

BAB 5**HASIL PENELITIAN****5.1 Gambaran Umum**

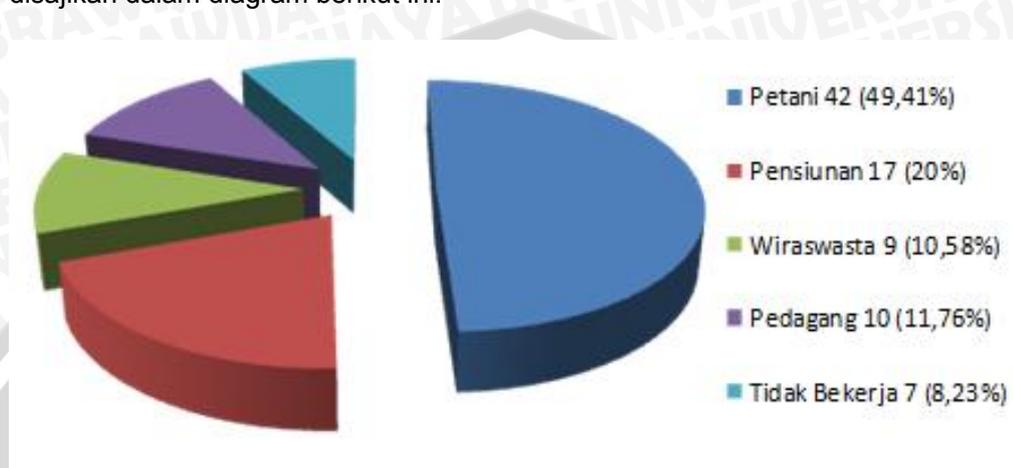
Pengambilan data penelitian untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia yang berada di 10 Posyandu Lansia wilayah Puskesmas Lembeyan Magetan dilakukan melalui wawancara terstruktur berdasarkan kuesioner yang telah dibuat. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari – Februari 2016 dengan jumlah responden 85 orang. 9 orang (10,58%) di Posyandu Lansia Kediren, 7 orang (8,23%) di Posyandu Lansia Lembeyan Kulon, 8 orang (9,41%) di Posyandu Lansia Lembeyan Wetan, 10 orang (11,76%) di Posyandu Lansia Tunggur, 7 orang (8,23%) di Posyandu Lansia Dukuh, 10 orang (11,76%) di Posyandu Lansia Kedung Panji, 8 orang (9,41%) di Posyandu Lansia Nguri, 9 orang (10,58%) di Posyandu Lansia Pupus, 7 orang (8,23%) di Posyandu Lansia Tapen, dan 10 orang (11,76%) di Posyandu Lansia Krowe.

Penyajian hasil penelitian dibagi menjadi dua bagian yaitu data umum dan data khusus. Data umum meliputi pekerjaan, jenis kelamin dan usia, sedangkan untuk data khusus meliputi hasil dari aktivitas fisik, kualitas tidur dan analisa keduanya.

5.2 Karakteristik Responden

Data ini menggambarkan karakteristik responden yang ada di Posyandu Lansia wilayah Puskesmas Lembeyan Magetan yang meliputi pekerjaan, jenis kelamin dan usia.

Hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan pekerjaan pada lansia di Posyandu Lansia wilayah Puskesmas Lembeyan Magetan disajikan dalam diagram berikut ini:

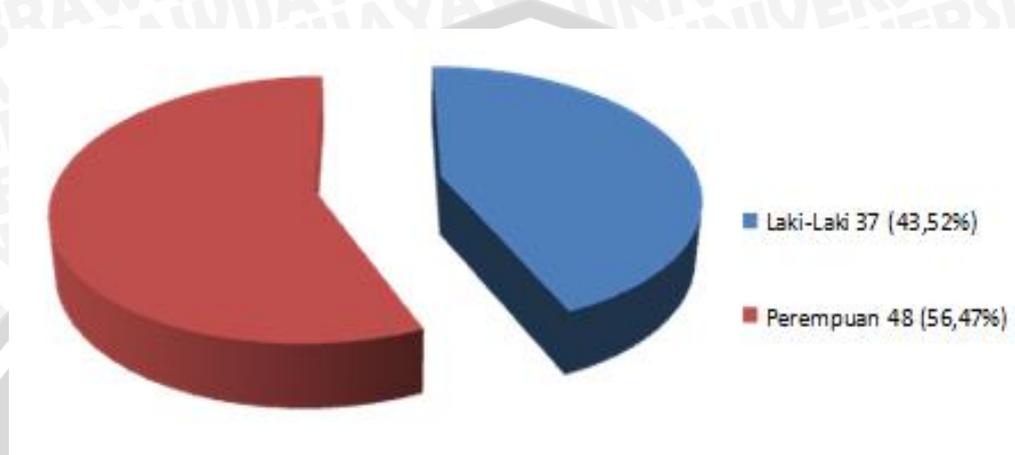


Sumber : Data primer, 2016

Gambar 5.2.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Posyandu Lansia wilayah Puskesmas Lembeyan

Diagram di atas menunjukkan bahwa dari total 85 lansia yang menjadi responden dalam penelitian ini sebagian besar lansia di Posyandu Lansia wilayah Puskesmas Lembeyan bekerja sebagai petani yaitu sebanyak 42 lansia (49.41%).

Hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan pekerjaan pada lansia di Posyandu Lansia wilayah Puskesmas Lembeyan Magetan disajikan dalam diagram berikut ini:

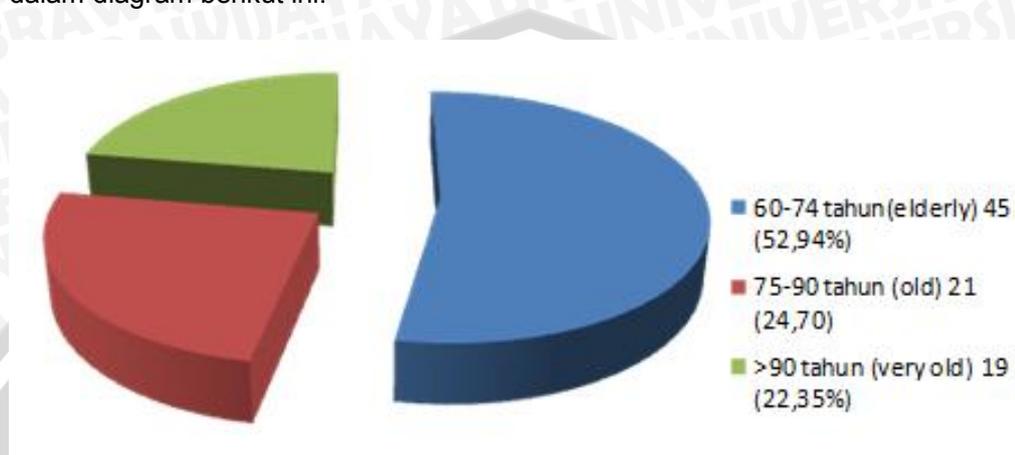


Sumber : Data primer, 2016

Gambar 5.2.2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Posyandu Lansia wilayah Puskesmas Lembeyan

Diagram di atas menunjukkan bahwa dari total 85 lansia yang menjadi responden dalam penelitian ini paling banyak adalah lansia perempuan yaitu 48 lansia (56,47%).

Hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan usia pada lansia di Posyandu Lansia wilayah Puskesmas Lembeyan Magetan disajikan dalam diagram berikut ini:



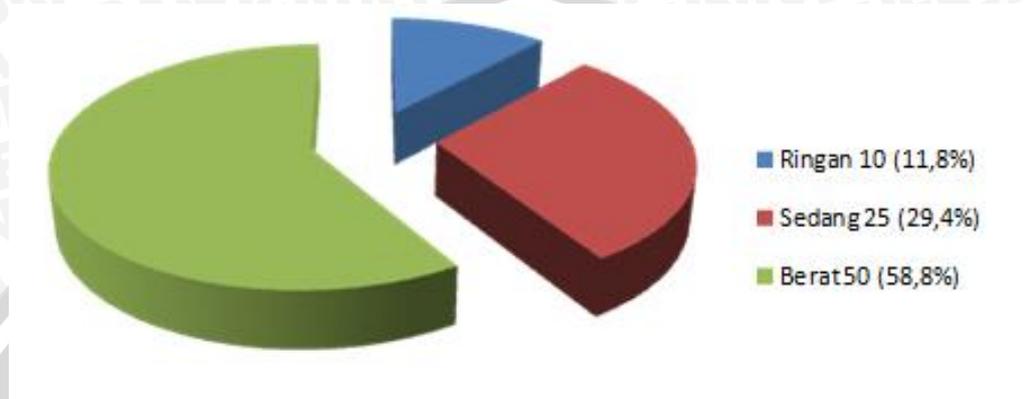
Sumber : Data primer, 2016

Gambar 5.2.3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Posyandu Lansia wilayah Puskesmas Lembeyan

Diagram di atas menunjukkan bahwa dari total 85 lansia yang menjadi responden dalam penelitian ini lansia usia 60-64 tahun (*elderly*) mempunyai jumlah paling banyak yaitu 45 lansia (52,94%).

5.3 Analisa Univariat

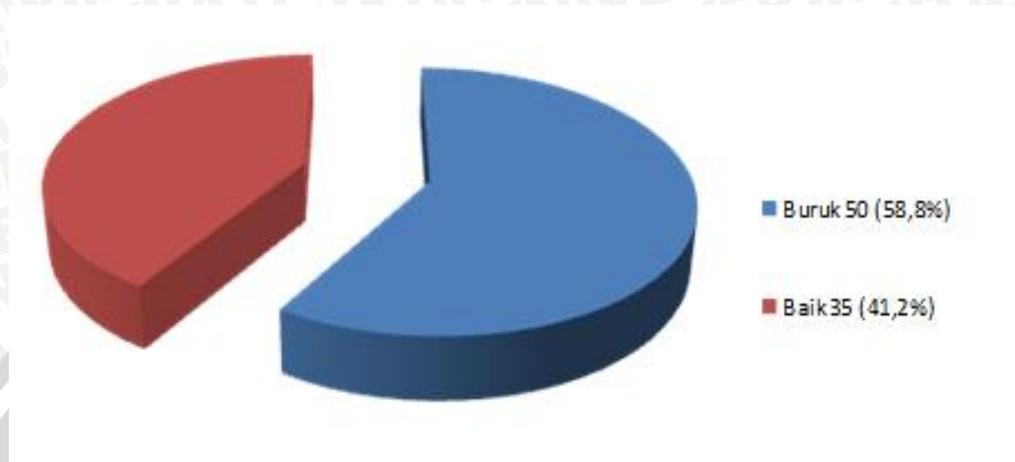
Berdasarkan jawaban responden yang telah dianalisa, dapat diketahui tingkat aktivitas fisik pada lansia yang disajikan dalam diagram berikut ini:



Gambar 5.3.1 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik pada Lansia di Posyandu Lansia wilayah Puskesmas Lembeyan

Diagram di atas menunjukkan bahwa dari 85 lansia yang menjadi responden pada penelitian ini, sebagian besar lansia memiliki aktivitas fisik dengan tingkat berat yaitu sebanyak 50 lansia (58,8%).

Berdasarkan jawaban responden yang telah dianalisa, dapat diketahui tingkat kualitas tidur pada lansia yang disajikan dalam diagram berikut ini:



Gambar 5.3.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Lansia wilayah Puskesmas Lembeyan

Diagram di atas menunjukkan bahwa dari 85 lansia yang menjadi responden pada penelitian ini, sebagian besar lansia memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 50 lansia (58,8%).

5.4 Analisa Bivariat

5.4.1 Uji Normalitas Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Lansia

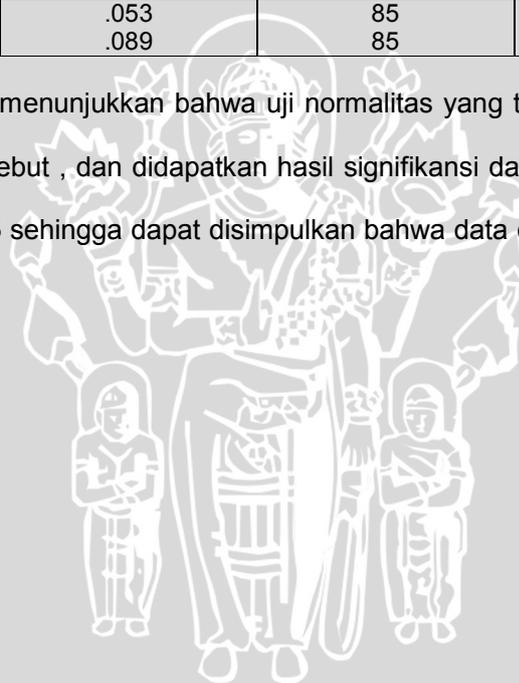
Sebelum dilakukan uji statistik untuk mengetahui korelasi antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia menggunakan uji parametrik, maka data yang sudah didapat harus dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Terdapat beberapa macam uji normalitas data yang dapat digunakan seperti: menghitung nilai koefisien varian, rasio skewness dan rasio kurtosis, melihat histogram dan plot serta dengan metode analisis. Metode analisis adalah metode uji normalitas data yang sering digunakan karena metode analisis (Kolmogrov-Smirnov maupun

Shapiro-Wilk) jauh lebih sensitive dibanding menghitung nilai koefisien varian, rasio skewness dan rasio kurtosis. Selain itu metode analisis lebih objektif jika dibandingkan dengan melihat diagram atau plot sehingga uji normalitas pada penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov karena penelitian ini menggunakan sampel lebih dari 50 responden (Dahlan, 2011). Berikut ini merupakan hasil uji normalitas aktivitas fisik dan kualitas tidur lansia menggunakan SPSS.

Tabel 5.4.1 Uji Normalitas Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Lansia

	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistik	Df	Sig.
Aktivitas Fisik	.053	85	.200
Kualitas Tidur	.089	85	.092

Table 5.4.1 menunjukkan bahwa uji normalitas yang telah dilakukan dari kedua variable tersebut, dan didapatkan hasil signifikansi dari aktivitas fisik dan kualitas tidur $> 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data di atas berdistribusi normal.



5.4.2 Analisa Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Lansia

Tabel 5.4.2 Tabulasi Silang dan Korelasi antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia wilayah Puskesmas Lembayan

		Kualitas Tidur				Total		α	p value	r (koefisien korelasi)
		Buruk		Baik						
		N	%	N	%	N	%			
Aktivitas Fisik	Ringan	1	1.2	9	10.6	10	11.8	0,05	0.000	-0.593
	Sedang	8	9.4	17	20.0	25	29.4			
	Berat	41	48.2	9	10.6	50	58.8			
Total		50	58.8	35	41.2	85	100			

Tabel 5.4.2 menunjukkan bahwa terdapat 1 responden (1,2%) dengan tingkat aktivitas fisik ringan yang memiliki kualitas tidur buruk, terdapat 9 responden (10,6%) dengan tingkat aktivitas fisik ringan yang memiliki kualitas tidur baik, terdapat 8 responden (9,4%) dengan tingkat aktivitas fisik sedang yang memiliki kualitas tidur buruk, terdapat 17 responden (20,0%) dengan tingkat aktivitas fisik sedang yang memiliki kualitas tidur baik, terdapat 41 responden (48,2%) dengan tingkat aktivitas fisik berat yang memiliki kualitas tidur buruk, terdapat 9 responden (10,6%) dengan tingkat aktivitas fisik berat yang memiliki kualitas tidur baik.

Analisa data yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia menggunakan uji statistik parametrik, yaitu *Pearson Product Moment* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara variable aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Penghitungan korelasi antara skor-skor yang telah didapat dari hasil penelitian dengan menggunakan *SPSS 21 for windows*, diperoleh hasil bahwa besar koefisien korelasi sebesar -0,593 yang dapat dikategorikan memiliki

hubungan yang kuat dan arah korelasi menunjukkan nilai negatif yang berarti semakin berat aktivitas fisik, maka semakin buruk kualitas tidur. Hasil uji signifikansi (*p value*) hasilnya menunjukkan nilai 0,000 yang berarti kedua variable dinyatakan signifikan yaitu $<0,05$. Terdapat hubungan yang bermakna antara variable aktivitas fisik dengan kualitas tidur, dengan demikian maka hipotesis penelitian ini diterima.

