

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam Asuhan Keperawatan Guna Menurunkan Tekanan Darah Pasien dengan Hipertensi

Susanti¹, Herry Setiawan^{2*}, Dhian Ririn Lestari³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km. 36, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia, 70714

*Email korespondensi: ners_herry@ulm.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu kondisi ketika tekanan darah mengalami peningkatan melebihi batas normal yang dapat menyebabkan meningkatnya beban kerja jantung sehingga dapat menimbulkan kerusakan jantung maupun pembuluh darah. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam asuhan keperawatan guna menurunkan tekanan darah pada Ny. H dengan diagnosis hipertensi di Desa Awang Bangkal Barat. Penelitian ini merupakan penelitian *Case Study* dengan desain *pre-test* dan *post-test* pada satu klien penderita hipertensi. Klien diberikan intervensi utama berupa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang terdiri atas tiga tahap, yaitu *The Set Up*, *The Tune In*, dan *The Tapping*. Pemberian intervensi dilakukan selama 6 hari dengan frekuensi 1 kali sehari selama 15 menit sesuai waktu yang ditentukan. Setelah dilakukan pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) selama 6 hari, hasil tekanan darah klien menurun dari 181/103 mmHg menjadi 126/72 mmHg. Terapi SEFT akan membuat seseorang merasakan respon relaksasi dan menjadi rileks, sehingga tekanan darah penderita hipertensi dapat diturunkan. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif dalam membantu penurunan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, SEFT, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, Tekanan Darah

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which blood pressure increases beyond the normal limit, potentially increasing the workload of the heart and causing damage to both the heart and blood vessels. The *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) is a non-pharmacological therapy that can help lower blood pressure. This study aims to implement SEFT as part of nursing care to reduce blood pressure in Mrs. H, who was diagnosed with hypertension in Awang Bangkal Barat Village. This research uses a case study design with a pre-test and post-test approach on a single client with hypertension. The client received the main intervention in the form of SEFT, consisting of three phases: *The Set Up*, *The Tune In*, and *The Tapping*. The intervention was carried out once daily for 15 minutes over a period of six days. After six days of SEFT therapy, the client's blood pressure decreased from 181/103 mmHg to 126/72 mmHg. SEFT induces a relaxation response, helping the individual feel calm and relaxed, thereby contributing to the reduction of high blood pressure. The *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) is effective in lowering blood pressure.

Keywords: Blood Pressure, Hypertension, SEFT, *Spiritual Emotional Freedom Technique*

Cite this as: Susanti., Setiawan H., dan Lestari DR. (2025). Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam Asuhan Keperawatan Guna Menurunkan Tekanan Darah Pasien dengan Hipertensi. Nerspedia; 7(2): 169-175.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi terjadinya peningkatan tekanan darah melebihi batas 140 mmHg untuk sistolik dan 90 mmHg untuk diastoliknya (1).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa sekitar 972 juta atau 26,4% dari penduduk dunia menderita hipertensi, dimana sekitar 60% penderita hipertensi

berasal dari negara berkembang salah satunya yaitu Indonesia (2). Diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan semakin meningkat pada tahun 2025 menjadi 29,2% atau sekitar 333 juta jiwa dari negara maju dan 639 berasal dari negara berkembang (3). Data penderita hipertensi di Indonesia sendiri diperkirakan berjumlah 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (4).

Selain itu, berdasarkan data didapatkan sebanyak 34,1% warga Indonesia yang berusia ≥ 18 tahun menderita hipertensi, Kalimantan Selatan merupakan provinsi tertinggi dengan penduduk yang menderita hipertensi sebanyak 44.1%, sedangkan penduduk dengan angka hipertensi terendah di Papua sebesar (22,2%) (5). Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang selalu masuk dalam 10 besar penyakit di Kalimantan Selatan (6).

Berdasarkan data 10 penyakit terbanyak yang didapatkan dari UPT Puskesmas Karang Intan 2 pada bulan September 2023, hipertensi berada pada peringkat ketiga dengan jumlah 13,7%. Puskesmas Karang Intan 2 merupakan fasilitas kesehatan tingkat pertama yang mencakup 13 desa salah satunya Desa Awang Bangkal Barat. Berdasarkan hasil pengkajian di Desa Awang Bangkal Barat didapatkan bahwa Penyakit Tidak Menular (PTM) terbanyak yang diderita penduduk adalah penyakit hipertensi yaitu sebanyak 460 orang (14,7%) dari 3.132 orang sebagai sampel pengkajian.

Faktor yang mendukung terhadap hipertensi menjadi Penyakit Tidak Menular (PTM) terbanyak yaitu kebiasaan pola hidup yang kurang sehat. Dari 460 orang sebagian besar orang dewasa jarang/tidak pernah olahraga secara rutin sebanyak 411 orang

(89,3%) dengan alasan sudah cukup melakukan aktivitas sehari-hari, sebagian besar memiliki kebiasaan merokok sebanyak 287 orang (62,4%), sebanyak 398 orang (86,5%) tidak mengkonsumsi obat-obatan meskipun mengetahui menderita hipertensi. dengan alasan tidak memiliki keluhan fisik yang berarti sehingga merasa tidak perlu untuk mengonsumsi obat.

Selain itu, terdapat kebiasaan warga desa yang tidak membatasi makanan asin seperti ikan asin. Konsumsi ikan asin memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi sistolik. Ikan asin merupakan salah satu jenis ikan yang diawetkan dan memiliki kandungan natrium tinggi. Pengawetan dan natrium yang tinggi jika dikonsumsi terus menerus akan menyebabkan penyempitan saluran pembuluh darah oleh lemak dan menyebabkan kenaikan tekanan darah (7).

Kenaikan tekanan darah dapat diatasi dengan dua cara yaitu terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi farmakologi merupakan terapi yang dilakukan dengan meminum obat-obatan antihipertensi seperti diuretic, antagonis kalsium, dan penghambat enzim konversi angiotensin. Sedangkan terapi nonfarmakologi merupakan terapi yang tidak menggunakan obat-obatan tetapi menggunakan alternatif lain seperti terapi zikir, doa, relaksasi, olahraga, pijat dan lain sebagainya (8).

Salah satu terapi intervensi komplementer yang dapat dilakukan secara mandiri dan bersifat alami oleh perawat dalam penatalaksanaan hipertensi adalah dengan menggunakan terapi non farmakologi yaitu dengan pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) (9). Terapi SEFT merupakan gabungan dari terapi energi tubuh (*medicine*) dan terapi spiritualias yang melibatkan keyakinan

seseorang kepada tuhan dan direpresentasikan dalam kalimat doa sekaligus pengetukkan (*tapping*) di 18 titik tubuh yang akan merangsang dan mengaktifkan 12 jalur meridian di tubuh sehingga muncul efek relaksasi. (11).

Hal tersebut muncul karena otak bekerja dengan merangsang kelenjar pituitari untuk melepaskan hormon endorfin. Selanjutnya sistem saraf simpatik diaktifkan dan fungsi kelenjar adrenal yang mengeluarkan hormon dihambat. Hal ini dipengaruhi oleh penurunan sekresi hormon yang dikeluarkan oleh kelenjar adrenal yang mempengaruhi sistem kardiovaskular seperti epinefrin, kortisol, steroid lainnya seperti renin dan angiotensin, serta penurunan sekresi aldosteron dan ADH sehingga tekanan darah akhirnya akan menjadi turun (12).

Berdasarkan uraian di atas, maka sangat penting dilakukan pengkajian keperawatan secara komprehensif untuk menetapkan bagaimana cara menurunkan hipertensi melalui terapi non-farmakologi. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk memberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam asuhan keperawatan guna menurunkan tekanan darah pada Ny. H dengan diagnosis hipertensi di Desa Awang Bangkal Barat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *case study* atau pendekatan studi kasus dengan menerapkan asuhan keperawatan medikal bedah kepada satu orang klien yang menderita hipertensi. Penelitian ini dilakukan di Desa Awang Bangkal Barat, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. Masalah keperawatan pada pasien adalah nyeri akut berhubungan dengan agen cedera biologis ditandai dengan

mengeluhkan nyeri, tekanan darah meningkat, dan tampak meringis dan masalah keperawatan manajemen kesehatan tidak efektif berhubungan dengan ketidakefektifan pola perawatan kesehatan dan kurang terpapar informasi ditandai dengan gagal melakukan tindakan untuk mengurangi faktor risiko dan menerapkan program perawatan dalam kehidupan sehari-hari.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pengkajian pola gordon, wawancara, kuesioner, observasi, serta pemeriksaan fisik. Data yang sudah terkumpul kemudian dilakukan analisis data, penegakan diagnosis dan prioritas keperawatan, perencanaan dan intervensi keperawatan, serta implemmentasi dan evaluasi. Intervensi yang diberikan kepada Ny. H yaitu terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang dilakukan selama 6 hari berturut-turut dengan frekuensi 1 hari sekali, durasi 15 menit setiap pukul 09.00 WITA dan pengukuran tekanan darah sebelum & sesudah pemberian terapi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian klien kelolaan yang dilakukan pada Ny. H usia 56 tahun. Klien bekerja sebagai tukang urut dan ibu rumah tangga yang mana klien sehari-harinya masih suka mengonsumsi makanan asin dan makanan berlemak tanpa dibatasi seperti ikan asin, serta makanan yang digoreng dan bersantan. Beberapa waktu ini klien sering mengeluhkan nyeri kepala dan tengkuk, klien memiliki penyakit tekanan darah tinggi dari 1 tahun yang lalu. Klien sudah mengonsumsi obat amlodipin 5 mg/24 jam, namun kadang-kadang klien masih lupa.

Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah, didapatkan hasil 181/103 mmHg yang mengindikasikan hipertensi tingkat 2. Klien juga mengungkapkan bahwa

tertarik untuk mendapatkan edukasi serta intervensi yang dapat dilakukan secara mandiri dirumah guna menurunkan tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi lanjutan.

Hasil dari analisis data, perencanaan dan intervensi keperawatan maka ditentukan intervensi unggulan yang akan diberikan kepada klien yaitu pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk menurunkan tekanan darah dan edukasi kesehatan selama 6 kali pertemuan. Edukasi kesehatan yang diberikan berupa peningkatan pengetahuan pasien terkait hipertensi, faktor risiko, tanda gejala, komplikasi, diet, pencegahan, dan penatalaksanaan hipertensi yang diberikan secara bertahap setiap harinya.

Setelah diberikan intervensi terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) kepada Ny. H selama 6 kali pertemuan didapatkan adanya penurunan tekanan darah sebelum dan setelah intervensi. Intervensi hari pertama dilakukan pada tanggal 13 November 2023, tekanan darah Ny. H sebelum dilakukan intervensi terapi SEFT yaitu 152/100 mmHg setelah terapi menjadi 148/101 mmHg, dengan keluhan nyeri pada kepala hingga tengkuk terasa berat dan ditusuk-tusuk dengan skala 3 dari 10 (nyeri ringan). Intervensi hari kedua dilakukan pada tanggal 14 November 2023, tekanan darah 153/92 mmHg sebelum terapi dan 146/95 setelah terapi dengan keluhan nyeri kepala hingga

tengkuk berkurang menjadi skala 2 dari 10 nyeri ringan.

Intervensi hari ketiga dilakukan pada tanggal 15 Desember 2023 tekanan darah Ny. H 138/97 mmHg menjadi 127/82 mmHg setelah Intervensi serta tidak ada lagi keluhan nyeri. Intervensi hari keempat dilakukan pada tanggal 16 Desember 2023 tekanan darah Ny. H 119/69 mmHg setelah intervensi menjadi 116/69 mmHg. Intervensi hari kelima dilakukan pada tanggal 17 November 2023 tekanan darah Ny. H 116/66 mmHg setelah intervensi menjadi 112/69 mmHg. Intervensi hari terakhir dilakukan pada tanggal 18 November 2023 tekanan darah Ny. H 133/74 mmHg, setelah dilakukan intervensi menjadi 126/72 mmHg.

Berdasarkan hasil tersebut, penurunan tekanan darah *sistole* yang terjadi antara sebelum dilakukan tindakan yaitu 152 mmHg dengan setelah 6 hari dilakukan tindakan yaitu 126 mmHg, penurunan tekanan darah *sistole* yang terjadi sebanyak 26 mmHg. Kemudian, penurunan tekanan darah *diastole* juga terjadi antara sebelum tindakan yaitu 100 mmHg dengan setelah 6 hari dilakukan tindakan yaitu 72 mmHg, penurunan tekanan darah *diastole* yang terjadi sebanyak 28 mmHg.

Pada grafik terlihat adanya sedikit kenaikan pada hari ke 6, hal tersebut dikarenakan sebelum dilakukan terapi klien pada hari tersebut baru pulang dari

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

No	Hari / Tanggal	Tekanan Darah (Pre-test)	Tekanan Darah (Post-test)	Skala Nyeri
1	Senin, 13 November 2023	152/100 mmHg	148/101 mmHg	3
2	Selasa, 14 November 2023	153/92 mmHg	146/95 mmHg	2
3	Rabu, 15 November 2023	138/97 mmHg	127/82 mmHg	0
4	Kamis, 16 November 2023	119/69 mmHg	116/69 mmHg	0
5	Jum'at, 17 November 2023	116/66 mmHg	112/69 mmHg	0
6	Sabtu, 18 November 2023	133/74 mmHg	126/72 mmHg	0

beraktivitas. Tetapi kenaikan tekanan darah tersebut masih dalam batas normal. Hasil penelitian yang didapatkan sejalan dengan penelitian Kurnia, et al (2023) bahwa ada pengaruh setelah dilakukan terapi SEFT pada penderita hipertensi (9). Terapi SEFT dapat dijadikan sebagai terapi alternatif yang dapat dilakukan secara mandiri oleh klien untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi selain terapi farmakologis dengan menggunakan obat-obatan.

Selain adanya penurunan tekanan darah, klien juga mengatakan adanya penurunan skala nyeri yang dirasakan pada area kepala dan leher belakang karena terapi yang dilakukan memiliki manfaat untuk meningkatkan relaksasi otot agar terasa lebih rileks. Sehingga pemberian terapi SEFT berdampak pada penurunan rasa nyeri. Rasa nyeri yang dirasakan oleh klien pada hari ke-1 skala 3, kemudian di hari ke-2 dengan skala 2 kemudian teratasi pada hari ke-3 dan klien mampu mempraktikkan teknik SEFT dalam untuk mengatasi nyeri akibat nyeri hipertensi maupun nyeri yang dapat muncul secara tiba-tiba saat beraktivitas. Terapi SEFT berpengaruh pada pelepasan hormone endorphen yang berdampak nyata pada penurunan nyeri dan meningkatkan rasa nyaman pada penderita nyeri (13).

Metode SEFT ini memadukan sistem energi tubuh (*energy medicine*) dengan spiritualitas (10). Terapi SEFT merangsang dan mengaktifkan 12 jalur meridian utama tubuh dengan ketukan ringan pada 18 titik meridian tubuh, menyeimbangkan energi tubuh, dan memberikan efek relaksasi pada tubuh. Selain itu, komponen spiritual SEFT yang ditekankan dalam bentuk doa memiliki efek menenangkan (11). Oleh karena itu, dalam proses penatalaksanaan pasien hipertensi menggunakan terapi

SEFT, aspek psikologis menjadi salah satu fokus perhatian utama.

Hal ini sejalan dengan teori keperawatan Virginia Henderson dan Martha E. Rogers yang menitikberatkan pada aspek spiritualitas. Teori Henderson berfokus pada pandangan bahwa tidak unsur jasmani (*body*) dan rohani (*mind*) tidak mungkin dapat dipisahkan. Pemenuhan kebutuhan dasar individu tercermin dalam 14 unsur asuhan keperawatan dasar, salah satunya adalah pemberian kebutuhan spiritual. Model hemodinamik Martha E. Rodger menggambarkan manusia sebagai satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dari lingkungannya (14).

Terapi SEFT menggabungkan unsur spiritual dalam bentuk kalimat doa sekaligus pengetukan pada 8 titik meridian tubuh sehingga menimbulkan efek relaksasi yang mempengaruhi pada penurunan tekanan darah (10) Pada kondisi ini, otak merangsang kelenjar pituitari untuk mengeluarkan hormon endorphen sebagai efek relaksasi (15). Keadaan ini juga dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang merangsang kelenjar adrenal untuk menekan sekresi hormon yang mempengaruhi fungsi kardiovaskular, seperti epinefrin, kortisol, renin, dan steroid lain seperti angiotensin, aldosteron, dan ADH (16). Hal ini menurunkan detak jantung, laju pernapasan, dan tekanan darah, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan tekanan darah (17).

KETERBATASAN

Pada saat pelaksanaan asuhan keperawatan pada klien, keluarga klien tidak selalu ada setiap hari untuk mendampingi klien dan ikut serta dalam pelaksanaan edukasi maupun terapi dikarenakan adanya tuntutan pekerjaan dan kesibukan lainnya. Peran keluarga

sangat penting dalam asuhan keperawatan untuk selalu memotivasi klien dan memastikan keberlanjutan terapi pada klien sehingga asuhan keperawatan dapat dilakukan secara mandiri oleh klien dan keluarga.

ETIKA PENELITIAN

Pada saat penelitian berlangsung, *informed consent* dilakukan kepada klien dengan pernyataan kesediaan oleh klien untuk menerima asuhan keperawatan menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) selama 7 kali pertemuan dari pengkajian sampai evaluasi. Peneliti juga menerapkan etika penelitian yaitu (*autonomy*) memberikan kebebasan klien untuk memilih, (*beneficence*) berbuat hal baik yang bermanfaat untuk klien, dan (*non malaficience*) tidak merugikan klien dalam pelaksanaan asuhan keperawatan.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak terdapat konflik kepentingan maupun keterlibatan dengan pihak manapun pada penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada instansi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat karena sudah memfasilitasi terlaksananya penelitian ini. Peneliti juga berterimakasih kepada instansi terkait yaitu Puskesmas Karang Intan 2 dan Kepala Desa Awang Bangkal Barat yang sudah mempermudah izin penelitian di wilayah tersebut. Tidak lupa peneliti juga berterimakasih kepada Dosen Pembimbing Bapak Herry Setiawan, S.Kep., Ns., M.Kep. dan Dosen Penguji Ibu Dhian Ririn Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep. serta seluruh pihak yang sudah membantu dan memberikan dukungan kepada peneliti selama penelitian ini berlangsung.

PENUTUP

Dari pertemuan yang dilakukan selama 7 kali, 1 kali pertemuan pengkajian, 6 kali pertemuan yaitu intervensi pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan edukasi kesehatan terkait hipertensi selama 6 kali pertemuan, didapatkan bahwa setelah diberikan terapi SEFT selama 15 menit setiap harinya pada pukul 09.00 pagi, terdapat penurunan tekanan darah dari 152/100 mmHg pada hari pertama sebelum intervensi menjadi 126/72 mmHg pada hari terakhir setelah intervensi. Selain itu, keluhan nyeri klien juga berkurang dari skala 4 dari 10 (nyeri sedang) saat pengkajian menjadi skala 0 (tidak ada nyeri) sejak hari ke tiga setelah intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sarweni AD, Sari NW. Penerapan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah binaan Puskesmas Rowosari Semarang. J Keperawatan Sisthana. 2020;5(2):59–65.
2. Nuraini I. Asuhan keperawatan gerontik pada Tn. A dengan masalah kesehatan hipertensi dan masalah keperawatan nyeri kronis di UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya [skripsi]. Surabaya: Stikes Hang Tuah Surabaya; 2022.
3. Murni. Efektivitas terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Photon: J Sain Kesehatan. 2018;8(2):151–9. <https://doi.org/10.37859/jp.v8i2.729>
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Fakta dan angka hipertensi [Internet]. Jakarta: Kemenkes RI; 2017. Available

- from:
<http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan%20p2ptm>
5. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018.
 6. Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. Profil kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. Banjarmasin: Dinkes Kalsel; 2020.
 7. Aristi DLA, Rasni H, Susumaningrum LA, Susanto T, Siswoyo S. Hubungan konsumsi makanan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada buruh tani di wilayah kerja Puskesmas Panti Kabupaten Jember. *Bull Penelit Sist Kesehatan*. 2020;23(1):53–60.
 8. Orizani CM. Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap hipertensi pada lansia. *Adi Husada Nurs J*. 2019;5(2).
 9. Kurnia V, Pauzi M, Ramadanti T, Gusmiati R, Fitri SD. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *J Kesehatan Holistic*. 2023;7(1):28–36.
 10. Zainuddin AF. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT): Healing, happiness, success, greatness*. Jakarta: Afzan Publishing; 2014.
 11. Sholeh AY. *Berdzikir untuk kesembuhan saraf*. Jakarta: Penerbit Zaman; 2010.
 12. Potter P, Perry AG. *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses dan praktek*. Edisi 4. Vol.1. Jakarta: EGC; 2005.
 13. Zuhroidah I, Toha M, Sujarwadi M. Efektivitas teknik Self Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap penurunan intensitas nyeri pada petani di era pandemi COVID-19. *J Keperawatan*. 2022;14(3):861–72.
 14. Huda S, Alvita GW. Pengaruh terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Tahunan. *J Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*. 2018;7(2):114–27.
 15. Brunner LS, Suddarth DS. *Buku ajar keperawatan medikal bedah*. Edisi 8. Vol.2. Jakarta: EGC; 2013.
 16. Corwin EJ. *Buku saku patofisiologi*. Edisi 3. Jakarta: EGC; 2009.
 17. Sulistyarini I. Terapi relaksasi untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. *J Psikol*. 2013;40(1).