

PENGARUH SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KAPASSA MAKASSAR

Zaenal dan Rini Mustamin

Program Studi Profesi Ners Universitas Islam Makassar

Email: zaenalnurdinfikuim@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Desain penelitian:** Desain penelitian yang digunakan peneliti adalah Eksperimen dengan rancangan pre-post test with control group dengan teknik sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien penderita hipertensi yang berjumlah 28 orang di Wilayah Puskesmas Kapassa Makassar. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 28 responden. Pengumpulan data dengan menggunakan lembar observasi dan lembar ceklis. **Hasil Penelitian :** Hasil analisis menggunakan Paired t-test pada kelompok intervensi menunjukkan nilai p-value tekanan darah sistol dan diastol 0,000 (p-value <0,05). **Kesimpulan:** Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Saran** Bagi pasien penderita hipertensi agar terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat dijadikan sebagai terapi pendamping obat dalam penanganan hipertensi dengan bantuan perawat SEFT

Kata Kunci : SEFT, Hipertensi, Tekanan Darah

ABSTRACT

Objective: This study aims to determine the effect of SEFT therapy on reducing blood pressure in patients with hypertension. **Research design:** The research design used by the researcher is an experimental design with a pre-post test with a control group with a sampling technique. The population in this study were all patients with hypertension, totaling 28 people in the Kapassa Health Center Makassar. The sample size in this study was 28 respondents. Collecting data using observation sheets and checklists. **Research Results:** The results of the analysis using Paired t-test in the intervention group showed the p-value of systolic and diastolic blood pressure was 0.000 (p-value <0.05). **Conclusion:** It can be concluded that there is an effect of SEFT therapy on reducing blood pressure in patients with hypertension. **Suggestion:** For patients with hypertension that SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) therapy can be used as a drug companion therapy in treating hypertension with the help of SEFT nurses.

Keywords: SEFT, Hypertension, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Menurut *American Heart Association* (AHA),

Secara global, regional dan nasional pada tahun 2030 transisi epidemiologi dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular semakin jelas. Diperkirakan jumlah kesakitan yang diakibatkan penyakit tidak menular akan meningkat dan didominasi oleh penyakit kardiovaskular yang salah satunya adalah hipertensi (RI, 2012). Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahunnya, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara. Berdasarkan World Health Organization (WHO) pada tahun 2011

menunjukkan bahwa orang di dunia menderita hipertensi sebesar satu milyar dan 2/3 diantaranya terjadi di negara berkembang termasuk Indonesia (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018) dalam (Maryadi, dkk, 2021) .

Berdasarkan data Sulawesi selatan tahun 2018 di dapatkan jumlah penderita hipertensi sebanyak dari 46 puskesmas di Makassar, puskesmas kapassa Makassar yang tertinggi angka kejadian hipertensi yaitu (31,3%), diikuti Bulukumba (30,8%), Sinjai (30,4%), Gowa (29,2%) dan Enrekang (13,28%) (KEMENKES, 2018). Menurut peneliti mengambil di

Puskesmas Kapassa karena di Puskesmas Kapassa ada posyandu lansia.

Terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) merupakan salah satu bentuk dari terapi komplementer dan alternatif keperawatan SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energy tubuh (*energy medicine*) dan terapi spiritual dengan menggunakan tapping pada titik-titik tertentu pada tubuh. Terapi SEFT bekerja dengan berusaha merangsang titik-titik kunci pada sepanjang 12 jalur energy (*energy meridian*) tubuh.

Terapi SEFT menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap emosi seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Faridah (2012) menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah sistolik pasien hipertensi yang mendapatkan perawatan SEFT jika dibandingkan dengan pasien yang menjadi kelompok control. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rofacky dan Aini (2015) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil ini juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Wijaya (2015) yang melakukan terapi SEFT selama 6 sesi dalam 2 minggu pada penderita hipertensi. Setiap sesi membutuhkan waktu 20 menit dan tekanan darah diukur. Hasilnya menunjukkan bahwa terapi SEFT efektif dalam menurunkan tekanan darah (Sholihul Huda1, 2018).

Hasil penelitian Virgianti Nur Faridah, 2016 dengan judul Perubahan persepsi dan domain spiritual terhadap tekanan darah penderita hipertensi akibat pemberian spiritual emotional freedom technique (SEFT). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa domain spiritual berhubungan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi usia 45-59 tahun di RSUD dr. Soegiri Lamongan. Semakin baik domain spiritual maka tekanan darah semakin mendekati normal. Hal ini menunjukkan bahwa penderita hipertensi masih ada beberapa yang belum memahami bagaimana menerapkan SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Beberapa terapi komplementer dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi seperti; terapi tertawa, terapi masase kaki menggunakan minyak esensial lavender, terapi meditasi, terapi musik klasik. Penelitian tentang terapi komplementer tersebut sudah banyak dilakukan dan hasilnya efektif menurunkan tekanan darah, tetapi belum pernah dilakukan penelitian mengenai terapi yang paling efektif dalam menurunkan tekanan darah. Salah satu terapi komplementer yang

direkomendasikan oleh NCCAM (*National Center Of Complementary and Alternative Medicine*) adalah akupunktur. Saat ini akupunktur memiliki turunan yang dikenal dengan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Intervensi spiritual dewasa ini juga banyak dikembangkan untuk penyembuhan penyakit antara lain meditasi, shalat tahajud, doa dan dzikir. SEFT dalam hal ini dapat digolongkan sebagai terapi komplementer dan juga intervensi spiritual, karena SEFT merupakan gabungan antara teknik tapping seperti akupunktur dan doa kepasrahan.(Faridah, 2016)

Berdasarkan pernyataan dan temuan sebelumnya diperlukan penelitian yang menggunakan terapi SEFT dengan mengombinasikan pengobatan konvensional dalam periode yang lebih singkat. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan merumuskan metode serta strategi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Proses SEFT yang mempengaruhi penurunan tekanan darah SEFT penggabungan dari sistem energy tubuh (*energy medicine*) dan spritualitas dalam kalimat doa dengan menggunakan metode ketukan (*tapping*) di 18 titik meridian tubuh yang merangsang dan mengaktifkan 12 jalur energi tubuh sehingga menimbulkan relaksasi pada tubuh Sholeh, 2010, sehingga otak akan memacu kelenjar pituitary untuk melepaskan hormone endorphen. Selanjutnya, akan mengaktifasi sistem saraf simpatis untuk menghambat kerja adrenal dalam melepas hormone. Sekresi hormon yang dilepaskan oleh kelenjar adrenal berkurang dan mempengaruhi sistem kerja kardiovaskuler seperti epinefrin, kortisol dan steroid lainnya seperti renin, angiotensin dan mengurangi sekresi aldosterone dan ADH yang akan berdampak terhadap penurunan tekanan darah.

Berdasarkan data Puskesmas di dapatkan jumlah penerita hipertensi sebanyak 30 orang dengan tekanan darah tinggi rata-rata $\geq 140/90$ mmHg. Hasil wawancara terhadap perawat puskesmas mengatakan bahwa selama ini untuk mengatasi tekanan darah pada penderita hipertensi belum pernah diberikan terapi komplementer salah satunya yaitu terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan perawat puskesmas dipoli, terdapat beberapa penderita hipertensi yang mengatakan bahwa belum mengetahui pengobatan non farmakologi yang dapat mengatasi tekanan darah, dan selama ini pengobatan yang selalu digunakan yaitu dengan pengobatan farmakologi.

Laporan survey data awal di unit pelayanan kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Kapassa Makassar, situasi penyakit tidak menular pada tahun 2017 menunjukkan beberapa kasus seperti hipertensi dengan jumlah 465 penderita. 10 penyakit utama, hipertensi berada pada urutan ke-3 jumlah presentasinya 10,2%. Di tahun 2018 sebanyak 328 jiwa dengan presentase menurun. Di tahun 2019 bulan januari sampai bulan Mei sebanyak 645 dengan presentase meningkat (Data Puskesmas Kapassa Makassar)

HASIL

Pada bab ini akan dikemukakan hasil dan pembahasan tentang Pengaruh SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Kapassa Makassar. Penelitian ini menggunakan Rancangan penelitian pra experiment dengan pendekatan Pre test and Post test (Pengaruh) dengan melibatkan satu kelompok sampel yaitu kelompok perlakuan dengan teknik Sampling Aksidental. Pada kelompok perlakuan diberikan

suatu intervensi dengan analisa data menggunakan uji statistic uji t berpasangan atau Paired T-Test (apabila datanya memenuhi syarat normalitas dan homoskedastisitas) atau McNemar.

Penelitian ini dilaksanakan dengan memberikan intervensi berupa terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Namun, sebelumnya dilakukan intervensi peneliti terlebih dahulu menjelaskan mengapa peneliti memilih SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) sebagai instrument penelitian. Pengambilan data dilakukan pada bulan desember di Puskesmas Kapassa Makassar. Pada saat penelitian peneliti mendapatkan 28 sampel.

Data yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 5.2: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Hipertensi Di Puskesmas Kapassa Makassar

Lama Hipertensi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1-2 tahun (ringan)	13	46,4 %
3-4 tahun (sedang)	11	39,3 %
>5 tahun (berat)	4	14,3 %
Total	28	100%

Sumber: Data Primer

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 28 responden, jumlah lama hipertensi dominan paling lama yaitu 1-2 tahun dengan jumlah 13 responden (46,4%), dibandingkan 3-4 tahun dengan jumlah 11 responden (39,3%), dan 5-6 tahun dengan jumlah 4 responden (14,3%).

**Tabel 5.3
Gambaran Frekuensi Responden Berdasarkan Pengukuran TD Minggu 1 Di Puskesmas Kapassa Makassar**

TD Minggu 1	Frekuensi (n)	Presentase (%)
190/100 mmHg (Sangat Berat)	2	7,1 %
180/100 mmHg (Berat)	4	14,3 %
170/100 mmHg (Berat)	6	21,4 %
150/100 mmHg (Sedang)	16	57,1 %
Total	28	100%

Uji Frekuensi

Berdasarkan Tabel 5.3 diatas, diketahui bahwa dari 28 responden , jumlah responden lebih dominan di minggu 1 yaitu 150/100mmHg penderita hipertensi dengan 16 responden (57,1%).

Tabel 5.4

Gambaran Frekuensi Responden Berdasarkan Pengukuran TD Minggu 2 Di Puskesmas Kapassa Makassar

TD Minggu 2	Frekuensi (n)	Presentase (%)
170/100 mmHg (Berat)	5	17,9 %
160/100 mmHg (Sedang)	12	42,9 %
150/100 mmHg (Sedang)	9	32,1 %
140/90 mmHg (Ringan)	2	7,1 %
Total	28	100%

Uji Frekuensi

Berdasarkan Tabel 5.4 diatas, diketahui bahwa dari 28 responden , jumlah responden lebih dominan di minggu 2 yaitu 160/100mmHg penderita hipertensi dengan 12 responden (42,9%).

Tabel 5.5

Gambaran Frekuensi Responden Berdasarkan Pengukuran TD Minggu 3 (PRE) Di Puskesmas Kapassa Makassar

TD Minggu 1	Frekuensi (n)	Presentase (%)
190/100 mmHg (Sangat Berat)	2	7,1 %
180/100 mmHg (Berat)	8	28,6 %
170/100 mmHg (Berat)	6	21,4 %
160/100 mmHg (Sedang)	5	17,9 %
150/100 mmHg (Sedang)	6	21,4 %
140/90 mmHg Mmhg (Ringan)	1	3,6 %
Total	28	100%

Uji Frekuensi

Berdasarkan Tabel 5.5 diatas, diketahui bahwa dari 28 responden, jumlah responden lebih dominan yaitu 180/100mmHg penderita hipertensi dengan 8 responden (28,6%).

Tabel 5.6

Gambaran Frekuensi Responden Berdasarkan Pengukuran TD Minggu 3 (POST) Di Puskesmas Kapassa Makassar

TD Minggu 1	Frekuensi (n)	Presentase (%)
150/100 mmHg (Sedang)	10	35,7 %
140/90 mmHg (Ringan)	10	35,7 %
130/90 mmHg (Ringan)	8	28,6 %
Total	28	100%

Berdasarkan Tabel 5.6 diatas, diketahui bahwa dari 28 responden, jumlah responden yang mengalami penurunan tekanan darah yang lebih dominan yaitu 150/100mmHg dan 140/90mmHg masing-masing 10 responden (35,7%).

Tabel 5.7

Tabel Hasil Perbedaan Rata-Rata Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pengukuran

Variabel		(n)	Min-Max	Std	P
TD Minggu 3	Sebelum	28	167,14 - 2,615	13,840	0,000
	Sesudah	28	140,71 - 1,537	8,133	

(Uji Paired Sample T Test)

Berdasarkan Tabel 5.8 diatas, diketahui bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT pada kelompok intervensi didapatkan nilai p-value 0,000 dengan nilai signifikansi $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT.

DISKUSI

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa ada pengaruh tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) pada minggu ke 3. Peneliti melakukan intervensi berupa pembinaan dan konfirmasi *pelaksanaan* SEFT sesuai lembar *ceklist*.

Hasil uji statistik pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sistol dan diastol sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT. Hasil ini sesuai dengan penelitian Rofacky (2015), dan (Sunardi, 2014) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan tekanan darah sistol dan diastol pada kelompok intervensi sebelum dan setelah dilakukan terapi SEFT. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Sholihul Huda1, 2018).

Berdasarkan teori hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor resiko. Stres merupakan salah satu faktor yang menyebabkan hipertensi. Ketika seseorang mengalami stres maka terjadi ketegangan pada sistem saraf simpatis. Peningkatan aktifitas saraf simpatis berdampak pada kontraksi pembuluh darah. Hal ini menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Sehingga terjadi peningkatan tekanan darah secara intermitten (tidak menentu). Pada saat bersamaan juga terjadi stimulasi korteks adrenal. Stres dapat merangsang kelenjar adrenal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat sehingga tekanan darah akan meningkat. Kondisi ini merangsang pengeluaran hormon kortisol (hormon stres) yang menyebabkan

vasokonstriksi pembuluh darah. Efek vasokonstriksi tersebut menyebabkan penurunan aliran ke ginjal dan terjadinya pelepasan rennin (Sholihul Huda1, 2018). Menurut penelitian (Thayib, 2010), Teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai salahsatu terapi psikoterapi dapat menjadi alternatif untuk mengatasi permasalahan stress patologis ini karena SEFT ini telah mencakup 15 tehnik psikoterapi lainnya sehingga terapi ini lebih efektif (Henny Lilyanti, 2016).

Stres dapat diatasi dengan cara mengontrol hormon kortisol di dalam tubuh. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penekanan pada titik tertentu di dalam tubuh dapat mengontrol hormon kortisol. Perangsangan pada titik akupunktur akan memberikan efek tertentu ditempat perangsangan ataupun ditempat yang jauh dari tempat perangsangan melalui jalur mekanisme saraf, humoral dan meridian (Sholihul Huda1, 2018).

Penelitian (A. Zainuddin, 2005) tentang akupunktur, akupresur, EFT ataupun SEFT yang mendukung dan menjelaskan bagaimana sistem energi tubuh dapat mempengaruhi kondisi fisik dan emosi. Dr. Rowe, seorang psikolog Texas University, membuktikan bahwa SEFT berpengaruh terhadap penurunan stress (Faridah, 2016).

Terapi SEFT termasuk teknik relaksasi yang merupakan salah satu bentuk therapy dari terapi komplementer dan alternatif dalam keperawatan yang mempunyai mekanisme bekerja kurang lebih sama dengan prinsip akupunktur dan akupresur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perangsangan pada titik akupunktur dapat memberikan efek tertentu ditempat perangsangan ataupun ditempat yang

jauh dari tempat perangsangan melalui jalur mekanisme saraf, humoral dan meridian (A. Zainuddin, 2014).

Terapi SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupuntur dan akupresur. Ketiganya berusaha merangsang titik-titik kunci pada sepanjang 12 jalur energy (energy meridian) tubuh. Bedanya dibandingkan dengan metode akupuntur dan akupresur adalah teknik SEFT menggunakan unsur spiritual, cara yang digunakan lebih aman, lebih mudah, lebih cepat dan lebih sederhana, karena SEFT hanya menggunakan ketukan tangan (tapping) (Rofacky, 2015).

Metode SEFT ini merupakan penggabungan dari sistem energi tubuh (energy medicine) dan spiritualitas (Zainuddin, 2014). Terapi SEFT memberikan ketukan ringan (tapping) pada 18 titik meridian tubuh yang bermaksud merangsang dan mengaktifkan 12 jalur utama meridian tubuh, sehingga terjadi keseimbangan antara energi tubuh dan menimbulkan efek relaksasi pada tubuh. Selain itu, unsur spiritual SEFT yang diafirmasikan dalam bentuk kalimat doa dapat menimbulkan efek ketenangan pada seseorang (Susanti, 2015).

SEFT dalam hal ini dapat digolongkan sebagai terapi komplementer dan juga intervensi spiritual karena SEFT merupakan gabungan antara teknik tapping seperti akupuntur dan doa kepasrahan. Dalam penelitian ini difokuskan pada SEFT dalam konteks keperawatan Islami. SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Islami merupakan solusi yang tepat dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi (Faridah, 2016).

Proses penelitian tentang efektifitas terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dilakukan melalui stimulus yang masuk dalam beberapa tahap. Stimulus yang dipersepsikan berupa keperawatan SEFT terdiri dari tiga langkah yaitu set-up, tune-in dan tapping. Pengucapan set-up words yang berupa doa kepasrahan yaitu responden diperintahkan mengucapkan "Ya Allah, meskipun saya sakit hipertensi saya ikhlas dan saya pasrah kepada-Mu ya Robb". Kemudian dilanjutkan dengan berdo'a "Ya Allah, hambaMu ini mohon kepada Engkau, berikanlah kesembuhan kepada saya dari penyakit hipertensi ini". Pada langkah Set-up terkandung cognitive therapy, sugesti diri, affirmation serta meditasi dan relaksasi (do'a). Langkah tune-in

mengandung self hypnosis yang mampu menghapus program bawah sadar yang menjadi akar penyebab dari emosi negatif yang kita alami. Sedangkan langkah tapping pada titik energi tubuh mampu menyeimbangkan aliran energi tubuh sehingga mempermudah penerimaan sugesti diri (Sholihul Huda1, 2018).

Pada penelitian ini, terapi SEFT mempengaruhi tekanan darah melalui pemberian tapping pada 8 titik meridian tubuh dengan memasukkan unsur spiritual dalam bentuk kalimat doa yang dapat menimbulkan efek relaksasi. Pada kondisi tersebut otak menstimulasi kelenjar pituitari untuk mengeluarkan hormon endorfin yang juga dapat memberi efek relaksasi. Keadaan ini juga mampu mengaktifasi sistem saraf parasimpatis. Sehingga menstimulasi kerja kelenjar adrenal untuk menekan sekresi hormon yang mempengaruhi kerja kardiovaskuler seperti epinefrin, kortisol dan steroid lainnya seperti renin, angiotensin dan mengurangi sekresi aldosteron dan ADH (Sholihul Huda1, 2018).

penelitian (Masyitah, 2013) menunjukkan bahwa terapi SEFT mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastol sesudah dilakukan terapi SEFT. Teknik SEFT pada tahap set up, tune in maupun tapping yang mengajarkan seseorang untuk dapat ikhlas dan pasrah kepada Tuhan dalam menghadapi setiap persoalan didasari dengan keimanan. Sugesti ini mampu memberikan sinyal ke dalam neokorteks, sehingga amigdala-hipokampus mampu memberikan respons terhadap rangsangan (stimulus) dengan respon normal, persepsi yang positif terhadap kondisi psikologis (Sholihul Huda1, 2018).

Hasil penelitian ini didukung penelitian Huda dkk. (2018), yang melakukan penelitian tentang pengaruh terapi SEFT dalam menurunkan hipertensi di wilayah Puskesmas Tahunan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji t-test Independent pada tekanan darah sistolik bahwa ada pengaruh yang signifikan. Nilai p value sebesar $0,000 < \alpha = 0,05$, sehingga terdapat pengaruh SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah diuraikan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)

Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pada Pasien Penderita Hipertensi.

SARAN

1. Bagi Pasien Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Kapassa Makassar
Bagi pasien penderita hipertensi agar terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat dijadikan sebagai terapi pendamping obat dalam penanganan hipertensi dengan bantuan perawat SEFT
2. Bagi tenaga kesehatan
 - a. Memberikan penyuluhan kesehatan tentang pengendalian hipertensi dengan menggunakan terapi komplementer salah satunya yaitu SEFT
 - b. Meningkatkan dukungan dan komitmen tenaga kesehatan dalam mengkombinasikan terapi farmakologi dengan non farmakologi seperti terapi SEFT dalam mengendalikan dan mengontrol hipertensi
3. Bagi peneliti selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan masalah yang sama agar mempertimbangkan lama penderita hipertensi, serta melatih responden terapi SEFT secara mandiri. Terapi SEFT berkaitan dengan perbaikan emosional sebaiknya dilakukan penelitian pada penderita yang mengalami gangguan emosional (Jiwa).

REFERENSI

- Alimansur, M., & Anwar, M. C. (2018). Efek Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 74. <https://doi.org/10.32831/jik.v2i1.31>
- Anas Dwi Yulinar Burhan, dkk. (2020). *Window of Public Health Journal*, Vol. 01 No. 03 (Oktober, 2020) : 188-197, E-ISSN 2721-2920 , 190.
- Fakultas, I., Kesehatan, I., & Galuh, U. (2016). *STUDI ANALISIS TERHADAP PENGGUNAAN TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) YANG DAPAT DIGUNAKAN SEBAGAI TERAPI PADA KLIEN YANG MENGALAMI POST TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD) Henny Lilyanti Letak astronomis Indonesia yang berada di pertemua* (Vol. 15).
- Faridah, V. N. (2016). PERUBAHAN PERSEPSI DAN DOMAIN SPIRITUAL TERHADAP TEKATAN DARAH PENDERITA

HIPERTENSI AKIBAT PEMBERIAN SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) Virgianti Nur Faridah. *Surya*, 08(01), 60–71.

Japanan, D. (2017). *Peningkatan Pengetahuan tentang Hipertensi Guna Perbaikan Tekanan Darah pada Anak Muda*. 3(1), 26–38.

KEMENKES. (2018). Hasil Utama Riskesdas Tentang Prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia 2018. *Hasil Utama Riskesdas Tentang Prevalensi Diabetes Mellitus Di Indonesia 2018*, 8.

Kusnanto, K., Pradanie, R., & Alifi Karima, I. (2016). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Kualitas Hidup Penderita Tuberkulosis Paru. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v4, 213–224. <https://doi.org/10.24198/jkp.v4n3.1>

Lusy Indah Retno Ayunengtyas. (2017). skripsi pengaruh terapi SEFT (Spritual Emotional Freedom Technique) terhadap penurunan tekanan darah. *Article*.

Maryadi, dkk. (2021). Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Puskesmas Sedayu II Bantul, Yogyakarta. *Faletehan Health Journal*, 8 (2) (2021) 77-83 www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ ISSN 2088-673X | 2597-8667 , 78.

Manurung, W. P., Wibowo, A., Kedokteran, F., Lampung, U., Fisiologi, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2016). Pengaruh Konsumsi Semangka (*Citrullus vulgaris*) untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi The Effect of Consuming Watermelon (*Citrullus vulgaris*) on the Blood Pressure of Patient with Hypertension. *Majority*, 5, 102–107.

Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Oktaviarini, E., Hadisaputro, S., Suwondo, A., & Setyawan, H. (2019). Beberapa Faktor yang Berisiko Terhadap Hipertensi pada Pegawai di Wilayah Perimeter Pelabuhan (Studi Kasus Kontrol di Kantor Kesehatan Pelabuhan Kelas II Semarang). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 4(1), 35. <https://doi.org/10.14710/jekkk.v4i1.4428>

Padilla. (2017). *Asuhan Keperawatan Penyakit*

dalam (kedua). Yogyakarta: Nuha Medika.

Salmiyah. (2016). analisis praktik keperawatan pada pasien hipertensi dengan terapi spritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap penurunan tekanan darahh. *Article*, 23(45), 5–24.

Sholihul Huda¹, G. W. A. (2018). Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tahunan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, Vol. 7, 114–202.

Steven Johaness Adrian, Tommy. (2019). Hipertensi Esensial: Diagnosis dan Tatalaksana Terbaru pada Dewasa. *CDK-274/ vol. 46 no. 3 th. 2019*, 172.

Tjokronegoro,A.,& Utama, H. (2005). *Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

Z, D., & Avianti, N. (2017). Spiritual Emotional Freedom Technique Decreasing Stress on Patients With Cervical Cancer. *Jurnal NERS*, 9(1), 91.
<https://doi.org/10.20473/jn.v9i1.3233>