

Efektifitas *Spiritual Emotional Freedom Techniques* (SEFT) terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Supatmi^{1*}, Dian Novita Kumalasari², Siti Hanifatun Fajria³, Agustiningsih⁴

^{1,2,3,4}Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bantul, Indonesia

supatmi@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Submitted : November 2025

Revised : Desember 2025

Published : Desember 2025

KEYWORDS

Spiritual Emotional Freedom

Techniques (SEFT)

Tekanan Darah

Pasien Hipertensi

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang serius dengan prevalensi tinggi serta kontribusi besar terhadap morbiditas dan mortalitas. Stres emosional, ketegangan psikologis, dan ketidakseimbangan sistem saraf otonom diketahui dapat memperburuk kondisi hipertensi. Namun, terapi non-farmakologis yang mudah diakses dan berfokus pada aspek psikologis serta spiritual, seperti *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), masih belum dimanfaatkan secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi SEFT dalam menurunkan tekanan darah pada orang dewasa yang mengalami hipertensi. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi-eksperimental dengan pendekatan satu kelompok pre-test dan post-test. Sebanyak 45 responden mengikuti intervensi SEFT selama 2 minggu. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah terapi. Data dianalisis menggunakan uji *paired t-test* untuk mengetahui perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Sebagian besar responden berusia 56–70 tahun (71%), berjenis kelamin perempuan (76%), dan memiliki riwayat keluarga hipertensi (80%). Sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada kategori hipertensi berat (56%), yang kemudian menurun menjadi hipertensi sedang (58%) setelah terapi. Ditemukan penurunan tekanan darah yang signifikan, dengan rata-rata penurunan sebesar 23,47 mmHg dan nilai $p < 0,000$. Temuan ini menunjukkan bahwa SEFT efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik melalui mekanisme relaksasi mendalam, pengurangan stres, serta stabilisasi sistem saraf otonom. SEFT merupakan terapi komplementer yang efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Intervensi ini sederhana, aman, dan mudah dipraktikkan, sehingga dapat menjadi terapi tambahan yang bermanfaat dalam membantu mengontrol tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup pasien.

ABSTRACT

Hypertension is a major global health issue with a high prevalence and significant contribution to morbidity and mortality. Emotional stress, psychological tension, and autonomic nervous system imbalance are known to exacerbate hypertension. However, accessible non-pharmacological therapies that address psychological and spiritual aspects such as the *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) are still underutilized. This study aimed to analyze the effectiveness of SEFT therapy in reducing

blood pressure among adults with hypertension. A quasi-experimental design with a one group pre test and post-test approach was used. A total of 45 respondents participated in a 2 week SEFT intervention. Blood pressure measurements were taken before and after the therapy. Data were analyzed using a paired t test to determine significant differences between pre-test and post test values. Most respondents were aged 56–70 years (71%), female (76%), and had a family history of hypertension (80%). Prior to the intervention, the majority were classified as having severe hypertension (56%), decreasing to moderate hypertension (58%) after the therapy. A significant reduction in blood pressure was observed, with an average decrease of 23.47 mmHg and a p value of 0.000. These findings indicate that SEFT effectively reduces both systolic and diastolic blood pressure through mechanisms of deep relaxation, stress reduction, and stabilization of the autonomic nervous system. SEFT is an effective complementary therapy for lowering blood pressure in hypertensive patients. This intervention is simple, safe, and easy to practice, making it a valuable adjunctive therapy to help control blood pressure and improve patients' quality of life.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah yang secara konsisten tinggi terhadap dinding arteri, sering kali tanpa gejala [1]. Faktor risiko hipertensi terdiri dari Pola makan tinggi garam, Obesitas, Stres, Faktor genetik, dan Usia[2] [3]. Dampak hipertensi yang tidak terkontrol diantaranya serangan jantung, stroke, penyakit ginjal [4]. Diperkirakan lebih dari 45% populasi dewasa global mengalami peningkatan tekanan darah yang masuk dalam kriteria hipertensi. Sekitar satu miliar orang di dunia menderita hipertensi, dua pertiga di antara mereka berada di negara berkembang dengan pendapatan rendah[5]. Hipertensi telah menyebabkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahunnya, dengan sepertiga populasinya berasal dari Asia Tenggara[5]. Prevalensi hipertensi di Indonesia sekitar 34,11% populasi dewasa di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah[6]. Jumlah kasus hipertensi di Indonesia diperkirakan sebesar 63.309.620 orang dengan angka kematian akibat hipertensi sebanyak 427.218 kematian[7].

Spiritual Emotional Freedom Techniques(SEFT) merupakan terapi relaksasi pikiran dan tubuh yang menggabungkan pengobatan energi dan penyembuhan spiritual melalui pengetukan pada titik-titik meridian tertentu [8] [9]. *Spiritual Emotional Freedom Techniques*(SEFT) dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi melalui kombinasi pengobatan energi dan praktik spiritual. SEFT melibatkan pengetukan pada titik meridian tertentu, yang diyakini dapat melepaskan energi emosional negatif, yang diketahui berkontribusi pada hipertensi. Teknik SEFT melatih relaksasi dan mengaktifkan jalur energi tubuh, yang mengarah pada perubahan fisiologis yang dapat menurunkan tekanan darah. Penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik setelah intervensi SEFT, dengan nilai p yang menunjukkan signifikansi statistik [10] [11] [12]. Pengetukan pada Titik Meridian, SEFT menggunakan 18 titik spesifik untuk merangsang aliran energi, mempromosikan relaksasi [11]. Teknik SEFT membantu mengurangi stres emosional, yang terkait dengan peningkatan tekanan darah [13]. Penelitian menunjukkan penurunan

tekanan sistolik (dari 141,32 mmHg menjadi 136,58 mmHg) dan tekanan diastolik (dari 93,42 mmHg menjadi 88,58 mmHg) setelah intervensi [11].

Penelitian menunjukkan bahwa SEFT efektif dalam mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi, terutama pada lansia [8] [14]. Salah satu studi menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik menurun dari 163/93 mmHg menjadi 154/88 mmHg setelah terapi SEFT [8]. Penelitian lain melaporkan penurunan tekanan darah dari 140/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg dan dari 150/110 mmHg menjadi 140/100 mmHg pada dua subjek [14]. SEFT juga dapat meningkatkan kualitas tidur di samping menstabilkan tekanan darah [15]. Terapi SEFT dapat diterapkan selama 5-15 menit setiap hari dan direkomendasikan sebagai pengobatan pelengkap untuk hipertensi [15] [8]

Spiritual Emotional Freedom Techniques(SEFT) diharapkan dapat menjadi terapi pelengkap yang mengintegrasikan elemen penyembuhan psikologis dan spiritual untuk mengurangi berbagai masalah kesehatan, termasuk hipertensi. Mekanisme fisiologis yang mendasari bagaimana SEFT dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dapat dipahami melalui beberapa jalur yang saling terkait, terutama melibatkan pengurangan stres, regulasi emosional, dan modifikasi sistem saraf otonom. Penelitian menunjukkan bahwa SEFT dapat secara signifikan mengurangi kecemasan dan tingkat stres, yang dikenal sebagai kontributor hipertensi. Penelitian Rachman, [16] menemukan bahwa pasien hipertensi yang menjalani SEFT mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan [17]. Penurunan kadar kortisol melalui SEFT tidak hanya meredakan stres tetapi juga berkontribusi pada kesehatan kardiovaskular yang lebih baik dengan mengurangi efek buruk dari stres kronis pada sistem vaskular. Hal ini dibuktikan oleh temuan dari Eryanti dan Sugiharto[18] yang menekankan peran SEFT dalam menurunkan tekanan darah di kalangan lansia dengan menangani komponen psikologis dan fisiologis hipertensi. Dampak teknik SEFT pada keadaan emosional dapat menghasilkan mekanisme penanganan yang lebih baik pada pasien, yang dapat berkontribusi lebih lanjut pada stabilisasi tekanan darah.[19], SEFT dapat membantu menjaga tekanan darah dalam kisaran normal dengan mengatasi kecemasan dan stres yang sering menyertai hipertensi. Pengendalian emosional sangat penting untuk mencegah sifat siklik dari stres dan hipertensi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Techniques* (SEFT) dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi usia dewasa. Apakah penerapan SEFT dapat mengurangi tingkat tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Penelitian ini menilai perubahan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah penerapan SEFT. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, termasuk pasien hipertensi, tenaga medis, dan peneliti di bidang kesehatan. Penelitian *Spiritual Emotional Freedom Techniques* (SEFT) dalam penurunan tekanan darah, dapat memberikan alternatif terapi yang berbasis pada pendekatan holistik, yang tidak hanya mempertimbangkan aspek fisik tetapi juga emosional pasien. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu pasien hipertensi dalam mengelola kondisi mereka secara lebih efektif, mengurangi ketergantungan pada pengobatan farmakologis, serta meningkatkan kualitas hidup. [20]

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan rancangan pendekatan *one group pre test* dan *post test design*, penelitian ini adalah observasi sebelum intervensi dan di observasi sesudah intervensi. untuk mengevaluasi efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Techniques* (SEFT) dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Sampel terdiri dari 45 orang, yang menerima terapi SEFT selama 2 minggu. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan setelah intervensi. Variabel independen adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan variabel dependen adalah Hipertensi hasil yang di peroleh di analisa menggunakan uji T Test. Analisis *Univariate* dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan prosentase dari data demografi yaitu: Jenis kelamin, umur, riwayat hipertensi, data *pre test* dan *post test* tekanan darah penderita hipertensi. Analisis *Bivariate* untuk mengetahui pengaruh SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi dengan menggunakan Uji SPSS *one sample paired T.Test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur, riwayat hipertensi keluarga

Jenis kelamin	N	%
Laki laki	11	24
Perempuan	34	76
Total	45	100
Umur	N	%
25-44	2	4
45-55	7	16
56-70	32	71
71-90	4	9
Total	45	100
Riwayat keluarga		
Hipertensi	9	20
Ada	36	80
Tidak ada		
Total	45	100%

Berdasarkan data tersebut didapatkan data jumlah responden perempuan mencapai 34 responden (76 %) sedangkan responden laki-laki ada 11 responden (24%). Umur Responden terbanyak antara umur 56-70 tahun sebanyak 31 orang (71%) pada rentang usia 25 - 44 tahun ada sebanyak 2 responden (4%) . Riwayat hipertensi keluarga terdapat 36 Responden (80%). Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi, dengan angka kejadian yang lebih tinggi pada kelompok usia 60–80 tahun dan pada perempuan [21]. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia dan kejadian hipertensi, namun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan

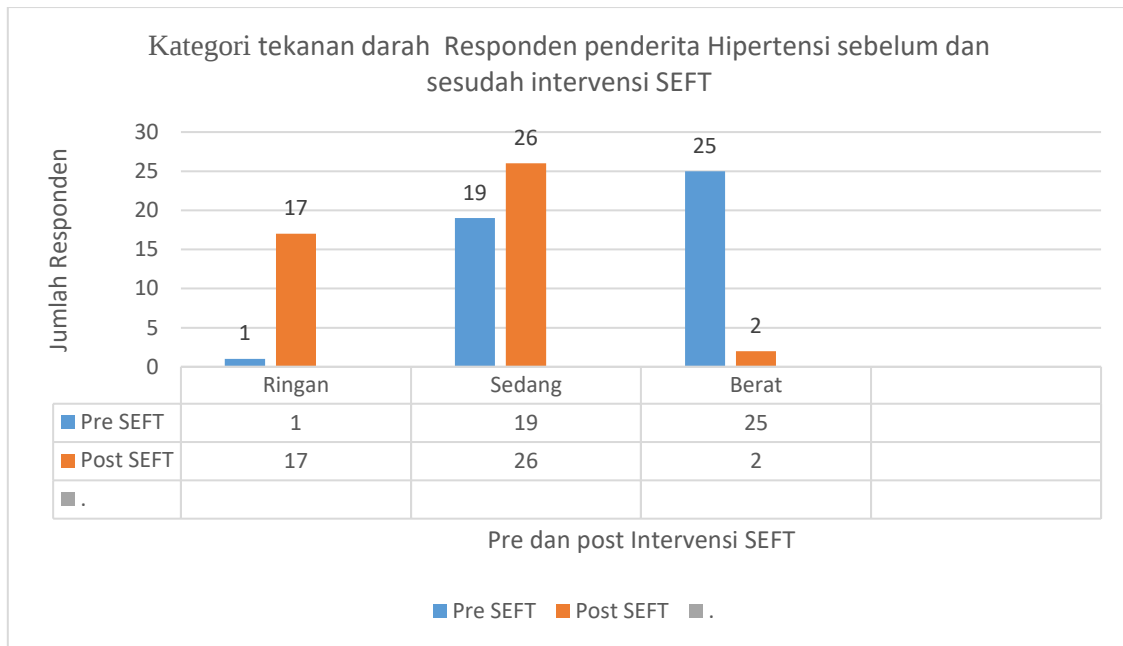
kejadian hipertensi, berdasarkan studi potong lintang pada 268 pasien[22] . pada penelitian lain mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia dan kejadian hipertensi ($p = 0,01$; $OR = 2,60$), namun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga hipertensi dan kejadian hipertensi ($p = 0,11$) yang melibatkan 76 peserta dengan menggunakan desain kasus-kontrol [23]. Riwayat keluarga hipertensi dan konsumsi garam berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi pada individu berusia 35–59 tahun; status merokok tidak berhubungan yang melibatkan 120 peserta dengan menggunakan desain kasus-kontrol.[24]. Pada penelitian Dismiantoni ditemukan terdapat hubungan yang signifikan antara merokok dan riwayat keluarga dengan hipertensi, di mana 85,7% perokok dan 81,4% individu dengan riwayat keluarga mengalami hipertensi, penelitian ini melibatkan 88 peserta [25]

Tabel 2. Deskripsi kategori tekanan darah Responden penderita Hipertensi sebelum dan sesudah intervensi *Spiritual Emotional Freedom*

Klasifikasi Tekanan darah	N	%	N	%
	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
Ringan	1	2	17	38
Sedang	19	42	26	58
Berat	25	56	2	4
Total	45	100	45	100

Berdasarkan hasil Tabel.2 didapatkan data bahwa sebelum intervensi SEFT, mayoritas pasien pada kategori berat yaitu mencapai 25 orang (56%), sedangkan kategori hipertensi sedang ada 19 Responden (42%), kemudian hasil sesudah intervensi SEFT menunjukkan bahwa mayoritas pada kategori sedang yaitu 26 responden (58%), dan kategori ringan 17 responden (38%).

Berikut adalah grafik kategori tekanan darah Responden penderita Hipertensi sebelum dan sesudah intervensi *Spiritual Emotional Freedom*



Tabel 4. Rata- rata Penurunan Hipertensi Pre dan Post SEFT.

V Variabel		Pre		Post	
		p			
Penurunan	Mean	sd.dev	Mean	sd.dev	
Hipertensi					
182.38	12.592	158.91	12.845	.000	

Berdasarkan data diatas rata-rata penurunan tekanan darah 23, 47 mmHg

Tabel 5. Hasil Uji *one sample paired T Test***Paired Samples Test**

		Paired Differences							
					95% Conf Inter of the Diff				
		Mean	Std. Dev	Std. Err Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pre SEFT - Post SEFT	23.467	8.596	1.281	20.884	26.049	18.313	44	.000

Berdasarkan data diatas didapat bahwa intervensi *Spiritual Emotional Freedom* mampu menurunkan tekanan darah, uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$, menandakan efektivitas yang signifikan. Penelitian ini sesuai dengan hasil yang menyatakan SEFT secara signifikan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (sistolik dari 141,32 mmHg menjadi 136,58 mmHg, dan diastolik dari 93,42 mmHg menjadi 88,58 mmHg) dengan nilai p masing-masing 0,003 dan 0,001 untuk tekanan sistolik dan diastolic, penelitian ini melibatkan 19 peserta dan menggunakan desain pra eksperimental one group pretest posttest [25]. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa SEFT menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan rata-rata

11,45 mmHg untuk sistolik dan 6,95 mmHg untuk diastolik [25], [26] . pada penelitian yang dilakukan oleh SEFT secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi; penelitian menggunakan desain quasi-eksperimental dengan 64 peserta yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing 32 orang; nilai $p = 0,000$ yang menunjukkan efek yang signifikan [27]. Menurut penelitian yang dilakukan Warni dan kawan-kawan juga menyebutkan bahwa terapi SEFT secara signifikan menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, ditunjukkan dengan penurunan dari 163 mmHg dan 93 mmHg menjadi 154 mmHg dan 88 mmHg [28]. Penelitian Assidiqi juga menyebutkan bahwa SEFT efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, sebagaimana dibuktikan oleh tinjauan literatur terhadap 11 artikel dari populasi 230 orang [29]. Pada penelitian lain juga menyatakan bahwa pelatihan SEFT secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menurunkan kecemasan pada kader kesehatan dan penderita hipertensi; melibatkan 36 peserta; analisis uji t berpasangan menunjukkan perbedaan yang signifikan pada skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi [30]

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan terapi holistik yang menggabungkan praktik spiritual dengan teknik psikologi energi, terutama dengan mengetuk titik-titik tertentu di tubuh [9]. Terapi SEFT mengatasi masalah fisik dan emosional dengan mengintegrasikan relaksasi pikiran-tubuh dengan elemen spiritual. SEFT telah terbukti efektif dalam berbagai konteks kesehatan, termasuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi [9]. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) mengintegrasikan prinsip-prinsip spiritualitas dengan *Emotional Freedom Techniques* (EFT) untuk mempromosikan penyembuhan holistik. SEFT menggunakan gerakan sederhana dan metode mengetuk untuk mengurangi rasa sakit psikologis dan fisik, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa SEFT secara efektif mengurangi kecemasan, stres. [31]. SEFT meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan membantu individu mengatasi stres [32].

SEFT direkomendasikan sebagai terapi pelengkap dalam pengaturan klinis, terutama untuk manajemen kecemasan [33]. *Emotional Freedom Techniques* (EFT) merupakan pendekatan terapeutik yang menggabungkan mengetuk pada titik akupunktur dengan perubahan kognitif untuk mengurangi stres, trauma, dan emosi negatif. Metode ini, yang sering disebut sebagai 'tapping,' melibatkan titik meridian yang mirip dengan akupunktur tetapi tanpa jarum, dengan tujuan menyeimbangkan sistem energi tubuh. Komponen kunci dari EFT meliputi: Mekanisme Tapping, melibatkan mengetuk lembut dengan ujung jari pada titik akupunktur tertentu, merangsang aliran energi, yang diyakini dapat mengurangi penderitaan psikologis [34]. Menggabungkan afirmasi verbal dan restrukturisasi kognitif selama tapping [35]. Meningkatkan pemrosesan emosional dan penerimaan diri [36].

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan terapi psiko-religius yang menggabungkan elemen spiritual dengan teknik mengetuk untuk mengatasi masalah psikologis dan fisik [32]. Penelitian ini menunjukkan adanya efektivitas SEFT dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. SEFT secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan [37]. Demikian pula, SEFT mengurangi skor kecemasan, mendorong relaksasi melalui kesungguhan, ketulusan, dan rasa Syukur [38]. SEFT menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur, meskipun tidak berdampak signifikan terhadap saturasi oksigen. Komponen spiritual terapi ini, termasuk keyakinan dan doa, bertujuan untuk

memberikan kedamaian dan ketenangan batin [32]. Mekanisme efektivitas SEFT dapat dikaitkan dengan fokusnya pada sistem energi tubuh, yang diyakini terganggu selama gangguan emosional. Dengan mengatasi gangguan ini melalui praktik spiritual, SEFT membantu mengembalikan keseimbangan dan meningkatkan kestabilan emosional [39]. SEFT secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan dan kortisol (hormon stres) [40]. Respons fisiologis ini dilengkapi dengan manfaat psikologis, karena responden melaporkan bahwa merasa lebih rileks dan damai setelah dilakukan intervensi spiritual [41].

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan terapi pelengkap yang efektif menurunkan tekanan darah dengan mengelola stres dan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik. SEFT menggabungkan teknik relaksasi dengan penyembuhan spiritual, yang dapat meningkatkan kesehatan kardiovaskular. Studi telah menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik di berbagai populasi, termasuk pada lansia dan wanita hamil, setelah dilakukan intervensi SEFT. Responden melaporkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dari 164,00 menjadi 149,67 mmHg setelah penerapan SEFT [42]. Studi lainnya menunjukkan penurunan sekitar 12 mmHg pada tekanan darah sistolik di antara wanita hamil dengan hipertensi [43]. Temuan ini menunjukkan bahwa SEFT dapat menjadi terapi alternatif yang layak untuk hipertensi dengan menargetkan stres dan aktivitas berlebih sistem saraf simpatik.

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) telah terbukti meningkatkan ketenangan dan relaksasi, secara efektif mengurangi ketegangan fisik dan mental, yang pada gilirannya dapat menurunkan tekanan darah. SEFT menggabungkan teknik relaksasi dengan penyembuhan spiritual, dengan menargetkan titik-titik tubuh tertentu untuk mempromosikan kesejahteraan emosional dan fisik. Temuan kunci meliputi: Efektivitas pada Hipertensi, SEFT secara signifikan menurunkan tekanan darah pada pasien lansia, dengan nilai $p < 0,005$, yang menunjukkan signifikansi statistik yang kuat [44]. Pada wanita hamil dengan hipertensi, SEFT menyebabkan penurunan tekanan darah sistolik sekitar 12 mmHg [43]. Terapi SEFT secara efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi, dengan nilai $p = 0,000$, yang menunjukkan dampak terapeutik yang kuat [45].

Emosi positif secara signifikan mempengaruhi kesehatan kardiovaskular dengan meningkatkan pengendalian emosi dan mengurangi respons fisiologis yang terkait dengan stres. Penilaian menunjukkan bahwa terapi positif dapat meningkatkan regulasi emosi dan toleransi terhadap tekanan pada pasien dengan penyakit jantung koroner, yang mengarah pada hasil kesehatan yang lebih baik [46]. Selain itu, individu dengan tingkat afek positif yang lebih tinggi menunjukkan variabilitas denyut jantung yang lebih besar, yang menunjukkan keseimbangan otonom yang lebih baik dan tekanan darah yang lebih rendah selama stres [47]. Meta-analisis mengungkapkan bahwa intervensi psikologi positif secara efektif meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi tekanan pada pasien kardiovaskular, menunjukkan potensi mereka sebagai alat klinis yang berharga [48].

4. KESIMPULAN

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terbukti sebagai terapi komplementer yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terapi ini bekerja melalui kombinasi stimulasi titik-titik meridian, pengaturan emosi, dan aktivasi aspek spiritual yang bersama-sama memengaruhi sistem saraf otonom. SEFT mampu mengurangi aktivitas saraf simpatis, meningkatkan relaksasi, menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, serta memperbaiki keseimbangan energi tubuh. Mekanisme ini berkontribusi langsung terhadap vasodilatasi dan penurunan resistensi vaskular perifer, sehingga tekanan darah menurun. Berbagai penelitian menunjukkan hasil yang konsisten, yaitu adanya penurunan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi SEFT, baik pada pasien dewasa, lansia, maupun kelompok khusus seperti ibu hamil. Dalam penelitian ini, SEFT memberikan penurunan rata-rata sebesar 23,47 mmHg, dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$, menandakan efektivitas yang sangat signifikan. Selain manfaat fisiologis, SEFT juga memberikan dampak psikologis yang penting. Teknik ini secara efektif menurunkan kecemasan, stres, dan ketegangan mental, dan faktor yang berperan besar dalam peningkatan tekanan darah. Aspek spiritual dalam SEFT memperkuat ketenangan batin, meningkatkan penerimaan, dan membantu pasien menghadapi kondisi kesehatan mereka dengan lebih positif. Terapi ini sangat berpotensi untuk digunakan sebagai pendamping pengobatan medis dalam pengelolaan hipertensi jangka panjang, sekaligus meningkatkan kualitas hidup pasien melalui pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, emosional, dan spiritual. Secara keseluruhan, SEFT merupakan intervensi yang efektif, praktis, dan layak direkomendasikan sebagai bagian dari strategi penanganan hipertensi yang komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Panewu Kapanewon Pundong, Lurah Kalurahan Seloharjo Pundong Bantul beserta seluruh Masyarakat kalurahan Seloharjo yang telah bekerjasama dan antusias dalam penelitian ini.
2. Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bantul atas motivasi dan dukungannya.
3. Teman-teman dosen yang saling memberi support dan bekerjasama dalam penelitian ini.

5. REFERENSI

- [1] *High Blood Pressure*. Exon Publications, 2024. doi: 10.36255/high-blood-pressure.
- [2] A. Singh, V. Vishal, A. Kumar, S. Sonam, N. Kumar, and N. Sharma, "A Basic Review on Hypertension, its Non-Pharmacological and Pharmacological Treatment," *Journal of Drug Delivery and Therapeutics*, vol. 14, no. 3, pp. 202–209, Mar. 2024, doi: 10.22270/jddt.v14i3.6473.
- [3] S. Mazhar, U. Rafi, and A. Noreen, "Hypertension: Causes, Symptoms, Treatment and Prevention," *Pakistan BioMedical Journal*, pp. 02–07, Apr. 2023, doi: 10.54393/pbmj.v6i04.858.
- [4] G. P. and P. A. K., "A Succinct Analysis of Hypertension and its Management Strategies," *International Journal of Newgen Research in Pharmacy & Healthcare*, pp. 113–125, Jun. 2023, doi: 10.61554/ijnrph.v1i1.2023.24.
- [5] <https://p2ptm.kemkes.go.id>, "kegiatan-p2ptm/subdit-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/fakta-dan-angka-hipertensi".

- [6] www.alomedika.com, “penyakit/kardiologi/hipertensi/epidemiologi,” <https://www.alomedika.com>.
- [7] <https://www.alomedika.com>, “penyakit/kardiologi/hipertensi/epidemiologi”.
- [8] N. Eryanti and S. Sugiharto, “Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Sebagai Upaya Penurunan Hipertensi Pada Lansia: Literature Review,” *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, vol. 1, pp. 1801–1808, Dec. 2021, doi: 10.48144/prosiding.v1i.934.
- [9] - Murni, “EFEKTIVITAS TERAPI SPRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI,” *Photon: Jurnal Sain dan Kesehatan*, vol. 8, no. 2, pp. 151–159, Apr. 2018, doi: 10.37859/jp.v8i2.729.
- [10] Jumain, Agustinus Talindong, Wahyu, Parmi, and Mutmainnah HS, “Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Tinjauan Sistematis,” *Journal of Health (JoH)*, vol. 11, no. 1, pp. 109–118, Jan. 2024, doi: 10.30590/joh.v11n1.759.
- [11] V. Kurnia, M. Pauzi, T. Ramadanti, R. Gusmiati, and S. D. Fitri, “Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi,” *Jurnal Kesehatan Holistic*, vol. 7, no. 1, pp. 28–36, Jan. 2023, doi: 10.33377/jkh.v7i1.149.
- [12] Sartika. Ika, “Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Sawahan, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta. ,” 2019.
- [13] F. Rofacky. , F. Aini. Hendri, Fajri, Rofacky., Faridah, and Aini., “Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi.,” 2015.
- [14] Rina Elsa Rizkiana and Dwi Mulianda, “PENERAPAN TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH UNGARAN,” *JURNAL KEPERAWATAN SISTHANA*, vol. 6, no. 1, pp. 23–30, Mar. 2021, doi: 10.55606/sisthana.v6i1.73.
- [15] R. D. Ramadina, E. D. A. Rebti Sari, N. A. Fatmawati, V. U. Dianova, and R. D. W. Ditiya, “PENGUNAAN TERAPI SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) DALAM MEMPERBAIKI KUALITAS TIDUR DAN STABILITAS TEKANAN DARAH: LITERATURE REVIEW,” *Coping: Community of Publishing in Nursing*, vol. 10, no. 3, p. 320, Jun. 2022, doi: 10.24843/coping.2022.v10.i03.p12.
- [16] W. O. N. N. Rachman, W. O. Rahmadhanian, C. Indriani, A. Yani, and L. Ima, “Spiritual Emotional Freedom Technique Intervention on Anxiety Level of Hypertensive Heart Disease Patients,” *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 17, no. 3, pp. 729–734, Nov. 2023, doi: 10.33860/jik.v17i3.3327.
- [17] I. D. A. Rismayanti, I. M. Sundayana, F. S. Pamela, L. Supriati, and Y. Wulandari, “Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Reduce Blood Pressure Among Senior Citizent,” *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 8, no. 2, Apr. 2023, doi: 10.30604/jika.v8i2.1810.

- [18] N. Eryanti and S. Sugiharto, “Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Sebagai Upaya Penurunan Hipertensi Pada Lansia: Literature Review,” *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, vol. 1, pp. 1801–1808, Dec. 2021, doi: 10.48144/prosiding.v1i.934.
- [19] Nurna Ningsih, Lukman, and Cindy Ardianty, “Application of Spiritual Emotional Freedom Technique on Anxiety of Hypertension Patients in the Work Area of the Simpang Periuik Public Health Center Lubuklinggau City,” *East Asian Journal of Multidisciplinary Research*, vol. 1, no. 9, pp. 1903–1912, Oct. 2022, doi: 10.55927/eajmr.v1i9.1627.
- [20] M. Boarder, J. Dixon, D. Newby, P. Navti, and T. Zetterström, “Hypertension,” in *Pharmacology for Pharmacy and the Health Sciences*, Oxford University Press, 2016. doi: 10.1093/9780198728832.003.0005.
- [21] N. Susanti, S. N. Aghniya, S. S. Almira, and N. Anisa, “HUBUNGAN USIA, JENIS KELAMIN DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI DI KLINIK UTAMA PARU SOEROSO,” *PREPOTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, vol. 8, no. 2, pp. 3597–3604, Aug. 2024, doi: 10.31004/prepotif.v8i2.30438.
- [22] M. Yunus, I. W. C. Aditya, and D. R. Eksa, “HUBUNGAN USIA DAN JENIS KELAMIN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS HAJI PEMANGGILAN KECAMATAN ANAK TUHA KAB. LAMPUNG TENGAH,” *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, vol. 8, no. 3, Oct. 2021, doi: 10.33024/jikk.v8i3.5193.
- [23] Denilay Richardo Rambing, M. F. D. Setya Haksama, and A. W. Lusno, “HUBUNGAN UMUR DAN RIWAYAT PADA KELUARGA SEBAGAI FAKTOR NON-MODIFEABLE DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI,” 2021.
- [24] S. Mulyasari, M. A. Wurjanto, R. Hestningsih, and M. S. Adi, “HUBUNGAN ANTARA RIWAYAT HIPERTENSI DALAM KELUARGA, STATUS MEROKOK, DAN KONSUMSI GARAM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA 35-59 TAHUN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEBUMEN I,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 11, no. 6, pp. 639–644, Nov. 2023, doi: 10.14710/jkm.v11i6.38172.
- [25] N. Dismiantoni, A. Anggunan, N. Triswanti, and R. Kriswiasitny, “Hubungan Merokok Dan Riwayat Keturunan Dengan Kejadian Hipertensi,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, vol. 11, no. 1, pp. 30–36, Jun. 2020, doi: 10.35816/jiskh.v11i1.214.
- [26] T. A. Rachmanto and V. Y. Pohan, “Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi,” *Ners Muda*, vol. 2, no. 3, p. 100, Dec. 2021, doi: 10.26714/nm.v2i3.8496.
- [27] M. Warni, “PENGARUH KEBERHASILAN TERAPI SPRITUAL EMOTIONAL TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH DI DESA PANDAU JAYA KEC.SIAK HULU KAB.KAMPAR,” *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, vol. 4, no. 1, pp. 54–59, Jul. 2020, doi: 10.36341/jka.v4i1.1354.
- [28] N. Eryanti and S. Sugiharto, “Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Sebagai Upaya Penurunan Hipertensi Pada Lansia: Literature Review,” *Prosiding*

- Seminar Nasional Kesehatan*, vol. 1, pp. 1801–1808, Dec. 2021, doi: 10.48144/prosiding.v1i.934.
- [29] B. Assidiqy and H. Ariyani, “LITERATURE REVIEW: SPIRITUAL EMOSIONAL FREEDOM TECHNIQUE DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI,” *JURNAL MITRA KENCANA KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN*, vol. 5, no. 2, p. 56, Dec. 2021, doi: 10.54440/jmk.v5i2.133.
- [30] A. Anam, A. S. Upoyo, A. Isworo, A. Taufik, and Y. Sari, “Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi,” *Jurnal of Community Health Development*, vol. 2, no. 1, p. 39, Feb. 2021, doi: 10.20884/1.jchd.2021.2.1.2343.
- [31] H. Hamidah *et al.*, “The effect of spiritual emotional freedom technique impact to pain in cervical cancer post-chemoradiation: a review article,” *Health Low Resour Settings*, Jul. 2024, doi: 10.4081/hls.2024.12189.
- [32] D. W. Rachmawardany, I. F. Mustikawati, P. Septianawati, and G. Immanuel, “Analysing the Spiritual Effects of Emotional Freedom Technology (SEFT) in Building Psychological Well-being: Systematic Literature Review,” *Jurnal Health Sains*, vol. 5, no. 4, pp. 293–298, Apr. 2024, doi: 10.46799/jhs.v5i4.1260.
- [33] I. P. Dewi, Izzanir Purwanti, and Perla Yualita, “Spiritual emotional freedom technique and level anxiety among people with pre-percutaneous coronary intervention,” *Jurnal Keperawatan*, vol. 15, no. 01, Jan. 2024, doi: 10.22219/jk.v15i01.31077.
- [34] J. Hart, “Emotional Freedom Techniques: Tapping Acupuncture Points and Talking to Improve Health,” *Integrative and Complementary Therapies*, vol. 28, no. 5, pp. 232–234, Oct. 2022, doi: 10.1089/ict.2022.29035.jha.
- [35] D. Church, K. Kip, and P. Stapleton, “Corrigendum Supports Therapeutic Contribution of Acupoint Tapping to EFTs’ Observed Effects,” *Journal of Nervous & Mental Disease*, vol. 210, no. 2, pp. 143–147, Feb. 2022, doi: 10.1097/NMD.0000000000001439.
- [36] Y. Choi *et al.*, “Emotional freedom technique versus written exposure therapy versus waiting list for post-traumatic stress disorder: protocol for a randomised clinical MRI study,” *BMJ Open*, vol. 13, no. 6, p. e070389, Jun. 2023, doi: 10.1136/bmjopen-2022-070389.
- [37] S. Mugihartadi, “PENGARUH TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19,” *Nursing Science Journal (NSJ)*, vol. 1, no. 2, pp. 38–47, Dec. 2020, doi: 10.53510/nsj.v1i2.43.
- [38] L. P. Astuti, I. Siswiyanti, and S. Sonhaji, “THE EFFECT OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) ON ANXIETY DURING THE ACTIVE PHASE I LABOR,” *Jurnal Riset Kesehatan*, vol. 11, no. 1, pp. 14–20, May 2022, doi: 10.31983/jrk.v11i1.8468.
- [39] S. Sucipto, H. Kristanto, and W. C. Dhevansa, “Literature Review: The Effect of Spiritual Emotional Freedom Technique Therapy on Patients with Depression,”

- Indonesian Journal of Global Health Research*, vol. 5, no. 1, pp. 61–68, Feb. 2023, doi: 10.37287/ijghr.v5i1.1467.
- [40] V. H. Asmawati, Alimin Maidin, Andi Ummu Salmah, Ridwan Amiruddin, Aminuddin Syam, and Muh.Tahir Abdullah, “The Effect of Spiritual Qur’anic Emotional Freedom Technique (SQEFT) Therapy on Reducing Anxiety Value and Blood Cortisol Levels in NAPZA (Narcotics, Psychotropic, Other Addictive Substances) Residents,” *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, vol. 15, no. 2, pp. 4602–4605, Mar. 2021, doi: 10.37506/ijfmt.v15i2.15111.
 - [41] L. F. Lina, H. E. Sabriyanti, and A. Sartika, “Decreased The Anxiety Scale of Hemodialysis Patients With The Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) and The Autogenic Relaxation,” *South East Asia Nursing Research*, vol. 1, no. 3, p. 142, Dec. 2019, doi: 10.26714/seanr.1.3.2019.142-147.
 - [42] R. Saputra, B. Mulyadi, and M. Mahathir, “Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Akupresur Titik Taichong,” *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, vol. 20, no. 3, p. 942, Oct. 2020, doi: 10.33087/jiubj.v20i3.1068.
 - [43] A. Syafruddin and T. A. E. Permatasari, “Knowledge and Compliance of COVID-19 Health Protocols among Pregnant Women in Urban and Rural West Java Province,” *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 8, no. 2, Apr. 2023, doi: 10.30604/JIKA.V8I2.1826.
 - [44] I. D. A. Rismayanti, I. M. Sundayana, F. S. Pamela, L. Supriati, and Y. Wulandari, “Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Reduce Blood Pressure Among Senior Citizent,” *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 8, no. 2, Apr. 2023, doi: 10.30604/jika.v8i2.1810.
 - [45] E. R. Pratama, S. I. Suri, and S. Damaiyanti, “Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) terhadap Penurunan Kecemasan pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi,” *Malahayati Nursing Journal*, vol. 4, no. 8, pp. 1983–1994, Aug. 2022, doi: 10.33024/mnj.v4i8.6738.
 - [46] S. Radmehr, M. Jadidi, and M. Golestanipour, “Effectiveness of Positive Therapy in Emotion Regulation and Distress Tolerance in Patients with Coronary Heart Disease,” *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, vol. 26, no. 2, Feb. 2024, doi: 10.5812/zjrms-142671.
 - [47] S. Þ. Sveinsdóttir and K. R. Jóhannsdóttir, “Is Positive Affect as a Trait Related to Higher Heart Rate Variability in a Stressful Situation?,” *Int J Environ Res Public Health*, vol. 20, no. 20, p. 6919, Oct. 2023, doi: 10.3390/ijerph20206919.
 - [48] K. J. M. Tönis, J. T. Kraiss, G. C. M. Linssen, and E. T. Bohlmeijer, “The effects of positive psychology interventions on well-being and distress in patients with cardiovascular diseases: A systematic review and Meta-analysis,” *J Psychosom Res*, vol. 170, p. 111328, Jul. 2023, doi: 10.1016/j.jpsychores.2023.111328.