

EFEKTIVITAS TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) TERHADAP KESTABILAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Romaya Y. Simangunsong¹, Rizqi A. Fabanyo², Alva Cherry Mustamu³

¹⁻³Poltekkes Kemenkes Sorong

Email: romayasimangunsong15@gmail.com

Artikel history

Dikirim, Dec 24th, 2025

Ditinjau, Dec 24th, 2025

Diterima, Dec 24th, 2025

ABSTRACT

Background: Hypertension is the most common early disease throughout the world, it is estimated that 1.13 billion people suffer from hypertension. If hypertension is not treated immediately, it can cause a number of complications such as stroke, heart failure, etc. For this reason, hypertension requires appropriate treatment from a pharmacological and non-pharmacological perspective. SEFT (spiritual emotional freedom technique) is a combination of the body's energy system (energy medicine) and spirituality in prayer sentences using tapping at 18 meridian points. **Research Objective :** To determine the effectiveness of SEFT therapy on blood pressure stability in the elderly with hypertension at the West Sorong Health Center. **Research Method:** This research is a quantitative research with a pre- experimental research design using an intact-group comparison design. The sampling technique in this study used simple random sampling and purposive sampling with a sample of 30 respondents divided into 2 groups, namely 15 respondents in the intervention group and 15 respondents in the control group. The research instrument used an observation sheet and a digital sphygmomanometer. Statistical analysis uses the Wilcoxon test. **Research Results:** The results of statistical tests using the Wilcoxon test obtained asymp.sig values. (2 tailed) of 0.001 in pretest and posttest blood pressure values. **Conclusion:** There is a significant difference in pretest and posttest blood pressure in the SEFT therapy intervention treatment, which means that there is effectiveness of SEFT therapy on blood pressure stability in elderly people with hypertension at the West Sorong Community Health Center.

Keywords : SEFT, Elderly, Hypertension

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan penyakit dini terbanyak diseluruh dunia, diperkirakan terdapat 1,13 miliar orang menderita penyakit hipertensi. Hipertensi yang tidak segera ditangani, dapat menimbulkan sejumlah komplikasi seperti stroke, gagal jantung, dll.

Untuk itu, hipertensi membutuhkan penanganan yang tepat dari segi farmakologis maupun non farmakologis. SEFT (*spiritual emotional freedom technnique*) merupakan gabungan dari sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan spiritual dalam kalimat doa dengan menggunakan ketukan (*tapping*) di 18 titik meridian. **Tujuan Penelitian** : Untuk mengetahui efektivitas terapi SEFT terhadap kestabilan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Sorong Barat. **Metode Penelitian** : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre-experimental* menggunakan rancangan *intact-group comparison*. Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling* dan *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 30 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 responden kelompok intervensi dan 15 responden kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan alat sphygmomanometer digital. Analisis statistik menggunakan uji *wilcoxon*. **Hasil Penelitian** : Hasil uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai *asympt.sig. (2 tailed)* sebesar 0,001 pada nilai tekanan darah *pretest* dan *posttest*. **Kesimpulan** : Terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah *pretest* dan *posttest* pada perlakuan intervensi terapi SEFT, yang artinya ada efektivitas terapi SEFT terhadap kestabilan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Sorong Barat.

Kata Kunci : SEFT, Lansia, Hipertensi

PENDAHULUAN

Penyakit jantung dan pembuluh darah salah satunya yaitu tekanan darah tinggi yang merupakan penyebab kematian dan sering disebut sebagai *silent killer* karena penyakit ini sering kali muncul tanpa adanya gejala dan baru diketahui ketika telah terjadi gangguan pada tubuh (Kemenkes RI, 2023). Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik >140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik > 90 mmHg (Sartika & Suprayitno, 2018). *World Health Organization* (WHO) menjelaskan bahwa, batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg (WHO, 2023).

World Health Organization (2023) melaporkan 1,13 miliar orang menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah, dimana 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita menderita hipertensi dan sebanyak 9,4 orang meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi dan komplikasinya. Secara global kejadian hipertensi sebesar 22% dari penduduk dunia. Tertinggi di Afrika (27%), Asia Tenggara (26%), Asia Timur (25%), Eropa (23%), Pasifik (19%), dan 2 Amerika (18%). Prevalensi hipertensi pada kawasan Asia Tenggara, dimana Thailand (23,6%), Myanmar (21,5%), Indonesia (21,3%), Vietnam (21,0%), Malaysia (19,6%), Filipina (18,6%), Brunei Darussalam (17,9%) dan Singapura (16,0%).

Menurut Riskesdas (2018) menunjukkan penderita hipertensi di Indonesia sekitar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Rikesdas Tahun 2013 sebesar 25,8% sedangkan untuk golongan umur prevalensi 18-24 tahun (13,2%), 25-34 tahun (20,1%), 35-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), 55-64 tahun (55,2%), 65-74 tahun (63,2%), dan >75 tahun (69,5%). Prevalensi berdasarkan jenis kelamin laki-laki (31,3%) dan perempuan (36,9%).

Kejadian hipertensi di Provinsi Papua Barat berada pada urutan ke 23 tertinggi dari 34 Provinsi dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 7,4% yang mana data Dinas Kesehatan Provinsi Papua Barat Tahun 2021 melaporkan kejadian hipertensi sebanyak 3.178 kasus (Riskesdas, 2018). Estimasi jumlah penderita hipertensi usia ≥ 15 tahun di Kota Sorong sebanyak 170.934 jiwa berdasarkan jenis kelamin, kecamatan dan Puskesmas

Provinsi Papua Barat menerima pelayanan 0% pada Basis Data Industri P2P Kesehatan Provinsi Papua Barat (Risesdas, 2018). Dalam penelitian ini, peneliti melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Sorong Barat dengan data prevalensi penyakit hipertensi di Tahun 2023 pada bulan Mei dengan jumlah kasus 25, bulan Juni dengan jumlah kasus 25, bulan Juli dengan jumlah kasus 40, bulan Agustus dengan jumlah kasus 73, bulan September dengan jumlah kasus 52, bulan Oktober dengan jumlah kasus 70, dan bulan November dengan jumlah 50 kasus.

Penyebab pasti hipertensi tidak diketahui. Hipertensi terjadi sebagai respon terhadap meningkatnya curah jantung dan meningkatnya tekanan perifer. Namun, terdapat berbagai faktor yang berkontribusi secara khusus terhadap terjadinya hipertensi yang mana ini disebut hipertensi primer (esensial) yang tanpa diketahui penyebabnya, antara lain : faktor genetik atau keturunan, usia (tekanan darah semakin tinggi seiring dengan bertambahnya usia), jenis kelamin, ras dan faktor gaya hidup misalnya merokok, asupan garam yang tinggi, gaya hidup tidak sehat, kebiasaan makan yang tidak teratur, kegiatan fisik yang kurang, obesitas dan mengonsumsi minuman berakohol serta obat-obatan (Marhabatsar & Sijid, 2021). Adapun hipertensi sekunder dapat diketahui penyebabnya dikarenakan adanya penyakit DM, ginjal, jantung, penggunaan kontrasepsi serta penyakit lainnya (Saputra & Huda, 2023).

Proses terjadinya hipertensi, diawali dengan peningkatan tekanan darah yang dapat terjadi melalui beberapa cara yakni yang pertama jantung bekerja keras mengalirkan darah untuk mengedarkan banyak darah per detik. Selanjutnya arteri yang lebih besar menjadi kurang elastis dan kaku sehingga jantung tidak dapat memompa darah ke pembuluh darah dengan mudah sebagai hasilnya darah yang dipompa pada setiap detak jantung perlu teralirkan melewati pembuluh darah yang kecil dari umumnya yang kemudian terjadi peningkatan tekanan darah. Selain itu juga, tekanan darah dapat meningkat apabila terjadi vasokonstriksi, yaitu bila arteriola menyempit sementara akibat impuls saraf dalam darah (Marhabatsar & Sijid, 2021).

Hipertensi pada lansia disebabkan oleh proses penuaan pada lansia, khususnya penurunan fisiologis yang menyebabkan menurunnya kekuatan pompa jantung dan arteri besar kehilangan kelenturannya, menjadi kaku dan tidak dapat mengembang seperti jantung memompa darah melalui arteri ini, menyebabkan peningkatan tekanan darah. Pengaruh olahraga pada lansia dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi disebabkan oleh bentuk olahraga (Aryatika et al., 2021).

Tekanan darah tinggi pada lansia akan berdampak buruk jika tidak segera ditangani dengan baik dan akan memicu sejumlah komplikasi seperti stroke, gagal jantung, infark miokard bahkan koma. Sementara itu, pengobatan komplikasi terkait kasus darah tinggi membutuhkan biaya yang tidak sedikit. Hal ini akan menimbulkan beban keuangan bagi keluarga. Selain permasalahan tersebut, kasus hipertensi pada lansia juga akan menyebabkan lansia mengalami penurunan aktivitas dan produktivitas (Aryatika et al., 2021).

Untuk mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi, dapat menggunakan terapi nonfarmakologis, contoh terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) karena terapi SEFT dapat membantu menurunkan aktivitas saraf simpatis yang menyebabkan terjadinya penurunan frekuensi nafas, tekanan darah dan denyut jantung. Terapi SEFT merupakan bentuk penggabungan sistem energi tubuh dengan terapi spiritual yang memanfaatkan titik-titik kunci jalur energi untuk meningkatkan kondisi mental, emosional, dan perilaku seseorang yang kemudian beralih ke asuhan keperawatan komplementer (Patriyani & Sulistyowati, 2020).

Terapi SEFT (*spiritual emotional freedom technique*) sangat bermanfaat dalam membantu menurunkan tekanan darah dengan dilakukan beberapa teknik ketukan yang

digabung dengan teknik spiritual sebagai pembebasan pikiran dalam energi tubuh terarahkan dengan tepat, biasanya berupa pikiran negative maka dengan pasrah, ikhlas dan berdoa dengan khusyu untuk menenangkan pikiran dengan menyelaraskan kembali energi tubuh, sehingga merelaksasikan pembuluh darah dan dapat mengalirkan darah tanpa hambatan. Penggunaan terapi SEFT relative lebih aman karena tidak menimbulkan efek samping, lebih cepat dirasakan hasilnya dan lebih sederhana dibandingkan dengan akupresur atau akupuntur dan universal yaitu bisa digunakan untuk masalah fisik ataupun emosi (Patriyani & Sulistyowati, 2020).

Dalam penelitian ini, peneliti menguraikan 3 hasil jurnal penelitian yang peneliti dapat, untuk melihat hasil terapi SEFT dalam menurunkan tekanan darah diantaranya yaitu jurnal penelitian pertama dengan judul “Terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi” hasil studi kasus menunjukkan penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi SEFT yang mengalami penurunan tekanan darah sistolik 11,45 mmHg dan diastolik 6,95 mmHg (Rachmanto & Pohan, 2021). Pada jurnal penelitian lain dengan judul “Pengaruh terapi SEFT (*spiritual emotional freedom technique*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah puskesmas tahunan” kelompok intervensi sesudah dilakukan terapi SEFT sistol responden sebesar 142 mmHg dan diastol responden sebesar 83.33 mmHg sedangkan pada kelompok kontrol sesudah dilakukan terapi SEFT sistol responden sebesar 175 mmHg dan diastol sebesar 85 mmHg (Huda & Alvita, 2018). Selanjutnya pada penelitian dengan judul “Penerapan terapi SEFT (*spiritual emotional freedom technique*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah binaan puskesmas rowosari semarang” hasil studi kasus menunjukkan ada penurunan tekanan darah pada subjek 1 sebelum dilakukan terapi TD 170/110 mmHg menjadi 120/80 mmHg dan pada subjek 2 sebelum dilakukan terapi TD 160/100 mmHg menjadi 140/80 mmHg (Sarweni & Sari, 2020).

Di dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelitian di puskesmas karena dari beberapa jurnal penelitian sebelumnya yang didapat kebanyakan melakukan intervensi terapi SEFT di puskesmas yang mana kebanyakan respondenya lansia dengan penyakit hipertensi yang mana di Puskesmas Sorong Barat ini belum pernah diberikan tindakan terapi SEFT untuk pasien dengan penyakit hipertensi serta dari hasil studi pendahuluan didapatkan prevalensi penyakit hipertensi di tahun 2023 mengalami peningkatan dan penurunan setiap bulannya. Untuk itu, peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian di Puskesmas Sorong Barat dengan memberikan terapi SEFT kepada lansia penderita hipertensi agar dapat menurunkan tekanan darah dan dapat menstabilkan tekanan darah lansia serta para lansia dapat mengontrol tekanan darah mereka sendiri dengan terapi ini. Selain itu juga dapat menurunkan angka kejadian penyakit hipertensi pada lansia di Puskesmas Sorong Barat.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *pre-experimen* dengan rancangan penelitian *intact-group comparison* (Sugiyono, 2019). *Intact-group comparison* yaitu jenis penelitian eksperimen dimana terdapat 2 kelompok sebagai pembanding yang mana satu kelompok sebagai intervensi (yang diberi perlakuan) dan satu kelompok sebagai kontrol (yang tidak diberi perlakuan) yang bertujuan untuk membandingkan hasil tekanan darah kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum diberikan terapi SEFT dan sesudah diberikan terapi SEFT. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di wilayah Puskesmas Sorong Barat yang berlokasi di Kelurahan Rufei, Kota Sorong sebanyak 50 orang lansia penderita hipertensi.

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *probability* dengan teknik sampling *Simple Random Sampling* yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak dan *nonprobability* dengan teknik sampling adalah *Purposive Sampling* yaitu penentuan anggota sampel dengan pertimbangan tertentu.

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Sorong Barat yang berlokasi di Kelurahan Rufei, Kota Sorong. Penelitian dimulai dari bulan Juni 2024.

HASIL

Penelitian yang dilakukan yaitu penelitian mengenai Efektivitas Terapi Seft (Spritual Emotional Freedom Tehnique) Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Sorong Barat. Penelitian ini merupakan proses yang dilakukan secara bertahap, yakni dari perancangan penelitian, menentukan fokus penelitian.

Waktu penelitian, pengumpulan data, analisis dan penyajian hasil penelitian. Dalam persiapan penelitian ini ada beberapa tahap yang telah dilakukan oleh penelitian sebagai berikut : Karakteristik responden yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu lansia yang tinggal menetap di Kelurahan Rufei Kota Sorong, lansia yang berusia ≥ 60 tahun ke atas, lansia dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg, lansia yang bersedia menjadi responden dan menandatangani informed consent, respon (lansia) yang jarang dan tidak mengkonsumsi obat antihipertensi, responden yang berpartisipasi hingga intervensi selesai.

Tabel 1. Distribusi Kategori PreTest Tekanan Darah Kelompok Intervensi Sebelum Terapi SEFT

Kategori Tekanan Darah	Frekuensi	Presentase
Hipertensi stage 1 (140-159/90-99 mmHg)	11	73,3
Hipertensi stage 2 (160-179/100-109 mmHg)	2	13,3
Hipertensi stage 3 ($>180/>110$ mmHg)	2	13,3
Total	15	100,0

Tabel 2. Distribusi Kategori PreTest Tekanan Darah Kelompok Intervensi Sesudah Terapi SEFT

Kategori Tekanan Darah	Frekuensi	Presentase
Normal (120-129/80-84 mmHg)	3	20,0
Pre Hipertensi (130-139/85-89 mmHg)	7	46,7
Hipertensi stage 1 (140-159/90-99 mmHg)	3	20,0
Hipertensi stage 2 (160-179/100 -109 mmHg)	2	13,3
Total	15	100,0

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa pada lansia kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT pada 15 responden menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai $p=0,001$ kurang dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada efektivitas yang signifikan Terapi SEFT Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sorong Barat. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori

(Steve, 2011), bahwa *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) akan membuat seseorang merasakan respon relaksasi dan menjadi rileks, sehingga tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi mengalami penurunan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Orizani, 2019), tentang Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Hipertensi Pada Lansia, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh dari intervensi tersebut pada penelitian ini menunjukkan nilai signifikan $p=0,000$ yang mana terdistribusi normal karena nilai p value $<0,05$. Pada hasil penelitian yang lain yang mendukung penelitian ini yaitu penelitian (Kurnia et al., 2023) tentang *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan diketahui tekanan darah sistolik nilai signifikan $p = 0,003$ dan diastolik menunjukkan nilai signifikan $p = 0,001$, selain itu juga hasil penelitian lain yang mendukung penelitian ini yaitu penelitian (Maswarni, 2020) tentang Keberhasilan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Pandau Jaya Kec.Siak Hulu Kab.Kampar, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah sistole dan diastole pada pasien hipertensi dengan nilai signifikan $p=0,000$.

Didalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Zaenal & Mustamin, 2022) diketahui bahwa pada 28 responden kelompok intervensi sebelum dilakukan terapi SEFT pengukuran tekanan darah responden yang lebih dominan berjumlah 8 responden dengan tekanan darah 180/100 mmHg sesudah dilakukan pemberian terapi SEFT didapatkan responden yang mengalami penurunan yang lebih dominan berjumlah 10 responden dengan masing-masing tekanan darah 150/100 mmHg dan 140/90 mmHg, penurunan tekanan darah dapat terjadi karena terapi SEFT membantu menurunkan aktivitas saraf simpatis, yang menyebabkan terjadi penurunan frekuensi napas, tekanan darah, dan denyut jantung. Pengetukan dalam SEFT merespon jaringan saraf perifer sampai saraf pusat, *tapping* yang dilakukan pada saraf perifer akan meneruskan stimulasi ke saraf pusat melalui neurotransmitter, stimulasi yang dilakukan secara manual di titik akupunktur, akan mengontrol kortisol, meredakan rasa sakit, menurunkan frekuensi denyut jantung, mengurangi kecemasan, dan mengatur sistem saraf otonom sehingga membuat rasa tenang dan rileks. Curah jantung yang menurun akan mempengaruhi kerja jantung yang memberikan rasa tenang dan rileks serta dapat memberikan efek penurunan tekanan darah (Rachmanto & Pohan, 2021).

Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh (Patriyani & Sulistyowati, 2020) menyatakan terapi SEFT yang dilakukan minimal 2 kali sehari dapat menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Orizani, 2019) menyatakan menerapkan terapi SEFT dapat menurunkan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi, terapi SEFT ini dilakukan dengan teratur dan berturut-turut sebanyak 3x dalam kurun waktu 1 minggu mempunyai manfaat penurunan tekanan darah lebih banyak dibanding dengan yang tidak teratur.

Dari hasil penelitian diatas, peneliti berpendapat bahwa ada pengaruh sesudah dilakukan terapi SEFT terhadap kestabilan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Sorong Barat. Hal ini dikarenakan pada saat pemberian terapi SEFT respon yang diberikan lansia dengan hipertensi mengatakan merasa lebih tenang dan lebih rileks ditandai dengan tekanan darah menurun sehingga terapi SEFT berpengaruh menurunkan tekanan darah. Selain itu, responden lansia bisa melakukan terapi SEFT ini kapa saja, dimana saja, secara mandiri tanpa membutuhkan biaya.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan : Terdapat efektivitas terapi SEFT terhadap kestabilan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi kelompok intervensi sebelum dan sesudah dengan p value 0,001 kurang dari 0,005 di Puskesmas Sorong Barat.

Saran : Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan sebagai upaya pengobatan terapi non farmakologis alternatif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, S. W., Tiara, Y. I., Rahmad, R. E., Mahardika, L. P., A, N. F. E., & Imadduddin, M. (2021). Efektivitas Program Kelas Bensi (Keluarga Sehat Bebas Hipertensi) Terhadap Manajemen Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 5(2), 10–19.
- Aliffandi, M. Z. (2022). *Pengaruh Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia Literature Review*. Universitas dr. Soebandi Jember.
- Aryatika, K., Antika, R. B., & Chayaningrat, D. B. (2021). Efektivitas Metode Edukasi Tricky Card Game Dalam Meningkatkan Pengetahuan Lansia Terhadap Pencegahan Hipertensi Di Sekolah Eyang-Eyang Kabupaten Jember. *Ikesma*, 17(1), 33–38.
- Damar Jatinugroho, Y., & Olivia Lontoh, S. (2021). Pengaruh perubahan posisi terhadap tekanan darah pada karyawan dan karyawan RSU Purwokondo. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(1), 192–199.
- Eryanti, N., & Sugiharto. (2021). Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Sebagai Upaya Penurunan Hipertensi Pada Lansia: Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1801–1808.
- Evia, L. (2022). Hubungan Kepatuhan Pencegahan Komplikasi dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2022. In *Poltekkes Kemenkes Bengkulu*.
- Fadli, M. M. (2022). *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*.
- Kemendes RI. (2023). Hari Hipertensi Sedunia. *Kementerian Kesehatan RI*, 1–19.
- Kurnia, V., Pauzi, M., Ramadanti, T., Gusmiati, R., & Durratuzzahro, S. (2023). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 07(01), 28–36.
- Lestari, F. A., Wahyuningtyas, E. S., & Subrata, S. A. (2022). Penerapan Senam Hipertensi untuk Menurunkan Curah Jantung Pada Penderita Hipertensi. *Borobudur Nursing Review*, 2(1), 32–39.
- Lismayanti, L., & Sari, P. N. (2018). *Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Therapy (SEFT) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Diatas 65 Tahun yang Mengalami Hipertensi*.
- Mancia, G., De Backer, G., Dominiczak, A., Cifkova, R., Fagard, R., Germano, G., Grassi, G., Heagerty, A. M., Kjeldsen, S. E., Laurent, S., Narkiewicz, K., Ruilope, L., Rynkiewicz, A., Schmieder, R. E., Boudier, H. A. J. S., & Zanchetti, A. (2018). 2007 Guidelines for the Management of Arterial Hypertension: The Task Force for the Management of Arterial Hypertension of the European Society of Hypertension (ESH)

- and of the European Society of Cardiology (ESC). *Journal of Hypertension*, 25(6), 3021–3104.
- Marhabatsar, N. S., & Sijid, S. A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving the Sustainable Development Goals, November*, 72–78.
- Maswarni, H. (2020). Keberhasilan Terapi Spiritual Emotional Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Pandau Jaya Kec.Siak Hulu Kab.Kampar. *Jurnal Keperawatan Abdurrahman*, 4(1), 54–59.
- Nissa, K., & K, A. S. (2023). Efektivitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Hipertensi Pada Lansia: Literature Review. *Profesional Health Journal*, 4(2), 71–85.
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. In P. P. Lestari (Ed.), *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (5th ed., Vol. 5, Issue 1). Salemba Medika.
- Orizani, C. M. (2019). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Hipertensi Pada Lansia. *Adi Husada Nursing Journal*, 5(2), 39–45.
- Patriyani, R. E. H., & Sulistyowati, D. (2020). Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi melalui SEFT. *Jurnalempathy.Com*, 1(1), 9–17.
- Purbaningrum, R. B. (2020). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan hipertensi. Literatur Review*.
- Rachmanto, T. A., & Pohan, V. Y. (2021). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Ners Muda*, 2(3), 100.
- Ramadhan, M. A. A., & Setyowati, D. L. (2021). Modul pencegahan hipertensi dengan “kardio.” *Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman*, 1–24.
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Papua Barat Riskesdas 2018. In *Laporan Riskesdas 2018*.
- Saputra, S., & Huda, S. A. (2023). Penurunan Nyeri Kepala Melalui Teknik Relaksasi Autogenic Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 345–353.
- Sartika, I., & Suprayitno, E. (2018). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Dusun Sawahan, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta. *Naskah Publikasi*.
- Sarweni, A. dwi, & Sari, N. W. (2020). Penerapan Terapi Seft Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Binaan Puskesmas Rowosari Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 5(2), 59–65.
- Silwanah, A. S., Yusuf, R. A., & Hatta, N. (2020). Pengaruh Aktifitas Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Pare-Pare. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 1(2), 74–83.
- Sugiyono, Prof.Dr. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. 2nd rev.ed. ALFABETA. Bandung.
- Tarigan, F. G. N., Barus, Y., & Limbong, T. S. (2022). Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Upt Puskesmas Medan Tuntungan Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga. *Jurnal Pionir LPPM Universitas Asahan*, 8(1), 250–277.
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357.

Zaenal, & Mustamin, R. (2022). Pengaruh SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kapassa Makassar. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kebidanan Holistic Care*, 06(01), 5-12.