

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA

5.1 Data Umum Hasil Penelitian

Berdasarkan pengisian kuesioner oleh lansia didapatkan data umum hasil penelitian berupa jenis kelamin, usia, pekerjaan, pendidikan terakhir, status pernikahan, teman tinggal dirumah, konflik dalam keluarga, kebiasaan minuman yang dikonsumsi, penyakit penyerta, keluhan yang dirasakan dan konsumsi obat. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan bertahan hingga akhir penelitian.

Pada penelitian ini, tempat yang digunakan adalah Posyandu lansia RW 04 Kelurahan Purwodadi Malang dengan jumlah lansia sebanyak 50 orang. Berdasarkan data yang diperoleh dari kader lansia setempat dari 50 orang lansia yang terdata sekitar 35 orang lansia yang aktif mengikuti kegiatan lansia dan sisanya jarang ikut kegiatan dengan berbagai alasan. Dari 35 orang yang aktif ini terdiri dari 33 orang berjenis kelamin perempuan dan 2 orang berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan hasil persetujuan inform consent yang telah diberikan kepada lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk, sebanyak 18 orang lansia bersedia menjadi responden dan semua berjenis kelamin perempuan, sedangkan yang laki-laki tidak bersedia menjadi responden namun bersedia hadir saat penelitian.

5.2 Data Univariat

Berdasarkan hasil penelitian dari 18 responden, data yang diperoleh kemudian direkap dan hasil rekapitulasi distribusi disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Lansia Di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Purwodadi Malang Pada Bulan Februari 2015

Klasifikasi usia	Frekuensi	Prosentase (%)
45-59 tahun (pralansia)	3	17%
60-74 tahun (lansia)	10	55%
75-89 tahun (lansia tua)	5	28%
Total	18	100%

Pada tabel 5.1, dapat diketahui bahwa 3 orang (17%) masuk dalam kategori pralansia dengan usia 45-59 tahun, 10 orang (55%) masuk dalam kategori lansia dengan usia 60-74 tahun dan 5 orang (28%) masuk dalam kategori lansia tua.usia 75-89 tahun.

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Pekerjaan Lansia Di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Purwodadi Malang Pada Bulan Februari 2015

Jenis pekerjaan	Frekuensi	Prosentase (%)
Pedagang	1	6%
Tidak bekerja	17	94%
Total	18	100%

Pada tabel 5.2, dapat diketahui bahwa 17 orang (94%) lansia sudah tidak bekerja dan 1 orang (6%) lansia masih bekerja sebagai pedagang.

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Teman Tinggal Dirumah Lansia Di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Purwodadi Malang Pada Bulan Februari 2015

Teman Tinggal	Frekuensi	Prosentase (%)
Tinggal Sendiri	3	17%
Tinggal Dengan Anak	15	83%
Total	18	100%

Pada tabel 5.3, dapat diketahui bahwa 3 orang (17%) lansia tinggal sendiri dirumah dan 15 orang (83%) tinggal dirumah dengan anaknya.

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Terakhir Lansia Di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Purwodadi Malang Pada Bulan Februari 2015

Tingkat pendidikan	Frekuensi	Prosentase (%)
SD	15	83%
SLTP	1	6%
Tidak Sekolah	2	11%
Total	18	100%

Pada tabel 5.4, dapat diketahui bahwa 15 orang (83%) lansia memiliki pendidikan terakhir SD, 1 orang (6%) lansia pendidikan terakhir SMP dan 2 orang (11%) lansia tidak sekolah.

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Pernikahan Lansia Di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Purwodadi Malang Pada Bulan Februari 2015

Status Pernikahan	Frekuensi	Prosentase (%)
Menikah (Janda)	18	100%
Tidak Menikah	0	0
Total	18	100%

Pada tabel 5.5, dapat diketahui bahwa seluruh responden sebanyak 18 orang (100%) status pernikahannya adalah janda.

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konflik Dalam Keluarga Lansia Di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Purwodadi Malang Pada Bulan Februari 2015

Konflik keluarga	Frekuensi	Prosentase (%)
Ada	2	11%
Tidak ada	16	89%
Total	18	100%

Pada tabel 5.6, dapat diketahui bahwa 16 orang (89%) lansia tidak mengalami konflik dalam keluarga, sedangkan 2 orang (11%) lansia mengalami konflik dalam keluarga. Konflik dalam keluarga yang sering terjadi pada lansia antara lain kesepian karena anak yang terlalu sibuk, masalah keuangan dan lansia yang jenuh karena terus dirumah

Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Minuman Lansia Di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Purwodadi Malang Pada Bulan Februari 2015

Kebiasaan konsumsi	Frekuensi	Prosentase (%)
Kopi	10	56%
Teh	4	22%
Air Putih	4	22%
total	18	100%

Pada tabel 5.7, dapat diketahui bahwa 10 orang (56%) lansia sering mengkonsumsi kopi, 4 orang (22%) mengkonsumsi air putih dan 4 orang (22%) lansia sering mengkonsumsi teh. Jenis kopi yang sering dikonsumsi lansia adalah jenis kopi hitam yang biasanya dikonsumsi 2-3 kali sehari 1 gelas waktu pagi, siang dan sore, sedangkan untuk teh umumnya dikonsumsi 1 gelas setiap pagi namun tidak setiap hari dan air putih \pm 3 gelas dikonsumsi setiap hari.

Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penyakit Penyerta Lansia Di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Purwodadi Malang Pada Bulan Februari 2015

Penyakit Penyerta	Frekuensi	Prosentase (%)
Diabetes Mellitus	1	6%
Hipertensi	6	33%
Hipotensi	1	6%
Tidak Ada	10	55%
Total	18	100%

Pada tabel 5.8, dapat diketahui bahwa 1 orang (5%) lansia menderita DM, 6 orang (34%) menderita Hipertensi, 1 orang (5%) lansia menderita Hipotensi dan 10 orang (56%) lansia tidak memiliki penyakit penyerta. Data penyakit tersebut didapatkan peneliti berdasarkan hasil wawancara dengan lansia yang sudah melakukan pemeriksaan secara rutin di puskesmas dan rumah sakit

Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Keluhan Yang Dirasakan Lansia Di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Purwodadi Malang Pada Bulan Februari 2015

Keluhan	Frekuensi	Prosentase (%)
Pusing	6	33%
Nyeri Sendi	1	6%
Mata Kabur	1	6%
Tidak Ada	10	55%
Total	18	100%

Pada tabel 5.9, dapat diketahui bahwa 1 orang (5%) lansia mengeluh nyeri sendi, 1 orang (5%) lansia mengeluh mata kabur, 6 orang (34%) lansia mengeluh pusing dan 10 orang (56%) lansia tidak memiliki keluhan. Keluhan dirasakan saat lansia melakukan aktivitas yang berat atau saat kelelahan selama 1 bulan terakhir.

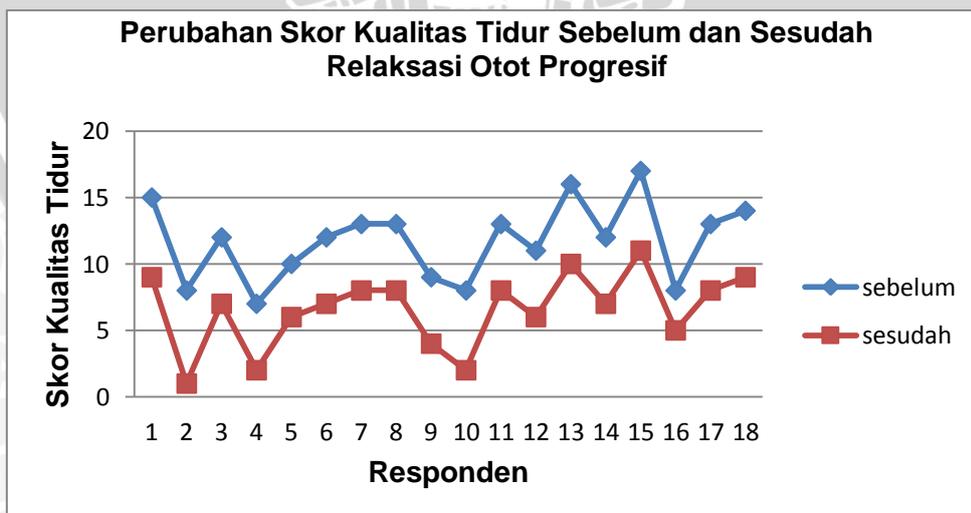
Tabel 5.10 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Obat Sehari-hari Lansia Di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Purwodadi Malang Pada Bulan Februari 2015

Konsumsi obat	frekuensi	Prosentase (%)
Ya	6	33%
Tidak	12	67%
Total	18	100%

Pada tabel 5.10, dapat diketahui bahwa 12 orang (67%) lansia tidak mengkonsumsi obat jenis apapun dan 6 orang (33%) lansia mengkonsumsi obat-obatan. Jenis obat yang sering dikonsumsi adalah jenis *captopril*, *metformin*, dan *simvastatin*. *Captopril* digunakan untuk pengobatan hipertensi, *metformin* untuk pengobatan diabetes dan *simvastatin* untuk pengobatan kolesterol.

5.2.1 Data Skor Kualitas Tidur Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan hasil penelitian dari 18 responden, data hasil skor kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut :



Gambar 5.1 perubahan skor kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif

Pada gambar 5.11 dapat diketahui bahwa dari 18 responden semuanya mengalami penurunan skor kualitas tidur sesudah dilakukan relaksasi otot progresif jika dibandingkan dengan sebelum dilakukan relaksasi otot progresif. Pada saat sebelum relaksasi otot progresif umumnya responden memiliki rentang skor kualitas tidur antara 7-17 yang dikategorikan dalam kualitas tidur buruk, sedangkan setelah dilakukan relaksasi otot progresif umumnya responden mengalami penurunan skor antara 1-11 dengan 5 orang dikategorikan dalam kualitas tidur baik dan 13 orang tetap dalam kategori kualitas tidur buruk namun terdapat penurunan skor dari sebelumnya.

5.2.2 Hasil Frekuensi Skor Kualitas Tidur Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif

Berikut ini adalah hasil penelitian yang disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 5.11. Tabel Frekuensi skor kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kualitas Tidur Lansia Sebelum ROP	18	7	17	11.7222	2.90649
Kualitas Tidur Lansia Sesudah ROP	18	1	11	6.5556	2.81220

Dilihat dari tabel 5.5 diatas, dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur sebelum relaksasi otot progresif adalah 11,7222 dengan standar deviasi 2,90649. Skor terendah adalah 7 dan nilai tertinggi adalah 17. Sedangkan rata-rata skor kualitas tidur sesudah dilakukan relaksasi

otot progresif adalah 6,5556 dengan standar deviasi 2,81220. Nilai terendah adalah 1 dan nilai tertinggi adalah 11.

5.3 Analisis Data Bivariat Dengan Uji Statistik *Dependent t - Test*

Sebelum dilakukan uji statistik untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif menggunakan uji parametrik, maka data yang sudah didapat harus dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Jika data berdistribusi normal maka dilanjutkan dengan uji statistik dengan uji t dependen. Berikut ini merupakan hasil uji statistik dari data perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif menggunakan SPSS versi 16.0.

Tabel 5.12 Tabel Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

Data	N	α	Uji Normalitas	Keterangan
Sebelum ROP	18	0.05	0.481	H0 ditolak
Sesudah ROP	18	0.05	0.251	H0 ditolak

Hasil uji normalitas berdistribusi normal jika nilai $p > 0,05$, pada tabel data kualitas tidur sebelum relaksasi otot progresif didapatkan nilai $p = 0.481$ ($0.481 > 0,05$), sedangkan hasil uji normalitas data kualitas tidur sesudah relaksasi otot progresif didapatkan nilai $p = 0,251$ ($0,251 > 0.05$) sehingga nilai p sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif $> 0,05$ maka dapat disimpulkan jika data berdistribusi normal.

Tabel 5.13 Tabel Hasil Uji T-Test Dependen

Data	N	α	Mean	Sig. Uji Korelasi (r)	Uji t	Simpulan (Sig. 2 tailed)	Ket.
Sebelum ROP	18	0.05	11.7222	0.000	25.563	0.000	H0 ditolak
Sesudah ROP	18	0.05	6.5556				

Berdasarkan uji hipotesis dengan menggunakan uji parametrik t-test dependen pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) dapat dikatakan ada hubungan atau perbedaan jika nilai signifikansi $r < 0,05$ dan pada tabel didapatkan nilai signifikansi r sebesar 0,000 sehingga nilai signifikansi $r < 0,05$ ($0,000 < 0,05$) maka dapat diartikan ada perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif.

Sedangkan pada hasil uji t, Hipotesis null (H_0) ditolak jika t hitung $> t$ tabel ($1,96$) atau nilai signifikansi $t \leq 0,05$. Pada tabel didapatkan t hitung sebesar 25,563 yang artinya t hitung $> t$ tabel ($25,563 > 1,96$) dan tingkat signifikansi sebesar 0,000 yang artinya $\leq 0,05$ maka dapat diambil kesimpulan untuk menolak H_0 . Artinya ada perubahan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif