tensi diastolik yakni 93 mmHg dengan nilai minimum diastolik sebesar 88 mmHg dan maksimum sebesar 99 mmHg. Pada hasil tingkat normal tensi sistolik setelah diberikan pengobatan SEFT yakni 171,7 mmHg melalui nilai minimum sistolik sebesar 158 mmHg dan maksimum sebesar 190 mmHg, di sisi lain pada tingkat normal tensi diastolik yakni 92,5 mmHg dengan nilai minimum diastolik sebesar 88 mmHg serta maksimum yakni 99 mmHg. Sesuai hasil pengkajian statistik didapatkan pengurangan tensi sistolik yakni 3,3 mmHg serta tensi diastolik yakni 0,9

mmHg. Sehingga pengkajian T diperoleh *p value* 0,000 yang bermakna adanya kontras kuat terhadap hasil penurunan tensi antara sebelum serta setelah diberikan terapi SEFT. Penggunaan pengobatan SEFT akan mempengaruhi tingkat konsentrasi yakni kepercayaan kepada Tuhan, serius, sungguh-sungguh, pasrah, serta bersyukur. Saat memberikan perawatan SEFT, tingkat fokus lansia secara umum dalam kondisi sangat baik, hal ini dibuktikan atas respon tubuh yang harus terlihat dari penampilan serta perkembangan anggota tubuhnya. Pada saat pengobatan diberikan, pasien terlihat tenang, kendur, serta tidak ada bagian tubuh seperti tangan maupun kaki yang terlihat. Seperti menunjukkan kalau lansia tidak searah atas adanya perintah atas terapis. Sehingga pemakaian pengobatan SEFT ini cukup tepat ditegaskan melalui hasil tensi sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi yang berangsur turun.

Sesuai pengkajian yang dilangsungkan atas Maryatun, (2017) dengan melakukan *uji alternative Mann Whitney* menunjukkan adanya kontras yang berarti atas rata-rata tensi sistolik pada lansia golongan intervensi serta golongan kontrol melalui *p value* = 0,000, melalui perombakan tensi sistolik atas golongan intervensi yakni 10,41 mmHg serta golongan kontrol yakni 4,06 mmHg. Sesuai tensi diastolik pula menunjukkan perobakan bermakna kaitan golongan intervensi serta golongan kontrol melalui *p value* = 0,003, melalui perombakan tensi diastolik atas golongan intervensi yakni 8,35 mmHg serta golongan kontrol yakni 4,24 mmHg.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh G. N. Fitri et al., (2017) menunjukkan hasil *Uji t-test* tingkat normal tensi sistolik pada pihak berumur laki-laki serta lansia perempuan sebelum diberikan pengobatan

SEFT diperoleh nilai $p = 0,717$ ($p > 0,05$), sedangkan tensi sistolik sesudah diberikan terapi SEFT $p = 0,335$ ($p > 0,05$) menegaskan tidak nampak kontras atas hasil rata-rata tensi sistolik sebelum serta setelah diberikan terapi SEFT. Selanjutnya dilakukan hasil *Uji t-test* tensi diastolik atas pihak berumur laki-laki dan perempuan sebelum pengobatan SEFT diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,109$ ($p > 0,05$), di sisi lain tensi diastolik setelah diberikan terapi SEFT $p\text{-value} = 0,035$ ($p < 0,05$) menegaskan ada perbedaan pada tingkat normal tensi diastolik sesudah diberlakukan pengobatan SEFT. Berdasarkan *Uji t-test* yang telah dilakukan menunjukkan hasil tidak nampak kontras nilai tingkat normal tensi sistolik pada sebelum serta setelah diperlakukan pengobatan SEFT, namun adanya kontras nilai tingkat normal pada tensi diastolik guna sebelum serta setelah diberikan pengobatan SEFT. Hal ini disebabkan karena tanggapan pihak berumur laki-laki serta perempuan memegang factor resiko nyaris sejenis, yakni factor umur, sehingga organ-organ tubuhnya mengalami penurunan. Kemudian tidak nampak ketetapan makanan serta tidak sering melangsungkan kegiatan fisik, maupun guna pihak berumur laki-laki memegang kebiasaan merokok. Selanjutnya, ditinjau dari segi mental, sebagian besar responden, khususnya ibu-ibu lanjut usia, menegaskan kalau mereka mengalami gangguan jiwa selama siklus hidupnya. Komponen wanita tua yang sudah mengalami menopause pula memperparah masalah mental yang berdampak atas tingkat hipertensi.

Sesuai pengkajian yang dilangsungkan atas Sonhaji & Lekatompessy, (2019) menegaskan hasil pengkajian statistik kelompok SEFT menghasilkan data frekuensi tensi sistolik sebelum diberikan intervensi yakni 173,76 mmHg serta tekanan darah diastolik yakni 96,41

mmHg, sedangkan setelah diberikan intervensi hasilnya menurun yaitu tekanan darah sistolik yakni 153,06 mmHg serta tensi diastolik yakni 87,41 mmHg. Hasil pengkajian komparasi (*paired t test*) kelompok SEFT sebelum dan sesudah terapi tingkat normal perbedaan tensi sistolik yakni 20,706 mmHg serta tensi diastolik yakni 9,000 mmHg, kontras terendah tensi sistolik yakni 16,642 mmHg serta tensi diastolik yakni 7,689 mmHg dan hasil kontras tertinggi tensi sistolik yakni 24,770 mmHg serta tensi diastolik yakni 10,311 mmHg, nilai $t = 10,801$ mmHg ($p\text{ value} = 0,000 < 0,05$).

Sesuai pengkajian yang dilangsungkan atas Saputra et al., (2020) menunjukkan hasil nilai tekanan darah pihak berumur atas golongan SEFT melalui kenormalan sebelum diberikan intervensi tensi sistolik sebesar 164,00 mmHg serta nilai rata-rata tensi diastolik sebesar 94,67 mmHg, di sisi lain rata-rata setelah diberlakukan intervensi tensi sistolik sebesar 149,67 mmHg serta nilai tingkat normal tensi diastolik sebesar 90,00 mmHg. Berdasarkan hasil dari tingkat normal tersebut dikumpulkan kalau pengobatan SEFT dapat menjadi pengobatan pelengkap serta cara alternatif guna menurunkan tensi atas pihak berumur hipertensi. Perihal ini sesuai atas pengkajian yang dilangsungkan Lestari, (2020) menyatakan terapi SEFT dapat menciptakan suasana yang nyaman dan tenang, seperti melakukan tindakan terapi SEFT dengan posisi duduk di kursi atau sofa dan melakukan tindakan dengan posisi tidur atau terlentang. Faktor penting yang dapat mempengaruhi pengurangan tensi atas pihak berumur yaitu guna alam bawah sadar, karena alam bawah sadar merupakan tempat manusia untuk menyimpan semua kepercayaan, nilai-nilai, dan mengontrol fungsi-fungsi di dalam tubuh manusia.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Orizani, (2019) mengatakan kalau jenis tanggapan yang didapat tertinggi yaitu berusia 60-74 tahun sebanyak 19 orang (63,3%), jenis kelamin perempuan sebanyak 17 orang (56,6%), tidak bekerja sebanyak 23 orang (76,6%), tidak memegang riwayat penyakit yakni 22 orang (73,3%), tidak memiliki kebiasaan merokok yakni 20 orang (66,6%), tidak mengkonsumsi alkohol sebanyak 30 orang (100%), tidak mengkonsumsi garam berlebihan sebanyak 23 orang (76,6%), aktif atas kegiatan olahraga sebanyak 15 orang (15%), tidak aktif dalam kegiatan olahraga sebanyak 15 orang (15%), tidak memakan obat hipertensi yakni 30 orang (100%). Pada informasi responden sebelum diberlakukan pengobatan SEFT (*pretest*) menunjukkan sebagian besar responden mengalami tensi yang mencangkup atas jenis hipertensi tahap 1 dengan tingkat normal tensi sistolik sebesar 140 mmHg sampai 159 mmHg serta pada kenormalan tensi diastolik sebesar 90 mmHg sampai 99 mmHg melalui total 21 orang atas presentase 66,6%, sedangkan setelah diberikan terapi SEFT responden yang termasuk atas jenis hipertensi tahap 1 berkurang menjadi 16 orang melalui perhitungan 53,3%. Sesudah dilangsungkan pengobatan SEFT 3x 1 minggu. Hasil pengkajian informasi rata-rata tensi sebelum diberikan pengobatan SEFT tingkat kenormalan 1,30 dan setelah di berikan terapi SEFT normal 2,20. Hasil *Uji Statistik Wilcoxon* ($p\ value = 0,000 < a = 0,05$) menunjukkan bahwa terapi SEFT dapat diterapkan sebagai upaya untuk menurunkan tensi atas pihak berumur yang mengalami penyakit hipertensi.

Menurut pengkajian yang dilangsungkan atas Cholifah et al., (2020) menunjukkan kenormalan tensi sistolik sebelum dilakukan terapi yakni 163,76 mmHg serta tensi diastolik yakni 97,65 mmHg, di sisi

Nissa, Khoirun, dkk., Efektivitas Terapi SEFT (Spiritual...

lain kenormalan setelah dilakukan terapi nilai kenormalan tensi sistolik yakni 164,35 mmHg serta tensi diastolik yakni 93,82 mmHg. Hasil menunjukkan bahwa nampak kontras yang bermakna sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) perlakuan campuran pengobatan EFT-Murottal Al-Qur'an atas tensi ($p < 0,001$; $< 0,001$ diastolik).

Menurut pengkajian yang dipimpin atas Maswarni & Hayana, (2020) menegaskan hasil sebelum diperlakukan pengobatan SEFT normal sistolik 158 mmHg melalui digresi normal 6,53 mmHg dan diastolik 98,18 mmHg melalui digresi normal 4,61 mmHg, di sisi lain sesudah diberikan terapi SEFT nilai rata-rata sistolik 146,12 mmHg melalui digresi normal 7,25 mmHg serta diastolik 87,37 mmHg melalui standar deviasi 3,92 mmHg. Berdasarkan hasil pengkajian memakai *Uji t*, menunjukkan nilai *t* hitung atas tensi sistolik yakni 16,65 ($p\ value = 0,000$), di sisi lain pada nilai *t* hitung tensi diastolik sebesar 11,88 ($p\ value = 0,000$, $a < 0,05$). Menunjukkan kalau nampak dampak terapi SEFT atas pengurangan tensi atas kelompok intervensi.

Peneliti beropini bahwa guna mengobati terjadinya peningkatan tekanan peredaran darah yang terjadi pada siklus lama harus dilakukan secara teratur serta rutin semacam pengobatan farmakologi atau dengan obat-obatan yang digunakan untuk penurunan denyut nadi secara keseluruhan. Namun, dalam menyelesaikan pengobatan ini pemakaian pengobatan SEFT tetap harus disertai atas pengobatan farmakologis sesuai atas saran serta solusi dokter guna membantu mengobati, bertahan hidup, serta menyeimbangkan hipertensi maupun pembentukan nadi yang terjadi pada orang tua. Meskipun pengobatan farmakologis yang lengkap dalam menurunkan tekanan darah sistolik



serta denyut nadi diastolik, perlu adanya pengontrolan emosional pada lansia. Teknik yang dapat dilakukan dengan cara terapi SEFT yang dapat dipusatkan dengan mengetuk pada titik meridian tubuh, hasil dari mengetuk tersebut mampu melebarkan jalan pembuluh darah sehingga aliran darah yang lama menjadi lancar serta bisa mempengaruhi tensi untuk mengalami penurunan. Dari banyaknya variasi lokal titik *tapping* pada terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), semakin banyak lokasi titik maka terapi SEFT akan lebih efektif. Hal ini dibuktikan melalui pengkajian terdahulu yang menegaskan lokasi titik *tapping* yang diberikan atas lansia penderita penyakit hipertensi yang menerima terapi dan yang memiliki korelasi atas perlakuan SEFT saat mediasi. Jadi keuntungan yang diciptakan yakni efek yang lebih pasti dalam mengatasi berbagai masalah medis bagi lansia menerima terapi. Terapi SEFT dapat dilakukan secara mandiri, karena terapi ini mudah dan murah, bisa dilangsungkan fleksibel serta bisa diberikan guna memecahkan fenomena kesehatan yang dialami mencakup masalah fisik serta psikologis khususnya untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Proses *tapping* atau mengetuk saat melakukan terapi SEFT menyesuaikan atas tingkat kebutuhan serta kondisi medis setiap orang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengobatan SEFT merupakan jenis pengobatan terapi jarum tanpa jarum, cukup mengetuk atas dua jari pada 12 fokus guna menyegarkan fokus meridian pada tubuh lansia yang terdapat dua urutan pengobatan, yakni tahapan *set up* serta *tapping*. Terapi ini sangat mudah dipelajari oleh siapapun khususnya oleh lansia secara otodidak, juga bias dilangsungkan atas waktu serta pihak yang fleksibel.

Berdasarkan hasil penelitian *literature review*, didapatkan 11 jurnal yang terdiri dari 2 jurnal internasional berasal dari *database ProQuest* dan 9 artikel ilmiah yang berasal atas *database Google Scholar*. Sesuai 11 jurnal yang telah direview, semua jurnal menunjukkan hasil kalau pengobatan SEFT tepat guna mengurangi tensi atas lansia. Berbagai kombinasi teknik seperti menyanyi, kombinasi Akupresure Titik Taichong dan *Hydrotherapy* atau merendam kaki menggunakan air hangat dengan jahe merah juga dapat dilakukan sebagai penambahan pengobatan non farmakologis guna mengurangi tensi atas lansia. Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengobatan SEFT dalam menurunkan tensi atas pihak yang berumur.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. (2018). *Teori Model Keperawatan: Keperawatan* (Vol. 1). UMMPress.
- Assiddiqy, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rw Ii Puskesmas Kedungkandang Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.199>
- Cholifah, N., Sukarmin, & Kholiq, A. A. (2020). *The Effectiveness of the Combination Therapy of Emotional Freedom Technique - Murottal Alqur'an on Blood Pressure of the Elderly with Hypertension*. 24(1), 152–157. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200311.029>
- Church, D., Stapleton, P., Yang, A., & Gallo, F. (2018). Is Tapping on Acupuncture Points an Active Ingredient in Emotional Freedom Techniques? A Systematic Review and Meta-analysis of



- Comparative Studies. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 206(10), 783–793. <https://doi.org/10.1097/NMD.00000000000000878>
- Dinas Kesehatan Pemerintah Kota Malang. (2017). *Profil Kesehatan Kota Malang Tahun 2017*. <https://dinkes.malangkota.go.id/wp-content/uploads/sites/104/2018/11/Profil-Kesehatan-Kota-Malang-Tahun-2017.pdf>
- Fitri, G. N., Lismayanti, L., & Sari, N. P. (2017). *SEFT Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi*. 13(1). <http://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/BMI/article/view/82>
- Fitri, R., Suroso, & Prastiti, N. T. (2020). Efektivitas EFT untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Penyakit Degeneratif pada Lansia Ditinjau dari Dukungan Sosial. *Al Ulya : Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 52–66. <https://doi.org/10.36840/ulya.v5i1.240>
- Harbottle, L. (2019). Potential of emotional freedom techniques to improve mood and quality of life in older adults. *British Journal of Community Nursing*, 24(9), 432–435. <https://doi.org/10.12968/bjcn.2019.24.9.432>
- Irwansyah. (2017). *Efektifitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Ganting*. 01(01), 1–10.
- Isworo, A., Anam, A., & Indrawati, N. (2019). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Gaster*, 17(2), 154–166. <https://doi.org/https://doi.org/10.30787/gaster.v17i2.438>
- Kemenkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kemntrian Kesehatan RI*, 1–5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Kusumawardani, D., & Andanawarih, P. (2018). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia Di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 7(1), 273–277. <https://doi.org/10.30591/siklus.v7i1.748>
- Lismayanti, L., & Sari, N. P. (2018). Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Therapy (SEFT) dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia diatas 65 Tahun yang Mengalami Hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Dan Diseminasi Penelitian Kesehatan*, 1(1), 64–67.
- Maryatun, S. (2017). Aplikasi Model Supportif Pada Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Panti Werdha Teratai. *Seminar Dan Workshop Nasional Keperawatan*, 3(1), 279–285.
- Maswarni, & Hayana. (2020). *Keberhasilan Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Pandau Jaya Kec.Siak Hulu Kab.Kampar*. 4(1), 54–59.
- Molassiotis, A., Suen, L., Lai, C., Chan, B., Wat, K. H. Y., Tang, J., To, K. lung, Leung, C. on, Lee, S., Lee, P., & Chien, W. T. (2020). The effectiveness of acupressure in the management of depressive symptoms and in improving quality of life in older people living in the community: a randomised sham-controlled trial. *Aging and Mental Health*, 24(6), 1–9.



<https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1584789>

Moore Hafter, B., Barbee, J., Zacharias Miller, C., & Shaner, L. (2021). *Free Tapping Manual A Comprehensive Introductory Guide to EFT (Emotional Freedom Technique)*. 1176538.

Nasution, S. Z., Siregar, C. T., Ariga, R. A., Haykal, M. R., Lufthiani, & Purba, W. D. (2021). Knowledge and Nutritional Status of Elderly. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 709(1), 012011. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/709/1/012011>

Orizani, C. M. (2019). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Hipertensi Pada Lansia. *Adi Husada Nursing Journal*, 5(2), 39–45.

Pickering, C. J., Phibbs, S., & Kenney, C. (2018). 4.12 *Qualitative Research*. 1, 383–401.

Polit, D. F., & Beck, C. T. (2014). *Essentials of Nursing Research Seventh Edition Appraising Evidence for Nursing Practice*. In *Lippincott Williams & Wilkins*.
Rancour, P. (2017). The Emotional Freedom Technique: Finally, a Unifying Theory for the Practice of Holistic Nursing, or Too Good to Be True? *Journal of Holistic Nursing*, 35(4), 382–388. <https://doi.org/10.1177/0898010116648456>

Rikayoni, & Rahmi, D. (2019). Efektifitas Terapi Emosional Freedom Tecnique (EFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia di PSTW Sicincin. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 10(2), 64–71.

Riset Dasar Kesehatan. (2018). Laporan Provinsi Jawa Timur RISKESDAS 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*. <https://drive.google.com/drive/folders/1XYHFQuKucZIwmCADX5ff1aDhfJgqzI->

1%0A

Risfinda, Bayhakki, & Amir, Y. (2018). The Effect of Combination Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy and Hydrotherapy with a Mixture Red Ginger on Blood Pressure of Patients Hypertension. *Riau International Nursing Confercnce 2018*, 01(01), 11–16.

Sahlia, M. Y., Wantiyah, & Hakam, M. (2018). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Depresi Pada Klien Hipertensi. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 6(3), 1–7.

Saputra, R., Mulyadi, B., & Mahathir. (2020). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Akupresur Titik Taichong. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 942. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1068>

Sonhaji, S., & Lekatompessy, R. (2019). Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Menyanyi terhadap Tekanan Darah Lansia di Rumpelos Pucang Gading Semarang. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 3(1), 14. <https://doi.org/10.32504/hspj.v3i1.93>

Sutiyarsih, E., & Felisitas A Sri S, S. (2017). Efektifitas Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1). <https://doi.org/10.32831/jik.v6i1.145>

Wicaksi, D. (2020). *Pelatihan Kader Kesehatan Lansia di Desa Binaan Tegalampel Kabupaten Bondowoso 2020 Nama Penulis 1 (Damon Wicaksi, Alwan Revai, Susilowati, Yuana Dwi Agustin)*. 8375.

Wijaya, D. S., & Etika, A. N. (2017).



Terapi Spritual Emotional Freedom
Technique (SEFT) Terhadap Tekanan
Darah Pada Lansia dengan Hipertensi.
*Journal of Holistic and Tradisional
Medicine*, 02(01), 133–138. e-ISSN. 2541-
5409