



**PENERAPAN TERAPI SEFT SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
BINAAN PUSKESMAS ROWOSARI SEMARANG**

*THE APPLICATION OF SEFT SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)
THERAPY TOWARDS REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE
ESTABLISHED AREA OF ROWOSARI PUSKESMAS SEMARANG*

Aprillya Dwi Sarweni^a, Novita Wulan Sari^b

^aaprillyadwisarweni@gmail.com , Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^bnovitawulansari@gmail.com , Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

ABSTRAK

Hypertension is situation where blood pressure exceeding the limit of normal with blood pressure 140/90 mmHg and which includes non contagious disease. Complementary therapy can reduce the risk of hypertension complications. SEFT therapy one of a complementary therapy that can be used to overcome the problem of increasing blood pressure. The purpose of this study was to carried out SEFT therapy towards decreasing blood pressure in hypertension patients in the built area of Puskesmas Rowosari Semarang. This type of researAch is descriptive using the case study approach method. The criteria used in the case study: primary hypertension patients, hypertension sufferers were able to communicate well, hypertension patients who did not take anti-hypertension drugs. Case study analysis was carried out by processing data through observation of blood pressure before and after SEFT therapy. The results of the case study showed that there was a decrease of blood pressure. Before therapy the blood pressure of the subject I was 170/110 mmHg decreased to 120/80 mmHg and in subject II before therapy, blood pressure 160/100 decreased to 140/80 mmHg. The recommendation is with control of blood pressure by using SEFT therapy, the society can apply this therapy.

Keywords: Hypertension, SEFT Therapy

Abstrak

Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah melebihi batas normal dengan TD 140/90 mmHg dan termasuk penyakit tidak menular. Terapi komplementer dapat menurunkan resiko komplikasi hipertensi. Terapi SEFT termasuk terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah peningkatan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk menerapkan terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Binaan Puskesmas Rowosari Semarang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Kriteria yang digunakan dalam studi kasus: penderita hipertensi primer, penderita hipertensi mampu berkomunikasi dengan baik, penderita hipertensi yang tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi. Analisa studi kasus dilakukan pengolahan data melalui hasil observasi tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT. Hasil studi kasus menunjukkan ada penurunan tekanan pada subyek I sebelum dilakukan terapi TD 170/110 mmHg menjadi 120/80 mmHg dan pada subyek II sebelum dilakukan terapi TD 160/100 menjadi 140/80 mmHg. Rekomendasi dengan adanya pengontrolan tekanan darah dengan terapi SEFT diharapkan masyarakat dapat menerapkan terapi ini.

Kata Kunci : Hipertensi, Terapi SEFT

1. PENDAHULUAN

Hipertensi Hipertensi yang biasa disebut penyakit tekanan darah tinggi merupakan keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal.¹ Seseorang dapat dikatakan hipertensi jika melebihi 140 mmHg sistolik atau 90 mmHg diastolik (140/90).² Faktor penyebab terjadinya hipertensi ada 2 yaitu hipertensi esensial atau primer (hipertensi yang disebabkan gaya hidup) dan hipertensi non esensial atau sekunder (hipertensi yang diketahui penyebabnya seperti penyakit ginjal dan pemakaian pil KB).³

Data WHO dari 57 juta kematian, 36 juta di dunia disebabkan oleh penyakit tidak menular yaitu penyakit kardiovaskuler yang menyumbang 39% kematian, kanker 27%, penyakit pernafasan kronis dan pencernaan 30% dan diabetes 4%.⁴ Data tersebut menunjukkan penyakit kardiovaskuler merupakan penyebab pertama kematian. Penyakit kardiovaskuler antara lain jantung koroner, stroke dan hipertensi.⁵

Berdasarkan data WHO, sebanyak 1,13% orang di dunia menderita hipertensi pada tahun 2015.⁶ Prevalensi di Indonesia yaitu 30,9% penduduk menderita hipertensi. Berdasarkan hasil Riskesdas, hipertensi mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013. Hasil Riskesdas tahun 2018 hipertensi mengalami kenaikan jika dibandingkan tahun 2013 dengan hasil 25,8% menjadi 34,1%.⁷ Berdasarkan kasus penyakit hipertensi di Jawa Tengah pada tahun 2010 sebesar 907 kasus, tahun 2011 sebesar 1077 kasus, tahun 2012 sebesar 2084 kasus, tahun 2013 sebesar 2725 kasus, tahun 2014 sebesar 2462 kasus dan tahun 2015 mengalami penurunan menjadi 980 kasus. Tahun 2015 hipertensi mengalami kenaikan yaitu 29335 kasus.⁸ Hipertensi di Semarang pada tahun 2016 yaitu 46670 kasus untuk hipertensi esensial dan 2086 kasus untuk hipertensi non esensial. Tahun 2017 ada 4583 kasus untuk hipertensi esensial dan 3772 untuk hipertensi non esensial. Hipertensi jika tidak segera ditangani akan menyebabkan komplikasi seperti stroke, infark miokard, gagal ginjal dan edema.⁹ Pentingnya menjaga kesehatan pasien hipertensi, perawat memiliki peran penting sebagai pemberi asuhan keperawatan.

Melalui keperawatan kesehatan komunitas, perawat melaksanakan perannya di masyarakat dalam menjaga kesehatan.¹⁰ Perawat berperan dalam keluarga untuk memandirikan anggota keluarga sehingga mampu melaksanakan tugas dan fungsi kesehatan secara mandiri sehingga tercipta keluarga yang sehat. Mewujudkan hal tersebut, perawat dapat melakukan asuhan keperawatan kepada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat sebagai penyuluh dan konselor bagi klien.¹¹ Perawat diharapkan mampu memberikan asuhan keperawatan secara mandiri dan non farmakologi. Terapi non farmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi hipertensi seperti obat tradisional, akupuntur, hipnoterapi, meditasi, dan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT).¹²

Terapi SEFT merupakan teknik relaksasi yang termasuk dalam terapi komplementer. Terapi SEFT memiliki cara yang sederhana dan aman dibandingkan dengan akupuntur dan akupresur. Terapi SEFT bekerja dengan merangsang titik kunci 18 jalur energi (energi meridian) yang penting dan berpengaruh pada kesehatan.¹³ Terapi SEFT menggabungkan antara spiritual power dan spiritual, terapi ini bermanfaat untuk menjaga kondisi pikiran, emosi dan perilaku.³

Terapi SEFT dapat menyembuhkan hipertensi karena membuat otot-otot polos pembuluh darah arteri dan vena menjadi rileks bersama dengan otot-otot lain dalam tubuh. Efek dari relaksasi otot-otot ini menyebabkan kadar norepinefrin dalam darah menurun. Otot-otot yang rileks ini akan menyebarkan stimulus ke hipotalamus sehingga jiwa dan organ dalam manusia merasakan ketenangan dan kenyamanan. Situasi ini akan menekan sistem saraf simpatik sehingga produksi hormon epinefrin dan norepinefrin dalam darah menurun. Penurunan kadar norepinefrin dan epinefrin dalam darah menyebabkan penurunan curah jantung yang akan berimbas pada penurunan tekanan darah.³

Berkembangnya terapi SEFT banyak penelitian yang dilakukan untuk mengetahui keefektifan dari terapi SEFT. Berdasarkan penelitian Huda dkk penatalaksanaan terapi SEFT dilakukan dua hari sekali selama 6 kali dengan dengan waktu 10-15 menit yang menggunakan 18 titik yang menunjukkan terapi SEFT tidak memberikan pengaruh antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.¹⁴ Penelitian lain terkait keefektifan terapi

SEFT menurut Farida tahun 2012 terapi SEFT efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi pada kelompok intervensi terdapat perubahan sebelum dilakukan terapi tekanan darah sistole 158,93 mmHg setelah dilakukan terapi turun menjadi 157,47 mmHg sedangkan tekanan darah

diastole dari 88,67 turun menjadi 88,00 mmHg.¹² Berdasarkan penelitian tersebut SEFT efektif untuk menurunkan hipertensi.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk menerapkan lebih lanjut kasus di Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “Pengaruh Terapi SEFT Untuk Penderita Hipertensi Di Wilayah Binaan Puskesmas Rowosari Semarang”.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Tekanan Darah

Tekanan darah adalah tenaga yang digunakan untuk memompa darah dari jantung ke seluruh tubuh.¹⁵ Tekanan darah arterial adalah kekuatan tekanan darah ke dinding pembuluh darah yang menampungnya. Tekanan ini berubah-ubah pada setiap tahap siklus jantung. Selama sistole ventrikuler, saat ventrikel kiri memaksa darah masuk aorta, tekanan naik sampai puncak yang disebut tekanan sistolik. Selama diastole tekanan turun, nilai terendah yang dicapai disebut tekanan diastolik.¹⁵

2.2. Hipertensi

Hipertensi adalah keadaan peningkatan tekanan darah yang akan memberi gejala lanjut ke suatu organ target seperti stroke (untuk otak), penyakit jantung koroner (untuk pembuluh darah jantung) dan hipertropi ventrikel kanan (untuk otot jantung).⁵ Tekanan darah didasarkan dua fase yaitu fase sistolik 140 mmHg dan fase distolik 90 mmHg. Menurut WHO, batas tekanan darah yang normal adalah kurang dari 130/85 mmHg.

2.3. Terapi Seft

Terapi SEFT merupakan pengembangan dari terapi EFT. Terapi EFT adalah teknik mengatasi emosi dengan mengetuk ujung jari untuk menstimulasi titik meridian pada tubuh dengan merasakan masalah yang sedang dihadapi. ²¹ Terapi SEFT merupakan penggabungan antara spiritual (melalui doa keikhlasan dan kepasrahan) dan energy psychology. Energi psikologi adalah prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku. ¹³

3. METODOLOGI PENELITIAN

Studi kasus merupakan rancangan penelitian yang mencakup pengkajian satu unit penelitian secara intensif misalnya satu klien, keluarga, kelompok, komunitas, atau institusi. Studi kasus bergantung pada keadaan kasus namun tetap mempertimbangkan faktor penelitian waktu. Keuntungan dari rancangan penelitian adalah pengkajian secara rinci meskipun jumlah respondennya sedikit, sehingga akan didapatkan gambaran satu unit subyek secara jelas.

1. Analisa data

Analisis data dilakukan melalui proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Pengolahan data dilakukan melalui hasil observasi tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT.

2. Penyajian Data

Penyajian data setelah dilakukan pengkajian data dan didapatkan hasil penelitian akan dilanjutkan dalam bentuk tabel dan teks.

Etika penelitian yang harus diperhatikan adalah sebagai berikut:²²

a. Informed Consent

Informed consent merupakan lembar penelitian yang dilakukan antara peneliti dan responden penelitian sebagai bentuk persetujuan. Tujuan informed consent adalah agar subyek mengetahui dampak dari tindakan, serta agar subyek mengetahui maksud dan tujuan penelitian.

b. Anonimity

Peneliti pada subyek penelitian dengan tidak mencantumkan dan memberikan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

c. Kerahasiaan

Semua informasi, masalah-masalah, dan hasil penelitian yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiannya oleh peneliti, hanya kelompok tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset. Hal tersebut merupakan bentuk jaminan kerahasiaan yang dilakukan oleh peneliti.

d. Kejujuran

1. Jujur saat pengumpulan data, pustaka, metode, prosedur penelitian, hingga publikasi hasil.
2. Jujur pada kekurangan atau kegagalan penelitian
3. Tidak mengakui pekerjaan yang bukan pekerjaannya.
4. Hak terhadap penanganan yang adil memberikan individu hak yang sama untuk dipilih atau terlibat dalam penelitian tanpa diskriminasi dan diberikan penanganan yang sama dengan menghormati seluruh persetujuan yang disepakati, dan untuk memberikan penanganan terhadap masalah yang selama ini muncul selama partisipasi dalam penelitian.
5. Hak untuk mendapatkan perlindungan dari ketidaknyamanan dan kerugian mengharuskan agar klien dilindungi dari eksploitasi dan peneliti harus menjamin bahwa semua usaha dilakukan untuk meminimalkan manfaat dari penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi Faktor resiko hipertensi antara lain: usia, riwayat kesehatan keluarga, berat badan atau obesitas, pola makan (terlalu banyak garam (natrium)), gaya hidup (merokok, alkohol, stress, kurang olahraga).²⁴ Subyek I mengatakan dirinya merasa kelelahan karena sehari-hari bekerja di ladang dan berjualan makanan. Kelelahan dapat diidentifikasi sebagai salah satu masalah kesehatan kerja di Negara berkembang dan merupakan ancaman bagi kualitas hidup manusia. Kelelahan dapat menyebabkan berbagai penyakit yang salah satunya adalah hipertensi. ²⁵ Kelelahan menyebabkan arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku sehingga tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri, karena pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit sehingga menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi.²⁶ Penyebab hipertensi lainnya yaitu, subyek I mengatakan suka makanan asin, pada penderita hipertensi dapat dilakukan pembatasan penggunaan garam yaitu $\frac{1}{2}$ sendok teh perhari jika tekanan darah 140-159/90-100 mmHg, $\frac{1}{4}$ sendok teh perhari jika tekanan darah 160-179/100-109 mmHg dan tidak menggunakan garam jika tekanan darah >180/110 mmHg. ²⁷ Natrium merupakan kation utama dalam cairan ekstraseluler, keseimbangan asam basa dan juga neuromuscular. Asupan tinggi natrium dapat menyebabkan konsentrasi natrium di dalam cairan ekstraseluler meningkat sehingga untuk menormalkan cairan intraseluler ditarik keluar dan mengakibatkan meningkatnya volume darah dan berdampak pada peningkatan tekanan darah. ²⁸

Penyebab subyek II mengalami tekanan darah tinggi dikarenakan usia yang memasuki usia lansia. Lansia mengalami perubahan pada jantung dan pembuluh darah seperti pembesaran otot jantung serta penebalan dan kekakuan pembuluh darah. Perubahan pada status kesehatan tersebut menyebabkan lansia menderita hipertensi.²⁹ Penyebab hipertensi lainnya yaitu subyek mengatakan sering mengkonsumsi kopi 2 kali sehari. Kafein di dalam tubuh manusia bekerja dengan cara memicu produksi hormon adrenalin yang berasal dari reseptor adinosa di dalam sel saraf yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah.³⁰

Intervensi keperawatan untuk mengatasi peningkatan TD pada kedua subyek studi kasus yaitu menggunakan terapi SEFT. Terapi SEFT dilakukan dalam 2 hari 1 kali sebanyak 6 kali dengan durasi waktu 10-15 menit dalam waktu 2 minggu. Terapi SEFT diberikan dengan memotivasi subyek untuk fokus berdo'a dengan khusyu, tulus, dan ikhlas dapat menerima keadaannya saat ini, selanjutnya penulis melakukan tahap tapping dengan melakukan ketukan ringan di 18 titik tertentu tubuh. Terapi SEFT dilakukan dengan 3 teknik yaitu The Set Up, The Tune In, The Tapping. Titik-titik ini adalah titik kunci yang jika dilakukan ketukan beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan oleh subyek, karena aliran energi tubuh kembali normal dan berjalan seimbang.¹³

Terapi SEFT dapat menyembuhkan hipertensi karena membuat otot-otot polos pembuluh darah arteri dan vena menjadi rileks bersama dengan otot-otot lain dalam tubuh. Efek dari relaksasi otot-otot menyebabkan kadar norepinefrin dalam darah menurun. Otot-otot yang rileks menyebarkan stimulus ke hipotalamus yang membuat jiwa dan organ dalam manusia merasa tenang dan nyaman. Situasi ini akan menekan sistem saraf simpatik yang membuat produksi hormon epinefrin dan norepinefrin dalam darah menurun. Penurunan kadar norepinefrin dan epinefrin dalam darah menyebabkan penurunan curah jantung sehingga terjadi pada penurunan tekanan darah.³

Selama proses dilakukannya terapi SEFT, penulis melibatkan anggota keluarga. Subyek I saat dilakukan terapi, keluarga selalu ada untuk mendampingi subyek. Keluarga subyek I, penulis berikan kertas bergambar yang berisikan instruksi tentang langkah-langkah terapi SEFT dengan hasil tekanan

darah sebelum dilakukan terapi 170/110 mmHg dan setelah dilakukan terapi SEFT pada hari terakhir tekanan darah menjadi 120/80 mmHg. Subyek II untuk dukungan keluarga dilakukan terapi ke-1 dan ke-3 dengan hasil tekanan darah 160/100 mmHg dan setelah dilakukan terapi pada hari terakhir tekanan darah menjadi 140/80 mmHg. Hasil tekanan darah pada kedua subyek mengalami perbedaan antara subyek I dengan pendampingan keluarga sepenuhnya dan pada subyek II dengan pendampingan keluarga yang dilakukan selama 2 kali masa terapi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa keluarga memiliki peran penting dalam manajemen penyakit keluarganya yaitu dengan memberikan dukungan emosional yang membuat subyek dapat menangani penyakitnya. Dukungan keluarga yang meningkat akan berhubungan dengan kontrol tekanan darah yang lebih baik pada pasien hipertensi.³¹ Dukungan keluarga diharapkan dapat menunjang keberhasilan dilakukannya terapi. Dukungan keluarga yang nyaman dapat menyebabkan dirinya merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai. Dukungan keluarga terbukti dapat membuat lebih mudah sembuh dari sakit.³²

Berdasarkan terapi yang penulis lakukan, saat diberikan terapi SEFT terjadi perbedaan penurunan tekanan darah pada subyek I dan II. Pengukuran tekanan darah pada subyek I setelah dilakukan terapi SEFT pada hari ke-2, tekanan darah 150/100 mmHg dan hari ke-3 yaitu 150/90 mmHg. Setelah dilakukan terapi pada subyek I, hari ke-2 dan ke-3 hanya mengalami penurunan pada tekanan diastol sebesar 10 mmHg. Hal ini dikarenakan pada saat dilakukan terapi, subyek I mengatakan jika semalaman dirinya tidak istirahat karena menyiapkan makanan untuk acara tasyakuran. Durasi tidur yang kurang atau berlebih merupakan faktor resiko tekanan darah tinggi. Orang dengan waktu tidur yang kurang akan berakibat pada peningkatan aktivitas saraf simpatik sehingga orang tersebut mudah stress yang berakibat pada naiknya tekanan darah.³³ Pengukuran tekanan darah pada subyek II setelah dilakukan terapi pada hari ke-3, tekanan darah 130/90 mmHg dan pada hari ke-4 tekanan darah kembali naik menjadi 140/90 mmHg dikarenakan pada saat dilakukan terapi pada hari ke-4, lingkungan pada subyek II tidak kondusif karena masyarakat di sekitar rumah subyek ikut melihat sehingga subyek II tidak berkonsentrasi. Kegagalan dalam menciptakan lingkungan kondusif, dapat membuat suatu terapi tidak akan mengatasi kesulitan dalam beberapa aktivitas yang menyebabkan ketidakmampuan pada peningkatan proses terapi.³⁴

Hasil pada kedua subyek, pengukuran tekanan darah pada subyek I sebelum dilakukan terapi pada hari pertama 170/110 mmHg dan hari terakhir TD 120/80 mmHg sehingga terjadi penurunan pada hari pertama dan terakhir yaitu tekanan sistol 50 mmHg dan diastol 30 mmHg, rata-rata tekanan darah sistol yaitu 130 mmHg dan diastol 91 mmHg. Subyek II sebelum dilakukan terapi pada hari pertama yaitu 160/100 mmHg dan sesudah terapi hari terakhir yaitu 140/80 mmHg sehingga terjadi penurunan pada hari pertama dan terakhir yaitu tekanan darah sistol 20 mmHg dan diastol 20 mmHg, rata-rata sesudah dilakukan terapi yaitu tekanan darah sistol 145 mmHg dan tekanan darah diastol 88 mmHg. Penelitian terkait keefektifan terapi SEFT yang dilakukan Farida pada tahun 2012 yang dilakukan selama 1 kali terapi, tekanan darah sistol 158,93 mmHg setelah terapi turun menjadi 157,47 mmHg sedangkan tekanan darah diastole 88,67 mmHg turun menjadi 88,00 mmHg.³ Disimpulkan pada kedua subyek mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi terapi SEFT.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan paparan studi kasus dan pembahasan mengenai tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT bahwa dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi SEFT sebanyak 6 kali selama 2 minggu.
2. Subyek I mengalami penurunan tekanan darah dari sebelum dilakukan terapi dengan TD 170/110 mmHg dan setelah dilakukan terapi pada hari terakhir TD menjadi 120/80 mmHg
3. Subyek II mengalami penurunan tekanan darah dari sebelum dilakukan terapi dengan TD 160/100 mmHg dan setelah dilakukan terapi pada hari terakhir TD menjadi 140/80 mmHg
4. Setelah dilakukan terapi SEFT penurunan TD pada subyek I menjadi 40/30 mmHg dengan rata-rata TD 130/91 mmHg sedangkan pada subyek II, penurunan TD 20/20 mmHg dengan rata-rata TD 145/85 mmHg.

5.2 Saran

Berdasarkan analisa dan kesimpulan studi kasus, maka dalam bab ini penulis akan menyampaikan beberapa saran diantaranya :

1. Bagi Masyarakat

Bagi subyek diharapkan menerapkan terapi SEFT secara rutin minimal 3 kali dalam satu minggu untuk menurunkan tekanan darah. Keluarga diharapkan terlibat aktif dalam merawat anggota keluarganya yang mempunyai tekanan darah tinggi dengan memberikan terapi SEFT.

2. Bagi Pengembangan Ilmu Dan Teknologi Keperawatan
Perawat Puskesmas diharapkan mampu melakukan upaya promotif untuk mengurangi tekanan darah tinggi secara non farmakologis pada penderita hipertensi secara non farmakologis dengan mengajarkan terapi SEFT melalui pemberdayaan kader di puskesmas.
3. Bagi Penulis
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menerapkan tindakan prosedur terapi SEFT pada pasien hipertensi dan mendapatkan hasil yang memuaskan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sofia Rhosma, D. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Cv Budi Utama, 2014.
2. Kemenkes. Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, Situasi Dan Analisis Lanjut Usia. Pusdatin 8.2014.
3. Rofacky, H. F. Dan F. A. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. J. Keperawatan Soedirman (The Soedirman J. Nursing) 2, 17–23.2015.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020. Artikel 8–9.2018.
5. Nadjib Bustan, M. Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Rineka Cipta, 2015.
6. Wisnubro. Waspada Jumlah Penderita Hipertensi Terus Meningkat. 2018.
7. Riskesdas. Potret Sehat Indonesia.2018.
8. Dinkes. Profil Kesehatan Kota Semarang 2015. 2017.
9. Triyanto, E. Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. 2014.
10. Ketut Swarjana, I. Keperawatan Kesehatan Komunitas. Cv. Andi Offset, 2016.
11. Pemerintah Republik Indonesia. Uu No. 38 Tentang Keperawatan. 1– 32.2014.
12. Lismayanti, L. & Pamela, N. Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Therapy (Seft) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Diatas 65 Tahun Yang Mengalami Hipertensi. 64–67.2018.
13. Faiz Zainudin, A. Seft. Afzan Publishing, 2009.
14. Huda, S. Pengaruh Terapi Seft Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tahunan. 2018.
15. Agromedia, Redaksi. Solusi Sehat Mengatasi Hipertensi. Pt Agromedia Pustaka, 2010.
16. C. Pearce, E. Anatomi Dan Fisiologi Untuk Paramedis. 2015
17. Mutaqqin, A. Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler. Salemba Medika, 2009.
18. M. Wijoyo, Padmiarso. Rahasia Penyembuhan Hipertensi Secara Alami. (Bee Medika Agro, 2011).
19. Nurrahmani, Ulfa. Stop Hipertensi. (Familia, 2015).
20. Huda, S. Bahan Ajar: Dengan Menggunakan Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique). 2018.
21. Tri Astuti, R. Manajemen Penanganan Post Traumatik Stress Disorder (Ptd) Berdasarkan Konsep Dan Penelitian Terkini. Unimma Press, 2018.
22. Putra, S. . Panduan Riset Keperawatan Dan Penulisan Ilmiah. 2012.
23. Laporan Data Kesakitan Puskesmas Rowosarin Semarang.

24. Kong, H. & Tradisional, M. Hipertensi. Tekanan Darah Tinggi. 1–5
25. Yogisutanti, G. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 9, 53–57.2013.
26. Oktaviani, Devi. Hipertensi. 2009.
27. Astusi, R. F. Diet Rendah Garam Untuk Mengontrol Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. 2014.
28. Rahayu, M. Hubungan Asupan Natrium Dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Lansia. 2017.
29. Pusdatin. Penyakit Tidak Menular. 2030.2012.
30. Bistara, D. N. & Kartini, Y. Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda. 3,2018.
31. Efendi, H. & Larasati, T. A. Dukungan Keluarga Dalam Manajemen Penyakit Hipertensi Family Support In Hypertension Disease ' S Management. 1–7.2013.
32. Utara, U. S. Dukungan Keluarga. 2018.
33. Info, A. Jurnal Berkala Epidemiologi. 6, 18–26.2018.
34. Atmodiwirjo, P. & Arch, M. Rumah Tinggal Sebagai Lingkungan Therapeutic Bagi Lanjut Usia. 2007.