



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00201900874, 11 Januari 2019

Pencipta

Nama : **Ni Luh Putu Thrisna Dewi, Suhartini, SKP, , dkk**

Alamat : Jalan Ahmad Yani Utara 223 Denpasar Utara, Denpasar, Bali, 80115

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Alamat : Jl. Prof. Soedarto, SH Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Modul**

Judul Ciptaan : **Modul GEFT (Gayatri Mantra Emotional Freedom Technique) Pada Pasien Pasca Stroke**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 11 Maret 2018, di Semarang

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000131556

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001



LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Ni Luh Putu Thrisna Dewi	Jalan Ahmad Yani Utara 223 Denpasar Utara
2	Suhartini, SKP	Taman Borobudur Utara No.21 RT/RW 005/010, Kembangarum, Semarang Barat
3	Muhamad Thohar Arifin	Graha Wahid Atlanta Cozy II/1 008/010 Sambiroto, Tembalang



Standard Operational Prosedure (SOP)
Gayatri Mantra Dan Emotional Freedom Technique (EFT)
Pada Pasien Pasca Stroke



Oleh

Ni Luh Putu Thrisna Dewi
Suhartini Ismail
Muh. Thohar Arifin

Standard Operational Prosedure (SOP)
Gayatri Mantra Dan Emotional Freedom Technique (EFT)
Pada Pasien Pasca Stroke



Oleh

Ni Luh Putu Thrisna Dewi
NIM. 22020116410011

Suervisor
dr.Muh.Thohar Arifin,PhD.PAK.Sp.BS(K)
Suhartini, SKp.,MNS.PhD

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, 2018

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur saya haturkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa, Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rizki dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan buku saku *Gayatri Mantra Dan Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Quality Of Life (QoL) Pasien Pasca Stroke*". Kemajuan dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini tidak dapat terlepas dari meningkatnya kualitas maupun kuantitas aktivitas penelitian di berbagai bidang kehidupan manusia, termasuk bidang kesehatan. Penulis berharap buku saku ini bermanfaat bagi kesejahteraan manusia dan pengembangan ilmu keperawatan. Buku saku ini menyampaikan asuhan keperawatan dari segala aspek kehidupan termasuk budaya yang dimiliki klien berdasarkan paradigma keperawatan yang terdiri dari keperawatan, manusia, kesehatan dan lingkungan.

Penulis menyadari bahwa buku saku ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk meningkatkan kesempurnaan buku ini.

Semarang, 2018

Ni Luh Putu Thrisna Dewi

DAFTAR ISI

	Halaman
Kata Pengantar	I
Daftar Isi	ii
Stroke	1
Rehabilitasi Pasca Stroke	1
Nursing Theory Leininger (culture care)	2
Filosofi Gayatri Mantra	3
Manfaat Gayatri Mantra	4
Sejarah EFT	5
Keberhasilan EFT	5
Pedoman <i>Gayatri Mantra dan Emotional Freedom Technique (EFT)</i>	6

STROKE

WHO mendefinisikan stroke merupakan tanda-tanda klinis global ataupun fokal yang berkembang pesat dari gangguan fungsi otak yang berlangsung lebih dari 24 jam dan dapat menyebabkan kematian, tanpa adanya sebab yang jelas dari pembuluh darah¹. Stroke memicu kerusakan yang terjadi pada otak dan sumsum tulang belakang akibat adanya gangguan / abnormalitas pada aliran darah otak selama 24 jam sampai 48 jam².

Rehabilitasi Pasca stroke

Secara umum, rehabilitasi pasca stroke terbagi menjadi beberapa fase. Pembagian ini dijadikan sebagai acuan untuk menentukan tujuan dan jenis intervensi rehabilitasi yang akan diberikan, yaitu; stroke fase hiperakut, fase akut, sub akut dan kronik. Fase hiperakut stroke merupakan fase sejak serangan awal gejala stroke sampai 6 jam pasca stroke, termasuk saat pasien tiba di ruangan Unit Gawat Darurat dan mendapatkan terapi intravena rtPA (recombinant tissue plasminogen activator). Fase kedua adalah fase akut stroke yang diidentifikasi sejak 24 jam pertama serangan stroke, bisa juga terjadi 48 jam lebih tergantung kondisi klinis pasien. Sedangkan fase ketiga atau subakut stroke adalah fase pemulihan neurologik dan fungsi yang sifatnya sangat cepat. Fase ini terjadi sekitar 1 minggu bahkan sampai 3 atau 4 bulan³. Fase terakhir yaitu fase kronik. Fase ini pasien pasca stroke menunjukkan pemulihan berkesinambungan dalam jangka panjang setelah 3 atau 4 bulan. Pasien pada fase kronik mulai beradaptasi dengan pola mobilisasi normal menggunakan alat-alat bantu seperti

kursi roda, tongkat, atau yang lainnya.⁴

Nursing Theory Leininger (culture care)

Leininger menyatakan bahwa perawatan yang bersifat holistik dan komprehensif akan berpengaruh pada derajat kesehatan yang optimal. Peran perawat dalam hal ini mampu menjembatani profesionalisme tindakan keperawatan dengan budaya yang dimiliki oleh masing-masing individu dalam proses penyembuhan⁵. Dalam teori Leininger, asuhan keperawatan merupakan suatu proses ataupun rangkaian kegiatan dari praktik keperawatan, diberikan kepada seseorang disesuaikan dengan latar belakang budaya yang dimilikinya. Terdapat tiga Mode dari Leininger yang digunakan untuk melaksanakan perawatan atau proses pemulihan pada pasien.^{6,7}

Tabel 1 *Culture Care* Menurut Leininger

Mode	Tindakan
<i>Culture Care Preservation/Maintenance</i>	Tindakan dan keputusan profesional yang membantu, mendukung, memfasilitasi, atau mempertahankan budaya yang dimiliki apabila budaya tersebut menguntungkan dan tidak membahayakan kesehatan seseorang
<i>Culture Care Accommodation/Negotiation</i>	Tindakan yang dilakukan untuk membantu, mengakomodasi, memfasilitasi, dan beradaptasi terhadap budaya lainnya yang lebih menguntungkan kesehatan. Perawat membantu klien memilih dan menentukan budaya lain yang lebih mendukung peningkatan derajat kesehatan.

*Culture Care Repatterning/
Restructuring*

Tindakan profesional yang membantu, mendukung, memfasilitasi, mengubah, memodifikasi, atau merekonstruksi budaya apabila budaya tersebut merugikan kesehatan klien.

Sumber : *Culture Care Diversity and Universality*⁸

Perawatan yang kompeten berdasarkan budaya dan pengetahuan kesehatan yang kompleks serta kesejahteraan bagi masyarakat melalui pendekatan berbasis budaya dan keyakinan yang dimiliki klien.⁹ Gayatri mantra merupakan salah satu keyakinan umat hindu yang dikombinasikan dengan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dalam mencapai derajat kesehatan yang optimal.

Filosofi Gayatri mantra

Gayatri mantra merupakan “doa” sekaligus “mantra” dituangkan dalam suatu keyakinan menuju kebaikan, yang tercantum dalam kitab suci *Veda*. Gayatri mantra mempunyai kekuatan yang luar biasa dan tidak terhingga, dimana Surya merupakan dewa penguasanya, sehingga gayatri mantra disebut sebagai ibu dari semua mantra yang dimiliki oleh umat Hindu¹⁰. Mantra dalam *Veda* disebutkan memiliki potensi yang tidak terbatas dan merupakan formula yang penuh dengan vibrasi energi positif.¹¹. Gayatri mempunyai tiga nama yaitu *Gayatri*, *Saavitri*, dan *Saraswathi* yang diyakini bersemayam dalam diri manusia untuk melaksanakan kemurnian serta keselarasan dalam pikiran, perkataan, dan perbuatannya yang disebut (*Tri Kaya Parisudha*).¹²

“*Om bhur bhuvah svah*, ; Ya Tuhan Pencipta alam semesta,

Tat savitur varenyam ; Engkaulah sumber segala cahaya,

Bhargo devasya dhimahi, ; Engkau sumber kehidupan,

Dhiyo yo nah pracodayat” ; Pancarkanlah pada budhi nurani ini sinar-Mu yang maha suci.”

Filosofi Hindu meyakini ritual spiritual yang dilaksanakan tidak terlepas dari sebuah mantra dalam *Veda* untuk meminta keselamatan, perlindungan kegembiraan, kesehatan dan kebahagiaan dari Sang Pencipta. Gayatri Mantra merupakan bait pertama dari *Mantram Trisandhya* yang merupakan ibu dari semua mantram *Veda*.¹³

Manfaat Gayatri Mantra

Veda kuno menyebutkan mantra sebagai suara berbasis energi yang menghasilkan getaran fisik berupa gelombang energi didalam tubuh seseorang. Getaran ini akan meningkatkan bawah sadar seseorang untuk mencapai kejernihan pikiran. Ada agama yang berbeda dan budaya yang berbeda di dunia melibatkan mantra yang berbeda pula untuk mencapai penyembuhan. Suara mantra yang kuat menciptakan energi yang membantu seseorang sembuh lebih cepat dari segala patologi.¹⁴

Pengucapan Gayatri Mantra juga membantu membuka *chakra* pada tubuh manusia. *Chakra* (Roda) adalah pusat psikis dalam tubuh yang aktif setiap saat, disadari atau tidak. Energi bergerak melalui *Chakra* untuk menghasilkan keadaan psikis yang

berbeda. *Chakra* terletak pada titik meridian tubuh manusia, sehingga bila *gayatri* mantra digabungkan dengan terapi *Emotional Freedom Technique* (menstimulasi titik meridian tubuh untuk menyeimbangkan energi) akan membantu mengoptimalkan kesehatan fisik dan psikis serta mempengaruhi aspek kehidupan yang lain.¹⁵

Sejarah *Emotional Freedom Technique* (EFT)

Emotional Freedom Technique (EFT) adalah suatu terapi dengan menggunakan metode penyembuhan psiko-emosional yang diadopsi dari metode tusuk jarum atau akupunktur. Metode ini menggunakan ketukan ringan dengan ujung jari telunjuk dan tengah (tapping) pada 12 titik meridian tubuh. Terapi EFT lebih praktis karena tidak menggunakan jarum yang ditusukkan ke tubuh seperti akupunktur, sehingga tidak ada efek samping yang berbahaya.¹⁶

Keberhasilan *Emotional Freedom Technique* (EFT)

Emotional Freedom Technique (EFT) dinyatakan dapat mengatasi berbagai keluhan fisik, hal ini dibuktikan melalui berbagai penelitian. EFT diuji cobakan kepada pasien yang mengalami *frozen shoulder*, hasilnya keluhan kaku dan nyeri dibahu pasien berkurang bahkan menghilang.¹⁷ Kemudian terapi EFT dicobakan kepada pasien yang mengalami *tension-type headache* (TTH) dengan keluhan stress dan nyeri kepala hasilnya semua keluhan yang dirasakan menurun dan QoL pasien meningkat.¹⁸ EFT juga memiliki pengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.¹⁹ Sedangkan EFT yang diberikan pada pasien dengan *Traumatic Brain Injury* menunjukkan hasil yang baik pula.²⁰

Penelitian lain juga menyebutkan bahwa EFT termasuk ke dalam perawatan primer, sebagai perawatan yang aman, cepat, andal, dan efektif untuk aspek fisik dan psikologis.²¹

Emotional Freedom Technique membuktikan bahwa kesehatan yang baik bergantung pada keseimbangan dari aliran energi yang tepat ke seluruh tubuh. Setiap stressor dapat mengganggu aliran ini, menimbulkan hambatan energi yang akan menyebabkan suatu penyakit. Konsep budaya pengobatan dan penyembuhan Cina kuno ini, sangat diandalkan selama ribuan tahun lamanya. Sekarang terus dibuktikan bahkan dihubungkan dengan ilmu pengetahuan dan pengobatan modern^{22,25}

Implikasi Keperawatan pada penerapan *Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique* (EFT)

Pengetahuan yang berkembang melalui intervensi non farmakologis yaitu *Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique* (EFT) memberikan kontribusi pada pasien pasca stroke. Dimana perawat bisa melaksanakan peran keperawatan sebagai berikut²³

1. Perawat berperan sebagai edukator :
yakni dapat memberikan pengetahuan utamanya pada sesama perawat ataupun tenaga kesehatan lainnya, dalam menerapkan intervensi non farmakologis untuk memperbaiki *quality of life* maupun gejala sisa pasien pasca serangan stroke. Selain itu, pengetahuan menggunakan metode *Gayatri Mantra & EFT* bisa diberikan kepada pasien untuk mengurangi keluhan fisik ataupun psikologis dan mengurangi ketergantungan pasien terhadap terapi

farmakologi.

2. Perawat sebagai pelaksana :

secara profesional memberikan pelayanan keperawatan dalam penatalaksanaan pasien pasca serangan stroke untuk menerapkan Gayatri Mantra & EFT sebagai salah satu intervensi keperawatan disamping medikasi yang sedang dijalani oleh penderita selama proses pemulihan.

3. Perawat sebagai supervisor :

yakni memberikan pendampingan kepada pasien dalam menerapkan metode Gayatri Mantra & EFT yang dapat dilakukan secara mandiri dirumah setelah pasien pulang. Selain itu perawat disini juga sebagai agen pembaharu yang secara holistik memberikan intervensi keperawatan untuk membantu memperbaiki *quality of life* pasien pasca serangan stroke. Edukasi mengenai Gayatri Mantra & EFT penting diberikan kepada pasien agar dalam penerapannya pasien dapat melakukannya dengan mudah dan benar-benar dapat merasakan manfaatnya.

Rasakan sendiri (bila perlu menutup mata) dan merasakan intensitas emosi dengan menggunakan skala 0-10. Skala 0 berarti tidak merasakan apa-apa dan skala 10 berarti emosi negatif tersebut sangat mengganggu.

“Silakan rasakan emosi atau keluhan yang dirasa mengganggu atau membuat diri merasa tidak nyaman tersebut (dapat membuka atau menutup mata). Apabila diberi angka kira-kira pada kisaran berapa hal yang mengganggu tersebut? 0 bila

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pedoman Gayatri Mantra dan Emotional Freedom Technique

(EFT)

Tahap Pertama

a. Menetapkan masalah

Menetapkan emosi atau masalah yang dirasakan paling mengganggu saat ini....

b. Menentukan skala SUDS (*Subjective Units of Distress Scale*):

c. Melakukan evaluasi terhadap hasil penilaian skala dengan menjawab 7 pertanyaan dibawah ini;

1. Sudah berapa lama emosi tersebut tersimpan, dirasakan, dialami atau dipendam?
2. Apa kerugian-kerugian telah dialami selama menyimpan emosi negatif tersebut?
3. Apa kerugian-kerugian akan dialami apabila tetap menyimpan emosi negatif tersebut?
4. Sekarang bayangkan dengan sungguh-sungguh semua pengaruh negatif yang telah sangat mengganggu akibat emosi negatif tersebut.
5. Sekarang putuskan dan niatkan untuk melepaskan emosi negatif tersebut.
6. Sekarang sebutkan hal-hal positif yang akan terjadi bila emosi ini berhasil dilepaskan atau diatasi.
7. Sekarang bayangkan dan rasakan hal-hal positif yang seakan-akan telah terjadi.

Tahap Kedua

Pada tahap awal proses ini, sebaiknya bapak/ibu minum air putih minimal satu gelas dan melakukan pranayama (mengatur pernafasan) sebanyak 3x untuk memberikan ketenangan.

Tahap Ketiga

Pada tahap ini Bapak/Ibu mengucapkan gayatri mantra sebanyak 3x untuk memperoleh ketenangan dan vibrasi energi positif.

Gayatri mantra :

“Om bhur bhuvah svah
tat savitur varenyam
bhargo devasya dhimahi
dhiyo yonah pracodayat.”

Artinya :

“Ya Tuhan Pencipta alam semesta, Engkau adalah sumber segala cahaya, Engkau sumber kehidupan, Pancarkanlah pada budhi nurani ini sinar-Mu yang maha suci.”

Tahap Keempat

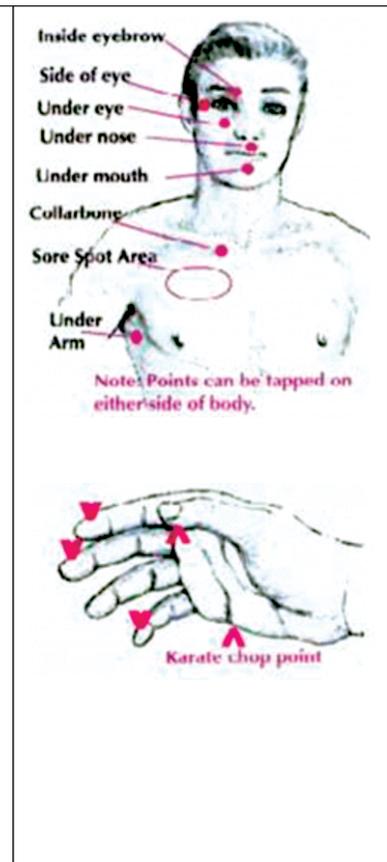
Pada tahap ini mengucapkan kalimat afirmasi yang positif untuk menghilangkan semua keluhan yang dialami, sambil mengetuk atau mengurut *sore spot* di dada kiri atau kanan dengan menggunakan ujung jari telunjuk dan jari tengah yang disatukan.

“Meskipun saya merasa.....sedih dan tidak berdaya (seperti emosi yang dirasakan saat ini), sehubungan dengan sakit stroke yang saya derita (masalah yang terjadi), saya menerima dengan ikhlas dan menghargai diri saya sepenuhnya. Saya berniat dan memutuskan untuk melepaskan dengan mudah dan cepat, semua emosi negatif tersebut sekarang dan selamanya atas ijin dan kemurahan Ida Sang Hyang Widhi Wasa (Tuhan Yang Maha Esa) demi kesehatan dan kebahagiaan dalam hidup saya”.

Tahap Kelima

Tapping merupakan ketukan ringan dengan menggunakan dua ujung jari pada titik tertentu ditubuh kita sambil mengucapkan kalimat *set up*. Titik ini merupakan titik kunci dari “*The Major Energy Meridians*”, apabila diketuk beberapa kali yakni 7-9 ketukan akan menetralkan gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan, karena aliran energi tubuh akan berjalan dengan normal dan mencapai keseimbangan.²⁴

- 1) Pangkal alis (Hati & Perut)
- 2) Tulang pelipis (Dehidrasi & Stres)
- 3) Tulang bagian bawah mata (Ginjal)
- 4) Bagian bawah hidung (Hormon & Usus)
- 5) Bagian dagu (Organ Reproduksi)
- 6) Ujung tempat bertemunya tulang dada *collar bone* dan tulang rusuk pertama (Ginjal)
- 7) Di bawah ketiak (segaris dengan letak puting payudara) (Paru-paru)
- 8) Ibu jari (Pernafasan)
- 9) Jari telunjuk (Lambung & Empedu)
- 10) Jari tengah (Jantung)
- 11) Jari kelingking (Peredaran darah)
- 12) Karate chop (Reproduksi).



Ketukan pada 12 titik-titik meridian sebanyak 7-9 ketukan dengan menggunakan dua jari yaitu jari tangan dan telunjuk (boleh memilih mengetuk tubuh bagian kanan atau bagian kiri). Bila ingin mengetuk tubuh bagian kiri, gunakan tangan kanan dan sebaliknya, bila ingin mengetuk tubuh bagian kanan, gunakan tangan kiri seperti terlihat pada gambar peragaan berikut:



PANGKAL ALIS
(Hati & Perut)



TULANG PELIPIS
(Dehidrasi & Stres)



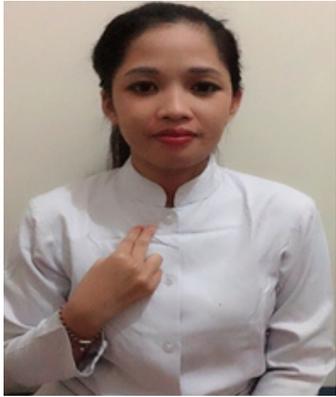
TULANG BAGIAN BAWAH MATA
(Ginjal)



BAGIAN BAWAH HIDUNG
(Hormon & Usus)



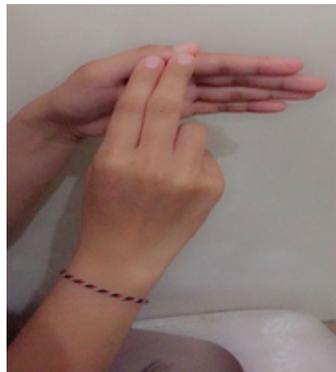
BAGIAN DAGU
(Organ Reproduksi)



**TITIK SEKITAR
DUA SENTIMETER
DARI TITIK TENGAH
TULANG SELANGKA
(Ginjal)**



**DIBAWAH KETIAK
(SEGARIS DENGAN
LETAK PUTING SUSU)
(Paru-paru)**



**IBU JARI
(Pernafasan)**



**JARI TELUNJUK
(Lambung & Empedu)**



**JARI TENGAH
(Jantung)**



**JARI KELINGKING
(Peredaran darah)**



KARATE CHOP (Reproduksi)

Tahap Keenam

Melakukan ketukan di titik Gammut (1-2 cm di bawah tulang kelingking) dengan melakukan beberapa langkah berikut (tanpa menyebut kata afirmasi)

- 1) Menutup mata dengan serapat-rapatnya
- 2) Membuka mata selebar-lebarnya
- 3) Melirikkan mata ke kanan bawah dengan tajam
- 4) Melirikkan mata ke kiri bawah dengan tajam
- 5) Hidung sebagai poros, memutar mata satu kali searah jarum jam
- 6) Hidung sebagai poros, memutar mata satu kali berlawanan dengan jarum jam
- 7) Mata lurus menatap ke arah depan sambil ucapkan selama tiga detik “Semua baik-baik saja atau semua dimudahkan” svaha (semoga terwujud).
- 8) Mengitung angka satu sampai lima dengan cepat
- 9) Mata lurus menatap ke arah depan sambil ucapkan selama tiga detik “Semua baik-baik saja atau semua dimudahkan”svaha (semoga terwujud).

Tahap Ketujuh

Mengulang putaran *tapping*. Pada tahap ini dilakukan tapping atau letukan-ketukan pada 12 titik meridian sebanyak 7-9 kali per titik menggunakan ujung jari telunjuk dan jari tengah. Sambil mengetuk dorong diri sendiri untuk merasakan emosi dan meniatkan dengan tulus untuk melepas semua emosi negatif.

Tahap Kedelapan

Mengukur kembali SUDS (*Subjective Units of Distress Scale*) dengan menilai diri sendiri untuk merasakan emosinya kembali dan membayangkan masalahnya (bila perlu menutup mata). Kemudian mengukur kembali dengan menggunakan skala 0-10 apakah sudah menurun dari nilai sebelumnya. Skala 0 berarti tidak merasakan apa-apa dan skala 10 berarti emosi negatif tersebut sangat mengganggu.

Kesimpulan

Stroke merupakan penyakit kronik yang meninggalkan gejala sisa pada penderita termasuk rasa nyeri, kesemutan lemas, cemas, stress, depresi termasuk penurunan *quality of life* pada pasien. Berbagai respon fisik dan psikologis yang muncul akibat serangan stroke perlu mendapatkan penatalaksanaan secara multidimensional, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis, sehingga penyembuhan penderita dapat bersifat holistik. Gayatri Mantra & *Emotional Freedom Technique* (EFT) merupakan terapi nonfarmakologis yang memanfaatkan aliran energy positif dalam tubuh pasien itu sendiri, untuk mengoptimalkan proses penyembuhan dalam fase pemulihan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sacco et al. An Updated Definition of Stroke for the 21st Century A Statement for Healthcare Professionals From the American Heart Association/American Stroke Association. American Heart Association. DOI 10.1161/STROKE.0b013e318296aecca. 2013.
2. Sacco, R. L., Kasner, S. E., Broderick, J. P., Caplan, L. R., Connors, J. J. B., Culebras, A., ... Vinters H V. An updated definition of stroke for the diseases. 2013.
3. Kalra L, Langhorne P. FACILITATING RECOVERY : EVIDENCE FOR ORGANIZED STROKE CARE *. 2007:97-102. doi:10.2340/16501977-0043.
4. Sullivan KJ. Physical Therapy. *PHYS THER* 2007; 87:1560 doi 10.2522/ptj.2007.87.11.1560. 2007:10-12. doi:10.2522/ptj.2007.87.11.1560.
5. Papadopoulos I, Omeri A. Transcultural Nursing Theory and Models : The Challenges of Application. 2016;6178(March). doi:10.5172/conu.673.28.1-2.45.
6. Boyle MMA and JS. Transcultural Concepts in Nursing Care. 2008.
7. Alligood MR. Nursing Theory. 2014:339-340.
8. McFarland MR, Mixer SJ, Wehbe-Alamah H, Burk R. Ethnonursing: A Qualitative Research Method for Studying Culturally Competent Care Across Disciplines. *Int J Qual Methods* . 2012 ; 11 (3) : 259 - 279 . <https://ejournals.library.ualberta.ca/index.php/IJQM/article/view/8986>.
9. R.Jeffereys M. Teaching Cultural Competence In Nursing And Health Care Inquiry, Action, and Innovation. 2016.
10. Sikhamani BVR. Gayatri Mantra. 2006:ISBN:81-7478-218-4.
11. Lingham D. Exploring Mantric Ayurveda (Secrets and Insights of Mantra-Yoga and Healing). 2013:ISBN: 978-1304-59409-9.
12. Manisha Kshirsagar Bams ACR. Ayurveda A Quick Reference Handbook. 2011.
13. Srimad S. Bhagavad Gita. 2007.
14. Chakraborty S, Phil M. Prayer and Mantra As a Provenance of Healing: a Sociological Analysis. *NOV-DEC, 2015, VOL-3/21 Scholarly Res Journal's is Licens Based a Work www.srjis.com Pray* :3-21. www.srjis.com.
15. H.H.Awasthi KVM. The Chakras, The True Wheels Of The Human Body. *2015 International J Appl Ayurved Res ISSN 2347-6362*. (1).
16. Clond M. Emotional Freedom Techniques for Anxiety. *J Nerv Ment Dis* . 2016 ; 204 (5) : 388 - 395 . doi:10.1097/NMD.0000000000000483.
17. Church D, Nelms J. Pain, range of motion, and psychological symptoms in a population with frozen shoulder: A randomized controlled dismantling study of clinical EFT (emotional freedom techniques). *Arch Sci Psychol*. 2016;4(1):38-48. doi:10.1037/arc0000028.
18. Bougea AM, Spandideas N, Alexopoulos EC, Thomaidis T, Chrousos GP, Darviri C. Effect of the emotional freedom technique on perceived stress, quality of life, and cortisol salivary levels in tension-type headache sufferers: A randomized controlled trial. *Explor J Sci Heal*. 2013;9(2):91-99. doi:10.1016/j.explore.2012.12.005.
19. Subiyanto P. Emotional Freedom Techniques Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. 2013;2(3).
20. Groesbeck G, Foundation AM, Eeg C, Groesbeck G. Emotional Freedom Techniques (EFT) For Traumatic Brain Injury. 2016;(January 2009).
21. Church D. Clinical EFT as an Evidence-Based Practice for the Treatment of Psychological and Physiological Conditions. *Psychology* . 2013 ; 4 (8) : 645 - 654 . doi:10.4236/psych.2013.48092.

22. Gunawan A. The Miracle of Mind Body Medicine, Hoe to Use Your Mind for Better Health,. *Jakarta: Gramedia Pustaka Utama*. 2012.
23. Zainuddin, A.F. Spiritual Emotional Freedom Technique : Cara Tercepat dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi,. *Ed Revisi Jakarta Arga Publ*. 2008.
24. Mardihusado SJ. Buku Terapi EFT (Emotional Freedom Technique). 2012.
25. Retno Indaryati. Raddomized Control Trial Untuk Membandingkan Efektivitas Emotional Freedom Technique Dengan Komunikasi Terapeutik Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Wanita Penderita Kanker Di RSUP Sanglah Denpasar. Tesis. 2017