

PENGARUH TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)  
TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN KECEMASAN PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI PUSKESMAS HAJI PEMANGGILAN  
KABUPATEN LAMPUNG TENGAH

Rama Rajasa Ferlanda Alam<sup>1</sup>, Djunizar Djamaludin<sup>2</sup>, Eka Trismiyana<sup>3\*</sup>, M. Arifki  
Zainaro<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas  
Malahayati

Email Korespondensi: ekatrismiana@malahayati.ac.id

Disumbit: 17 Agustus 2024

Diterima: 23 Januari 2025

Diterbitkan: 01 Maret 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i3.17036>

### ABSTRACT

*Based on data presented by the World Health Organization (2020), in total research conducted on 182 countries in the world, the results of this research found that the prevalence of hypertension was 13%, increasing in the range to 41%. The percentage of hypertension (based on diagnosis) in Lampung Province increased from 7.4% in 2013 to 15.10% in 2018 or 545,625 cases in 2018. Meanwhile, in 2022 it will reach 1,825,516 (28.22%) people. with 5 districts with the highest incidence rate, one of which is Central Lampung District which occupies fifth position with a prevalence of 30.4%. It is known the influence of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy on Sleep Quality and Anxiety in Hypertension Sufferers at the Pemanggilan Haji Health Center, Central Lampung. Quantitative research type, Quasi-experiment design, one group pre and posttest design. The research population was 136 patients and a sample of 30 respondents using accidental sampling technique. Analyze univariate and bivariate analysis data using dependent t-test. Based on the results of the analysis using the dependent t-test, the mean dan SD values for pretest anxiety ( $67.33 \pm 4.172$ ) and sleep quality ( $47.80 \pm 7.218$ ) were obtained, while the mean and SD values for posttest anxiety ( $10.20 \pm 3.671$ ) and sleep quality ( $2.23 \pm 1.223$ ). The obtained p-values= 0.001 where  $p < \alpha$  means  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. It can be concluded that there is an effect of SEFT on improving sleep quality and reducing anxiety levels for hypertension suffers at the Pemanggilan Haji Health Center, Central Lampung. It's hoped that this research will provide general information related to SEFT therapy which is effective in treating sleep quality problems and anxiety in hypertension sufferers.*

**Keywords:** Hypertension, SEFT, Anxiety, Sleep Quality

### ABSTRAK

Berdasarkan data yang dikemukakan oleh World Health Organization (2020), secara total penelitian yang dilakukan terhadap 182 negara yang ada di dunia, dari hasil penelitian tersebut mendapatkan prevalensi dari hipertensi sebesar 13% hingga meningkat dalam rentang menjadi 41%. Persentase Hipertensi (berdasarkan diagnosis) di Provinsi Lampung meningkat dari 7,4% pada tahun

2013 menjadi 15,10% pada tahun 2018 atau sebanyak 545.625 kasus pada tahun 2018. Sedangkan pada tahun 2022 mencapai angka 1.825.516 (28,22%) jiwa dengan 5 Kabupaten dengan angka kejadian tertinggi salah satunya Kabupaten Lampung Tengah menempati posisi ke lima dengan prevalensi 30,4%. Diketahui pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Kualitas Tidur dan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Lampung Tengah. Jenis penelitian kuantitatif, desain Quasi-experiment rancangan one group pre and post test design. Populasi penelitian sebanyak 136 pasien dan sampel 30 responden dengan teknik accidental sampling. Analisa data analisis univariate dan bivariate dengan Uji t-dependen. Berdasarkan hasil analisis melalui uji t-dependen diperoleh nilai mean dan SD pretest kecemasan ( $67.33 \pm 4.172$ ) dan kualitas tidur ( $47.80 \pm 7.218$ ) sedangkan nilai mean dan SD posttest kecemasan ( $10.20 \pm 3.671$ ) dan kualitas tidur ( $2.23 \pm 1.223$ ). Diperoleh nilai p value = 0,001, dimana  $p < \alpha$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh SEFT terhadap peningkatan kualitas tidur dan penurunan tingkat kecemasan penderita hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Lampung Tengah. Diharapkan penelitian ini memberikan informasi umum yang berkaitan dengan terapi SEFT yang efektif dalam mengatasi masalah kualitas tidur dan kecemasan pada penderita hipertensi.

**Kata Kunci:** Hipertensi, SEFT, Kecemasan, Kualitas Tidur

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi (*high blood pressure*) merupakan masalah kesehatan yang hampir mempengaruhi 26% dari populasi orang dewasa di seluruh dunia bahkan pada tahun 2025 diproyeksikan 29% dari populasi dunia akan mengalami masalah hipertensi. Kasus hipertensi global diestimasi sebesar 22% dari total populasi yang ada di dunia, sekitar 2/3 dari penderita hipertensi berasal dari negara ekonomi menengah ke bawah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (National Heart Lung and Blood Institute, 2021). Berdasarkan data yang dikemukakan oleh World Health Organization, secara total penelitian yang dilakukan terhadap 182 negara yang ada di dunia, dari hasil penelitian tersebut mendapatkan prevalensi dari hipertensi sebesar

13% hingga meningkat dalam rentang menjadi 41% dengan nilai IPM (Indeks Pembangunan Manusia) yang berkisar diantara 0.352 hingga 0.949 (National Heart Lung and Blood Institute, 2021).

Prevalensi hipertensi pada penduduk umur  $\geq 18$  tahun di Indonesia mengalami peningkatan dari 25,8% menjadi 34,1%. Terdapat 38 Provinsi di Indonesia, angka tertinggi terdapat di Provinsi Kalimantan selatan dengan angka 44,13%. Sedangkan Provinsi Lampung menempati posisi 16 dengan angka sebesar 29,94% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Persentase Hipertensi (berdasarkan diagnosis) di Provinsi Lampung meningkat dari 7,4% pada tahun 2013 menjadi 15,10% pada tahun 2018 atau sebanyak 545.625 kasus pada tahun 2018. Sedangkan pada tahun 2022 mencapai angka 1.825.516 (28,22%) jiwa dengan 5 Kabupaten dengan angka kejadian

tertinggi salah satunya Kabupaten Lampung Tengah menempati posisi ke lima dengan prevalensi 30,4% (Profil Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2022).

Peningkatan prevalensi hipertensi di dunia maupun di Indonesia terjadi karena beberapa faktor antara lain umur, gaya hidup, pola tidur yang tidak teratur, kecemasan, obesitas, kafein, kolesterol tinggi dan nutrisi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Merdekawati, Komariah & Sari, 2021) menyebutkan bahwa, pengaruh yang paling tinggi terhadap kejadian hipertensi adalah pola tidur. Pola tidur termasuk salah satu faktor penyebab hipertensi dengan faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Ketika seseorang tidak dapat memodifikasi pola tidur dengan efektif maka akan menjadi kebiasaan selama terdiagnosis hipertensi dan mempunyai kualitas tidur buruk. Kualitas tidur berkaitan erat dengan status tekanan darah, dimana jika mengalami durasi tidur pendek dalam jangka lama akan meningkatkan aktivitas saraf simpatik sehingga timbul stress dan berakibat naiknya tekanan darah. Hubungan kualitas tidur dan status tekanan darah yang tidak terkontrol akan menyebabkan masalah lain penderita hipertensi (Kristinawati, Rahmawati, Fadhila & Fadhila, 2021).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Amanda, Prastiwi & Sutriningsih (2017) dengan judul "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang". Hasil penelitian membuktikan lebih dari separuh (60,0%) lansia mengalami kualitas tidur buruk dan lebih dari separuh (56,7%) lansia mengalami tingkat kekambuhan hipertensi dengan komplikasi, sedangkan hasil korelasi

spearman rank didapatkan  $p$ -value = (0,000) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat kekambuhan hipertensi pada lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. Selain faktor kualitas tidur yang buruk, faktor lain yang bisa menyebabkan terjadinya masalah hipertensi ialah kecemasan. Kecemasan disebabkan karena berbagai keadaan seperti khawatir, gelisah, takut, tidak tenang disertai dengan berbagai keluhan fisik dan gangguan kesehatan. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Pramana, Okatiranti & Ningrum (2016) dengan judul "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Senjarawi Bandung". Hasil penelitian menunjukkan Sebagian besar responden (62.5%) mengalami tingkat kecemasan sedang, sebagian kecil responden (27.5%) mengalami tingkat kecemasan berat, dan sebagian kecil responden lainnya (10%) mengalami tingkat kecemasan ringan. Sementara itu, Sebagian besar responden (87.5%) mengalami hipertensi sedang, sebagian kecil responden (7.5%) mengalami hipertensi berat, sebagian kecil responden lainnya (5%) mengalami hipertensi ringan. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa  $asymsig < 0,05$ . Nilai  $C=0,63$  termasuk ke dalam interval  $(0,51 < C < 0,75)$ , maka korelasi antara tingkat kecemasan dengan hipertensi termasuk kategori derajat asosiasi kuat.

Upaya dalam mengendalikan masalah penderita hipertensi dapat dilakukan yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi pada penderita hipertensi memiliki beberapa efek samping salah satunya obat anti hipertensi yang efek sampingnya yaitu batuk (13,9%) yang berhubungan dengan kombinasi ACE inhibitor dan diuretik thiazide.

Pemilihan dan dosis obat anti hipertensi yang optimal harus dilakukan sesuai pedoman, dengan mempertimbangkan seluruh karakteristik pasien. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Usman (2020), tentang efek samping dari obat anti hipertensi yaitu obat amlodipine memiliki efek samping mengantuk, mual, nyeri abdomen dan diuresis. Obat captopril memiliki efek samping batuk kering dan nyeri abdomen.

Selain upaya farmakologi, terdapat beberapa alternatif lainnya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah hipertensi khususnya untuk meningkatkan kualitas tidur dan kecemasan yaitu dengan teknik relaksasi, salah satunya adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Terapi SEFT digunakan untuk menenangkan hati yang diharapkan meningkatkan unsur spiritual dan melepaskan pikiran yang sesak dari unsur emosional (Cholifah, Sukarmin & Kholiq, 2020). Terapi ini memberikan rasa tenang karena terjadi proses keseimbangan antara energi tubuh sehingga menimbulkan efek relaksasi dan tekanan darah menjadi stabil.

Kondisi ini didukung oleh hasil penelitian Huda & Alvita (2020) tentang pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi menunjukkan pengaruh terapi SEFT yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Perilaku perawatan hipertensi secara adekuat dapat mencegah dan mengurangi kekambuhan hipertensi sehingga kualitas tidur meningkat. Dalam terapi SEFT memakai rangsangan berupa tapping atau ketukan ringan pada titik acupoint dalam tubuh. Ketika tubuh dilakukan stimulus berupa ketukan ringan atau

tapping maka respons yang muncul adalah terjadi peningkatan mobilisasi sinyal-sinyal dalam neurotransmitter yang memberikan dampak menurunnya regulasi *hypothalamic-pituitary-adrenal Axis* (HPA axis) hingga terjadi produksi hormon stres dalam hal ini adalah kortisol menjadi berkurang (Fitriana, Cahyani, Yuliana & Nurjannah, 2023).

Penelitian yang dilakukan Alwan Revai (2018) dengan judul "Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Kecemasan, Saturasi Oksigen Dan Kualitas Tidur Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)" dengan metode penelitian *Quasy Experimental* dengan rancangan penelitian *Non-Randomized pretest posttest control group design* dengan jumlah responden 68 orang adapun teknik pengambilan sampel dengan cara simple random sampling terdapat perbedaan kualitas tidur  $p < 0,008$  setelah diberikan intervensi menggunakan SEFT, dengan demikian kesimpulan SEFT dapat meningkatkan kualitas tidur.

Berdasarkan laporan bulanan Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Tengah, angka kejadian hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan menempati peringkat kedua dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 673 orang (Dinas Kesehatan Lampung Tengah, 2023). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Haji Pemanggilan jumlah penderita hipertensi pada tahun 2021 berjumlah 623 orang sedangkan pada tahun 2022 meningkat menjadi 673 orang. Data per bulan September-November 2023 penderita hipertensi yang telah melakukan pemeriksaan kesehatan di Puskesmas sejumlah 136 orang dengan rentang usia 45-60 tahun.

Berdasarkan hasil presurvey yang dilakukan peneliti di Puskesmas

Haji Pemanggilan Lampung Tengah dengan pengukuran tekanan darah sebanyak 15 responden, didapatkan 9 responden memiliki tekanan darah 140/90-160/100 mmHg mengatakan merasakan sering bernafas pendek, jantung berdebar-debar, gelisah, nyeri dada dan banyak memikirkan sesuatu. Sedangkan 6 responden lagi memiliki tekanan darah 130/90-150/100 mmHg mengatakan bahwa sesekali merasakan jantung berdebar-debar, kadang mudah terkejut dan pusing ketika memikirkan banyak masalah. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara terhadap 15 pasien hipertensi tersebut dan diketahui 80% (12 pasien) mengalami gangguan psikososial kecemasan dengan mengatakan takut akan kesembuhan penyakitnya, komplikasi bahkan sampai kematian. Dan dari hasil wawancara yang dilakukan kepada 15 responden, semuanya belum pernah melakukan terapi SEFT untuk menurunkan tekanan darah.

#### KAJIAN PUSTAKA

Menurut Akbar & Tumiwa (2020) faktor-faktor pemicu hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu faktor-faktor yang dapat dikontrol seperti kegemukan, kurang olah raga, merokok, kafein, serta konsumsi alkohol dan garam; dan faktor-faktor yang tidak dapat dikontrol seperti keturunan, jenis kelamin, dan umur. Hipertensi dapat dicegah dengan pengaturan pola makan yang baik dan aktivitas fisik yang cukup. Cara terbaik untuk menghindari tekanan darah tinggi adalah dengan mengadopsi pola hidup sehat seperti aktif berolahraga; mengatur diet atau pola makan seperti rendah garam, rendah kolesterol, dan lemak jenuh, meningkatkan konsumsi buah dan sayuran, serta tidak mengonsumsi rokok dan alkohol (Hastuti, 2020).

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan - keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun kondisi saat ia bangun dari tidurnya. (Ayuningtyas, Sutrisno & Riniasih, 2020).

Tanda dan gejala dari penyakit hipertensi merupakan faktor pemicu terjadinya gangguan tidur pada penderita hipertensi. Sehingga penderita hipertensi akan merasakan ketidaknyamanan pada fisik seperti mengalami kesulitan saat bernapas, merasakan nyeri, ataupun pusing yang dapat menimbulkan masalah pada tidur seseorang. Cenderung seseorang yang memiliki penyakit hipertensi akan terbangun pada pagi hari akibat ketidaknyamanan atau rasa pusing tersebut (Ayuningtyas, Sutrisno & Riniasih, 2020).

Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika seseorang mengalami ketakutan, mereka mungkin merasa tidak nyaman atau cemas, atau mereka mungkin memiliki firasat akan terjadi bencana, meskipun mereka tidak mengerti mengapa perasaan mengancam tersebut muncul (Townsend & Morgan, 2017).

Mekanisme terjadinya kecemasan dengan hipertensi sangat kompleks. Secara umum, peningkatan kecemasan pada tekanan darah, karena terjadinya resisten pada sistem vascular, aktivitas simpatik, aktifitas plasma renin, model hemostatik, dan gula dalam darah. Baru-baru ini sebuah studi dari ambulans monitor tekanan darah melaporkan bahwa kecemasan merupakan lanjutan di malam hari dengan hipertensi dini hari yang dirawat jalan hipertensi. Kedua,

kecemasan merupakan hubungan tertutup antara sistem renin angiotensin dan peningkatan sampai pada tingkat angiotensin II. Kecemasan jangka panjang mungkin disebabkan oleh variabilitas vascular, resistensi vaskuler persisten yang mengarah kepada hipertensi. Ketiga, beberapa eksperimen menunjukkan bahwa pasien dengan kecemasan selalu mempunyai gejala psikologis dari aktivitas simpatik, dan kecemasan dapat menstimulasi aktivitas arus keluar saraf simpatik dan reflex vasovagal.

*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan teknik penggabungan dari system energi tubuh dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode tapping pada beberapa titik tertentu pada tubuh. Teknik SEFT ini berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur serta sikap pasrah kepada tuhan sesuai dengan keyakinan pasien. Teori utama yang menjadi acuan dasar dalam SEFT adalah energi psychology. Energy psychology memiliki lebih banyak kesamaan dengan akupunktur dan teknik pengobatan dari cina (Tasalim, Kep, Astuti & Kep, 2021).

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap kualitas tidur dan kecemasan pada penderita hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Lampung Tengah. Selain itu, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Kualitas Tidur dan Kecemasan Pada Penderita

Hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Lampung Tengah?”.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian menggunakan metode *Quasi-experiment, one group pre and posttest design* yang dimana peneliti memberikan perlakuan kepada responden yang sebelumnya dilakukan pretest dan selanjutnya dilakukan posttest setelah diberikan perlakuan, untuk mencoba mencari pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur dan kecemasan pada penderita hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Lampung Tengah.

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada peserta untuk mengisi kuesioner. Kuesioner yang diberikan kepada responden berupa kuesioner kualitas tidur yaitu menggunakan Kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan Kuesioner kecemasan menggunakan kuesioner ZUNG SAS (*Zung Self-Rating Anxiety Scale*). Kuesioner sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas Penelitian ini sudah dinyatakan laik etik pada tanggal 30 Mei 2024 dengan nomor surat 4308/EC/KEP-UNMAL/V/2024. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 2-16 Juni 2024 di Puskesmas Haji Pemanggilan Kabupaten Lampung Tengah. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien dengan masalah hipertensi terhitung dari bulan september sampai november 2023 sebanyak 136 pasien dengan sampel sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Accidental sampling*. Uji statistic menggunakan uji *T-test Dependent*.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

#### Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur

Tabel 1. Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur (N=30)

Kategori Kelompok	N	Persentase (%)
<b>Tingkat Kecemasan Sebelum</b>		
- Tidak Cemas	0	0.0
- Ringan	0	0.0
- Sedang	30	100.0
<b>Tingkat Kecemasan Sesudah</b>		
- Tidak Cemas	9	30.0
- Ringan	21	70.0
- Sedang	0	0.0
<b>Kualitas Tidur Sebelum</b>		
- Buruk	27	90.0
- Baik	3	10.0
<b>Kualitas Tidur Sesudah</b>		
- Buruk	0	0.0
- Baik	30	100.0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa, tingkat kecemasan sebelum dilakukannya terapi berada pada kategori sedang sebanyak 30 responden (100.0%) sedangkan setelah dilakukan terapi SEFT tingkat kecemasan berada pada kategori normal sebanyak 9 responden (30.0%) dan kategori ringan sebanyak 21 responden (70.0%). Kemudian untuk kualitas tidur sebelum dilakukannya terapi

berada pada kategori buruk sebanyak 27 responden (90.0%) dan baik sebanyak 3 responden (10.0%) sedangkan setelah dilakukan terapi SEFT kualitas tidur mengalami peningkatan menjadi kategori baik sebanyak 30 responden (100.0%).

#### Analisis Bivariat

#### Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Tingkat Kecemasan Penderita hipertensi

Tabel 2  
Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Tingkat Kecemasan Penderita hipertensi

Variabel	Mean	SD	SE	t	P-Value	N
Tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi SEFT	67.33	4.172	0.762	12.509	0.000	30
Tingkat Kecemasan sesudah diberikan terapi SEFT	47.80	7.218	1.318			

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa, rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi SEFT adalah 67.33 dengan standar deviasi 4.172. Pengukuran tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi SEFT didapatkan rata-rata sebesar

47.80 dengan standar deviasi 7.218. Terlihat perbedaan nilai mean antara sebelum dan sesudah dilakukannya terapi SEFT adalah 19.53 dengan standar deviasi -3.046. Hasil uji statistik didapatkan bahwa nilai  $p=0.000$ , maka dapat

disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikannya terapi SEFT. Rerata tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi SEFT lebih rendah dibandingkan tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi SEFT. Hal

ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi SEFT terhadap tingkat kecemasan penderita hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Lampung Tengah.

### Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi

**Tabel 3**  
**Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi**

Variabel	Mean	SD	SE	t	P-Value	N
Kualitas tidur sebelum diberikan terapi SEFT	10.20	3.671	0.670	10.805	0.000	30
Kualitas tidur sesudah diberikan terapi SEFT	2.23	1.223	0.223			

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa, rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan terapi SEFT adalah 10.20 dengan standar deviasi 3.671. Pengukuran kualitas tidur sesudah diberikan terapi SEFT didapatkan rata-rata sebesar 2.23 dengan standar deviasi 1.223. Terlihat perbedaan nilai mean antara sebelum dan sesudah dilakukannya terapi SEFT adalah 7.97 dengan standar deviasi 2.448. Hasil uji statistik didapatkan bahwa nilai  $p=0.000$ , maka dapat

disimpulkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikannya terapi SEFT. Rerata kualitas tidur sesudah diberikan terapi SEFT lebih rendah dibandingkan kualitas tidur sebelum diberikan terapi SEFT. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi SEFT terhadap kualitas tidur penderita hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Lampung Tengah.

### PEMBAHASAN

#### Tingkat Kecemasan Sebelum diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 30 responden yang sesuai pada tabel 1 menunjukkan bahwa pasien di Puskesmas Haji Pemanggilan Lampung Tengah diketahui seluruh responden memiliki kecemasan sedang yaitu berjumlah 30 orang (100%).

Dalam penelitian didapatkan responden yang memiliki kecemasan tertinggi yaitu responden dengan

jenis kelamin perempuan. Hal ini dikarenakan perempuan lebih rentan mengalami stres dibandingkan laki-laki, hal ini juga dijelaskan oleh Sumarsih (2023) menyatakan perempuan lebih mungkin untuk stres dua kali lipat daripada pria yang berujung juga pada risiko hipertensi. Responden mengalami kecemasan dikarenakan takut akan komplikasi yang akan terjadi, Hal ini sejalan dengan penelitian Laksita (2016) tentang hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi, Sebagaimana hasil penelitiannya, diketahui bahwa ada hubungan yang

signifikan antara lama hipertensi dengan tingkat kecemasan responden.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Akbar & Tumiya (2020) tentang Efektifitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kecemasan pada penderita Hipertensi di Puskesmas Padasuka Kota Bandung, didapatkan Hasil tingkat kecemasan penderita Hipertensi dengan jumlah 15 orang sebelum diberikan terapi SEFT berada pada rentan sedang sebanyak 9 orang responden.

Menurut pendapat peneliti, kecemasan adalah suatu gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Dan penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami pasien dengan hipertensi menjadi sebuah masalah yang menimbulkan ketegangan otot ringan, sedikit gelisah, waspada, sedikit tidak sabar, yang dapat mengganggu kondisi kesehatan pasien hipertensi, dari hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Haji Pemanggilan Lampung Tengah mayoritas responden mengalami kecemasan sedang. Pada tingkat kecemasan sedang dapat menimbulkan beberapa masalah yaitu konsentrasi dan merasa tegang hal ini bisa terjadi karena ketakutan responden terhadap penyakit yang dideritanya.

#### **Tingkat Kecemasan Sesudah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 30 responden

yang sesuai pada tabel 1 menunjukkan bahwa pasien di Puskesmas Haji Pemanggilan Lampung Tengah diketahui mayoritas responden memiliki kecemasan ringan yaitu berjumlah 21 orang (70%) dan tidak ada kecemasan/normal berjumlah 9 orang (30%). Hal ini menunjukkan bahwa pada saat penelitian berlangsung didapatkan data bahwa kecemasan responden menurun setelah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

Penurunan kecemasan yang terjadi dikarenakan pasien merasa lebih tenang dan rileks karena terapi SEFT termasuk ke dalam kriteria terapi relaksasi. Pengembangan teknik ini meliputi gabungan teknik relaksasi yang memiliki unsur meditasi dengan melibatkan faktor kepasrahan dan keyakinan. Responden melakukan teknik ini dengan melakukan pengulangan secara verbal tentang kepasrahannya secara spiritual, tahap ini disebut *Tune In* dalam SEFT yang merupakan bagian dari *self-hypnotherapy* sehingga responden saat relaksasi tersebut dapat mengeluarkan hormon dengan lebih stabil, tubuh akan menguraikan ketegangan otot-otot, pikiran menjadi lebih tenang dan tenang (Nurhayati, 2020).

Terdapat kesesuaian pada keberhasilan proses terapi terhadap penurunan kecemasan dengan teori, dimana dalam proses SEFT yang merupakan proses teknik relaksasi dengan menggunakan tapping pada titik-titik tertentu pada tubuh sehingga dapat mengontrol kortisol (Rahmadania & Zoahira, 2021). Terapi relaksasi dapat menstimulasi hypothalamus sehingga akan menghasilkan perasaan tenang yang akan berpengaruh pada produksi endorfin, kortisol, dalam mekanisme pengaturan tekanan

darah (Kaar, Luberto, Campbell & Huffman, 2017).

Hal ini sesuai dengan penelitian Setyowati, Chung & Yusuf (2019) dalam the Journal of Nervous and Mental Disease mencoba menggunakan SEFT dalam menurunkan kortisol pada stress, berdasarkan hasil penelitian tersebut SEFT mampu menurunkan Kortisol pada Stress, berdasarkan hasil penelitian tersebut SEFT dapat menurunkan kadar kortisol sebesar 24,39%. Penurunan kadar kortisol akan mempengaruhi kerja jantung dengan cara menurunkan curah jantung yang akan berimbas pada penurunan tekanan darah.

Menurut pendapat peneliti berdasarkan hasil menunjukkan bahwa, dikarenakan pasien merasa lebih tenang dan rileks karena terapi SEFT termasuk ke dalam kriteria terapi relaksasi. Hal ini membuat responden lebih nyaman dan tenang sehingga responden saat relaksasi tersebut dapat mengeluarkan hormon dengan lebih stabil, tubuh akan menguraikan ketegangan otot-otot, pikiran menjadi lebih tenang dan tentram.

#### **Kualitas Tidur Sebelum diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)**

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa, mayoritas pasien di Puskesmas Haji Pemanggilan Lampung Tengah memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 27 orang (90%) sebelum dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom* (SEFT). Gangguan istirahat tidur yang terjadi pada penelitian ini menunjukkan bahwa waktu responden tidur rata-rata lebih dari pukul 22.00, hal ini menyebabkan pendeknya durasi tidur dimana sebagian responden terbangun rata-rata pukul 04.30.

Gangguan istirahat tidur dari hasil penelitian tersebut tidak

terlepas merujuk pada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas, durasi tidur seperti penyakit, stres emosional, obat-obatan, gaya hidup, lingkungan, aktivitas fisik, dan diet. Berdasarkan teori lain menjelaskan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah penyakit dan ketidaknyamanan fisik, masalah suasana hati seperti kecemasan atau depresi dapat mempengaruhi masalah tidur. Kondisi perasaan yang tidak stabil dapat mempengaruhi kualitas tidur, karena ketidaknyamanan yang ditimbulkan akibat proses penuaan dan perubahan siklus hidup tanpa adaptasi yang baik terhadap perubahan situasi dapat menyebabkan seseorang terjaga dan mengalami gangguan tidur (Usman, 2021).

Hal ini didukung oleh penelitian Wahyuni, Effendi & Mukarima (2022), tentang *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) *Reduce Sleep Disorder* yang menunjukkan bahwa seseorang yang sedang sakit berisiko mengalami penurunan durasi tidur kurang dari 7,76-5,53 jam per hari. Kecemasan menjadi salah satu dari beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Kecemasan atau emotionalizes tentang masalah pribadi dapat mempengaruhi situasi tidur. Stres menyebabkan seseorang mengalami gangguan untuk tidur, karena selama siklus tidurnya klien sering terbangun. Stres yang berlanjut akan mempengaruhi kebiasaan tidur yang buruk.

Menurut pendapat peneliti, kualitas tidur menjadi salah satu faktor risiko dari kejadian hipertensi. Kualitas tidur yang tidak adekuat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang. Selain itu, durasi tidur pendek dalam jangka waktu yang lama dapat

menyebabkan hipertensi karena peningkatan tekanan darah 24 jam dan denyut jantung, peningkatan sistem saraf simpatik dan peningkatan retensi garam.

#### **Kualitas Tidur Sesudah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa, seluruh pasien di Puskesmas Haji Pemanggilan Lampung Tengah memiliki kualitas tidur baik sebanyak 30 orang (100%) setelah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom* (SEFT). Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa terapi *spiritual emotional freedom* merupakan terapi non-farmakologi yang dapat diterapkan dalam upaya mengatasi masalah gangguan tidur serta efisien, efektif dan mudah tanpa menggunakan instrument.

Menurut teori *energy psychology*, gangguan psikologis atau sakit fisik terjadi jika terdapat sejumlah hambatan energi negatif pada pembuluh meridian tempat mengalirnya *chi*. Oleh karena itu, jika ada seseorang mengalami gangguan seperti gangguan kecemasan, fobia ataupun depresi, gangguan istirahat tidur itu *insomnia* berarti telah terjadi ketidakseimbangan berupa adanya hambatan berupa energi negatif pada sistem jalur meridian nya. Mengatasi gangguan tersebut dapat dilakukan dengan menstimulasi dengan menyentuh, menekan, ataupun dengan ketukan ringan pada titik-titik *acupoint* yang berhubungan dengan persoalan yang dialami. Dengan melakukan stimulasi pada titik *acupoint* maka secara otomatis akan melenyapkan atau mengeluarkan energi negatif dari sistem energi individu. Pada SEFT digunakan stimulasi berupa ketukan ringan atau tapping pada titik *acupoint*. Pada saat tapping terjadi

peningkatan proses perjalanan sinyal-sinyal neurotransmitter yang menurunkan regulasi *hypothalamic-pituitary-adrenal Axis* (HPA axis) sehingga mengurangi produksi hormon stres yaitu kortisol (Amanda, Prastiwi & Sutriningsih, 2017).

Efek tapping menunjukkan bahwa ketika seseorang yang dalam keadaan takut, cemas, marah, penurunan rasa nyaman, gangguan tidur kemudian dilakukan tapping pada titik *acu point*nya maka terjadi penurunan aktivitas amygdala, dengan kata lain terjadi penurunan aktivitas gelombang otak, hal tersebut juga membuat *respons fight or flight* pada partisipan terhenti. Untuk kemudian memunculkan efek relaksasi yang akan menetralsir segala ketegangan emosi yang dialami individu. Efek ini sama dengan respon yang muncul ketika seseorang distimulasi dengan jarum akupunktur pada titik meridian nya (Kadir, 2018).

Pernyataan ini didukung oleh penelitian Dalui (2017), tentang *Self-Medication of Sleeping Pills Among MBBS Students in a Medical College of West Bengal, India*. Penelitian ini dilakukan pada 10 lansia yang mengalami *insomnia*, setelah diberikan terapi EFT terjadi penurunan gangguan tidur atau terjadi peningkatan kualitas tidur dan terjadi peningkatan durasi atau lama tidur.

Menurut pendapat peneliti, terapi *spiritual emotional freedom* merupakan terapi non-farmakologi yang dapat diterapkan dalam upaya mengatasi masalah gangguan tidur serta efisien, efektif dan mudah tanpa menggunakan instrument. Proses SEFT terhadap rasa nyaman yang menstimulasi tubuh untuk rileks dan menimbulkan keinginan untuk tidur lebih awal sehingga durasi dan kualitas tidur terjaga.

### **Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa, rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi SEFT adalah 67.33. Sesudah diberikan terapi SEFT didapatkan rata-rata sebesar 47.80. Hal ini menunjukkan bahwa pada saat penelitian berlangsung didapatkan data bahwa terdapat pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan kecemasan pasien Hipertensi.

Penelitian ini ada kesinambungan antara teori dan penelitian terdahulu yang telah dilakukan kaitannya dengan adanya pengaruh terapi relaksasi terhadap Hipertensi. Hal tersebut berkesinambungan dengan penelitian ini, yaitu didapatkan hasil analisa menggunakan uji t-dependen yang mempunyai nilai p-value sebesar 0.000 yang artinya  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak artinya ada pengaruh terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap penurunan kecemasan penderita hipertensi. Usman (2021) menjelaskan bahwa terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) merupakan terapi yang sangat tepat dalam menurunkan tekanan darah dengan hipertensi. Proses SEFT merupakan gabungan dari aspek biologis dan spiritualitas. Banyak penelitian terdahulu tentang akupunktur, acupressure, EFT ataupun SEFT yang mendukung dan menjelaskan bagaimana sistem energi tubuh dapat mempengaruhi kondisi fisik dan emosi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati (2017) tentang Efektifitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap kecemasan pada penderita

Hipertensi di Puskesmas Padasuka Kota Bandung, didapatkan Hasil  $p = (0,001)$ . Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Marsinah (2018) tentang Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kecemasan pada penderita hipertensi di Puskesmas Bangun Tapan Yogyakarta, menunjukkan hasil p-value (0.000).

Menurut pendapat peneliti, dikarenakan pasien merasa lebih tenang dan rileks karena terapi SEFT termasuk ke dalam kriteria terapi relaksasi. Hal ini membuat responden lebih nyaman dan tenang sehingga responden saat relaksasi tersebut dapat mengeluarkan hormon dengan lebih stabil, tubuh akan menguraikan ketegangan otototot, pikiran menjadi lebih tenang dan tentram dan membuat responden lebih tidak merasakan kecemasan lagi.

### **Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Kualitas Tidur**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa, hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0.000, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Lampung Tengah.

Terapi SEFT menggunakan stimulasi berupa ketukan ringan atau tapping pada titik acupoint. Pada saat tapping terjadi peningkatan proses perjalanan sinyal-sinyal neurotransmitter yang menurunkan regulasi *hipotalamic-pituitary-adrenal Axis* (HPA axis) sehingga mengurangi produksi hormon stres yaitu kortisol (Church, 2009). Efek tapping menunjukkan bahwa ketika seseorang mengalami gangguan tidur kemudian dilakukan tapping pada

titik acupointnya maka terjadi penurunan aktivitas amygdala, dengan kata lain terjadi penurunan aktivitas gelombang otak, hal tersebut juga membuat respons fight or flight pada partisipan terhenti. Untuk kemudian memunculkan efek relaksasi yang akan menetralkan segala ketegangan emosi yang dialami individu (Amanda, Prastiwi & Sutriningsih, 2017).

Hal ini didukung oleh penelitian Sukmawati & Putra (2019), tentang Emotional Freedom Technique (EFT) Effects on Psychological Factors of Chemically Injured Veterans, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan kualitas tidur/insomnia sebesar 24,03% setelah diberikan terapi. Penelitian lain juga menunjukkan hal yang sama yaitu penelitian Lisami et al., (2020), tentang *The Effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique in Improving Sleep Quality among Cancer Patients in a geriatric population: A randomized controlled trial*. Hasil penelitian ini menggunakan perbandingan penggunaan terapi *Sleep Hygiene Education* dengan *Emotional Freedom Technique*, menunjukkan bahwa *Emotional Freedom Technique* lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur sebesar 4,75% setelah diberikan terapi.

Menurut pendapat peneliti, menurut teori dan penelitian sebelumnya yang menunjang penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) bisa menjadi penatalaksanaan alternatif pada seseorang yang mengalami gejala gangguan kualitas tidur. Penatalaksanaan ini bisa dilakukan secara mandiri, mudah dilakukan, efektif dan efisien dalam meningkatkan kualitas tidur.

## KESIMPULAN

Terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap kecemasan dan kualitas tidur penderita hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan dengan nilai p-value (0.000<0.05).

## Saran

1. Bagi Puskesmas  
Peneliti berharap pihak puskesmas dapat menerapkan terapi SEFT dalam pelaksanaan Asuhan Keperawatan terhadap upaya penurunan kecemasan dan gangguan kualitas tidur pasien dengan hipertensi.
2. Bagi Responden  
Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini, mereka yang disurvei dapat melakukan Terapi SEFT secara mandiri sehingga dengan terapi ini masalah kecemasan dan kualitas tidur penderita hipertensi dapat terkontrol dengan baik dan kemungkinan terjadinya komplikasi dapat dihindari.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan dapat mengembangkan variabel-variabel penelitian sebelumnya. Serta diharapkan dapat menggunakan metode yang berbeda dan literatur yang lebih banyak dari penelitian sebelumnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H., & Tumiwa, F. F. (2020). Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 1(3), 154-160.
- Alwan Revai, N. I. M. (2018). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft)

- Terhadap Kecemasan, Saturasi Oksigen Dan Kualitas Tidur Pasien Penyakit Paru Osbtruktif Kronik (Ppok) (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Amanda, H., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A. (2017). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kekambuhan hipertensi pada lansia di kelurahan tlogomas Kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
- Calhoun, D. A., & Harding, S. M. (2010). Sleep and Hypertension. *Chest*, 138(2), 434-443.
- Cholifah, N., Sukarmin, & Kholiq, A. A. (2020). The Effectiveness of the Combination Therapy of Emotional Freedom Technique - Murottal Alqur'an on Blood Pressure of the Elderly with Hypertension. 24 (Uphec 2019), 152-157.
- Church, D. (2009). The Effect of EFT (Emotional Freedom Techniques) On Athletic Performance: A Randomized Controlled Blind Trial. *The Open Sports Sciences Journal*.
- Dalui, Saikat Kumar et al. (2017). Self-medication of sleeping pills among MBBS students in a medical college of West Bengal, India. Akses 16 April 2024.
- Dinas Kesehatan Lampung Tengah. (2023). Laporan Kejadian Hipertensi Provinsi 2023. Lampung Tengah: Dinas Kesehatan Provinsi Lampung Tengah
- Fitriana, V., Cahyanti, L., Yuliana, A. R., & Nurjannah, U. (2023). Penerapan Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia: Studi Literatur. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 11(1), 117-127.
- Huda, S., & Alvita, G. W. (2020). Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tahunan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 7(2), 114.
- Kaar, J. L., Luberto, C. M., Campbell, K. A., & Huffman, J. C. (2017). Sleep, health behaviors, and behavioral interventions: Reducing the risk of cardiovascular disease in adults. *World Journal of Cardiolgy*, 9(5), 396.
- Kadir, A. (2018). Hubungan Patofisiologi hipertensi dan hipertensi renal. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 5(1), 15-25.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2021. Riset Kesehatan Dasar: Jakarta
- Kristinawati, B., Rahmawati, S., Fadhila, A. N., & Fadhila, R. A. N. (2021). Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk meningkatkan kualitas tidur dan stabilitas tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti)*, 2(2), 134-143.
- Laksita, C. (2016). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai Metode Terapi Sufistik. *Madaniyah*, 8(1), 75-94.
- Lisarni, L., Nauli, F. A., Marthiningsih, M., Huda, N., & Pranata, S. (2022). The Effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique

- in Improving Sleep Quality among Cancer Patients. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 5(4), 334-339.
- Merdekawati, R., Komariah, M., & Sari, E. A. (2021). Intervensi Non Farmakologis untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Pasien Hipertensi: Studi Literatur. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 225-233.
- National Heart Lung and Blood Institute/ NHLBI. (2021). High Blood Pressure| NHLBI, NIH. Health Topics, High Blood Pressure
- Nurhayati, I. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan keluarga tentang hipertensi dengan klasifikasi hipertensi. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 18(2), 72-80.
- Patriyani, R. E. H., & Sulistyowati, D. (2020). Menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi melalui SEFT. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 9-17.
- Pramana, K. D., Okatiranti, O., & Ningrum, T. P. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian hipertensi di panti sosial tresna werdha senjarawi bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 4(2).
- Profil Dinkes Provinsi Lampung. (2022). Profil Kesehatan Lampung Tahun 2022. Bandar Lampung: Dinas Kesehatan Provinsi Lampung
- Rahmadania, W. O., & Zoahira, W. O. A. (2021). Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tingkat Kecemasan pada Keluarga Pasien yang Kritis. *Jurnal KePasienan Silampari*, 5(1), 610- 618.
- Setyowati, A., Chung, M. H., & Yusuf, A. (2019). Development of self-report assessment tool for anxiety among adolescents: Indonesian version of the Zung self-rating anxiety scale. *Journal of Public Health in Africa*, 10(s1).
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas kusioner pittsburgh sleep quality index (Psqi) versi bahasa Indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *WICAKSANA: Jurnal Lingkungan dan Pembangunan*, 3(2), 30-38.
- Sumarsih, G. (2023). Technique (SEFT) dengan Akupresur dan Terapi Musik Buat Hipertensi.
- Usman, A.S.H.H. (2021). Risiko peningkatan hormon kortisol pada hipertensi gestational. *Journal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987*, 13(4), 182-192
- Usman, Y. (2020). Analisis Efek Samping Penggunaan Obat Hipertensi Captopril Pada Pasien Rsud Kabupaten Enrekang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 5(1), 28-32.
- Wahyuni, D., Effendi, Z., & Mukarima, Y. (2022). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Reduce Sleep Disorder. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 18