

ABSTRAK

UPAYA MENGATASI FREKUENSI NAPAS DENGAN *EMOTIONAL FREEDOM TEKHNIQUE* (EFT) PADA PASIEN *CONGESTIVE HEART FAILURE* (CHF)

DI RUANG IGD

Yumi Dian Iestari¹ Sri Astuti Maharani²

Pogram Studi Keperawatan Diploma Tiga

Akademi Keperawatan RS Efarina, Jl. Bungursari No.1 Cibening Purwakarta- JawaBarat

E-mail : lestariyumirsefarina2023@gmail.com

Abstrak

Emotional Freedom Technique (EFT) termasuk teknik relaksasi *mind-body therapy* dan merupakan terapi komplementer berupa ketukan ringan pada titik meridian tubuh disertai afirmasi positif untuk memberikan efek fisiologis dan psikologis, *EFT* juga merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (*energi medicine*). Terapi *EFT* sangat membantu individu untuk meningkatkan suplai oksigen ke dalam tubuh, sehingga sangat membantu pasien yang mengalami sesak baik pada semua pasien umum, khususnya pada pasien CHF. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *EFT* terhadap frekuensi napas pada pasien dengan CHF. Penelitian yang menggunakan desain kuasi eksperimen *non Randomization pre test-post test group design* dengan jumlah 20 responden dan menggunakan instrument lembar observasi dan SOP. Hasil perhitungan nilai "t" untuk frekuensi napas sebelum dilakukan EFT dengan *p-value* 0,000 dan untuk frekuensi napas setelah dilakukan EFT *p-value* 0,000. Hasil dari statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *EFT* yang bermakna terhadap perubahan frekuensi napas pada pasien dengan CHF.

Kata kunci : CHF, *EFT (Emotional Freedom Technique)*. Frekuensi napas

EFFORTS TO OVERCOME BREATHING FREQUENCY WITH EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) IN CONGESTIVE HEART FAILURE (CHF) PATIENTS

Abstrak

Emotional Freedom Technique (EFT) is a relaxation technique within *mind-body therapy* and serves as a complementary therapy involving gentle tapping on the body's meridian points accompanied by positive affirmations to produce physiological and psychological effects. *EFT* is also a technique that combines the body's energy system (*energy medicine*). *EFT* therapy greatly assists individuals in increasing oxygen supply to the body, thereby significantly helping patients experiencing shortness of breath, both in general patients and particularly in CHF patients. The aim of this study was to determine the effect of *EFT* on respiratory rate in patients with CHF. This study used a quasi-experimental non-randomized pre-test post-test group design with a total of 20 respondents, utilizing observation sheet instruments and SOP. The calculated "t" value for respiratory rate before *EFT* was performed showed a *p-value* of 0.000, and for respiratory rate after *EFT* was performed, a *p-value* of 0.000. From the statistical results, it can be concluded that

Keywords: CHF, *EFT (Emotional Freedom Technique)*, Respiratory rate

Pendahuluan (*preliminary*)

Congestive Heart Failure (CHF)

merupakan salah satu gangguan serius dalam sistem kardiovaskular yang prevalensi terus menunjukkan peningkatan. Kondisi ini bersifat progresif dan cenderung memiliki prognosis yang kurang baik, mengarah pada penurunan fungsi jantung yang signifikan seiring berjalannya waktu (Suharto *et al.*, 2020; dalam Amir & Duhaling, 2023).

Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa selama 2 dekade terakhir, penyakit kardiovaskular telah menjadi penyebab kematian paling umum di dunia. Jumlah kematian telah meningkat signifikan dari sekitar 2 juta jiwa pada tahun 2000 menjadi 9 juta jiwa pada tahun 2019, menyumbang sekitar 16% dari semua penyebab kematian di dunia. Namun, data terbaru WHO pada tahun 2021 menunjukkan bahwa jumlah kematian akibat penyakit jantung mencapai 17,9% juta jiwa, mewakili 32% dari total kematian global yang berjumlah 38%. Sementara itu, pada tahun 2022, WHO kembali menegaskan bahwa penyakit

kardiovaskular masih menjadi penyebab utama kematian nomor 1 di dunia, dengan angka kematian tahunan yang mencapai 17,9 juta jiwa. Dari jumlah tersebut, sekitar 85% kematian disebabkan oleh komplikasi *Congestive Heart Failure* (CHF), yang menjadi faktor dominan di antara seluruh jenis penyakit kardiovaskular (Priandani *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 yang diliris oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi akibat *Congestive Heart Failure* (CHF) yang telah terdiagnosis secara medis di Indonesia mencapai sekitar 1,5% dari total populasi 29.550 jiwa. Terdapat 3 provinsi memiliki tingkat prevalensi tertinggi, dengan Kalimantan Timur 2,2% disusul oleh Daerah Istimewa Yogyakarta dan Gorontalo masing-masing dengan 2%. Selain itu, 8 provinsi lain memiliki tingkat prevalensi yang lebih tinggi dari rata-rata nasional, salah satunya adalah Kalimantan Timur dengan 1,8% dalam kategori yang berbeda.

Provinsi Jawa Barat memiliki angka prevalensi *Congestive Heart*

Failure (CHF) 1,5% dan Kabupaten Karawang pada tahun 2018 dengan angka prevalensi mencapai 34,4% pasien yang mengalami masalah atau penyakit kardiovaskular ini cenderung meningkat dari tahun sebelumnya yaitu hanya 32,2% (Mulhayana *et al.*, 2022).

Berdasarkan data yang diperoleh dari IGD RSUD Karawang, jumlah pasien yang terdiagnosis mengalami *Congestive Heart Failure* (CHF) pada periode Januari - Juli 2025 mencapai 2.411 orang. Dari total jumlah tersebut, pasien berjenis kelamin laki-laki sebanyak 1.335 orang (55,4%), sedangkan pasien berjenis kelamin perempuan sebanyak 1.076 orang (44,6%) dari total keseluruhan penderita *Congestive Heart Failure* (CHF) di IGD rumah sakit tersebut. Dari total 2.411 pasien *Congestive Heart Failure* (CHF) yang tercatat di IGD RSUD Karawang selama periode Januari – Juli 2025, sekitar 40% pasien datang dengan keluhan sesak atau dispnea disertai kecemasan, dan sebagian di antaranya menunjukkan respon yang belum sepenuhnya membaik setelah pemberian terapi farmakologi awal. Beberapa pasien masih mengalami

keluhan berulang atau membutuhkan tindak lanjut. Data ini menunjukkan bahwa pengelolaan sesak pada pasien *Congestive Heart Failure* (CHF) memerlukan pendekatan tambahan di luar terapi farmakologi untuk mencapai hasil yang lebih optimal.

Berdasarkan gejala dan dampak yang ditimbulkan akibat *Congestive Heart Failure* (CHF) dan angka prevalensi yang terus meningkat maka diperlukan penanganan yang tidak hanya berfokus pada aspek medis saja, tetapi juga melibatkan pendekatan secara keseluruhan. Dalam hal ini, peran perawat menjadi sangat penting sebagai bagian dari tim kesehatan yang bertugas memberikan asuhan keperawatan, termasuk dalam pemberian intervensi yang tepat baik farmakologi maupun non farmakologi sebagai bagian dari strategi pengelolaan dalam mengatasi nyeri dan meningkatkan kesejahteraan pasien secara optimal.

Peran perawat penting dalam menangani kegawatdaruratan berkaitan dengan masalah *Congestive Heart Failure* (CHF), sehingga perawat memiliki tugas profesional dalam pencegahan dan

penanganan yang muncul akibat *Congestive Heart Failure* (CHF). Dalam tindakan ini terapi farmakologi dapat digunakan untuk mengurangi sesak atau dispnea, kecemasan hingga stres, biasanya dengan pemberian terapi farmakologi yang memiliki beberapa efek samping.

Selain terapi farmakologi, terapi non farmakologi juga dapat dilakukan sebagai alternatif pengobatan. Salah satunya adalah terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT). EFT merupakan metode psikoterapi yang dapat membantu mengatasi masalah baik fisik maupun psikologis, mulai dari kesulitan bernapas hingga meredakan kecemasan atau stres.

Berbagai penelitian mengenai efektivitas terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dalam menurunkan tekanan darah telah terbukti melalui beberapa penelitian. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Saputri *et al.*, 2024 menunjukkan bahwa terapi EFT efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Terapi EFT ini dapat menurunkan tekanan darah sistolik hingga 33 mmHg dan diastolik 4 mmHg dalam kurun waktu 3 hari. Selain efek

fisiologis, EFT juga memiliki efek psikologis positif, seperti rasa tenang, dan penurunan stres (Saputri *et al.*, 2024).

Keberhasilan terapi EFT dalam menurunkan tekanan darah tidak hanya dibuktikan oleh saputri, namun juga terlihat dalam penelitian yang dilakukan oleh Purwitasari *et al.*, 2021 yang membuktikan melalui kajian literatur riview dari 20 jurnal yang meneliti EFT pada lansia penderita hipertensi dan kecemasan, disimpulkan bahwa EFT efektif dibandingkan dengan terapi akupresur, EFT unggul dalam menurunkan tekanan darah dan mengatasi gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi dan PTSD. Studi-studi ini menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan dari 151/89 mmHg menjadi 136/78 mmHg (Purwitasari *et al.*, 2021). Konsistensi efektifitas EFT juga terlihat pada penurunan tekanan darah yang diteliti oleh Maryen *et al.*, 2024 di kampung Lusiferi, Fakfak, pelatihan EFT kepada 30 orang yang menderita hipertensi. Sebagian besar mengalami perubahan status tekanan darah setelah 3 hari melakukan intervensi EFT, 43,3% dari responden beralih ke

kategori pre hipertensi, dan hanya 6,7% dari responden tetap dalam kategori hipertensi stadium 2. Pelatihan ini meningkatkan pemahaman peserta mengenai cara mengelola hipertensi secara mandiri dengan teknik tapping dan afirmasi positif, yang menurunkan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, selain membantu menstabilkan tekanan darah (Maryen *et al.*, 2024). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Khotimah *et al.*, 2023. Penelitian yang melibatkan 50 responden menemukan bahwa EFT dengan metode dasar yang dilakukan 2 kali dalam seminggu dapat menurunkan tekanan darah sistolik dari 147,60 mmHg menjadi 136,20 mmHg dan diastolik dari 88,60 mmHg menjadi 76,24 mmHg secara signifikan. EFT adalah metode yang aman dan mudah dipelajari untuk membantu penderita hipertensi, terutama mereka yang mengalami peningkatan tekanan darah karena stres atau masalah emosional lainnya. EFT berhasil dalam menurunkan tekanan darah secara keseluruhan karena menormalkan energi dalam tubuh (Khotimah *et al.*, 2023).

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama infark miokard akut, suatu penyakit serius yang dapat mengganggu fungsi sistolik ventrikel kiri dan meningkatkan risiko gagal jantung. Tekanan darah yang terus-menerus menebal atau membesar dinding ventrikel kiri, yang mempersulit relaksasi jantung selama fase diastolik. Hal ini meningkatkan kemungkinan mempersulit jantung untuk mengirim darah ke seluruh tubuh (Priandani *et al.*, 2022).

Dari beberapa hasil penelitian yang telah disampaikan dapat disimpulkan bahwa *EFT* adalah intervensi non farmakologi yang terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah yang di mana hipertensi adalah faktor penyebab gagal jantung. Konsistensi hasil yang menunjukkan penurunan tekanan darah, kecemasan hingga stres, memberikan landasan ilmiah yang kuat bahwa EFT memiliki potensi sebagai terapi pelengkap dalam pelayanan kesehatan. Ketertarikan penulis untuk memilih judul ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan akan pendekatan mengatasi masalah sesak yang ditimbulkan oleh pasien *Congestive Heart*

Failure (CHF) terutama terfokus pada masalah frekuensi napas secara lebih holistik, aman, dan lebih mudah diterapkan, terutama di tengah meningkatnya kesadaran akan pentingnya penurunan penggunaan obat-obatan dalam masalah pernapasan serta belum adanya penelitian pada upaya mengatasi masalah frekuensi pernapas dengan terapi EFT kepada pasien *Congestive Heart Failure* (CHF).

Penggunaan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) telah diuji secara klinis untuk membantu mengatasi berbagai masalah fisik dan psikologis. Metode ini telah digunakan secara luas untuk mengobati gangguan kecemasan, trauma, emosional, rasa takut berlebihan, fobia, serta berbagai keluhan fisik yang terkait dengan tekanan emosional, seperti sakit kepala, gangguan pernapasan, hipertensi, dan sejumlah gejala psikosomatis, lain yang seringkali sulit ditangani dengan metode medis konvensional (Khotimah *et al.*, 2023).

Prinsip kerja EFT adalah untuk menyalurkan dan memperbaiki sistem energi dalam tubuh yang terganggu

dengan memberikan stimulasi pada titik – titik energi tubuh yang disebut sebagai meridian dengan menggunakan tapping (ketukan ringan).

Metode (*method*)

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experiment Pre-Post test Control Group Design* dengan dua kelompok responden yang terdiri dari grup control dan grup intervensi. Penelitian ini akan mengukur frekuensi napas pada pasien CHF sebelum dan setelah tindakan EFT. Instrumen yang digunakan dengan menggunakan Lembar Observasi dan SOP pelaksanaan EFT. Penelitian ini menggunakan 20 responden yang dilakukan intervensi dan 20 responden sebagai control dengan kriteria inklusi : terdiagnosis CHF, menggunakan O2 Nasal kanul 2 liter/menit, posisi duduk fowler, frekuensi nafas < 40 kali/menit. Usia diatas 18 tahun,

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Uji Statistik Univariat

Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi napas sebelum
Dilakukan tindakan *Emotional
Freedom Technique*

Frekuensi Napas	Frekuensi	Percent (%)
Normal	0	0%
Bradipnea	0	0%
Takipneu	20	100%
Total	20	100%

Tabel 5.2

Distribusi Frekuensi napas sesudah dilakukan tindakan *Emotional Freedom Technique (EFT)*

Frekuensi napas	Frekuensi	Percent (%)
Normal	0	0%
Bradipnea	13	65%
Takipnea	7	35%
Total	20	100

Tabel 5.3

Distribusi rata-rata perubahan status frekuensi napas pada pasien CHF sebelum dan sesudah dilakukan tindakan *Emotional Freedom Technique (EFT)*

Frekuensi napas	Rata-rata	SD	SE
Pre test	17	11,2	1,2
Post test	9,5	5,4	0,6

B. Uji Statistik Bivariat

Tabel 5.4

Perbedaan rata-rata frekuensi napas sebelum dan sesudah dilakukan tindakan *Emotional Freedom Technique (EFT)*.

Frekuensi napas	Rata2	95% IK	SD	P-Value
Pre test	17	5,9	11,28	0,000
Post test	9,5	1,9	5,39	0,000

PEMBAHASAN (Discussion)

Berdasarkan hasil analisa bivariat frekuensi napas pada pasien CHF sebelum dilakukan tindakan *EFT* didapatkan hasil uji statistik nilai rata-rata sebesar 17, sedangkan sesudah diberikan tindakan *EFT* didapatkan nilai rata-rata frekuensi napas sebesar 9.5 dan perbedaan *mean* 1,9 dengan standar deviasi 5,39 serta menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,005$), hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan tindakan secara statistic, hal ini menunjukan adanya pengaruh *EFT* terhadap menurunnya perubahan frekuensi napas pada klien CHF.

Dari hasil penelitian ini *EFT* sangat bermanfaat untuk mengatasi frekuensi napas pada pasien dengan CHF. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan antara pengaruh *Emotional Freedom Technique (EFT)* terhadap upaya mengatasi frekuensi napas pada pasien dengan CHF. Jika *EFT* sering dilakukan dengan baik, maka frekuensi napas pada penderita CHF akan stabil.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputri *et al.*, 2024, tentang efektivitas terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dalam menurunkan tekanan darah dengan hasil menunjukan bahwa terapi EFT efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Terapi EFT ini dapat menurunkan tekanan darah sistolik hingga 33 mmHg dan diastolik 4 mmHg dalam kurun waktu 3 hari.

Selain efek fisiologis, EFT juga memiliki efek psikologis positif, seperti rasa tenang, dan penurunan stres (Saputri *et al.*, 2024). Keberhasilan terapi EFT dalam menurunkan tekanan darah tidak hanya dibuktikan oleh saputri, namun juga terlihat dalam penelitian yang dilakukan oleh Purwitasari *et al.*, 2021 yang membuktikan melalui kajian literatur review dari 20 jurnal yang meneliti EFT pada lansia penderita hipertensi dan kecemasan, disimpulkan bahwa EFT efektif dibandingkan dengan terapi akupresur, EFT unggul dalam menurunkan tekanan darah dan mengatasi gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi dan PTSD. Studi-studi ini menunjukan penurunan tekanan darah yang signifikan dari 151/89 mmHg menjadi 136/78 mmHg (Purwitasari *et al.*, 2021). Konsistensi efektivitas EFT juga terlihat pada penurunan tekanan darah yang diteliti oleh Maryen *et al.*, 2024 di kampung Lusiferi, Fakfak, pelatihan EFT kepada 30 orang

yang menderita hipertensi. Sebagian besar mengalami perubahan status tekanan darah setelah 3 hari melakukan intervensi EFT, 43,3% dari responden beralih ke kategori pre hipertensi, dan hanya 6,7% dari responden tetap dalam kategori hipertensi stadium 2. Pelatihan ini meningkatkan pemahaman peserta mengenai cara mengelola hipertensi secara mandiri dengan teknik tapping dan afirmasi positif, yang menurunkan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, selain membantu menstabilkan tekanan darah (Maryen *et al.*, 2024). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Khotimah *et al.*, 2023. Penelitian yang melibatkan 50 responden menemukan bahwa EFT dengan metode dasar yang dilakukan 2 kali dalam seminggu dapat menurunkan tekanan darah sistolik dari 147,60 mmHg menjadi 136,20 mmHg dan diastolik dari 88,60 mmHg menjadi 76,24 mmHg secara signifikan.

Penelitian mengenai EFT pada pasien dengan masalah kardiovaskuler telah banyak dilakukan, terutama untuk mengetahui EFT terhadap tekanan darah sebagai salah satu parameter fisiologis. Namun, pada penelitian ini meneliti apakah EFT berpengaruh pada frekuensi napas pada pasien CHF karena penelitian sebelumnya sangat jarang untuk meneliti tentang sesak napas, sedangkan pasien

CHF sering mengalami gangguan pernapasan akibat penurunan fungsi pompa jantung yang dapat menyebabkan kongesti paru dan peningkatan frekuensi napas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa frekuensi napas merupakan salah satu parameter penting dalam respons fisiologis pasien CHF. Oleh karena itu terdapat kesenjangan penelitian berupa masih terbatasnya kajian mengenai pengaruh emotional freeform technique terhadap perubahan frekuensi napas pada pasien CHF. Penelitian ini sangat bermanfaat untuk dijadikan sebagai bukti empiris mengenai potensi EFT sebagai intervensi komplementer dalam membantu mengendalikan respons fisiologis, khususnya frekuensi napas pada pasien CHF.

Kebutuhan akan pendekatan mengatasi masalah sesak yang ditimbulkan oleh pasien CHF terutama terfokus pada masalah frekuensi napas secara lebih holistik, aman, dan lebih mudah diterapkan, terutama di tengah meningkatnya kesadaran akan pentingnya penurunan penggunaan obat-obatan dalam masalah pernapasan serta belum adanya

penelitian pada upaya mengatasi masalah frekuensi pernapas dengan terapi EFT kepada pasien CHF.

Penggunaan terapi EFT telah diuji secara klinis untuk membantu mengatasi berbagai masalah fisik dan psikologis. Metode ini telah digunakan secara luas untuk mengobati gangguan kecemasan, trauma, emosional, rasa takut berlebihan, fobia, serta berbagai keluhan fisik yang terkait dengan tekanan emosional, seperti sakit kepala, gangguan pernapasan, hipertensi, dan sejumlah gejala psikosomatis, lain yang seringkali sulit ditangani dengan metode medis konvensional (Khotimah *et al.*, 2023). Prinsip kerja EFT adalah untuk menyelaraskan dan memperbaiki sistem energi dalam tubuh yang terganggu dengan memberikan stimulasi pada titik – titik energi tubuh yang disebut sebagai meridian dengan menggunakan tapping (ketukan ringan).

Kesimpulan (*result*)

Penelitian yang dilakukan memberikan gambaran pada pasien dengan CHF, yang terdiri dari 20 Responden.

Frekuensi napas dari 20 Responden. Sebelum dilakukan Tindakan EFT berada pada frekuensi napas takipneu sebanyak 20 responden (100%). Setelah dilakukan tindakan EFT mengalami perubahan frekuensi napas yaitu dari 20 responden yang mengalami frekuensi napas takipneu mengalami perubahan sebanyak 13 responden (65%) menjadi frekuensi bradipneu dan 7 responden (35%) tetap berada pada frekuensi napas takipnea.

Rata-rata perubahan frekuensi napas pada pasien CHF yang dirawat di UGD setelah dilakukan tindakan EFT sebesar 17 dengan standar deviasi 11,2. Perubahan frekuensi napas pada pasien dengan CHF di UGD setelah dilakukan tindakan EFT sangat signifikan dengan P-Value 0,000, dengan perbedaan rata-rata sebelum dilakukan Tindakan EFT sebesar 17 sedangkan setelah dilakukan Tindakan EFT sebesar 9,5.

Saran (Suggestion)

1. Bagi institusi pelayanan (*for the services institution*)
EFT dapat dijadikan sebagai intervensi mandiri perawat untuk mengatasi frekuensi napas pada pasien khususnya pasien CHF.
2. Bagi pengembangan ilmu keperawatan
Bagi pendidikan keperawatan diharapkan dapat memasukan menjadi mata kuliah terapi komplementer kedalam kurikulum pendidikan keperawatan pada mata ajar

keperawatan medikal bedah maupun mata ajar terapi komplementer.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber ilmu atau referensi baru bagi para pendidik dan mahasiswa sehingga dapat menambah wawasan yang lebih luas dalam intervensi keperawatan mandiri.

3. Penelitian lebih lanjut (*further research*)

Perlu dilakukan penelitian tentang EFT dengan waktu yang lama, dan dapat diterapkan pada semua pasien untuk memperbaiki frekuensi napas

Daftar Pustaka (*references*)

- Amir, H., & Duhaling, M. (2023). *Manajemen Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Sesak Nafas Pada Pasien Congestive Heart Failure: Studi Kasus*. Jurnal Ilmiah Stikes Kendal, 13(4), 1371–1376.
<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Aritonang, Anggraini, Y., & Leniwita, H. (2020). *Buku I : Modul keperawatan medikal bedah I*. Universitas Kristen Indonesia Institutional.
- Asikin, M., Nuralamsyah, M., & Susaldi. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah Sistem Kardiovaskular* (R. Astikawati & E. K. Dewi (eds.)). Penerbit Erlangga.
- Dekanawati, V., Astriawati, N., Setiyantara, Y., Subekti, J., & Kirana, A. F. (2023). *Analisis Pengaruh Kualitas Pelayanan Diklat Kepabeaan Terhadap Kepuasan Peserta Pelatihan*. Jurnal Sains Dan Teknologi Maritim, 23(2), 159.
<https://doi.org/10.33556/jstm.v23i2.344>
- Dewi, N. L. P. T., & Wati, N. M. N. (2021). *Penerapan Metode Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique (GEFT) Pada Aspek Psikologis*. Penerbit Qiara Media.

- Dodi, M., Desma, F., & Kusuma, A. (2025). *Analisis Spiritual Meridian Therapy Sebagai Bagian Dari Terapi Kesehatan Tradisional*. Jurnal Ners, 9, 1078–1087.
- Guna, H. P., & Purwoko, H. (2020). *Vital Sign Monitor*. Medika Teknika : Jurnal Teknik Elektromedik Indonesia, 1(2). <https://doi.org/10.18196/mt.010209>
- Hidayat, A., Decki Adi Pratama, Yuli Widyastuti, Sri Handayani, & Muhammad Anis Sumaji. (2022). *Upaya Pemberian Terapi Emotional Freedom Technique (Eft) Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Pasien Pre Operasi*. Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran, 1(2), 95–101. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v1i2.930>
- Kardiyudiani, N. K., & Susanti, B. A. D. (2019). *Keperawatan Medikal Bedah I*. Pustaka Baru Press.
- Kasron, K., Susilawati, S., & Subroto, W. (2022). *Pengaruh Bimbingan Doa Terhadap Kualitas Tidur Pasien Congestive Heart Failure yang Mengalami Dispnea*. Madago Nursing Journal, 3(2), 35–42. <https://doi.org/10.33860/mnj.v3i2.1253>
- 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>
- Khumaidi, K., Metungku, F., & Sari, R. P. (2024). *Artikel Review Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Reduces Breathing Frequency in Bronchial Asthma*. Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan, 7(1), 76–82.
- Lestari, Y. D. (2024). *Terapi Komplementer*. Pustaka Literasi.
- Mardhiah, A., Savitri, D. I., & Fonna, T. R. (2023). *Congestive Heart Failure*. Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh, 2(3), 104–116.
- Mardjan. (2016). *Petunjuk Praktis Eft (emotional freedom techniques) untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil*. Abrori Institute.
- 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>
- Medicalrecord RSUD Karawang, 2025
- Mulhayana, Nurti Yunika Kristina Gea, & Rotua Suriany Simamora. (2022). *the Correlation of Hypertension With the Risk of Incident Coronary Artery Disease in Elementary School Teachers the Dukuhkarya Village in 2022*. Jurnal Medicare, 1(4), 143–154. <https://doi.org/10.62354/jurnalmedicare.v1i4.14>
- Nurkhalis, & Adista, R. J. (2020). *Manifestasi Klinis dan Tatalaksana Gagal Jantung*. Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika, 3(3), 36–46. <https://jknamed.com/jknamed/article/view/106>
- PERKI. (2020). *Pedoman Tatalaksana Gagal Jantung*. In Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia 2020.
- _(2023). *Pedomam Tatalaksana penyakit gagal jantung*. In Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia 2023.
- Priandani, Hendra, Kusumajaya, & Permatasari., I. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Congestive Heart Failure (Chf) Pasien*. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 4(November), 1377–1386.
- Purwitasari, U. K. P., Rohmi, F., & Aditya, R. S. (2021). *Emotional Freedom Technique Menurunkan Tekanan Darah Dan Kecemasan Pada Lansia*. Jurnal Info Kesehatan, 11(2), 375–383.
- Putri, Y. A., Arminda, F., & Effendi, R. R. (2023). *Penatalaksanaan Gagal Jantung Kongestif Pada Pria Usia 73 Tahun Dengan Prinsip Pendekatan Kedokteran*

Keluarga. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 5(1), 323–334.

Rahmadon, A. E., Kusumajaya, H., & Arjuna. (2024). *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gagal Jantung Kongestif*. *Altra: Jurnal Keperawatan Holistik*, 1(5862), 55–62. <https://doi.org/10.69549/8k3d3967>

Saputri, E., Safitri, Y., Indrawati, & Juwita, D. S. (2024). *Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Pulau Tinggi*. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 1, 336–344.

Shams, P., Malik, A., & Chhabra, L. (2025). *Heart Failure (Congestive Heart Failure)*. In *National Library of Medicine*.

Sulistiyowati, A. (2018). *Pemeriksaan Tanda-Tanda Vital*. Akademi Keperawatan Kerta Cendekia Sidoarjo.

Suprajitno. (2016). *Pengantar Riset Keperawatan*. In *Pusdik SDM Kesehatan*.

Utami, R. T., Ismail, I. U., Dinata, A. S., Delfira, A., Rinarto, N. D., Safitri, M., Afrianti, N., Sari, D. M., Hazmi, A. Al, Fitriani, I., Putri, R., & Novita, R. (2023). *Anatomi & Fisiologi Manusia*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.