



Efektifitas *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dan menyanyi terhadap tekanan darah Lansia di rumpelsos pucang gading semarang

The effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) and singing to elderly blood pressure at the rumpelsos pucang gading semarang

Sonhaji, Roland Lekatompessy

Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Karya Husada Semarang

ABSTRACT

The result of statistical analysis obtained data on the average blood pressure in the left group before being given the intervention of 173,76/96,41 while after being given the intervention of 170,29/93,82. On the singing group before being given intervention, the average of blood pressure of 153,06/87,41 and after being given intervention to be 168/87. Comparative test results in both groups between before and after the invention were obtained $p\text{-value} = 0,00$ ($p\text{-value } p < 0,05$). Conclusion was spiritual emotional freedom technique (SEFT) is more effective than singing to reduce the blood pressure of the elderly with hypertension in social service home, Pucang Gading, Semarang. One of the body system disorders that is often experienced by the elderly. Namely the cardiovascular system such as hypertension. Hypertension of elderly can cause bad condition such as heart disease, stroke and kidney failure, therefore, intervention is needed to maintain blood pressure within normal limits.

Keywords: *Elderly; singing; SEFT; blood pressure*

ABSTRAK

Salah satu gangguan sistem tubuh yang sering dialami Lansia yaitu sistem kardiovaskuler seperti *hipertensi*. Hipertensi pada Lansia seringkali berakibat buruk seperti munculnya penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Oleh karena itu, perlu dilakukan intervensi untuk mempertahankan tekanan darah dalam batas normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dan menyanyi terhadap tekanan darah. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *two group pre-post test design*. Jumlah sampelnya sebanyak 34 responden dan tiap kelompok 17 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengolahan data menggunakan *uji paired t test*, *man withney* dan *independent t test*. Hasil analisis statistik diperoleh data rata-rata tekanan darah pada kelompok SEFT sebelum diberikan intervensi sebesar 173,76/96,41 sedangkan setelah diberikan intervensi turun menjadi 170,29/93,82. Pada kelompok menyanyi sebelum diberikan intervensi, rata-rata tekanan darahnya sebesar 153,06/87,41 dan setelah diberikan intervensi berubah menjadi 168/87. Hasil uji komparasi pada kedua kelompok antara sebelum dan sesudah intervensi didapatkan nilai $p = 0,000$ (nilai $p < 0,05$). Kesimpulannya adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* lebih efektif dibandingkan menyanyi terhadap penurunan tekanan darah Lansia dengan *hipertensi* di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading, Semarang.

Kata Kunci: Lansia; menyanyi; *SEFT*; tekanan darah

Korespondensi: Sonhaji, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Husada, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia, 085742220298, soni_aji84@yahoo.com

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas, salah satu gangguan sistem yang sering dialami Lansia yaitu sistem kardiovaskuler seperti *Hipertensi* (1). *Hipertensi* adalah pemompaan darah secara konstan melalui pembuluh darah dengan kekuatan yang berlebihan (2). Prevalensi hipertensi di Indonesia dengan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013 bahwa dari total 261,1 juta jiwa penduduk Indonesia 25,8% menderita *hipertensi* (3). Jawa Tengah sesuai dengan profil kesehatan provinsi tahun 2016, *Hipertensi* adalah kasus yang terbanyak yaitu 60% dibandingkan dengan penyakit tidak menular lainnya, Profil kesehatan Kota Semarang tahun 2016 didapatkan data pada distribusi Penyakit Tidak Menular (PTM) didominasi oleh penyakit *hipertensi* dan Diabetes melitus, dimana jumlah penderita *hipertensi* pada tahun 2016 yaitu 46.670 kasus lebih tinggi dari 3 tahun sebelumnya yaitu di tahun 2013 sebanyak 33.440 kasus, tahun 2014 menjadi 34.956 kasus, dan pada tahun 2015 sebanyak 32.335 kasus (3).

Hipertensi mayoritas terjadi pada penderita golongan umur 45-65 tahun, hal ini dikarenakan pada umur tersebut seseorang banyak melakukan aktivitas namun tidak diimbangi oleh pola hidup sehat seperti mengkonsumsi makanan sehat, membiasakan pemeriksaan kesehatan secara berkala, olahraga secara rutin dan teratur, menjauhi rokok dan asap rokok. Penyebab penyakit ini jika tidak diobati dengan baik, maka akan menimbulkan Penyakit Tidak Menular (PTM) lanjutan seperti: jantung, *stroke*, dan gagal ginjal, untuk itu harus dilakukan penanganan yang tepat pada setiap sasaran/kelompok populasi tertentu sehingga peningkatan kasus baru Penyakit Tidak Menular (PTM) dapat ditekan (4).

Penanganan *hipertensi* secara umum yaitu secara *farmakologis* dan *non farmakologis*. Penanganan *hipertensi* dengan tindakan *non-farmakologis* untuk *hipertensi*, termasuk di dalamnya seperti *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dan menyanyi.

Kedua kegiatan ini dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja serta tidak memerlukan biaya yang mahal. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dari terapi komplementer dan alternatif keperawatan. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan terapi spiritual dengan menggunakan *tapping* pada titik-titik tertentu pada tubuh (5). Menyanyi adalah kegiatan yang kompleks, tidak hanya melibatkan dukungan postural dan pernapasan tetapi juga *fonasi* pada tingkat lipatan vokal dan *resonansi* yang melibatkan gerakan lidah, langit-langit lunak dan laring, Selain itu diperlukan penyesuaian *pitch* dan negosiasi baik jangkauan dan volume sambil belajar melodi oleh telinga (6).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading, Semarang, terdapat 100 Lansia, dan sekitar 38 dari jumlah Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading, Semarang, mengalami *hipertensi*. Penanganan *hipertensi* yang dilakukan bagi para Lansia yang mengalami *hipertensi* di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading, Semarang, yaitu masih menggunakan obat-obatan, diet, aroma terapi dan senam, sedangkan menyanyi dan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* belum pernah dilakukan terhadap Lansia yang mengalami *hipertensi*.

Berdasarkan fenomena di atas, penulis tertarik untuk menguji efektifitas *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dan menyanyi terhadap tekanan darah Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading, Semarang.

METODE DAN SAMPEL

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *quasi eksperimental*, dengan desain penelitian *two group pre post test design* (7). Penelitian dilakukan 1 November sampai 15 November 2018 di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading, Semarang. Sampel yang digunakan adalah 34 Lansia *hipertensi* dengan 17 Lansia pada kelompok SEFT dan 17 Lansia

pada kelompok menyanyi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* (8). Instrumen penelitian menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) *SEFT*, Standar Operasional Prosedur (SOP) menyanyi, Standar Operasional Prosedur (SOP) pengukuran tekanan darah, tensimeter digital, lembar observasi, data diolah dengan program SPSS versi 25,0. Data dianalisis menggunakan uji statistik *paired man withney* dan *independent t test* (9).

HASIL

Penyajian hasil pada penelitian ini dilakukan dalam beberapa bagian. Bagian-bagian tersebut antara lain: hasil penilaian tekanan darah sebelum dan sesudah *spiritual emotional freedom technique (SEFT)*, hasil penilaian tekanan darah sebelum dan sesudah terapi menyanyi, hasil uji *paired t test* antara sebelum dan sesudah *spiritual emotional freedom technique (SEFT)*, dan hasil uji *paired t test* antara sebelum dan sesudah bernyanyi. Data-data tersebut tersaji pada tabel-tabel berikut ini. Data hasil penilaian tekanan darah sebelum dan sesudah *spiritual emotional freedom technique (SEFT)* disajikan pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi tekanan darah sebelum dan sesudah *spiritual emotional freedom technique (SEFT)* di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang

	Variabel	n	Min	Max	Mean	SD
Sistole	Sebelum	17	151	201	173,76	14,193
	Sesudah	17	148	193	170,29	14,717
Diastole	Sebelum	17	88	115	96,41	7,425
	Sesudah	17	84	108	93,82	7,971

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa distribusi frekuensi tekanan darah sebelum perlakuan *spiritual emotional freedom technique (SEFT)* rata-rata pada tekanan 173,76/96,41 mmHg, standar deviasi 14,193 mmHg, dengan tekanan darah terendah 151/88 mmHg dan tertinggi 201/115 mmHg. Sedangkan distribusi frekuensi tekanan darah sesudah perlakuan *spiritual*

emotional freedom technique (SEFT) rata-rata pada tekanan 153,06/87,41 mmHg, standar deviasi 14,359 mmHg, dengan tekanan darah terendah 135/79 mmHg dan tertinggi 187/104 mmHg. Data hasil penilaian tekanan darah sebelum dan sesudah menyanyi disajikan pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Distribusi frekuensi tekanan darah sebelum dan sesudah menyanyi di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang

	Variabel	n	Min	Max	Mean	SD
Sistole	Sebelum	17	148	193	170,29	14,717
	Sesudah	17	142	186	168,00	14,414
Disatole	Sebelum	17	84	108	93,82	7,971
	Sesudah	17	80	105	87,00	7,881

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa distribusi frekuensi tekanan darah sebelum menyanyi rata-rata pada tekanan 170,29/93,82 mmHg, standar deviasi 14,717 mmHg, dengan tekanan darah terendah 148/84 mmHg dan tertinggi 193/108 mmHg. Sedangkan distribusi frekuensi tekanan darah sesudah perlakuan

menyanyi rata-rata pada tekanan 168,00/87,00 mmHg, standar deviasi 14,414 mmHg, dengan tekanan darah terendah 142/80 mmHg dan tertinggi 186/105 mmHg. Hasil uji *paired t test* antara sebelum dan sesudah *spiritual emotional freedom technique (SEFT)* tersaji pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Uji *paired t test* perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah *spiritual emotional freedom technique (SEFT)* di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang

	n	Mean Diff.	SD	Min.	Max	t	p value
Tekanan darah sistole sebelum dan sesudah SEFT	17	20,706	7,904	16,642	24,770	10,801	0,000
Tekanan darah diastole sebelum dan sesudah SEFT	17	9,000	2,550	7,689	10,311	14,555	0,000

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan hasil bahwa sebelum *spiritual emotional freedom technique (SEFT)* dan sesudah *spiritual emotional freedom technique (SEFT)* didapatkan rata-rata perbedaan tekanan darah adalah 20,706/9,000 mmHg, perbedaan terendah 16,642/7,689 mmHg dan tertinggi 24,770/10,311 mmHg dengan nilai t hitung 10,801 mmHg. Oleh

karena *p-value*: 0,000 < 0,05 maka berarti bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah *spiritual emotional freedom technique (SEFT)* di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading, Semarang, secara bermakna. Hasil uji *paired t test* antara sebelum dan sesudah bernyanyi tersaji pada Tabel 3 berikut:

Tabel 4. Uji *paired t test* perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah menyanyi di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang

	N	Mean Diff.	SD	Min.	Max	t	p value
Tekanan darah sistole sebelum dan sesudah menyanyi	17	4,882	1,111	4,311	5,454	18,112	0,000
Tekanan darah diastole sebelum dan sesudah menyanyi	17	4,706	2,024	3,665	5,756	9,588	0,000

Berdasarkan Tabel 4, terlihat bahwa sebelum menyanyi dan sesudah menyanyi didapatkan rata-rata perbedaan tekanan darah adalah 4,882/4,706 mmHg, perbedaan terendah 4,311/3,665 mmHg dan tertinggi 5,454/5,756 mmHg dengan nilai t hitung 18,112 mmHg. Oleh karena *p-value*: 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak yang berarti bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah menyanyi di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading, Semarang.

darah sebelum dan sesudah perlakuan antara kelompok *spiritual emotional freedom technique (SEFT)* dengan menyanyi yang dibuktikan dengan *p-value* 0,000 < 0,05. Berdasarkan nilai selisih rata-rata *mean* kelompok *SEFT* tekanan *sistole* 26,00 dan *diastole* 9,00 hasil ini lebih tinggi dari kelompok menyanyi yang hanya memiliki tekanan *sistole* 9,00 dan *diastole* 4,71, maka dapat disimpulkan bahwa *SEFT* lebih efektif dibandingkan menyanyi terhadap tekanan darah Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading, Semarang.

Tabel 5. Efektifitas *spiritual emotional freedom technique (SEFT)* dan menyanyi terhadap penurunan tekanan darah Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang

Variabel	n	Mean Diff.	p value
SEFT Sistole	17	26,00	0,000
Menyanyi Sistole		9,00	
SEFT Diastole	17	9,00	0,000
Menyanyi Diastole		4,71	

Berdasarkan Tabel 5, terlihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan untuk selisih tekanan

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, seperti yang tertuang dalam Tabel 1, diperoleh rata-rata tekanan darah sebelum *spiritual emotional freedom technique (SEFT)* sebesar 173,76/96,41 mmHg. Menurut *World Health Organization (WHO) Regional Office for south east ASIA* (2011), hasil ini termasuk dalam kategori *hipertensi* tinggi karena tekanan *sistolik* > 140 mmHg dan *diastolik* > 90 mmHg. *Hipertensi* secara fisiologis dapat muncul

karena tekanan darah bergantung pada kecepatan *cardiac output*, elastisitas dinding pembuluh darah, hormon, *volume sekuncup*, dan *Total Perifer Resistance (TPR)* peningkatan salah satu dari ke lima variabel yang tidak dikompensasi dapat menyebabkan *hipertensi* (10).

Rata-rata tekanan darah sesudah perlakuan *spiritual emotional freedom technique (SEFT)* adalah 153,06/87,41 mmHg (tercantum dalam Tabel 1). Berdasarkan klasifikasi hipertensi menurut *World Health Organization (WHO)* (2013), hasil ini masuk dalam kategori *hipertensi* ringan. Penurunan tekanan darah setelah *spiritual emotional freedom technique (SEFT)* sesuai dengan hasil di atas sangat wajar terjadi karena responden *hipertensi* yang mendapat perlakuan *spiritual emotional freedom technique (SEFT)* akan mengalami proses relaksasi otot-otot polos pembuluh darah *arteri* dan *vena* bersamaan dengan otot-otot lain dalam tubuh, ditambah dengan pikiran yang tenang dan kenyamanan yang didapat dari kepasrahan kepada Tuhan terkait penyakitnya, keadaan yang rileks ini yang akan menyebabkan stimulus ke hipotalamus untuk menurunkan kadar hormon *epinefrin* dan *norepinefrin* dalam darah lewat sistem saraf simpatik, sehingga penurunan *epinefrin* dan *norepinefrin* dalam darah akan menurunkan kerja jantung sehingga efeknya akan menurunkan tekanan darah (11).

Tabel 2 menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum menyanyi rata-rata pada tekanan 170,29/93,82 mmHg. Ditinjau dari pengelompokan *hipertensi* menurut *World Health Organization (WHO) Regional Office for south east ASIA* (2011), hasil ini termasuk dalam kategori *hipertensi* tinggi. Faktor-faktor yang mempengaruhi *hipertensi* pada Lansia adalah: usia, obesitas, kebiasaan olahraga, stres, tipe kepribadian merupakan faktor yang paling dominan mempengaruhi *hipertensi* pada usia lanjut (12).

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden setelah perlakuan menyanyi mengalami penurunan tekanan darah dari 170,29/93,82 mmHg menjadi 165,41/89,12

mmHg. Penurunan tekanan darah setelah menyanyi sesuai dengan hasil di atas sangat wajar terjadi karena menyanyi akan menstimulasi otak untuk menghasilkan hormon *endorfin* yang menciptakan rasa senang dan bahagia. Situasi inilah akan menekan sistem saraf simpatik sehingga produksi hormon *epinefrin* dan *norepinefrin* dalam darah menurun (13). Hasil ini juga didukung oleh penelitian Adam P (2017) tentang “*Singing for Lung Health: a qualitative assessment of a British Lung Foundation programme for group leader*” dalam penelitian ini ditemukan bahwa menyanyi ternyata dapat meningkatkan pasokan oksigen ke aliran darah di seluruh tubuh dan meningkatkan efisiensi sistem kardiovaskular serta dapat meningkatkan hormon *endorphin* di otak (14).

Pada Tabel 3, terlihat pengaruh *spiritual emotional freedom technique (SEFT)* terhadap tekanan darah sistol dan diastol pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading, Semarang, secara bermakna dengan *p-value*= 0,000 (nilai $p < 0,05$). Penelitian ini secara umum menjelaskan bahwa *spiritual emotional freedom technique (SEFT)* dapat menurunkan tekanan darah karena ketukan ringan dalam *SEFT* akan merangsang otot-otot pembuluh darah *arteri* dan *vena* menjadi rileks bersamaan dengan otot lainnya dalam tubuh, bersamaan dengan itu juga pikiran dan jiwa akan merasa tenang oleh karena adanya pikiran yang terus berserah kepada Tuhan. Kondisi ini akan merangsang penurunan hormon *epinefrin* dan *norepinefrin* sehingga pemompaan jantung menurun selanjutnya akan memberikan dampak terhadap penurunan tekanan darah (15). Hal ini juga sesuai dengan penelitian Hendri dan Farida (2015) dalam *The Soedirman Journal of Nursing* yang mencoba menggunakan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam menurunkan tekanan darah Lansia yang mengalami *hipertensi*, dan pada penelitian ini ditemukan bahwa *spiritual emotional freedom technique (SEFT)* dapat menurunkan tekanan darah (16).

Pada tabel 4 hasil penelitian, menjelaskan bahwa

terdapat pengaruh menyanyi terhadap tekanan darah pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading, Semarang, dengan *p-value*: 0,000. Saat menyanyi otak akan mengeluarkan hormon *endorfin* yang bermanfaat menciptakan rasa senang dan kebahagiaan dengan memicu saraf dan fisik. *Endorfin* atau *endorphine* mampu menimbulkan perasaan senang dan nyaman (17). Situasi ini akan menekan sistem saraf simpatik sehingga produksi hormon *epinefrin* dan *norepinefrin* dalam darah menurun. Penurunan kadar *norepinefrin* dan *epinefrin* dalam darah menyebabkan kerja jantung untuk memompa darahpun akan menurun sehingga tekanan darah ikut menurun. (5). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan pada seorang wanita 76 tahun yang mengalami *hipertensi preoperatif* parah di Rumah sakit Dominika sebelum operasi penggantian lutut total untuk *osteoarthritis* di Rumah Sakit Dominika. Dokter melaporkan bahwa setelah pasien bernyanyi 2 lagu tekanan darahnya mengalami penurunan.

Tabel 5 menunjukkan bahwa *spiritual emotional freedom technique (SEFT)* lebih efektif menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan menyanyi pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading, Semarang. Secara umum kedua kegiatan ini sama-sama memberikan kenyamanan dan kebahagiaan terhadap orang yang menerima kegiatan ini. Kenyamanan dan kebahagiaan inilah yang akan menekan sistem saraf simpatik sehingga produksi hormon *epinefrin* dan *norepinefrin* dalam darah menurun. Penurunan kadar *norepinefrin* dan *epinefrin* dalam darah menyebabkan kerja jantung untuk memompa darahpun akan menurun sehingga tekanan darah ikut menurun (4,18). Tetapi dalam melakukan *spiritual emotional freedom technique (SEFT)*, seseorang yang dilakukan terapi ini bukan hanya mengalami kenyamanan yang berefek pada penurunan hormon *epinefrin* dan *norepinefrin* untuk mengurangi kinerja jantung dan menurunkan tekanan darah, tetapi lebih daripada itu di dalam melakukan *spiritual emotional freedom technique (SEFT)* ada ketukan ringan yang membuat

pembuluh darah arteri dan vena bersamaan dengan otot-otot lainnya di dalam tubuh menjadi rileks (7). Ketukan-ketukan ringan inilah yang tidak dilakukan pada intervensi menyanyi, apalagi pada dasarnya bahwa tekanan darah sangat bergantung pada faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah yang bukan hanya hormon tetapi ada juga menyangkut elastisitas pembuluh darah. Pada intervensi *spiritual emotional freedom technique (SEFT)* secara umum variabel yang terpengaruh adalah hormon dan elastisitas pembuluh darah sedangkan menyanyi menyangkut hormon saja.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* lebih efektif dibandingkan menyanyi dalam menurunkan tekanan darah Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading, Semarang.

SARAN

Dalam mengurangi penanganan hipertensi secara *farmakologis*, diharapkan baik masyarakat maupun pelayanan kesehatan untuk menggunakan terapi *nonfarmakologis* seperti menyanyi dan *SEFT* untuk penanganan hipertensi karena telah terbukti efektif sebagaimana temuan penelitian ini, serta juga tidak ada efek samping, dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja, serta tidak memerlukan biaya yang mahal.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bernardi L, Porta C, Casucci G, Balsamo R, Bernardi NF, Fogari R, Sleight P (2009). Interaksi dinamis antara musik, kardiovaskular, dan ritme serebral pada manusia. *Sirkulasi. The Soedirman Journal* 119 (25): 3171–80.
2. Chafin S, Roy M, Gerin W, Christenfeld N. Music can facilitate blood pressure recovery from stress. *Br J Health Psychol* 2011;9:393-404.
3. Effendy, N & Rosyid, FN (2011). Hubungan kepatuhan diet rendah garam dan terjadinya kekambuhan pada pasien hipertensi di wilayah puskesmas pasongsongan kabupaten sumenep madura', *jurnal ilmu kesehatan masyarakat universitas muhamadiyah Surabaya*, ISSN 2087-8672.

4. Grey H, Dawkins KP, Moryan JM, Simpson IA. (2010). *Lecture notes kardiologi*. Edisi VI. Jakarta: Erlangga.
5. Zainuddin, A. F. (2009). *Spiritual emotional freedom technique*. Jakarta: Afzan Publishing.
6. Hendri Fajri Rofacky, F. A. (2015). pengaruh terapi spiritual emotional freedom technique terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Sudirman (the Sudirman journal)*, 41-52.
7. Machfoedz, I. (2010). *Statistika deskriptif: bidang kesehatan, keperawatan, kebidanan (Biostatistik)*. Yogyakarta: Fitramaya.
8. Notoadmojo, Soekidjo (2011). *Metodologi penelitian kesehatan (edisi revisi)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
9. Trihono, M. (2013, 12 1). *Riset Kesehatan Dasar*. Diambil kembali 20 maret 2018 dari [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskasdas%202013.pdf)<http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskasdas%202013.pdf>
10. World Health Organization (WHO). (2011). *About Cardiovascular diseases*. Geneva. Accesed 20 maret 2018 from URL: [http://www.who.int/cardiovascular_diseases/about_cvd/en/accessed on](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/about_cvd/en/accessed%20on).
11. Kristanti, P. (2015). efektifitas dan efek samping penggunaan obat anti hipertensi pada pasien hipertensi di Puskesmas Kalirungkut Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.4 No.2* , 1-13.
12. Kronish IM, Goldfinger JZ, Negron R, Fei K, Tuhim S, Arniella G, et al (2014). Effect of Peer Education on Stroke Prevention. *Stroke Journal of medicine*. 45:3330–6.
13. Hatem TP, Lira PI, Mattos SS. The therapeutic effects of music in children following cardiac surgery. *J Pediatr (Rio J)*2009;82:186-92.
14. Adam. (2017). *Singing for Lung Health: a qualitative assessment of a British Lung Foundation programme for group leader*, doi: 10.1136
15. Nina N. Niu, M. T. (2014). A singing intervention for preoperative hypertension prior to total joint replacement: Case Report. *Medical journal of HHS Public Acces*.47:2380–7.
16. Hendri Fajri Rofacky, Farida A. (2015). pengaruh terapi spiritual emotional freedom technique terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Sudirman (the Sudirman journal)*, 41-52.
17. Lipsky, Martin S., et. Al. (2008). American medical association guide preventing and treating heart disease: essential information you and your family need to know about having a healthy heart. *United States of America: American Medical Association*.
18. Lilis. P. (2018). Efektifitas spiritual emotional freedom technique dalam menurunkan tekanan darah pada Lansia diatas 65 tahun yang mengalami hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Dan Semnansi Penelitian Kesehatan Stikes Bhakti Tunas Husada tasikmalaya*, ISBN:978-602-72636-3-5.