



INFORMASI ARTIKEL

Received: July, 01, 2025

Revised: February, 03, 2026

Available online: February, 05, 2026

at: <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk>

Pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap glukosa darah, asam urat, dan kolesterol pada orang dewasa

Hadina*, Fransisca Noya

Poltekkes Kemenkes Palu

Korespondensi penulis: Hadina. *Email: hadina1980@gmail.com

Abstract

Background: Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) is a stress management technique, a non-pharmacological complementary medicine, and a form of mind-body therapy within complementary therapies. SEFT is a technique that combines the body's energy system (*energy medicine*) and spiritual healing through pressure on specific points on the body.

Purpose: To determine the effects of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on blood glucose, uric acid, and cholesterol levels in adults.

Method: This was a quasi-experimental study with a pre-test and post-test control group design. Samples were collected using a purposive sampling technique. A total of 32 participants who met the inclusion criteria were divided into two groups: 16 participants in the intervention group and 16 participants in the control group. Analysis to determine the difference in median cholesterol levels before and after treatment in the intervention and control groups used the Wilcoxon test.

Results: Statistical tests on blood glucose, uric acid, and cholesterol levels showed significant differences before and after the intervention with a $p\text{-value} < 0.05$.

Conclusion: There is an effect of SEFT therapy on blood glucose, uric acid, and cholesterol levels.

Keywords: Blood Sugar Levels; Cholesterol; Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT); Uric Acid.

Pendahuluan: *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah teknik manajemen stres, pengobatan komplementer non-farmakologis, dan salah satu bentuk terapi pikiran-tubuh dari terapi komplementer. SEFT adalah teknik yang mengombinasikan sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan penyembuhan spiritual dengan melakukan pengetukan pada titik-titik tertentu pada tubuh.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap glukosa darah, asam urat, dan kolesterol pada orang dewasa.

Metode: Penelitian quasi eksperimental dengan desain kelompok kontrol *pretest-posttest*. Sampel dikumpulkan dengan teknik *purposive sampling*. Sebanyak 32 partisipan yang memenuhi kriteria inklusi dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 16 partisipan di kelompok intervensi dan 16 partisipan di kelompok kontrol. Analisis untuk melihat perbedaan median kolesterol sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dan kontrol menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil: Uji statistik pada kadar gula darah, asam urat, dan kolestrol menunjukkan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi dengan $p\text{-value} < 0.05$.

Simpulan: Terdapat pengaruh penerapan terapi SEFT terhadap kadar glukosa darah, asam urat, dan kolesterol.

Kata Kunci: Asam Urat; Kadar Gula Darah; Kolesterol; Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT).

Pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap glukosa darah, asam urat, dan kolesterol pada orang dewasa

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan masyarakat yang berkaitan dengan diet, kebiasaan hidup yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan manajemen stres yang buruk adalah beberapa penyebab penyakit metabolik. Berbagai penyakit metabolik yang disebabkan oleh faktor-faktor tersebut, antara lain diabetes melitus (DM), kolesterol, dan asam urat (Moore, Chaudhary, & Akinyemiju, 2017; Dehlin, Jacobsson, & Roddy, 2020; Department of Health and Human Services, 2020). Kadar glukosa darah, kolesterol, dan asam urat yang melebihi nilai normal merupakan masalah kesehatan yang berdampak pada produktivitas dan sumber daya manusia (Stamp, Farquhar, Pisaniello, Vargas-Santos, Fisher, Mount, Choi, Terkeltaub, Hill, & Gaffo, 2021). Penyakit ini telah menjadi momok ketakutan bagi penderita glukosa darah tinggi, asam urat, dan kolesterol (Ford, Giles, & Dietz, 2002).

World Health Organization (WHO) melaporkan, bahwa jumlah penderita diabetes meningkat dari 108 juta pada tahun 1980 menjadi 422 juta pada tahun 2014, dengan prevalensi meningkat lebih cepat di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (Robertson, 2023). Upaya pencegahan dan pengendalian penyakit metabolik ini sangat penting untuk mengurangi bebannya, terutama di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (Jansson, Willing, Lucio, Fekete, Dicksved, Halfvarson, Tysk, & Schmitt-Kopplin, 2009).

Peningkatan prevalensi penyakit tidak menular seperti diabetes, asam urat, dan kolesterol dipengaruhi oleh hormon stres kortisol. Orang yang mengalami stres memiliki risiko 1.67 kali untuk penderita diabetes tipe 2 dibandingkan orang yang tidak stres. WHO pada tahun 2022, memperkirakan bahwa 422 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes. Prevalensi diabetes telah terus meningkat selama beberapa dekade terakhir (World Health Organization, 2022).

International Diabetes Federation (IDF) menyatakan, bahwa sekitar 19.46 juta orang di Indonesia menderita diabetes. Sedangkan penderita asam urat diperkirakan sekitar 250 juta kasus Indonesia sebagai negara dengan jumlah penderita diabetes tertinggi kelima di dunia setelah China, India, Pakistan dan United States (JEC Eye Hospitals and Clinics, 2021). Populasi memiliki kadar kolesterol lebih tinggi dari batas normal untuk kesehatan.

Demikian juga, prevalensi asam urat meningkat, baik di negara maju maupun berkembang. Ada berbagai cara yang dilakukan untuk manajemen penyakit, yaitu perencanaan makanan (*medicinal nutritional therapy*), *work balance*, *exercise resting medication/complementary therapy* dan manajemen stres yang baik (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013).

Manajemen stres untuk pengobatan non-farmakologis komplementer yang saat ini sedang dikembangkan di Indonesia adalah metode *Emotional Freedom Spiritual Healing Technique* (SEFT). Pengobatan dengan terapi SEFT tanpa efek samping berbahaya seperti pengobatan farmakologis. Terapi SEFT, termasuk teknik relaksasi, adalah bentuk terapi pikiran-tubuh. Teknik SEFT menggabungkan sistem energi tubuh (obat energi) dan terapi spiritual dengan mengetuk atau mengetuk ringan titik-titik tertentu pada tubuh. Prinsip kerjanya kurang lebih sama dengan akupunktur dan akupresur. Ketiganya mencoba merangsang titik-titik kunci di sepanjang meridian energi tubuh (Peta, Oliver, Tom, & Bhuta, 2022). Bedanya, teknik SEFT menggunakan unsur spiritual, metode yang digunakan lebih aman, mudah, cepat dan sederhana, karena SEFT hanya menggunakan *tapping* (Maryana, 2019).

METODE

Penelitian menggunakan desain *quasi experimental* dengan kelompok kontrol *pretest-posttest*. Populasi penelitian adalah seluruh guru SMA di Kecamatan Ampibabo yang berjumlah 89 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, yaitu seluruh populasi yang memenuhi kriteria dijadikan sebagai sampel penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah guru SMA di Kecamatan Ampibabo yang memiliki kadar glukosa darah, kolesterol, atau asam urat di atas nilai normal serta berusia lebih dari 40 tahun. Adapun kriteria eksklusi meliputi guru yang sedang cuti atau tidak hadir pada saat pelaksanaan pretest serta guru yang sedang mengonsumsi obat penurun glukosa darah, kolesterol, atau asam urat.

Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 32 partisipan yang memenuhi syarat penelitian. Partisipan kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi sebanyak 16 partisipan dan kelompok kontrol sebanyak 16 partisipan. Alat yang

Hadina*, Fransisca Noya

Poltekkes Kemenkes Palu

Korespondensi penulis: Hadina. *Email: hadinat980@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i11.609>

Pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap glukosa darah, asam urat, dan kolesterol pada orang dewasa

digunakan dalam penelitian ini adalah alat pemeriksaan *Easy Touch* untuk mengukur kadar glukosa darah, kolesterol, dan asam urat, dengan perlengkapan pendukung berupa pen darah, lancet, dan kapas alkohol. Pemeriksaan dilakukan dua kali, yaitu sebelum pemberian terapi SEFT sebagai *pretest* dan setelah pemberian terapi SEFT sebagai *posttest*.

Prosedur pengumpulan data diawali dengan kunjungan peneliti ke sekolah untuk mengajukan permohonan izin penelitian serta memberikan penjelasan kepada kepala sekolah mengenai tujuan dan tahapan penelitian. Selanjutnya, peneliti menyampaikan informasi penelitian kepada guru yang memenuhi kriteria dan membagikan lembar permintaan kesediaan menjadi partisipan. Guru yang bersedia kemudian diminta menandatangani lembar persetujuan setelah penjelasan (PSP). Setelah persetujuan diperoleh, dilakukan pemeriksaan awal kadar glukosa darah, kolesterol, dan asam urat pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi selanjutnya diberikan pelatihan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan diminta untuk melakukan terapi SEFT secara mandiri selama satu bulan, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Setelah satu bulan, dilakukan

pemeriksaan ulang kadar glukosa darah, kolesterol, dan asam urat pada kedua kelompok tanpa syarat puasa.

Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik partisipan dalam bentuk distribusi frekuensi. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata kadar glukosa darah dan asam urat sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol menggunakan uji t berpasangan karena data berdistribusi normal. Sementara itu, perbedaan kadar kolesterol sebelum dan sesudah intervensi dianalisis menggunakan uji Wilcoxon karena data tidak berdistribusi normal.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palu dengan nomor: LB.01.01/KE/008/III/2021, tertanggal 1 Maret 2021. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan menerapkan prinsip etika penelitian, yaitu menghormati martabat manusia, menjaga privasi dan kerahasiaan partisipan, serta mempertimbangkan manfaat dan risiko yang mungkin timbul selama penelitian.

Hadina*, Fransisca Noya

Poltekkes Kemenkes Palu

Korespondensi penulis: Hadina. *Email: hadina1980@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i11.609>

Pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap glukosa darah, asam urat, dan kolesterol pada orang dewasa

HASIL

Tabel Distribusi Karakteristik Demografi Partisipan (N= 32)

Variabel	Hasil		p-value
	Intervensi (n=16)	Kontrol (n=16)	
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(48.81±4.73)(40-60)	(49.38 ± 6.46)(40-60)	
40 – 45	4/25.0	6/37.4	
46 – 50	6/37.4	3/18.8	
51 – 55	5/31.3	3/18.8	
56 – 60	1/6.3	4/25.0	
Jenis Kelamin (n/%)			
Laki-laki	9/56.2	5/31.2	
Perempuan	7/43.8	11/68.8	
Kadar Glukosa Darah (Mean±SD)(Min-Maks)			
Pre-test	(147.8±92.3)(75-446)	(145.4±70.6)(67-319)	0.000
Post-test	(116.3±37.7)(74-218)	(143.8±70.7)(61-317)	
Asam Urat (Mean±SD)(Min-Maks)			
Pre-test	(6.1±2.2)(3.2-12.5)	(7.2±1.7)(4.3-10.0)	0.002
Post-test	(4.9±1.3)(2.7-7.2)	(6.8±1.6)(4.2-9.7)	
Kolesterol (Min-Maks)			
Pre-test	(203-320)	(160-342)	0.000
Post-test	(114-218)	(158-342)	

Berdasarkan tabel di atas, distribusi karakteristik demografi partisipan, mayoritas partisipan pada kelompok intervensi berusia 46-50 tahun sebanyak 6 partisipan (37.5%) dan pada kelompok kontrol 40-45 tahun sebanyak 6 partisipan (37.5%). Pada kelompok intervensi mayoritas jenis kelamin laki-laki sebanyak 9 partisipan (56.3%), sedangkan pada kelompok kontrol jenis kelamin perempuan sebanyak 11 partisipan (68.8%).

Kadar glukosa darah rata-rata mengalami penurunan pada kelompok intervensi dari 147.8 mg/dl menjadi 116.3 mg/dl dan pada kelompok kontrol dari 145.4 mg/dl menjadi 143.8 mg/dl. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi dengan *p-value* <0.05, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap kadar glukosa darah.

Rata-rata asam urat menurun pada kelompok intervensi dari 6.1 mg/dl menjadi 4.9 mg/dl, dan pada kelompok kontrol dari 7.2 mg/dl menjadi 6.8 mg/dl. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai *p-value* <0.05, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap asam urat. Hasil uji statistik kolesterol sebelum dan sesudah intervensi dengan *p-value* <0.05, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap kolesterol.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap kadar glukosa darah, asam urat dan kolesterol pada Terapi SEFT dapat membuat seseorang rileks dan membebaskan seseorang dari stres emosional. Tekanan emosional (stres) mempengaruhi kadar glukosa darah. Ketika stres, pelepasan hormon stres akan meningkat, peningkatan ini berbanding lurus dengan peningkatan kadar glukosa darah. Namun, relaksasi akan menekan sekresi berlebihan hormon ini menjadi seimbang. Keseimbangan hormon ini akan membantu dalam mengurangi kadar glukosa darah. Prosesnya adalah melalui kerja saraf, ketika rileks, perubahan aktivitas impuls

Hadina*, Fransisca Noya

Poltekkes Kemenkes Palu

Korespondensi penulis: Hadina. *Email: hadina1980@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i11.609>

Pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap glukosa darah, asam urat, dan kolesterol pada orang dewasa

saraf di jalur aferen ke otak diblokir. Hal ini akan menyebabkan penurunan metabolisme yang membantu mencegah peningkatan kadar glukosa darah, asam urat dan kolesterol.

Terapi SEFT dapat membuat seseorang rileks dan membebaskan seseorang dari stres emosional. Tekanan emosional (stres) mempengaruhi kadar glukosa darah. Ketika stres, pelepasan hormon stres akan meningkat, peningkatan ini berbanding lurus dengan peningkatan kadar glukosa darah. Namun, relaksasi akan menekan sekresi berlebihan hormon ini menjadi seimbang. Keseimbangan hormon ini akan membantu dalam mengurangi kadar glukosa darah. Prosesnya adalah melalui kerja saraf, ketika rileks, perubahan aktivitas impuls saraf di jalur aferen ke otak diblokir. Ini akan menyebabkan penurunan metabolisme yang membantu mencegah peningkatan kadar glukosa darah, asam urat dan kolesterol (Safitri & Sadif, 2013).

Terapi SEFT mengurangi gejala depresi yang dialami pasien diabetes melalui jalur mood, motivasi untuk lebih self-care, mencapai relaksasi sehingga *Hypothalamic Pituitary Axis* (HPA) Jalur lebih seimbang dan diikuti oleh peningkatan nafsu makan dan jalur hormonal lainnya (Blacher, 2023). Salah satu faktor risiko meningkatnya prevalensi penyakit metabolik seperti diabetes melitus, kolesterol dan asam urat dipengaruhi oleh hormon stres, yaitu kortisol. SEFT mampu menurunkan kadar kortisol sebesar 24.39%. Dengan menurunnya kadar kortisol, kadar glukosa darah, asam urat dan kolesterol juga akan menurun (Church, Yount, & Brooks, 2012).

Terapi SEFT dengan keyakinan spiritual dapat memberikan harapan positif yang menyebabkan seseorang rileks (Nelms & Castel, 2016). Relaksasi dapat mengurangi tekanan darah pada pasien diabetes dengan menekan sekresi hormon berlebih yang dapat meningkatkan kadar glukosa darah. Dengan demikian, relaksasi dapat membantu menurunkan kadar glukosa darah dengan: a) menekan pelepasan epinefrin, sehingga menghambat konversi glikogen menjadi glukosa; b) menekan ekskresi kortisol menghambat metabolisme glukosa, sehingga asam amino, laktat, dan piruvat tetap tersimpan di hati dalam bentuk glikogen dalam bentuk energi cadangan; c) menekan sekresi glukagon menghambat mengubah glikogen di hati menjadi glukosa; dan d) relaksasi dapat menekan ACTH dan glukokortikoid di korteks adrenal sehingga

dapat menekan pembentukan glukosa baru oleh hati. Selain itu, dan katabolisme karbohidrat dapat ditekan yang dapat mengurangi kadar glukosa darah dan katabolisme karbohidrat dapat ditekan yang dapat mengurangi kadar glukosa darah and carbohydrate catabolism can be suppressed which can reduce blood glucose levels (Clond, 2016).

Metode SEFT adalah hasil dari pengembangan dan penyempurnaan beberapa metode terapi sebelumnya. Teknik-teknik ini didasarkan pada prinsip yang sama seperti akupunktur, akupresur, kinesiologi terapan, *Tought Fields Therapy* (TFT) dan *Emotional Freedom Technique* (EFT). SEFT adalah teknik menggabungkan sistem energi tubuh (obat energi) dan penyembuhan spiritual menggunakan metode penyadapan pada titik-titik tertentu pada tubuh. SEFT bekerja dengan prinsip yang sama seperti akupunktur dan akupresur (Rianti & Hidayah, 2021).

Terapi SEFT dapat digunakan untuk mengobati berbagai masalah fisik: sakit kepala, sakit punggung, bisul, asma, penyakit jantung, kelebihan berat badan, alergi, dan sebagainya, mengatasi berbagai masalah emosional: ketakutan (fobia), trauma, depresi, kecemasan, kecanduan rokok, stres, sulit tidur, lekas marah, atau sedih, gugup sebelum ujian, atau presentasi, banyak bicara, kesurupan, kesulitan belajar, kurang percaya diri, dan sebagainya, serta mengatasi berbagai masalah keluarga dan anak: ketidakharmonisan keluarga, selingkuh, masalah seksual, diambang perceraian, anak nakal, anak malas belajar, anak ompol, dan sebagainya. Penggunaan terapi SEFT sebagai pendamping terapi farmakologis pada penderita kolesterol telah menunjukkan hasil yang positif (Sebastian & Nelms, 2017; Bach, Groesbeck, Stapleton, Sims, Blickheuser, & Church, 2019).

SIMPULAN

Terdapat pengaruh penerapan terapi SEFT pada kadar glukosa darah, asam urat dan kolesterol. Upaya menurunkan kadar glukosa darah, asam urat, dan kolesterol dapat dicapai dengan aplikasi intervensi terapi SEFT.

Hadina*, Fransisca Noya

Poltekkes Kemenkes Palu

Korespondensi penulis: Hadina. *Email: hadina1980@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i11.609>

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Blacher, S. (2023). Emotional Freedom Technique (EFT): Tap to relieve stress and burnout. *Journal of Interprofessional Education & Practice*, 30, 100599.
- Church, D., Yount, G., & Brooks, A. J. (2012). The effect of emotional freedom techniques on stress biochemistry: A randomized controlled trial. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 200(10), 891–896.
- Clond, M. (2016). Emotional Freedom Techniques for anxiety: A systematic review with meta-analysis. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(5), 388–395.
- Dehlin, M., Jacobsson, L., & Roddy, E. (2020). Global epidemiology of gout: Prevalence, incidence, treatment patterns and risk factors. *Nature Reviews Rheumatology*, 16(7), 380–390.
- Department of Health and Human Services. (2020). National diabetes statistics report, 2020. Diakses dari <https://diabetesresearch.org/wp-content/uploads/2022/05/national-diabetes-statistics-report-2020.pdf>
- Ford, E. S., Giles, W. H., & Dietz, W. H. (2002). Prevalence of the metabolic syndrome among US adults: Findings from the third National Health and Nutrition Examination Survey. *JAMA*, 287(3), 356–359.
- Jansson, J., Willing, B., Lucio, M., Fekete, A., Dicksved, J., Halfvarson, J., Tysk, C., & Schmitt-Kopplin, P. (2009). Metabolomics reveals metabolic biomarkers of Crohn's disease. *PLoS One*, 4(7), e6386.
- JEC Eye Hospitals and Clinics. (2021). Eye seminar: World Diabetes Day 2021. Diakses dari <https://jec.co.id/id/article/jec-eye-talks-world-diabetes-day-2021>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Diabetes melitus penyebab kematian nomor 6 di dunia; Kemenkes tawarkan solusi cerdas melalui Posbindu. Diakses dari <https://kemkes.go.id/id/diabetes-melitus-penyebab-kematian-nomor-6-di-dunia-kemenkes-tawarkan-solusi-cerdik-melalui-posbindu>
- Maryana, M. (2019). Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT). Yogyakarta: Poltekkes Jogja Press.
- Moore, J. X., Chaudhary, N., & Akinyemiju, T. (2017). Metabolic syndrome prevalence by race/ethnicity and sex in the United States, National Health and Nutrition Examination Survey, 1988–2012. *Preventing Chronic Disease*, 14, E24.
- Nelms, J. A., & Castel, L. (2016). A systematic review and meta-analysis of randomized and nonrandomized trials of clinical emotional freedom techniques (EFT) for the treatment of depression. *Explore*, 12(6), 416–426.
- Peta, S., Oliver, B., Tom, O., & Bhuta, S. (2022). Neural changes after Emotional Freedom Techniques treatment for chronic pain sufferers. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 49, 101653.
- Rianti, S., & Hidayah, N. (2021). Terapi SEFT untuk perilaku merokok. *Psycho Idea*, 19(1), 45–56.
- Robertson, R. P. (2023). Type 2 diabetes mellitus: Prevalence and risk factors. In J. E. Mulder (Ed.), *UpToDate*.

Hadina*, Fransisca Noya

Poltekkes Kemenkes Palu

Korespondensi penulis: Hadina. *Email: hadina1980@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i11.609>

Pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap glukosa darah, asam urat, dan kolesterol pada orang dewasa

- Safitri, R. P., & Sadif, R. S. (2013). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to reduce depression for chronic renal failure patients undergoing hemodialysis in Cilacap Hospital. *International Journal of Social Science and Humanity*, 3(3), 300–303.
- Sebastian, B., & Nelms, J. (2017). The effectiveness of emotional freedom techniques in the treatment of posttraumatic stress disorder: A meta-analysis. *Explore*, 13(1), 16–25.
- Stamp, L. K., Farquhar, H., Pisaniello, H. L., Vargas-Santos, A. B., Fisher, M., Mount, D. B., Choi, H. K., Terkeltaub, R., Hill, C. L., & Gaffo, A. L. (2021). Management of gout in chronic kidney disease: A G-CAN consensus statement on the research priorities. *Nature Reviews Rheumatology*, 17(10), 633–641.
- World Health Organization. (2022). Diabetes. Diakses dari: https://www.who.int/health-topics/diabetes#tab=tab_1

Hadina*, Fransisca Noya

Poltekkes Kemenkes Palu

Korespondensi penulis: Hadina. *Email: hadina1980@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i11.609>