

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE* DAN *SLOW DEEP BREATHING RELAXATION*
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI DESA SUKAMENANG**



SKRIPSI

Oleh :

DELLA PUSPITA

NIM : 04021182025021

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA, (MEI 2024)

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE* DAN *SLOW DEEP BREATHING RELAXATION*
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI DESA SUKAMENANG**



SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh

Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :

DELLA PUSPITA

NIM : 04021182025021

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA, (MEI 2024)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Della Puspita

NIM : 04021182025021

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, 16 Mei 2024

Yang membuat pernyataan,



Della Puspita

NIM 04021182025021

UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : DELLA PUSPITA

NIM : 04021182025021

JUDUL : PERBEDAAN EFEKTIVITAS TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* DAN *SLOW DEEP BREATHING RELAXATION* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SUKAMENANG

PEMBIMBING I

Herliawati, S.Kp., M.Kes

NIP. 197402162001122002


(.....)

PEMBIMBING II

Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns. M. Kep

NIP. 198407012008122001


(.....)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

NAMA : DELLA PUSPITA
NIM : 04021182025021
JUDUL : PERBEDAAN EFEKTIVITAS TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* DAN *SLOW DEEP BREATHING RELAXATION* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SUKAMENANG

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguj Skripsi Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 16 Mei 2024 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 16 Mei 2024

PEMBIMBING SKRIPSI

1. Herliawati, S.Kp., M.Kes
NIP. 197402162001122002

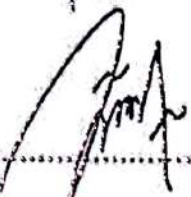
(.....)

2. Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns. M. Kep
NIP. 198407012008122001

(.....)

PENGUJI SKRIPSI

1. Zulian Effendi, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 198807072023211619

(.....)

Mengetahui,

Ketua Bagian Keperawatan

Koordinator Program Studi Keperawatan




Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19760220200212200


Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198407012008122001

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**Skripsi, Mei 2024
Della Puspita**

**Perbedaan Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dan
Slow Deep Breathing Relaxation terhadap Perubahan Tekanan Darah
pada Penderita Hipertensi di Desa Sukamenang**

xix + 109 + 13 tabel + 2 gambar + 3 skema + 17 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi adalah kelainan sistem sirkulasi darah yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah di atas nilai normal atau tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Orang yang berusia tua (≥ 45 tahun) memiliki risiko yang lebih tinggi untuk menderita hipertensi dibandingkan dengan mereka yang berusia muda (< 45 tahun). Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dan *Slow Deep Breathing Relaxation* merupakan terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah tinggi. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui perbedaan efektivitas terapi *spiritual emotional freedom technique* dan *slow deep breathing relaxation* terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa sukamenang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis *pre-experimental design two group pretest-posttest design*. Jumlah Sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 orang yang berusia 45-60 tahun dengan teknik pemilihan *purposive sampling*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 16 orang kelompok terapi *spiritual emotional freedom technique* dan 16 orang kelompok *slow deep breathing relaxation*. Hasil uji statistik menggunakan *Paired T Test* menunjukkan bahwa kedua kelompok responden terapi *spiritual emotional freedom technique* dan *slow deep breathing relaxation* memiliki perbedaan nilai rata-rata perubahan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan perlakuan dengan nilai $p < 0,05$. Hasil uji statistik menggunakan *Independent T Test* menunjukkan nilai p sistolik sebesar 0,153 dengan selisih 4,500 dan nilai p diastolik sebesar 0,069 dengan selisih 1,688 ($p > \alpha = 0,05$), sehingga tidak terdapat perbedaan efektivitas rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan antara kelompok terapi *spiritual emotional freedom technique* dan kelompok terapi *slow deep breathing relaxation*. Hasil penelitian ini disimpulkan bahwa kedua terapi memiliki efek yang sama dalam menurunkan tekanan darah dan dijadikan sebagai terapi komplementer.

Kata Kunci : *Spiritual emotional freedom technique; slow deep breathing relaxation; tekanan darah; hipertensi*
Daftar Pustaka : 74 (2014-2023)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE
NURSING STUDY PROGRAM**

Thesis, May 2024

Della Puspita

***Differences in the Effectiveness of Spiritual Therapy Emotional Freedom
Technique and Slow Deep Breathing Relaxation on Changes in Blood Pressure
in Hypertension Sufferers in Sukamenang Village***

xix + 109 + 13 tables + 2 figures + 3 schemes + 17 appendices

ABSTRACT

Hypertension is a blood circulation system disorder that results in an increase in blood pressure above normal values or blood pressure $\geq 140/90$ mmHg. Older people (≥ 45 years) have a higher risk of suffering from hypertension compared to young people (< 45 years). Spiritual Therapy Emotional Freedom Technique and Slow Deep Breathing Relaxation are complementary therapies in reducing high blood pressure. The aim of this research was to determine the difference in the effectiveness of emotional freedom technique spiritual therapy and slow deep breathing relaxation on changes in blood pressure in hypertension sufferers in Sukamenang village. This research is a quantitative research with a pre-experimental design type, two group pretest-posttest design. The number of samples in this study was 32 people aged 45-60 years using a purposive sampling technique. The sample was divided into two groups, namely 16 people in the emotional freedom technique spiritual therapy group and 16 people in the slow deep breathing relaxation group. The results of statistical tests using the Paired T Test showed that the two groups of respondents to spiritual therapy emotional freedom technique and slow deep breathing relaxation had differences in the average value of changes in blood pressure before and after being given treatment with a p value < 0.05 . The results of statistical tests using the Independent T Test showed a systolic p value of 0.153 with a difference of 4.500 and a diastolic p value of 0.069 with a difference of 1.688 ($p > \alpha = 0.05$), so there was no significant difference in the effectiveness of changing blood pressure between the emotional spiritual therapy groups. freedom technique and slow deep breathing relaxation therapy group. The results of this study concluded that both therapies have the same effect in lowering blood pressure so that they can be used as complementary therapies.

Keywords : Spiritual emotional freedom technique; slow deep breathing relaxation; blood pressure; hypertension

Bibliography : 74 (2014-2023)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang

Berkat rahmat dan bimbingan Allah SWT yang telah membantu mencapai tahap ini. Alhamdulillah, setelah melalui perjalanan yang cukup panjang, penuh tantangan, dan rintangan akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan juga. Skripsi ini saya persembahkan sebagai ungkapan terima kasih dan penghargaan kepada semua yang telah memberikan dukungan dan motivasi, yaitu :

- *Bapak ku tercinta **Mujali** yang selalu mendukungku dalam segala hal baik fisik maupun materi. Beliau selalu mengajarkan arti pendidikan dan selalu mengupayakan yang terbaik untukku dan keluargaku. Walaupun beliau tidak bisa menemani sampai akhir, saya mengucapkan banyak terimakasih semoga. selalu diberikan umur panjang dan kesehatan selalu.*
- *Mama ku tersayang sepanjang hayatku bidadari surgaku orang paling sabar **Endang Susilo Wati**. Terimakasih atas segala jasa materi dan fisik sejauh ini yang telah membantuku disetiap waktu sampai detik ini. Terimakasih selalu mendampingi saat terpuruk dan selalu mendengar keluh kesah anakmu ini. Semoga engkau selalu bahagia.*
- *Adikku Gustin, Adzka, Arrasya yang selalu mendampingi dan menghibur terimakasih semoga engkau sukses selalu. Terimakasih selalu menemani masa-masa susah dan menghibur selama masa pembuatan skripsi. Semoga cita-citamu dan pendidikanmu lancar.*
- *Kedua nenek ku dan tante serta om yang selalu mendukung penulisan dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih selalu mendukung segala hal baik dan memberikan bantuan materi maupun fisik bagi penulis. Semoga Allah membalas kebaikan kalian. Keluarga besarku, terimakasih telah memberikan semangat, dukungan, serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikannya.*
- *Dosen pembimbingku Ibu **Herliawati, S.Kp., M.Kes.** dan Ibu **Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep.** Terimakasih telah bersedia dan meluangkan*

waktunya untuk membimbing saya, memberikan saran, semangat dan motivasi kepada saya sehingga mampu menambah wawasan saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

- Dosen penguji ku, Bapak **Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep.** Terimakasih telah bersedia untuk memberikan saran, masukan serta kritik yang membangun, dan menambah wawasan saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
- Semua dosen dan staf Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan FK UNSRI, terimakasih atas semua ilmu dan waktu bermanfaat yang telah diberikan kepada penulis sehingga dapat menambah wawasan penulis. Semoga Allah membalas semua kebaikan kalian.
- Pihak Dinas Kesehatan Muara Enim, Kesbangpol Muara Enim, Puskesmas Gelumbang, terimakasih telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian ini, terimakasih sudah memberikan kesempatan dan selalu membantu penulis dalam hal menyelesaikan skripsi ini. Semoga kebaikan dibalas oleh Allah SWT.
- Teman seper bimbingan (Akikah, Kistiyana, Fitri, Renita, dan Anasthasia) terimakasih sudah berjuang sampai saat ini, terimakasih sudah menjadi penyemangat dan terimakasih atas segala bantuan yang kalian berikan. Semoga kita sukses selalu.
- Temanku Alfiyatun Afifah Jatnika S.Si, terimakasih atas dedikasinya atas segala hal sehingga membantu penulis menyelesaikan skripsinya. Terimakasih atas waktu, saran, dan masukan sehingga penulis tetap semangat. Semoga karirku lancar dan sukses. Teman-teman KSE-ku dan Paguyuban ku yang memberikan bantuan materi di bangku perkuliahan selama 4 tahun ini. Terimakasih atas segala perhatian dan bantuan yang kalian berikan untuk penulis.
- Temanku tercinta yang mendukungku di awal perkuliahan Melly, Shelly, Dinda, Nadia, Elsa, Putri, Annisa. Terimakasih selalu menemani di masa kesulitannya selalu mendukung dan membantu penulis dalam segala hal. Semoga kalian selalu diberikan yang terbaik.

- *Seluruh teman-teman angkatan 2020 dan kakak-kakak PSIK yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini. Untuk almamater dan kampus tercinta yaitu Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan FK UNSRI.*

You did it!

مَنْ جَدَّ وَجَدَ

"Barang siapa bersungguh-sungguh, maka ia akan berhasil"

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan"

(Q.S Al-Insyirah Ayat 5-6)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dan *Slow Deep Breathing Relaxation* terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Sukamenang”. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya bantuan dan dukungan baik fisik maupun materi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Herliawati, S.Kp., M.Kes. selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan dukungan, bimbingan, dan saran kepada penulis.
3. Ibu Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Pembimbing II yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan saran kepada penulis.
4. Bapak Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Penguji yang telah banyak berperan dalam penyempurnaan skripsi ini agar menjadi lebih baik.
5. Seluruh Dosen dan Staf Administrasi Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
6. Pihak Kesbangpol Muara Enim, Dinkes Muara Enim, UPTD Puskesmas Gelumbang, dan responden penelitian yang sudah banyak membantu penulis dalam proses penelitian.

7. Kedua orang tua penulis (Bapak Mujali dan Ibu Endang Susilowati) dan keluarga besar yang tidak pernah berhenti untuk memanjatkan doa dan memberikan dukungan fisik maupun materi untuk penulis.
8. Teman-teman dekatku Melly, Shelly, Dinda, Nadia, dan Elsa yang sudah banyak membantu selama proses penyusunan skripsi dan bersedia untuk saling berbagi suka duka dalam perjalanan panjang menyelesaikan proses ini.
9. Seluruh teman-teman angkatan 2020 dan kakak-kakak PSIK yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan baik dalam teknik penulisan maupun penyusunan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diperlukan untuk menyempurnakan penelitian ini sehingga dapat bermanfaat bagi bidang pendidikan, kesehatan dan dikembangkan kedepannya.

Indralaya, 2024

Penulis

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR SKEMA	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan	8
D. Manfaat	9
E. Ruang Lingkup Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Konsep Hipertensi	12
1. Definisi	12
2. Etiologi	13
3. Manifestasi Klinis	15
4. Klasifikasi	16
5. Patofisiologi	16
6. Faktor Resiko	18
7. Komplikasi	20
8. Penatalaksanaan	22
9. Pencegahan	24
B. Konsep Tekanan Darah	24
1. Definisi Tekanan Darah	24
2. Jenis Tekanan Darah	25
3. Klasifikasi Tekanan Darah	26
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah	26
5. Cara Pengukuran Tekanan Darah	28
C. Konsep Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>	28
1. Definisi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>	28
2. Manfaat <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>	29
3. Teknik <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>	30
4. Fisiologi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>	36
D. Konsep <i>Slow Deep Breathing Relaxation</i>	37
1. Definisi <i>Slow Deep Breathing Relaxation</i>	37
2. Teknik <i>Slow Deep Breathing Relaxation</i>	38
3. Manfaat <i>Slow Deep Breathing Relaxation</i>	39
4. Fisiologi <i>Slow Deep Breathing Relaxation</i>	39

E. Penelitian Terkait	40
F. Kerangka Teori.....	43
BAB III METODE PENELITIAN	47
A. Kerangka Konsep	47
B. Desain Penelitian.....	47
C. Hipotesis.....	49
D. Definisi Operasional.....	49
E. Populasi dan Sampel	51
F. Tempat Penelitian.....	53
G. Waktu Penelitian	53
H. Etika Penelitian	53
I. Alat Pengumpulan Data	56
J. Prosedur Pengumpulan Data	58
K. Pengolahan Data dan Analisis Data	64
L. Analisis Data	66
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	69
A. Hasil Penelitian	69
1. Analisis Univariat	69
a. Karakteristik responden	69
b. Rata-rata tekanan darah penderita hipertensi sebelum diberikan terapi <i>spiritual emotional freedom technique</i>	70
c. Rata-rata tekanan darah penderita hipertensi setelah diberikan terapi <i>spiritual emotional freedom technique</i>	71
d. Rata-rata tekanan darah penderita hipertensi sebelum diberikan terapi <i>slow deep breathing relaxation</i>	71
e. Rata-rata tekanan darah penderita hipertensi setelah diberikan terapi <i>slow deep breathing relaxation</i>	72
2. Analisis Bivariat	74
a. Perbedaan rata-rata perubahan tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan setelah diberikan terapi <i>spiritual emotional freedom technique</i>	74
b. Perbedaan rata-rata perubahan tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan setelah diberikan terapi <i>slow deep breathing relaxation</i>	75
c. Perbedaan efektivitas tekanan darah penderita hipertensi antara terapi <i>spiritual emotional freedom technique</i> dan <i>slow deep breathing relaxation</i>	76
B. Pembahasan.....	77
1. Analisis Univariat	77
a. Karakteristik Responden	77
b. Rata-rata tekanan darah penderita hipertensi sebelum diberikan terapi <i>spiritual emotional freedom technique</i>	82
c. Rata-rata tekanan darah penderita hipertensi setelah diberikan terapi <i>spiritual emotional freedom technique</i>	83
d. Rata-rata tekanan darah penderita hipertensi sebelum diberikan terapi <i>slow deep breathing relaxation</i>	83
e. Rata-rata tekanan darah penderita hipertensi setelah diberikan terapi <i>slow deep breathing relaxation</i>	84

2. Analisis Bivariat	84
a. Perbedaan rata-rata perubahan tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan setelah diberikan terapi <i>spiritual emotional freedom</i> <i>technique</i>	84
b. Perbedaan rata-rata perubahan tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan setelah diberikan terapi <i>slow deep breathing</i> <i>relaxation</i>	88
c. Perbedaan efektivitas tekanan darah penderita hipertensi antara terapi <i>spiritual emotional freedom technique</i> dan <i>slow deep</i> <i>breathing relaxation</i>	91
C. Keterbatasan Penelitian	96
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	97
A. Simpulan	97
B. Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN.....	109

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi menurut Kemenkes RI 2019	16
Tabel 2. 2 Klasifikasi Tekanan Darah menurut JNC	26
Tabel 2. 3 Gerakan <i>Titik Tapping</i>	32
Tabel 2. 4 Penelitian Terkait	40
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	49
Tabel 4. 1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan IMT (n=32).....	69
Tabel 4. 2 Tekanan darah sebelum intervensi <i>spiritual emotional freedom technique</i>	70
Tabel 4. 3 Tekanan darah setelah intervensi <i>spiritual emotional freedom technique</i>	71
Tabel 4. 4 Tekanan darah sebelum intervensi <i>slow deep breathing relaxation</i>	71
Tabel 4. 5 Tekanan darah setelah intervensi <i>slow deep breathing relaxation</i>	72
Tabel 4. 6 Perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan setelah diberikan terapi <i>spiritual emotional freedom technique</i>	72
Tabel 4. 7 Perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan setelah diberikan terapi <i>spiritual emotional freedom technique</i>	73
Tabel 4. 8 Perbedaan efektivitas tekanan darah penderita hipertensi antara terapi <i>spiritual emotional freedom technique</i> dan <i>slow deep breathing relaxation</i>	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 The <i>Set-up</i>	31
Gambar 2. 2 The <i>Tune-in</i>	31

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	43
Skema 3. 1 Kerangka Konsep	47
Skema 3. 2 Desain Penelitian.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Observasi Kelompok Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*
- Lampiran 2. Lembar Observasi Kelompok Terapi *Slow Deep Breathing Relaxation*
- Lampiran 3. Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 4. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 6. Standar Operasional Prosedur Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*
- Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur *Slow Deep Breathing Relaxation*
- Lampiran 8. Sertifikat Etik Penelitian
- Lampiran 9. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 10. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 11. Surat Selesai Penelitian
- Lampiran 12. Abtrak_Ingggris UPT Bahasa
- Lampiran 13. Hasil Uji Statistik
- Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 15. Lembar Konsultasi Pembimbing I
- Lampiran 16. Lembar Konsultasi Pembimbing II
- Lampiran 17. Hasil Uji Plagiasi

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

Nama : Della Puspita
Tempat, Tanggal Lahir : Rantau Fajar, 06 Juli 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Dusun II, RT/RW 009/002, Kel/Desa Sukamenang,
Kecamatan Gelumbang, Kabupaten Muara Enim,
Sumatera Selatan, Indonesia
Telp/HP : 0813-6837-5226
Email : delpspita1223@gmail.com
Institusi : Universitas Sriwijaya
Fakultas/Prodi : Kedokteran/Keperawatan
Nama Orang Tua
Ayah : Mujali
Ibu : Endang Susilo Wati
Jumlah Saudara : 1
Anak Ke : 1 (satu)

Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 1 Rantau Fajar (2008-2014)
2. SMP Negeri 6 Gelumbang (2014-2017)
3. SMA Negeri 1 Indralaya Utara (2017-2020)
4. Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya (2020- 2024)

Riwayat Organisasi

1. Ketua Rohis Putri (2018-2019)
2. Sekretaris Departemen PSDM SAHARA PSIK (2021-2022)
3. Anggota BEM KM IK FK Unsri (2021-2022)
4. Anggota TBM Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya (2021-2023)
5. Penerima Beasiswa Karya Salemba Empat Universitas Sriwijaya (2020-2024)
6. Volunteer Tim Inspirator Lulus PTN (2020-2022)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi dikenal sebagai tekanan darah tinggi merupakan kondisi yang umum terjadi di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg dalam dua kali pengukuran yang dilakukan selama selang waktu 5 menit disebut hipertensi (Wirakhmi & Novitasari, 2021). Tekanan darah di atas normal atau 140/90 mmHg dapat disebabkan oleh suatu kondisi yang disebut hipertensi yang mempengaruhi sistem peredaran darah dalam tubuh (A *et al.*, 2022).

American Heart Association (AHA) dikutip dalam (Kemenkes, 2019), menyatakan bahwa hipertensi disebabkan oleh tekanan darah yang meningkat di atas kisaran normal dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan nutrisi dan oksigen, jantung harus memompa darah lebih keras sehingga fungsi organ tubuh dapat terganggu apabila hipertensi tidak segera ditangani. Hipertensi menjadi penyakit paling umum di masyarakat dan meningkat setiap tahun (Yulanda & Lisiswanti, 2017).

Hipertensi atau dikenal sebagai “*silent killer*” karena gejalanya kurang jelas. Tanda dan gejala yang paling umum antara lain vertigo, pusing, jantung berdebar-debar, kelelahan, tinitus (telinga berdenging), penglihatan kabur, dan mimisan (Kemenkes, 2019). Penderita hipertensi sering tidak mengetahui tanda-tanda pemicunya. Hipertensi dapat

menyebabkan efek samping seperti ensefalopati hipertensi, gagal jantung kongestif, infark miokard, stroke, dan jantung koroner apabila tidak diberikan penanganan dengan segera. Hipertensi dapat merusak organ secara langsung dan tidak langsung, menyebabkan kerusakan jangka panjang atau bahkan kematian (Nuraini, 2015). Karena semakin banyak penderita hipertensi yang tidak dapat mengontrol tekanan darah, maka pengobatan anggota keluarga mereka memerlukan perawatan tambahan. Ada banyak cara untuk mengobati tekanan darah, seperti rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah, mengobati hipertensi, menjalani gaya hidup sehat, dan menggunakan terapi non farmakologis sebagai alternatif untuk mengurangi tekanan darah (Sari, 2020).

Diagnosis dengan hipertensi di seluruh dunia mencapai 1 dari 3 orang mengalami hipertensi, menurut data yang mendukung frekuensi hipertensi yang dilaporkan oleh (WHO, 2013). Peningkatan kejadian hipertensi di dunia mencapai 1,13 miliar setiap tahunnya dan akan terjadi peningkatan sebesar 1,5 miliar pada tahun 2025. Komplikasi penyakit ini juga diperkirakan mencapai angka 9,4 juta kematian setiap tahunnya. Peningkatan hipertensi sebesar 8,4 kali lebih tinggi terjadi pada orang dewasa usia 45 tahun keatas dibandingkan dengan usia 45 tahun kebawah. Pada tahun 2013 mengalami peningkatan kejadian hipertensi sebesar 8,7% untuk usia 18–24 tahun; 14,7% untuk usia 25–34 tahun; dan 24,8% dengan persentase tertinggi untuk usia 25–34 tahun.

Hasil Riskesdas terbaru 2018, prevalensi hipertensi mencapai 34,1% pada tahun 2018 dan pada tahun 2013 dengan persentase 20,1%

usia 18–24 tahun, 31,6% usia 25–34 tahun, dan 8,3 % usia 25–44 tahun (Tirtasari & Kodim, 2019). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Kabupaten Muara Enim Sebanyak 111.405 kasus hipertensi (51.270 laki-laki dan 51.270 perempuan) pada tahun 2020 (Dinkes Sumsel, 2020).

Untuk mencegah hipertensi, pengobatan farmakologi dan non farmakologi yaitu terapi komplementer untuk pengendalian tekanan darah sangat penting. Dalam terapi farmakologi, inhibitor enzim pengubah angiotensin (ACE) dan obat antihipertensi digunakan (Rofacky & Aini, 2015). Pengobatan non-farmakologi diantaranya menurunkan berat badan, mengikuti pola makan yang dikenal sebagai DASH, yang mengandung banyak kalium dan kalsium, olahraga secara rutin, rajin berkonsultasi dengan dokter, berhenti konsumsi minuman beralkohol dan merokok, mengonsumsi makanan pendamping, dan mendapatkan terapi komplementer. Terapi komplementer yang digunakan, seperti relaksasi yaitu terapi *spiritual emotional freedom technique* dan *slow deep breathing relaxation* (Kusuma *et al.*, 2021).

Terapi farmakologi terbatas hanya untuk mengatasi masalah fisik, tetapi terkadang diperlukan pendekatan emosional atau spiritual untuk mengatasi masalah mental yang menyebabkan masalah fisik. Banyak terapi komplementer yang baru-baru ini dikembangkan. Terapi komplementer untuk mengurangi angka hipertensi adalah terapi *spiritual emotional freedom technique*. Terapi ini mudah dilakukan, tidak membutuhkan waktu yang banyak, dan efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis dan fisik (Lismayanti & Sari, 2018). Terapi *spiritual*

emotional freedom technique adalah menggabungkan kekuatan spiritual, energi psikologi, serta metode pembebasan emosional untuk menambah alat psikoterapi yang ada. Terapi ini melibatkan stimulasi tempat-tempat tertentu di sepanjang 18 meridian energy atau jalur energi tubuh yang sangat mempengaruhi kesehatan (Zainuddin, 2012). Teknik tapping dapat menenangkan aliran energi tubuh sambil membantu menyeimbangkan gangguan emosional atau penderitaan seseorang dan menumbuhkan rasa komitmen, ketulusan, dan penyerahan diri (Maryana, 2019). Terapi *spiritual emotional freedom technique* dibandingkan dengan akupuntur dan akupresur, lebih aman dan melibatkan prosedur langsung yang diterapkan sekali sehari selama tiga hari berturut-turut (Rofacky & Aini, 2015).

Metode komplementer yang efektif untuk mengobati hipertensi adalah terapi *spiritual emotional freedom technique* yang bekerja dengan cara merelaksasi otot polos pembuluh darah dan arteri tubuh untuk menurunkan tekanan darah. Tingkat kadar norepinefrin yang terjadi dalam darah akan menurun pada kondisi otot yang rileks dan akan dikirimkan rangsangan ke hipotalamus yang menyebabkan perasaan tenang dan nyaman bagi organ dalam tubuh dan jiwa. Dalam keadaan seperti ini, sistem saraf simpatik akan tertekan, yang mengakibatkan penurunan produksi hormon norepinefrin dan adrenalin dalam darah. Akibatnya, tekanan darah akan turun karena rendahnya kadar norepinefrin dan adrenalin (Sarwenia & Sari, 2020). Sebuah studi penelitian oleh Huda & Alvita, 2018 mengemukakan hasil berupa ada perbedaan yang bermakna

pada penurunan tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan setelah dilakukan intervensi terapi *spiritual emotional freedom technique* (Kusuma *et al.*, 2021).

Terapi lainnya yang sederhana dan mudah dilakukan untuk melihat perubahan tekanan darah penderita hipertensi selain terapi *spiritual emotional freedom technique* yaitu terapi *slow deep breathing relaxation* (Nirmalasari, 2017). Teknik pernapasan yang dikenal sebagai relaksasi pernapasan dalam jangka waktu singkat (*slow deep breathing*) menggunakan suasana hati mendukung dan frekuensi pernapasan yang sama atau kurang dari tujuh menit. Selama relaksasi, serabut otot meregang, impuls saraf yang dikirim ke otak menurun, aktivitas otak menurun, dan aktivitas tubuh seperti detak jantung, jumlah napas, dan tekanan darah menurun (Hartiningasih *et al.*, 2021).

Terapi *slow deep breathing* adalah terapi relaksasi dengan metode pernapasan yang lambat dan mendalam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi selain terapi SEFT. Manfaat terapi relaksasi ini adalah mudah dilakukan sendiri di rumah, cepat selesai, berpotensi untuk menurunkan tekanan darah, dan mengurangi aktivitas saraf simpatis serta meningkatkan sensitivitas baroreseptor pada penderita hipertensi primer menurut Nuramini (2017) ; dikutip dalam (Suib & Mahmudah, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh (Sumartini & Miranti, 2019) dengan judul “Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi” yang dilakukan di Puskesmas Ubung Lombok Tengah menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi rata-rata

tekanan darah kelompok intervensi adalah 151,33 mmHg untuk sistolik dan 96,00 mmHg untuk diastolik. Setelah intervensi rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi adalah 136,00 mmHg untuk sistolik dan 85,33 mmHg untuk diastolik. Nilai p sistolik 0,000 dan nilai p diastolik 0,000. Penelitian yang dilakukan oleh (Nafi'ah *et al.*, 2020) menunjukkan perbedaan signifikan antara tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi *slow deep breathing*. Terdapat pengaruh *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi yang diteliti oleh (Azhari, 2019).

Berdasarkan kejadian di atas dapat disimpulkan bahwa terapi *spiritual emotional freedom technique* dan *slow deep breathing* dapat dilakukan secara mandiri dan efektif tanpa menimbulkan efek samping yang tinggi. Peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi *spiritual emotional freedom technique* dan *slow deep breathing* merupakan dua teknik relaksasi yang digunakan sebagai pilihan nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Selain itu dapat meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. Hal ini ditandai dengan penurunan gejala somatik, seperti sakit kepala dan nyeri leher, peningkatan kemampuan aktivitas fisik, regulasi emosi yang lebih baik, dan peningkatan hubungan sosial (Sulistyarini, 2013).

Setelah melakukan studi pendahuluan Puskesmas Gelumbang terdiri dari 23 desa dengan jumlah penduduk 39.216 jiwa dan kategori penderita terbanyak di bulan juni 2023 untuk rentang usia 20-40 tahun

sebanyak 824 jiwa, rentang usia 45-54 tahun sebanyak 743 jiwa, dan rentang usia >55 tahun sebanyak 370 jiwa. Peningkatan prevalensi berdasarkan wawancara dari beberapa penderita hipertensi di desa sukamenang ini disebabkan karena meningkatnya faktor risiko yang dialami oleh para penderita hipertensi antara lain kurangnya informasi terkait terapi komplementer yang dapat mengatasi masalah fisik maupun psikososial yang dapat dilakukan oleh pasien, banyak masalah psikososial yang menjadi pencetus seperti stress ataupun keluhan yang dirasakan responden akibat penyakit yang dideritanya dan belum bisa diatasi, sehingga penanganan farmakologi saja tidak cukup. Selain itu, data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Muara Enim bulan Januari s/d Mei 2023 Puskesmas Gelumbang didapatkan data sebanyak 9.025 jiwa dengan persentase 64,7 % terbanyak pertama yang menderita hipertensi. Sedangkan di tahun 2022 berjumlah 12.831 dengan persentase 100%. Desa sukamenang dengan data pravalensi hipertensi >18 tahun berjumlah 44 orang jenis kelamin laki-laki dan berjumlah 32 orang jenis kelamin perempuan dengan penderita hipertensi terbanyak.

Dari permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Perbedaan Efektifitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dan *Slow Deep Breathing Relaxation* terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Sukamenang”.

B. Rumusan Masalah

Di antara penyakit tidak menular, hipertensi mempunyai populasi pasien tahunan terbesar dan terus meningkat. Pengendalian tekanan darah diperlukan pada kondisi ini guna menghindari akibat lebih lanjut. Maka diperlukan intervensi yang dapat digunakan adalah terapi komplementer untuk mengetahui perbedaan efektifitas perubahan tekanan darah penderita hipertensi dengan terapi *spiritual emotional freedom technique* dan *slow deep breathing relaxation* dengan rumusan masalah belum diketahui perbedaan efektifitas terapi *spiritual emotional freedom technique* dan *slow deep breathing relaxation* terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan efektifitas terapi *spiritual emotional freedom technique* dan *slow deep breathing relaxation* terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa sukamenang

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik usia, jenis kelamin, dan IMT
- b. Untuk mengetahui rata-rata tekanan darah penderita hipertensi sebelum diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique*
- c. Untuk mengetahui rata-rata tekanan darah penderita hipertensi setelah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique*
- d. Untuk mengetahui perbedaan rata-rata tekanan darah penderita

hipertensi sebelum dan setelah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique*

- e. Untuk mengetahui rata-rata tekanan darah penderita hipertensi sebelum diberikan terapi *slow deep breathing relaxation*
- f. Untuk mengetahui rata-rata tekanan darah penderita hipertensi setelah diberikan terapi *slow deep breathing relaxation*
- g. Untuk mengetahui perbedaan rata-rata tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan setelah diberikan terapi *slow deep breathing relaxation*
- h. Untuk mengetahui efektivitas perubahan tekanan darah penderita hipertensi setelah melakukan terapi *spiritual emotional freedom technique* dengan terapi *slow deep breathing relaxation*

D. Manfaat

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai dasar pertimbangan untuk melakukan penelitian selanjutnya terkait perbedaan efektivitas terapi *spiritual emotional freedom technique* dan *slow deep breathing relaxation* terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi serta digunakan sebagai salah satu bagian intervensi terapi komplementer secara mandiri di bidang kesehatan.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan untuk mengembangkan pembelajaran dan pengalaman serta dapat menerapkan ilmu pengetahuan dibidang keperawatan.

Serta sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan.

b. Bagi penderita hipertensi

Penelitian ini diharapkan untuk menambah pengetahuan serta informasi untuk penderita hipertensi terkait terapi komplementer yaitu terapi *spiritual emotional freedom technique* dan *slow deep breathing relaxation* sehingga dapat dilakukan secara mandiri dan mudah diaplikasikan dengan tujuan untuk melihat perubahan tekanan darah.

c. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan informasi dan referensi untuk meningkatkan metode pembelajaran dalam bidang pendidikan dan pengetahuan mahasiswa terkait terapi komplementer untuk penderita hipertensi.

d. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat diterapkan langsung oleh tenaga keperawatan sebagai salah satu terapi alternatif untuk melihat perubahan tekanan darah penderita hipertensi menggunakan terapi *spiritual emotional freedom technique* dan *slow deep breathing relaxation*.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah untuk melihat perbedaan efektivitas terapi *spiritual emotional freedom technique* dan *slow deep breathing relaxation* terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Sukamenang. Penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperimental* dengan metode *two-group pre-test* dan *post-test*,

dan tergolong penelitian kuantitatif. Penderita hipertensi di Desa Sukamenang berjumlah 76 orang yang menjadi populasi penelitian, dan keseluruhan sampel penelitian berjumlah 36 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan tensimeter manual *aneroid* onemed 200. Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2024. Data pada penelitian ini berdistribusi normal sehingga analisis data yang digunakan adalah menggunakan uji *paired t-test* dan *independent t-test*.

DAFTAR PUSTAKA

- A, D. A., Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, R. S., Annisa, A., & Dila, T. A. (2022). Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(2), 136–147. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32252>
- Alatas, H. (2020). Studi Epidemiologi Perkembangan Prehipertensi Menjadi Normotensi, Tetap Prehipertensi, Hipertensi Stage I dan Stage II Setelah 10 Tahun. *Herb-Medicine Journal*, 3(3), 1. <https://doi.org/10.30595/hmj.v3i3.4392>
- Amiruddin, M. A., Danes, V. R., & Lintong, F. (2015). Analisa Hasil Pengukuran Tekanan Darah antara Posisi Duduk dan Posisi Berdiri pada Mahasiswa Semester VII (Tujuh) TA. 2014/2015 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, 3(April), 125–129.
- Andri, J., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Nastashia, D. (2018). Efektivitas Isometric Handgrip Exercise dan Slow Deep Breathing Exercise terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 371–384. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.382>
- Aniek Puspitosari, & Nurhidayah, N. (2022). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Middle Adulthood Di Desa Kemiri Kecamatan Kebakkramat Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 1–5. <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i2.274>
- Ardiansyah, M. (2012). *Medikal Bedah Untuk Mahasiswa*. Diva Press.
- Ariyani, A. R. (2020). Kejadian Hipertensi pada Usia 45-65 Tahun. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 4(3), 506–518.
- Aswad, Y., Kes, M., Luawo, H., Kep, S., Kep, M., Gorontalo, P., Gorontalo, K., Gorontalo, P., & Keperawatan, J. (2020). Efektifitas Terapi Slow Deep Breathing Dan Musik Relaksasi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jamburan Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), 59.
- Bahtiar, Y., Isnaniah, & Yuliati. (2021). Penerapan Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal*, 4(2), 18–23. <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/imj/article/view/4272>
- Dien Greyti, N., Mulyadi, & Kundre, R. M. (2016). *HUBUNGAN INDEKS*

MASSA TUBUH (IMT) DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POLIKLINIK HIPERTENSI DAN NEFROLOGI BLU RSUP PROF. DR. R. D. KANDOU MANADO Nieky. 4(1), 1–23.

Dinkes Sumsel. (2020). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2020. In *PROFIL KESEHATAN PROVINSI SUMATERA SELATAN TAHUN 2020*.

Eriska, Y., Adrianto, A., & Basyar, E. (2016). Digital terhadap pengukuran tekanan darah pada usia dewasa. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 1923–1929. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/medico>

Fadlilah, S., Rahil, N. H., & Lanni, F. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Perifer (Spo₂). *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, Spo* 2, 21–30. <https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.408>

Falah, M. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya*, 3(1), 88.

Fratama. (2022). Pemanfaatan Terapi Slow Deep Breathing (Sdb) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi : Studi Literatur (Utilization of Slow Deep Breathing (Sdb) Therapy To Blood Pressure in Hypertensive Patients: a Literature Study). *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(April), 49–58.

Gholamrezaei, A., Van Diest, I., Aziz, Q., Vlaeyen, J. W. S., & Van Oudenhove, L. (2021). Psychophysiological responses to various slow, deep breathing techniques. *Psychophysiology*, 58(2). <https://doi.org/10.1111/psyp.13712>

Hartiningsih, S. N., Oktavianto, E., & Hikmawati, A. N. (2021a). Terapi Relaksasi Nafas Dalam Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 123–128.

Hepilita, Y., & Mariati, L. H. (2020). Deteksi Dini Tingkat Tekanan Darah Pada Perokok Usia Muda. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1(1), 40–50.

Herdiani, N. (2019). Hubungan Imt Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Gayungan Surabaya. *Medical Technology and Public Health Journal*, 3(2), 183–189. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v3i2.1179>

Irmawartini, & Nurhaedah. (2017). *METODOLOGI PENELITIAN*.

- Izzati, W., Kurniawati, D., & Dewi, T. O. (2021). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 331. <https://doi.org/10.33757/jik.v5i2.436>
- Jahirin, & Ela, N. (2018). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Panti Sosial. *Healthy Journal | Jurnal Ilmiah Kesehatan Ilmu Keperawatan*, VI(2), 19–28. <https://ejournal.unibba.ac.id/index.php/healthy/article/view/481>
- James, P. A., Oparil, S., Carter, B. L., Cushman, W. C., Dennison-Himmelfarb, C., Handler, J., Lackland, D. T., LeFevre, M. L., MacKenzie, T. D., Ogedegbe, O., Smith, S. C., Svetkey, L. P., Taler, S. J., Townsend, R. R., Wright, J. T., Narva, A. S., & Ortiz, E. (2014). 2014 Evidence-based guideline for the management of high blood pressure in adults: Report from the panel members appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8). *Jama*, 311(5), 507–520. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.284427>
- Kaplan, N. M., & Victor, R. G. (2010). *Kaplan ' s Clinical Hypertension*. 461.
- Kemendes, R. (2019). *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Hipertensi*.
- Kurnia, V., Pauzi, M., Ramadanti, T., Gusmiati, R., Durratuzzahro Fitri, S., Studi Pendidikan Profesi Ners, P., Keperawatan, F., Masyarakat, K., Prima Nusantara Bukittinggi, U., Studi, P. S., & Studi Promosi Kesehatan, P. (2023). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) on Blood Pressure in Hypertensive Patients. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 07(01), 2023. <http://ejournal.stikesrshusada.ac.id/index.php/jkh/http://dx.doi.org/10.33377/jkh.v7i1.149>
- Kusuma, W., Tiranda, Y., & Sukron. (2021). TERAPI KOMPLEMENTER YANG BERPENGARUH TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH PASIEN HIPERTENSI DI INDONESIA: *Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 262–282.
- Kusumawaty, D. (2018). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis. *Jurnal Mutiara Medika*, 16(2), 46–51.
- Lismayanti, L., & Sari, N. P. (2018). EFEKTIFITAS SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM THERAPY (SEFT) DALAM MENURUNKAN TEKanan DARAH PADA LANSIA DIATAS 65 TAHUN YANG MENGALAMI

HIPERTENSI. *Prosiding Seminar Nasional Dan Diseminasi Penelitian Kesehatan, April*, 64–67.

- Ma'rifah, A. R., Handayani, R. N., & Dewi, P. (2018). the Effectiveness of Fingerhold Relaxation Technique and Spiritual Emosional Freedom Technique (Seft) To the Pain Intensity Scale on Patients With Post Caesarean Section. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health, 1*(2). <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v1i2.28>
- Mardani, S., Gustina, T., Dewanto, H., & Priwahyuni, Y. (2011). Hubungan antara Indeks Masa Tubuh (IMT) dan Kebiasaan Mengonsumsi Lemak dengan Tekanan Darah. *Jurnal Kesehatan Komunitas, 1*(3), 129–135. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol1.iss3.17>
- Marhaendra, Y. A., Basyar, E., & Adrianto, A. (2016). Pengukuran Tekanan Darah. *Jurnal Kedokteran Diponegoro, 5*(4), 1930–1936.
- Maryana. (2019). Spiritual emotional freedom technique (SEFT). In *Poltekkes Jogja Press* (Vol. 2, Issue November).
- Maswarni, & Hayana. (2020). KEBERHASILAN TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DI DESA PANDAU JAYA KEC.SIAK HULU KAB.KAMPAR. *Jurnal Keperawatan Abdurrab, 4*(1), 54–59. <https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/download/1659/1508%0Ahttp://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/qre/article/view/1348%5Cnhttp://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09500799708666915%5Cnhttps://mckinseysociety.com/downloads/reports/Educa>
- Musakkar, & Djafar, T. (2020). Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi. *Pendidikan Dan Promosi Kesehatan, 20*.
- Nadhilah, R., & Soeyono, R. D. (2023). Hipertensi Pada Wanita Lansia Usia 45 Tahun Ke Atas. *Jurnall Gizi Universitas Negeri Surabaya, 3*(2), 281–290.
- Najmi Raihan, L., & Pristiana Dewi, A. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Primer Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Pesisir. *Jom Psik, 1*(OKTOBER), 1.
- Nirmalasari, N. (2017). DEEP BREATHING EXERCISE DAN ACTIVE RANGE OF MOTION EFEKTIF MENURUNKAN DYPNEA PADA PASIEN CONGESTIVE HEART FAILURE (DEEP BREATHING EXERCISE AND ACTIVE RANGE OF MOTION EFFECTIVELY REDUCE DYPNEA IN CONGESTIVE HEART FAILURE PATIENTS).

NurseLine Journal, 2(2).

- Notoatmodjo. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nuraeni, E. (2019). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. *Jurnal JKFT*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.31000/jkft.v4i1.1996>
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19.
- Nurarif, & Kusuma. (2016). Terapi Komplementer Akupresure. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Nurjanah, D. S., Chodijah, S., & Nurhazizah, A. (2022). *Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Melepaskan Emosi Negatif Pada Remaja)*.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed)*.
- Nuryamah, S., Frianto, D., Farmasi, P. S., & Farmasi, F. (2023). Pengecekan tekanan darah dan informasi kesehatan kepada lansia di desa sumberjaya. *Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(1), 1630–1637.
- Patarroyo, S. X. F., & Anderson, C. (2012). Blood pressure lowering in acute phase of stroke: Latest evidence and clinical implications. *Therapeutic Advances in Chronic Disease*, 3(4), 163–171. <https://doi.org/10.1177/2040622312450183>
- Permenkes. (2013). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi (Technical Guidelines for the Discovery and Management of Hypertension)* (pp. 1–67). <https://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/pedoman-teknis-penemuan-dan-tatalaksana-hipertensi>
- Pratiwi, A. (2020). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Masker Medika*, 8(2), 263–267. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v8i2.414>
- Premila, D. E. (2017). Effectiveness of deep breathing exercise on blood pressure among patients with hypertension. *International Journal of Pharma and Bio Science*, 3(4), 2395–4396. <https://doi.org/10.22376/ijpbs.2017.8.1.b256-260>
- Proborini, C. A., Rahmayanti, Y. N., & Arifa, I. (2023). Pengaruh Pelatihan Penggunaan Tensimeter Digital Terhadap Keterampilan Penggunaan Tensimeter Digital Pada Kader Posyandu. *Jurnal Kesehatan Primer*, 8(1),

57–63. www.newvantage.com

- Putri, M., Utami, S., Fathonah, S., & Lestari, F. (2023). *Penerapan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirosis Hepatis*. 5(1).
- Rachmanto, T. A., & Pohan, V. Y. (2021). *Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi*.
- Rajin, M. (2018). Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Therapy to Improve the Quality of Patient Sleep on Post Operation in Hospital . *Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum (Unipdu) Jombang*, 1(2), 34–56. <https://media.neliti.com/media/publications/175862-ID-terapi-spiritual-emotional-freedom-tehni.pdf>
- Riantiarno, F., Costa, B. M. Da, Albahri, R., & Merlin, N. M. (2023). Pengaruh Slowdeep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderitahipertensi Di Puskesmas Manutapen-Kotakupang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatn*, 14(3), 9.
- Rindiani, Safruddin, & Akbar Asfar. (2022). Efektifitas Guided Imagery dan Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Window of Nursing Journal*, 03(01), 66–74. <https://doi.org/10.33096/won.v3i1.158>
- Rio, M. K., & Sunarno, R. D. (2022). Pengaruh Slow Deep Breathing Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Prambatan Lor. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 264. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1306>
- Rofacky, H. F., & Aini, F. (2015). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. In *The Soedirman Journal of Nursing (Vol. 10, Issue 1)*. *The Soedirman Journal of Nursing*, 10(1).
- Sari, L., Ludiana, & Hasanah, U. (2021). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Penderita Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 457–466. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/388>
- Sari, Y. (2020). Penggunaan Mentimun Sebagai Terapi Komplementer Untuk Membantu Mengontrol Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Hipertensi.

Jurnal Abdi Masyarakat, 1(1), 7–16.

- Sarwenia, A. D., & Sari, N. W. (2020). Penerapan Terapi Seft Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Binaan Puskesmas Rowosari Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 5(2), 59–65. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v5i2.69>
- Sasmalinda, L., Syafriandi, & Helma. (2013). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perubahan Tekanan Darah Pasien di Puskesmas Malalo Batipuh Selatan dengan Menggunakan Regresi Linier Berganda. *Journal of Mathematics UNP*, 1(2), 36–42.
- Shahbabu, B., Dasgupta, A., Sarkar, K., & Sahoo, S. K. (2016). Which is more accurate in measuring the blood pressure? A digital or an aneroid sphygmomanometer. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 10(3), LC11–LC14. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2016/14351.7458>
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. ALFABETA.
- Suib, & Mahmudah, A. M. (2022). Penyuluhan Hipertensi Dan Slow Deep Breathing Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Lansia Di Bpstw Unit Budi Luhur Yogyakarta. *GEMAKES Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 31–37. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v2i1.544>
- Sulistyarini, I. (2013). Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 28–38. [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=352965&val=5021&title=Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=352965&val=5021&title=Terapi%20Relaksasi%20untuk%20Menurunkan%20Tekanan%20Darah%20dan%20Meningkatkan%20Kualitas%20Hidup%20Penderita%20Hipertensi)
- Sumarna, A. (2019). Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Dalam Mereduksi Emosi Marah Siswa Di Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Gedongtengen. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 1–13. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v2i2.63>
- Sumartini, N. P., & Miranti, I. (2019). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Puskesmas Ubung Lombok Tengah. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(1), 38. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i1.26>
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi Pada

Usia Dewasa Muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 395–402.

- Wardana, I. E., Sriatmi, A., & Kusumastuti, W. (2020). Analisis Proses Penatalaksanaan Hipertensi (Studi Kasus Di Puskesmas Purwoyoso Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8(1), 76–86.
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., Himmelfarb, C. D., DePalma, S. M., Gidding, S., Jamerson, K. A., Jones, D. W., MacLaughlin, E. J., Muntner, P., Ovbiagele, B., Smith, S. C., Spencer, C. C., Stafford, R. S., Taler, S. J., Thomas, R. J., Williams, K. A., ... Hundley, J. (2018). 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical pr. In *Hypertension* (Vol. 71, Issue 6). <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000065>
- Wicaksono, S. (2019). Angka Kejadian Peningkatan Tekanan Darah (Hipertensi) Pada Lansia Di Dusun 1 Desa Kembangseri Kecamatan Talang Empat Bengkulu Tengah Tahun 2015. *Jurnal Kedokteran Raflesia*, 5(1), 1–6. <https://doi.org/10.33369/juke.v5i1.8765>
- Wirakhmi, I. N., & Novitasari, D. (2021). Pemberdayaan Kader Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 240–248. <https://doi.org/10.25008/altifani.v1i3.162>
- Yulanda, G., & Lisiswanti, R. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *Jurnal Majority*, 6(1), 25–33.
- Zaenal, & Mustamin, R. (2022). PENGARUH SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH PADA PASIEN PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KAPASSA MAKASSAR. *JIKKHC*, 06(01), 5–12.
- Zainuddin, A. F. (2012). *Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT)*.