

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2024

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*  
(SEFT) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PENDERITA  
HIPERTENSI DI DUSUN JERUKWANGI**

**Salma Anisa Rahmadani<sup>1)</sup> Ririn Afrian Sulistyawati<sup>2)</sup> S Dwi Sulisetyowati<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup> Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>2)3)</sup> Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Kusuma Husada Surakarta

[salmaanisa02@gmail.com](mailto:salmaanisa02@gmail.com)

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan keadaan dimana peningkatan tekanan darah tidak normal dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus sehingga menyebabkan dampak fisik dan psikis pada seseorang dimana dampak psikis berupa kecemasan sehingga terjadi gangguan sulit fokus dalam beraktivitas, sulit mengontrol emosi, dan gangguan tidur. Penanganan penderita hipertensi dengan kecemasan dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologi yaitu terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang dapat membuat seseorang merasa tenang dan nyaman.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat kecemasan penderita hipertensi di Dusun Jerukwangi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan *pre-experimental* dengan desain *one group pre test and post test*. Teknik sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah 32 responden. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS). Penelitian ini dilakukan selama 3 kali dalam seminggu. Uji analisa data menggunakan *uji wilcoxon*.

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik usia rata-rata adalah 59,69 tahun (10,802), karakteristik jenis kelamin didapatkan sebagian besar jenis kelamin perempuan dengan jumlah sebanyak 24 responden (75,0%), karakteristik pekerjaan didapatkan sebagian besar mempunyai pekerjaan petani dengan jumlah sebanyak 23 responden (71,9%).

Hasil *uji wilcoxon* tingkat kecemasan penderita hipertensi sebelum dan sesudah intervensi didapatkan hasil nilai *p value*  $0,000 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap tingkat kecemasan penderita hipertensi di Dusun Jerukwangi.

Kata kunci : Hipertensi, Kecemasan, SEFT

Daftar Pustaka : 51 (2012-2023)

NURSING STUDY PROGRAM UNDERGRADUATE PROGRAM  
 FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
 KUSUMA HUSADA UNIVERSITY SURAKARTA  
 2024

**THE EFFECT OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE  
 (SEFT) THERAPY ON THE ANXIETY LEVELS OF HYPERTENSION  
 PATIENTS IN JERUKWANGI HAMLET**

**Salma Anisa Rahmadani<sup>1)</sup> Ririn Afrian Sulistyawati<sup>2)</sup> S Dwi Sulisetyowati<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup> Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, Faculty of Health Sciences, University of Kusuma Husada Surakarta

<sup>2)3)</sup> Lecturers of Undergraduate Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, University of Kusuma Husada Surakarta

[salmaanisa02@gmail.com](mailto:salmaanisa02@gmail.com)

ABSTRACT

*Hypertension is a condition in which there is an abnormal increase in blood pressure in the arteries continuously, causing physical and psychological impacts on an individual. The psychological impact includes anxiety, resulting in difficulties focusing on activities, controlling emotions, and sleep disorders. Managing hypertension with anxiety can be done through non-pharmacological therapy, namely Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy, which can help individuals feel calm and comfortable.*

*This study aims to determine the effect of SEFT therapy on the anxiety levels of hypertension patients in Jerukwangi Hamlet. This research used a quantitative methods with a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test design. The sampling technique used total sampling with 32 respondents. This data employed technique using Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) questionnaire. This reseacrh was conducted for 3 times a week. The analysis test used the Wilcoxon test.*

*Based on the research results, the average age characteristic was 59.69 years (10.802), the gender characteristic found that the majority were female with a total of 24 respondents (75.0%), and the occupation characteristic found that the majority were farmers with a total of 23 respondents (71.9%).*

*The Wilcoxon test results for the anxiety levels of hypertension patients before and after the intervention resulted in a p-value of  $0,000 < 0,05$ . Therefore, it can be concluded that there is an effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on the anxiety levels of hypertension patients in Jerukwangi Hamlet.*

**Keywords** : Hypertension, Anxiety, SEFT

**Bibliography** : 51 (2012-2023)

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu kondisi terjadinya peningkatan tekanan darah yang tidak normal dalam pembuluh darah arteri dan terjadi secara terus menerus (Adam, 2019). Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah dalam rentang > 140 /90 mmHg, tekanan darah normal berada pada nilai 120 mmHg sistolik pada saat jantung berdetak dan 80 mmHg diastolik yaitu pada saat relaksasi. Jika nilai tekanan darah melewati nilai normal, maka dikatakan bahwa tekanan darah seseorang tinggi (Risikesdas, 2019).

Menurut World Health Organization (2020) prevalensi data penyakit hipertensi di dunia menunjukkan 1,26 milyar atau 21% orang, presentase orang yang menyandang hipertensi di Asia Tenggara sekitar 25%. Prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia didapatkan hasil yaitu sebanyak 63.309.620 kasus (Risikesdas, 2019). Hipertensi merupakan penyakit dengan jumlah terbesar dari seluruh Penyakit Tidak Menular (PTM) yang ada di Provinsi Jawa Tengah yaitu sejumlah 37,57% (Kemenkes, 2019). Prevalensi penyakit hipertensi di Kabupaten Wonogiri lebih dari 10% mengalami peningkatan yaitu 1.193 kasus pada tahun 2019 (Dinkes, 2019).

Hipertensi dapat menimbulkan gejala fisiologi seperti sakit kepala, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah dan mengakibatkan penurunan kesadaran. Hipertensi juga menimbulkan efek psikologis seperti kecemasan, stres dan depresi hal tersebut dapat meningkatkan tekanan darah, keadaan emosional yang buruk dapat menjadi pemicu hipertensi (Brito *et al.*, 2021).

Kecemasan adalah perasaan yang muncul ketika seseorang dihadapkan pada keadaan yang mengancam jiwa, seseorang yang merasakan cemas berlebihan dapat mengakibatkan gangguan kecemasan (Dean, 2016). Kecemasan ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, gelisah

dan ketakutan. Kecemasan pada pasien hipertensi secara fisiologis pada saat cemas *hipotalamus corticotropin releasing hormone* (ACTH) dan hormon kortisol akan aktif sehingga dapat meningkatkan tekanan darah (Mukti, 2022).

Penatalaksanaan dapat digunakan dengan 2 cara yaitu, penatalaksanaan farmakologis atau dengan obat golongan benzodiazepine seperti diazepam, alprazolam, lorazepam, dan klonazepam. Penatalaksanaan non farmakologi yang dapat digunakan seperti terapi komplementer yaitu senam jari, redam kaki, *aromatherapy* dan terapi relaksasi. Terapi relaksasi sendiri meliputi terapi relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, hipnoterapi, meditasi dan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) (Zainuddin & Jannah 2018).

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah terapi komplementer yang dikembangkan dari EFT (*Emotional Freedom Technique*). SEFT merupakan gabungan antara *Spiritual Power* dan *Energy Psychology*. SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupunktur dan akupresur. Ketiganya berusaha merangsang titik-titik kunci disepanjang 18 jalur energi (*energy meridian*) tubuh yang sangat berpengaruh pada kesehatan (Zainuddin, 2019). SEFT memiliki banyak keunggulan dibandingkan terapi-terapi lain yaitu lebih efektif, mudah, cepat, tidak menimbulkan efek samping, bersifat universal (berlaku untuk semua orang), memberdayakan individu (tidak tergantung pada pemberi terapi), dan lebih sederhana dari terapi lainnya yaitu hanya menggunakan *tapping* atau ketukan ringan pada tubuh (Zainuddin & Dewi 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Paranggupito pada tanggal 1 Desember 2023 pukul 11.00 WIB dengan metode wawancara didapatkan data hipertensi di

Dusun Jerukwangi pada tahun 2023 didapatkan penderita hipertensi berjumlah 32 kasus dengan rentang usia 40-70 tahun. Dusun Jerukwangi belum pernah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Menurut hasil metode wawancara pada 10 responden mengatakan cemas, was-was dan khawatir berlebihan akibat penyakit hipertensi tersebut. Dampak dari gangguan kecemasan penderita hipertensi adalah menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi amarah, sensitif, susah tidur.

Berdasarkan latarbelakang diatas menjadi dasar yang kuat untuk peneliti melakukan penelitian tentang pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap tingkat kecemasan penderita hipertensi di Dusun Jerukwangi

## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis dan rancangan penelitian ini menggunakan *pre-experimental one group pre test post test design*. Sampel pada penelitian ini adalah 32 responden penderita hipertensi yang mengalami kecemasan. Variabel independen pada penelitian ini yaitu terapi SEFT dan variabel dependen pada penelitian ini yaitu tingkat kecemasan penderita hipertensi. Penelitian ini dilakukan di Dusun Jerukwangi pada periode bulan Februari – Maret 2024.

Instrument penelitian ini adalah menggunakan kuesioner kecemasan yaitu *Zung Self-rating Anxiety Scale* (SAS/SRAS). Langkah pemberian intervensi peneliti memberikan intervensi terapi SEFT selama 3 kali dalam seminggu terdistribusi setiap 2 hari sekali sehingga ada 3 hari pelaksanaan dengan durasi pemberian selama  $\pm 5-15$  menit.

Analisa *pre test* dan *post test* pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* yaitu untuk menguji hipotesis dan mengetahui pengaruh terapi *Spiritual*

*Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap tingkat kecemasan penderita hipertensi di Dusun Jerukwangi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini adalah :

### Usia

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia (n=32)

Karakteristik	Mean	Nilai		SD
		Min	Max	
Usia	59.69	40	70	10.802

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 1 di atas usia rata-rata responden adalah 59,69 tahun ( $\pm 10,802$ ) dengan usia terendah 40 tahun dan usia tertinggi 70 tahun.

Penelitian yang dilakukan Budiman *et al.*, (2019) menunjukkan adanya hubungan usia dengan tingkat kecemasan. Usia 35-70 tahun lebih banyak mengalami kecemasan dikarenakan pada usia tersebut seseorang memerlukan penyesuaian terhadap perubahan fisik dan kognitif mereka (Ryanis *et al.*, 2019).

### Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin (n=32)

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	8	25.0
Perempuan	24	75.0
Total	32	100

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 2 di atas jenis kelamin responden didapatkan hasil yaitu 32 responden, sebanyak 8 orang (25%) berjenis kelamin laki-laki dan 24 orang (75%) berjenis kelamin perempuan.

Penelitian yang dilakukan Mukti (2022) didapatkan hasil perempuan lebih banyak mengalami kecemasan dengan penyakit hipertensi yaitu sebanyak 56,4%. Sejalan dengan penelitian Istiana *et al.*, (2021) bahwa terdapat perbedaan

antara perempuan dan laki-laki dalam emosi yang dimiliki. Perempuan lebih banyak merasakan ketakutan dan kesedihan, emosi perempuan dapat dikenali dari raut wajah dan cara pengucapan. Menurut Hawari dalam Malfasari *et al.*, (2018) perempuan lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan laki-laki karena akibat dari reaksi saraf otonom yang berlebihan dengan naiknya sistem simpatis, naiknya norepinefrin, terjadi peningkatan pelepasan katekolamin, dan adanya gangguan regulasi serotonergik yang abnormal.

### Pekerjaan

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan (n=32)

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Petani	23	71.9
IRT	8	25.0
Pensiunan	1	3.1
Total	32	100

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pekerjaan petani dengan jumlah 23 responden (71,9%), IRT sebanyak 8 responden (25%), dan pensiunan sebanyak 1 responden (3,1%).

Menurut penelitian Kurniawan (2018) menyatakan bahwa pekerjaan adalah kesibukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan dan status kesehatan baik pribadi atau keluarga, jika seseorang tidak mempunyai pekerjaan dan memiliki penghasilan yang rendah akan memberi dampak dalam keluarganya karena tidak dapat menunjang kehidupan, jika seseorang tidak memiliki pekerjaan maka dapat memicu peningkatan kecemasan karena memikirkan biaya untuk pemenuhan kehidupan.

### Kecemasan Penderita Hipertensi Sebelum diberikan terapi SEFT di Dusun Jerukwangi

Tabel 4. Kecemasan Penderita Hipertensi Sebelum diberikan terapi SEFT

Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	0	0
Kecemasan Ringan	21	65.6
Kecemasan Sedang	11	34.4
Kecemasan Berat	0	0
Total	32	100

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 4 di atas sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan dengan jumlah 21 responden (71,9%) dimana responden mengalami gejala hampir setiap waktu merasa panik, cemas dan kadang-kadang merakan kaki gemetar, merasakan nyeri punggung, mudah marah hampir setiap waktu serta sulit untuk tidur. Menurut Agusrianto (2021) kecemasan merupakan perasaan yang tidak tenang disertai dengan keadaan tidak spesifik atau tidak diketahui individu.

Secara fisiologis kecemasan muncul karena *hipotalamus corticotropin releasing hormone* (ACTH) dan hormon kortisol aktif sehingga tekanan darah meningkat. Kecemasan yang tidak ditangani akan menyebabkan melemahnya kondisi pasien dan dapat mengakibatkan kondisi pasien semakin memburuk seperti irama jantung tidak beraturan, nadi menjadi cepat, *dyspnea* dan sakit kepala. Selain itu kecemasan pada pasien hipertensi disebabkan karena penyakit hipertensi cenderung lama dalam pengobatannya dan terdapat resiko komplikasi (Mukti, 2022).

### Kecemasan Penderita Hipertensi Sesudah diberikan terapi SEFT di Dusun Jerukwangi

Tabel 5. Kecemasan Penderita Hipertensi Sesudah diberikan terapi SEFT di Dusun Jerukwangi

Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	21	65.6
Kecemasan Ringan	11	34.4
Kecemasan Sedang	0	0
Kecemasan Berat	0	0
Total	32	100

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 5 di atas sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 21 responden (71,9%). Hasil data penelitian di atas menunjukkan bahwa terapi SEFT secara efektif dapat membantu subjek dalam menangani dan mengurangi cemas yang dialaminya. Teknik SEFT ini mempunyai proses pendekatan secara kognitif yaitu dengan mengubah cara pikiran negatif ataupun emosi negatif yang dialami oleh seseorang menjadi pikiran yang positif dengan cara pasrah kepada Allah, dan menyerahkan kesembuhan hanya kepada yang dapat menimbulkan efek positif terhadap seseorang (Faiz dalam Rajin, 2019).

Terapi SEFT berpusat pada kata dan kalimat yang diucapkan secara berulang dengan irama yang teratur disertai sikap pasrah kepada Allah SWT. Seseorang yang berdoa dengan tenang (kondisi hati ikhlas & pasrah) tubuh akan merasakan relaksasi dan menyebabkan seseorang merasa tenang, pernafasan normal, denyut jantung teratur, sirkulasi darah teratur dan dapat meningkatkan perasaan yang sangat rileks (Fatmasari *et al.*, 2019).

### Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Tingkat Kecemasan penderita Hipertensi di Dusun Jerukwangi

Tabel 6. Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Tingkat Kecemasan penderita Hipertensi di Dusun Jerukwangi

Variabel	p value
Pre test	0.000
Post test	

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 6 di atas hasil uji *wilcoxon test* yaitu didapatkan nilai p value  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) mempengaruhi kecemasan terhadap penderita hipertensi di Dusun Jerukwangi.

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan terapi SEFT selama 3 kali seminggu terdistribusi setiap 2 hari sekali sehingga ada 3 hari pelaksanaan yaitu hari Sabtu, Senin, dan Rabu dengan durasi  $\pm 5-15$  menit. Menurut hasil penelitian Yuswinda (2017) semakin lama terapi dilakukan maka semakin dapat membawa seseorang ke tingkat ketenangan dan konsentrasi yang lebih dalam. Ketenangan dan konsentrasi yang dalam akan membuat responden lebih mudah mengendalikan emosi dan kecemasan yang dirasakan. Terapi SEFT dilakukan dengan 3 tahapan yaitu *set up*, *tune-in*, dan *tapping*. Pada saat diberikan terapi respon responden sangat kooperatif dalam mengikuti terapi yang diberikan oleh peneliti dengan didampingi oleh pendamping.

Teknik *Tune in* dalam terapi SEFT merupakan bagian dari *self hypnotherapy* sehingga responden saat relaksasi dapat mengeluarkan hormon dengan lebih stabil, tubuh akan menguraikan ketegangan otot, pikiran

menjadi tenang dan tentram. Teknik *Tapping* pada salah satu titik sistem meridian peranakan endorphin merupakan substansi atau neurotransmitter menyerupai morfin yang dihasilkan tubuh secara alami dapat dikeluarkan oleh *periaqueductal grey matter*. Keberadaan endorphin pada sinaps sel-sel saraf dapat membuat rileks pada tubuh (Zainuddin, 2019).

Aspek terapi SEFT secara fisiologi dapat dilihat dari *tapping* pada 18 titik meridian tubuh dapat menstimulasi *gland pituitary* untuk mengeluarkan hormon *endorphine*, dimana hormon tersebut dapat memberikan efek menenangkan dan menimbulkan perasaan bahagia. Pada saat diketuk *hipotalamus-hipofisis* (HPA) meningkat dan menyebabkan sistem saraf simpatis menghentikan respon bergantian dengan respon relaksasi sistem saraf parasimpatis, yang kemudian menyebabkan kadar hormon kortisol menurun. Menurunkan kadar kortisol dapat membuat seseorang menjadi rileks, tekanan darah menurun, dan kecemasan dapat diatasi (Dewi & Annisa 2021).

Berdasarkan data yang diperoleh penelitian dapat dilihat bahwa terjadinya penurunan tingkat kecemasan karena terapi SEFT bertujuan membuang energi negatif dari dalam tubuh sehingga seseorang akan menjadi sehat fisik maupun psikis dan perubahan reaksi yang ditunjukkan dapat dikatakan berkurang pada saat responden mendapat terapi SEFT pada hari pertama terapi dan terus berangsur-angsur hingga terapi dihentikan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian beberapa peneliti, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Dewi *et al.*, (2017) menguraikan hasil penelitiannya bahwa terapi SEFT memberikan manfaat positif untuk menurunkan bebas psikologis, sosial dan spiritual yang dimiliki oleh para pecandu NAPZA. Penelitian Prabowo *et al.*, (2018) menunjukkan bahwa terapi SEFT dapat menurunkan kecemasan pada pasien

CHF. Penelitian Rahmadania & Zoahira (2021) menunjukkan bahwa terapi SEFT dapat menurunkan kecemasan pada keluarga pasien yang kritis, dan penelitian Ali *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa terapi SEFT dapat menurunkan kecemasan pada pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap tingkat kecemasan penderita hipertensi di Dusun Jerukwangi dengan nilai *p value* (0,000).

Berdasarkan penelitian tersebut, diharapkan :

1. Bagi Warga Dusun Jerukwangi  
Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan responden sebagai intervensi secara mandiri untuk menurunkan tingkat kecemasan penderita hipertensi.
2. Bagi Tenaga Kesehatan  
Hasil penelitian ini dapat menjadi aplikatif terapi tambahan yang diterapkan dalam salah satu intervensi *management anxiety*.
3. Bagi Peneliti  
Hasil penelitian ini dapat menjadi media pembelajaran dalam menerapkan metode penelitian yang di dapatkan selama menempuh perkuliahan dan mendapatkan pengetahuan serta pengalaman dalam proses penelitian tentang pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat kecemasan penderita hipertensi.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Hasil penelitian ini dapat menjadi menjadi bahan dan sumber pustaka tentang penggunaan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) serta dapat mengembangkan dengan adanya kelompok kontrol sebagai pembanding atau menggunakan variabel lainnya.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Adam, L. (2019). Determinan hipertensi pada lanjut usia. *Jambura Health and Sport Journal*.
- Ali, M., Hartono, D., & Sunanto. (2023). *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Chronic Kidney Disease (Ckd) Stage V Yang Menjalani Hd Di Rsud Dr. R. Soedarsono Kota Pasuruan*.
- Brito, G. de P. L., Barbosa, M. E. F., Barrêto, V. A. B., Velloso, B. A. A., Ribeiro, R. S. D., Luna, S. B. T., Barbosa, L. N. F., & Jordán, A. de P. W. (2021). Spirituality, Religiosity and Quality of Life of Hypertensive and Diabetic Patients in a Referral Hospital in Pernambuco. *International Journal of Cardiovascular Sciences*. <https://doi.org/10.36660/ijcs.20200218>
- Budiman, F., Mulyadi, & Lolong, J. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Infark Miokard Akut di Ruangan CVCU Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado*.
- Dean. (2016). *Anxiety*. <https://doi.org/10.7748/ns.30.46.15.s17>
- Dewi, I. P., Fauziah, D., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Bandung, A. (2017). Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Para Pengguna Napza. In *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (Vol. 2, Issue 2).
- Fatmasari, D., Widyana, R., Budiyani, K., Magister, P., Psikolog, P., Mercu, U., & Yogyakarta, B. (2019). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Stres pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 10–19.
- Indra Kurniawan. (2018). *Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Istiana, D., Nur, D., Purqoti, S., Putu, N., & Mustikawati, E. (2021). *Identifikasi Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi Pada Masa Pandemi Covid 19 di Puskesmas Mataram*. <http://jurnal.stikmuh.ptk.ac.id>
- Kemenkes. (2019). *hipertensi di dunia*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
- Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., Studi Ilmu Keperawatan Stikes Payung Negeri Pekanbaru Jl Tamtama No, P., & Baru Pekanbaru Riau, L. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Negeri Pekanbaru. In *Jurnal Ners Indonesia* (Vol. 8, Issue 2).
- Mufti Ryanis, G., Subekti Wulandari, I., Zulaicha Susilaningih, E., Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta, M., & Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta, D. (2019). *Pengaruh Terapi Seni Origami Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Panti Wreda Dharma Bhakti Surakarta*.
- Mukti, E. N. 1) S. D. 2). (2022). *Pengaruh Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di RS UNS*.



Prabowo, R. K., Nurachmah, E., & Dahlia, D. (2018). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Congestive Heart Failure (CHF). In *Jurnal Kesehatan Indra Husada* (Vol. 6, Issue 2).

Rahmadania, W. O., & Zoahira, W. O. A. (2021). Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tingkat Kecemasan pada Keluarga Pasien yang Kritis. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 610–618.  
<https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.1872>

Rajin, M., & Ilmu Kesehatan, F. (2019). *Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi di Rumah sakit*.

Riskesdas. (2019). *Riset Kesehatan Dasar, Jakarta: Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*.

WHO. (2020). *Standardization of highlight prevalence hypertension in asia tenggara. Tech. Rep. Ser. Wld Hlth Org., No.366*.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Zainuddin. (2019). *SEFT for healing + success + happiness + greatness. Jakarta: PT. Afzan Publishing..* (Ed. lux). afzan publishing.  
<https://lib.ui.ac.id/detail?id=20294210>