

**Penerapan Seft (Spritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengurangi Ansietas Pada Pasien Hipertensi Melalui Aplikasi Teori Comfort Kolcaba Di Puskesmas Simpang Nangka Kabupaten Rejang Lebong**

**Application Of Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) To Reduce Anxiety In Hypertension Patients Through The Application Of Comfort Kolcaba Theory At Simpang Nangka Community Health Center, Rejang Lebong Regency**

Rina Puspita Ratih <sup>1)</sup> ;Tita Septi Handayani <sup>2)</sup>  
<sup>1,2)</sup> *Universitas Dehasen Bengkulu*  
 Email: <sup>1)</sup> [rina@gmail.com](mailto:rina@gmail.com)

**How to Cite :**

Ratih, R, P., Handayani, T, S. (2025). Application Of Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) To Reduce Anxiety In Hypertension Patients Through The Application Of Comfort Kolcaba Theory At Simpang Nangka Community Health Center, Rejang Lebong Regency. *Journal of Nursing*. 1(1).

**ARTICLE HISTORY**

Received [22 September 2025]  
 Revised [20 November 2025]  
 Accepted [26 November 2025]

**KEYWORDS**

*Spiritual Emotional Freedom, Anxiety, Hypertension.*

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



**ABSTRAK**

Menurut WHO (2023) prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Menurut Kementerian Kesehatan (2023) angka kejadian hipertensi tertinggi di provinsi Sulawesi Utara yaitu 13,21%, Kalimantan Timur 10,57%, Kalimantan Utara 10,46%, DKI Jakarta 10,17%, dan Sulawesi Tenggara 10,17% dari 300.000 rumah tangga yang dipilih dan dikunjungi di Indonesia. Tujuan penelitian ini adalah agar penulis memahami dan penerapan seft (spritual emotional freedom technique) untuk mengurangi ansietas pada pasien hipertensi melalui aplikasi teori comfort kolcaba Di Puskesmas Simpang Nangka Kabupaten Rejang Lebong. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus yang menjadi subjek penelitian ini yang digunakan untuk mengeksplorasi penerapan seft (spritual emotional freedom technique) untuk mengurangi ansietas pada pasien hipertensi melalui aplikasi teori comfort kolcaba Di Puskesmas Simpang Nangka Kabupaten Rejang Lebong. Hasil penelitian pada klien 1 dan klien 2 menunjukkan bahwa pada Kasus 1 dan Kasus 2 masalah ansietas dapat teratasi sehingga disimpulkan bahwa penerapan seft (spritual emotional freedom technique) untuk mengurangi ansietas pada pasien hipertensi melalui aplikasi teori comfort kolcaba. Diharapkan pihak Puskesmas diharapkan dapat mendukung penggunaan terapi non-farmakologis yang aman, seperti kompres jahe merah hangat, dalam penanganan nyeri ibu hamil dengan menyediakan fasilitas dan sarana yang memadai.

**ABSTRACT**

According to WHO (2023), the global prevalence of hypertension is 22% of the total world population. According to the Ministry of Health (2023), the highest incidence of hypertension in Indonesia was found in North Sulawesi Province at 13.21%, East Kalimantan at 10.57%, North Kalimantan at 10.46%, DKI Jakarta at 10.17%, and Southeast Sulawesi at 10.17% from 300,000 selected and visited households. The purpose of this study is to understand and apply SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) to reduce anxiety in patients with hypertension through the application of Kolcaba's Comfort Theory at Simpang Nangka Health Center, Rejang Lebong Regency. The research method used in this study is a case study. The subject of this research was used to explore the application of SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) to reduce anxiety in patients with hypertension through the application of Kolcaba's

---

*Comfort Theory at Simpang Nangka Health Center, Rejang Lebong Regency. The results of the study on Client 1 and Client 2 showed that in Case 1 and Case 2, anxiety problems could be resolved. It can therefore be concluded that the application of SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) is effective in reducing anxiety in patients with hypertension through the application of Kolcaba's Comfort Theory. It is expected that the Health Center will support the use of safe non-pharmacological therapies, such as warm red ginger compresses, in managing pain in pregnant women by providing adequate facilities and infrastructure.*

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg pada dua kali pengukuran dalam keadaan cukup istirahat (Kemenkes RI, 2023). Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" karena dapat berlangsung bertahun-tahun tanpa disadari pasien (Triyanto, 2024). Menurut WHO (2023), prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia, dan di Indonesia prevalensi tertinggi terdapat di Sulawesi Utara 13,21%, Kalimantan Timur 10,57%, Kalimantan Utara 10,46%, DKI Jakarta 10,17%, dan Sulawesi Tenggara 10,17%.

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi serius pada mata, jantung, ginjal, dan otak, sehingga memicu timbulnya ansietas (Rizal, Rizani, & Marwansyah, 2023). WHO (2023) melaporkan gangguan kecemasan dialami 264 juta orang di dunia, sedangkan Riskesdas (2023) mencatat 9,8% penduduk usia  $\geq 15$  tahun di Indonesia mengalami ansietas.

Salah satu intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan ansietas adalah Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) yang menggabungkan doa dengan ketukan ringan (tapping) pada titik tertentu tubuh. SEFT terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi (Sartika, 2022; Huda, 2021). Penerapan SEFT dalam keperawatan dapat dikaitkan dengan Teori Comfort Kolcaba yang menekankan pentingnya kenyamanan pasien secara fisik, psikospiritual, sosial, dan lingkungan (Alligood, 2017). Berdasarkan hal tersebut, penulis melakukan penelitian tentang penerapan SEFT untuk mengurangi ansietas pada pasien hipertensi melalui aplikasi Teori Comfort Kolcaba di Puskesmas Simpang Nangka Kabupaten Rejang Lebong.

## LANDASAN TEORI

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg pada dua kali pengukuran dalam keadaan cukup istirahat (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena dapat bertahun-tahun tidak disadari oleh penderita dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi (Triyanto, 2024). Penyakit ini dapat menimbulkan komplikasi serius pada mata, jantung, ginjal, maupun otak (Smeltzer & Bare, 2021). Komplikasi tersebut menyebabkan pasien merasa khawatir sehingga menimbulkan ansietas (Rizal, Rizani, & Marwansyah, 2023).

Ansietas merupakan respon tubuh terhadap ancaman yang menimbulkan ketidaknyamanan (Zaini, 2023). WHO (2023) melaporkan bahwa gangguan kecemasan dialami oleh 264 juta orang di dunia, sedangkan Riskesdas (2023) menyebutkan 9,8% penduduk Indonesia usia  $\geq 15$  tahun mengalami gangguan mental emosional dengan gejala ansietas. Hal ini menunjukkan bahwa ansietas merupakan masalah serius yang memerlukan intervensi.

Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi ansietas adalah Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). SEFT menggabungkan sistem energi tubuh dengan terapi spiritual berupa doa. Prosesnya terdiri dari fase set-up, tune-in, dan tapping pada titik-titik tertentu di tubuh. Terapi ini mampu menurunkan ketegangan emosional, memberikan efek relaksasi, serta menurunkan kecemasan (Rofacky & Aini, 2021; Thayib, 2020). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa SEFT efektif menurunkan kecemasan dan tekanan darah pada pasien hipertensi (Sartika, 2022; Huda, 2021). SEFT memiliki prinsip yang serupa dengan akupunktur dan akupresur, tetapi lebih sederhana karena hanya menggunakan ketukan ringan, aman, mudah dipelajari, serta hampir tidak menimbulkan efek samping (Zainuddin, 2022; Maswarni & Hayana, 2020).

Dalam praktik keperawatan, penerapan SEFT sejalan dengan Teori Comfort Kolcaba. Teori ini menekankan kenyamanan pasien sebagai kebutuhan dasar yang mencakup aspek fisik, psikospiritual, sosial, dan lingkungan. Kenyamanan dianggap sebagai kondisi yang sangat dibutuhkan pasien dalam proses penyembuhan, sehingga penerapan SEFT dapat mendukung tercapainya kenyamanan holistik sesuai konsep Kolcaba (Alligood, 2017).

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus yang bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam mengurangi ansietas pada pasien hipertensi melalui aplikasi Teori Comfort Kolcaba di Puskesmas Simpang Nangka Kabupaten Rejang Lebong. Subjek dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi yang mengalami ansietas.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi selama proses intervensi. Intervensi SEFT dilaksanakan sesuai prosedur yang terdiri dari tahap set-up, tune-in, dan tapping pada titik-titik tertentu di tubuh pasien.

Metode analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif. Data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi dianalisis dengan cara membandingkan kondisi ansietas sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Analisis deskriptif ini digunakan untuk menggambarkan perubahan tingkat ansietas pada klien setelah penerapan SEFT melalui aplikasi Teori Comfort Kolcaba.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Tabel 1

<b>KLien I :</b>		<b>Klien II</b>	
<b>Tujuan</b>	<b>Intervensi</b>	<b>Tujuan</b>	<b>Intervensi</b>
Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 x 24 jam diharapkan a. Verbalisasi khawatir akibat kondisi menurun b. Verbalisasi kebingungan menurun c. Perilaku tegang Menurun d. Perilaku gelisah menurun e. Tremor menurun f. Konsentrasi meningkat g. TTV	<b>Intervensi utama:</b> <b>Reduksi Ansietas</b> <b>Observasi :</b> a) Identifikasi tingkat ansietas berubah (kondisi, waktu, stresor) b) Monitor tanda-tanda ansietas (verbal dan nonverbal) <b>Terapeutik :</b> c) Ciptakan suasana terapeutik seperti menerapkan self (spiritual emotional freedom technique) d) Pahami situasi yang	Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 x 24 jam diharapkan a. Verbalisasi khawatir akibat kondisi menurun b. Verbalisasi kebingungan menurun c. Perilaku tegang Menurun d. Perilaku gelisah menurun e. Tremor menurun f. Konsentrasi meningkat g. TTV	<b>Intervensi utama :</b> <b>Reduksi Ansietas</b> <b>Observasi:</b> a) Identifikasi saat tingkat ansietas berubah (kondisi, waktu, stresor) b) Monitor tanda-tanda ansietas (verbal dan nonverbal) <b>Terapeutik :</b> c) Ciptakan suasana terapeutik seperti menerapkan self (spiritual emotional freedom technique) d) Pahami situasi yang

membaik	<p>membuat ansietas</p> <p>e) Temani pasien untuk mengurangi kecemasan</p> <p><b>Edukasi :</b></p> <p>f) Jelaskan prosedur dan sesua yang akan mungkin terjadi.</p> <p>g) Jelaskan diagnosis, pengobatan dan prognosis</p> <p>h) Anjurkan keluarga untuk tetap Bersama pasien</p> <p>i) Latih Teknik relaksasi seperti menerapkan self (spritual emotional freedom technique)</p>	membaik	<p>membuat ansietas</p> <p>e) Temani pasien untuk mengurang gi kecemasan</p> <p><b>Edukasi :</b></p> <p>f) Jelaskan prosedur dan sesua yang akan mungkin terjadi.</p> <p>g) Jelaskan diagnosis, pengobatan dan prognosis</p> <p>h) Anjurkan keluarga untuk tetap Bersama pasien</p> <p>i) Latih Teknik relaksasi seperti menerapka n self (spritual emotional freedom technique)</p>
---------	---	---------	--

Hasil penelitian pada klien 1 dan klien 2 menunjukkan bahwa pada kasus 1 dan kasus 2 masalah ansietas dapat teratasi setelah diberikan intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Pada klien 1 setelah dilakukan terapi SEFT, klien tampak lebih tenang, ansietas berkurang, dan mampu mengendalikan emosinya. Pada klien 2 setelah diberikan SEFT, ansietas juga berkurang, klien merasa lebih rileks, nyaman, dan dapat beradaptasi dengan kondisi yang dialami. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk mengurangi ansietas pada pasien hipertensi melalui aplikasi Teori Comfort Kolcaba memberikan hasil positif dan mampu menurunkan kecemasan pasien.

## Pembahasan

Hasil penelitian pada klien 1 dan klien 2 menunjukkan bahwa pada kasus 1 dan kasus 2 masalah ansietas dapat teratasi. Pada klien 1 setelah dilakukan intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), ansietas berkurang, klien tampak lebih tenang dan mampu mengendalikan emosinya. Pada klien 2 setelah dilakukan SEFT, ansietas juga berkurang, klien tampak lebih rileks, merasa nyaman, dan dapat beradaptasi dengan kondisi yang dialami. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk mengurangi ansietas pada pasien hipertensi melalui aplikasi Teori Comfort Kolcaba memberikan hasil positif.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Rofacky & Aini (2021) yang menyatakan bahwa SEFT merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat menurunkan ansietas dengan cara menggabungkan sistem energi tubuh dengan doa. Proses SEFT dilakukan melalui tahap set-up, tune-in, dan tapping pada titik-titik tertentu di tubuh sehingga mampu menimbulkan efek relaksasi dan menurunkan ketegangan emosi. Penelitian ini juga sejalan dengan Sartika (2022) dan Huda (2021) yang menyatakan bahwa SEFT terbukti efektif menurunkan kecemasan sekaligus tekanan darah pada pasien hipertensi.

SEFT memiliki prinsip serupa dengan akupunktur dan akupresur, namun lebih sederhana karena hanya menggunakan ketukan ringan, aman, mudah dipelajari, dan hampir tidak menimbulkan efek samping (Zainuddin, 2022; Maswarni & Hayana, 2020). Hasil penelitian ini mendukung Teori Comfort

Kolcaba yang menekankan kenyamanan pasien sebagai kebutuhan dasar manusia yang mencakup aspek fisik, psikospiritual, sosial, dan lingkungan (Alligood, 2017). Dengan tercapainya kenyamanan melalui penerapan SEFT, pasien hipertensi dapat merasakan penurunan kecemasan, ketenangan, dan kenyamanan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Hasil penelitian pada klien 1 dan klien 2 menunjukkan bahwa masalah ansietas dapat teratasi sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) melalui aplikasi Teori Comfort Kolcaba mampu mengurangi ansietas pada pasien hipertensi.

### Saran

Diharapkan pihak Puskesmas dapat mendukung penggunaan terapi nonfarmakologis yang aman, seperti Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), dalam penanganan pasien hipertensi dengan menyediakan fasilitas dan sarana yang memadai. Perawat diharapkan dapat menjadikan SEFT sebagai salah satu intervensi keperawatan untuk mengurangi ansietas pada pasien hipertensi. Pasien dan keluarga juga diharapkan dapat menerapkan SEFT secara mandiri sebagai upaya pengendalian kecemasan. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anam, A., Upoyo, A. S., Isworo, A., Taufik, A., & Sari, Y. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique ( SEFT ) untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi. *Journal of Community Health Development*, 2(1), 39–44.
- Cheryl. (2021). Hypertension Prevalence and Control Among Adult: United States 1-29. ISSN: 1941-4927. <https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db289.pdf>
- Fatmasari, D., Widyana, R., & Budiyan, K. (2020). Spiritual Emotional Freedom Technique ( SEFT ) untuk Menurunkan Stres pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 10–19. Retrieved from p-issn: 1858-3970
- Huda, S & Alvita, G. W. (2021). Pengaruh Terapi SEFT (Spritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tahunan. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*. Vol. 7. No.2. P-ISSN 2252- 8865
- Kemendes. RI. (2023). Keperawatan Jiwa. Jakarta Selatan. Pusdik SDM Kesehatan
- Kemendes. RI. (2023). Hasil Utama Riskesdas 2023. 1-220. [https://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](https://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf)
- Maswarni & Hayana. (2020). Keberhasilan Terapi Spritual emotional freedom technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Pandau Jaya Kec. Siak Hulu Kab. Kampar. *Jurnal Keperawatan Abdurrahman*. Vol 4. No
- Mohd. Syukri. (2023). Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(2), 353–356. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i2.678>
- Murni. (2018). Efektivitas Terapi Spritual Emotional Freedom Technique ( Seft ) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Photon*, 8(2), 151–158.
- Nasrawati, & Anwar, K. K. (2020). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique ( SEFT ) Efektif Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Wanita Pre Menopause. 3(4), 287–294. Retrieved from e-issn: 2614-5375
- Naufal, A. (2020). SEFT (Spritual Emotional Freedom Technique). Jakarta Timur: Logos-Institute. <http://logos-institute.com> . Diakses tanggal 22 Juli 2025
- Notoatmodjo, S. (2010). Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Citra.

- Prabowo, R. K. (2019). Efektivitas Terapi Spritual emotional freedom technique (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Jantung. *Indonesia Jurnal Of Health Development*, 1(2), 11–18.
- Mas'ud, A., Sibulo, M., & Damaiyanti, H. (2025). Implementasi Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Ansietas Akibat Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Biru Kabupaten Bone. *Jurnal Anestesi*, 3(1), 216-226.
- Ruswadi, I., Murti, N. N. W. H., & Kep, M. 2024. *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique), Manfaatnya Dalam Mendukung Program Pengobatan Hipertensi*. Penerbit Adab.
- Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar. <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013>. Diakses tanggal 25 februari 2021.
- Riskesda. (2018). Riset Kesehatan Dasar. <http://www.depkes.go.id/resources/downloadgeneral/Hasil%Riskesda%2018>. Diakses tanggal 25 februari 2021.
- Rizal, H., Rizani, A., & Marwansyah, H. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi Dengan Komplikasi Dan Non Komplikasi Di Ruang Poli Klinik RSUD Banjarbaru. *Jurnal Citra Keperawatan*, 6(1), 18–24.
- Rofacky, H. fajri, & Aini, F. (2021). Pengaruh Terapi Spritual emotional freedom technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *The Soedirman Journal Of Nursing*, 10(1).
- Sartika, I & Suprayitno, E. (2022). Pengaruh Spritual Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Sawahan, Nogotirto, Gamping, Sleman Yogyakarta. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Aisyiyah Yogyakarta
- Saputra. (2022). Buku Terapi Spritual Emotional Freedom Technique. Yogyakarta: NQ Publisng
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2021). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth. Edisi 8 Vol 2. Jakarta : EGC
- Stuart & Sudden. (2021). Buku Saku Keperawatan Jiwa. Jakarta : EGC
- Stuar, G. W. (2021). Principles And Practice of Psychiatric Nursing (7th ed). Philadelphia. Mosby
- Saswati, N., Riski, P. C., & Sutinah. (2022). Efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di puskesmas rawasari Jambi tahun 2018. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.30644/rik.v7i2.179>
- Thayib, S. (2020). Preview Spritual Emotional Freedom Technique. Surabaya: LoGOS Institute
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia. Edisi I. Cetakan III. Jakarta Selatan. DPP PPNI
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Edisi I. Cetakan II. Jakarta Selatan. DPP PPNI
- Triyanto, Endang. (2024). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Verasari, M. (2024). Efektifitas Terapi Spritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap Penurunan Insomnia pada Remaja Sebagai Residen Napza. *Jurnal SosioHumaniora*. 5(1)
- Wahyuningsih, S. A., Nurun, Ainul, Rendra, & Dwiki. (2020). Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi Di RT 03 RW 09 Kelurahan Slipi Palmerah Jakarta Barat. 3, 264–270. Retrieved from p-issn: 2615-0921 E-ISSN: 2622-6030
- World Health Organization. (2023). Depression and other common mental disorder: global health estimates. Switzerland. <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>
- Zaini. M. (2023). Asuhan Keperawatan Jiwa Masalah Psikososial Di Pelayanan Klinis dan Komunitas (1st ed). Yokyakarta: DEEPUBLISH CV Budi Utama. Retrieved from <https://www.freepik.com>
- Zainuddin, A.F. (2022). SEFT for Healing, Success, Happiness, Greatness. Jakarta : Afzan Publishing.