

Gerakan Masyarakat Bebas Hipertensi melalui Edukasi dan Keterampilan *Emotional Freedom Technique* (EFT)

¹⁾Monika Blesinki*, ²⁾Yuli Astuti, ³⁾Uum Safari, ⁴⁾Tatik Setiarini, ⁵⁾Dewi Nur Sutiawati

^{1,2,3,4,5)}D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencen, Indonesia

Email Corresponding: monika.blesinki@bku.ac.id*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Emotional Freedom Technique Hipertensi Tekanan Darah Terapi Komplementer	Hipertensi di Kelurahan Pondok Ranggon mencapai angka yang cukup tinggi. Masalah krusial mitra (penderita hipertensi RT 01 RW 04) adalah rendahnya pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola stres secara mandiri, padahal faktor psikologis seperti stres berpengaruh signifikan terhadap fluktuasi tekanan darah. Untuk mengatasi masalah tersebut, ditawarkan solusi berupa program pemberdayaan masyarakat melalui edukasi dan pelatihan terapi komplementer Emotional Freedom Technique (EFT). Metode pelaksanaan kegiatan meliputi pengukuran tekanan darah awal, pengisian kuesioner (pre-test), edukasi interaktif mengenai hipertensi dan EFT selama 50 menit, serta demonstrasi dan redemonstrasi praktik EFT selama 40 menit. Kegiatan diakhiri dengan diskusi dan pengisian kuesioner (post-test). Program ini memberikan dampak konkret yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan mitra: peserta dengan tingkat pengetahuan baik meningkat drastis dari 38% (8 orang) menjadi 90,5% (19 orang). Sebaliknya, kategori pengetahuan cukup menurun dari 47,6% (10 orang) menjadi 9,5% (2 orang), dan kategori kurang yang semula 14,4% (3 orang) berkurang menjadi 0%. Pemberdayaan ini berhasil meningkatkan kapasitas masyarakat dalam menerapkan EFT sebagai strategi mandiri untuk membantu mengendalikan tekanan darah
Keywords: Emotional Freedom Technique Hypertension Blood Pressure Complementary Therapy	Hypertension in Pondok Ranggon Village has reached a relatively high rate. The critical problem faced by the partners (hypertension patients in RT 01 RW 04) is their low knowledge and skills in self-managing stress, despite psychological factors such as stress having a significant impact on blood pressure fluctuations. To address this issue, a community empowerment program was proposed through education and training in Emotional Freedom Technique (EFT) complementary therapy. The implementation methods included an initial blood pressure measurement, a pre-test questionnaire, a 50-minute interactive education session on hypertension and EFT, and a 40-minute demonstration and re-demonstration of EFT practice. The activity concluded with a discussion and a post-test questionnaire. This program had a concrete and significant impact on the partners' knowledge levels: participants with a good level of knowledge increased drastically from 38% (8 people) to 90.5% (19 people). Conversely, the fair category decreased from 47.6% (10 people) to 9.5% (2 people), and the poor category dropped from 14.4% (3 people) to 0%. This empowerment successfully enhanced the community's capacity to apply EFT as a self-care strategy to help manage blood pressure
This is an open access article under the CC-BY-SA license.	
	

I. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan baik di tingkat global maupun nasional. Organisasi Kesehatan Dunia atau World Health Organization (2025) melaporkan bahwa penyakit ini sering disebut sebagai silentkiller karena sering tidak menimbulkan gejala jelas namun berkontribusi besar terhadap komplikasi kardiovaskular seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan penurunan kualitas hidup penderitanya. Berdasarkan *Global Report on Hypertension* terbaru, tingkat pengendalian tekanan darah di tingkat global masih sangat rendah; hanya sebagian kecil dari total penderita hipertensi yang berhasil menjaga tekanan darah mereka tetap berada dalam rentang terkontrol (WHO, 2025). Merujuk pada data deskriptif yang dihimpun dalam Profil Kesehatan Indonesia, prevalensi

hipertensi yang diukur pada penduduk usia dewasa menunjukkan angka yang konsisten tinggi di berbagai wilayah (Kemenkes, 2023)

Pengendalian tekanan darah di tataran masyarakat menghadapi labirin tantangan yang kompleks dan multidimensional. Salah satu hambatan utama yang sering diidentifikasi dalam tatalaksana klinis adalah rendahnya tingkat kepatuhan pasien dalam mengonsumsi obat-obatan antihipertensi secara rutin dan jangka panjang (Laila et al., 2025). Ketidakpatuhan ini umumnya berakar dari kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai urgensi stabilitas tekanan darah, efek samping obat yang ditakuti, serta kejenuhan psikologis (Eghbali et al., 2022; Kwakye et al., 2026)). Selain aspek farmakologis, faktor psikologis seperti stres kronis, kecemasan, konflik emosional, serta gaya hidup tidak sehat (seperti tingginya konsumsi natrium dan kurangnya aktivitas fisik) memegang peran krusial dalam memperburuk fluktuasi tekanan darah (Kemenkes, 2023). Sayangnya, paradigma pengelolaan hipertensi di tengah masyarakat saat ini masih sangat bergantung pada pendekatan kuratif-farmakologis, sementara pemanfaatan terapi nonfarmakologis yang mandiri, holistik, dan berkelanjutan masih sangat jarang dioptimalkan (Humaira, 2025). Oleh karena itu, diperlukan sebuah pendekatan yang menyeimbangkan antara modifikasi gaya hidup, pengelolaan aspek psikologis, dan perawatan medis standar

Terapi non-farmakologi seperti teknik relaksasi semakin mendapat perhatian sebagai bagian dari intervensi komplementer dalam pengendalian hipertensi. Intervensi nonfarmakologis yang berfokus pada reduksi stres, seperti mindfulness, meditasi, dan teknik relaksasi, terbukti mampu menurunkan tekanan darah melalui penurunan aktivitas saraf simpatis dan resistensi vaskular perifer. Selain memberikan manfaat fisiologis, pendekatan ini juga berpotensi meningkatkan efisiensi biaya kesehatan karena dapat mengurangi kebutuhan peningkatan dosis antihipertensi serta menekan risiko komplikasi kardiovaskular jangka panjang (Brook et al., 2013; Lee et al., 2020; Webster et al., 2025). Terapi komplementer banyak diminati oleh masyarakat karena memiliki karakteristik yang aman, minim efek samping, berbiaya rendah (*low cost*), mudah dipraktikkan secara mandiri, dan terbukti mampu meningkatkan kualitas hidup (*quality of life*) secara keseluruhan melalui efek relaksasi yang dihasilkan (Wahyuni et al., 2023; Widyatuti, 2008).

Emotional Freedom Techniques (EFT) adalah salah satu pendekatan mind-bodytherapy yang menggunakan ketukan ringan (*tapping*) pada titik-titik meridian tubuh untuk membantu menurunkan tingkat stres emosional yang berpotensi mempengaruhi respon fisiologis tubuh termasuk tekanan darah (Church & Stapleton, 2022). Konsep EFT sendiri berkembang dari pendekatan pengurangan kecemasan dan stres melalui stimulasi titik-titik tertentu yang memungkinkan relaksasi dan keseimbangan sistem saraf karena menurunkan sekresi hormon stres seperti kortisol dan menekan aktivasi sistem saraf simpatis (Bach et al., 2019). Hasil *systematic review* dan meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa penurunan stimulasi simpatis ini secara signifikan berkontribusi terhadap penurunan denyut jantung dan pembuluh darah, yang bermanifestasi pada penurunan tekanan darah yang stabil serta perbaikan kondisi psikologis seperti kecemasan dan depresi (Chen et al., 2024).

Sebuah studi kuasi-eksperimental di Jakarta menunjukkan bahwa pemberian EFT selama 7 hari memberikan penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi dibandingkan kontrol, yang mendukung efektivitas EFT sebagai pendekatan non-farmakologis dalam pengendalian hipertensi (Astuti et al., 2025). Penelitian lain di Bukittinggi terhadap teknik Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT, bentuk adaptasi EFT) menemukan bahwa setelah intervensi SEFT terjadi penurunan signifikan pada tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada pasien hipertensi (Salwa & Rahayu, 2022). Selain itu, studi lain menunjukkan hasil penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah intervensi EFT, yang mengindikasikan potensi terapi ini pada populasi yang rentan (Isworo et al., 2019). Temuan-temuan tersebut memperkuat bukti bahwa EFT merupakan terapi komplementer yang layak dipertimbangkan dalam konteks pengelolaan hipertensi, terutama untuk membantu pasien mengatasi stres dan regulasi tekanan darah secara non-farmakologis.

Analisis situasi yang didapatkan ialah Kelurahan Pondok Ronggon merupakan salah satu kelurahan di Kecamatan Cipayung, Jakarta Timur, yang memiliki karakteristik wilayah semi perkotaan dengan kombinasi permukiman padat, fasilitas sosial, fasilitas umum, serta beberapa area lahan terbuka. Masyarakatnya terdiri dari kelompok usia bervariasi, mulai dari dewasa muda, dewasa akhir, hingga lansia dalam jumlah cukup besar. Berdasarkan data Puskesmas total penderita Hipertensi di Kecamatan Cipayung tahun 2024 mencapai 2.033 orang. Di Kelurahan Pondok Ronggon, terdapat 775 pria dan 1.258 wanita yang terdiagnosis (Astuti et al., 2025; Kemenkes, 2023). Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Kelurahan

Pondok Ranggon, Jakarta Timur, khususnya di wilayah RT 01 RW 04. Kondisi ideal yang diharapkan adalah penderita hipertensi memiliki pemahaman yang baik mengenai penyakitnya serta menguasai keterampilan manajemen stres secara mandiri. Hal ini krusial karena faktor psikologis seperti stres berpengaruh signifikan terhadap fluktuasi tekanan darah. Dengan penguasaan teknik non-farmakologis yang tepat, warga diharapkan mampu mengontrol tekanan darah mereka secara mandiri untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

II. MASALAH

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan di Masyarkat RT 01 RW 04 Kelurahan Pondok Ranggon, kecamatan Cipayung karena kondisi saat di lapangan menunjukkan *gap* atau kesenjangan yang cukup besar. Berdasarkan data dari hasil observasi, wawancara dan diskusi dengan kader dan warga pondok ranggon, ditemukan masalah sebagai berikut:

- Tingginya Angka Hipertensi: Banyak warga yang terdiagnosis hipertensi namun tidak rutin mengontrol tekanan darahnya.
- Keterbatasan Pengetahuan Selfcare Manajemen: Sebagian besar penderita belum mengetahui bahwa stres yang tidak terkelola menjadi salah satu pemicu utama melonjaknya tekanan darah.
- Belum ada pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai EFT karena ditemukan sebagian besar Masyarakat tidak memahami pengertian dan manfaat EFT serta tidak tau dan tidak bisa mempraktikan EFT karena belum ada tim Kesehatan yang dating untuk melakukan sosialisasi untuk Kesehatan yang membahas tentang EFT



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Masyarakat

III. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dari Survey lapangan dan diskusi dengan mitra, pelaksanaa kegiatan, monitor dan evaluasi. Adapun metode yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- Melibatkan Pihak lain dalam pelaksaaan pengabdian masyarakat “Edukasi dan Pemanfaatan *Emotional Freedom Technique* (EFT) sebagai Terapi Komplementer untuk Pengendalian Hipertensi”, yakni melibatkan beberapa pihak berikut:
 - Pemerintahan kelurahan Pondok Ranggon RT 01 RW 04: sebagai mitr utama dalam menyediakan fasilitas dan mengoordinasi masyarakat, serta mendukung keberlanjutan program setelah pelaksanaan praktek lapangan keperaswatan kompementer.
 - Puskesmas Pondok Ranggon: sebagai lembaga kesehatan wilayah kerja, dilibatkan dalam pemberian materi edukasi serta supervisi terhadap pemantauan tekanan darah pasien hipertensi.
 - Kader Posbindu: sebagai pelaksana kegiatan di lapangan yang mendampingi masyarakat selama kegiatan berlangsung.
 - Dosen dan mahasiswa : sebagai pelaksana utama kegiatan edukasi, fasilitator edukasi masyarakat yang hipertensi, serta pelaporan kegiatan.
- Metode pengabdian masyarakat dilaksanakan di rumah salah satu kader di Masyarkat RT 01 RW 04 Kelurahan Pondok Ranggon, kecamatan Cipayung pada tanggal 24 Desember 2025 dengan tim pengabdi berjumlah 5 orang yang dibagi menjadi 2 tim pengabdi bersama mahasiswa dengan peserta pengabdian mayarakat yaitu masyarakat hipertensi berjumlah 21 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menerapkan pendekatan Participatory Action Research (PAR), yaitu metode yang melibatkan peran aktif masyarakat (mitra) secara langsung dalam setiap tahapan kegiatan—mulai dari mengidentifikasi masalah, merencanakan tindakan, melaksanakan latihan, hingga mengevaluasi hasilnya bersama-sama. Langkah-langkah kegiatan dilaksanakan secara sistematis melalui 3 (tiga) tahapan utama sebagai berikut:
 - Tahap Persiapan (Planning & Preparation)

Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan langkah-langkah pendahuluan untuk memastikan kesiapan kegiatan:

- a) Perizinan dan Koordinasi: Mengurus izin pelaksanaan kegiatan serta berkoordinasi dengan Ketua RT 01 RW 04 Kelurahan Pondok Ranggon mengenai jadwal, lokasi, dan jumlah target sasaran (30 penderita hipertensi).
 - b) Observasi dan Asesmen Awal: Melakukan wawancara awal dengan pengurus warga untuk mengidentifikasi tingkat pemahaman dan kendala utama penderita hipertensi di lokasi mitra.
 - c) Penyusunan Materi dan Instrumen: Menyiapkan instrumen pengukuran (kuesioner pre-test dan post-test) serta materi edukasi yang relevan.
- 2) Tahap Pelaksanaan (Action & Implementation)
- Tahap pelaksanaan intervensi dilakukan secara tatap muka dengan alur kegiatan sebagai berikut:
- a) Pengukuran Tekanan Darah Awal & Pre-test: Peserta diukur tekanan darahnya terlebih dahulu dan mengisi kuesioner pre-test untuk mengukur pemahaman awal mengenai hipertensi dan manajemen stres.
 - b) Edukasi Interaktif (50 Menit): Penyampaian materi mengenai penyakit hipertensi, bahaya stres terhadap peningkatan tekanan darah, serta konsep dasar terapi komplementer Emotional Freedom Technique (EFT).
 - c) Demonstrasi & Redemonstrasi Praktik EFT (40 Menit):
 - Tim pengabdian mendemonstrasikan titik-titik ketukan (tapping) EFT mulai dari bagian kepala hingga dada/tangan.
 - Peserta diminta mempraktikkan kembali (redemonstrasi) teknik EFT secara mandiri dengan bimbingan dan koreksi langsung dari tim pengabdian untuk memastikan teknik dilakukan dengan benar.
 - d) Diskusi dan Tanya Jawab: Sesi interaktif untuk menjawab kendala atau pertanyaan peserta terkait pemicu stres dan penerapan EFT di rumah.
- 3) Tahap Evaluasi (Evaluation & Reflection)
- Tahap evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan dan dampak dari kegiatan intervensi:
- a) Pengisian Post-test: Peserta kembali mengisi kuesioner setelah seluruh materi dan praktik selesai untuk menilai tingkat peningkatan pengetahuan.
 - b) Analisis Data: Membandingkan hasil pre-test dan post-test secara kuantitatif untuk melihat pergeseran persentase kategori pengetahuan peserta (Kurang, Cukup, dan Baik).
 - c) Refleksi Bersama Mitra: Diskusi singkat bersama pengurus RT dan peserta mengenai komitmen keberlanjutan praktik mandiri EFT di kehidupan sehari-hari

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pada pengabdian masyarakat yang dilakukan di Masyarakat RT 01 RW 04 Kelurahan Pondok Ranggon, kecamatan Cipayung dilalui dengan beberapa tahap pelaksanaan pemberdayaan masyarakat diawali dengan pembagian peran masing-masing anggota tim, yaitu:

- a. Ketua Pelaksana berperan sebagai penanggung jawab dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat, berkomunikasi dengan mitra dan menanyakan permasalahan mitra, selanjutnya mengatur jalannya kegiatan pelaksanaan pengabdian dan berkoordinasi dengan anggota tim yang lain agar pelaksanaan pengabdian berjalan dengan lancar serta membuat laporan pelaksanaan pengabdian masyarakat.
- b. Anggota tim 1 berperan menyusun acara pelaksanaan pengabdian, menyusun anggaran biaya pelaksanaan, kebutuhan alat pengabdian, dan setting tempat pengabdian.
- c. Anggota tim 2 berperan sebagai pembawa acara, membantu ketua dalam melakukan demonstrasi dan redemonstrasi pelaksanaan EFT.
- d. Mahasiswa berperan menjadi model demonstrasi EFT dan membantu kelancaran redemonstrasi oleh siswa dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dilakukan selama dua sesi, yaitu pelaksanaan edukasi Hipertensi dan EFT oleh ketua tim pengabdian dan dilanjutkan dengan demonstrasi EFT. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan:

a. Sesi 1

Kegiatan pelaksanaan edukasi Hipertensi dan EFT dihadiri oleh 21 orang yang dilakukan di rumah dawai yang ada di RT 01 RW 04 Kelurahan Pondok Ranggon. Sebelum edukasi dilakukan pengisian kuesioner (*Pre-Test*) tentang pengetahuan Hipertensi dan EFT. Selanjutnya edukasi dilakukan selama 50 menit. Pada sesi ini, anggota tim 2 dan mahasiswa membantu dalam kelancaran pelaksanaan edukasi.

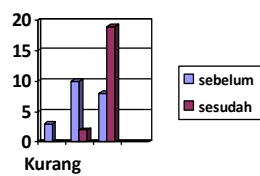
b. Sesi 2

Kegiatan demonstrasi Tindakan EFT untuk pengendalian tekanan darah dilakukan selama 20 menit, selanjutnya 20 menit berikutnya dilakukan redemonstrasi oleh peserta. Pada sesi ini, peserta menjadi model demonstrasi dan membantu kelancaran pelaksanaan redemonstrasi oleh masyarakat. Setelah itu dilakukan diskusi dan tanya jawab selama 15 menit dan dilanjutkan dengan pengisian kuesioner (*Post-Test*).



Gambar 2. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Hasil pengabdian Masyarakat dengan melakukan pemberdayaan penderita Hipertensi melalui edukasi terapi komplementer melalui EFT dideskripsikan pada diagram di bawah ini, data mengenaikarakteristikrespondenantara lain:



Gambar 4. Diagram Pengetahuan Masyarakat Hipertensi Sebelum dan Sesudah dilakukan Edukasi dan pelatihan EFT

Diagram di atas menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat setelah dilakukan edukasi EFT meningkat dari pengetahuan baik sebelum sebesar 38% sebanyak 8 orang menjadi 90,5% sebanyak 19 orang. Pengetahuan cukup menurun dari 47,6% sebanyak 10 orang menjadi 9,5% sebanyak 2 orang, dan pengetahuan kurang dari 14,4% sebanyak 3 orang menjadi tidak ada. Keberhasilan peningkatan pengetahuan dan keterampilan mitra ini didorong oleh beberapa faktor kunci terkait pendekatan metode yang diterapkan:

- 1) Penerapan Metode Redemonstrasi (Praktik Langsung), tahapan kegiatan tidak sekadar penyampaian teori searah (ceramah), melainkan melibatkannya sesi demonstrasi dan redemonstrasi selama 40 menit. Peserta diminta mempraktikkan langsung titik-titik ketukan (tapping) EFT pada tubuh mereka sendiri di bawah bimbingan dan koreksi fasilitator. Proses ini memperkuat memori kognitif dan keterampilan psikomotorik mitra. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menegaskan bahwa metode redemonstrasi efektif meningkatkan pemahaman dan retensi ingatan lansia/penderita hipertensi dalam melakukan tindakan self-care atau terapi mandiri secara tepat.
- 2) Sifat Terapi EFT yang Praktis dan Asetibel, tahapan kegiatan tidak sekadar penyampaian teori searah (ceramah), melainkan melibatkannya sesi demonstrasi dan redemonstrasi selama 40 menit. Peserta diminta mempraktikkan langsung titik-titik ketukan (tapping) EFT pada tubuh mereka sendiri di bawah bimbingan dan koreksi fasilitator. Proses ini memperkuat memori kognitif dan keterampilan psikomotorik mitra. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menegaskan bahwa metode redemonstrasi efektif meningkatkan pemahaman dan retensi ingatan lansia/penderita hipertensi dalam melakukan tindakan self-care atau terapi mandiri secara tepat.
- 3) Edukasi Interaktif dan Diskusi Kontekstual, terapi EFT memanfaatkan titik-titik meridian tubuh yang mudah dipelajari tanpa memerlukan alat khusus, sehingga mitra merasa percaya diri bahwa teknik ini dapat dipraktikkan secara mandiri di rumah saat merasakan gejala ketegangan emosional atau stres. Riset-riset sebelumnya juga menunjukkan bahwa intervensi EFT secara teratur terbukti mampu

menurunkan kadar hormon kortisol (hormon stres) dan menstabilkan nada simpatik, yang pada akhirnya berkontribusi positif terhadap penurunan dan stabilisasi tekanan darah pada penderita hipertensi.

Secara keseluruhan, kombinasi antara edukasi interaktif, demonstrasi visual, serta praktik mandiri berulang (redemonstrasi) berhasil mengubah keterbatasan pengetahuan mitra menjadi kapasitas diri yang berdaya dalam mengelola stres dan hipertensi secara mandiri

Temuan ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Maryen et al. (2024) yang melaporkan bahwa pelatihan EFT dapat menjadi terapi alternatif yang mudah diterapkan oleh masyarakat untuk membantu mengendalikan tekanan darah. Hasil serupa juga ditemukan oleh (Saputri et al., 2024) pada lansia hipertensi, dimana terjadi penurunan tekanan darah setelah pemberian EFT. Selain itu, penelitian (Astuti et al., 2025; Khotimah et al., 2023) menunjukkan bahwa EFT efektif menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi dan penurunan stres emosional. Hal ini menunjukkan bahwa EFT merupakan modalitas terapi komplementer yang bersifat *user-friendly* (mudah dipelajari) dan aplikatif. Dengan demikian, hasil pengabdian yang dilakukan semakin memperkuat bukti bahwa EFT merupakan intervensi nonfarmakologis yang potensial, mudah diaplikasikan, dan dapat diterapkan secara mandiri dalam pengendalian hipertensi di masyarakat.

V. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat melalui pelatihan terapi komplementer Emotional Freedom Technique (EFT) pada penderita hipertensi di RT 01 RW 04 Kelurahan Pondok Ranggon terbukti berhasil mencapai indikator ketercapaian yang ditetapkan: Peningkatan Pengetahuan secara Signifikan: Terjadi lonjakan persentase peserta dengan pengetahuan kategori Baik, yaitu meningkat sebesar 52,5% (dari 38% [8 orang] menjadi 90,5% [19 orang]). Eliminasi Kategori Pengetahuan Kurang: Seluruh peserta yang sebelumnya berada pada kategori Kurang (14,4% [3 orang]) berhasil tereliminasi menjadi 0%. Peningkatan Keterampilan Mandiri: Melalui metode demonstrasi dan redemonstrasi, 100% peserta mitra mampu mempraktikkan gerakan dan ketukan (tapping) teknik EFT secara mandiri dan tepat sebagai langkah pengelolaan stres untuk membantu menstabilkan tekanan darah. Untuk menjaga keberlanjutan manfaat program dan pengembangan pengabdian selanjutnya, dirumuskan beberapa rekomendasi berikut: 1)Pembentukan Kader Kesehatan EFT (Keberlanjutan Program): disarankan kepada pihak pengurus RT/RW dan Posbindu setempat untuk menunjuk kader kesehatan warga yang dilatih secara khusus sebagai pendamping (peer educator). Kader ini bertugas mengingatkan dan mendampingi warga dalam mempraktikkan EFT secara rutin saat kegiatan posyandu lansia atau pertemuan bulanan warga. 2)Monitoring Tekanan Darah Berkala (Evaluasi Jangka Panjang): pengabdian selanjutnya disarankan untuk melakukan studi longitudinal atau pemantauan berkala (3–6 bulan pasca-pelatihan) guna mengukur dampak jangka panjang penerapan EFT mandiri terhadap kestabilan tekanan darah dan tingkat stres kronis pada penderita hipertensi. 3)Pengembangan Media Edukasi Digital: untuk pengabdian selanjutnya, disarankan melengkapi media edukasi dengan video tutorial ringkas yang dapat diakses melalui ponsel (seperti WhatsApp group warga) agar memudahkan proses mengingat kembali (refreshment) langkah-langkah EFT bagi lansia di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Universitas Bhakti Kencana yang telah memberikan dukungan moril dan materil terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat. Kepada jajaran pemerintah kelurahan Pondok Ranggon, petugas puskesmas, kader posbindu dan masyarakat dengan hipertensi yang sudah mengikuti kegiatan. Terimakasih kepada seluruh tim pengabdian baik dosen dan mahasiswa sehingga kegiatan berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y., Safari, U., Sutiawati, D. N., & Atika, F. N. (2025). The Effect of Emotional Freedom Technique (EFT) on Blood Pressure Reduction in Hypertensive Patients in Pondok Ranggon, East Jakarta. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 14(04), 152–158. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v14i04.3658>
- Bach, D., Groesbeck, G., Stapleton, P., Sims, R., Blickheuser, K., & Church, D. (2019). Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) Improves Multiple Physiological Markers of Health. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 24, 1–12. <https://doi.org/10.1177/2515690X18823691>
- Brook, R. D., Appel, L. J., Rubenfire, M., Ogedegbe, G., Bisognano, J. D., Elliott, W. J., Fuchs, F. D., Hughes, J. W.,

- Lackland, D. T., Staffileno, B. A., Townsend, R. R., & Rajagopalan, S. (2013). Beyond medications and diet: Alternative approaches to lowering blood pressure: A scientific statement from the american heart association. *Hypertension*, 61(6), 1360–1383. <https://doi.org/10.1161/HYP.0b013e318293645f>
- Chen, Q., Liu, H., & Du, S. (2024). Effect of mindfulness-based interventions on people with prehypertension or hypertension: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Cardiovascular Disorders*, 24(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12872-024-03746-w>
- Church, D., & Stapleton. (2022). EFT as Evidenced based commentary. *Frontiers in Psychology*. <https://www.efttappingtraining.com/eft-research-paper/clinical-eft-as-an-evidence-based-practice-for-the-treatment-of-psychological-and-physiological-conditions-a-systematic-review/>
- Eghbali, M., Akbari, M., Seify, K., Fakhrolmobasheri, M., Heidarpour, M., Roohafza, H., Afzali, M., Mostafavi-Esfahani, F. S., Karimian, P., Sepehr, A., Shafie, D., & Khosravi, A. (2022). Evaluation of Psychological Distress, Self-Care, and Medication Adherence in Association with Hypertension Control. *International Journal of Hypertension*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/7802792>
- Humaira, A. N. (2025). *Analysis of Non-Pharmacological Factors Influencing the Success of Hypertension Therapy in Productive Age Patient*. 4(1), 1–9.
- 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>
- Kemenkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. *Kemenkes*, 235.
- Khotimah, N. I. H. H., Jundiah, R. S., Abidin, I., & ... (2023). Emotional Freedom Technique (EFT) dengan Metode Basic Recipe untuk Menurunkan Tekanan Darah. *Faletehan 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>
- Kwakye, A. O., Agyeman-Dua, A., Larry-Afutu, J. A., & Kretchy, I. A. (2026). Psychological distress and its influence on medication adherence among patients with co-morbid hypertension and diabetes: an explanatory sequential mixed-methods study. *BMC Public Health*, 26(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12889-026-26738-1>
- Laila, A. Z., Asmarani, D., Sumardi, E. P. N., Ridwan, H., Nur'aeni, I., Boys, M. D. V., Pangistu, M. A., Hakim, M. N. L., Anshori, M. S., Rifdah, N. R. H., Sopiah, P., & Lestari, R. P. (2025). Tinjauan literatur: Ketidakpatuhan minum obat pada pasien hipertensi sebuah analisis dan rekomendasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 11(1), 71–79. <https://doi.org/10.33023/jikep.v11i1.2390>
- Lee, E. K. P., Yeung, N. C. Y., Xu, Z., Zhang, D., Yu, C. P., & Wong, S. Y. S. (2020). Effect and Acceptability of Mindfulness-Based Stress Reduction Program on Patients with Elevated Blood Pressure or Hypertension: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Hypertension*, 76(6), 1992–2001. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.16160>
- Maryen, Y., Atanai, Y., & Abdullah, V. I. (2024). Pemberdayaan Masyarakat melalui Pelatihan Emotional Freedom Technique (EFT) sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tekanan Darah Tinggi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(2), 632–642. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i2.12774>
- Salwa, A., & Rahayu, D. A. (2022). Penerapan Spiritual Emotinal Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Teknaan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gayamsari. *Holistic Nursing Care Approach*. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/hnca.v2i2.10365>
- Saputri, E., Safitri, Y., Indrawati, & Juwita, D. S. (2024). *Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap Tekanan Darah pada*. 1, 336–344. <https://doi.org/https://doi.org/10.70437/jpk.v1i4.808>
- Wahyuni, S., Rahma, A., Aminanto, S., & Triyanto, A. (2023). Penggunaan Terapi Komplementer dalam Meningkatkan Outcome Perawatan Pasien dengan Kanker Payudara: Scoping Review. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jkkl.79810>
- Webster, K. E., Halicka, M., Bowater, R. J., Parkhouse, T., Stanescu, D., Punniyakotty, A. V., Savović, J., Huntley, A., Dawson, S., Clark, C. E., Johnson, R., Higgins, J. P., & Caldwell, D. M. (2025). Effectiveness of stress management and relaxation interventions for management of hypertension and prehypertension: systematic review and network meta-analysis. *BMJ Medicine*, 4(1), 1–15. <https://doi.org/10.1136/bmjmed-2024-001098>
- WHO. (2025). WHO Global Report on Hypertension 2025. In *The Lancet* (Vol. 406, Issue 10517). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)02208-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)02208-1)
- Widyatuti, W. (2008). Terapi Komplementer Dalam Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(1), 53–57. <https://doi.org/10.7454/jki.v12i1.200>