

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI PELATIHAN *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT)* SEBAGAI TERAPI ALTERNATIF MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI

Yehud Maryen¹, Yosina Atanai², Vera Iriani Abdullah^{3*}

¹⁻³Poltekkes Kemenkes Sorong

Email Korespondensi: verabdullah1977@gmail.com

Disubmit: 25 Oktober 2023

Diterima: 09 Desember 2023

Diterbitkan: 01 Februari 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i2.12774>

ABSTRAK

Menurut data World Health Organization (WHO) (2015), prevalensi penderita hipertensi 40% terjadi pada kelompok umur dewasa yang berumur ≥ 25 tahun dan diprediksi dapat menyebabkan kematian sekitar 7,5 juta dan penyebab kematian di dunia yaitu sekitar 12,8%. Hipertensi merupakan keadaan terjadinya peningkatan tekanan darah yang dapat menyebabkan gejala berlanjut sehingga timbul kerusakan lebih berat seperti stroke ataupun penyakit jantung koroner. Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan menggunakan proses tapping atau mengetuk pada titik meridian tubuh. Tujuan untuk memberdayakan masyarakat melalui pemanfaatan EFT sebagai terapi alternatif. Metode Penelitian menggunakan pemutaran video, ceramah dan praktek EFT. Hasil Kegiatan ini diikuti oleh 30 orang penderita hipertensi dan keluarganya dengan golongan umur 56-65 tahun, yang didominasi oleh perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Sebelum dilakukan EFT, responden terbanyak mengalami Hipertensi Stadium 1 berjumlah 12 orang (40%) sedangkan terendah Hipertensi Stadium 2 berjumlah 5 orang (16,7%). Namun setelah dilakukan EFT terjadi penurunan tekanan darah dengan pada pre hipertensi (43,3%). EFT efektif sebagai penanganan alternatif untuk hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, *EFT*, Non Farmakologi

ABSTRACT

According to data from the World Health Organization (WHO) (2015), the prevalence of hypertension sufferers is 40% in the adult age group aged ≥ 25 years and is predicted to cause around 7.5 million deaths and around 12.8% of deaths worldwide. Hypertension is a condition where blood pressure increases which can cause ongoing symptoms resulting in more serious damage such as stroke or coronary heart disease. Emotional Freedom Technique (EFT) therapy can reduce blood pressure in hypertensive patients by using a tapping process or tapping on the body's meridian points. Objective to empower the community through the use of EFT as an alternative therapy. Research Method using video screenings, lectures and EFT practice. Results this activity was attended by 30 people with hypertension and their families in the age group 56-65 years, which was dominated by women compared to men. Before EFT was carried out, the highest number of respondents experienced Stage 1 Hypertension, amounting to

12 people (40%) while the lowest was Stage 2 Hypertension, amounting to 5 people (16.7%). However, after EFT, blood pressure decreased with pre-hypertension (43.3%). EFT is effective as an alternative treatment for hypertension

Keywords: Hypertension, EFT, Non-pharmacological

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan keadaan terjadinya peningkatan tekanan darah yang dapat menyebabkan gejala berlanjut sehingga timbul kerusakan lebih berat seperti stroke atau pun penyakit jantung coroner (Rosadi & Hildawati, 2021). Penyakit hipertensi menjadi kontributor tunggal utama untuk penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke di Indonesia. Penderita hipertensi merupakan menderit berisiko tertinggi terjadinya penyakit stroke dan penyakit kardiovaskular (Widagdo, 2018).

Hipertensi sering menyebabkan berbagai komplikasi serius, diawali dengan terjadinya *Arteriosklerosis* yang mengakibatkan perfusi jaringan menurun dan berdampak terhadap kerusakan organ tubuh diantaranya seperti *infark miokard*, *stroke*, gagal jantung, dan gagal ginjal yang jika tidak dirawat secara benar dan bahkan dapat menimbulkan kematian (Setiawan, 2015) dalam (Yulastari et al., 2018).

Menurut data World Health Organization (WHO) (2015), prevelensi penderita hipertensi 40% terjadi pada kelompok umur dewasa yang berumur ≥ 25 tahun dan diprediksi dapat menyebabkan kematian sekitar 7,5 juta dan penyebab kematian di dunia yaitu sekitar 12,8% (Nurarif & Kusuma, 2016). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8% (Kemenkes, 2021).

Riskesdas Papua Barat (2018) menyebutkan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun menurut Kabupaten/Kota, Provinsi Papua Barat, tertinggi di Kabupaten Fakfak yaitu 9,43% dan terendah di Kabupaten Teluk Wondama (1,67%). Distribusi menurut jenis kelamin tertinggi pada wanita (9,62%), umur tertinggi pada usia > 75 tahun (21,4%), pekerjaan sebagai PNS/TNI/POLRI/BUMN/BUMD (9,97%) dan menurut pendidikan tertinggi pada belum sekolah/tidak pernah sekolah (11,55%) (Kemenkes, 2018).

Salah satu faktor yang menyebabkan peningkatan tekanan darah adalah faktor stress/emosional, saat stress tubuh akan melepaskan hormon adrenalin, kortisol dan norepinephrine, yang menyebabkan peningkatan denyut jantung dan kontraksi jantung lebih kuat, pembuluh darah yang mengalirkan darah ke jantung pun melebar sehingga meningkatkan jumlah darah yang di pompa. Stress dapat diatasi dengan cara mengontrol hormon adrenalin, kortisol, norepinephrine dalam tubuh (Trisnawati & Jenie, 2019).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penekanan titik-titik tertentu di dalam tubuh dapat mengontrol tersebut. Perangsangan pada titik akupunktur akan memberikan efek tertentu di tempat perangsangan ataupun di tempat yang jauh dari tempat perangsangan melalui jalur mekanisme saraf, humoral dan meridian (Zainuddin, 2013) dalam (Assidiqy et al., 2021).

Penelitian Prameswari & Ariyani (2017) menggunakan Emotional Freedom Technique (EFT) yaitu tehnik pengobatan dengan menekan titik-titik akupunktur di permukaan tubuh disertai dengan rangsangan emosional

berupa perkataan positif dapat menurunkan kecemasan dengan hasil penelitian EFT memiliki potensi manfaat yang besar untuk kesehatan fisik dan terutama kesehatan psikologis khususnya dalam menurunkan tingkat kecemasan (Assidiqy et al., 2021).

Beberapa terapi komplementer yang dikembangkan dalam mengatasi hipertensi di antaranya adalah akupunktur, hipnoterapi, meditasi, Emotional Freedom Technique, dan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), merupakan terapi relaksasi dalam bentuk mind body therapy dari terapi komplementer yang bekerja kurang lebih sama dengan prinsip akupunktur dan akupresur, yakni dengan perangsangan titik-titik akupunktur dipermukaan tubuh (Zainuddin, 2013) dalam (Komang et al., 2018).

Berdasarkan fenomena di atas, penulis memandang penting untuk melakukan edukasi dan praktek EFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi sebagai bentuk pengabdian kepada mitra di lokasi kegiatan. Tujuan program pengabdian kepada masyarakat ini, memberikan edukasi pemanfaatan EFT sebagai terapi alternatif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, melatih kelompok mitra untuk melakukan terapi secara mandiri atau berkelompok.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan analisis situasi, disimpulkan permasalahan yang dihadapi oleh warga masyarakat dan kelompok Lansia di lokasi kegiatan PKM antara lain : latar belakang tingkat pengetahuan warga masyarakat tentang upaya penatalaksanaan penderita hipertensi masih rendah, tingkat pendapatan dan sosial ekonomi warga masyarakat serta kelompok Lansia tergolong rendah sehingga mempengaruhi upaya pencarian pengobatan penyakit yang dideritanya dan hanya berharap pelayanan dari Puskesmas, penderita hipertensi berisiko tinggi menderita stroke yang akan memperberat kondisi sosial ekonomi yang dialami oleh warga masyarakat, penderita hipertensi dan keluarganya hanya mengandalkan perawatan/pengobatan yang dilakukan secara turun temurun yang belum tentu hasilnya baik.

Rumusan permasalahan apakah dengan menggunakan metode alternatif ini dapat membantu meningkatkan pengetahuan Masyarakat untuk melakukan pengobatan atau penanganan secara mandiri?. Solusi yang ditawarkan untuk mengatasi masalah hipertensi yang dialami oleh 30 penderita dengan cara menggunakan terapi alternative yaitu Emotional Freedom Technique (EFT) sebagai upaya peningkatan ketrampilan mitra dan keluarga mengatasi masalah peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi yang dialami kelompok mitra.

3. KAJIAN PUSTAKA

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang mengganggu sistem peredaran darah manusia ditandai dengan meningkatnya tekanan darah sistolik dan diastolik. Penyakit ini merupakan salah satu penyebab kematian dini di seluruh dunia (Sahlia & Hakam, 2018). Berdasarkan JNC VII, seseorang dikatakan hipertensi bila tekanan sistolik nya melebihi 140 mmHg dan atau diastoliknya melebihi 90 mmHg berdasarkan rerata dua atau tiga kali kunjungan yang cermat sewaktu duduk dalam satu atau dua kali kunjungan (Krisnanda Y.M, 2017).

Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian hipertensi seperti diet dan asupan garam, stres, ras, usia, obesitas, merokok, konsumsi alkohol, genetik dan hiperkolesterolemia (Krisnanda Y.M, 2017). Stres atau depresi dapat meningkatkan komplikasi dalam perawatan, prognosis yang memburuk, peningkatan morbiditas dan mortalitas, serta penurunan kualitas hidup. Penatalaksanaan tingkat depresi yang dilakukan terhadap klien hipertensi bertujuan untuk mencegah komplikasi jangka panjang dari depresi yang tidak diobati. Teknik relaksasi merupakan salah satu teknik non farmakolgi dalam penatalaksanaan hipertensi yang aman, murah dan mudah dilakukan. Terapi EFT merupakan salah satu teknik yang menimbulkan respon relaksasi yang dapat diberikan pada orang hipertensi yang mengalami depresi (Sahlia & Hakam, 2018).

Terapi EFT membantu masalah kesehatan baik fisik maupun psikis, salah satunya yaitu depresi. Jenis terapi ini menggunakan sistem energi tubuh dengan cara mengetuk (*tapping*) dengan ujung jari pada titik-titik meridian tubuh. Ketukan pada titik meridian tubuh dapat menstimulasi hormon endorfin untuk memproduksi hormon serotonin dan dopamin yang menimbulkan respon relaksasi (Sahlia & Hakam, 2018).

Hasil penelitian (Subiyanto et al., 2013) menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara penurunan rata-rata tekanan darah antara kelompok intervensi emotional freedom technique dan kelompok kontrol dengan nilai *p Value* 0,000 ($p < 0,05$) sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh *Emotional Freedom Technique* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Disarankan terapi *Emotional Freedom Technique* ini dapat dipakai sebagai salah satu terapi komplementer dan dipakai perawat dalam membantu implementasi *Emotional Freedom Technique* penderita hipertensi di masyarakat (Subiyanto et al., 2013).

4. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pelatihan Terapi EFT untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dilaksanakan di Kampung Lusiferi Kelurahan Fakfak Utara sebagai Wilayah Kerja Puskesmas Fakfak Kabupaten Fakfak dengan jarak tempuh 1,5 Km dari pusat Kota Fakfak. Kegiatan ini diikuti oleh 30 orang penderita hipertensi dan keluarganya sebagai kelompok mitra.



Gambar 1. Peta Wilayah Kampug Lusiferi

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilokasi mitra dilakukan selama 3 hari dengan metode pemutaran video, ceramah, tanya jawab dan praktek terapi EFT. Kegiatan ini diawali dengan pengurusan izin lokasi, pendataan peserta kegiatan dan dilanjutkan dengan pelatihan dan praktek pada hari ke tiga. Pada saat kegiatan dilaksanakan, tim pengabdian kepada masyarakat di bantu mahasiswa semester III sebanyak enam orang yang telah dilatih sebelumnya sebagai *enumerator*. Alat bantu yang digunakan berupa modul (lembar balik), laptop, Over head proyektor (infocus). Kegiatan pelatihan diawali dengan registrasi peserta sekaligus pengukuran tekanan darah sebagai *pre test*.



Gambar 2. Registrasi peserta sekaligus pengukuran Tekanan darah (*Pre test*)

Selanjutnya di lakukan pemutaran Video tentang teknik pelaksanaan EFT dilanjutkan dengan ceramah dan tanya jawab untuk mengetahui tingkat pemahaman kelompok mitra tentang penerapan EFT sebagai pengobatan alternatif terhadap hipertensi.



Gambar 3. Pemutaran Video dan Penyuluhan tentang EFT



Gambar 4. Tanya jawab pada saat penyuluhan tentang EFT

Kegiatan dilanjutkan dengan praktek EFT di pandu oleh tim pengabmas Langkah-langkah melakukan terapi EFT sebagai berikut (Nelyahardi, 2022) :

- 1) Kenali Masalah
- 2) Pertama-tama, harus mengetahui masalah yang ingin diubah atau diselesaikan. Ini akan menjadi fokus utama Anda saat melakukan terapi. Misalnya ketakutan apa yang dihadapi. Hal inilah yang nantinya akan menjadi titik fokus saat Anda mulai mengetuk.
- 3) Tentukan Intensitas Masalah
- 4) Setelah itu, tentukan intensitas masalah yang hendak diatasi dengan memberi nilai pada skala 1-10. Misalnya, jika masalah terasa sangat berat, bisa diberikan nilai 10. Langkah ini akan membantu untuk melihat apakah terapi ini efektif atau tidak.
- 5) Tanamkan Sugesti Positif
- 6) Sebelum melakukan *EFT tapping*, tanamkan sugesti positif dalam diri sambil mengetuk titik karate *chop*. Titik ini berada di tengah-tengah sisi tangan bagian luar yang berdaging (di bagian bawah kelingking).
- 7) Sebelum melakukan terapi EFT, tanamkan sugesti positif bahwa kita menyadari adanya masalah dalam diri sendiri, dan menerima diri sendiri dan masalah tersebut apa adanya dan seutuhnya.
- 8) Frasa yang digunakan harus berhubungan dengan masalah yang hendak diatasi. bisa mengatakan, “meski tengah menghadapi masalah saat ini, saya mencintai dan menerima diri saya seutuhnya.”
- 9) Misalnya, bila Anda sedang stres karena putus cinta, Anda bisa mengatakan, “Saya merasa sedih setelah putus cinta. Meski begitu, saya tetap menerima diri saya seutuhnya dan berjanji akan memperbaiki diri.”
- 10) Sekuensi/Berurutan
Pada tahap ini, Anda mulai melakukan ketukan pada titik-titik tertentu di tubuh sambil mengucapkan frase yang bersifat sugestif tersebut secara berulang. Urutan ketukan terapi EFT adalah sebagai berikut:

- a) Atas kepala bagian tengah
 - b) Ujung alis yang berada di atas pangkal hidung
 - c) Sudut luar mata
 - d) Tulang di bawah mata
 - e) Titik di antara hidung bagian bawah dan bibir bagian atas
 - f) Titik di antara dagu dan bibir bagian bawah
 - g) Titik di dada atas (di pertemuan antara tulang dada, tulang selangka, dan tulang rusuk pertama)
 - h) Titik di sisi tubuh, kira-kira 10 cm di bawah ketiak
- Ketukan dilakukan dengan dua jari atau lebih. Ulangi ketukan sebanyak lima kali pada tiap titik.



Gambar 5. Tahap Penggunaan EFT

11) Kembali Periksa Intesitas Masalah

Tentukan kembali intensitas masalah Anda dengan skala 0-10. Jika Anda belum merasakan perubahan yang berarti, ulangi proses terapi hingga skala masalah mencapai angka 0



Gambar 6. Praktek terapi EFT untuk menurunkan Tekanan Darah

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat diakhiri dengan pemeriksaan tekanan darah kelompok mitra untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah mengikuti kegiatan EFT.



Gambar 7. Pengukuran Tekanan Darah setelah kegiatan EFT (*Post test*)

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat di lokasi kelompok mitra menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan dari sebelumnya tidak mengetahui terapi EFT menjadi tahu dan dapat melakukan sendiri saat praktek dengan dipandu Tim dan enumerator serta terjadi penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Lebih jelasnya hasil kegiatan dapat dilihat pada tabel-tabel berikut :

1) Distribusi Mitra Menurut Golongan Umur

Tabel 1. Distribusi Mitra Berdasarkan Golongan Umur

No.	Golongan umur (tahun)	Frekwensi	Persen (%)
1.	26 - 35	1	3,3
2.	36 - 45	2	6,7
3.	46 - 55	6	20
4.	56 - 65	18	60
5.	> 65	3	10
	Jumlah	30	100

Data pada tabel 1 menunjukkan distribusi mitra berdasarkan golongan umur. Berdasarkan tersebut diketahui bahwa persentase tertinggi pada golongan umur 56-65 tahun (60%).

2) Distribusi Mitra Menurut Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Mitra Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Frekwensi	Persen (%)
1.	Laki-laki	10	33,3
2.	Perempuan	20	66,7
	Jumlah	30	100

Data pada tabel 2 menggambarkan distribusi mitra berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa jenis kelamin perempuan menempati persentase tertinggi (66,7%) dibandingkan dengan laki-laki (33,3%).

- 3) Distribusi Mitra Menurut Hasil Pengukuran Tekanan Darah sebelum dilakukan terapi EFT (*pre post*)

Tabel 3. Distribusi Mitra Berdasarkan Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah (*pre test*)

No.	Kategori	Frekwensi	Persen (%)
1.	Normal (120/80) mmHg	7	23,3
2.	Pre hipertensi (120-139/80-89) mmHg	6	20
3.	Hipertensi Stadium 1	12	40
4.	Hipertensi Stadium 2	5	16,7
	Jumlah	30	100

Tabel 3 menggambarkan distribusi hasil pemeriksaan tekanan darah, menunjukkan terbanyak pada Hipertensi Stadium 1 berjumlah 12 orang (40%) sedangkan terendah Hipertensi Stadium 2 berjumlah 5 orang (16,7%).

- 4) Distribusi Mitra Menurut Hasil Pengukuran Tekanan Darah sebelum dilakukan terapi EFT (*post test*)

Tabel 4. Distribusi Mitra Berdasarkan Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah (*pre test*)

No.	Kategori	Frekwensi	Persen (%)
1.	Normal (120/80) mmHg	9	30
2.	Pre hipertensi (120-139/80-89) mmHg	13	43,3
3.	Hipertensi Stadium 1	6	20
4.	Hipertensi Stadium 2	2	6,7
	Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil yang tertera pada tabel 4 diperoleh informasi bahwa terjadi penurunan tekanan darah setelah dilakukan EFT. Hal ini terbukti bahwa sebelum dilakukan *Health education* dan praktek EFT persentase tertinggi pada hipertensi stadium I (tabel 5.3); namun setelah dilakukan kegiatan EFT, tekanan darah yang diderita mitra mengalami perubahan tertinggi pada pre hipertensi (43,3%).

b. Pembahasan

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi persisten dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg Wiryowidagdo (2002) dalam (NPE Yuniandari · 2021, 2021). Hipertensi merupakan suatu keadaan terjadinya peningkatan tekanan darah yang mana dapat menyebabkan gejala berlanjut pada suatu target organ tubuh sehingga timbul kerusakan lebih berat seperti stroke ataupun

penyakit jantung koroner. Penyakit ini masih menjadi masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi (Kemenkes, 2021).

Penderita hipertensi yang tidak rutin mengontrol tekanan darahnya akan muncul komplikasi penyakit yang sangat berisiko bagi kesehatannya. Adapun komplikasi yang dapat ditimbulkan dari hipertensi yaitu penyakit jantung koroner (PJK) dan stroke yang sangat membutuhkan perawatan yang lebih serius karena kedua penyakit tersebut merupakan masalah yang paling tinggi di seluruh dunia (Ainurrafiq et al, 2019).

Peningkatan tekanan darah dapat dipengaruhi faktor stress atau emosional. Saat stress, tubuh akan melepaskan hormon *adrenalin*, *kortisol* dan *norepinephrine*, yang menyebabkan peningkatan denyut jantung dan kontraksi jantung lebih kuat, pembuluh darah yang mengalirkan darah ke jantung pun melebar sehingga meningkatkan jumlah darah yang di pompa (Marlita, 2020).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologik dan non farmakologik. Salah satu bentuk terapi non farmakologik yang sudah dapat dilakukan dengan *Emotional Freedom Therapy* (EFT). Hasil penelitian menunjukkan uji beda tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi EFT, sehingga disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah yang sangat bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan tindakan EFT (Yumi, 2020). Terapi EFT mengatasi stress yang menyebabkan hipertensi. Hal ini terjadi karena dengan mengatasi stress, kita dapat mengontrol ekskresi hormon *adrenalin*, *kortisol*, *norepinephrine* dalam tubuh yang menyebabkan peningkatan denyut jantung dan kontraksi jantung lebih kuat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penekanan titik-titik tertentu di dalam tubuh dapat mengontrol tersebut. Perangsangan pada titik akupunktur akan memberikan efek tertentu di tempat perangsangan ataupun di tempat yang jauh dari tempat perangsangan melalui jalur mekanisme saraf, humoral dan meridian (Zainuddin, 2013).

EFT adalah proses yang sangat alami dalam membuka pikiran atau alam bawah sadar selama periode waktu tertentu dan dalam keadaan relaksasi. Pada prinsipnya EFT merupakan salah satu bagian dari *Human mind control system* yaitu kemampuan didalam mengontrol alam pikir manusia untuk mengendalikan alam pikir bawah sadar sehingga mampu mengendalikan alur gelombang otak, yaitu dengan membuka gelombang alpha otak manusia baik sebagai *emotional freedom* atau pun diaplikasikan terhadap klien baik pasien bagi praktisi medis maupun non medis (Sahlia & Hakam, 2018).

6. KESIMPULAN

Mitra sudah memahami tentang terapi EFT penyakit hipertensi sebagai masalah kesehatan yang sedang diderita serta menyadari bahwa pengobatan secara medis membutuhkan biaya yang besar. *Emosional Freedom Technique* (EFT) merupakan salah satu jenis terapi alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Mitra telah mengikuti pelatihan EFT dengan seksama dan memahami langkah-langkah pelaksanaan serta dipraktekkan sebagai bentuk terapi alternative untuk menurunkan tekanan darah. Evaluasi akhir kegiatan menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah setelah mitra mempraktekkan EFT secara mandiri dengan dipandu oleh tim pengabmas.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq et al. (2019). *Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review*. 2(3), 192-199.
- Assidiqy, B., Ariyani, H., & Tasikmalaya, U. M. (2021). *Literature review : spiritual emosional freedom technique dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi*. 5(November).
- Kemendes. (2018). *Riskesdas Papua Barat 2018*.
- Kemendes, 2021. (2021). Keputusan Menteri Kesehatan RI No. HK.01.07/MENKES/4634/2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. *Jdih.Kemkes.Go.Id*, 1-85.
- Komang, N., Gandari, M., Ngurah, I. G., & Sentana, A. (2018). *The Effect of Emotional Freedom Techniques Therapy towards Learning Concentration Level of Students (Pengaruh Terapi Emotional Freedom Techniques terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar pada Siswa)*. 1(2), 66-73.
- Krisnanda Y.M. (2017). *Hipertensi*. 1102005092.
- Marlita, et al. (2020). Hubungan gaya hidup (lifestyle) dengan kejadian hipertensi pada usia produktif. *Jurnal Surya Medika*.
- Nelyahardi, L. &. (2022). *Aplikasi Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) Untuk Penurunan Nafsu Makan Pada Penderita Overweight*. 6, 9602-9608.
- NPE Yuniandari . (2021). *Tinjauan Pustaka Hipertensi*.
- Nurarif, & Kusuma. (2016). Pengaruh Hipertensi terhadap perilaku hidup pada lansia. *Poltekkes Jogja, 2011*, 8-25.
- Rosadi, D., & Hildawati, N. (2021). *Analisis faktor risiko kejadian hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Sungai Raya , Kabupaten Hulu Sungai Selatan Risk Factor Analysis of Hypertension In Communities In Sungai Raya Health Center Work Area , South Hulu Sungai Regency*. 7(2), 60-67.
- Sahlia, M. Y., & Hakam, M. (2018). *Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap Depresi pada Klien Hipertensi (The Effect Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy on Depression in Hypertension Client)*. 6(3).
- Subiyanto, P., Keperawatan, A., & Rapih, P. (2013). Emotional Freedom Techniques Dapat Menurunkan Tekanan Darah. *Media Ilmu Kesehatan*, 2(3).
- Trisnawati, E., & Jenie, I. M. (2019). *Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi : A literatur review*. 6(September), 641-648.
- Widagdo, W. (2018). *Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. 1(1), 1-8.
- Yulastari, puti rania, Betriana, F., & Kartika, I. R. (2018). Terapi Musik Untuk Pasien Hipertensi. *Real in Nursing Journal*, 1(1), 1-8.
- Yumi, L. D. (2020). Pengaruh Emotional Freedom Tekhnikue terhadap tekanan darah pada lansia di rpstw tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Volume 7 Tahun 2020 ISSN : 2502-4213*, 7.