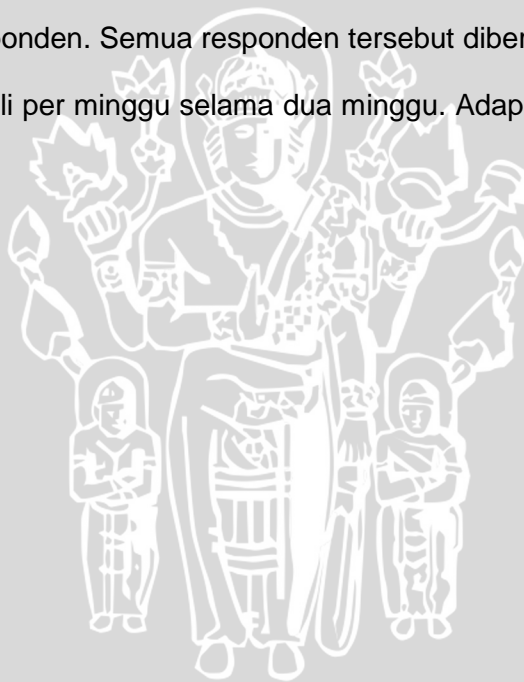


BAB V

HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA

Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Kelurahan Sukorame yang terletak di Jalan Anjasmoro 2 Kota Kediri. Posyandu tersebut berdiri sejak tahun 2003 di bawah naungan Puskesmas Sukorame. Kegiatan yang rutin dilaksanakan di Posyandu Lansia Kelurahan Sukorame adalah senam pagi setiap Selasa dan Jumat, pemeriksaan berat badan, tekanan darah dan kadar gula daah setiap bulannya. Selain kegiatan rutin tersebut lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Sukorame ini aktif mengikuti perlombaan Lansia.

Berdasarkan data yang diperoleh selama penelitian, lansia yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 17 orang responden. Semua responden tersebut diberi terapi relaksasi otot progresif dengan musik dua kali per minggu selama dua minggu. Adapun hasil penelitian ini adalah:



5.1 Karakteristik Responden

5.1.1 Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia di Posyandu Lansia Kelurahan Sukorame tahun 2015 (n=17)

Variabel	N	Mean	SD	Min-Max	95% CI
Usia	17	68,05	4,6	61-75	65,69-70,42

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diketahui bahwa karakteristik usia responden berdasarkan batasan usia lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Sukorame, yaitu usia 61-75 tahun yang termasuk dalam lanjut usia (*elderly*) berjumlah 17 responden dengan usia paling rendah 61 tahun dan usia paling tua 75 tahun.

5.1.2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Posyandu Lansia Kelurahan Sukorame tahun 2015 (n=17)

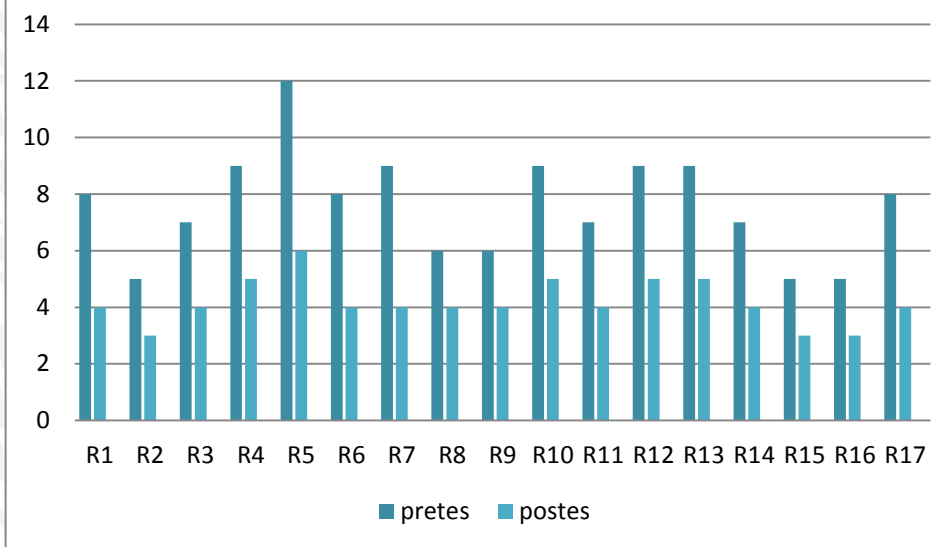
Jenis kelamin	Jumlah	Prosentase (%)
Laki-laki	3	18
Perempuan	14	82
Total	17	100

Berdasarkan tabel 5.2 dapat diketahui bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak dibanding jenis kelamin laki-laki yaitu responden perempuan sebanyak 14 orang (82%) sedangkan responden laki-laki sebanyak 3 orang (18%).

5.2 Analisis Univariat

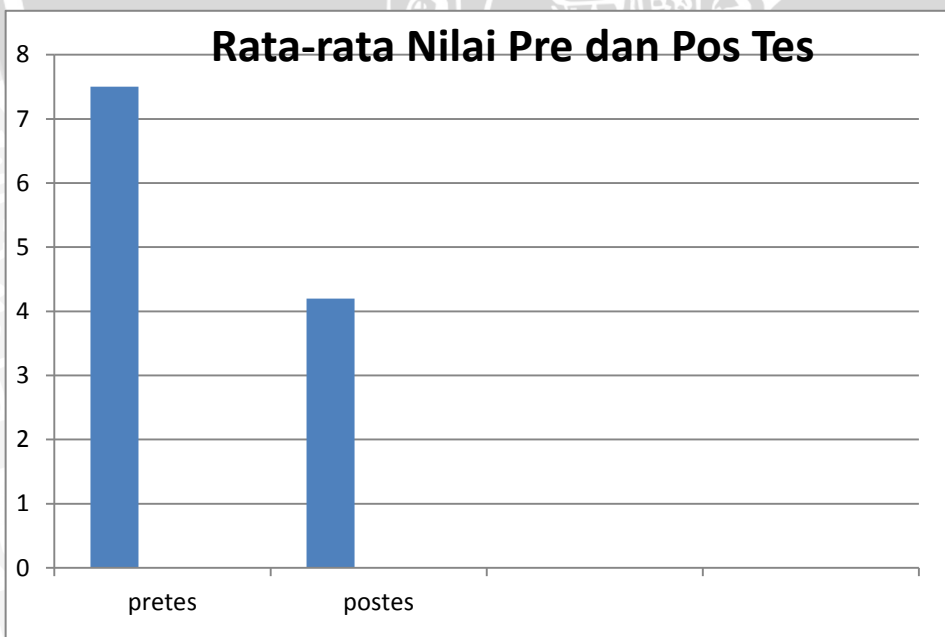
Grafik 5.2 Nilai kualitas tidur pretes dan postes tiap responden

Nilai Kualitas Tidur Pre dan Pos Tes



Berdasarkan tabel 5.2 terdapat peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan relaksasi otot progresif dengan musik. Peningkatan tersebut dari kategori buruk dengan skor ≥ 5 menjadi baik dengan skor ≤ 5 , namun dari 17 responden tersebut ada beberapa yang masih dalam rentang buruk, yaitu sejumlah 5 responden.

Tabel 5.3 Rata-rata nilai kualitas tidur pretes dan postes seluruh responden



Berdasarkan tabel 5.3 dapat diketahui bahwa terjadi penurunan nilai rata-rata antara pre dengan pos dilakukan terapi yang menunjukkan bahwa terjadi perbaikan kualitas



tidur setelah dilakukan terapi. Penurunan nilai tersebut sebesar 3,3 yaitu dari 7,5 menjadi 4,2 atau 25%.

5.3 Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui penurunan nilai kualitas tidur pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Sukorame sebelum diberi terapi (pretes) dan setelah diberi terapi (postes), terlebih dahulu telah dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji statistik *shapiro-wilk* dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$ menggunakan SPSS versi 16. Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan uji statistik *shapiro-wilk* karena pengujian ini sederhana dan tidak menimbulkan perbedaan persepsi diantar satu pengamat dan pengamat lain. Hasil uji normalitas didapatkan nilai signifikansi 0,149 yang berarti lebih besar dari $p \text{ value} = 0,05$ pada data pretes dan nilai signifikansi 0,016 pada data postes yang berarti lebih kecil dari $p \text{ value} = 0,05$. Dari hasil uji normalitas tersebut dapat diartikan bahwa sebaran data tidak normal. Oleh karena sebaran data tidak normal, maka menggunakan uji hipotesis nonparametrik, *wilcoxon*. Dari hasil analisis *wilcoxon* didapat nilai signifikansi 0,000 yang berarti $< p \text{ value} = 0,05$. Sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H1 atau yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kelompok pretes dan postes.