

BAB 5

HASIL PENELITIAN

Setelah dilakukan pengumpulan data tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosian Lanjut Usia Blitar dengan jumlah sampel 20 responden, maka data yang diperoleh adalah sebagai berikut:

5.1 Data Umum Karakteristik Responden

Analisis deskriptif ini dimaksudkan untuk menggambarkan distribusi dari karakteristik atau demografi responden. Berdasarkan hasil survey untuk memberikan gambaran secara umum mengenai karakteristik responden dalam penelitian ini, diperoleh informasi mengenai usia dan jenis kelamin dari responden. Hasil rekapitulasi distribusi frekuensi tentang karakteristik responden tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

5.1.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin akan disajikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

a. Karakteristik Berdasarkan Usia					
Kelompok Perlakuan			Kelompok Kontrol		
Usia	Jumlah	Prosentase	Usia	Jumlah	Prosentase
Elderly (60-74)	6	60%	Elderly (60-74)	5	50%
Old (75-90)	4	40%	Old (75-90)	5	50%

b. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin					
Kelompok Perlakuan			Kelompok Kontrol		
Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase	Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase
Laki-laki	4	40%	Laki-laki	3	30%
Perempuan	6	60%	Perempuan	7	70%

Berdasarkan data hasil penelitian pada gambar 5.1 diatas menunjukkan dari 10 responden pada kelompok perlakuan 60% (6 orang) berusia 60-74 tahun dan 40% (4 orang) berusia 75-90 tahun. Sedangkan pada kelompok kontrol dari 10 responden pada kelompok kontrol 50% (5 orang) berusia 60-74 tahun dan 50% (5 orang) berusia 75-90 tahun.

Berdasarkan gambar 5.1 diatas pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa 4 responden (40%) berjenis kelamin laki-laki dan 6 responden (60%) berjenis kelamin perempuan. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa 3 responden (30%) berjenis kelamin laki-laki dan 7 responden (70%) berjenis kelamin perempuan.

5.2 Data Khusus Karakteristik Responden

5.2.1 Data Perbedaan *pretest* dan *posttest* Tingkat Stres Lansia pada Kelompok Perlakuan

Data *pretest* dan *posttest* tentang tingkat stres pada kelompok perlakuan disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 5.2 Data Perbedaan *Pretest* dan *posttest* Tingkat Stres Lansia pada Kelompok Perlakuan

	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat	<i>p value</i>
Sebelum	-	70% (n:7)	30% (n:3)	-	-	0.004
Sesudah	70% (n:7)	30% (n:3)	-	-	-	

Dari tabel *pre test* dan *post test* pada kelompok perlakuan di atas, dapat dijelaskan bahwa 7 responden (70%) pada kelompok perlakuan mengalami stres ringan dan 3 responden (30%) mengalami stres sedang. Sedangkan pada hasil *post test* dapat dijelaskan bahwa 3 responden (30%) pada kelompok perlakuan mengalami stres ringan dan 7 responden (70%) lansia dalam status normal.

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon* pada kelompok perlakuan diketahui bahwa nilai signifikansi (*p*) Asymp. Sig. (2-tailed) 0.004. Hasil uji statistik *Wilcoxon* mempunyai tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0.05$) dimana di dapatkan nilai $p < 0.05$ ($0.004 < 0.05$) yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa pada tingkat kepercayaan 95% terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stres pada lansia secara signifikan.

5.2.2 Data Perbedaan *pretest* dan *posttest* Tingkat Stres Lansia pada Kelompok Kontrol

Data perbedaan *pretest* dan *posttest* tentang tingkat stres pada kelompok kontrol disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 5.3 Data Perbedaan *Pretest* dan *Post Test* Tingkat Stres Lansia pada Kelompok Kontrol

	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat	<i>p value</i>
Sebelum	-	70% (n:7)	30% (n:3)	-	-	0.317
Sesudah	-	60% (n:6)	40% (n:4)	-	-	

Dari tabel *pre test* pada kelompok kontrol di atas, dapat dijelaskan bahwa 7 responden (70%) pada kelompok kontrol mengalami stres ringan dan 3 responden (30%) mengalami stres sedang. Sedangkan pada hasil *post test* dijelaskan bahwa 6 responden (60%) pada kelompok kontrol mengalami stres ringan dan 4 responden (40%) lansia mengalami stres sedang.

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon* pada kelompok kontrol diketahui bahwa nilai signifikansi (p) Asymp. Sig. (2-tailed) 0.317. Hasil uji statistik *Wilcoxon* mempunyai tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0.05$), dimana di dapatkan nilai $p > 0.05$ ($0.317 > 0.05$), yang menunjukkan bahwa H_0 gagal ditolak yang berarti tanpa pemberian terapi relaksasi otot progresif tidak dapat menurunkan tingkat stres pada lansia.

5.2.3 Analisis Perbedaan Tingkat Stres Setelah Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Data Uji Statistik *Mann Whitney* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol disajikan pada tabel di bawah ini :

Tabel 5.4 Hasil Analisis Perbedaan Tingkat Stres Setelah Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Variabel	α	p	Keterangan
Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	0.05	0.001	H_0 ditolak

Berdasarkan hasil uji statistik *Mann Whitney* diketahui bahwa nilai signifikansi (p) Asymp. Sig (2 tailed) adalah 0.001. Uji hipotesis dari hasil *Mann Whitney* adalah dengan membandingkan nilai Asymp.Sig dengan α . Penelitian ini menggunakan $\alpha = 0,05$ dan dari hasil diatas dapat diketahui bahwa nilai $p < \alpha$ ($0.001 < 0.05$), yang menunjukkan bahwa H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stres pada lansia.