

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf13k102>

Spiritual Emotion Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi: A Systematic Review

Noer Diana Holida

Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid; dikadiana@gmail.com (koresponden)

Vivin Nur Hafifah

Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid; vivinhafifah@unuja.ac.id

ABSTRACT

Background: Elderly is someone who has reached the age of 65 and is below “old age”. Aging does not automatically lead to disability and dependence. However, a diminished ability to respond to stress. Physical changes due to aging combined with the position of age at high risk of disease and functional impairment cause the elderly to have at least one chronic disease. **Objective:** The purpose of this systematic review is to determine the effect of Spiritual Emotion Freedom Technique (SEFT) on reducing blood pressure in elderly with hypertension. **Methods:** Database searches include Google Scholar, Science Direct, and Proquest with the keyword SEFT for lowering blood pressure. The next stage is to select articles according to the criteria, which are published in 2015-2020 with the full text of this Systematic Review using 15 articles that match the inclusion criteria. **Results:** Spiritual Emotion Freedom Technique (SEFT) therapeutic intervention is a non-pharmacological intervention that is very effective in reducing blood pressure in elderly with hypertension. **Conclusion:** Spiritual emotional freedom technique (SEFT) intervention is a non-pharmacological intervention that has a strong influence on reducing blood pressure in elderly people with hypertension. **Keywords:** elderly; hypertension; spiritual emotional freedom technique (SEFT)

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia merupakan seseorang yang telah berusia 65 tahun berada dibatas bawah “usia tua”. Penuaan tidak secara otomatis menyebabkan kecacatan dan ketergantungan. Namun kemampuan yang berkurang untuk merespons stress. Perubahan fisik karena penuaan dikombinasikan dengan posisi usia pada risiko tinggi penyakit dan kerusakan fungsional menyebabkan lansia mempunyai setidaknya satu penyakit kronis. **Tujuan:** Tujuan dari SystematicReview ini adalah untuk mengetahui pengaruh Spiritual Emotion Freedom Technique (SEFT) terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi. **Metode:** Pencarian database meliputi Google Scholar, Science Direct, dan Proquest dengan kata kunci SEFT untuk penurunan tekanan darah. Tahap berikutnya ialah menyeleksi artikel sesuai batasan kriteria yaitu terbit tahun 2015-2020 dengan teks penuh Systematic Review ini menggunakan 15 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. **Hasil:** Intervensi terapi Spiritual Emotion Freedom Technique (SEFT) merupakan intervensi non farmakologis yang sangat efektif dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. **Kesimpulan:** Intervensi spiritual emotional freedom technique (SEFT) merupakan intervensi non-farmakologis yang sangat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. **Keywords:** lansia; hipertensi; *spiritual emotional freedom technique (SEFT)*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan seseorang yang telah berusia 65 tahun berada dibatas bawah “usia tua” atau proses menua dalam demografi dan kebijakan social di Indonesia. Penuaan tidak secara otomatis menyebabkan kecacatan dan ketergantungan. Namun kemampuan yang berkurang untuk merespons stress, Perubahan fisik karena penuaan dikombinasikan dengan posisi usia pada risiko tinggi penyakit dan kerusakan fungsional menyebabkan lansia mempunyai setidaknya satu penyakit kronis ⁽¹⁾. Seperti Hipertensi pada saat ini menjadi masalah kesehatan yang sangat membebani masyarakat di dunia terutama pada kalangan lanjut usia. Hal ini terjadi karena hipertensi termasuk salah satu faktor penyebab utama pada gangguan system kardiovaskular ⁽²⁾.

Terlebih lagi prevalensi dan tingkat keparahannya meningkat seiring bertambahnya usia ⁽³⁾. Gaya hidup yang tidak sehat menjadi salah satu penyebab tingginya kejadian hipertensi ⁽⁴⁾. Pola makan yang tidak dijaga seperti makanan mengandung lemak, protein, tinggi garam, dan rendah serat, serta tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat memicu terjadinya hipertensi ^(5,6). Menurut National Health and Nutrition Examination Survey AS (NHANES) 70% orang dewasa diatas ≤ 65 tahun menderita hipertensi. Prevalensinya akan terus meningkat, mengingat di usia tersebut rentan terjadi peningkatan tekanan darah yang tidak terduga ⁽³⁾.

Secara global prevalensi klien yang menderita hipertensi sebanyak 26% dari populasi dunia dan diperkirakan akan meningkat menjadi 29% pada tahun 2025 ⁽²⁾. Beberapa survey yang dilakukan di Negara USA dan Eropa hipertensi pada lansia berkisar antara 53% dan 72% (7). Di Negara kita klien dengan hipertensi terus saja terjadi peningkatan yang cukup signifikan, yaitu sebesar 34,1%. Berdasarkan Hasil Utama RISKESDAS 2018 menyebutkan kecenderungan prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur ≥18 tahun menurut provinsi di Indonesia tahun 2018, Jawa Timur berada pada urutan ke-22(8). Menurut data dari kementerian prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia sebesar 55,2% ⁽⁹⁾.

Lansia dengan hipertensi memiliki kebutuhan spiritual yang tinggi. Mekanisme coping yang baik pada lansia yaitu ketika ia memiliki spiritualitas yang kuat(10). Spiritualitas sangat penting bagi keberadaan seseorang, spiritualitas sebagai komponen kebutuhan manusia yang dapat memberikan makna dalam kehidupan, sebagai ketenangan dan menjadi mekanisme coping dalam menghadapi penyakit kronis ⁽¹¹⁾. *Spiritual Emotional*

Freedom Teknik (SEFT) merupakan pengembangan metode *emotional freedom teknik* (EFT). Terapi ini merupakan teknik penyembuhan yang memadukan kemampuan energy psikologis dengan kekuatan doa dan spiritualitas yang memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku seseorang⁽¹²⁾.

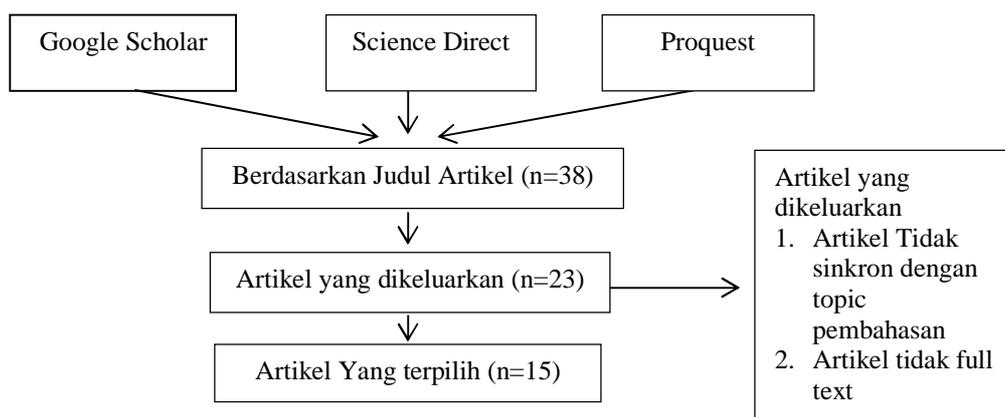
Tujuan dari *systematic review* ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi.

METODE

Pencarian database meliputi *Google Scholar*, *Science Direct*, dan *Proquest* dengan kata kunci SEFT untuk penurunan tekanan darah. Tahap berikutnya ialah menyeleksi artikel sesuai batasan kriteria yaitu terbit tahun 2015-2020 dengan teks penuh, dalam penyusunan *Prefered Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analysis* (PRISMA) artikel yang telah ditemukan kemudian di sintesis dan dianalisis sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada *systematic review* ini adalah⁽¹⁾ *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan tekanan darah⁽²⁾, penelitian dapat memberikan informasi tentang keefektifan *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT). Sedangkan kriteria eksklusi pada *systematic review* ini adalah⁽¹⁾: artikel yang tidak menggambarkan tentang keefektifan *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan tekanan darah. Pencarian artikel dimulai pada Februari 2021 dengan kata kunci yang telah ditentukan oleh peneliti. Artikel yang ditemukan oleh peneliti dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, dengan kata kunci SEFT untuk penurunan tekanan darah. Peneliti menghapus artikel yang dikeluarkan, menelaah artikel yang memenuhi kriteria dan mengelompokkan sesuai dengan hasil penelitian untuk dilanjutkan kepada pembahasan.

HASIL

Pencarian literature awal didapatkan 38 artikel (*Google Schoolar 30 artikel, Science Direct 4 artikel, Proquest 4 artikel*) 23 artikel yang dikeluarkan tidak sinkron dengan topic pembahasan dan tidak membahas pada *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT). 15 artikel full text memenuhi kriteria seperti yang tercantum pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram flow dan pemilihan artikel

Hasil dari 15 artikel didapatkan bahwa *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT) untuk menurunkan tekanan darah didapatkan dengan analisis pada artikel penelitian tentang *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT) menurunkan tekanan darah dengan hipertensi pada lansia ataupun secara umum.

Table 1. *Spiritual emotion freedom technique* (SEFT) menurunkan tekanan darah dengan hipertensi pada lansia ataupun secara umum

No	Title, author, year	Results
1	Keberhasilan terapi spiritual emotional technique (seft) terhadap penurunan tekanan darah di desa Pandau Jaya Kec. Siak Hulu Kab. Kampar ⁽¹³⁾ Maswarni dan Hayana 2020	Hasil pada penelitian ini terdapat menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah sistole dan diastole pada pasien hipertensi
2	Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi <i>Spiritual Emotion al Freedom Technique</i> (SEFT) dan Akupresur Titik Taichong ⁽¹⁴⁾ Roni Saputra, Budhi Mulyadi dan Mahathir 2020	Hasil penelitian pada kelompok SEFT didapatkan nilai <i>pre test</i> tekanan darah sistol sebesar 164,00, diastole sebesar 94,67 dan tekanan darah <i>post test</i> tekanan darah sistol sebesar 149,67, diastole sebesar 90,00. Sedangkan pada kelompok Akupresur titik Taichong didapatkan nilai <i>pre test</i> tekanan darah sistol sebesar 153,33, diastole sebesar 93,33 dan tekanan darah <i>post test</i> tekanan darah sistol sebesar 142,67, diastol sebesar 88,67. Terapi SEFT dan Akupresur titik Taichong dapat menjadi alternatif dalam penurunan tekanan darah pada lansia.

No	Title, author, year	Results
3	Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi melalui SEFT ⁽¹⁵⁾ Ros Endah Happy Patriyani, Dwi Sulistyowati 2020	Hasil penelitian Dari kegiatan ini penyuluhan kesehatan dapat menambah ilmu danksadaran dalam mengontrol tekanan darah, dan terapi SEFT dapat menurunkan tekanan darah pada lansia
4	Efektifitas <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) dan menyanyi terhadap tekanan darah Lansia di Rumpelos Pucang Gading Semarang ⁽¹⁶⁾ Sonhaji dan Roland Lekatompessy 2019	Hasil pada penelitian ini <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) lebih efektif dibandingkan menyanyi terhadap penurunan tekanan darah Lansia dengan hipertensi di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading, Semarang.
5	<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi ⁽¹⁷⁾ Akhyarul Anam, Arif Setyo Upoyo, Atyanti Isworo, Agis Taufik, dan Yunita Sari 2019	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa <i>Spiritual Emotional Freedom Tehnique</i> (SEFT) efektif dalam menjaga kestabilan tekanan darah pada kisaran normal. Program pelatihan <i>SEFT</i> bagi para kader dan penderita hipertensi dipandang efektif, tepat sasaran, dan memiliki tingkat ketercapaian program yang baik. Pelatihan terapi <i>SEFT</i> sangat mudah diikuti dan tidak banyak membutuhkan alat dan bahan khusus. Partisipan hanya membutuhkan kemampuan berfokus dalam melakukan terapi.
6	<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Intervention on Blood Pressure among Pregnancy with Hypertension ⁽¹⁸⁾ Anggita Septyani Permatasari, Rr Sri Endang Pujiastuti dan Donny Kristatnto Mulyantoro 2020	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien dalam kelompok eksperimen mengalami penurunan tekanan darah sistolik sekitar 12 mmHg. Kelompok eksperimen memiliki tekanan darah diastolic pengurangan sekitar 12,8 mmHg. SEFT diberikan pada jam 12 Body point 1x / hari dengan durasi 30 menit selama 14 hari terbukti efektif menurunkan tekanan darah di kelas ibu hamil dengan hipertensi.
7	Pengaruh terapi seft (<i>spiritual emotional freedom technique</i>) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Tahunan ⁽¹⁹⁾ Sholihul Huda dan Galia Wardha Alvita 2018	Pada penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok intervensi antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT.
8	<i>The Comparison Between Laughter and SEFT Therapies Effect Towards Stress For The Elderly People</i> ⁽²⁰⁾ Diah Karmiyati & Siti Zuhana Sari 2018	Pada Hasil Penelitian ini terapi SEFT lebih efektif dalam penurunan stress penyebab hipertensi pada lansia
9	<i>The effect of combination spiritual emotional freedom technique (SEFT) therapy and hydrotherapy with a mixture red ginger on blood pressure of patients hypertension</i> ⁽²¹⁾ Risfinda, bayhakki dan yufitriana amir 2018	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi Terapi SEFT dan hidroterapi dengan campuran jahe merah dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Hasilnya merekomendasikan SEFT dan hidroterapi sebagai terapi tambahan untuk menurunkan tekanan darah
10	<i>Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi ⁽²²⁾ Murni 2018	menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara terapi SEFT dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Disarankan untuk menggunakan terapi SEFT sebagai alternative pengobatan hipertensi.
11	Efektivitas <i>Spiritual Emotional Freedom Therapy</i> (SEFT) dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia di atas 65 Tahun yang Mengalami Hipertensi ⁽²³⁾ Lilis Lismayanti dan Nina Pamela Sari 2018	Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan dengan rata-rata usia 71,47 tahun minimum 66 tahun maksimum 78 tahun. Hasil analisa bivariat SEFT efektif menurunkan tekanan darah pada lansia diatas 65 tahun yang mengalami hipertensi.
12	Aplikasi model supportif pada intervensi <i>spiritual emotional freedom technique (SEFT)</i> terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di panti werdha Teratai ⁽²⁴⁾ Sri Maryatun 2017	Hasil penelitian ini ada pengaruh SEFT dengan aplikasi model supportive terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi, terdapat perbedaan yang bermakna pada tekanan darah sistolik antara kelompok intervensi dan kelompok control dengan p value 0,000 dan terdapat perbedaan yang bermakna pada tekanan darah diastolik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan p-value 0,003. Bagi institusi pelayanan kesehatan agar dapat menjadikan terapi <i>spiritual emotional freedom technique</i> (SEFT) sebagai salah satu kebijakan dalam pemberian pelayanan kesehatan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
13	Pengaruh Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT)Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi ⁽²⁵⁾ Hendri Fajri Rofacky dan Aini 2015	Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan bermakna sebelum dan setelah terapi SEFT. Terapi spiritual teknik kebebasan emosional (SEFT) dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif yang tepat dan praktis pada pasien hipertensi
14	Pengaruh <i>spiritual emotional freedom technique</i> (SEFT) terhadap hipertensi pada lansia ⁽²⁶⁾ Chindy Maria Orizani 2019	Hasil penelitian in ada pengaruh terapi SEFT terhadap tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi. Penelitian ini menunjukkan bahwa menerapkan terapi SEFT dapat menurunkan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi
15	Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas	Hasil penelitian menunjukkan bahwa SEFT ber pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, tetapi tidak ada perbedaan yang signifikan antara perlakuan 1 putaran dengan 3 putaran jumlah putaran. Hasil

No	Title, author, year	Results
	Cilembang Kota Tasikmalaya(27) Barkah Hidayatulloh, Lilis Lismayanti 2018	penelitian ini dapat dijadikan rujukan baik oleh akademisi maupun praktisi keperawatan untuk mengaplikasikan terapi SEFT dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, terutama bagi praktisi keperawatan mandiri

PEMBAHASAN

Saat ini, Indonesia mulai memasuki periode aging population, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). Tidak hanya itu, kejadian hipertensi juga terus meningkat dari tahun ke tahun dan 70% terjadi pada lansia^(8,28).

Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Secara umum, seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg. Hipertensi juga sering diartikan sebagai suatu keadaan dimana tekanan darah sistole lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastole 80. Dan stress cenderung menyebabkan kenaikan tekanan darah untuk sementara waktu⁽²⁹⁾.

Keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stress fisiologis serta Perubahan fisik karena penuaan dan kerusakan fungsional yang menyebabkan lansia rentan terhadap risiko menderita hipertensi⁽¹⁾. *Management* terapi pada hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologis dan non-farmakologi. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) suatu terapi non farmakologis yang sangat efektif untuk mengurangi tekanan darah pada penderita hipertensi⁽¹⁵⁾.

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan teknik terapi yang mengkombinasikan antara *energy psychology* dengan pemberdayaan spiritual, dan penyelarasan sistem energi tubuh untuk mengatasi masalah fisik dan emosional⁽³⁰⁾. Hal ini sejalan dengan penelitian yang memaparkan bahwa Terapi SEFT merupakan terapi relaksasi yang menggunakan unsur spiritual dengan cara yang digunakan lebih aman, lebih mudah, serta lebih cepat dan lebih sederhana juga lebih terasa manfaatnya⁽²²⁾. Partisipasi hanya membutuhkan kemampuan berfokus dalam melakukan terapi⁽¹⁷⁾. Seperti pada penelitian yg dilakukan di Semarang memaparkan Rata-rata tekanan darah sesudah perlakuan spiritual emotional freedom technique (SEFT) adalah 153,06/87,41 mmHg). Berdasarkan klasifikasi hipertensi menurut World Health Organization (WHO) hasil ini masuk dalam kategori hipertensi ringan. Penurunan tekanan darah setelah spiritual emotional freedom technique (SEFT) sesuai dengan hasil di atas sangat wajar terjadi karena responden hipertensi yang mendapat perlakuan spiritual emotional freedom technique (SEFT) akan mengalami proses relaksasi otot-otot polos pembuluh darah arteri dan vena bersamaan dengan otot-otot lain dalam tubuh, ditambah dengan pikiran yang tenang dan kenyamanan yang didapat dari kepasrahan kepada Tuhan terkait penyakitnya, keadaan yang rileks ini yang akan menyebabkan stimulus ke hipotalamus untuk menurunkan kadar hormon epinefrin dan norepinefrin dalam darah lewat sistem saraf simpatik, sehingga penurunan epinefrin dan norepinefrin dalam darah akan menurunkan kerja jantung sehingga efeknya akan menurunkan tekanan darah⁽¹⁶⁾.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Diah Karmiyati & Siti Zuhana Sari, terapi ini juga dapat mengatasi faktor penyebab hipertensi seperti stress yang sering dialami oleh lansia⁽²⁰⁾. Terapi SEFT telah digunakan oleh pihak puskesmas sebagai terapi komplementer dan menjadi alternatif dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi⁽¹⁴⁾. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di panti werdha teratai yang memaparkan bahwa terdapat Perubahan yang bermakna pada tekanan darah sistolik pada lansia setelah terapi SEFT⁽²⁴⁾. Dibuktikan pada hasil penelitian yang dilakukan di desa pandau jaya kec.siak hulu kab.kampar bahwa SEFT merupakan terapi yang efektif untuk menurunkan tekanan darah sistol juga diastole pada penderita hipertensi⁽¹³⁾. Sejalan dengan hasil penelitian yg dilakukan oleh Sholihul huda dan galia wardha alvita yang menjelaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok intervensi antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT⁽¹⁹⁾.

Beberapa penelitian telah membuktikan efektifitas pada terapi SEFT pada penderita hipertensi terutama lansia^(18,21,23,25,26). Namun, pada salah satu penelitian yang dilakukan di tasik Malaya, menunjukkan bahwa SEFT ber pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, tetapi tidak ada perbedaan yang signifikan antara perlakuan 1 putaran dengan 3 putaran jumlah putaran. Hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan baik oleh akademisi maupun praktisi keperawatan untuk mengaplikasikan terapi SEFT dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, terutama bagi praktisi keperawatan mandiri⁽²⁷⁾.

KESIMPULAN

Intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan intervensi non-farmakologis yang sangat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Terapi relaksasi yang menggunakan unsur spiritual dengan cara yang digunakan lebih aman, lebih mudah, serta lebih cepat dan lebih sederhana juga lebih terasa manfaatnya. Salah satunya dengan mengurangi tingkat stress yang berpengaruh pada tekanan darah lansia dengan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kruse GL, Tarjuman. Lanjut Usia (Lansia). In: *Fundamentals of Nursing Vol 1-9th Indonesian Edition* [Internet]. 9th ed. Singapore: Elsevier; 2019. p. 136. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=u-z3DwAAQBAJ&pg=PA137&dq=lansia&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwii8vDg36PvAhUDSX0KHak9Acc>

- Q6AEwAHoECAQQAg#v=onepage&q=lansia&f=false
2. WHO. Hypertension. In 2019. Available from: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>
 3. Agarwala A, Mehta A, Yang E, Parapid B. Older Adults and Hypertension: Beyond the 2017 Guideline for Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. *Am Coll Cardiol* [Internet]. 2020; Available from: <https://www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2020/02/26/06/24/older-adults-and-hypertension>
 4. Arifin B, Zaenal S, Irmayani. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep. *J Ilm Kesehat Diagnosis*. 2020;15(2302–2531):3.
 5. Das KR, Sarker JR, Das F. Identifying Effective Causes Of Hypertension In Northern Area Of Bangladesh. *Daffodil Int Univ J Sci Technol*. 2020;15(2):15–9.
 6. Byambasukh O, Snieder H, Corpeleijn E. Relation Between Leisure Time, Commuting, and Occupational Physical Activity With Blood Pressure in 125 402 Adults: The Lifelines Cohort. *J Am Heart Assoc*. 2020;1–11.
 7. Babatsikou F, Zavitsanou A. Epidemiology of hypertension in the elderly. *Heal Sci J*. 2018;4(1):24–30.
 8. Riskesdas. Riset Kesehatan Dasar Jawa Timur 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta; 2018. 1–82 p.
 9. Kemenkes RI. Hipertensi Penyakit Paling Banyak Didap Masyarakat. 2019; Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
 10. Stanley M. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. 2nd ed. Jakarta: ECG; 2006.
 11. Ruth A, Tanyi JSW. Adjustment, Spirituality, and Health in Women on Hemodialysis. 2003;12(3).
 12. Rahman UA. self healing AR-Ruqyah Asy-syariah. Jakarta: SHAHIH; 2016. 26 p.
 13. Maswarni, Hayana. Keberhasilan Terapi Spiritual Emotional Technique Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Pandau Jaya Kec.Siak Hulu Kab.Kampar. *J Keperawatan Abdurrab*. 2020;4(1):54–9.
 14. Saputra R, Mulyadi B, Mahtahir. Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Akupresur Titik Taichong. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2020;20(3):942–5.
 15. Patriyani REH, Sulistyowati D. Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi melalui SEFT. *J Empathy*. 2020;1(1):1–95.
 16. Sonhaji, Lekatompessy R. Efektifitas S piritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan menyanyi terhadap tekanan darah Lansia di rumpelos pucang gading semarang. *Heal Sci Pharm J*. 2019;3(1):14–20.
 17. Anam A, Upoyo AS, Isworo A, Taufik A, Sari Y. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi. *LPPM J*. 2019;9:519–24.
 18. Permatasari AS, Pujiastuti RSE, Mulyantoro DK. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Intervention on Blood Pressure among Pregnancy with Hypertension. *Int J Nurs Heal Serv*. 2020;3(3):402–10.
 19. 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 Kesehat Masyarakat*. 2018;7:114–202.
 20. Karmiyati D, Sari SZ. The Comparison Between Laughter and SEFT Therapies Effect Towards Stress For The Elderly People. *Adv Soc Sci Educ Humanit Res*. 2018;133:76–81.
 21. Risfinda, Bayhakki, Amir Y. The Effect Of Combination Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy And Hydrotherapy With A Mixture Red Ginger On Blood Pressure Of Patients Hypertension. *J Online Mhs*. 2018;5:11–6.
 22. Murni. Efektivitas Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *J Phot*. 2018;8:151–8.
 23. Lismayanti L, Sari NP. Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Therapy(SEFT) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Diatas 65 Tahun Yang Mengalami Hipertensi. 2018;1.
 24. Maryatun S. Aplikasi model supportif pada intervensi spiritual emotional freedom technique (seft) terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di panti werdha teratai. 2017;3 no 1.
 25. Rofacky HF, Aini. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique(SEFT)Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *J Keperawatan Soedirman*. 2015;10 no 1.
 26. Orizani CM. Pengaruh spiritual emotional freedom technique (seft) terhadap hipertensi Pada lansia. *Adi Husada Nurs J*. 2019;5:38–45.
 27. Hidayatulloh B, Lismayanti L. Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas Cilembang Kota Tasikmalaya. *J Nurs Heal*. 2018;2 No 1:15–26.
 28. Kemenkes RI. Indonesia Masuki Periode Aging Population. 2019; Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masuki-periode-aging-population.html>
 29. Ardiansyah M. Medikal Bedah Untuk Mahasiswa. Jogjakarta: DIVA Press; 2012.
 30. Ardan M. Penerapan Spiritual and Emotional Freedom Technique Untuk Pelayanan Kesehatan dan Mental. Makassar: Yayasan Barcode; 2020. 64 p.