

**PENGARUH TERAPI SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA
HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS MEDAN TUNTUNGAN**

Fridella Grace Natalia Tarigan¹, Yosafat Barus², Tetty Surianny Limbong³

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
Akademi Keperawatan Wirahusada Medan
Email : fridella.tarigan@yahoo.com, yosafatbarus87@gmail.com,
limbong275@gmail.com**

Abstract

Background: Spiritual emotional freedom technique (SEFT) therapy is a therapy in the form of a combination of the energy system (energy medicine) and Spiritual therapy combined with tapping at predetermined points on several body parts which is almost the same as acupuncture and acupressure techniques by stimulating several key points along the body's 12 energy meridians. Objective: To determine the effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on reducing blood pressure in hypertensive patients in the UPT Puskesmas Medan Tuntungan Work Area. Methods: This research uses a pre-experimental approach using the One Group pretest-posttest approach. The population in this study were hypertensive patients at UPT. Tuntungan Health Center as many as 2,792 population. Sampling is an accidental sampling technique with a sample of 15 respondents. The instrument used is an observation sheet, while the test is the Wilcoxon test. Results: systolic blood pressure before the intervention was given an average of 170.00 mmHg and diastolic blood pressure an average of 91.33 mmHg. Meanwhile, after the intervention, the average systolic blood pressure was 142.67 mmHg and the average diastolic blood pressure was 78.00 mmHg. Conclusion: There is an effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on reducing blood pressure of hypertensive patients in the Work Area of UPT Puskesmas Medan Tuntungan

Keywords: Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), blood pressure

Abstrak

Latar Belakang: Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) adalah suatu terapi yang berupa gabungan dari sistem energy pada (energy medicine) dan terapi Spritual gabungan tapping pada titik yang sudah tentukan pada beberapa bagian tubuh yang hampir sama dengan tehnik akupuntur dan akupresur dengan merangsang beberapa titik titik kunci pada sepanjang 12 jalur energi (energy meridian) tubuh. Tujuan: Untuk mengetahui Pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Medan Tuntungan. Metode: Penelitian menggunakan pre eksperimental yang menggunakan pendekatan One Group pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di UPT. Puskesmas Tuntungan sebanyak 2.792 populasi. Pengambilan sampel

adalah teknik *accidental sampling* dengan jumlah sampel 15 responden. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi sedangkan pengujian dengan uji wilcoxon. Hasil: Tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi rata – rata 170,00 mmHg dan tekanan darah diastolik rata – rata 91,33 mmHg. Sedangkan sesudah dilakukan intervensi didapatkan tekanan darah sistolik rata – rata 142,67 mmHg dan tekanan darah diastolik rata – rata 78,00 mmHg. Kesimpulan: Ada pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Medan Tuntungan.

Kata Kunci: Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), tekanan darah

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah keadaan peningkatan tekanan darah yang memberi gejala yang akan berlanjut ke suatu organ target seperti stroke (untuk otak), penyakit jantung koroner (untuk pembuluh darah jantung), dan hipertrofi ventrikel kanan/left ventricle hypertrophy (untuk otot jantung). Dengan target organ di otak yang berupa stroke, hipertensi menjadi penyebab utama stroke yang membawa angka kematian yang tinggi (Bustan,2018).

Penangan hipertensi ada 2 yaitu secara farmakologi dan non farmakologis. Terapi yang memakai obat di sebut dengan terapi farmakologi seperti menggunakan obat antihipertensi dan biasanya di kombinasikan dengan menggunakan terapi non farmakologis seperti tindakan komplementer, bahkan intervensi spiritual yang sudah mulai berkembang pada saat ini sehingga membuat pengobatan hipertensi bukan hanya pada aspek biologis tapi bisa berkembang ke aspek psikis dan spiritual (Maswarni,2020).

Salah satu jenis terapi nonfarmakologis adalah terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Menurut Zainuddin, 2006 terapi Spiritual Emotional Freedom Technique

(SEFT) termasuk salah satu dari tehnik relaksasi selain terapi musik klasik, yoga, tehnik nafas dalam, dan terapi masase. Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) adalah suatu terapi yang berupa gabungan dari sistem energy pada (energy medicine) dan terapi Spritual gabungan tapping pada titik yang sudah tentukan pada beberapa bagian tubuh yang hampir sama dengan tehnik akupuntur dan akupresur dengan merangsang beberapa titik kunci pada sepanjang 12 jalur energi (energy meridian) tubuh. Hal yang menjadi pembeda terapi SEFT, akupuntur dan akupresur adalah pada terapi SEFT menambahkan unsur spiritual, yang lebih terkesan aman dan mudah untuk di gunakan digunakan seft lebih sederhana karena hanya menggunakan beberapa kali ketukan tangan (tapping) (Maswarni,2020).

Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Faridah (2014) bahwa Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan solusi yang tepat dalam menurunkan tekanan darah. Proses SEFT merupakan gabungan dari aspek biologis dan spiritualitas. Banyak penelitian terdahulu tentang akupuntur, akupresure, EFT ataupun SEFT yang mendukung dan menjelaskan bagaimana

system energy tubuh dapat mempengaruhi kondisi fisik dan emosi.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk meneliti suatu permasalahan tentang “Pengaruh Terapi Seft (Spiritua Emotional Pfeedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan pada Penderita Hipertensi Di UPT Puskesmas Medan Tuntungan Tahun 2021“. Karena permasalahan tersebut masih banyak terjadi pada beberapa puskesmas terutama di puskesmas tempat penelitian.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pre eksperimental yang menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di UPT. Puskesmas Tuntungan kunjungan pasien mulai bulan Januari – Desember tahun 2021 yang berjumlah 2.792 orang. Penelitian ini dilaksanakan di April 2022. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* dengan jumlah sampel 15 responden. Uji statistik yang digunakan adalah uji wilcoxon

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Responden Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	F	%
Usia		
55-60 tahun	4	26,7
61-65 tahun	10	66,7
66-70 tahun	1	6,7
Total	15	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	33,3
Perempuan	10	66,7
Total	15	100,0
Status Bekerja		
Tidak Bekerja	7	46,7
Bekerja	8	53,3
Total	15	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan umur responden yang berkunjung ke Puskesmas Tuntungan mayoritas umur 61-65 tahun sebanyak 10 orang (66,7%) dan minoritas umur 66-70 tahun sebanyak 1 orang (6,7%). Pada jenis kelamin mayoritas responden perempuan sebanyak 10 orang (66,7 %),

dan minoritas laki-laki sebanyak 5 orang (33,3 %). Sedangkan untuk pekerjaan mayoritas responden bekerja sebanyak 8 orang (53,3%) dan minoritas tidak bekerja sebanyak 7 orang (46,7%).

Tabel 2. Distribusi Rata – Rata Tekanan Darah Sebelum Pemberian Terapi Spiritual

Emotional Freedom Technique (SEFT)

Variabel	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Tekanan Darah Sistolik Pre Test	160	190	170,00	10,00
Tekanan Darah Sistolik Post Test	70	100	91,33	10,60

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil tekanan darah sebelum diberikan intervensi pada responden didapatkan

nilai rata – rata 170,00 mmHg. Dan untuk tekanan darah diastolik didapatkan nilai rata – rata 91,33 mmHg.

Tabel 3. Distribusi Rata – Rata Tekanan Darah Sesudah Pemberian Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Variabel	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Tekanan Darah Sistolik Pre Test	130	150	142,67	7,988
Tekanan Darah Sistolik Post Test	70	90	78,0	5,606

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil tekanan darah sesudah diberikan intervensi pada responden didapatkan penurunan tekanan darah dimana nilai

rata – rata 142,67 mmHg dan untuk tekanan diastolik didapat nilai rata – rata 78,00 mmHg.

Tabel 4. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi

	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	p-value
Sistole Post test- Negative Ranks	15	8,00	120,00	3,473	0,001
Sistole Post test- Positive Ranks	0	0,00	0,00		
Sistole Pre test Ties	0				
Total	15				
Distole Post test- Negative Ranks	12	7,33	88,00	3,042	0,002
Distole Post test- Positive Ranks	1	3,00	3,00		
Distole Ties	2				

Pre test	Total	15
-------------	--------------	-----------

Dari tabel 4 dengan menggunakan uji wilcoxon menunjukkan tekanan darah sistole sebelum dan sesudah pemberian terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) didapat nilai p value sebesar 0,001 atau $< 0,05$ dengan nilai z hitung $3,473 > z$ tabel 0,4393 dan untuk tekanan darah diastole sebelum dan sesudah pemberian terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) didapat nilai p-value sebesar $0,002 < 0,05$ dengan nilai z hitung $3,042 > z$ tabel 0,4393 . Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Medan Tuntungan.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Salah satu faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi untuk kejadian hipertensi adalah peningkatan usia, sehingga lansia dengan hipertensi memiliki risiko lebih tinggi untuk kejadian penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Maulida, 2019) yang menyatakan pasien yang mengalami hipertensi pada umur > 40 tahun lebih banyak dibandingkan dengan umur < 40 tahun dan hasil analisa data didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 atau ada hubungan antara usia dengan kejadian hipertensi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Riamah 2019). Tingginya

hipertensi sejalan dengan bertambahnya umur yang disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga pembuluh darah menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku, sebagai akibatnya adalah meningkatnya tekanan darah sistolik. Menurut asumsi peneliti bertambahnya usia, kemungkinan seseorang menderita hipertensi juga semakin besar yang disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga pembuluh darah menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku.

Sedangkan jenis kelamin mayoritas responden perempuan sebanyak 10 orang (66,7 %), dan minoritas laki-laki sebanyak 5 orang (33,3 %). Faktor resiko terjadinya hipertensi terbagi dalam dua faktor yaitu faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Jenis kelamin merupakan faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi. Maka perlu adanya untuk dilakukan pencegahan sehingga tidak terjadinya hipertensi. Di dukung oleh penelitian (Maulida,2019) yang mana perempuan berpelung 1,169 kali mengalami hipertensi dibandingkan laki-laki dan nilai p value yang didapat sebesar 0,045.

Wanita yang mengalami menopause merupakan salah satu faktor penyebab wanita memiliki kecenderungan angka kejadian hipertensi lebih tinggi dari pada laki-

laki. Pernyataan ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Miftahul Falah, 2019) bahwa perempuan akan mengalami peningkatan risiko hipertensi setelah menopause yaitu usia diatas 45 tahun. Perempuan yang telah mengalami menopause memiliki kadar estrogen yang rendah. Sedangkan estrogen ini berfungsi meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) yang sangat berperan dalam menjaga kesehatan pembuluh darah. Pada wanita menopause, kadar estrogen yang menurun juga akan diikuti dengan penurunan kadar HDL jika tidak diikuti dengan gaya hidup yang baik juga.

Pada penelitian ini pekerjaan berhubungan dengan kejadian hipertensi dikarenakan responden lebih banyak tidak bekerja sebanyak 8 orang (53,3%) dan minoritas tidak bekerja sebanyak 7 orang (46,7%). Seseorang yang tidak bekerja memiliki kemungkinan untuk terkena hipertensi yang disebabkan kurangnya aktifitas fisik yang kurang aktif atau aktifitas ringan. Hasil penelitian ini didukung oleh Maulidina (2019) yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara pekerjaan dengan kejadian hipertensi dengan nilai *p value* sebesar 0,001.

2. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Hasil analisa data menggunakan uji wilcoxon menunjukkan tekanan darah sistole sebelum dan sesudah pemberian terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) didapat nilai *p value* sebesar 0,001 atau $< 0,05$

dengan nilai *z* hitung $3,473 > z$ tabel $0,4393$ dan untuk tekanan darah diastole sebelum dan sesudah pemberian terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) didapat nilai *p-value* sebesar $0,002 < 0,05$ dengan nilai *z* hitung $3,042 >$ nilai *z* tabel $0,4393$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Medan Tuntungan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Rofacky (2018) dimana hasil uji *t* didapatkan nilai *t* hitung untuk TD sistole sebesar 18,507 dengan *p* sebesar 0,000, sedangkan *t* hitung untuk TD diastole sebesar 2,662 dengan *p* sebesar 0,019. Oleh karena kedua *p* tersebut lebih kecil dari (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh secara bermakna terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Bergas Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang.

Didukung oleh Huda (2018) dimana hasil Hasil analisa data pada kelompok intervensi menggunakan *paired t-test* menunjukkan bahwa nilai *t* hitung tekanan darah sistol sebesar 8.699 dengan *p-value* sebesar 0,000. Sedangkan nilai *t* hitung tekanan darah diastol sebesar 2.633 dengan *p-value* sebesar 0,022 (*p-value* $< 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok intervensi antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT.

Hasil penelitian Sartika (2018) dengan analisa data hasil uji mann whitney test diketahui tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan nilai *p-value* 0,000 dengan nilai signifikansi $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT pada penderita hipertensi. Sedangkan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT didapatkan nilai *p-value* 0,001 dengan nilai signifikansi *p-value* $< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT pada penderita hipertensi.

Setelah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) selama 1 kali sehari dengan waktu 5-25 menit responden mengalami perubahan tekanan darah hal ini dikarenakan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) mampu menurunkan aktifitas saraf simpatis dan epinefrin serta peningkatan saraf parasimpatis sehingga kecepatan denyut jantung menurun, volume sekucup (CO) menurun, serta terjadi vasodilatasi arteriol dan venula, selain itu juga curah jantung dan resistensi perifer total juga menurun sehingga tekanan darah pun menurun (Rofacky, 2015).

Manfaat terapi terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) diantaranya adalah mengatasi masalah emosional dan fisik yang dapat memicu pengeluaran hormon-hormon stres seperti kortisol dan epinefrin, yang dapat memicu kerja jantung dan

meningkatkan curah jantung. Jantung adalah suatu sistem pompa yang berfungsi untuk memompa darah keseluruh tubuh, karena merupakan suatu sistem pompa diperlukan tekanan, tekanan tersebut besarnya tergantung pada dua faktor utama yaitu cardiac output (curah jantung) dan resistensi perifer atau tonus dari arteri (tahanan perifer). Peningkatan CO mengakibatkan hipertensi melalui naiknya volume cairan (preload) dan peningkatan kontraktilitas. Kedua hal ini akibat dari adanya over aktifitas saraf simpatis yang menyebabkan peningkatan frekuensi denyut jantung serta peningkatan redistribusi volume darah karena vasokonstriksi. Pada keadaan normal untuk memenuhi kebutuhan metabolisme jaringan tubuh yang naik akan diperlukan peningkatan CO. Tekanan perifer akan turun, keadaan ini selalu dalam keseimbangan sehingga tidak menimbulkan hipertensi (Rofacky, 2015).

Menurut Ika Sartika (2018) pengaruh pemberian terapi SEFT dengan menekan titik-titik meridian dan afirmasi dalam bentuk spiritual dengan memberikan sugesti-sugesti positif selama 15-25 menit sebanyak 3 kali dalam satu minggu dapat menurunkan tekanan darah karena memberikan efek relaksasi dan menekan produksi hormon stress seperti epineprin dan kortisol yang akan berdampak pada penurunan kerja jantung Selanjutnya, hipotalamus akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatik untuk merangsang vasodilatasi pembuluh darah dan menekan kerja saraf simpatis dengan cara menghambat respon stres saraf simpatis yang

menyebabkan penurunan tekanan darah. Spiritual dalam bentuk doa membantu dalam menenangkan rohaniah sehingga hati menjadi lebih tenang dan beban yang dirasakan berkurang. Hal ini dikarenakan adanya kontak manusia dengan Tuhan Yang Maha Esa yang dapat menghilangkan pikiran negatif sehingga membuat hati menjadi damai. Kedekatan manusia dengan Tuhan Yang Maha Esa memberikan kekuatan dalam menghadapi berbagai ujian sehingga menjadi lebih tawaqal dan menerima semua ujian dengan lapang dada. Pikiran positif yang mengalir dalam tubuh menyebabkan tubuh menjadi rileks dan aliran darah menjadi lancar, hal tersebut menyebabkan terjadinya penurunan tekanan darah.

Selain itu penelitian Sunardi (2015), berdasarkan penelitiannya ketukan yang digabung dengan teknik spiritual dapat membebaskan pikiran negatif sehingga dapat menyelaraskan energi dalam tubuh yang memberikan dampak relaksasi pada otot polos pembuluh darah. Sunardi menyebutkan dalam bukunya bahwa berdoa adalah bagian dari beribadah dimana seseorang bergantung pada Tuhan yang menciptakan manusia dan alam semesta. Dengan ini, timbul rasa aman dalam jiwa manusia bahwa ada pendukung dan pelindung hidup yang amat dekat yang akan memberikan ketenangan serta kebahagiaan. Nilai ibadah sangat penting dalam mengurangi tekanan emosional sehingga berpengaruh pada proses terjadinya hipertensi. Peningkatan motivasi beribadah dan sikap beribadah, maka akan memperkuat mental dan

psikis serta memberikan ketenangan rohaniah (Ika Sartika, 2018)

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Medan Tuntungan dengan nilai signifikansi sistole *p-value* sebesar 0,001 dan nilai signifikansi *p-value* tekanan darah diastole sebesar 0,002.

SARAN

1. Bagi Peneliti

Diharapkan kepada peneliti dapat berperan aktif di tengah masyarakat khususnya dalam pemberian sosialisasi kepada masyarakat tentang hipertensi dan manfaat obat herbal untuk penurunan tekanan darah khususnya Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT).

2. Bagi Responden

Diharapkan kepada masyarakat agar mampu memanfaatkan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai salah satu alternatif pengobatan yang bermanfaat bagi kesehatan khususnya untuk menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi sehingga nantinya tekanan darah penderita hipertensi dapat terkontrol dan stabil dalam batas normal.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini mampu menjadi salah satu bahan masukan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi serta terapi non

farmakologi dalam praktek keperawatan salah satunya terapi SEFT sebagai salah satu terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Bustan. 2018. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Huda, Sholihul & Galia Warda Alvita .2018. *Pengaruh Terapi (SEFT) Spritual Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Penurunan Tekanan Darah hipertensi di wilayah puskesmas tahunan*. Jurnal Keperawatan & Kesehatan Masyarakat
- Falah, Miftahul. 2019. *Hubungan Jenis Kelamin Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat di Kelurahan Tamansar Kota Tasikmalaya*. Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Kencanan Tasik Malaya. Volume 3 Nomor 1
- Farid, Virganti. 2014. *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Islam Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia 45 – 59 Tahun di RSUD dr. Soegiri Lamongan* .Surya .Vol 02 No XXI
- Maulidina, Fatharani, dkk. 2019 *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018*. Arkesmas, Volume 4, Nomor 1, Juni 2019
- Maswarni & Hayana. 2020. *Keberhasilan Terapi Spritual Emotional Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Pandau Jaya Kec, Siak Hulu Kab. Kampar*. Jurnal Keperawatan Adurab
- Riamah. 2019. *Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di Upt Pstw Khusnul Khotimah*. Menara Ilmu
- Rofacky, Hendri Fajri & Faridah Aini. 2015. *Pengaruh Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi*. Jurnal Keperawatan Soedirman
- Sartika, Ika. 2018. *Pengaruh Spritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Sawahan, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta*
- Sunardi. 2015. *Efektifitas Terapi Seft Dalam Menurunkan Hipertensi*. Jurnal Ners Dan Kebidanan Volume 1 Nomor 2 Juli 2014. Universitas Muhammadiyah Malang.