

PENERAPAN TERAPI SEFT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Jamaludin¹, Febyana Galuh Putri Astanti², Renny Wulan Apriliyasari³

¹⁻³ Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

Email: jamaludin7481@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah yang melebihi batas normal. Seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg. Kenaikan tekanan darah terjadi ketika ada peningkatan pada sistole dan diastole, yang bervariasi tergantung pada individu yang terkena. Terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) adalah suatu terapi yang berupa gabungan dari sistem energy pada (*energy medicine*) dan terapi Spritual gabungan *tapping* pada titik yang sudah tentukan pada beberapa bagian tubuh yang hampir sama dengan teknik akupuntur dan akupresur dengan merangsang beberapa titik titik kunci pada sepanjang 12 jalur energi (*energy meridian*) tubuh. **Tujuan :** Untuk menggambarkan implementasi terapi SEFT dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode :** Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode *pre experimental desain* dengan menggunakan bentuk *one group pre test – post test design*. **Hasil :** setelah diberikan terapi SEFT selama 3 hari berturut turut didapatkan hasil mayoritas penderita hipertensi adalah Perempuan dengan presentase 66,67%, dengan karakteristik usia 46-55 tahun (masa lansia awal) dengan presentase 60%, dan karakteristik pekerjaan sebagai ibu rumah tangga dengan presentase 40%. Rata rata nilai tekanan darah 15 responden *pre test* adalah 170 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan 94 mmHg untuk tekanan darah diastolik. Rata rata nilai tekanan darah *post test* 15 responden yaitu 152 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan 87 mmHg untuk tekanan darah diastolik. Selisih rata rata nilai tekanan darah darah *pre test* dan *post test* dari 15 responden yaitu 18 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan 7 mmHg untuk tekanan darah diastolik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan nilai tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Growong setelah dilakukan terapi SEFT.

Kata kunci : Hipertensi, terapi SEFT, Tekanan darah.

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition where a person experiences an increase in blood pressure that exceeds normal limits. A person is considered to have hypertension if their blood pressure is more than 140/90 mmHg. An increase in blood pressure occurs when there is an increase in systole and diastole, which varies depending on the individual affected. Spiritual emotional freedom technique (SEFT) therapy is a therapy in the form of a combination of energy systems (energy medicine) and spiritual therapy combined with tapping at a predetermined point on several parts of the body which is almost the same as acupuncture and acupressure techniques by stimulating several key points along the 12 energy pathways (energy meridians) of the body. Objective: To describe the implementation of SEFT therapy in lowering blood pressure in hypertensive patients. Methods: The case study in this scientific paper uses a pre experimental design method using the form of a one group pre test - post test design. Results: after being given SEFT therapy for 3 consecutive days, it was found that the majority of hypertensive patients were female with a percentage of 66.67%, with age characteristics of 46-55 years (early elderly period) with a percentage of 60%, and work characteristics as housewives with a percentage of 40%. The average blood pressure value of 15 pre-test respondents was 170 mmHg for systolic blood pressure and 94 mmHg for diastolic blood pressure. The average post test blood pressure value of 15 respondents was 152 mmHg for systolic blood pressure and 87 mmHg for diastolic blood pressure. The difference between the average pre-test and post-test blood pressure values of 15 respondents is 18 mmHg for systolic blood pressure and 7 mmHg for diastolic blood pressure. These results indicate that there is a decrease in blood pressure values in hypertensive patients in Growong Village after SEFT therapy.

Keywords: *blood pressure, Hypertension, SEFT therapy.*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular (PTM) utama di dunia yang dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap beban penyakit kardiovaskular (CVDs), stroke, gagal ginjal, kecacatan, dan kematian dini. 49% kasus serangan jantung dan 62% kasus stroke setiap tahun disebabkan oleh komplikasi hipertensi (Casmuti & Fibriana, 2023). Berdasarkan Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia adalah sebesar 34,1%. Dari seluruh provinsi di Indonesia Prevalensi hipertensi tertinggi terjadi di Kalimantan Selatan dengan angka 44.1%, sementara itu prevalensi hipertensi terendah terjadi di Papua sebesar 22.2%. Di Indonesia, terdapat 63.309.620 kasus hipertensi dan 427.218 kematian yang disebabkan oleh kondisi tersebut. Berdasarkan data profil Kesehatan Jawa Tengah pada tahun 2022 prevalensi hipertensi di Jawa Tengah sebanyak 8.494.296 jiwa, pada tahun 2023 prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mengalami peningkatan menjadi sebanyak 8.554.672 . Dari kota di Jawa Tengah penderita Hipertensi tertinggi terjadi di kota Brebes sebesar 678.652 jiwa (Lestari, 2023). Berdasarkan laporan dinas kesehatan kabupaten pati menunjukkan data menurut 29 puskesmas dikabupaten pati pada tahun 2022- 2024 yang mengalami peningkatan ditahun 2023 dan mengalami penurunan pada 2024 . Pada tahun 2022 tercatat sebanyak 310.845 jiwa, pada tahun 2023 tercatat sebanyak 1.049.534 jiwa , tahun 2024 tercatat 345.239

jiwa yang menderita hipertensi. Dari hasil pengukuran hipertensi pada kabupaten pati dengan hipertensi tetinggi adalah di puskesmas juwana dengan jumlah penderita sebanyak 24.445 jiwa (Dinas kesehatan Pati, 2024).

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah yang melebihi batas normal, yang menimbulkan rasa sakit bahkan risiko kematian. seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg. Faktor penyebab darah tinggi antara lain faktor genetic, usia, stres, asupan garam berlebihan, dan merokok (Astutik, 2022). Penatalaksanaan hipertensi terdiri dari terapi farmakologi dan non farmakologi, terapi farmakologi terdiri dari penggunaan obat-obatan farmasi seperti ACE inhibitor, angiotensin receptor blocker (ARBs), beta-blocker, calcium channel blocker, direct renin inhibitor, diuretik, dan vasodilator. Sementara terapi non-farmakologi memiliki berbagai alternatif yang digunakan, seperti obat tradisional, akupuntur, hipnoterapi, meditasi dan Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) (Fitriana, 2023). SEFT adalah tindakan komplementer yang digunakan sebagai alternatif untuk mengatasi hipertensi dengan metode yang menggabungkan sistem energi tubuh (energi medicine) dengan pendekatan spiritual, menggunakan ketukan pada titik-titik tertentu di tubuh. Cara kerja SEFT mirip dengan akupunktur dan akupresur. Ketiga metode ini berusaha untuk merangsang titik-titik penting di sepanjang 12 jalur energi (energy meridian) dalam tubuh (Maryana, 2019).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah pre-eksperimental dengan desain one group pre-test and post-test, yaitu pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi terapi SEFT pada kelompok yang sama tanpa kelompok kontrol. Dalam penelitian ini tedapat dua variabel yaitu variabel independen yaitu terapi SEFT dan variabel dependen yaitu tekanan darah. Penelitian ini dilakukan bertempat di Desa Growong Lor pada tanggal 24 - 26 Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi di Desa Growong Lor. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling yang ditentukan dengan beberapa kriteria tertentu (Sugiyono, 2020). Sampel dalam penelitian terdapat 15 responden yang ditentukan dengan kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden, dapat bersikap kooperatif, penderita hipertensi yang memiliki tekanan darah diatas normal (sistolik >139 diastolik >90), penderita hipertensi dengan rentang usia 26-55 tahun, penderita hipertensi yang memiliki pendengaran baik, penderita hipertensi yang tidak mengalami gangguan jiwa, penderita hipertensi yang dapat berkomunikasi dengan baik dan jelas, dan penderita hipertensi dengan penglihatan baik. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan alat ukur tekanan darah (sphygmomanometer digital) dan standart oprasional terapi SEFT. Penelitian ini menggunakan analisis univariat yang dilakukan menggunakan deskriptif statistic yang mana itu merupakan metode statistik untuk menganalisis variabel. Analisis ini berfokus hanya pada satu variabel dan mengabaikan kemungkinan variabel lainnya dan menganalisis kualitas satu variabel pada satu waktu (Ramdhhan Muhammad, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi frekuensi Karakteristik Reponden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	10	66,67
Laki-laki	5	33,33
Total	15	100,0

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Usia		
26 - 35 tahun (dewasa awal)	3	20
36 - 45 tahun (dewasa akhir)	3	20
46 - 55 tahun (lansia awal)	9	60
(Lukman, 2020)		
Total	15	100,0
Pekerjaan		
Tukang bangunan	4	26,67
Pedagang	5	33,33
Ibu rumah tangga	6	40,00
Total	15	100,0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui dari 15 responden mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 10 responden (66,67%) dan minoritas laki-laki 5 orang (33,33%). Karakteristik berdasarkan usia mayoritas responden berusia 46-55 tahun sebanyak 9 orang (60%), usia 26 – 35 tahun sebanyak 3 orang (20%), usia 36 – 45 tahun sebanyak 3 orang (20%). Karakteristik pekerjaan responden sebagian besar responden sebagai ibu rumah tangga sebanyak 6 orang (40%), sebagai pedagang sebanyak 5 orang (33,33), sebagai tukang bangunan sebanyak 4 orang (26,67%).

2. Analisa Univariat

Tabel 2 Nilai tekanan darah sebelum (pre test) dilakukan terapi SEFT

Variabel	n	Mean	Median	Modus	Max	Min
Tekanan darah						
sistolik	15	170	173	84	193	141
Tekanan darah						
distolik	15	94	95	84	112	82

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa nilai pre test mean tekanan darah sistolik pada responden adalah 170 mmHg dan diastolik adalah 94 mmHg. Kemudian untuk nilai tertinggi tekanan darah sistolik adalah 193 mmHg dan tekanan darah diastolic Adalah 112 mmHg. Kemudian untuk nilai terendah tekanan darah sistolik adalah 141 mmHg dan diastolik 82 mmHg.

Tabel 3 Nilai tekanan darah sesudah (post test) dilakukan terapi SEFT

Variabel	n	Mean	Median	Modus	Max	Min
Tekanan						
darah						
sistolik	15	152	154	134	188	123
Tekanan						
darah						
diastolik	15	87	89	84	110	72

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa nilai post test mean tekanan darah sistolik pada responden adalah 152 mmHg dan diastolic 87 mmHg. Kemudian untuk nilai tertinggi tekanan darah sistolik adalah 188 mmHg dan tekanan darah diastolik 110 mmHg. Kemudian untuk nilai terendah sistolik 123 mmHg dan diastolic 72 mmHg.

Tabel 4 Nilai Tekanan darah sebelum (pre test) dan sesudah (pos test)dilakukan terapi SEFT

Variabel	n	Mean pre test	Mean post test	selisih
Tekanan darah sistolik	15	170	152	18
Tekanan darah diastolik	15	94	87	7

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa selisih nilai tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Growong lor sebelum (pre test) dan setelah (post test) di berikan terapi SEFT adalah tekanan darah sistolik berjumlah 18 mmHg dan tekanan darah diastolik berjumlah 7 mmHg.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Growong lor dengan jumlah 15 responden yang memiliki karakteristik jenis kelamin, usia, dan pekerjaan.

1. Jenis Kelamin

Dari data karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas penderita hipertensi adalah berjenis kelamin Perempuan dengan jumlah 10 responden (66,67%) penderita di desa Growong lor. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cipto Utomo dan Kharin Herbawati yang menyatakan bahwa hipertensi pada lansia lebih sering terjadi pada wanita. Ditemukan pada kalangan lansia wanita cenderung mengalami mengalami perubahan hormon selama masa suburnya. Setelah mengalami menopause, faktor hormonal pada Perempuan menyebabkan kejadian hipertensi lebih sering dibandingkan pada laki-laki. Ini juga berhubungan dengan karakteristik usia yang mempengaruhi munculnya hipertensi (Cipto Utomo, 2022).

2. Usia

Berdasarkan hasil penelitian data karakteristik usia di temukan bahwa mayoritas penderita hipertensi di masa lansia awal (45 – 55 tahun) dengan jumlah 9 responden (60%). Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Itsni Azizatul Latifah dan Nasiatul Aisyah Salim (2024) yang berjudul “Aerobik dan Jus Tomat Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Klinik Kartika 0730 Gunung Kidul Yogyakarta” dimana Sebagian besar responden penderita hipertensi berasal dari kelompok usia lansia awal (45 – 55 tahun). Pada penelitian tersebut menyatakan bahwa bertambahnya jumlah penderita hipertensi berkaitan dengan bertambahnya usia harapan hidup dan aspek gaya hidup. Oleh karena itu sangat penting bagi keluarga yang memiliki anggota lansia penderita hipertensi untuk menerapkan gaya hidup yang sehat agar kualitas hidup lansia dapat meningkat (Azizatul Latifah, 2024).

3. Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas pekerjaan penderita hipertensi di desa Growong lor adalah sebagai ibu rumah tangga dengan jumlah 6 responden (40%), sebagai tukang berjumlah 4 responden (26,67%), sebagai pedagang berjumlah 5 responden (33,33%). Dalam bekerja seseorang mengalami tekanan dalam pekerjaan hal ini memungkinkan timbulnya stress pada pekerja sehingga mengakibatkan tekanan darah menjadi tinggi. Selain itu sibuk bekerja menyebabkan seseorang tidak memiliki waktu lebih untuk olah raga, akibatnya lemak tubuh semakin meningkat dan dapat menghambat aliran pembuluh darah terganggu yang mengakibatkan hipertensi (Nursolihah, 2023). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di desa Growong lor ada beberapa faktor yang mempengaruhi

tekanan darah responden yang mengalami hipertensi yaitu faktor usia, faktor obesitas, faktor asupan garam yang tinggi (Khansa, 2023).

Hasil pengukuran tekanan darah pada penderita hipertensi didesa Gowong lor sebelum (pre test) dilakukan intervensi terapi SEFT rata rata tekanan darah sistolik adalah 170 mmHg dan diastolik adalah 94 mmHg. Kemudian setelah (post test) dilakukan intervensi terapi SEFT rata-rata tekanan darah sistolik adalah 152 mmHg dan tekanan darah diastolik adalah 87 mmHg. Selisih antara pre test dan post test tekanan darah sistolik adalah 18 mmHg dan diastolik adalah 7 mmHg. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terapi SEFT dapat menurunkan tekanan darah pada 15 responden dari desa Growong lor yang menderita penyakit hipertensi. Terapi SEFT merupakan terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, penggabungan antara terapi dari sistem energi tubuh dan spiritualitas dalam ucapan kalimat doa dengan menggunakan metode ketukan pada 18 titik meridian tubuh yang merangsang dan mengaktifkan 12 jalur energi tubuh sehingga menimbulkan relaksasi pada tubuh. Penurunan tekanan darah dapat terjadi karena terapi SEFT ini mampu menurunkan aktifitas pada saraf simpatis dan epinefrin serta peningkatan saraf parasimpatif sehingga kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup (CO) menjadi menurun, serta terjadinya vasodilatasi arterior dan venula. Selain itu curah jantung dan resistensi perifer total juga menurun sehingga tekanan darah ikut menurun (Sulistiwati, 2025). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Noer Diana Holida dan Vivin Nur Hafifah pada tahun 2022 yang berjudul “Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi: A Systematic Review”.

Hasil penelitian yang dilakukan pada 15 responden yang dilakukan intervensi terapi SEFT dengan menggunakan teknik mengetuk ringan (tapping) pada 18 titik meridian tubuh untuk merangsang dan mengaktifkan 12 jalur utama meridian tubuh, serta mengucapkan kalimat doa mendapatkan hasil perbedaan nilai tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum (pre test) dan setelah (post test) dilakukan intervensi terapi SEFT. Hasil selisih tekanan darah sebelum dilakukan (Pre Test) dan setelah dilakukan (Post Test) intervensi terapi SEFT adalah 18 mmHg tekanan darah diastolik dan 7 mmHg tekanan darah sistolik. Dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan nilai tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Growong lor setelah dilakukan terapi SEFT. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sholihul Huda dan rekan-rekannya yang berjudul “Pengaruh Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tahunan” yang menyatakan bahwa Teknik terapi SEFT dengan mengetuk ringan (tapping) pada 18 titik meridian tubuh untuk merangsang dan mengaktifkan 12 jalur utama meridian tubuh dengan memasukan unsur spiritual dalam bentuk kalimat doa, sehingga terjadi keseimbangan antara energi tubuh dan menimbulkan efek relaksasi pada tubuh. spiritual dalam bentuk kalimat doa yang dapat menimbulkan efek relaksasi. Pada kondisi tersebut otak menstimulasi kelenjer pituitari untuk mengeluarkan hormon endorphin yang juga dapat memberi efek relaksasi. Keadaan ini juga mampu mengaktifasi sistem saraf parasimpatik. 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. Hal ini menyebabkan terjadinya penurunan detak jantung, laju pernafasan dan tekanan darah. Pada akhirnya kondisi tersebut mempunyai efek terhadap penurunan tekanan darah (Huda, 2018).

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Maswarni dan Hayana (2020) bahwa Tindakan terapi SEFT memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistole dan diastole pada pasien hipertensi, hal ini dibuktikan dengan hasil nilai rata-

rata sistole sebelum diberikan intervensi terapi SEFT adalah 158 mmHg dan tekanan darah diastole 98,18 mmHg, sedangkan setelah diberikan intervensi terapi SEFT adalah 146,12 mmH tekanan darah sitole dan 87,37 mmHg tekanan darah diastole (Maswarni, 2020). Vera kurnia dkk 2023 menyatakan bahwa terapi SEFT berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, hal ini dibuktikan dengan hasil rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan intervensi terapi SEFT adalah 141.32 mmHg dan diastolik adalah 93.42 mmHg dan rata rata setelah diberikan intervensi terapi SEFT tekanan darah sistolik adalah 136.58 mmHg dan diastolik adalah 88.58 mmHg (Kurnia, 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya mengenai penerapan terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Growong Lor, selama 3 hari berturut-turut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi SEFT pada penderita hipertensi di Desa Growong Lor. Hasil penilaian rata-rata tekanan darah 15 responden sebelum (*pre test*) dilakukan Terapi SEFT adalah 170 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan 94 mmHg untuk tekanan darah diastolik. Kemudian hasil rata-rata pengukuran tekanan darah sesudah (*post test*) dilakukan intervensi terapi SEFT adalah 152 mmHg untuk tekanan sistolik dan 87 mmHg untuk tekanan diastolik. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum (*pre test*) dan setelah (*post test*) intervensi terapi SEFT menunjukkan adanya penurunan nilai tekanan darah sistolik dengan rata-rata 18 mmHg dan tekanan darah diastolik dengan penurunan rata-rata yaitu senilai 7 mmHg.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk menjadikan terapi SEFT sebagai terapi non farmakologi pendukung pengolahan penyakit Hipertensi dan terapi SEFT diharapkan dapat dijadikan bagian dari program edukasi dan pelayanan kesehatan terutama dalam upaya preventif dan promotif penanganan Hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutik.N.D., Sri. F. A. , Sakti. I. P. , Indriyani. O. (2022). *Buku Ajar Hipertensi & Fungsi Kognitif*.
- Azizatul Latifah, I., Nasiatul Aisyah Salim, dan, Studi Keperawatan, P., & Wira Husada, S. (2024). Aerobik dan Jus Tomat Dapat Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Klinik Kartika 0730 Gunung Kidul Yogyakarta Aerobic And Tomato Juice Can Lower Blood Pressure In Hypertension Patients at Kartika Clinic 0730 Gunung Kidul Yogyakarta. In *JOHAR (Journal of Hospital Administration Research: Vols. XX, No.X)*
- Casmuti, C., & Fibriana, A. I. (2023). Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(1), 123–134. <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.64213>
- Cipto Utomo.A., Herbawati. C. K. (2022). *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA Kajian Sistematis Faktor-Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia*. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.5.347-353>
- Huda.S., Alvita. G. W. (2018). Pengaruh Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Diwilayah

Puskesms Tahunan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 7.

Indra, H. , A. B. , G. B. , Nurbaiti. , dkk. (2024). *Metodologi Penelitian* . Media Pustaka.

Khansa.F., Utomo. W. ,Nurchayati. S. (2023). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi* (Vol. 2, Issue 2).
<https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jkj>

Kurnia dkk 2023, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*.

Lestari. (2023). *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2023*.

Maryana. (2019). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*.

Maswarni (2020), *Keberhasilan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Pandau Jaya Kec.Siak Hulu Kab.Kampar,*

Tim Riskesdas. 2018. “*Laporan Riskesdas 2018 Nasional (I).*”

Ramdhani.M. (2021). *Metode Penelitian* (Effendy.A.A., Ed.).

Ruswadi.I., Puspitaningrum. I. , Murti. N. W. H. (2024). *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Manfaat dalam Mendukung program Pengobatan Hipertensi*.

Situmorang.S.H., Lufti. M. (2014). *Analisa Data Untuk Riset Manajemen dan Bisnis* (3rd ed.). USU press.

Sugiono. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.

Sulistiwati, D. (2025). Efektivitas Terapi Seft (Spiritual Emotinal Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Wisma Andong Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta. *Jurnal Ners*, 9, 2025–2179.
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>