



PENERAPAN TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Shevi Claradita Azzahra¹, Siti Fatmawati²

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta^{1,2}

Email : sheviclaradita@gmail.com¹

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Hipertensi disebut sebagai the silent killer atau pembunuh tersembunyi karena biasanya penyakit ini tidak memunculkan keluhan dan gejala yang khas, sehingga penderita tidak mengetahui bahwa dirinya mempunyai penyakit hipertensi dan bahkan baru diketahui setelah penderita terjadi komplikasi (Kemenkes, 2023). Berdasarkan data yang diperoleh dari Wilayah Puskesmas Ngoresan Puskesmas Ngoresan terdapat 3.902 kasus hipertensi pada tahun 2024. Terapi SEFT merupakan terapi komplementer untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Tujuan: Mengetahui perubahan nilai tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukannya tindakan terapi SEFT. Metode: Penerapan studi kasus dengan metode deskriptif, yaitu dengan melakukan observasi dan wawancara dua responden pada penderita Hipertensi dengan melihat nilai tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan Terapi SEFT. Hasil: Terjadi penurunan nilai tekanan darah pada responden 1 dari kategori hipertensi derajat 3 menjadi kategori hipertensi derajat 1 sedangkan pada responden 2 terjadi penurunan dari kategori hipertensi derajat 2 menjadi normal. Kesimpulan: Sesudah dilakukan penerapan terapi SEFT pada responden terjadi penurunan nilai Tekanan Darah.</i></p>	<p>Diajukan : 02-06-2025 Diterima : 28-07-2025 Diterbitkan : 20-08-2025</p> <p>Kata kunci: <i>Hipertensi, Tekanan Darah, Terapi SEFT</i></p> <p>Keywords: <i>Hypertension, Blood Pressure, SEFT Therapy</i></p>
<p>Abstract</p> <p><i>Hypertension is known as the silent killer because it usually does not show any specific complaints or symptoms, so patients are unaware that they have hypertension and are often only diagnosed after complications occur (Kemenkes, 2023). Based on data from the Ngoresan Health Center area, there were 3,902 cases of hypertension in 2024. SEFT therapy is a complementary therapy to help reduce blood pressure in hypertensive patients. Objective: To determine the changes in blood pressure values in hypertensive patients before and after SEFT therapy. Method: A case study with a descriptive method was applied, observing and interviewing two respondents with hypertension by examining blood pressure values before and after SEFT therapy. Results: There was a decrease in blood pressure values in respondent 1 from hypertension grade 3 to hypertension grade 1, while in respondent 2, there was a decrease from hypertension grade 2 to normal. Conclusion: After applying SEFT therapy to respondent there was a decrease in blood pressure values.</i></p>	
<p>Cara mensitasi artikel: Azzahra, S.C., & Fatmawati, S. (2025). Penerapan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (Seft) Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. <i>IJOH: Indonesian Journal of Public Health</i>, 3(3), hal 673-686. https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH</p>	

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan (\geq) 140 mmHg dan/atau diastolik lebih dari sama dengan (\geq) 90 mmHg. Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* atau pembunuh tersembunyi karena biasanya penyakit ini tidak memunculkan keluhan dan gejala yang khas, sehingga penderita tidak mengetahui bahwa dirinya mempunyai penyakit hipertensi dan bahkan baru diketahui setelah penderita terjadi komplikasi. Hipertensi mengakibatkan *mordibitas* (kesakitan) dan mortalitas (kematian) yang cukup tinggi (Kemenkes, 2023).

Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor lain, seperti perilaku dalam hidup atau gaya hidup manusia seperti merokok, konsumsi alkohol dan faktor pemicu hipertensi yang lain adalah masalah psikologis seperti depresi, kecemasan dan stres. Hipertensi merupakan salah satu dari sekian banyak penyakit yang menjadi masalah besar bagi penduduk dunia termasuk di Indonesia. Hal ini dikarenakan adanya peningkatan penderita hipertensi dari tahun ke tahun (Sulistiawati, 2025). Stress yang terjadi dikalangan masyarakat bisa disebabkan oleh berbagai aspek bisa dikarenakan faktor ekonomi, masalah personal, masalah keluarga, masalah sosial, dan tekanan dari lingkungan serta stress karena penyakit tergantung individu itu untuk bisa mengatasi stress tersebut apabila stress berlangsung secara berkepanjangan akan menyebabkan masalah kesehatan salah satunya hipertensi (Kayang Ma'dika P et al., 2023).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi dimana pembuluh darah mengalami peningkatan secara terus menerus mengakibatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) terkait prevalensi hipertensi secara global memperkirakan prevalensi hipertensi mencapai 33% pada tahun 2023 dan dua pertigadiantaranya berada di negara miskin dan berkembang (WHO, 2023).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 36%. Dengan presentase nilai kejadian hipertensi terbesar yakni di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan Provinsi Jawa Barat sebesar (34,1%) hingga presentase terkecil terjadi di Papua yakni dengan nilai 22,2% (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan Profil Kesehatan Jawa Tengah 2023 Penderita Hipertensi berjenis kelamin perempuan dan laki-laki yang berusia >15 tahun sejumlah 8.554.672. Sedangkan penderita Hipertensi laki-laki dan perempuan yang mendapatkan pelayanan kesehatan berjumlah 6.716.00 orang atau 78,51% sudah mendapatkan pelayanan kesehatan. Kabupaten/ Kota dengan persentase pelayanan kesehatan kepada penderita hipertensi tertinggi adalah di Kota Magelang berjumlah 106,9% dan terendah di Purworejo berjumlah 25,4%. Artinya masih banyak sekali para penderita hipertensi yang harus diperhatikan kesehatannya (Dinkes Jateng, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan Dinas Kesehatan di Kota Surakarta, penyakit Hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM (Penyakit Tidak Menular) yang dilaporkan, kasus Hipertensi yang ditemukan di Kota Surakarta pada tahun 2024 sebanyak 67.623 kasus, meningkat jika dibandingkan dengan jumlah kasus Hipertensi yang ditemukan di tahun 2023 sebanyak 67.355 kasus. Artinya di Kota Surakarta kasus Hipertensi tidak menurun justru malah bertambah. Jika Hipertensi tidak dikelola dengan baik maka akan menimbulkan komplikasi penyakit lanjutan seperti Jantung, Stroke, Gagal Ginjal, dan sebagainya. Pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan intervensi yang

tepat pada setiap sasaran/kelompok populasi tertentu sehingga peningkatan kasus baru hipertensi dapat ditekan (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2024).

Penanganan dan pola kebiasaan sehari-hari yang tidak tepat akan memberikan dampak buruk untuk para penderita hipertensi. Oleh karena itu, diperlukan penanganan hipertensi secara umum yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Ada beberapa penanganan hipertensi dengan tindakan farmakologi seperti pemberian obat-obatan golongan diuretic, golongan inhibitor simpatik, golongan blok ganglion dan golongan antagonis kalsium. Sedangkan penanganan hipertensi secara nonfarmakologis, yakni senam hipertensi, relaksasi benson, rendam kaki air hangat, teknik napas dalam, mendengarkan musik, massage punggung dan salah satunya terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* (Maraya, 2019).

Penderita hipertensi cenderung mengalami penurunan kemampuan dalam mengenali emosi negatif seperti rasa marah, takut, sedih dan ekspresi wajah. Disini terlihat bagaimana faktor psikologis berperan besar dalam proses perkembangan penyakit seseorang (Hernanda, 2020).

Terapi *SEFT* dapat membantu mengenali emosi seperti rasa marah, takut, sedih dan ekspresi wajah sehingga dapat menurunkan tekanan darah karena *SEFT* merupakan suatu teknik relaksasi dan salah satu bentuk terapi pikiran tubuh dalam bidang Terapi komplementer dan alternatif dalam keperawatan, yang cara kerjanya hampir seperti dengan akupunktur atau akupresur. Yang artinya dengan merangsang titik akupunktur di permukaan tubuh dan menimbulkan relaksasi serta merangsang kerja. Kelenjar Pituitari melepaskan endorfin, yang juga memiliki efek *sedatif* dan menonaktifkan sistem *saraf simpatis* sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Eryanti and Sugiharto 2021).

Melalui berbagai aktivitas atau bekerja tentu melibatkan fisik dan pikiran didalam aktivitas tersebut, terutama berhubungan dengan pekerjaan yang menuntut di dalamnya. Hal ini terkadang menjadikan seseorang sulit dalam menyeimbangkan pola hidup sehat. Hidup sehat dengan berolahraga tidaklah cukup namun juga didukung dengan banyak hal seperti mengonsumsi makanan sehat, istirahat yang cukup sampai dengan mengelola pikiran (stres). Zaman sekarang berbagai macam penyakit telah banyak diderita orang, salah satunya penyakit darah tinggi atau hipertensi (Hernanda, 2020).

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* memiliki beberapa keunggulan yang lain seperti, aman, sederhana, mudah dipelajari dan dipraktikkan oleh siapa saja, cepat dirasakan hasilnya, terjangkau yang dapat digunakan untuk selamanya pada masalah kesehatan seperti hipertensi, efektivitasnya relatif permanen dan tidak terdapat adanya efek samping atau rasa sakit, oleh sebab itu sangat aman dipraktikkan oleh siapapun (Ruswadi et al., 2024).

Hal ini didukung oleh penelitian Kurnia et al. (2023) dengan pemberian intervensi berupa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 5-25 menit. Hasil penelitian rata-rata nilai tekanan darah pre test sebelum dilakukan terapi *SEFT* yakni sistoliknya adalah 141.32 mmHg dan diastoliknyanya adalah 93.42 mmHg. Sedangkan tekanan darah hasil penelitian rata-rata post tes terapi *SEFT* yakni dengan sistolik 136.58 mmHg dan diastoliknyanya 88.58 mmHg. Dapat disimpulkan penelitian ini dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Terapi *SEFT* mampu menurunkan aktifitas saraf simpatis dan epinefrin serta peningkatan saraf parasimpatis menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun dan volume sekucup (CO) menurun, dan resistensi perifer total juga menurun sehingga tekanan darah pun akan menurun. Selain itu kelebihan terapi ini mengatasi berbagai masalah khususnya emosi yang akan membuat seseorang merasakan respon relaksasi dan menjadi relaks sehingga tekanan darah yang menderita hipertensi dapat diturunkan (Kurnia et al., 2023).

Dengan adanya intervensi Terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Techniques*) adalah salah satu terapi modalitas yang efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Techniques*) ini aman, sangat mudah di pelajari dan dilakukan. Terapi *SEFT* dapat mengatasi permasalahan emosi dan bermanfaat mengatasi permasalahan fisik. *Energy Psychology* yang dikombinasikan dengan spiritual power akan dapat menghasilkan efek yang ampuh untuk relaksasi sehingga dapat mempengaruhi kesehatan (Warni, 2020).

Kecamatan Jebres terdiri dari 11 kelurahan, salah satunya Kelurahan Jebres. Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Surakarta kasus hipertensi di wilayah tersebut sebanyak 3.902 kasus pada tahun 2024. Kelurahan jebres meliputi 4 wilayah Puskesmas yakni Purwodiningratan, Ngoresan, Sibela dan Pucangsawit. Menurut data yang diperoleh Wilayah Puskesmas Ngoresan terdapat 3.903 kasus hipertensi pada tahun 2023 dan terdapat 3.902 pada tahun 2024 kasus hipertensi di wilayah ngoresan. Dari data tersebut penderita hipertensi di wilayah ngoresan tidak ada perubahan yang signifikan, oleh karena itu diperlukan penanganan untuk menurunkan angka hipertensi di wilayah tersebut.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 15 Maret 2025 Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan, didapatkan dari 5 (lima) penderita hipertensi yakni berusia 50-85 tahun dengan hipertensi kategori Derajat 1 (satu), 2 (dua) dan 3 (tiga). Dari hasil wawancara dan pengukuran tekanan darah yang dilakukan kepada penderita hipertensi, 3 (tiga) dari 5 (lima) penderita hipertensi mengalami stres dikarenakan ekonomi menengah kebawah. 2 (dua) dari 5 (lima) penderita hipertensi mempunyai kebiasaan jarang berolahraga dan sudah tidak aktif melakukan aktivitas. 1 (satu) dari 5 (lima) penderita hipertensi masih sulit untuk mengurangi pantangan makanan penyakit hipertensi.

Penderita hipertensi yang kurang terpapar informasi yakni 4 (empat) dari 5 (lima). Mereka belum mengetahui cara penanganan yang tepat bagi penderita hipertensi. Penanganan hipertensi yang mereka lakukan hanya dengan periksa ke puskesmas dan mengambil obat hipertensi atau secara farmakologi saja, hasil dari wawancara 1 dari 5 (lima) penderita hipertensi cara menangani hipertensi non farmakologi dengan minum madu herbal dan cuka apel. Mereka belum mengetahui penanganan hipertensi dengan Terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Beliau menyampaikan belum pernah melakukan terapi *SEFT*, belum paham apa itu *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan manfaat yang diperoleh setelah melakukannya.

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan diatas, penulis tertarik melakukan penerapan dengan judul "Penerapan Terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi". Hipertensi yang dialami masyarakat sekitar melalui terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional*

Freedom Technique) sebagai variable bebas. Pada penerapan ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukannya tindakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah Dekriptif Studi Kasus. Penelitian dilakukan dengan cara pemberian Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* pada masing-masing responden. Sebelum diberikan intervensi/perlakuan, responden diobservasi terlebih dahulu (*pre test*) tekanan darah, setelah diberikan perlakuan dilakukan pengukuran lagi (*post test*). Teknik pengumpulan sampel pada penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* merupakan cara pengambilan sampel dengan tujuan tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan hasil implementasi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah yang telah dilakukan kepada Ny. Y sebelum dilakukan penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*, tekanan darah yaitu 167/89 mmHg berada pada kategori penyakit Hipertensi Derajat 2. Sedangkan tekanan darah pada Ny. S yaitu 192/111 mmHg berada pada kategori penyakit Hipertensi Derajat 3. Oleh karena itu pada bab ini akan dilakukan pembahasan lebih lanjut yang bertujuan untuk menginterpretasi data hasil penerapan, kemudian dibandingkan dengan teori dan penerapan sebelumnya yang terikat dengan judul penerapan.

1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi *SEFT* Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan

Berdasarkan data hasil observasi yang dilakukan sebelum penerapan Terapi *SEFT* pada Ny. Y dan Ny. S di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan. Tekanan Darah 167/89 mmHg termasuk pada kriteria penyakit Hipertensi Derajat 2 dan Ny. S 192/111 mmHg termasuk pada kriteria penyakit Hipertensi Derajat 3. Hal ini sesuai dengan teori menurut kemenkes (2023) bahwa nilai tekanan darah Normal (Sistolik : 120-129 mmHg Diastolik : 80-84 mmHg), Prehipertensi (Sistolik : 130-139 mmHg Diastolik : 85-89 mmHg), Hipertensi Derajat 1 (Sistolik : 140-159 mmHg Diastolik : 90-99 mmHg), Hipertensi Derajat 2 (Sistolik : 160-179 mmHg Diastolik : 100-109 mmHg), Hipertensi Derajat 3 (Sistolik : ≥ 180 mmHg Diastolik : ≥ 110 mmHg).

Pembahasan responden pertama Ny. S berusia 52 tahun dengan Hipertensi dan sudah terdiagnosis sejak 3 tahun yang lalu, Ny. S mengatakan juga mempunyai riwayat Diabetes Mellitus. Ny. S berjenis kelamin perempuan, beragama Islam, pendidikan terakhir Sekolah Dasar (SD), tinggal bersama dengan suami dan anaknya di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan kampung Panggungrejo RT 01/RW 23, Kelurahan Jebres, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta. Responden memiliki 4 anak, anak pertamanya sudah berkeluarga sedangkan 3 anaknya sudah bekerja dan masih tinggal dengan Ny. S. Ny. S merupakan anak pertama dari 6 bersaudara.

Responden sering mengeluh tidak bisa tidur karena pusing dan cemas. Wajah Ny. S tampak memerah, menurut teori Ekasari. M.F. dkk (2021) tanda dan gejala hipertensi

atau tekanan darah lebih meningkat dari biasanya yaitu wajah tampak memerah. Teori tersebut memiliki kesesuaian terhadap kondisi Ny. S. Setiap hari begadang mempersiapkan makanan yang akan dijual. Ny. S setiap hari menjual lauk pauk sehingga tidak ada waktu istirahat yang cukup. Selain itu, Ny. S memiliki kecemasan yang berlebihan terhadap sesuatu salah satunya ketika kondisi hujan yang lebat beliau cemas dan takut sampai tidak bisa tidur. Beliau mengatakan tidak ada faktor lain yang menyebabkan cemas dan takut ketika hujan. Ny. S mengatakan beliau tidak rutin minum obat karena sudah bosan. Sebelum mengetahui terapi *SEFT*, cara menurunkan tekanan darahnya pada Ny. S yaitu beristirahat dan minum cuka apel atau madu hitam. Jika tekanan darah semakin parah, beliau baru meminum obat Amplodipine 10mg. Ny. S menyampaikan ketika beliau merasakan pusing disebabkan terlalu memikirkan tanggungan biaya rumah tangga sehingga tekanan darahnya tinggi. Dukungan dari keluarganya cukup baik, suami dan anaknya sigap untuk membelikan obat dan mengurus beliau.

Responden kedua yaitu Ny. Y berusia 55 tahun dengan Hipertensi sejak 2 tahun yang lalu, memiliki riwayat tensi yang berat, berjenis kelamin perempuan, beragama Islam, pendidikan terakhir tidak tamat Sekolah Dasar (SD), tinggal sendirian dirumahnya di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan kampung Panggungrejo RT 01/RW 23, Kelurahan Jebres, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta. Responden merupakan anak ketiga dari 5 bersaudara. Suami Ny. Y sudah meninggal dunia sejak 10 tahun yang lalu, Ny. Y memiliki 3 anak dan semuanya sudah menikah. Responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga, beliau mengeluh pusing, pusing disebabkan karena mempunyai kebiasaan minum kopi sehingga tidak bisa tidur dan sering begadang, selain itu Ny. Y juga suka memakan daging kambing sehingga tekanan darah belum bisa terkontrol dengan baik. Stres dan emosional pada Ny. Y tidak terlalu berat, karena beliau tinggal sendiri. Ny. Y tidak memiliki tanggungan, untuk biaya hidup juga ditanggung anaknya. Dukungan keluarga kurang, sehingga ketika Ny. Y mengeluh sakit keluarga dekatnya tidak ada. Responden tidak rutin meminum obat, jika merasakan pusing karena tekanan darahnya tinggi beliau baru minum obat Amplodipine 10 mg. Ny. Y jarang melakukan olahraga, kegiatannya sehari-hari membereskan pekerjaan rumah lalu berkumpul dengan tetangganya ketika siang dan sore hari.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny. Y dan Ny. S sebelum penerapan Terapi SEFT. Ny. Y mengeluh pusing karena mempunyai kebiasaan begadang dan kebanyakan minum kopi serta jarang berolahraga. sedangkan pada Ny. S mengeluh pusing, cengeng dan pegel pada leher. Ny. S mempunyai warung makan, setiap hari begadang mempersiapkan masakannya sehingga tidak bisa tidur. Selain itu, Ny. S juga gampang cemas, ketika ada hujan lebat Ny. S mengalami kecemasan yang berlebihan, beliau mengatakan takut. Dari kedua responden memiliki kesesuaian dengan Teori Sulistiawati (2025), yakni Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor lain seperti perilaku dalam hidup atau gaya hidup manusia seperti merokok, konsumsi alkohol dan faktor pemicu hipertensi yang lain adalah masalah psikologis seperti depresi, kecemasan dan stres. Hipertensi merupakan salah satu dari sekian banyak penyakit yang menjadi masalah besar bagi penduduk dunia termasuk di Indonesia. Hal ini dikarenakan adanya peningkatan penderita hipertensi dari tahun ke tahun (Sulistiawati, 2025). Faktor risiko

terjadinya hipertensi dapat dibagi menjadi dua, yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor yang dapat dimodifikasi.

Faktor penyakit hipertensi yang tidak dapat dimodifikasi meliputi usia, jenis kelamin, ras atau etnik, dan faktor genetik, sementara faktor yang dapat dimodifikasi meliputi kelebihan berat badan atau obesitas, konsumsi garam yang terlalu banyak, kurang aktivitas fisik (pola hidup *sedentary* atau tidak aktif melakukan aktivitas), konsumsi alkohol secara berlebihan, efek samping obat, merokok, kadar gula tinggi atau diabetes, gangguan fungsi ginjal, dan lain-lain (Kemenkes, 2023). Teori tersebut menunjukkan kesesuaian dengan fakta yang diperoleh saat pengkajian kedua responden, yaitu pada Ny. Y dan Ny. S berisiko mengalami penyakit Hipertensi karena terdapat faktor primer yaitu usia Ny. Y 55 tahun sedangkan Ny. S 52 tahun. Semakin tua seseorang maka semakin besar risiko terserang hipertensi yang disebabkan oleh penurunan otot dan kekuatan, kondisi laju denyut jantung bekerja secara maksimal (Salsabila et al., 2023).

Faktor sekunder yang dimiliki kedua responden salah satunya banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan Ny. S. Memiliki kesesuaian dalam teori Kemenkes menyampaikan kelelahan kerja umumnya disebabkan oleh rendahnya kualitas dan kuantitas tidur contohnya bekerja dari pagi sampai malam karena aktivitas fisik dan mental yang berlebihan di tempat kerja. Akumulasi asam laktat akibat kelelahan membuat peningkatan aktivitas saraf simpatis yang membuat vasokonstriksi pembuluh darah dan peningkatan kontraktilitas otot jantung sehingga terjadi peningkatan tekanan darah (Wijaya, 2020).

Pada Ny. Y kurang aktivitas fisik yang menyebabkan hipertensi menunjukkan kesesuaian Teori Makawekes et al. (2020), Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi karena meningkatkan resiko kelebihan berat badan. Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung harus memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri (Makawekes et al., 2020).

2. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi *SEFT* Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan

Setelah dilakukan penerapan Terapi *SEFT* pada Ny. Y dan Ny. S di Wilayah Puskesmas Ngoresan selama 1 kali sehari selama 3 hari berturut turut dengan waktu 5-25 menit. Nilai tekanan darah Ny. Y sesudah dilakukan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* yakni 115/72 mmHg termasuk dalam kategori tekanan darah normal dan pada Ny. S adalah 158/100 mmHg, tekanan darahnya menurun menjadi kategori penyakit hipertensi Derajat 1.

Berdasarkan hasil nilai tekanan darah sesudah dilakukan penerapan terapi *SEFT*, nilai tekanan darah Ny. Y mengalami penurunan. Menurut teori Maraya (2019) Terapi *SEFT* sangat bermanfaat dalam mengontrol emosi dan fisik. Pada setiap individu yang tidak dapat mengelola emosi dengan baik, akan meningkatkan tekanan darah tinggi. Penderita hipertensi perlu melakukan terapi *SEFT* agar membantu menenangkan pikiran dan emosinya dengan baik, sehingga tekanan darah akan terus stabil. Teori Maraya (2019), memiliki kesesuaian dengan Ny. Y beliau menyampaikan sesudah dilakukan terapi *SEFT* badannya menjadi relaks, pikiran tenang dan nyaman. Ny. Y mengatakan pola tidurnya

membalik, sehingga ketika dilakukan perlakuan kedua tekanan darahnya tidak terlalu tinggi. Beliau mengatakan sesudah dilakukan terapi *SEFT* juga meminum obat Amlodipine 10mg agar hasilnya bisa maksimal. Ny. Y melakukan terapi *SEFT* dengan kooperatif dari awal sampai akhir dan selalu menyiapkan air hangat sebelum terapi dimulai. Ketika terapi *SEFT* berlangsung wajah dan tubuh Ny. Y terlihat tenang.

Pada Ny. S sesudah diberikan terapi *SEFT* sebanyak 3x perlakuan. Nilai tekanan darah juga mengalami penurunan dari kategori Hipertensi Derajat 3 menjadi kategori Hipertensi Derajat 1. Dapat disimpulkan bahwa kedua responden mengalami penurunan nilai tekanan darah sesudah dilakukan terapi *SEFT*. nilai tekanan darah Ny. S mengalami penurunan tetapi masih dalam kategori Hipertensi Derajat 2. Pada saat dilakukan terapi *SEFT* beliau tampak tidak nyaman, wajahnya tampak murung dan tegang. Ny. S mengatakan belum bisa menjaga pola tidur karena banyak yang memesan makanan. Ketika proses terapi *SEFT* berlangsung, Ny. S tampak kurang siap melakukannya. Dibuktikan bahwa hari ke 2 dan 3 beliau tidak mempersiapkan minum air hangat sebagai pelengkap SOP (Standar Operasional Prosedur). Selain itu, Ny. S terlihat buru-buru ingin menyelesaikan terapi *SEFT* untuk melanjutkan kegiatannya.

Setelah dilakukan terapi *SEFT* Ny. S mengatakan lebih baik dari sebelumnya, tetapi lehernya masih terasa pegel-pegel. Pikirannya sedikit lega dan berusaha untuk selalu berpikir positif agar tekanan darah bisa menurun. Tekanan darah sesudah dilakukan terapi *SEFT* pada Ny. S menurun tetapi masih berada pada kategori derajat 1. Beliau mengatakan akan rutin minum obat dan menerapkan terapi *SEFT* secara mandiri. Ny. S masih mengeluh bahwa dia selalu berusaha untuk nyaman tidak memikirkan sesuatu secara berlebihan tapi belum bisa. Karena masih banyaknya tanggungan yang ada didalam keluarganya.

Didapatkan hasil dari kedua responden adanya penurunan nilai Tekanan Darah sesudah diberikan intervensi Terapi *SEFT* pada Ny. Y dan Ny. S. terdapat kesesuaian dengan teori Eryanti dan Sugiharto (2021), yang menyatakan bahwa terapi *SEFT* dapat menurunkan tekanan darah karena *SEFT* merupakan suatu teknik relaksasi dan salah satu bentuk terapi pikiran tubuh dalam bidang Terapi komplementer dan alternatif dalam keperawatan, yang cara kerjanya hampir seperti dengan akupunktur atau akupresur. Yang artinya dengan merangsang titik akupunktur di permukaan tubuh dan menimbulkan relaksasi serta merangsang kerja. Kelenjar Pituitari melepaskan endorfin, yang juga memiliki efek *sedatif* dan menonaktifkan sistem *saraf simpatis*. Berdasarkan (Eryanti and Sugiharto 2021).

Penerapan ini menunjukkan bahwa Terapi *SEFT* dapat bermanfaat bagi penderita Hipertensi yaitu dapat mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Menurut Warni (2020), dengan adanya intervensi Terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Techniques)* adalah salah satu terapi modalitas yang efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Techniques)* ini aman, sangat mudah di pelajari dan dilakukan secara otodidak. Terapi *SEFT* dapat mengatasi permasalahan emosi dan bermanfaat mengatasi permasalahan fisik. Energy Psychology yang dikombinasikan dengan spiritual power akan dapat menghasilkan efek yang ampuh untuk relaksasi sehingga dapat mempengaruhi kesehatan.

Berdasarkan teori Zainudin (2020), menjelaskan bahwa terapi *SEFT* dapat melancarkan aliran darah dan menurunkan tekanan darah yang dapat berpengaruh

pada pasien hipertensi. Berbagai macam penyakit akibat peredaran darah yang tidak lancar dapat disembuhkan dengan cara menekan 18 titik meridian tubuh. Terapi *SEFT* dapat membuka simpul-simpul saraf pada pembuluh darah, sehingga aliran darah akan menjadi lebih lancar. Didalam proses terapi *SEFT* dilakukan *tapping* atau ketukan pada 18 titik. Bagian titik-titik tersebut diantaranya titik bagian atas kepala, permulaan alis mata, di atas tulang samping mata, di bawah hidung, di bawah bibir, di ujung tempat bertemunya tulang dada, di bawah ketiak sejajar dengan puting susu, disekitar urat nadi tangan, ibu jari (samping luar), jari telunjuk (samping luar), jari tengah (samping luar), jari manis (samping luar), jari kelingking (samping luar), di samping telapak tangan, diantara tulang jari manis dan kelingking. Setiap melakukan ketukan responden berdzikir memasrahkan diri kepada Allah Swt. Serta merelaksakan tubuhnya sehingga berfikir positif.

Penderita hipertensi cenderung mengalami penurunan kemampuan dalam mengenali emosi negatif seperti rasa marah, takut, sedih dan ekspresi wajah. Disini terlihat bagaimana faktor psikologis berperan besar dalam proses perkembangan penyakit seseorang (Hernanda, 2020). Oleh karena itu, terapi *SEFT* ini mampu untuk memberikan energi positif dan dapat menurunkan emosi melalui ketukan-ketukan yang mampu menonaktifkan kerja syaraf simpatis sehingga tubuh dapat relaks.

3. Perbandingan Hasil Akhir Tekanan Darah Antara 2 Responden Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan

Hasil yang diperoleh dari pemaparan di atas dapat didiskripsikan bahwa setelah dilakukan penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* selama 1 kali sehari selama 3 hari berturut turut dengan waktu 5-25 menit berturut-turut didapatkan hasil bahwa nilai Tekanan Darah Ny. S mengalami penurunan tekanan darah dengan kategori hipertensi derajat 3 (turun 2 stage) menjadi hipertensi derajat 1 sedangkan Ny. Y juga mengalami penurunan dari kategori hipertensi derajat 2 menjadi kategori tekanan darah normal (turun 3 stage). Dapat disimpulkan dari kedua responden Ny. S dan Ny. Y memiliki perbandingan nilai stage 2:3.

Pada saat melakukan penerapan terapi *SEFT* ada beberapa faktor yang menjadi penghambat dan perbedaan pada kedua responden. Menurut Teori Kartika et al. (2021), terdapat dua faktor risiko hipertensi yaitu, faktor risiko yang tidak dapat diubah (seperti usia, jenis kelamin, genetic) dan faktor risiko yang melekat pada penderita hipertensi dan tidak dapat diubah (merokok, diet rendah serat, konsumsi makanan tinggi lemak, konsumsi natrium, dyslipidemia, konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, stress, berat badan berlebih / kegemukan, dan konsumsi alcohol).

Berdasarkan perbandingan faktor yang pertama yaitu usia. Ny. S berusia 52 tahun dan Ny. Y berusia 55 tahun termasuk Pra-Lansia. Hal ini memiliki kesesuaian menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016) dikutip dari pramaswari et al. (2023), Pra Lanjut Usia (Pra-Lansia) merupakan seseorang yang berusia antara 45-59 tahun. Sedangkan, Lanjut Usia (Lansia) merupakan seseorang yang berusia 60 tahun ke atas (Pramaswari & Fatah, 2023). Usia termasuk faktor primer penyebab seseorang menderita hipertensi dan tidak dapat di ubah. Usia lanjut merupakan salah satu faktor risiko tekanan hipertensi. Insiden tekanan darah tinggi meningkat seiring bertambahnya usia karena perubahan alami tubuh memberikan pengaruh terhadap jantung, pembuluh darah dan hormon. Arteri kehilangan elastisitas atau kelenturannya, sehingga pembuluh

darah berangsur menyempit dan menjadi kaku. Selain itu, pada usia lanjut, sensitivitas organ yang mengatur hipertensi yaitu refleksi baroreseptor mulai berkurang. Ini meningkatkan tekanan darah ketika seseorang bertambah usianya (Inayah & Reza, 2021).

Melalui Perbedaan usia kedua responden dan kondisi sehari-hari. Ny. S masih memiliki tanggungan rumah tangga dan 3 anaknya masih tinggal dalam 1 rumah. Sedangkan Ny. Y tinggal sendiri dirumahnya, sudah tidak memiliki tanggungan. Sesudah dilakukan terapi *SEFT* Ny. S menyampaikan bahwa tubuhnya merasa lebih nyaman dan relaks, tetapi pikirannya belum sepenuhnya lega dan masih sedikit cemas. Sedangkan Ny. Y sesudah dilakukan terapi *SEFT* beliau menyampaikan bahwa tubuhnya relaks, pikirannya tenang, dan tidak merasakan cemas.

Berdasarkan perbandingan faktor kedua yakni aktivitas kepada kedua responden didapatkan perbedaan. Responden pertama yaitu Ny. S memiliki kebiasaan aktivitas yang berlebihan. Beliau menyampaikan kebiasaan pola istirahat dan tidur kurang, bekerja berlebihan membuatnya sering begadang dan sulit tidur. Selain itu Ny. S memiliki kecemasan berlebihan. Hal ini sejalan dengan teori Hernanda (2020), yang memaparkan bahwa melalui berbagai aktivitas atau bekerja tentu melibatkan fisik dan pikiran didalam aktivitas tersebut, terutama berhubungan dengan pekerjaan yang menuntut di dalamnya. Hal ini terkadang menjadikan seseorang sulit dalam menyeimbangkan pola hidup sehat. Hidup sehat dengan berolahraga tidaklah cukup namun juga didukung dengan banyak hal seperti mengonsumsi makanan sehat, istirahat yang cukup sampai dengan mengelola pikiran (stres). Zaman sekarang berbagai macam penyakit telah banyak diderita orang, salah satunya penyakit darah tinggi atau hipertensi.

Hasil dari pengkajian responden kedua yaitu Ny. Y memiliki kebiasaan aktivitas yang kurang, Ny. Y setiap hari sebagai Ibu Rumah Tangga, suka makan makanan yang berlemak, minum kopi dan sering begadang, jarang berolahraga dan aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan teori Sulistiawati (2025), yang memaparkan bahwa hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor lain seperti perilaku dalam hidup atau gaya hidup manusia seperti merokok, konsumsi alkohol dan faktor pemicu hipertensi yang lain adalah masalah psikologis seperti depresi, kecemasan dan stres. Hipertensi merupakan salah satu dari sekian banyak penyakit yang menjadi masalah besar bagi penduduk dunia termasuk di Indonesia. Hal ini dikarenakan adanya peningkatan penderita hipertensi dari tahun ke tahun.

Berdasarkan uraian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa terjadi perbedaan kebiasaan hidup kedua responden, usia dan pekerjaan. Pada kedua responden penderita Hipertensi dapat mempengaruhi nilai tekanan darah. Responden pertama Ny. S beliau seorang pedagang yang setiap hari harus menyiapkan dagangannya, tidak pernah mendapatkan istirahat yang cukup. Masih serumah dengan ketiga anaknya sehingga banyak tanggungan yang harus diselesaikan. Sedangkan responden kedua yaitu Ny. Y beliau sebagai Ibu Rumah Tangga, kebutuhannya sudah ditanggung oleh anaknya. Hanya saja makanan yang dikonsumsi berlemak dan berdaging sehingga akan menambah nilai tekanan darah, Ny. Y juga memiliki kebiasaan minum kopi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan yang dilakukan selama 1 kali sehari selama 3 hari berturut turut dengan waktu 5-25 menit dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tekanan Darah sebelum diberikan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* pada Ny. Y adalah 167/89 mmHg termasuk dalam kategori Hipertensi Derajat 2 dan pada Ny. S adalah 192/111 mmHg termasuk dalam kategori Hipertensi Derajat 3.
2. Nilai Tekanan Darah sesudah diberikan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Nilai Tekanan Darah pada Ny. Y setelah diberikan terapi seft yakni 115/72 mmHg termasuk dalam kategori nilai tekanan darah normal dan pada Ny. S 158/100 mmHg nilai tekanan darah menurun tetapi masih termasuk kategori penyakit hipertensi Derajat 1.
3. Perbandingan hasil akhir tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukannya terapi *SEFT* di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan. didapatkan hasil bahwa nilai Tekanan Darah Ny. S mengalami penurunan tekanan darah dengan kategori hipertensi derajat 3 (turun stage 2) menjadi hipertensi derajat 1 sedangkan Ny. Y juga mengalami penurunan dari kategori hipertensi derajat 2 menjadi kategori tekanan darah normal (turun stage 3). Dapat disimpulkan dari kedua responden Ny. S dan Ny. Y memiliki perbandingan nilai stage 2:3.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdurachman. 2016. *Mudah Akupuntur Melalui Anatomi*. Yogyakarta: ARTI BUMI INTARAN
- Anindita Larasati, & Isti Istianah. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Cililitan Jakarta Timur. *Binawan Student Journal*, 3(2), 9–14. <https://doi.org/10.54771/bsj.v3i2.335>
- Bagus Tri Saputra, P., Dyah Lamara, A., Eko Saputra, M., Achmad Maulana, R., Eko Hermawati, I., Anugrawan Achmad, H., Ageng Prastowo, R., & Her Oktaviono, Y. (2023). Diagnosis dan Terapi Non-farmakologis pada Hipertensi. *Cermin Dunia Kedokteran*, 50(6), 322–330. <https://doi.org/10.55175/cdk.v50i6.624>
- Deby Kurniadi. (2020, April 8). Terapi Komplementer SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique). Retrieved March 3, 2025, from Pakmantri.com website: <https://www.pakmantri.com/2020/04/terapi-komplementer-seftspiritual.html>
- Dinkes Jateng. (2023). *Tengah Tahun 2023 Jawa Tengah*.
- Dinas Kesehatan Kota Surakarta. (2023). *Profil Kesehatan Kota Surakarta 2023 Dinas Kesehatan Kota Surakarta*. 1–207. www.dinkes.surakarta.go.id
- Ekasari. M.F. dkk. (2021). *HIPERTENSI : Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penangannya*. Jakarta 1 juni 2021
- Fahrizal Bagus Saputra, Janu Purwono, & Asri Tri Pakarti. (2022). Penerapan Terapi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 181–185. Retrieved from

<https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/34>

34

- Gunawan, A., Prahasanti, K., Utama, M. R., & Airlangga, M. P. (2020). Pengaruh Komorbid Hipertensi Terhadapseveritas Pasien Coronavirus Disease 2019. *Jurnal Implementa HUSADA*, 1(2), 136–151.
- Hernanda, R. (2020). *Stabilitas Emosi Dengan Pengendalian Diri Pada Pasien Hipertensi*. 8(3), 482–489. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Hulu, I. K., Sitorus, D. N., Harefa, A., & Syuhada, M. T. (2024). *Hubungan tekanan darah dengan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi*. 18(7), 917–924.
- Inayah, N., & Reza, R. S. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi pada Lansia. *STIKes Ngudia Husada Madura*, 22, 1–10. <http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/1096%0A>
- Istiqomah, A. N., Syahputra, G. W., Yuliasuti, I., Yuliana, N. S., Laksono, R., Wulandari, T., & Setiawan, C. (2023). Edukasi Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Kantor Pimpinan Daerah Aisyiyah Banjarsari Kota Surakarta. *Empowerment Journal*, 3(2), 66–71. <https://doi.org/10.30787/empowerment.v3i2.1292>
- Kartikasari, I., & Afif, M. (2021). *Penatalaksanaan Hipertensi di Era Pandemi COVID-19*. 72–79.
- Kayang Ma'dika P, Y., Mutmainna, A., Asdar, F., Tinggi, S., Kesehatan, I., Makassar, N. H., Perintis, J., & Viii, K. (2023). Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Paccellekang Desa Panaikang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3, 2023.
- Kemendes. (2023). Buku Pedoman Hipertensi 2024. *Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*, 1–71.
- Kurnia, V., Pauzi, M., Ramadanti, T., Gusmiati, R., & Fitri, S. D. (2023). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 7(1), 28–36. <https://doi.org/10.33377/jkh.v7i1.149>
- Magfira Maulia, Henni Kumaladewi Hengky, & Herlina. (2021). Analisis Kejadian Penyakit Hipertensi Di Kabupaten Pinrang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(3), 324–331. <https://doi.org/10.31850/makes.v4i3.614>
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28415>
- Medika, J. D., Umboh, K., Rumagit, S., Aotama, F., Fakultas, M., Dan, K., Kesehatan, I., Sariputra, U., Tomohon, I., Fakultas, D., Dan, K., Kesehatan, I., Sariputra, U., & Tomohon, I. (2019). *PENGARUH SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA*. xx(xx), 1–11.
- Maraya. (2019). Spiritual emotional freedom technique (SEFT). In *Poltekkes Jogja Press* (Vol. 2, Issue November).
- Neng, R., Novia, N., Novia, N., Nova, A., Nova, A., Rahmi, A., Rahmi, A., Novita, S., Novita, S., Rima, N., Rima, N., Nirwanti, N., Nirwanti, N., Rahman, N., Rahman, N., Yuda, G., Yuda, G., Junaedi, J., Junaedi, J., ... Hadi, S. M. (2020). Penyuluhan Tentang Senam Hipertensi Di Kp.Sukadanuh Rt02 Rw10 Desa Linggamukti Kecamatan Sucinaraja. *Jurnal*

- Pengabdian Masyarakat Dalam Kesehatan*, 2(2), 26.
<https://doi.org/10.20473/jpmk.v2i2.17839>
- Pramaswari, A. M., & Fatah, M. Z. (2023). Program Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Pada. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(4), 3447–3454.
<https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/15945>
<https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/download/15945/pdf>
- Rachmanto, T. A., & Pohan, V. Y. (2021). Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Ners Muda*, 2(3), 100.
<https://doi.org/10.26714/nm.v2i3.8496>
- Rohmawati. D.L. (2021). *TERAPI KOMPLEMENTER : UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH (Evidence Based Practice)*. (CV. MEDIA SAINS INDONESIA) Melong Asih Regency B40 - Cijerah Kota Bandung - Jawa Barat
www.penerbit.medsan.co.id
- Salsabila, E., Utami, S. L., Sahadewa, S., Salsabila, E., Utami, S. L., & Sahadewa, S. (2023). *Faktor Risiko Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Klinik Paradise Surabaya Oktober 2023 Risk Factors of Age and Gender with Hypertension Incidence at Paradise Clinic Surabaya October 2023*. 64–69.
- Sitanggang et al. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Kita Menulis
- Sonhaji Sonhaji, & Lekatompessy, R. (2019). Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan menyanyi terhadap tekanan darah lansia di rumpelsos pucang gading semarang. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 3(1), 14–14. <https://doi.org/10.32504/hspj.v3i1.93>
- Sudarmin, H., Fauziah, C., & Hadiwardjo, Y. H. (2022). Gambaran Faktor Resiko Pada Penderita Hipertensi Di Poli Umum Puskesmas Limo Tahun 2020. *Riset Kedokteran*, 6(2), 1–8. <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/sensorik/article/view/2084>
- Sulistiaiwati, D. (2025). *EFEKTIVITAS TERAPI SEFT (SPIRITUAL EMOTINAL FREEDOM TECHNIQUE) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DI WISMA ANDONG PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA YOGYAKARTA*. 9, 179–183.
- Sumarsih, G. (2023). *Technique (SEFT) dengan Akupresur dan Terapi Musik Buat Hipertensi*. 1–23.
- Wade, C. (2023). *Mengatasi hipertensi*. Bandung: Nuansa Cendekia
- Warni, M. (2020). Pengaruh Keberhasilan Terapi Spritual Emotional Technique (Seft) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Pandau Jaya Kec.Siak Hulu Kab.Kampar. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 4(1), 54–59. <https://doi.org/10.36341/jka.v4i1.1354>
- WHO. (2023). Hypertension. Retrieved January 14, 2025, from Who.int website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- WHO. (2023). World Health Statistics: Monitoring Health for the Sustainable Development Goals(SDGs). World Health Organization.
- Zainuddin, A. (2020). SEFT for healing succes happines greatness. Jakarta: Afzan Publishing

