

Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi melalui SEFT

Ros Endah Happy Patriyani^{1*}, Dwi Sulistyowati²

^{1,2} Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Surakarta

*Email: patriyanihappy@gmail.com

Abstract

Background: Increased high blood pressure in the elderly can be caused by various factors, one of which is stress. Stress can trigger the onset of hypertension through activation of the sympathetic nervous system which causes an increase in blood pressure intermittently. Hypertension patients need to be helped to reduce stress so that blood pressure does not increase. One of the non-pharmacological therapies to reduce stress is SEFT therapy. The purpose of this activity are to increase the elderly's knowledge about hypertension and increase awareness to control blood pressure and lowering blood pressure with SEFT therapy. **Methods:** Method this study is used blood pressure measurement, health education, and SEFT therapy. **Results:** Of this activity are health education can increase knowledge and awareness in controlling blood pressure, and SEFT therapy can reduce blood pressure in elderly hypertension. **Conclusion:** SEFT therapy can be an intervention alternative in reducing blood pressure.

Keywords: elderly, hypertension, SEFT

1. PENDAHULUAN

Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia), sebagai salah satu dampak meningkatnya usia harapan hidup (UHH). Jumlah penduduk lansia pada tahun 2019 adalah 9,7% dari total jumlah penduduk (25,9 juta orang). Sedangkan prediksi tahun 2035 diperkirakan 48 juta (15,77%), dan proyeksi tahun 2045 ada sekitar 63,31 juta penduduk lansia yang mencapai 20% populasi (BPS, 2019).

Usia yang bertambah akan berdampak pada fungsi organ tubuh, demikian juga pada lansia, dimana fungsi organ tubuh akan semakin menurun. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi, diantaranya karena faktor alamiah dan penyakit degeneratif yang dialami oleh lansia. Salah satu penyakit degeneratif dengan tingkat morbiditas dan mortalitas yang tinggi adalah penyakit hipertensi. Hipertensi termasuk 5 besar penyakit yang ada di Indonesia dan menduduki peringkat yang pertama (Veratamala, A, 2017).

Pada lansia, penyebab hipertensi dapat terjadi karena daya elastis dinding aorta yang menurun, katup jantung terjadi kekakuan karena adanya penebalan, menurunnya kemampuan jantung untuk memompa pada setiap tahunnya (1%), pembuluh darah perifer yang kurang elastis dapat menyebabkan kurangnya efektifitas pada proses oksigenasi (Nur Arif, 2015). Komplikasi dapat terjadi jika pasien hipertensi tidak melakukan kontrol secara rutin, sehingga terjadi kerusakan organ. Hipertensi yang terjadi dalam kurun waktu lama, dapat meningkatkan kejadian stroke, serangan jantung dan gagal ginjal.

Pasien hipertensi yang diberikan penanganan yang baik diharapkan kualitas hidup semakin meningkat, meminimalkan morbiditas dan mortalitas, menstabilkan serta mempertahankan tekanan darah sistol dan diastol tidak lebih dari 140/90mmHg (Smeltzer & Bare, 2013). Terapi hipertensi pada pasien lansia meliputi terapi farmakologis dan nonfarmakologis untuk mencegah morbiditas dan mortalitas. Terapi

farmakologis adalah penggunaan obat antihipertensi. Sedangkan terapi nonfarmakologis dilakukan dengan memodifikasi gaya hidup, misal tidak merokok, mengurangi kelebihan berat badan, tidak menggunakan alkohol, modifikasi diet, mengelola stress, olah raga, dan istirahat (Kemenkes RI, 2016).

Pasien hipertensi perlu dibantu untuk mengurangi stress agar tekanan darah tidak bertambah tinggi. Perawat dapat melakukan terapi komplementer. Salah satu terapi komplementer adalah *mindbody therapy*. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah gabungan dari sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan spiritualitas (Zainuddin, 2012). Cara melakukan SEFT adalah dengan melakukan ketukan ringan (*tapping*) pada 18 titik meridian tubuh dan menstimulasi meridian tubuh pada 12 jalur utama. Tujuan melakukan *tapping* adalah menyamakan energi tubuh dan membuat tubuh menjadi relaks. Cara kerja SEFT adalah hampir mirip terapi akupuntur atau akupresur, *emotional freedom technique* (EFT), ditambah konsep spiritual atau doa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan dengan ketua Posyandu Lansia Sejahtera Tegalmulyo Mojosongo, Jebres, Surakarta, jumlah anggota Posyandu Lansia 84 orang dan yang mengalami Hipertensi sebanyak 30 orang, beberapa lansia melakukan pengobatan dan perawatan secara teratur, sebagian minum obat jika merasa badan tidak nyaman dan pusing, serta istirahat. Kegiatan rutin yang dilakukan di Posyandu Lansia Sejahtera adalah penimbangan berat badan, pemberian makanan tambahan, dan edukasi yang berkaitan dengan penyakit degeneratif. Pemberian terapi komplementer berupa relaksasi SEFT untuk menurunkan tekanan darah pada peserta Posyandu Lansia yang mengalami Hipertensi belum pernah dilakukan. Kader kesehatan berharap ada yang membantu lansia untuk menurunkan tekanan darah pada anggota Posyandu yang mengalami hipertensi.

Dari uraian di atas, maka lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Sejahtera Tegalmulyo Mojosongo, Jebres, Surakarta memerlukan pendidikan kesehatan dan pelatihan relaksasi. Terapi SEFT dapat digunakan sebagai salah satu teknik relaksasi untuk menurunkan tekanan darah. Kegiatan pengabmas yang dilakukan mempunyai tujuan untuk menambah pengertian dan kesadaran lansia untuk peduli dengan hipertensi yang dialaminya, serta mengajarkan teknik relaksasi SEFT sebagai salah cara untuk menurunkan tekanan darah.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Seseorang dikategorikan sebagai pasien hipertensi jika pada saat dilakukan pengukuran darah didapatkan hasil $\geq 140/90$ mmHg. Untuk memastikan dilakukan pengukuran dua kali, dengan jeda waktu 5 menit. Kondisi pasien saat dilakukan pengukuran adalah cukup tenang (Kemenkes RI, 2013). Menurut Ardiansyah (2012), faktor risiko hipertensi dapat terjadi karena faktor risiko yang dapat dimodifikasi (merokok, obesitas, stress, aktifitas fisik, asupan natrium, asupan kalium, asupan magnesium dan hiperlipidemia atau hiperkolesterolemia) dan faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi (keturunan, jenis kelamin dan umur). Hipertensi dapat terjadi tanpa gejala atau dengan gejala. Gejala yang mungkin dialami dapat

berupa pusing, sakit kepala, tegang di bagian tengkuk, sesak napas saat melakukan aktivitas atau tiba-tiba terjadi serangan stroke atau gagal jantung (Kemenkes RI, 2013). Melakukan *tapping* pada 18 titik meridian disertai mengucapkan kalimat doa, dapat memberikan efek relaksasi, dengan memicu kelenjar pituitari mengeluarkan hormon endorfin yang memberi efek ketenangan, yang akan menginaktivasi sistem saraf simpatis, akan membantu menurunkan tekanan darah. Sistem saraf simpatis yang diaktifasi, akan mempengaruhi sistem kardiovaskuler dalam menekan kerja kelenjar adrenal, yang berdampak mengurangi sekresi hormon yang mempengaruhi kerja kardiovaskuler. Sekresi hormon epinefrin, kortisol dan steroid lainnya (renin, angiotensin) dan sekresi aldosteron dan ADH yang berkurang dapat menurunkan tekanan darah (Potter dan Perry, 2010; Corwin, 2012; Zainuddin, 2012).

Secara klinis, terapi SEFT efektif, aman, praktis dan dapat dilakukan sendiri secara mandiri untuk mengobati berbagai penyakit, salah satunya adalah hipertensi (Steve, 2011). *Tapping* yang dilakukan secara berurutan dapat meredakan emosi negatif (stress). Jika sistem energi di dalam tubuh normal, maka tubuh akan menekan produksi hormon kortisol dan mendorong otak untuk mengurangi produksi adrenalin. Adrenalin yang menurun akan dibarengi juga epinefrin menurun, denyut jantung dan tekanan darah menjadi normal. SEFT merupakan gabungan terapi *Spiritual Power* dan *Energy Psychology* (Zainuddin, 2012). Mekanisme kerja SEFT mirip akupuntur atau akupressur. Gabungan dari ketiga teknik dapat menstimulasi titik energi di sepanjang jalur meridian (Zainuddin, 2012).

Manfaat yang didapatkan jika melakukan SEFT menurut Zainuddin (2012) adalah membantu menyelesaikan masalah fisik atau emosi, meningkatkan kinerja dan prestasi, mendatangkan keberhasilan, mendapatkan yang kita inginkan, mencapai kesuksesan, mendapatkan kebahagiaan, menimbulkan ketenangan. SEFT dapat dilakukan sekitar 35 menit. Cara melakukan SEFT untuk menurunkan tekanan darah yang diadopsi dari Zainuddin (2012) dengan 3 step, yaitu *the set-up*, *the tune-in* dan *the tapping*.

1. *The set-up*

Tujuan dilakukan *the set-up* adalah untuk menguatkan peredaran energi tubuh dengan pasti dan menetralkan "perlawanan psikologis". *The set up* dilakukan dengan mengucapkan kalimat dengan penuh rasa hikmat, dilakukan 3 kali, "Ya Tuhan meskipun saya tekanan darahnya tinggi, saya ikhlas, saya pasrahkan kepada-Mu sepenuhnya." Dilakukan sambil menekan dada di bagian "Sore Spot" (di sekitar dada atas) atau memukul ringan menggunakan dua ujung jari di "Karate Chop". Selanjutnya mengucapkan kalimat di atas.

2. *The tune-in*

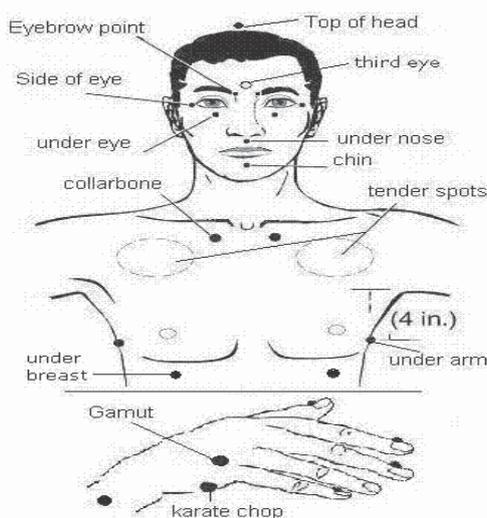
Cara melakukan *the tune-in* adalah memusatkan pikiran ke lokasi rasa sakit yang dialami, sambil berdoa: "Saya rela, saya pasrahkan tekanan darah saya tinggi, ya Tuhan!" *Tune-in* dilakukan bersama dengan *Tapping*.

3. *Tapping*

Tujuan *tapping* adalah untuk membebaskan emosi negatif atau rasa sakit fisik (Zainuddin, 2012). Kalimat yang diucapkan: "Ya Tuhan, meskipun saya hipertensi, saya rela, saya pasrahkan kepada-Mu hipertensi saya!"

Cara melakukan *tapping* dengan mengetuk ringan pada titik-titik tertentu (*The Major Energy Meridians*) pada tubuh, dengan dua ujung jari sambil terus melakukan *Tune-In*. Ketukan yang dilakukan lebih dari satu kali akan memberikan dampak, sehingga membebaskan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan, mengedarkan energi tubuh kembali normal dan seimbang (Zainuddin,2012). Titik *tapping* ada 9 yaitu titik atas kepala, titik permulaan alis mata, di atas tulang di samping mata, di bawah kelopak mata, di bawah hidung, di antara dagu dan bagian bawah bibir, di ujung tempat bertemunya tulang dada, *collar bone*, di bawah ketiak, dan di bawah puting susu.

Setelah 9 titik di atas selesai dilanjutkan pada *The 9 Gamut Prosedure*. Khusus untuk titik terakhir, *gamut point*. Sambil melakukan *tapping* titik tersebut melakukan “*The 9 Gamut Prosedure*”. Adapun 9 gerakan itu adalah mata ditutup, mata dibuka, menggerakkan mata dengan kuat ke arah kanan bawah, menggerakkan mata ke kiri bawah, bola mata diputar searah jarum jam, bola mata diputar berlawanan arah jarum jam, bergumam selama 3 detik, berhitung 1,2,3,4,5..., bergumam lagi 3 detik.



Gambar 1. Titik-titik Kunci “*TheMajorEnergyMeridians*” (Zainuddin,2012)

3. METODE

Sasaran kegiatan ini adalah semua lansia yang mengalami hipertensi dan kader kesehatan Posyandu Lansia Sejahtera Tegalmulyo Mojosongo Surakarta yang berjumlah 35 orang (5 kader kesehatan dan 30 lansia dengan hipertensi). Pelaksanaan kegiatan Pengabmas dilakukan pukul 08.00-11.00 WIB. Adapun pelaksanaan program kegiatan Pengabmas sebagai berikut:

- a. Pengukuran tekanan darah; Peserta yang hadir berjumlah 35 orang. Peserta dilakukan pengukuran tekanan darah dua kali, yaitu sebelum dan sesudah diajarkan SEFT.
- b. Penyuluhan kesehatan; Untuk meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi, kesadaran untuk peduli dengan hipertensi, dan terapi SEFT para peserta diberikan

edukasi. Edukasi berbentuk penyuluhan yang berisi tentang penatalaksanaan penyakit hipertensi. Peserta dijelaskan tentang materi hipertensi dan diberikan *booklet* yang berisi tentang materi yang sudah dijelaskan. Adapun tujuan diberikan *booklet* pada peserta adalah untuk dapat dibaca kembali materi penyuluhan yang sudah diberikan, lebih meningkatkan kemampuan dalam menyerap materi, mengaplikasikan cara pencegahan dan pengobatan, serta melakukan SEFT secara mandiri di rumah.

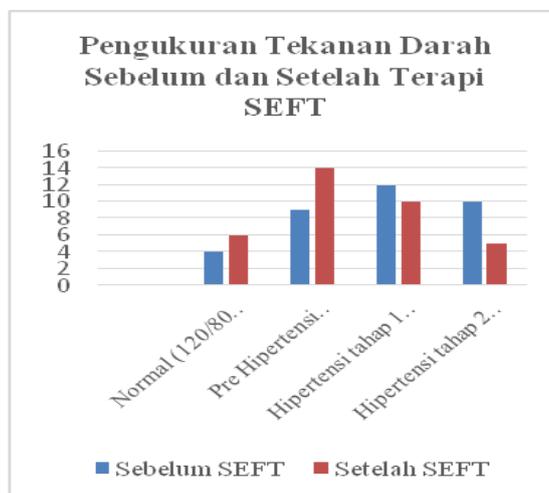
- c. Terapi SEFT; Tim pengabmas mengajarkan cara melakukan SEFT untuk menurunkan tekanan darah dengan melakukan demonstrasi SEFT langkah demi langkah sesuai SOP yang sudah ada di *booklet*. Untuk melihat kemampuan yang diajarkan peserta diminta untuk redemonstrasi SEFT. Peserta diajak bersama melakukan SEFT seperti yang sudah diajarkan langkah demi langkah metode SEFT untuk membantu menurunkan tekanan darah. Redemonstrasi dilakukan 4 kali. Peserta diminta melakukan SEFT di rumah minimal 2 kali sehari. Setiap kali melakukan sekitar 10-15 menit.

4. HASIL

Hasil kegiatan pengabmas yang dilakukan di Posyandu Lansia Sejahtera Tegalmulyo Mojosoongo Surakarta adalah sebagai berikut:

- a. Pengukuran tekanan darah

Tim pengabmas melakukan pengukuran tekanan darah kepada peserta sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan setelah dilakukan SEFT. Hasil pengukuran tekanan darah dari 35 peserta dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini.



Gambar 1. Tekanan Darah Peserta Pengabmas sebelum dan setelah dilakukan SEFT

Berdasarkan diagram di atas, dapat disimpulkan terjadi penurunan tekanan darah pada peserta setelah dilakukan SEFT.

- b. Penyuluhan kesehatan

Sebelum memberikan penyuluhan kesehatan peserta diberi pertanyaan secara lisan, secara terstruktur untuk melihat pemahaman tentang hipertensi.

Pertanyaan dipersiapkan oleh tim pengabmas secara terstruktur. Hasil awal didapatkan bahwa rata-rata peserta dapat menjawab 60% dari pertanyaan yang diberikan. Langkah selanjutnya adalah pemberian penyuluhan kesehatan, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi, kesadaran untuk peduli hipertensi, dan konsep terapi SEFT untuk membantu menurunkan tekanan darah. Peserta yang hadir sangat bersemangat dan aktif bertanya tentang materi yang disampaikan. Evaluasi penyuluhan kesehatan dilakukan dengan cara yang sama seperti di awal penyuluhan, dengan memberikan pertanyaan lisan kepada peserta. Hasil evaluasi terjadi peningkatan, dengan rata-rata peningkatan nilai sebesar 1,6 poin. Peserta 80% dapat menjawab pertanyaan dengan tepat dan dapat menjelaskan kembali tentang penatalaksanaan hipertensi, pengertian SEFT, manfaat SEFT, dan cara atau langkah melakukan SEFT.

Pelaksanaan terapi SEFT untuk menurunkan tekanan darah dilakukan dengan cara demonstrasi dan redemonstrasi langkah demi langkah sesuai SOP yang sudah ada di dalam *booklet*. Untuk melihat keberhasilan terapi SEFT, peserta dilakukan evaluasi dengan cara observasi dengan menggunakan kuesioner penilaian pelaksanaan SEFT. Berdasarkan hasil observasi, 80% peserta dapat melakukan terapi SEFT dengan baik. Terapi SEFT yang dilakukan peserta selama 10-15 menit. Hasil yang didapatkan terjadi penurunan tekanan darah.

5. PEMBAHASAN

Gejala yang dirasakan pasien hipertensi dapat bervariasi, tanpa gejala, gejala ringan dan gejala berat. Keluhan ringan sampai berat yang mungkin dialami pasien adalah: pusing, sakit kepala, tegang di tengkuk, sesak napas saat beraktivitas, tiba-tiba terjadi serangan stroke dan atau gagal jantung (Smeltzer, Bare, Hinkle, Cheever, 2013). Pasien yang merasa gelisah, takut, nyeri, dan mengalami stress emosional, dapat menstimulasi saraf simpatis, sehingga menaikkan denyut jantung, curah jantung, resistensi vaskuler, dan tekanan darah (Potter & Perry, 2010). Pasien yang gelisah/stres dapat terjadi peningkatan tekanan darah sekitar 30 mmHg, untuk membantu menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan mengelola stress. Salah satu cara mengelola stress adalah mengajarkan teknik relaksasi. Relaksasi membantu pasien rileks, dalam mekanisme autoregulasi, menurunkan denyut jantung dan *Total Peripheral Resistance*, sehingga tekanan darah turun (Lipsky, et al., 2008 dan Corwin, 2012).

Titik meridian tubuh yang diberikan stimulasi dengan intensitas ketukan yang sama sekitar 10-15 menit dapat mengurangi kecemasan, sehingga perasaan menjadi tenang dan nyaman (Thayib, 2010). Memberikan stimulus pada titik SEFT membantu pengeluaran hormon endorfin atau hormon kebahagiaan. Mills (2012) menjelaskan bahwa, pemberian teknik relaksasi atau minum obat anti hipertensi dapat menurunkan tekanan darah. Relaksasi melibatkan kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Keadaan otot-otot polos pembuluh darah arteri, vena dan otot-otot lain dalam tubuh yang dibuat rileks, membantu menurunkan kadar norepinefrin dalam darah. Stimulus yang disebarkan oleh otot-otot yang rileks akan membuat jiwa dan organ dalam manusia merasakan ketenangan dan kenyamanan. Kondisi ini

terjadi oleh karena sistem saraf simpatik ditekan, sehingga produksi hormon epinefrin dan norepinefrin dalam darah menurun. Kadar hormon yang menurun dalam darah menyebabkan kerja jantung untuk memompa darah akan menurunkan, sehingga tekanan darah ikut turun.

Relaksasi membantu menurunkan aktivitas saraf simpatis, yang menyebabkan terjadi penurunan frekuensi napas, tekanan darah, dan denyut jantung. Pengetukan dalam EFT merespon jaringan saraf perifer sampai saraf pusat. *Tapping* yang dilakukan pada saraf perifer akan meneruskan stimulasi ke saraf pusat melalui neurotransmitter (Ningsih et al., 2015). Stimulasi yang dilakukan secara manual di titik akupunktur, akan mengontrol kortisol, meredakan rasa sakit, menurunkan frekuensi denyut jantung, mengurangi kecemasan, dan mengatur sistem saraf otonom, sehingga membuat rasa tenang dan rileks (Lane, 2009). Curah jantung yang menurun akan mempengaruhi kerja jantung, yang memberikan rasa tenang dan rileks, sehingga curah jantung menurun. Curah jantung yang menurun memberikan efek penurunan tekanan darah. Penelitian Dawson, Garrret & Audrey (2012) menyatakan bahwa penggunaan EFT dalam menurunkan kortisol pada stress 24.39%. Kadar kortisol yang menurun akan mempengaruhi kerja jantung dengan cara menurunkan curah jantung yang akan berefek pada penurunan tekanan darah.

6. KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pengetahuan, kesadaran dan kemampuan kader kesehatan dan lansia hipertensi tentang penyakit hipertensi meningkat menjadi 80%. Peserta dapat melakukan terapi SEFT untuk menurunkan tekanan darah sebanyak 80%.

6.2 Saran

Diperlukan tindak lanjut untuk memonitoring hasil pelatihan oleh kader kesehatan dengan cara mengingatkan lansia untuk melakukan SEFT di rumah minimal dua kali sehari dan setiap melakukan terapi SEFT memerlukan waktu 10-15 menit. Terapi SEFT juga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif kegiatan rutin di Posyandu Lansia untuk menurunkan tekanan darah.

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Direktur dan Kepala Pusat Penelitian dan Pengabmas Poltekkes Kemenkes Surakarta, atas dana dan support untuk terselenggaranya Pengabmas ini.

8. DAFTAR RUJUKAN

Corwin, E.J (2012). *Buku Saku Patofisiologi*. Alih Bahasa Nike Budi Subekti. Jakarta. EGC.

- Dawson, Garret & Audrey. (2012). The Effect Of Emotional Freedom Techniques On Stress Biochemistry : A Randomized Controlled Trial : *The Journal of Nervous and Mental Disease* October 2012. Vol. 200-Issue 10: p 891-896.
- Kemenkes.RI. (2019). Infodatin Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Infodatin. Tersedia <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>.diakses tanggal 2 Mei 2020.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi*.Jakarta: Ditjen Pengendalian Penyakit, Kemenkes.
- Lane, J. (2009). *The Neurochemistry of Counterconditioning: Acupressure Desensitization In Psychotherapy*.
- Lipsky, M S., at. 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.
- Mills, Chaterin J. A. (2012). *Comparision of Relaxation Techniques on Blood Preassure Reactivity and Recovery Assessing The Moderating Effect of Anger Coping Style*. Dissertation Old Dominion University.
- Ningsih, S.F., Karim, D., dan Sabrian, F. (2015). Efektivitas Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap Kecemasan Pasien Kanker Payudara Stadium II dan III. *Journal of Medicine*, 2(2).
- Nur Arif, Amin Huda. (2015). *Nanda Nic Noc jilid 2*. Jogjakarta: Mediacion Publishing.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamentals Of Nursing, 7th Edition*. (Terj. dr. Adrina Ferderika Nggie dan dr. Marina Albar). Jakarta: EGC.
- Shari, W.W., Suryani., dan Emaliyawati, E. (2014). Emotional Freedom Techniques dan Tingkat Kecemasan Pasien Yang akan Menjalani Percutaneous Coronary Intervention, *Jurnal Ilmiah Lontar* : 2 (3).
- Smeltzer, S. C. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah Brunner and Suddarth*. Edisi 12. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Steve, B. (2011). *An Introduction to Emotional Freedom Techniques (EFT)*. 3 rd Ed. Clifton Park NY : Thomson.
- Thayib, S. (2010). *Preview Spiritual Emotional Freedom Technique*, Surabaya: LoGOS Institute.

- Veratamala, A. (2017). Lima Penyakit yang Banyak Menyerang Lansia di Indonesia. <https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/5> penyakit pada lansia di indonesia.
- Yumiati, Siti Rahmalia HD, Arneliwati. (2012). *Perbandingan Efektifitas Seduhan Bawang Putih dengan Captopril terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi*. Tersedia di: <https://repository.unri.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/4164/jurnal%20YUMIATI.pdf?sequence=1&isAllowed=y> diunduh tanggal 8 Mei 2020..
- Zainuddin, A. F. (2012). *SEFT for Healing, Success, Happiness, Greatness*. Jakarta: Afzan Publishing.