

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan:

1. Responden pada kelompok ROP berusia antara 59 tahun sampai 82 tahun dengan persentil 50 yaitu usia 63 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan (66.7%) serta mayoritas menempuh pendidikan terakhir SMP (33.3%), sedangkan responden pada kelompok *Spiritual Tapping* rata-rata berusia 68 tahun dengan standar deviasi 8,161, mayoritas berjenis kelamin perempuan (60%) serta mayoritas menempuh pendidikan terakhir tidak tamat SD (53.3%).
2. Rerata tingkat stres sebelum dan setelah dilakukan ROP secara berturut-turut yaitu 19,73 (stres sedang) dan 12,40 (normal). Hasil uji *Paired-T Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan setelah dilakukan ROP dengan nilai  $p=0.000$ .
3. Nilai tengah tingkat stres sebelum dilakukan *Spiritual Tapping* adalah 19 (stres sedang) sedangkan nilai tengah tingkat stres setelah dilakukan *Spiritual Tapping* adalah 14 (normal). Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan setelah dilakukan *Spiritual Tapping* dengan nilai  $p=0.001$ .
4. Hasil uji *Mann-Whitney* terhadap selisih tingkat stres sebelum dan setelah dilakukan ROP dan *Spiritual Tapping* menunjukkan nilai signifikansi yaitu  $p\text{-value}=0,662$  ( $p\text{ value} > 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara Relaksasi Otot Progresif (ROP) dan *Spiritual Tapping*.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi keilmuan keperawatan

Sebagai referensi untuk menggunakan teknik non-farmakologis guna menurunkan tingkat stres dengan relaksasi otot progresif (ROP) maupun *Spiritual Tapping*.

2. Bagi pelayanan kesehatan/ Keperawatan di PPSLU Sudagaran

Sebagai intervensi dan materi edukasi untuk mengurangi tingkat stres lansia khususnya di PPSLU Sudagaran, Banyumas dengan memperhatikan beberapa hal. Relaksasi Otot Progresif (ROP) sebaiknya dilakukan ketika lansia dalam kondisi bugar dan tidak terlalu lelah, serta perlu dilakukan pengawasan dan evaluasi terhadap lansia yang melakukan ROP untuk mengurangi risiko ketidaknyamanan muskuloskeletal. *Spiritual Tapping* sebaiknya dilakukan dengan memperhatikan usia lansia yaitu <75 tahun dan dapat dilakukan pada pagi hari (07.00-10.00 WIB) dan sore hari (16.00-21.00 WIB) agar lansia dapat berkonsentrasi saat mengikuti kegiatan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai sumber pengembangan data untuk mengetahui pengaruh faktor usia, tingkat pendidikan, dan waktu pelaksanaan terhadap perbedaan efektifitas ROP dan *Spiritual Tapping* untuk menurunkan tingkat stres pada lansia.