



PENERAPAN EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT)
THERAPY DAN DEEP BREATHING EXERCISE PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA BUMIREJO KEBUMEN

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh :
APRILIA UTAMI
202403001

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2025



**PENERAPAN EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT)
THERAPY DAN DEEP BREATHING EXERCISE PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA BUMIREJO KEBUMEN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners

Disusun Oleh :
APRILIA UTAMI
202403001

PEMINATAN KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2025**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Aprilia Utami

NIM : 202403001

Gombong, 25 Juni 2025



(Aprilia Utami)

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENERAPAN EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) THERAPY DAN
DEEP BREATHING EXERCISE PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI DESA BUMIREJO KEBUMEN**

Telah disetujui dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Untuk diujikan pada tanggal

Pembimbing



(Bambang Utoyo, M.Kep)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi



(Wuri Utami, M.Kep)

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh :

Nama : Aprilia Utami

NIM : 202403001

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Judul KIA-N : Penerapan Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy dan Deep Breathing Exercise pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Bumirejo Kebumen

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Universitas Muhammadiyah Gombong

Penguji satu : Indriyani, S.Kep, Ns

()
INDRIYANI, S.Kep, Ns
NIP. 19801007 200312 2 005

Penguji dua : Bambang Utoyo, M.Kep

()

Mengetahui

Ketua Program Studi Profesi Ners Program Profesi



(Wuri Utami, M.Kep)

Ditetapkan di : Gombong, Kebumen

Tanggal :

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aprilia Utami

NIM : 202403001

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners

Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir Ners

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

PENERAPAN EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) THERAPY DAN DEEP BREATHING EXERCISE PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA BUMIREJO KEBUMEN

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Gombong, Kebumen

Pada Tanggal : 25 Juni 2025

Yang menyatakan



(Aprilia Utami)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Puji dan syukur selalu tecurah kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karuniaNya penulis diberikan kesehatan, kesempatan dan kelancaran dalam menyusun karya ilmiah akhir Ners yang berjudul “Penerapan *Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy* dan *Deep Breathing Exercise* pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Bumirejo, Kebumen”. Dalam menyusun karya ilmiah akhir ners tentunya penulis dibantu oleh berbagai pihak, maka dari itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT, yang selalu memberikan petunjuk, pertolongan, dan kasih sayangNya kepada penulis sehingga penulis dapat menjalani segala proses pendidikan profesi dan penyusunan karya ilmiah akhir ners dengan sebaik mungkin.
2. Orang tua penulis, yaitu Bapak Achmad Arbani dan almh. Ibu Setya Romidah, serta adik penulis yaitu M.Maykal Arbian yang selalu mendukung, memberikan doa, dan menjadi motivasi penulis.
3. Ibu Wuri Utami, M.Kep selaku ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners
4. Bapak Bambang Utoyo, M.Kep selaku dosen pembimbing karya ilmiah akhir ners
5. Seluruh Dosen, Staff dan Civitas Akademik Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah membantu penulis dalam proses perkuliahan.
6. Ibu Indriyani, S.Kep, Ns. selaku penguji karya ilmiah akhir ners
7. Kader dan semua responden yang bersedia membantu
8. Teman – teman dekat penulis yaitu Aizah Cahyaningrum, Dewi Fatimah, Dafa Rizki Kurniawan yang selalu memberikan support terbaik
9. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan karya ilmiah akhir ners yang tidak dapat penulis sebut satu persatu.

Semoga dengan adanya karya ilmiah akhir ners ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca. Meskipun telah berusaha semaksimal mungkin, penulis

menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang ada dalam karya ilmiah akhir
ners ini. Wasalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Gombong, 25 Juni 2025

Penulis



(Aprilia Utami)



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI

Universitas Muhammadiyah Gombong

KIAN, Juni 2025

Aprilia Utami¹⁾, Bambang Utoyo²⁾

apriliau818@gmail.com

ABSTRAK

PENERAPAN *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) THERAPY* DAN DEEP BREATHING EXERCISE PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA BUMIREJO KEBUMEN

Latar Belakang : Penanganan hipertensi dapat menggunakan tindakan non farmakologi. Tindakan non farmakologi yang dapat dilakukan antara lain Penerapan *Emotional Freedom Technique (EFT)* dan *Deep Breathing Exercise*.

Tujuan : Kegiatan ini bertujuan agar lansia penderita hipertensi di Desa Bumirejo, Kebumen dapat menerapkan *Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy* dan *Deep Breathing Exercise* untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi.

Metode : Kegiatan *Project Base Learning* ini dilakukan kepada 20 lansia penderita hipertensi. Instrumen menggunakan lembar observasi dan tensimeter digital.

Hasil : Tekanan darah sebelum dilakukan penerapan *Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy* dan *Deep Breathing* yaitu rata-rata tekanan darah sistole 153,40 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastole 93,95 mmHg. Tekanan darah setelah dilakukan penerapan *Emotional Freedom Technique (EFT)* dan *Deep Breathing* yaitu rata-rata tekanan darah sistole menjadi 147,20 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastole menjadi 91,25 mmHg. Adanya pengaruh penerapan EFT dan *Deep Breathing* pada lansia penderita hipertensi di Desa Bumirejo Kebumen dengan p value sistole 0,002 dan diastole $0,027 < 0,05$.

Rekomendasi : Terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* dan *Deep Breathing* dapat menjadi kegiatan yang dapat dilakukan secara rutin berkelanjutan untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi; Terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)*; *Deep Breathing*

¹⁾ Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

²⁾ Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

PROFESSIONAL PROGRAM IN NURSING EDUCATION

Muhammadiyah Gombong University

KIAN, June 2025

Aprilia Utami ¹⁾, Bambang Utoyo²⁾

apriliau818@gmail.com

ABSTRACT

APPLICATION OF EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) THERAPY AND DEEP BREATHING EXERCISE IN ELDERLY HYPERTENSION SUFFERERS IN BUMIREJO VILLAGE, KEBUMEN

Background : Hypertension treatment can use non-pharmacological measures. Non-pharmacological measures that can be done include the Application of Emotional Freedom Technique (EFT) and Deep Breathing Exercise.

Objective : This activity aims to enable elderly people with hypertension in Bumirejo Village, Kebumen to apply Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy and Deep Breathing Exercise to help lower high blood pressure.

Method : This Project Base Learning activity was conducted on 20 elderly people with hypertension. The instrument used was an observation sheet and a digital tensiometer.

Results : Blood pressure before the application of Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy and Deep Breathing was an average systolic blood pressure of 153.40 mmHg and an average diastolic blood pressure of 93.95 mmHg. Blood pressure after the application of Emotional Freedom Technique (EFT) and Deep Breathing was an average systolic blood pressure of 147.20 mmHg and an average diastolic blood pressure of 91.25 mmHg. There was an effect of the application of EFT and Deep Breathing on elderly people with hypertension in Bumirejo Village, Kebumen with a p value of systolic 0.002 and diastolic 0.027 <0.05.

Recommendation : Therapy Emotional Freedom Technique (EFT) and Deep Breathing can be activities that can be done routinely and continuously to help lower high blood pressure in elderly people with hypertension.

Keywords : Hypertension; Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy; Deep Breathing

1) Students of Muhammadiyah University of Gombong

2) Lecturer at Muhammadiyah University of Gombong

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
a. Analisis Situasi	1
b. Permasalahan Mitra	4
c. Tujuan Kegiatan	5
d. Manfaat Kegiatan	5
BAB II SOLUSI YANG DITAWARKAN	7
BAB III METODE PELAKSANAAN	12
A. Tahap Persiapan	12
B. Tahap Pelaksanaan	12
C. Tahap Evaluasi	14
D. Rencana Tindak Lanjut	14
BAB IV LAPORAN KEGIATAN	16
A. Tahap Persiapan	16
B. Tahap Pelaksanaan	16
C. Tahap Evaluasi	18
D. Hasil Penelitian	19

E. Pelaksanaan.....	21
F. Pembahasan.....	22
G. Laporan Keuangan.....	29
H. Rencana Tindak Lanjut.....	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	31
A. Kesimpulan.....	31
B. Saran.....	31
DAFTAR_PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Susunan Acara Terapi EFT dan Deep Breathing pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Bumirejo Kebumen.....	12
Tabel 4.1 Laporan Acara Terapi EFT dan Deep Breathing pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Bumirejo Kebumen.....	17
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	19
Tabel 4.3 Uji Normalitas Data Penerapan Emotional Freedom Technique (EFT) dan Deep Breathing Exercise pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Bumirejo Kebumen 2025 (n=20).....	20
Tabel 4.4 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pre dan Post Penerapan Emotional Freedom Technique (EFT) dan Deep Breathing Exercise pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Bumirejo Kebumen (n=20).....	20
Tabel 4.5 Laporan Pengeluaran Kegiatan Penerapan Emotional Freedom Technique (EFT) dan Deep Breathing Exercise di Desa Bumirejo Kebumen 2025.....	29

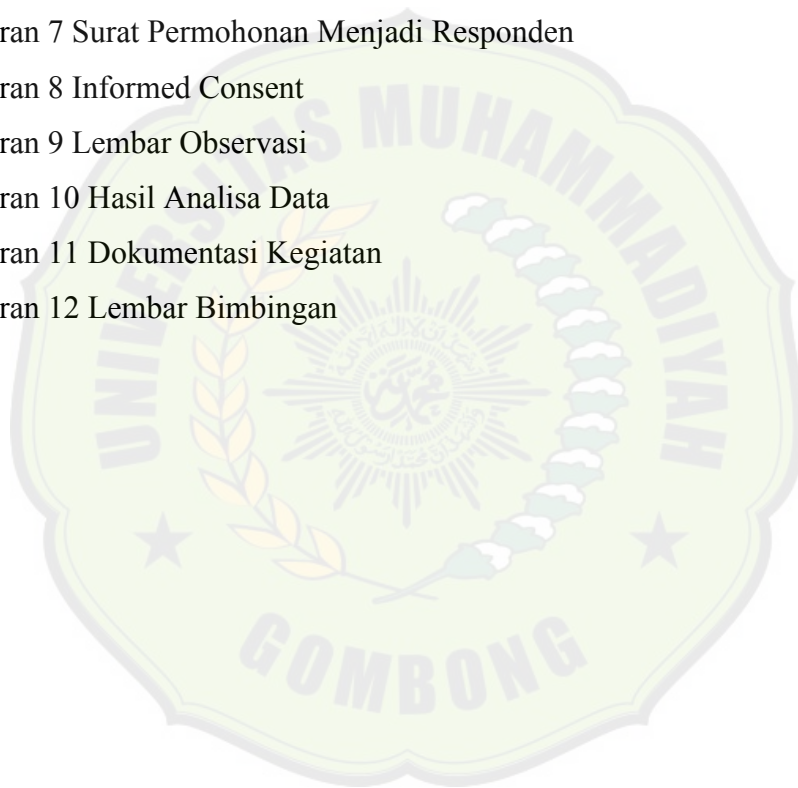
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Titik sisi tangan.....	8
Gambar 2.2 Titik kepala.....	9
Gambar 2.3 Titik dada	10



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Balasan
- Lampiran 4 Hasil Uji Turnitin
- Lampiran 5 Satuan Acara Penyuluhan
- Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 7 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Informed Consent
- Lampiran 9 Lembar Observasi
- Lampiran 10 Hasil Analisa Data
- Lampiran 11 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 12 Lembar Bimbingan



BAB I

PENDAHULUAN

a. Analisis Situasi

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah dalam arteri terus mengalami peningkatan (Tambunan, 2021). Tekanan darah tinggi atau hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan dalam pembuluh darah hingga mencapai 140/90 mmHg atau lebih tinggi lagi (WHO, 2023). Dikatakan hipertensi jika seseorang melakukan pengukuran tekanan darah dan hasilnya menunjukkan tekanan sistol ≥ 140 mmHg dan atau tekanan diastolnya ≥ 90 mmHg (Kemkes, 2021).

Dari hasil Survey Kesehatan Indonesia (SKI), prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2023 berada di angka 30,8%, angka ini mengalami penurunan 3,3% dari prevalensi tahun 2018 yang berada di angka 34,1% (BKPK, 2023). Prevalensi hipertensi 2023 berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun di Jawa Tengah berada di angka 32,9%, hal ini mengalami penurunan 4,7% dari angka prevalensi tahun 2018 yang berada di angka 37,6%. Prevalensi hipertensi di Kebumen tahun 2018 sebesar 31,61% dan berdasarkan profil kesehatan Kabupaten Kebumen 2020 terdapat 108.945 kasus hipertensi di Kebumen (Riskesdas Jawa Tengah, 2018). Kasus hipertensi di Kabupaten Kebumen tahun 2023 berada di angka 45.746 kasus (BPS, 2023). Meskipun prevalensi mengalami penurunan namun hipertensi perlu untuk dikendalikan karena hipertensi merupakan penyakit *silent killer*.

Dampak dari hipertensi yang tidak dikendalikan dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal (Perhimpunan Hipertensi Indonesia, 2012). Laporan global WHO 2023 menyebutkan dampak kesehatan dari meningkatnya tren hipertensi menyebabkan 10,8 juta kematian yang dapat dihindari setiap tahun (WHO, 2024). Hipertensi dapat muncul karena salah satu faktor risiko yaitu stres mental atau psikososial. Pada individu yang mengalami stres ada lebih banyak epinefrin dan norepinefrin yang dilepaskan ke sirkulasi darah, hal ini

mengaktifkan sistem RAA yang kemudian akan menyebabkan peningkatan tekanan darah (Tambunan, 2021).

Secara umum penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologi dan nonfarmakologi. Penanganan nonfarmakologi dapat dilakukan dengan manajemen stres, teknik relaksasi, terapi komplementer, membatasi konsumsi alkohol, membatasi konsumsi kafein, mengatasi obesitas, mengatur pola makan (Lita et al., 2021).

Ketika seseorang mengalami stres, pelepasan hormon kortisol akan meningkat, yang akhirnya menyebabkan kadar hormon steroid dalam darah mengalami peningkatan. Selanjutnya akan menyebabkan produksi adrenalin yang berlebihan dan mengakibatkan hormon epinefrin mengalami peningkatan. Hormon epinefrin menyebabkan denyut jantung dan tekanan darah mengalami peningkatan (Isworo et al., 2019).

Salah satu cara menangani hipertensi adalah dengan manajemen stres. Salah satu manajemen stres yang bisa digunakan untuk penanganan hipertensi yaitu *Emotional Freedom Technique* (EFT). EFT merupakan terapi yang berfokus pada pengelolaan stres dengan teknik ketukan pada titik –titik tertentu di tubuh. Ketukan pada titik tersebut dapat mengurangi emosi negatif stres dengan mekanisme normalisasi sistem energi tubuh yang dapat menurunkan produksi hormon kortisol. Terapi EFT mempengaruhi otak untuk mengurangi produksi adrenalin, sehingga epineprin menurun. Hal ini menyebabkan denyut jantung dan tekanan darah akan kembali normal (Isworo et al., 2019). Ketika melakukan ketukan, individu dalam keadaan relaksasi, berdampak pada penurunan aktivitas saraf simpatis yang akhirnya menurunkan frekuensi napas, tekanan darah, dan denyut jantung. Kondisi relaksasi berpengaruh juga pada kondisi mental dan menurunkan kekakuan otot-otot tubuh. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya interaksi dari hormon psikoneuroendokrin yang dapat menurunkan produksi katekolamin yang dapat memicu suasana nyaman dan menurunkan stres yang akhirnya dapat menurunkan tekanan darah (Halm, 2009). EFT menstimulasi hipotalamus dalam pengeluaran hormon endorpin yang dapat mempengaruhi aktivitas saraf parasimpatis dan penurunan hormon

kortisol, norepinephrin, dan dopamin yang menyebabkan aliran darah dari vena mengalir cepat ke jantung serta vasodilatasi pembuluh darah. Penurunan hormon yang terjadi tadi dapat menyebabkan rasa nyaman sehingga terjadi relaksasi serta tekanan darah menjadi menurun (Khotimah et al., 2023).

Manfaat EFT yaitu dapat meningkatkan relaksasi umum, menghilangkan stres, menghilangkan beberapa rasa sakit fisik. Ketika seseorang yang mengalami hipertensi dikarenakan stres, korteks prefrontal otak berhenti berfungsi optimal, sementara tubuh dipenuhi oleh adrenalin dan kortisol. Dengan menggunakan teknik EFT, amigdala dapat ditenangkan, sehingga tubuh melepaskan zat kimia penenang dan mengembalikan tubuh ke kondisi yang lebih berdaya. Keunggulan EFT adalah dapat mengatasi masalah kecemasan seseorang berdasarkan akar permasalahan utama melalui proses set up yang dilakukan dan dapat mempengaruhi alam bawah sadar dengan mensugesti diri sendiri (Cholifah et al., 2020). Selain itu EFT dapat meningkatkan harga diri, berpikir jernih, perasaan positif dan rasa percaya diri yang lebih besar, EFT juga mudah dilakukan, dapat dilakukan kapan saja dan tidak membutuhkan biaya .

Tindakan lain yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah teknik relaksasi. Teknik relaksasi adalah latihan terapi yang dirancang untuk membantu mengurangi ketegangan dan kecemasan, baik secara fisik maupun psikologis. Teknik relaksasi mencakup serangkaian strategi untuk meningkatkan perasaan tenang dan mengurangi perasaan stres (Samantha K, 2023).

Salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan adalah *deep breathing exercise*. *Deep breathing exercise* atau teknik napas dalam adalah teknik yang efektif untuk mengoptimalkan fungsi pernapasan, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan efisiensi penggunaan oksigen, dan mengurangi hormon stres. Hal ini menyebabkan pikiran menjadi lebih tenang, rileks, dan terbuka (Jamilah & Mutarobin, 2023). *Deep breathing exercise* juga dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berakibat menurunkan detak jantung dan pembuluh darah melebar, sehingga tekanan darah menurun (Mulki, 2020). Keunggulan

deep breathing exercise adalah mudah dilakukan karena bernapas merupakan aktivitas alami tubuh yang terjadi secara otomatis tanpa perlu pemikiran, dapat dilakukan kapan saja, dimana saja, dan dapat dilakukan secara mandiri.

Berdasarkan observasi dan wawancara awal terhadap 1 penderita hipertensi di Desa Bumirejo yang telah dilakukan pada tanggal 3 Januari 2025 didapatkan bahwa hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan angka 150/90 mmHg, responden tersebut sudah rutin mengonsumsi obat hipertensi tetapi tekanan darahnya masih tinggi, responden mengaku sedang banyak pikiran yang menyebabkan stres. Tekanan darah pada penderita hipertensi tadi meningkat dapat disebabkan karena faktor stres. Maka dari itu, penulis berminat untuk melakukan “Penerapan *Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy* dan *Deep Breathing Exercise* pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Bumirejo Kebumen”. Dengan penggabungan EFT dan *deep breathing exercise* diharapkan dapat mengoptimalkan manfaat untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi.

b. Permasalahan Mitra

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global, termasuk di Indonesia dan tak terkecuali juga di Desa Bumirejo, Kebumen. Berdasarkan observasi dan wawancara awal dengan masyarakat setempat, ada beberapa permasalahan yang dialami oleh penderita hipertensi, yaitu

1. Rendahnya tingkat kesadaran akan faktor pemicu hipertensi

Ada sebagian masyarakat di Desa Bumirejo yang belum memahami sepenuhnya faktor – faktor risiko hipertensi salah satunya faktor psikologis seperti stres.

2. Minimnya pengetahuan dan akses terhadap teknik pengelolaan stres

Kebanyakan penderita hipertensi di Desa Bumirejo mengandalkan obat-obatan sebagai solusi utama penanganan hipertensi tanpa mengetahui dan mempraktekkan teknik pengelolaan stres, seperti *Emotional Freedom Technique (EFT)* dan *Deep Breathing Exercise*, yang dapat mengurangi tekanan darah secara alami.

3. Terbatasnya program intervensi nonfarmakologis

Program kesehatan lebih banyak berfokus pada aspek farmakologis atau obat – obatan, sementara program nonfarmakologis seperti pengelolaan stres dan teknik relaksasi masih jarang dilakukan.

c. Tujuan Kegiatan

1. Tujuan Umum

Kegiatan ini bertujuan agar lansia penderita hipertensi di Desa Bumirejo, Kebumen dapat menerapkan *Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy* dan *Deep Breathing Exercise* untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi.

2. Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dilakukan penerapan *Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy* dan *Deep Breathing Exercise* pada lansia penderita hipertensi di Desa Bumirejo Kebumen.
- 2) Mengidentifikasi tekanan darah sesudah dilakukan penerapan *Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy* dan *Deep Breathing Exercise* pada lansia penderita hipertensi di Desa Bumirejo Kebumen.
- 3) Menganalisis efektifitas penerapan *Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy* dan *Deep Breathing Exercise* pada lansia penderita hipertensi di Desa Bumirejo Kebumen.

d. Manfaat Kegiatan

Diharapkan adanya kegiatan ini dapat bermanfaat untuk :

1. Manfaat Bagi Pengembangan Ilmu

Melalui hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya sumber referensi literatur bagi lembaga pendidikan dan meningkatkan pemahaman dan pengetahuan profesi ners tentang penerapan *Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy* dan *Deep Breathing Exercise* pada lansia penderita hipertensi.

2. Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan dalam penerapan *Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy* dan *Deep Breathing Exercise* pada lansia penderita hipertensi sebagai solusi mengatasi menurunkan hipertensi.

3. Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi terapi non farmakologi dengan mengajarkan terapi penerapan *Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy* dan *Deep Breathing Exercise* pada lansia penderita hipertensi.



DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Syamsidar, & Widya Nengsih. (2020). Karakteristik Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Banua Baru. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 11(2), 6–8. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v11i2.141>
- Andria, K. M. (2015). Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stress Dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*. <https://doi.org/10.1109/ISSSTA.2008.47>
- BKPK. (2023). Survei Kesehatan Indonesia. In Kemenkes.
- BPS. (2023). Jumlah Kasus 10 Penyakit Terbanyak di Kabupaten Kebumen, 2023. <https://kebumenkab.bps.go.id/id/statistics-table/1/OTMjMQ==/jumlah-kasus-10-penyakit-terbanyak-di-kabupaten-kebumen-2023.html>
- Butar B, S., Gamayana, Y., & Yemina, L. (2022). The Effect of Deep Breathing Relaxation on Changes of Blood Pressure on Hypertention Patients. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 8(4), 4–9. <https://doi.org/10.33755/jkk.v8i4.427>
- Charissa, O. (2021). Gambaran tekanan darah lanjut usia (lansia) di Sentra Vaksinasi Covid-19 Universitas Tarumanagara Jakarta. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(2), 361–368. <https://doi.org/10.24912/tmj.v4i1.13730>
- Cholifah, N., Sukarmin, & Kholiq, A. A. (2020). The Effectiveness of the Combination Therapy of Emotional Freedom Technique - Murottal Alqur'an on Blood Pressure of the Elderly with Hypertension. 24(Uphec 2019), 152–157. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200311.029>
- Dhirisma, F. & Moerdhanti, I. A. 2022. Hubungan antara tingkat pendidikan terhadap pengetahuan masyarakat tentang hipertensi di Posbindu Desa Srigading, Sanden, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Kefarmasian Akfarindo*, 40–44.
- Doren, M. M. G., Putri, R. M., & Hilda Mazarina, D. (2024). Perbedaan Tekanan Darah Lansia Laki-Laki Dan Perempuan Melalui Relaksasi Nafas Dalam.

- Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(1), 51–63.
<https://doi.org/10.33366/nn.v8i1.2788>
- Febriani, R., & Fitri, M. (2020). Analisis Kejadian Hipertensi Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 4.
<https://doi.org/10.36729/jam.v4i3.200>
- Fitria. (2022). Hubungan Antara Tingkat Pendidikan Terhadap Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Di Posbindu Desa Srigading, Sanden, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Kefarmasian Akfarindo*, 7(1), 40–44.
<https://doi.org/10.37089/jofar.vi0.116>
- Hafter, B., Barbee, J., Zacharias-Miller, C., Shaner, L., Garfield, S., & Phd, S. G. (2023). Free Tapping Manual A Comprehensive Introductory Guide to EFT (Emotional Freedom Techniques) The EFT International Free Tapping Manual A Comprehensive Introductory Guide to EFT (Emotional Freedom Techniques). 1176538, 1–66. <https://eftinternational.org/wp-content/uploads/2023/11/EFT-International-Free-Tapping-Manual.pdf>
- Halm, M. A. (2009). Relaxation: A self-care healing modality reduces harmful effects of anxiety. *American Journal of Critical Care*, 18(2), 169–172.
<https://doi.org/10.4037/ajcc2009867>
- Handayani, I., Setyaningsih, A., & Muhlshoh, A. 2023. Hubungan status gizi dan tingkat pengetahuan gizi seimbang terhadap kejadian hipertensi lansia di Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*
- Harbottle, L. (2019). Potential of emotional freedom techniques to improve mood and quality of life in older adults. *British Journal of Community Nursing*, 24(9), 432–435. <https://doi.org/10.12968/bjcn.2019.24.9.432>
- Inayah, N., & Reza, R. S. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi pada Lansia. *STIKes Ngudia Husada Madura*, 22, 1–10.
<http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/1096%0A>
- Isworo, A., Anam, A., & Indrawati, N. (2019). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Gaster*, 17(2), 154. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i2.438>

- Jamilah, M., & Mutarobin. (2023). Deep Breathing Exercise Terhadap Tingkat Dyspnea pada Gagal Jantung di Rumah Sakit Wilayah Depok. *JHCN Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 3(1), 15.
<https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i1.1052>
- Kemenkes RI. (2020). Mengenal Penyakit Hipertensi. In *UPK Kemenkes RI* (p. 1). Kemkes. (2021). *Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20210506/3137700/hipertensi-penyebab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke/>
- Khotimah, N. I. H. H., Jundiah, R. S., Abidin, I., & ... (2023). Emotional Freedom Technique (EFT) dengan Metode Basic Recipe untuk Menurunkan Tekanan Darah. *Faletahan Health ...*, 10(2), 199–206. <http://www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/index.php/FHJ/article/view/610%0Ahttp://www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/index.php/FHJ/article/download/610/182>
- Khusnah. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan, Pengetahuan dan Sikap Terhadap Pencegahan Penyakit Hipertensi Pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Melati Kuala Kapuas Tahun 2021. *Unsika*, 63, 1–8.
- Lita et all. (2021). *Tekanan Darah & Musik Suara Alam Mengkaji Pengaruh, Manfaat, dan Peranan Musik bagi Tekanan Darah*. 114.
https://www.google.co.id/books/edition/Tekanan_Darah_Musik_Suara_Alam/euBSEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Meswanti, D. A. (2023). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Mulki, M. M. et all. (2020). *Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi*.
- Novendy, N., Lontoh, S. O., Hsu, C. J., & Irawaty, E. (2022). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia Produktif. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 2(1), 62–72. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v2i1.20199>
- Olpah, M., Riduansyah, M., & Manto, O. A. D. (2023). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi Grade I. In *Jurnal Persatuan*

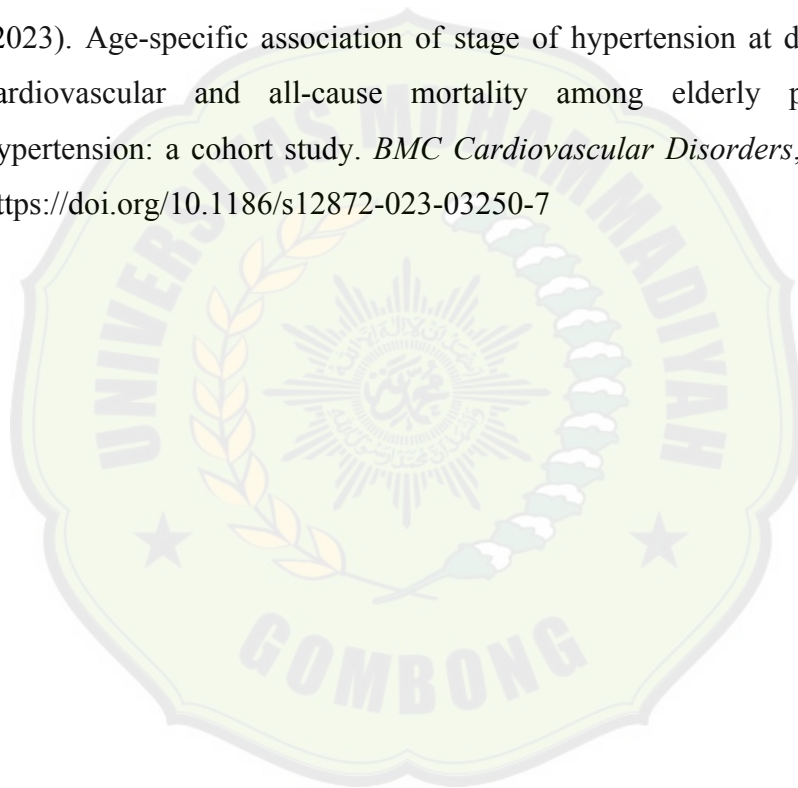
- Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)* (Vol. 7, Issue 3).
<https://doi.org/10.32419/jppni.v7i3.362>
- Perhimpunan Hipertensi Indonesia. (2012). *Kenalilah Tekanan Darah Anda. Pusat Promosi Kesehatan Perhimpunan Hipertensi Indonesia*, 9.
- Pramudaningsih, I. N., Ayu, N., & Safitri, A. (2024). *Application of Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy in Reducing Hypertension in the Elderly*. 49–54.
- Rezaianzadeh, A., Johari, M. G., Baeradeh, N., Seif, M., & Hosseini, S. V. (2024). Sex differences in hypertension incidence and risk factors: a population-based cohort study in Southern Iran. *BMC Public Health*, 24(1).
<https://doi.org/10.1186/s12889-024-21082-8>
- Riamah. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi pada Lansia Di UPT PTSW Khusnul Khotimah. *Menara Ilmu*, 13(5), 106–113.
- Riskesdas Jawa Tengah. (2018). Riskesdas provinsi jawa tengah. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Samantha K, N. (2023). *Relaxation Techniques*. National Library of Medicine.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513238/>
- Sakinah, P. R., Kosasih, C. E., Sari, E. A., Keperawatan, F., Padjadjaran, U., Sxusrvlyh, K., Whfkqltxh, V., Uvhdufk, W., & Dw, D. (2020). *GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA HIPERTENSI QUALITY OF SLEEP AMONG HYPERTENSION PATIENTS*. XIII(2), 46–52.
- Sukamto, I. S., Nugraheni, A., Mulyani, S., Cahyanto, E. B., & Musfiroh, M. (2021). Pengaruh Tekanan Darah Terhadap Aktivitas Fisik Lansia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(1), 136.
<https://doi.org/10.20961/placentum.v9i1.48103>
- Tambunan, F. dkk. (2021). Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. In *Buku* (Vol. 8, Issue 2).
- WHO. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- WHO. (2024). *World Hypertension Day 2024: Measure Your Blood Pressure*

Accurately, Control It, Live Longer.

<https://www.who.int/srilanka/news/detail/17-05-2024-world-hypertension-day-2024--measure-your-blood-pressure-accurately--control-it--live-longer>

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>

Wu, J., Han, X., Sun, D., Zhang, J., Li, J., Qin, G., Deng, W., Yu, Y., & Xu, H. (2023). Age-specific association of stage of hypertension at diagnosis with cardiovascular and all-cause mortality among elderly patients with hypertension: a cohort study. *BMC Cardiovascular Disorders*, 23(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12872-023-03250-7>



LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan

No.	Kegiatan	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	April	Mei	Juni	Juli
1.	Penyusunan tema	■								
2.	Penyusunan Proposal		■	■						
3.	Ujian Proposal			■						
4.	Pengambilan Data Hasil Penelitian				■	■				
5.	Penyusunan hasil Penelitian						■	■		
6.	Ujian Hasil Penelitian								■	■



Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: http://unimugo.ac.id/

No : 1318.5/II.3.AU/PN/III/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 25 Maret 2025

Kepada :
Yth. Kepala Puskesmas Kebumen 3

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Pendidikan Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Aprilia Utami
NIM : 202403001
Judul Penelitian : Penerapan Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy dan Deep Breathing Exercise pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Bumirejo Kebumen
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong

Arnika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 3 Surat Balasan



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN PENDUDUK DAN KELUARGA
BERENCANA
PUSKESMAS KEBUMEN III
Jalan Mangkusari Nomor 04 Kutosari Kebumen, Kode Pos 54317
Telp (0287) 382898
Laman puskesmaskebumentiga.kebumenkab.go.id
Pos-el puskkebumen3@gmail.com

Kebumen, 7 Mei 2025

Nomor : 000.9 / 277 / 2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Pemberian Izin Penelitian

Yth. 1. Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong
di
Tempat

Berdasarkan surat Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong nomor 1318/II.3.AU/PN/III/2025 tertanggal 25 Maret 2025 perihal permohonan ijin penelitian, dengan ini disampaikan dengan hormat bahwa pada prinsipnya tidak keberatan dan memberikan izin kepada :

Nama : Aprilia Utami
NIM : 202403001
Prodi : Profesi Ners

Untuk melakukan penelitian di Puskesmas Kebumen III dengan judul Penerapan *Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy* dan *Deep Breathing Exercise* pada Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Bumirejo Kebumen pada tanggal 25 Maret s.d 29 Maret 2025.

Demikian untuk menjadikan periksa atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

Kepala Puskesmas



Dokumen ini ditandatangani secara elektronik

drg. Mira Maria Mirza, M.K.M.
Pembina Tingkat I (IV/b)
NIP. 197905042006042014

Lampiran 4 Hasil Uji Turnitin

	<p>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG PERPUSTAKAAN Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412 Website : https://library.unimugo.ac.id/ E-mail : lib.unimugo@gmail.com</p>
---	---

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT


Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : "Penerapan Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy dan Deep Breathing Exercise pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Bumirejo Kebumen"
Nama : Aprilia Utami
NIM : 202403001
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners
Hasil Cek : 26%

Gombong, 25 Juni 2025

Pustakawan Mengetahui,
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT


(...Dewi Sunda...)


(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 5 Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN

- Tema : Hipertensi
- Judul : “Penerapan *Emotional Freedom Technique* (EFT) *Therapy* dan *Deep Breathing Exercise* pada lansia penderita hipertensi di Desa Bumirejo Kebumen”
- Waktu : Maret 2025
- Tempat : Posyandu lansia Desa Bumirejo
- Sasaran : Lansia penderita hipertensi Desa Bumirejo
- Pokok Bahasan : Penerapan *Emotional Freedom Technique* (EFT) *Therapy* dan *Deep Breathing Exercise*
- Sub Pokok Bahasan : 1. Definisi Hipertensi
2. Pengenalan *Emotional Freedom Technique* (EFT) *Therapy* dan *Deep Breathing* : manfaat dan Langkah-langkah pelaksanaan
3. Praktik bersama *Emotional Freedom Technnique* (EFT) dan *Deep Breathing*

1. Tujuan

a. Tujuan Umum

Kegiatan ini dilaksanakan untuk membantu lansia penderita hipertensi agar dapat memahami dan menerapkan *Emotional Freedom Technique* (EFT) *Therapy* dan *Deep Breathing Exercise* untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

b. Tujuan Khusus

- 1) Lansia dapat mengetahui apa itu hipertensi
- 2) Lansia memahami manfaat terapi EFT dan deep breathing
- 3) Lansia mampu mempraktikkan teknik EFT dan deep breathing

2. Metode

- a. Ceramah Interaktif

- b. Tanya Jawab
- c. Demonstrasi
- d. Praktik Langsung

3. Media

- a. LCD
- b. Proyektor
- c. Video

4. Pelaksanaan Kegiatan

No	Tahap	Kegiatan	Metode	Media	Waktu
1	Pembukaan	1. Mempersiapkan diri, alat, tempat, media yang akan digunakan 2. Mempersiapkan peserta 3. Mengucapkan salam 4. Memperkenalkan diri 5. Menjelaskan kontrak dan tujuan Terapi EFT dan <i>Deep Breathing</i> 6. Menjelaskan prosedur dan cara melakukan terapi EFT Dan <i>Deep Breathing</i> 7. Menjelaskan bahwa di akhir kegiatan akan ada sesi tanya jawab untuk mengetahui kemampuan peserta 8. Mengukur tekanan darah peserta	Ceramah	Lembar observasi tekanan darah dan tensimeter	10 menit
2	Pelaksanaan	1. Memperagakan terapi EFT dan <i>Deep Breathing</i>	Ceramah dan	Laptop, LCD,	20 menit

		2. Memperhatikan peserta yang melakukan terapi EFT dan <i>Deep Breathing</i>	Tanya Jawab	Proyektor, Video, Speaker, microphone	
3	Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mempersilahkan peserta untuk istirahat 2. Mengevaluasi atau menanyakan kembali terkait yang sudah disampaikan dan dipraktikan 3. Memberikan rencana tindak lanjut 4. Memberikan reward kepada peserta 5. Mengucapkan salam 6. Merapihkan alat dan tempat 	Ceramah	Lembar observasi tekanan darah dan tensimeter	10 menit

5. Materi

Definisi Hipertensi

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah dalam arteri terus mengalami peningkatan (Tambunan, 2021). Hipertensi atau tekanan darah tinggi terjadi ketika tekanan dalam pembuluh darah terlalu tinggi yaitu 140/90 mmHg atau lebih tinggi lagi (WHO, 2023). Dikatakan hipertensi jika seseorang melakukan pengukuran tekanan darah dan hasilnya menunjukkan tekanan sistol ≥ 140 mmHg dan atau tekanan diastolnya ≥ 90 mmHg (Kemkes, 2021).

Definisi dan manfaat EFT

EFT merupakan terapi yang berfokus pada pengelolaan stres dengan teknik ketukan pada titik –titik tertentu di tubuh. Ketukan pada titik tersebut dapat mengurangi emosi negatif stres dengan mekanisme normalisasi sistem energi

tubuh yang dapat menurunkan produksi hormon kortisol. Terapi EFT mempengaruhi otak untuk mengurangi produksi adrenalin, sehingga epineprin menurun. Hal ini menyebabkan denyut jantung dan tekanan darah akan kembali normal (Isworo et al., 2019).

Manfaat EFT yaitu dapat meningkatkan relaksasi umum, menghilangkan stres, menghilangkan beberapa rasa sakit fisik. Ketika seseorang yang mengalami hipertensi dikarenakan stres, korteks prefrontal otak berhenti berfungsi optimal, sementara tubuh dipenuhi oleh adrenalin dan kortisol. Dengan menggunakan teknik EFT, amigdala dapat ditenangkan, sehingga tubuh melepaskan zat kimia penenang dan mengembalikan tubuh ke kondisi yang lebih berdaya. Keunggulan EFT adalah dapat mengatasi masalah kecemasan seseorang berdasarkan akar permasalahan utama melalui proses set up yang dilakukan dan dapat mempengaruhi alam bawah sadar dengan mensugesti diri sendiri (Cholifah et al., 2020). Selain itu EFT dapat meningkatkan harga diri, berpikir jernih, perasaan positif dan rasa percaya diri yang lebih besar, EFT juga mudah dilakukan, dapat dilakukan kapan saja dan tidak membutuhkan biaya.

Definisi dan manfaat Deep Breathing

Deep breathing exercise atau teknik napas dalam adalah teknik yang efektif untuk mengoptimalkan fungsi pernapasan, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan efisiensi penggunaan oksigen, dan mengurangi hormon stres. Hal ini menyebabkan pikiran menjadi lebih tenang, rileks, dan terbuka (Jamilah & Mutarobin, 2023). Deep breathing exercise juga dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berakibat menurunkan detak jantung dan pembuluh darah melebar, sehingga tekanan darah menurun (Mulki, 2020). Keunggulan deep breathing exercise adalah mudah dilakukan karena bernapas merupakan aktivitas alami tubuh yang terjadi secara otomatis tanpa perlu pemikiran, dapat dilakukan kapan saja, dimana saja, dan dapat dilakukan secara mandiri.

Langkah-langkah Terapi EFT dan Deep Breathing :

1. Posisikan tubuh nyaman dan serileks mungkin
2. Perhatikan sesuatu yang mengganggu , bisa jadi perasaan atau pikiran, lalu beri nilai intensitasnya pada skala 0-10
3. Melakukan tapping atau ketukan dengan menggunakan 2 atau 3 jari pada titik meridian tubuh yang terdiri dari :
 - a. Titik sisi tangan
 - b. Titik puncak kepala (Top Of Head)
 - c. Titik alis (EB/Eyebrow point)
 - d. Titik samping mata (SE/Side eye point)
 - e. Titik bawah mata (UE/Under eye point)
 - f. Titik bawah hidung (UN/Under nose point)
 - g. Titik bawah dagu (C/Chin point)
 - h. Titik tulang selangka (CP/Collarbone point)
 - i. Titik bawah ketiak (UA/Under arm point)

Sambil melakukan tapping sambil mengatakan permasalahan yang dialami dan afirmasi seperti (bahasa akan dimodifikasi dengan bahasa setempat atau disederhanakan dengan tujuan lansia paham akan instruksi yang diberikan):

“Meskipun aku mengalami “hipertensi”, aku menerima diriku sepenuhnya”

“Aku memiliki tekanan darah tinggi, tekanan darah saya biasanya melebihi 130/90 mmHg, dan mungkin dokter atau perawat mengatakan itu terlalu tinggi”

“Tekanan di arteriku meningkat” “Aku memiliki tekanan darah tinggi”

“ Meskipun tekanan darahku terkadang bisa naik drastis dan mungkin aku bisa merasakannya di dadaku, kepalaku, mungkin aku merasa panas saat stres, aku mencintai dan menerima diriku sepenuhnya”

“Aku bersyukur tubuhku berbicara padaku, aku mendengarkannya”

“ Meskipun tekanan darahku meningkat, mungkin aku perlu meminum obat untuk menstabilkannya”

“ Aku menerima diriku dan tubuhku”

“Dan aku bersiap untuk sembuh”

“Tubuhku berbicara padaku, bahwa aku memiliki tekanan darah tinggi, aku bertanya –tanya apa yang coba dikatakannya, memang benar tekanan darah cenderung lebih tinggi saat aku stres, aku mudah stres, ada banyak hal yang terjadi di dalam hidupku dan di dunia dan itu bisa sangat membebani”

“ Saya tidak selalu tau bagaimana menenangkan diri, mungkin itu stres yang berhubungan dengan pekerjaan, ekonomi, keluarga, itu datang kepadaku dari semua sudut, semua tekanan ini menimpaku sepanjang waktu, terlalu banyak, di dada, di kepala, di hati, aku berusaha melepaskan semua itu, tidak papa tarik napas, rileks, ini waktunya aku untuk rileks. Aku mengendurkan semua ototku, persendian, sistem saraf, aku rileks dengan posisi sekarang, tubuhku mendengarkan dan tekanan darahku turun, aku merasakan itu semua”

“ Apakah aku punya rasa iba terhadap apa yang terjadi di dalam diriku?, Mungkin ada bagian dari diriku yang benar-benar menolak ini, aku punya banyak hal yang harus dihadapi, aku memperhatikan apa yang aku rasakan, aku membiarkan diriku rileks. Tekanan darahku turun dengan baik saat aku rileks, darah mengalir dengan kecepatan normal yang bagus untuk jantung dan tubuhku, dan terasa sangat menyenangkan saat aku mendengarkan tubuhku, meluangkan waktu untuk rileks, tekanan dalam tubuhku menurun saat aku melepaskan dan merelaksasikan semua anggota tubuhku”.

4. Tarik napas dalam lewat hidung, tahan selama 1-3 hitungan, kemudian buang perlahan lewat mulut, lakukan selama 3 kali atau lebih sampai keadaan rileks.

5. Lakukan cek dan ukur kondisi setelah melakukan tapping, ukur berapa intensitasnya apakah angkanya sama dengan sebelum melakukan tapping atau berubah.

6. Fokuskan kembali dan ulangi jika dirasa perlu

Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR <i>Emotional Freedom Technique (EFT)</i>	
Pengertian	<i>Emotional Freedom Technique</i> adalah suatu teknik penyembuhan mandiri untuk tubuh dan pikiran. EFT merupakan versi psikologis dari akupuntur, karena proses sederhana yang mengetuk titik akupuntur tertentu sambil berfokus pada gangguan muatan emosi yang mengganggu.
Tujuan	Untuk menyeimbangkan energi meridian dalam tubuh ketika terjadi gejala-gejala kemunduran fisik dan emosional yang mengganggu memori secara aktual
Manfaat	Emotional Freedom Technique dapat : 1. Menghilangkan stres dan meningkatkan relaksasi umum 2. Melepaskan dan mengubah emosi yang menyakitkan, tidak nyaman, negatif, seperti kecemasan, kesedihan, kemarahan, frustrasi, dsb. 3. Memperbaiki dan menghilangkan beberapa jenis ketidaknyamanan atau rasa sakit fisik.
Prosedur	1. Posisikan tubuh nyaman dan serileks mungkin 2. Perhatikan sesuatu yang mengganggu , bisa jadi perasaan atau pikiran, lalu beri nilai intensitasnya pada skala 0-10 3. Melakukan tapping atau ketukan dengan menggunakan 2 atau 3 jari pada titik meridian tubuh yang terdiri dari : a. Titik sisi tangan b. Titik puncak kepala (Top Of Head) c. Titik alis (EB/Eyebrow point) d. Titik samping mata (SE/Side eye point) e. Titik bawah mata (UE/Under eye point) f. Titik bawah hidung (UN/Under nose point) g. Titik bawah dagu (C/Chin point) h. Titik tulang selangka (CP/Collarbone point) i. Titik bawah ketiak (UA/Under arm point) Sambil melakukan tapping sambil mengatakan permasalahan yang dialami dan afirmasi seperti (bahasa akan dimodifikasi dengan bahasa setempat atau disederhanakan dengan tujuan lansia paham akan instruksi yang diberikan): “Meskipun aku mengalami “hipertensi”, aku menerima diriku sepenuhnya” “Aku memiliki tekanan darah tinggi, tekanan darah saya biasanya melebihi 130/90 mmHg, dan mungkin dokter atau perawat mengatakan itu terlalu tinggi”

	<p>“Tekanan di arteriku meningkat” “Aku memiliki tekanan darah tinggi”</p> <p>“ Meskipun tekanan darahku terkadang bisa naik drastis dan mungkin aku bisa merasakannya di dadaku, kepalaku, mungkin aku merasa panas saat stres, aku mencintai dan menerima diriku sepenuhnya”</p> <p>“Aku bersyukur tubuhku berbicara padaku, aku mendengarkannya”</p> <p>“ Meskipun tekanan darahku meningkat, mungkin aku perlu meminum obat untuk menstabilkannya”</p> <p>“ Aku menerima diriku dan tubuhku”</p> <p>“Dan aku bersiap untuk sembuh”</p> <p>“Tubuhku berbicara padaku, bahwa aku memiliki tekanan darah tinggi, aku bertanya –tanya apa yang coba dikatakannya, memang benar tekanan darah cenderung lebih tinggi saat aku stres, aku mudah stres, ada banyak hal yang terjadi di dalam hidupku dan di dunia dan itu bisa sangat membebani”</p> <p>“ Saya tidak selalu tau bagaimana menenangkan diri, mungkin itu stres yang berhubungan dengan pekerjaan, ekonomi, keluarga, itu datang kepadaku dari semua sudut, semua tekanan ini menimpaku sepanjang waktu, terlalu banyak, di dada, di kepala, di hati, aku berusaha melepaskan semua itu, tidak papa tarik napas, rileks, ini waktunya aku untuk rileks. Aku mengendurkan semua ototku, persendian, sistem saraf, aku rileks dengan posisi sekarang, tubuhku mendengarkan dan tekanan darahku turun, aku merasakan itu semua”</p> <p>“ Apakah aku punya rasa iba terhadap apa yang terjadi di dalam diriku?, Mungkin ada bagian dari diriku yang benar-benar menolak ini, aku punya banyak hal yang harus dihadapi, aku memperhatikan apa yang aku rasakan, aku membiarkan diriku rileks. Tekanan darahku turun dengan baik saat aku rileks, darah mengalir dengan kecepatan normal yang bagus untuk jantung dan tubuhku, dan terasa sangat menyenangkan saat aku mendengarkan tubuhku, meluangkan waktu untuk rileks, tekanan dalam tubuhku menurun saat aku melepaskan dan merelaksasikan semua anggota tubuhku”.</p> <p>4. Tarik napas dalam lewat hidung, tahan selama 1-3 hitungan, kemudian buang perlahan lewat mulut, lakukan selama 3 kali atau lebih sampai keadaan rileks.</p> <p>5. Lakukan cek dan ukur kondisi setelah melakukan tapping, ukur berapa intensitasnya apakah angkanya sama dengan sebelum melakukan tapping atau berubah.</p> <p>6. Fokuskan kembali dan ulangi jika dirasa perlu</p>
--	---

Lampiran 7 Surat permohonan menjadi responden

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth :

Calon Responden Project Base

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aprilia Utami

NIM : 202403001

Adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong 2024 yang sedang melaksanakan penelitian dengan judul “ Penerapan *Emotional Freedom Technique* (EFT) Therapy dan Deep Breathing Exercise pada lansia penderita hipertensi di Desa Bumirejo, Kebumen”.

Penelitian ini tidak menimbulkan kerugian bagi Bapak/Ibu sebagai responden, semua informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Apabila ada ancaman kepada Bapak/Ibu, maka Bapak/Ibu berhak mengundurkan diri sebagai responden dalam penelitian ini.

Apabila Bapak/Ibu menyetujui menjadi responden dalam penelitian ini, saya mohon untuk dapat mengisi formulir persetujuan menjadi responden.

Demikian surat permohonan ini saya buat, atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu saya ucapkan terimakasih.

Hormat Saya



Aprilia Utami

Lampiran 8 Informed Consent

INFORMED CONSENT
(Persetujuan Menjadi Pasrtisipan)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai project base yang akan dilakukan oleh Aprilia Utami dengan judul “Penerapan Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy dan Deep Breathing Exercise pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Bumirejo Kebumen”

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada studi kasus ini secara sukarela tanpa paksaan. Jika selama proses project base saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Kebumen,.....2025

Saksi

Yang Membuat Pernyataan

(.....)

(.....)

Lampiran 9 Lembar Observasi

No	Inisial	Tekanan Darah Sebelum		Tekanan darah Sesudah		Tingkat Kenyamanan (0-10)		Keterangan
		Sistol (mmHg)	Diastol (mmHg)	Sistol (mmHg)	Diastol (mmHg)	Sebelum	Sesudah	
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								

Tingkat kenyamanan

0= Menandakan tidak ada masalah/gangguan

10= Menandakan sangat tidak nyaman

Lampiran 10 Hasil Analisa Data

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	15	75.0	75.0	75.0
	Laki - laki	5	25.0	25.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60-69	16	80.0	80.0	80.0
	70-79	4	20.0	20.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Tingkat pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	12	60.0	60.0	60.0
	SLTP	5	25.0	25.0	85.0
	SLTA	3	15.0	15.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Bekerja	5	25.0	25.0	25.0
	IRT	7	35.0	35.0	60.0
	Buruh	7	35.0	35.0	95.0
	Pensiunan	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Intensitas Kenyamanan Sebelum

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nyaman ringan	4	20.0	20.0	20.0
	nyaman sedang	14	70.0	70.0	90.0
	sangat tidak nyaman	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Intensitas Kenyamanan Sesudah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sangat nyaman	9	45.0	45.0	45.0
	nyaman ringan	9	45.0	45.0	90.0
	nyaman sedang	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Takanan Darah

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Sistol Sebelum	20	153.40	10.117	141	187
Diastol Sebelum	20	93.95	5.000	81	99
Sistol Setelah	20	147.20	11.542	134	184
Diastol Setelah	20	91.25	5.457	80	102

Tests of Normality

	Intensitas Kenyamanan Sesudah	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Intensitas	sangat nyaman	.414	9	.000	.617	9	.000
Kenyamanan Sebelum	nyaman ringan	.389	9	.000	.693	9	.001
	nyaman sedang	.260	2	.			

a. Lilliefors Significance Correction

Test Statistics^a

	Sistol Setelah - Sistol Sebelum	Diastol Setelah - Diastol Sebelum
Z	-3.102 ^b	-2.211 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002	.027

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

















Lampiran 11 Dokumentasi Kegiatan







Lampiran 12 Lembar Bimbingan

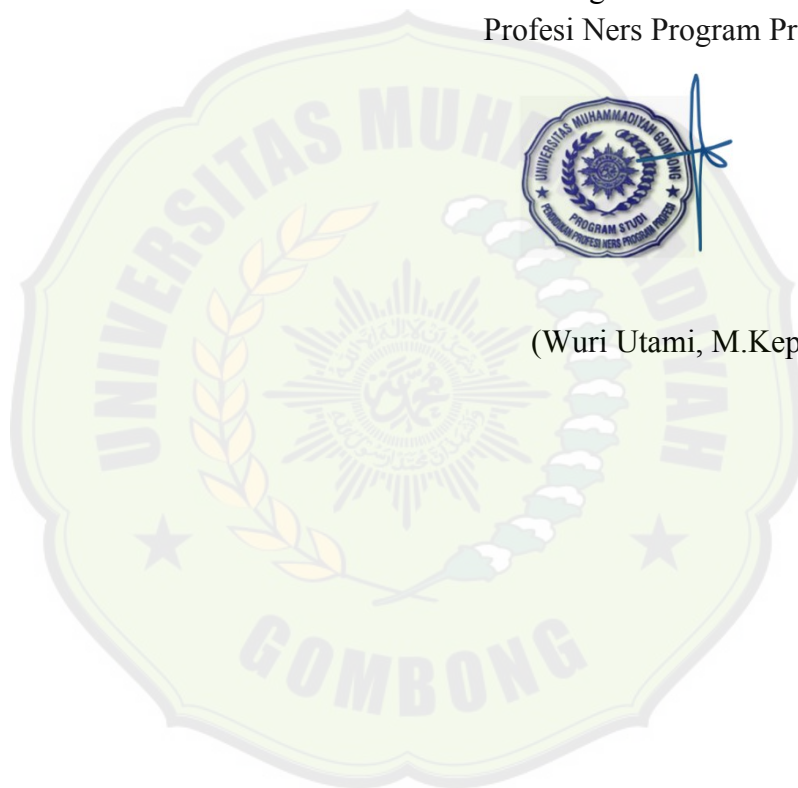
FORMAT KEGIATAN BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Aprilia Utami
 NIM : 202403001
 Pembimbing : Bambang Utoyo, M.Kep

Hari/Tanggal Bimbingan	Topik/Materi dan Saran Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Paraf Pembimbing
Senin/ 25 November 2024	Pengajuan judul dan penjelasan terkait Project base		
Jumat/ 20 Desember 2024	Pengajuan judul		
Senin/ 13 Januari 2025	Bimbingan BAB 1,2,3		
Senin/ 20 Januari 2025	Revisi BAB 1 dan 3		
Jumat/ 24 Januari 2025	Revisi BAB 1		
Kamis/ 30 Januari 2025	Revisi BAB 1		
Jumat/21 Februari 2025	ACC		
Selasa/17 Juni 2025	Bimbingan BAB 4 dan 5		

Jumat/20 Juni 2025	Revisi BAB 4		
Senin/ 23 Juni 2025	ACC Hasil		

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan
Profesi Ners Program Profesi,



(Wuri Utami, M.Kep)