

ABSTRAK

PERBEDAAN EFEKTIVITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF (ROP) DAN *SPIRITUAL TAPPING* TERHADAP TINGKAT STRES LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PPSLU SUDAGARAN

Lisa Qoriana Rohmani¹, Asep Iskandar², Annas Sumeru³

Latar Belakang: Lansia merupakan salah satu kelompok usia yang paling banyak mengalami hipertensi dengan stres sebagai faktor penyebab paling dominan. Terapi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat stres pada lansia yaitu ROP dan *Spiritual Tapping*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik responden, tingkat stres sebelum dan setelah ROP, tingkat stres sebelum dan setelah *Spiritual Tapping*, serta perbedaan efektivitas ROP dan *Spiritual Tapping* terhadap tingkat stres pada lansia dengan hipertensi di PPSLU Sudagaran.

Metodologi: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Quasi experiment with Pretest-Posttest two group Design*. Kedua kelompok intervensi diberi kuesioner *DASS-42* untuk mengukur tingkat stres pada lansia sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil Penelitian: Responden pada kelompok ROP berusia antara 59-82 tahun, berjenis kelamin perempuan (66.7%) serta pendidikan terakhir SMP (33.3%), sedangkan responden pada kelompok *Spiritual Tapping* rata-rata berusia 68 tahun, berjenis kelamin perempuan (60%) serta pendidikan terakhir tidak tamat SD (53.3%). Rata-rata tingkat stres sebelum dan setelah dilakukan ROP adalah 19,73 (stres sedang) dan 12,40 (normal). Nilai tengah tingkat stres sebelum dan setelah dilakukan *Spiritual Tapping* adalah 19 (stres sedang) dan 14 (normal).

Kesimpulan: Nilai $p=0,662$ ($p \text{ value} > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara ROP dan *Spiritual Tapping* terhadap Tingkat Stres Lansia dengan Hipertensi di PPSLU Sudagaran.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, ROP, *Spiritual Tapping*, Stres

¹ Mahasiswa Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

^{2,3} Dosen Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

ABSTRACT

DIFFERENCES IN THE EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) AND *SPIRITUAL TAPPING* ON STRESS LEVELS OF ELDERLY WITH HYPERTENSION IN PPSLU SUDAGARAN

*Lisa Qoriana Rohmani*¹, *Asep Iskandar*², *Annas Sumeru*³

Background: Elderly is one of the age groups that has the most hypertension with stress as the most dominant factor. Therapies that can be done to reduce stress levels in the elderly are ROP and Spiritual Tapping. This study aims to determine the characteristics of respondents, stress levels before and after ROP, stress levels before and after *Spiritual Tapping*, as well as differences in the effectiveness of ROP and *Spiritual Tapping* on stress levels in the elderly with hypertension at PPSLU Sudagaran.

Methodology: This research is a quantitative study using a Quasi experimental research design with Pretest-Posttest two group Design. The two intervention groups were given the DASS-42 questionnaire to measure stress levels in the elderly before and after the intervention.

Research Results: Respondents in the ROP group were aged between 59-82 years, female (66.7%) and graduated from junior high school (33.3%), while respondents in the *Spiritual Tapping* group had an average age of 68 years, female (60 %) and last education did not finish elementary school (53.3%). The average stress level before and after ROP was 19.73 (moderate stress) and 12.40 (normal). The mean stress level before and after *Spiritual Tapping* was 19 (moderate stress) and 14 (normal).

Conclusion: P value = 0.662 (p value > 0.05) so it can be concluded that there is no significant difference in effectiveness between ROP and *Spiritual Tapping* on Stress Levels in Elderly with Hypertension at PPSLU Sudagaran.

Keywords: Elderly, Hypertension, ROP, *Spiritual Tapping*, Stress

¹ Nursing Student, Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University

^{2,3} Lecturer in the Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University