|  |  |
| --- | --- |
| Umdhatul MilaNIM : 15142010107Program Studi S1-Keperawatan | Dosen PembimbingMufarika S.Kep., Ns, M.KepNIDN 0718018501 |
| **PENGARUH TERAPI SEFT *(Spiritual Emotional Freedom Tekhnik)*TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL DAN TINGKAT STRES PADA PENDERITA KOLESTEROL**(Studi Di wilayah kerja Pusksmas Klampis Kabupaten Bangkalan) |
| **ABSTRAK**Peningkatan kolesterol merupakan suatu kondisi yang terjadi yang salah satu penyebabnya disebabkan oleh stres. Stres pada seseorang akan memicu pelepasan hormon kortisol didalam tubuh, dimana terjadi pembebasan lemak yang memicu meningkatnya kolesterol. Berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan pasien yang menderita kolesterol pada tahun 2016 sebanyak 356, tahun 2017 sebanyak 374, tahun 2018 sebanyak 418. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT terhadap kadar kolesterol pada penderita kolesterol di Wilayah Kerja Puskesmas klampis Kabupaten Bangkalan. Metode penelitian *quasy eksperimental* dengan pedekatan *pretest posttest with control group design*. Variabel independen terapi SEFT, variabel dependen kadar kolesterol dan stres. Pengambilan sampel menggunakan  *nonprobability sampling* dengan metode  *purposive sampling* didapatkan 45 responden. Uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney.* Hasil analisa dengan uji *Wilcoxon* kolesterol 0,000 dan stres 0,001 ada perbedaan antara kadar kolesterol dan stres *pretest* dan *postest* kelompok terapi SEFT 6 kali selama 7 hari. Hasil uji *Mann Whitney* kolesterol 0,916 dan stres 0,001 sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan antara kadar kolesterol  *pretest* dan *postest* terapi SEFT 6x selama 7 hari. Tapi untuk stres ada perbedaan  *pretest* dan *postest* terapi SEFT 6x selama 7 hari di Wilayah Kerja Puskesmas klampis Kabupaten Bangkalan.Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian menggunakan terapi SEFT dapat menambah frekuensi waktu agar penurunan kolesterol dan tingkat stres lebih maksimal. |
| **Kata Kunci : Terapi SEFT, Kolesterol, Stres** |