

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE MENURUNKAN TEKANAN DARAH DAN KECEMASAN PADA LANSIA: LITERATURE REVIEW

¹Uswatul Khoiriyah Putri Purwitarsari, ²Faizatur Rohmi, ³Ronal Surya Aditya
^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kepanjen, Malang
Email : uswatulkhoiriyahputri@gmail.com

ABSTRAK

Hormon steroid dapat meningkatkan hormon adrenalin dan epinefrin pemicu hipertensi. Kurangnya manajemen kecemasan lansia dapat menyebabkan kegagalan dalam menjalani pengobatan farmakologi hipertensi. Maka dari itu dibutuhkan sebuah terapi non-farmakologi untuk mengatasi hipertensi dan kecemasan. Terapi non-farmakologi dalam mengatasi masalah kesehatan adalah Terapi Emotional Freedom Technique (EFT). Untuk mengetahui Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) dalam Menurunkan Tekanan Darah dan Kecemasan pada Lansia. Database dalam penelitian ini adalah *Scopus*, *Google Scholar*, *Sage*, *Science Direct*, *Pubmed*, *APA PsycInfo* dan *Research Gate* dengan artikel yang dicari 11 tahun terakhir 2010-2020, full text artikel dengan berbahasa Inggris dan bahasa Indonesia, intervensi penelitian berfokus pada terapi EFT, responden lansia dan 8 kata kunci yang digunakan pada pencarian artikel merupakan kombinasi dan sinonim. Setelah memasukkan kata kunci dan pencarian artikel dilakukan literature review terhadap 20 jurnal sesuai inklusi. Terapi EFT mampu dijadikan pengobatan alternative bagi penderita hipertensi dan kecemasan yang dialami oleh lansia.

Kata Kunci : Terapi *Emotional Freedom Technique*, Hipertensi, Kecemasan, Lansia

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE THERAPY IN REDUCING BLOOD PRESSURE AND ANXIETY IN THE ELDERLY: LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

Steroid hormones can increase the hormones adrenaline and epinephrine which trigger hypertension. Lack of anxiety management in the elderly can result in failure to undergo pharmacological treatment of hypertension. Therefore, non pharmacological therapy is needed to overcome hypertension and anxiety. Non-pharmacological therapy in overcoming health problems is Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy. To find out about Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy in Reducing Blood Pressure and Anxiety in the Elderly. The databases in this study are Scopus, Google Scholar, Sage, Science Direct, Pubmed, APA PsycInfo and Research Gate with article searches for the last 11 years 2010-2020, full text articles in English and Indonesian, research interventions focused on EFT therapy, Elderly respondents and the 8 keywords used in article searches are combinations and synonyms. After entering keywords and searching for articles, a literature review was conducted of 20 journals according to inclusion. EFT therapy can provide alternative treatment for hypertension and anxiety sufferers in the elderly.

Key words: *Emotional Freedom Thecnique Therapy, hypertension, Elderly, Anxiety*

PENDAHULUAN

Hipertensi lanjut usia terjadi akibat proses degenerasi organ dalam tubuh yang berdampak pada penurunan fungsi fisiologis

seperti kaku pada organ jantung menyebabkan penebalan katup jantung, penurunan elastisitas dinding aorta yang dapat kontraksi dan curah jantung

mengalami peningkatan tekanan darah. Tingkat stres terjadi karena *stressor* dan terjadi pada penyakit yang mempengaruhi fisik yang mempengaruhi system kekebalan tubuh yang disebabkan oleh stimulus psikososial kemudian diteruskan ke endokrin (kelenjar hormonal) (Winata, Arif and Aditya, 2016). Selain itu Stress juga meningkatkan sekresi kortisol berlebih, menyebabkan pelepasan hormon di kelenjar pheochromocytoma. Hormon steroid dapat meningkatkan hormon adrenalin dan epinefrin pemicu hipertensi (Isworo, Anam and Indrawati, 2019).

Hipertensi Indonesia meningkat setiap tahun, RISKESDAS tahun 2018, kasus hipertensi lansia sebesar 9,27% atau sekitar 24,49 juta orang dengan lebih banyak kasus pada kelompok lansia muda (60-69 tahun) sebesar 63,39%, lansia menengah (70-79 tahun) dengan jumlah 27,92% dan terakhir pada lanjut usia (umur > 80 tahun) sisanya 8,69% (Isworo, Anam and Indrawati, 2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2014, penderita hipertensi lansia berusia 45-64 tahun dan di bawah usia > 65 tahun. Namun ternyata hipertensi pada lansia disebabkan oleh kecemasan yang menyebabkan komplikasi jangka panjang pada penderita hipertensi (Sahlia, 2018). Kurangnya manajemen kecemasan pada lansia menyebabkan kegagalan dalam menjalani pengobatan hipertensi.

Pengobatan terapi EFT hampir sama dengan terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique). Perbedaan terapi SEFT menambahkan konsep spiritual ke dalam tindakannya. Terapi EFT menggabungkan sistem energi tubuh dan kombinasi teknik body point tapping untuk menciptakan perasaan rileks dan nyaman dan prosesnya hampir sama dengan akupunktur tanpa jarum (Rancour, 2017). Terapi EFT pada hipertensi menurunkan tekanan darah dengan memproduksi hormon kortisol sehingga mempengaruhi saraf untuk menurunkan hormon adrenalin yang berdampak pada penurunan hormon epinefrin (Isworo, Anam and Indrawati, 2019). Oleh karena itu, terapi EFT efektif dengan dukungan pengobatan farmakologis untuk menjaga kendali tekanan darah dan kecemasan.

METODE

Dalam *Literature Review* ini disusun berdasarkan PRISMA Checklist dan memasukkan keyword pada database: Google Scholar, Research Gate, Sage, Science Direct, Scopus, APA PsycInfo dan Pubmed. Artikel yang direview sebanyak dalam waktu 11 tahun terakhir (2010-2020) Artikel digunakan sesuai kriteria inklusi dan kriteria eksklusi kemudian dianalisis dan dibahas berdasarkan poin-poinnya.

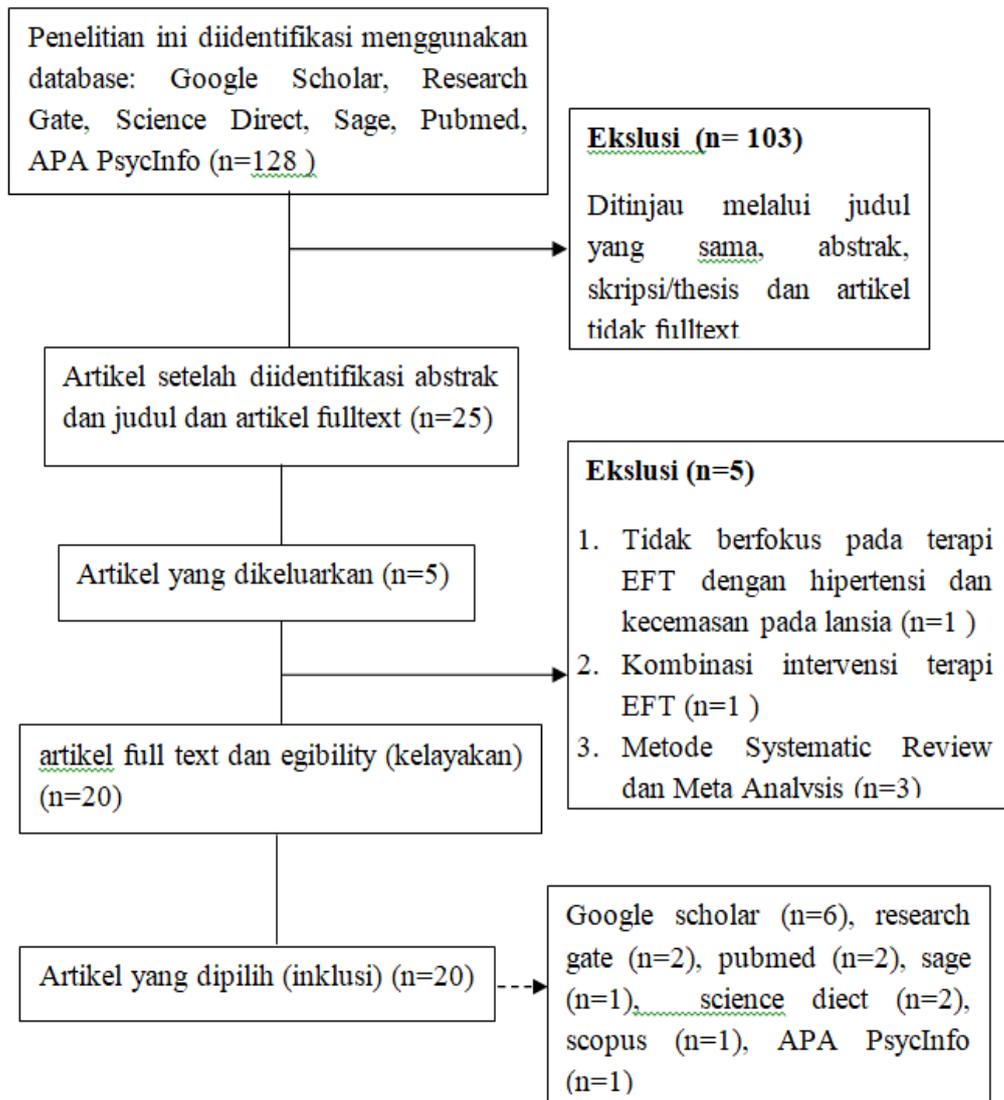
Tabel 1. Kata Kunci atau Keyword Pencarian

Emotional Freedom Technique AND Hipertensi AND Kecemasan AND Lansia
Emotional Freedom Technique AND Hypertension AND Anxiety AND Older People
Emotional Freedom Technique AND Chronic Disease AND Anxiety AND Elderly
Emotional Freedom Technique AND High Cortisol AND Anxiety
Emotional Freedom Technique OR Tapping OR Acupressure AND High Blood Pressure AND Anxiety AND Older adults
Acupressure AND Chronic Illness AND Anxiety AND Older People
Emotional Freedom Technique AND Psychology
Emotional Freedom Technique

HASIL

Hasil Pencarian dan Seleksi Studi

Pada Database ditemukan 128 jurnal Google Scholar (n=87), Pubmed (n=6), ResearchGate (n=21), Sage (n=6), ScienceDirect (n=6), APAPsycInfo (n=1) dan Scopus (n=1). Kemudian terinklud sejumlah 20 artikel jurnal sesuai inklusi meliputi: Lansia dengan Hipertensi dan kecemasan, EFT menurunkan tekanan darah dan kecemasan lansia, Intervensi terapi EFT, Publikasi 11 tahun terakhir (2010-2020), Sample penelitian pada lansia, Artikel berbahasa Indonesia dan Inggris.



Gambar 1. Diagram Flow PRISMA

Analisis Manfaat Intervensi EFT

Dari 20 artikel jurnal yang ditemukan masing-masing memiliki manfaat intervensi dalam terapi EFT untuk tekanan darah dan kecemasan.

Tabel 2. Manfaat Intervensi EFT untuk tekanan darah dan kecemasan pada lansia

Penulis & Tahun	Manfaat
Bach et al (2019)	EFT can solve both physiological problems and stress-inducing problems
Chan et al (2017)	The acupressure protocol used is a safe and effective non-invasive treatment that can benefit the elderly as it can reduce pain and improve sleep quality.
Chatwin et al (2016)	EFT can be a treatment approach that results in a significant reduction in depressive symptoms
Church and Brooks (2010)	EFT is a effective method for reducing the disorders physical symptoms.
Church & Hoffman (2014)	The technique of tapping certain body points can solve depression problems
Church, Yount & Brooks (2012)	EFT can reduce psychological problems
Harbottle (2019)	EFT can overcome mood, physical and emotional problems and improve the quality of life the elderly
Hmwe et al (2020)	Acupressure is very safe and has no side effects and has the potential to make a significant contribution to the health of the elderly
Isworo, Anam & Indrawati (2019)	EFT mampu mengurangi tekanan darah sistolik pada orang tua yang hipertensi.
Jain & Rubino (2012)	Emotional Freedom Techniques (EFT) to support the ability to distract properly to achieve optimal levels of anxiety
Krishnam	Emotional Freedom

urthy & Sharma (2019)	Technique are simple therapeutic
Lestari (2020)	Terapi EFT menggunakan ketukan pada titik meridian tubuh yang efektif menurunkan tekanan darah
Majid & Rini (2016)	Stimulation of histamine vasodilated release that affects blood vessels, both of which are acupressure can reduce blood pressure in the elderly
Molassiot is (2020)	Acupressure can improve and effectively manage depression in the elderly
Rancour (2017)	EFT can relief psychological and physical stress and is easy to teach as self-help
Rikayoni & Rahma (2019)	Pemberian terapi EFT mampu mengatasi menurunkan masalah tekanan darah pada orang lanjut lansia
Sahlia (2018)	Terapi EFT dapat menurunkan depresi pada klien hipertensi dengan demikian terapi tersebut dapat diaplikasikan sebagai salah satu terapi non-farmakologi pada klien hipertensi
Stapleton (2014)	EFT is a treatment for depressive symptoms
Tseng et al (2020)	Akupresur dapat mengurangi depresi dan kecemasan di kalangan orang dewasa yang lebih tua dalam jangka panjang
Van Kanegan & Worley (2018)	Coplementary Alternative and Integrative Medicine (CAIM) is provide positive benefit to patients with variety of symptom such us stress, anxiety, depression and pain

PEMBAHASAN

Emotional Freedom Technique

Terapi EFT merupakan terapi teknik “*energy psychology*” yang terdiri aspek

kognitif dan tekniknya mengalami modifikasi terapi titik akupresure (Jain and Rubino, 2012). Terapi EFT perlu ketelitian dalam mengaplikasikan karena terapi ini memerlukan aspek kognitif dan paparan imaginal atau garis imajinasi pada titik akupuntur. Teori keperawatan Jean Watson yaitu “*Caring*” menyatakan bahwa sikap peduli untuk mendapatkan status kesehatan dan pemulihan pada klien yang ditandai dengan perhatian dan konsentrasi (Aini, 2018). Terapi EFT memerlukan dua poin yaitu perhatian dan konsentrasi dalam menjalankan terapi ini sehingga dapat memengaruhi hasil yang maksimal dan diharapkan Terapi EFT hampir serupa dengan terapi akupresur teknik mengetuk dan terapi akupuntur dengan jarum. (Harbottle, 2019).

Terapi EFT menggunakan teknik “*tapping*” atau mengetuk pada titik pusat tubuh dalam mengatasi masalah kesehatan terkait psikologi maupun fisik yang sangat beragam (Rancour, 2017). Terapi EFT mudah diaplikasikan kepada masyarakat awam karena sederhana dan hanya menggunakan teknik mengetuk pada titik di tubuh (Krishnamurthy and Sharma, 2019).

Teknik Tapping

Tapping merupakan sebuah teknik mengetuk pada titik meridian tubuh. Terapi EFT meliputi dua fase yaitu, pada proses tapping pertama dilakukan di daerah sisi tangan bagian luar. Sedangkan proses keduanya dilakukan pada 11 titik yang meliputi 5 titik di kepala, 4 titik ditangan (Church and Brooks, 2010). Selain itu, teknik *tapping* dapat dilakukan pada 6 titik meliputi titik sisi tangan, titik di alis mata, titik dibawah hidung, titik di dagu, titik dibagian tulang selangka dan ketiak (Harbottle, 2019). Bahkan titik mengetuk dalam terapi EFT ada 12 titik meliputi antara bagian atas pergelangan tangan dan pangkal jari, titik diatas dan satu titik disamping hidung, titik sudut luar mata dan bagian tulang bagian bawah mata (pupil) sekitar 1 inches, selanjutnya titik ditengah dagu dan dibawah bibir, pada bagian titik tulang selangka dan tulang rusuk untuk klien laki-laki tepat di titik puting susu dan pada perempuan tepat 4 centimeter dibawah

ketiak, selanjutnya bagian bawah titik yang berada 1 inches dibawah pusar dan 1 inches bagian kanan-kiri (Rancour, 2017).

Banyaknya variasi lokasi titik *tapping* terapi EFT semakin Hal ini dibuktikan dan mempunyai perbandingan terhadap terapi EFT sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Manfaat ditimbulkan lebih banyak positif untuk mengatasi masalah kesehatan baik fisik maupun psikologis. Proses *tapping* saat terapi EFT menyesuaikan dengan tingkat kebutuhan dan masalah kesehatan masing-masing individu. Terapi dilakukan selama 120 menit tiap sesi dengan rentang waktu 8 minggu (Stapleton *et al.*, 2014). 6 sesi dalam waktu 3 bulan (Church and Hoffman, 2014). 40 menit dalam waktu 3 hari (Krishnamurthy and Sharma, 2019). Sesi waktu yang dilakukan terapi EFT bervariasi dan berbeda. Hal ini tujuannya menyesuaikan kebutuhan tubuh untuk menerima efek terapi EFT. Meskipun belum ada penelitian yang membahas tentang dampak negative terapi EFT secara berlebihan lebih baik dilakukan secara kecukupan dan sesuai dengan penelitian yang sudah dilakukan.

Teknik Akupresure

Pada zaman perdagangan, Bangsa Indonesia mengadopsi kebudayaan China disaat Bangsa China menetap dengan membawa kebudayaannya ke Indonesia (Aditya *et al.*, 2020). Akupresur adalah pengobatan alternatif dari China dan terapi komplementer dengan teknik *tapping* pada titik akupuntur. Teknik tersebut tujuannya sama dengan akupuntur yang menggunakan jarum sedangkan akupresur menggunakan jari-jari tangan untuk mengetuk dan menekan pada titik akupuntur (Hmwe *et al.*, 2020).

Titik akupresur berbeda dengan titik tapping terapi EFT. Akupresur memiliki banyak titik yang meliputi titik seluruh tubuh. Pada penelitian sebelumnya dijelaskan lokasi beberapa titik akupresure diantaranya titik *neiguan* (PC6), *sanyinjiao* (SP6), titik *Xingjian* (LR2), titik *Taichong* (LR3), *Taixi* (KI3), titik *Hegu* (LI4) (Majid and Rini, 2016). Pada penelitian lainnya dijelaskan titik akupresur meliputi titik TW10, ST36, TW2 dan UB66 (van Kanegan

and Worley, 2018). Efek setelah akupresure adalah merangsang energi dalam tubuh untuk mengaktifkan hormon yang memberikan kesan nyaman dan relaksasi saat menjalankan terapi akupresure. Selain itu, masalah penyakit fisik dapat diatasi oleh terapi akupresure (van Kanegan and Worley, 2018). Teknik akupresur dilakukan 3 bulan dan waktu 2 minggu untuk melakukan terapi selanjutnya (Hmwe *et al.*, 2020). 3 bulan didapatkan 6 kali sesi Akupresure. 3 kali dalam seminggu (Majid and Rini, 2016). 14 hari dalam 4 kali sesi dalam seminggu dengan waktu 15 menit (Chan *et al.*, 2017). Maka, waktu yang dibutuhkan cukup cepat. Akupresure membutuhkan waktu 7-14 hari setiap 7 hari dilakukan 3-4 kali pada setiap sesinya dilakukan selama 15 menit. Lokasi titik akupresur jauh lebih banyak daripada terapi EFT. Sehingga memiliki rentang waktu tidak cukup lama dan memerlukan banyak sesi daripada EFT untuk menghasilkan hasil atau efek setelah dilakukan terapi. Manfaat akupresur dalam literature ini untuk mengatasi masalah fisiologi dan meliputi aspek psikologi seperti kecemasan.

Teknik Tapping vs Akupresure

Terapi EFT dan akupresure memiliki kesamaan teknik tapping pada titik pusat meridian tubuh. Terapi EFT memiliki 6-12 titik berbeda dengan teknik akupresure memiliki titik hampir di seluruh tubuh. Sesi dalam teknik akupresure jauh lebih cepat 7-14 hari untuk 3-4 kali sesi dengan 1 kali sesi sekitar 15 menit dan rentang waktunya 2-14 hari. Terapi EFT membutuhkan 120 menit dalam 1 sesi dengan rentang waktu 8 minggu atau 2 bulan.

Terapi EFT dan akupresure adalah terapi tradisional yang efektif mengatasi masalah fisiologis maupun psikologis. Terapi EFT memberikan instruksi mengendalikan emosional sedangkan akupresure tidak dilakukan. Pengendalian emosional bertujuan mengontrol masalah psikologis (kecemasan) pada lansia akibat penyakit komorbiditas yang diderita lansia. Perbandingan terapi EFT lebih dapat mengatasi masalah fisik dan psikologis yang dialami lansia karena titik meridian

yang dipusatkan tubuh tidak terlalu banyak sehingga kelebihan terapi ini yaitu sangat mudah untuk dilakukan secara mandiri.

Hipertensi

Hipertensi masalah kesehatan yang mempengaruhi gangguan peredaran darah seperti kenaikan tekanan darah sistolik dan diastolik. Hipertensi dengan rata-rata usia yaitu 50-65 tahun dengan lama menderita hipertensi kurang lebih 1 tahun mempengaruhi bagaimana menjaga kesehatannya seperti kepatuhan dalam minum obat. Kepatuhan minum obat dipengaruhi lama minum terapi farmakologi yang dapat memicunya depresi dalam minum obat (Sahlia, 2018). Pada pengobatan hipertensi lansia dapat melalui terapi non-farmakologi seperti terapi EFT yang efektif menurunkan tekanan darah pada lansia (Rikayoni and Rahma, 2019). Jadi didapatkan terapi EFT dapat mengatasi tekanan darah lansia 50-65 tahun. Dalam mengobati kenaikan tekanan darah yang terjadi pada lansia prosesnya harus dilakukan secara rutin dan teratur sama seperti pengobatan penurun tekanan darah pada umumnya. Namun, dalam melakukan terapi ini pengguna terapi EFT harus tetap dengan pengobatan farmakologi yang sesuai dengan resep dan anjuran dokter guna untuk membantu mengobati dan mengatasi kenaikan tekanan darah sistolik maupun diastolik yang terjadi pada lansia.

Hipertensi vs Terapi EFT

Terapi EFT berpengaruh dengan hipertensi pada lansia. EFT dan hipertensi yang dilakukan lansia usia rata-rata 50-65 tahun didapatkan perbandingan setelah dilakukan EFT yaitu tekanan darah sistolik dan diastolic menurun. Tekanan darah sebelum EFT 151.50/89 mmHg setelah dilakukan terapi EFT 136/78 mmHg (Rikayoni and Rahma, 2019). Efek terapi EFT terjadi pada tekanan darah sistolik sebelum terapi tekanan darah 159.93/98.62 mmHg dan sesudah terapi 152.18/97.98 mmHg (Iswordo, Anam and Indrawati, 2019). EFT menggunakan proses *Tapping* atau mengetuk pada titik meridian tubuh (Lestari, 2020). Selain itu, mengandalkan energi dalam tubuh mengakibatkan pembuluh darah

vasodilatasi dan alternatif menurunkan tekanan darah. Rasa nyaman dan relaksasi akibat EFT menyebabkan aliran pembuluh darah tubuh menjadi lancar (Rikayoni and Rahma, 2019). Selain itu, perlu adanya pengontrolan emosional pada lansia. Sehingga aliran menjadi lancar dan memengaruhi tekanan darah. Setiap sesi terapi EFT menghasilkan energy panas dalam tubuh sehingga memengaruhi hasil setelah menerima terapi EFT.

Hipertensi vs Akupresure

Akupresur dapat mengatasi masalah fisiologi diantaranya penyakit kronis kardiovaskuler seperti hipertensi dan masalah pada jantung (Hmwe *et al.*, 2020). Pada lansia sebelum akupresure tekanan darah sistolik 157,50 mmHg. Sedangkan tekanan darah diastolic 96,69 mmHg. Sesudah diberikan akupresur tekanan darah sistolik 147,81 mmHg dan tekanan darah diastolic 87,94 mmHg. Jika dibandingkan hasilnya dengan terapi EFT maupun akupresur memiliki hasil atau efek yang berbeda. Didapatkan hasil pada akupresure untuk menurunkan tekanan darah jauh lebih besar daripada EFT. Hal ini dibuktikan penelitian sebelumnya menjelaskan teknik akupresur dapat mengatasi tekanan darah pada lansia (Majid and Rini, 2016). Dalam pengobatan hipertensi teknik akupresur bisa menjadi pengobatan alternatif yang dilakukan secara mudah. Namun, akupresure menjadi pengobatan alternative yang dilakukan secara mengetuk pada titik pusat akupuntur yang mengaktifkan hormone menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Kecemasan

Kecemasan merupakan masalah emosional yang mengalami reaksi psikomatis dengan meliputi tanda-tanda gejala detak jantung cepat, pernapasan tidak tertatur, peningkatan tekanan darah, dan gemetar yang tidak terkendali (Tseng *et al.*, 2020). Kasus kecemasan meningkat seiring bertambahnya usia. Prevalensi kecemasan terus meningkat pada orang dengan penurunan kesehatan kormobiditas (Tseng *et al.*, 2020). Kecemasan dipengaruhi hormon kortisol. Semakin tinggi hormon

kortisol maka tingkat kecemasan semakin tinggi (Bach *et al.*, 2019). Kecemasan disebabkan tekanan darah tinggi dibuktikan peningkatan fisiologis detak jantung sehingga mengaktifkan hormon pemicu stress (Church, Yount and Brooks, 2012). Pada kelompok lansia perempuan 65 tahun mayoritas mengalami kecemasan (Molassiotis *et al.*, 2020). Lansia perempuan jauh lebih dominan mengalami kecemasan karena terdapat hormon yang mempengaruhi hormon kortisol pada lansia perempuan.

Kecemasan pada lanjut usia diantaranya : *Post Traumatic Disorder (PTSD)* dan depresi. Lansia mengalami kecemasan dipicu oleh peningkatan hormon. Hal tersebut dipicu oleh adanya factor psikologis dan fisik pada lansia. Kecemasan yang dipicu oleh PTSD merupakan masalah psikologis yang menyebabkan trauma seperti mengancam mental di masa lalu. PTSD mengalami dan menunjukkan seperti gejala depresi (Chatwin *et al.*, 2016). Depresi merupakan gangguan psikologi yang mempengaruhi perasaan yang cukup lama meliputi beberapa aspek yaitu afektif dan mood. Depresi ini ditandai dengan kesedihan dan kekhawatiran dan putus asa (Chatwin *et al.*, 2016). Dilakukan pengobatan meminimalisir komplikasi akibat kecemasan. Pada lansia sedini mungkin melakukan pengobatan untuk mengurangi kecemasan yang terjadi terutama dengan riwayat komorbid dapat mempengaruhi suatu kondisi lansia.

Kecemasan vs Terapi EFT

Kecemasan disebabkan karena meningkatnya hormon kortisol sehingga dapat stress dan kecemasan. Terapi EFT diberikan pada tubuh mampu menghasilkan peningkatan kemampuan kognitif yang menghasilkan peningkatan kemampuan daya ingat. EFT mampu mengatasi kecemasan pada lansia karena memberikan sensasi nyaman ketika dilakukan teknik mengetuk pada titik meridian tubuh. EFT dengan kecemasan, didapatkan pada kecemasan untuk PTSD dan depresi saat diberikan terapi EFT dibutuhkan waktu selama 3 sampai 6 bulan untuk mengatasi masalah PTSD yang dapat dilakukan untuk 6 sesi

selama 90 menit (Chatwin *et al.*, 2016)

Kecemasan vs Akupresure

Akupresur mengatasi masalah kecemasan yang di alami oleh lanjut usia karena mampu mengatasi masalah kognitif. Beberapa macam kecemasan adalah PTSD dan depresi. Pada Akpresure dengan PTSD dari jurnal/artikel yang didapatkan belum ada yang membuktikan bahwa akupresure mampu mengatasi PTSD lansia. Namun, akupresure dengan Depresi menjelaskan bahwa pada kasus depresi saat dilakukan terapi membutuhkan waktu sekitar 7-14 hari. Namun, waktu 14 hari dihasilkan efek terapi yang lebih baik daripada saat dilakukan terapi selama 7 hari dengan waktu sesinya adalah 4 jam dalam tiap 2 sesi (Tseng *et al.*, 2020). Akupresure mengatasi kecemasan dengan rentang waktu digunakan yaitu tujuh hari. Akupresure dapat menurunkan kembali hormone edophrine yang memicu stress dan kecemasan. Sehingga didapatkan kecemasan dapat diatasi dengan terapi akupresure serta manajemen pengontrol kecemasan yang terjadi pada lansia.

KESIMPULAN

Literature Review tentang Emotional Freedom Technique (EFT) untuk mengatasi tekanan darah dan kecemasan pada lansia didapatkan terapi EFT memanfaatkan lebih sedikit titik daripada akupresure serta rentang waktu yang digunakan lebih singkat. Selain itu didapatkan hubungan dan perbandingan terapi EFT dalam menurunkan tekanan darah melalui teknik *tapping* dan akupresure. Karena ada pengendalian emosi EFT terbukti mengatasi masalah psikologis seperti PTSD dan depresi sedangkan Akupresure hanya depresi. Sehingga EFT jauh lebih efektif dalam mengatasi masalah kesehatan seperti kenaikan tekanan darah dan kecemasan pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Aditya, R. S. *et al.* 2020 *Pengantar Antropologi Kesehatan*.
Aini, N. 2018 *Teori Model Keperawatan: Keperawatan*. Vol. 1. Malang: UMMPress.
Bach, D. *et al.* 2019. Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques)

Improves Multiple Physiological Markers of Health', *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 24, pp. 1–12. doi: 10.1177/2515690X18823691.
Chan, C. W. C. *et al.* 2017. Acupressure for frail older people in community dwellings-a randomised controlled trial', *Age and Ageing*, 46(6), pp. 957–964. doi: 10.1093/ageing/afx050.
Chatwin, H. *et al.* 2016. The effectiveness of cognitive behavioral therapy and emotional freedom techniques in reducing depression and anxiety among adults: A pilot study', *Integrative Medicine (Boulder)*, 15(2), pp. 27–34.
Church, D. and Brooks, A. J. 2010. Application of emotional freedom techniques', *Integrative Medicine*, 9(4), pp. 36–38.
Church, D. and Hoffman, J. P. 2014. TBI symptoms improve after ptsd remediation with emotional freedom techniques', *Traumatology*, 20(3), pp. 172–181. doi: 10.1037/h0099831.
Church, D., Yount, G. and Brooks, A. J. 2012. The effect of emotional freedom techniques on stress biochemistry: A randomized controlled trial', in *Journal of Nervous and Mental Disease*, pp. 891–896. doi: 10.1097/NMD.0b013e31826b9fc1.
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), pp. 432–435. doi: 10.12968/bjcn.2019.24.9.432.
Hmwe, N. T. T. *et al.* 2020. Older people's perspectives on use of complementary and alternative medicine and acupressure: A qualitative study', *Complementary Therapies in Clinical Practice*. Elsevier Ltd, 39(February), p. 101163. doi: 10.1016/j.ctcp.2020.101163.
Isworo, A., Anam, A. and Indrawati, N. 2019. Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi', *Gaster*, 17(2), p. 154. doi: 10.30787/gaster.v17i2.438.
Jain, S. and Rubino, A. 2012. The

- Effectiveness of Emotional Freedom Techniques for Optimal Test Performance', *Energy Psychology Journal*, 4(2), pp. 15–25. doi: 10.9769/epj.2012.4.2.sj.
- van Kanegan, G. and Worley, J. 2018. Complementary alternative and integrative treatment for substance use disorders', *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 56(6), pp. 16–21. doi: 10.3928/02793695-20180521-04.
- Krishnamurthy, D. and Sharma, A. 2019. Effectiveness of emotional freedom techniques: A pilot study', *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(10), pp. 397–401. doi: 10.5958/0976-5506.2019.02836.5.
- Lestari, Y. D. 2020. Pengaruh Emotional Freedom Tehnik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Rpstw Tahun 2017, *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(1).
- Majid, Y. A. and Rini, P. S. 2016. Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang dan Nyaman serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia', *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), pp. 79–86. doi: 10.30604/jika.v1i1.11.
- Molassiotis, A. *et al.* 2020. The effectiveness of acupressure in the management of depressive symptoms and in improving quality of life in older people living in the community: a randomised sham-controlled trial', *Aging and Mental Health*. Routledge, 24(6), pp. 1001–1009. doi: 10.1080/13607863.2019.1584789.
- Rancour, P. 2017. The Emotional Freedom Technique: Finally, a Unifying Theory for the Practice of Holistic Nursing, or Too Good to Be True?', *Journal of Holistic Nursing*, 35(4), pp. 382–388. doi: 10.1177/0898010116648456.
- Rikayoni and Rahma, D. 2019. EFEKTIFITAS TERAPI EMOSIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) THERAPY ON BLOOD PRESSURE REDUCTION', *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 10(2), pp. 64–71.
- Sahlia, M. Y. 2018. Pengaruh terapi emotional freedom technique (EFT) terhadap depresi pada klien hipertensi wilayah kerja Puskesmas Jenggawah Kabupaten Jember', *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 6(5), pp. 87–43.
- Stapleton, P. *et al.* 2014. A Feasibility Study: Emotional Freedom Techniques For Depression In Australian Adults, *Current Research in Psychology*, 5(1), pp. 19–33. doi: 10.3844/crpsp.2014.19.33.
- Tseng, Y. T. *et al.* 2020. Effects of auricular acupressure on depression and anxiety in older adult residents of long-term care institutions: A randomized clinical trial', *Geriatric Nursing*. Elsevier Inc., 000. doi: 10.1016/j.gerinurse.2020.08.003.
- Winata, S., Arif, T. and Aditya, R. S. 2016. Effect Of Peergroup Supportto Decrease The Level Of Stress In Patients With Cervical Cancer Before Facing Chemotherapy In Merak Room At Dr. Soetomo Hospital Surabaya, in *The Proceeding of 7th International Nursing Conference: Global Nursing Challenges in The Free Trade Era*.