

## BAB 5

### HASIL PENELITIAN

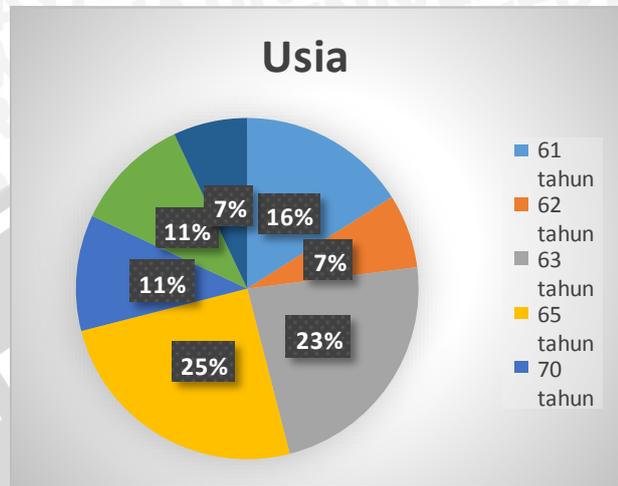
Dalam bab ini akan dibahas mengenai hasil penelitian yang dilakukan pada bulan Juni 2014 sampai dengan Agustus 2014. Hasil penelitian berisi tentang karakteristik sampel dan analisa data tentang pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan kualitas tidur lansia. karakteristik sampel didapatkan melalui lembar wawancara dan observasi dari 44 sampel lansia di UPT Layanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Asrama Tulungagung.

#### 5.1 Karakteristik Sampel

Karakteristik sampel pada penelitian ini akan didistribusikan berdasarkan usia, jenis kelamin, skor kualitas tidur saat pre-test (sebelum diberikan teknik relaksasi autogenik) dan skor kualitas tidur saat post-test (sesudah dilakukan teknik relaksasi autogenik).

##### 5.1.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia

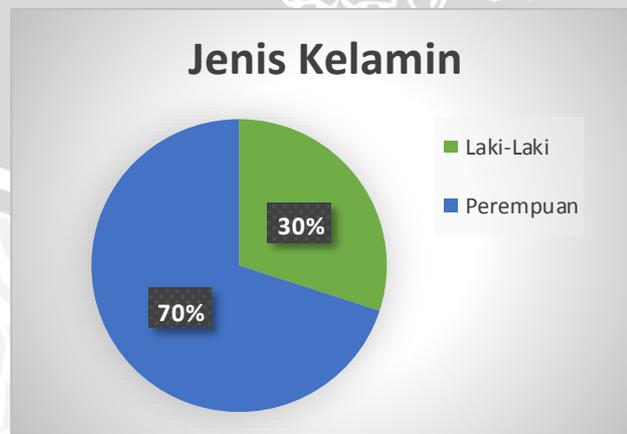
Berdasarkan usia didapatkan hasil, dapat dilihat secara rinci pada gambar 5.1. usia responden meliputi usia lansia yaitu diatas 60 tahun. usia 61 tahun sebanyak 7 orang atau sebesar 16%, usia 62 tahun 3 orang atau 7%, usia 63 tahun sebanyak 10 orang atau 23%, usia 65 tahun sebanyak 11 orang atau 25%, usia 70 tahun sebanyak 5 orang atau 11%, usia 71 tahun sebanyak 5 orang atau 11%, dan usia 72 tahun sebanyak 3 orang atau 7%. Rata-rata usia responden yaitu 65 tahun.



**Gambar 5.1** Distribusi sampel berdasarkan usia

### 5.1.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

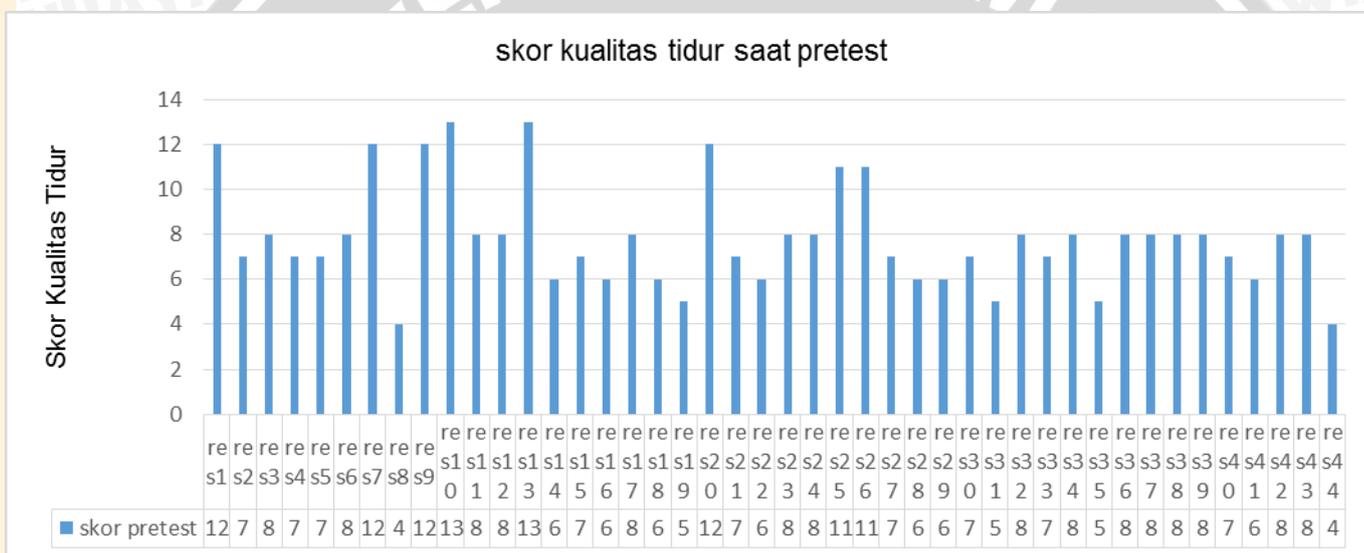
Berdasarkan jenis kelamin responden didapatkan sebanyak 31 orang atau 70% lansia perempuan dan 13 orang atau 30% lansia laki-laki. Data karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin responden dapat dilihat pada Gambar 5.2.



**Gambar 5.2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (n=44)**

**5.1.3 Gambaran Kualitas Tidur Lansia Sebelum Diberikan Intervensi**

Kualitas tidur dalam penelitian ini menggunakan skor kualitas tidur PSQI dengan rentang nilai 0-21. Skor  $\geq 5$  menunjukkan kualitas tidur memburuk. Semakin tinggi skor, semakin buruk kualitas tidur lansia. Distribusi frekuensi skor kualitas tidur responden sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi autogenik dapat dilihat pada gambar 5.3.



**Tabel 5.3 Gambaran kualitas tidur responden sebelum diberikan intervensi**

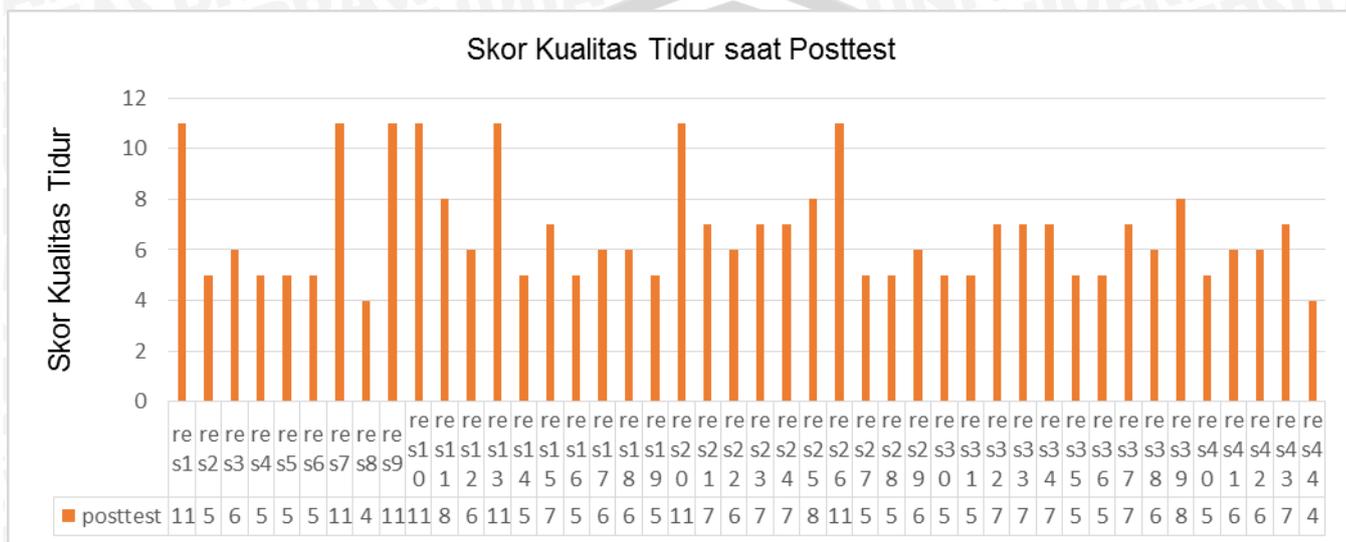
Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skor kualitas tidur sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi autogenik sangat bervariasi dan didominasi pada nilai 8.

**5.1.4 Gambaran Kualitas Tidur Lansia Setelah Diberikan Intervensi**

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh setelah pemberian teknik relaksasi autogenik, terjadi perubahan skor kualitas tidur pada lansia. distribusi

frekuensi skor kualitas tidur setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi autogenik dapat dilihat secara rinci pada tabel 5.4.

**Tabel 5.4 Gambaran kualitas tidur lansia setelah diberikan intervensi**



Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skor kualitas tidur lansia setelah dilakukan intervensi didominasi oleh skor 5. Yang berarti mengalami penurunan skor dibanding saat pretest yang didominasi skor 8.

**5.1.5 Perbedaan Kualitas Tidur Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Intervensi Teknik Relaksasi Autogenik**

Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap peningkatan kualitas tidur lansia digunakan uji t berpasangan dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ) dengan menggunakan spss.

**Tabel 5.5 perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi autogenik**

Variable	Mean	N	SD	Std. Error Mean	p value
----------	------	---	----	-----------------	---------



Kualitas tidur pre	7,82	44	2,295	0,346	
Kualitas tidur post	6,73	44	2,128	2,128	0,000

Berdasarkan tabel 5.5 didapatkan nilai p adaah 0,000. Dengan demikian p value  $< \alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti bahwa teknik relaksasi autogenik berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di UPT Layanan Sosial Lansia Blitar di Asrama Tulungagung.

