

## **BAB 4**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini akan disajikan data mengenai hasil penelitian melalui pengumpulan data yang diperoleh pada 10 Mei 2022 di Posyandu Lansia Kampung Krajan, dengan jumlah responden sebanyak 30 orang lansia. Penyajian hasil meliputi gambaran umum lokasi penelitian, data umum, dan data khusus tentang gambaran pemenuhan kebutuhan tidur lansia setelah diberikan relaksasi nafas dalam.

#### **4.1 Hasil Penelitian**

##### **4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian**

Desa peniwen merupakan Desa yang seluruh penduduknya adalah beragama Nasrani. Di Desa Peniwen terdapat 3 Dusun dan dari ketiga Dusun tersebut dibagi lagi menjadi 5 Kampung. Ketiga Dusun tersebut memiliki Posyandu Lansia masing-masing. Adapun Posyandu Lansia itu sendiri dilaksanakan di Pamitran atau balai pertemuan sekaligus untuk dilaksanakannya ibadah khusus Lansia di Kampung Krajan. Desa Peniwen merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Kromengan, Kabupaten Malang.

Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia di Kampung Krajan Dusun Purwosari dengan jumlah lansia yang tercatat di data penduduk di Kantor desa adalah 120 orang lansia. Posyandu ini dilaksanakan di

Pamitran bertempat di Dusun Purwosari RT 20 RW 04 Desa Peniwen  
Kec. Kromengan Kab. Malang

Dari 120 Lansia yang tercatat di Kampung Krajan, peneliti mengambil sampel sesuai dengan lansia yang menghadiri Posyandu Lansia dan memenuhi kriteria inklusi yaitu sebanyak 30 orang lansia. Dengan laki-laki sejumlah 9 orang dan perempuan sejumlah 21 orang.

Hasil observasi dari Posyandu Lansia di Kampung Krajan selalu melakukan relaksasi nafas dalam sebagai salah satu upaya untuk mengatasi gangguan tidur yang di alami lansia. Relaksasi ini dipilih karena tidak memiliki efek ketergantungan dan tidak ada pengeluaran biaya, serta relaksasi ini juga sangat mudah dilakukan dan dapat memberi efek ketenangan. Lansia yang ikut serta dalam kegiatan posyandu sangat berantusias melakukan relaksasi ini karena sangat mudah dan bisa memberi ketenangan bagi mereka tanpa harus mengkonsumsi obat-obatan.

#### **4.1.2 Data Umum Distribusi Responden**

Hasil analisis data umum yang peneliti dapatkan dalam penelitian ini berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, pekerjaan dan sumber informasi adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin di Kampung Krajan Dusun Purwosari Desa Peniwen Mei 2022**

<b>Karakteristik Responden</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentasi</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	9	30%
Perempuan	21	70%
Total	30	100%

*(Sumber : Data Primer, 2022)*

Berdasarkan data di atas dari 30 orang lansia, sebagian besar 70% (20 lansia) berjenis kelamin perempuan dan sisanya berjenis kelamin laki-laki

**Tabel 4.2 : Distribusi responden berdasarkan usia di Kampung Krajan Dusun Purwosari Desa Peniwen Mei 2022**

<b>Karakteristik Responden</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentasi</b>
<b>Usia</b>		
45-59 tahun	0	0%
60-74 tahun	13	33%
75-90 tahun	17	67%
>90 tahun	0	0%
Total	30	100%

*(Sumber: Data Primer, 2022)*

Berdasarkan data diatas dari 30 orang lansia, usia lansia yang hadir di Posyandu dengan sebagian besar (67%) berusia 60-74 tahun dan sisanya berusia 75-90 tahun

**Tabel 4.3 Distribusi responden berdasarkan pendidikan terakhir di Kampung Krajan Dusun Purwosari Desa Peniwen Mei 2022**

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentasi
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
SD	20	67%
SMP	10	33%
SMA	0	0%
Total	30	100%

(Sumber : Data Primer, 2022)

Pendidikan terakhir dari 30 orang lansia sebagian besar dari mereka adalah lulusan SD yaitu 20 orang (67%) dan sisanya lulusan SMP.

**Tabel 4.4 Distribusi responden berdasarkan pekerjaan di Kampung Krajan Dusun Purwosari Desa Peniwen Mei 2022**

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentasi
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak Bekerja	3	10%
Petani	27	90%
Buruh	0	0%
Total	30	100%

(Sumber: Data Primer, 2022)

Dilihat dari pekerjaannya dari 30 orang lansia, hampir seluruhnya 27 orang (90%) bekerja sebagai petani dan sisanya tidak bekerja.

**Tabel 4.5 Distribusi responden berdasarkan Sumber Informasi di Kampung Krajan Dusun Purwosari Desa Peniwen Mei 2022**

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentasi
<b>Sumber Informasi</b>		
Tenaga Kesehatan	30	100%
Keluarga	0	0%
Mahasiswa	0	0%
Total	30	100%

(Sumber : Data Primer, 2022)

Untuk informasi kesehatan mengenai gangguan kebutuhan tidur yang didapatkan lansia selama ini seluruhnya (100%) bersumber dari tenaga kesehatan

#### 4.1.3 Data Khusus

Pada data khusus penelitian ini akan mendiskripsikan tentang pemenuhan kebutuhan tidur yang setelah dilakukan relaksasi nafas dalam pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Purwosari Desa Peniwen Kec. Kromengan Kab. Malang

**Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Kebutuhan Tidur Lansia Yang Diberikan Relaksasi di Dusun Purwosari**

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentasi
1.	Terpenuhi	22	73%
2.	Tidak terpenuhi	8	27%
	Total	30	100%

(Sumber: Data Primer, 2022)

Berdasarkan tabel 4.6 di dapatkan persentasi pemenuhan kebutuhan tidur lansia sebagian besar 73% (22 orang) dan hampir setengahnya kebutuhan tidur tidak terpenuhi 27% (8 orang)

**Tabel 4.7 Tabulasi Silang Data Umum dan Data Khusus yang diberikan Relaksasi Nafas Dalam**

No	DATA	Pemenuhan Kebutuhan Tidur					
		Terpenuhi		Tidak Terpenuhi		Total	
		F	%	F	%	Jml	%
<b>Jenis Kelamin</b>							
1	Laki-Laki	9	30%	0	0	9	30%
2	Perempuan	13	43.3%	8	26.7%	21	70%
<b>Usia</b>							
1	60-74 tahun	13	43.4%	0	0	13	43.3%
2	75-90 tahun	9	30%	8	26.7%	17	56.7%
<b>Pendidikan Terakhir</b>							
1	SD	14	46.7%	6	20%	20	66.7%
2	SMP	8	26.7%	2	6.7%	10	33.3%
<b>Pekerjaan</b>							
1	Tidak Bekerja	2	6.7%	1	3.33%	3	10%
2	Petani	20	66.7%	7	23.3%	27	90%
<b>Sumber Informasi</b>							
1	Tenaga Kesehatan	22	73%	8	27%	30	100%

Berdasarkan table 4.7 tabulasi silang data umum dan data khusus didapatkan bahwa jenis kelamin perempuan hampir setengahnya (43,3%) kebutuhan tidur terpenuhi dan sisanya tidak terpenuhi (26,7%) dan berdasarkan jenis kelamin laki-laki (30%) kebutuhan tidur terpenuhi. Berdasarkan usia, lansia yang berusia 75-90 tahun hampir setengahnya (30%) kebutuhan tidur terpenuhi dan

sisanya (26,7%) tidak terpenuhi. Dan pada usia 60-74 tahun seluruhnya kebutuhan tidur terpenuhi. Berdasarkan pendidikan terakhir responden lansia yang berpendidikan terakhir SD hampir setengahnya (46,7%) kebutuhan tidur terpenuhi dan sisanya (20%) tidak terpenuhi. Lansia dengan pendidikan terakhir SMP hampir setengahnya (26,7%) kebutuhan tidur terpenuhi dan sisanya (6,7%) tidak terpenuhi. Berdasarkan pekerjaan responden, lansia yang bekerja sebagai petani sebagian besar (66,7%) kebutuhan tidur terpenuhi dan sisanya (23,3%) tidak terpenuhi. Untuk lansia yang tidak bekerja sebagian kecil (6,7%) kebutuhan tidur terpenuhi dan sisanya (3,33%) tidak terpenuhi. Berdasarkan sumber informasi kesehatan yang di dapatkan responden dari tenaga kesehatan sebagian besar (73%) kebutuhan tidur terpenuhi dan sisanya (27%) tidak terpenuhi.

#### **4.2 Pembahasan**

Berdasarkan tabel 4.6 di dapatkan persentasi pemenuhan kebutuhan tidur lansia yang diberikan relaksasi nafas dalam sebagian besar (73%) dan hampir setengahnya kebutuhan tidur tidak terpenuhi (27%). Menurut Likah (2008 dalam Syamsiyah, 2019) teknik relaksasi nafas dalam yaitu proses yang dapat melepaskan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan tubuh. Teknik nafas dalam dapat meningkatkan konsentrasi pada diri, mempermudah untuk mengatur nafas, meningkatkan oksigen dalam darah dan memberikan rasa tenang

sehingga membuat diri menjadi lebih rileks sehingga membantu untuk memasuki kondisi tidur, karena dengan cara meregangkan otot-otot akan membuat suasana hati menjadi lebih tenang dan juga lebih santai. Dengan keadaan rileks juga dapat memberikan kenyamanan sebelum tidur sehingga para lansia dapat memulai tidur dengan mudah. Berdasarkan fakta dan teori di atas peneliti asumsi bahwa dengan pemberian relaksasi nafas dalam pada lansia yang menderita gangguan pemenuhan kebutuhan tidur dapat menjadikan lansia lebih rileks dan nyaman sehingga lansia akan lebih mudah memasuki kondisi tidur dan memiliki efisiensi tidur yang baik

Berdasarkan tabel 4.6 didapatkan hampir setengahnya (27%) kebutuhan tidur lansia tidak terpenuhi. Dilihat dari table 4.7 tabulasi silang responden yang diberikan teknik relaksasi nafas dalam berdasarkan jenis kelamin, didapatkan bahwa lansia berjenis kelamin perempuan hampir setengahnya (26,7%) mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan tidur. Menurut Kurniadi, Rivani, Jehosua, & Ngantung (2018) mengemukakan bahwa wanita lebih banyak yang menderita gangguan tidur daripada pria. Hal ini dikarenakan wanita lebih memiliki kemungkinan untuk mengalami mimpi buruk, kesulitan tidur dan sering terbangun untuk buang air kecil dibandingkan pria. Wanita secara psikologis memiliki mekanisme koping yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki dalam mengatasi suatu masalah, sehingga wanita lebih sering mengalami kejadian gangguan tidur dibandingkan dengan laki-laki. (Nugroho 2010 dalam Cahyaningtyas



2015). Berdasarkan pemaparan lansia mereka sering sering mengalami gangguan tidur pada malam hari salah satunya adalah berkemih, dimana mereka sering berkemih 2-3x dalam semalam. Berdasarkan fakta dan teori diatas peneliti berasumsi bahwa pada wanita akan lebih rentan mengalami gangguan tidur salah satunya berkemih sehingga kebutuhan tidur lansia tidak terpenuhi setelah pemberian relaksasi

Menurut Prasadja (2009) dalam (Cahyaningsih, 2016) seiring dengan pertambahan usia, semakin tua usia seseorang maka efisiensi tidur (jumlah waktu tidur berbanding dengan waktu berbaring di tempat tidur) semakin berkurang. Sementara kebutuhan tidur pun semakin menurun, karena dorongan homeostatik untuk tidur pun berkurang. Didukung oleh pendapat Potter dan Perry (2005) yaitu kualitas tidur kelihatan menjadi berubah pada kebanyakan lansia. Terjadinya perubahan siklus tidur pada tahap ke-3 dan 4 yaitu tidur yang paling dalam terjadi dengan frekuensi yang lebih jarang pada lansia, sehingga meningkatkan keadaan bangun, meskipun singkat, akan menciptakan impresi kurang tidur yang berakibat berkurangnya tidur di malam hari. (Brunner & Suddarth, 2001 dalam Lubis 2011). Berdasarkan tabel 4.7 tabulasi silang responden yang diberikan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar berusia 75-90 tahun yaitu 17 orang dimana hampir setengahnya (26,7%) kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi. Berdasarkan fakta dan teori diatas peneliti berasumsi bahwa usia lansia berperan dalam tidak terpenuhinya kebutuhan tidur lansia dikarenakan adanya perubahan pada siklus tidur lansia. Pengurangan

durasi tidur pada lansia di siang hari diperlukan guna untuk menangani sulit memulai tidur pada malam hari

Menurut teori Darmojo (2005) tingkat pendidikan, merupakan salah satu faktor sosiokultural yang bisa mempengaruhi gangguan tidur. Tingkat pendidikan yang tinggi bisa memungkinkan individu untuk mengakses dan memahami informasi tentang kesehatan sehingga pasien memiliki pengetahuan untuk memilih strategi dalam mengatasi gangguan tidur. Berdasarkan tabel 4.7 tabulasi silang responden yang diberikan teknik relaksasi nafas dalam kebanyakan lansia tingkat pendidikan terakhir SD sebagian kecil (20%) kebutuhan tidur tidak terpenuhi. Sehingga berdasarkan fakta dan teori di atas peneliti berasumsi bahwa pendidikan tidak begitu mempengaruhi terhadap pemenuhan kebutuhan tidur lansia yang diberikan relaksasi nafas dalam.

Berdasarkan tabel 4.7 tabulasi silang responden yang diberikan teknik relaksasi nafas dalam hampir seluruhnya bekerja sebagai petani (90%) yaitu dan sebagian besar (66,7%) kebutuhan tidur tidak terpenuhi. Menurut Lumantow et al. (2016) Kelelahan yang diakibatkan karena melakukan suatu aktivitas yang cukup tinggi akan membutuhkan waktu tidur yang lebih banyak guna menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan, ini dapat dilihat pada orang dengan aktivitas seharian penuh dan mengalami rasa lelah. Hal ini mengakibatkan seseorang akan cenderung lebih cepat untuk bisa tertidur karena tahap tidur pada gelombang lambatnya akan diperpendek. Berdasarkan fakta dan teori di

atas peneliti berasumsi bahwa pekerjaan lansia tidak berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan tidur lansia, dikarenakan lansia yang dalam keadaan lelah akan lebih mudah tertidur dan tidak mengalami kesulitan