# BAB IV

# HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

# Hasil Penelitian

# Kondisi lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Ped merupakan salah satu wilayah kerja dari Puskesmas Nusa Penida I yang berlokasi di Banjar Sampalan Desa Batununggul, Kecamatan Nusa Penida, Kabupaten Klungkung. Wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I Terbagi atas 8 Desa Yaitu Desa Batununggul, Kutampi Kaler, Desa Ped, Desa Kutampi, Desa Sekartaju, Desa Tanglad, Desa Pejukutan dan Desa Suana. Desa Ped memiliki luas wilayah 83 hektar dengan curah hujan yang cukup sedang dan suhu rata-rata 32°C. Jumlah penduduk 1.310 jiwa dan 327 kepala keluarga. Salah satu keluhan yang dialami lansia di Desa Ped adalah Gangguan Kualitas Tidur yaitu sebanyak 30 orang, Adapun upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia yang telah dilaksanakan di Desa Ped dengan membentuk posyandu lansia yang dilaksanakan setiap 1 bulan sekali dengan kegiatan antara lain pemeriksaan kesehatan, senam lansia dan jalan santai. Dalam melaksanakan kegiatan ini dibantu oleh 4 kader lansia dan setiap bulanya akan didampingi oleh petugas dari puskesmas. Pelaksanaan posyandu lansia belum sepenuhnya dimanfaatkan oleh para lansia di Desa Ped. Rata-rata kunjungan lansia ke posyandu sebanyak 50% dari lansia yang ada.

Upaya yang dilakukan oleh lansia untuk mengatasi Gangguan Kualitas Tidur yang selama ini dilakukan hanya dengan minum obat yang diberikan di Puskesmas. Upaya lain yang dilakukan lansia meliputi membaca, menonton televisi, mejejahitan, mendengarkan musik tradisional Bali dan olah raga jalan kaki.

**4.1.2** Karakteristik subyek penelitian

Subyek penelitian ini adalah lansia yang mengalami Insomnia di Desa Ped Wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I yang memenuhi kriteria inklusi yang diambil selama penelitian dan pemberian perlakuan yaitu mulai tanggal 20 Mei sampai dengan 20 Juni 2024. Adapun karakteristik subyek penelitian yang telah diteliti dan didistribusikan ke dalam table distribusi adalah sebagai berikut:

4.1.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden lansia yang mengalami Gangguan Kualitas tidur di Desa Ped Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Penida I tahun 2024

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Jenis**  **Kelamin** | **Frekuensi**  **(n)** | **Persentase**  **(%)** |
| Laki-Laki | 13 | 59,1 |
| Perempuan | 9 | 40,9 |
| **Tingkat Pendidikan** |  |  |
| Tidak Sekolah | 2 | 9,1 |
| SD | 4 | 18,2 |
| SMP | 8 | 36,4 |
| SMA | 7 | 31,8 |
| Sarjana | 1 | 4,5 |
| **Pekerjaan** |  |  |
| Petani | 5 | 22,7 |
| Tidak Bekerja | 17 | 77,3 |
| Umur |  |  |
| 60-74 Tahun | 22 | 100, |
| Total | 22 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 4.1 data yang didapatkan dalam penelitian ini diketahui dari 22 responden (100%) sebagian besar berjenis kelamin Laki-Laki yaitu sebanyak 13 responden (29,1%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 9 responden (40,9%). Berdasarkan data yang didapatkan dalam penelitian ini diketahui dari 22 responden (100%) tingkat pendidikan yang paling banyak SMP yaitu sebanyak 8 responden (36,4%), SMA sebanyak 7 responden (31,8%), SD sebanyak 4 responden (18,2%), tidak sekolah sebanyak 2 responden (9,1%), dan sarjana sebanyak 1 responden (4,5%). Berdasarkan data yang didapatkan dalam penelitian ini diketahui dari 22 responden sebagian besar tidak bekerja yaitu sebanyak 17 responden (77,3%) dan sebanyak 5 responden bekerja sebagai petani (22,7%). Berdasarkan data yang didapatkan dalam penelitian ini diketahui dari 22 responden mempunyai umur 60-74 tahun sebanyak 22 responden (100%).

# Hasil Pengamatan Terhadap Objek Penelitian Berdasarkan Variabel Penelitian

Variabel yang diukur pada penelitian ini adalah kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah diberikan *Back Massage*. Hasil penelitian sebagai berikut:

4.1.3.1 Hasil Indentifikasi *Back Massage* pada lansia di Desa Ped wilayah kerja puskesmas Nusa penida I sebelum diberiakan *Back Massage*.

Hasil Indentifikasi *Back Massage* pada lansia di Desa Ped wilayah kerja puskesmas Nusa penida I sebelum diberiakan *Back Massage* akan dijelaskan seperti pada tabel 4.5

Tabel 4.5

Distribusi Frekuensi Hasil Identifikasi *Back Massage* pada lansia yang mengalami Gangguan Kualitas tidur sebelum di berikan terapi *Back Massage* di Desa Ped Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Penida I tahun 2024

.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kualitas tidur sebelum diberikan *Back Massage* | Frekuensi  (n) | Persentase  (%) |
| Kualitas tidur cukup | 13 | 59,1 |
| Kualitas tidur buruk | 9 | 40,9 |
| Total | 20 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 4.5 data yang di dapatkan dalam penelitian ini dari 22 responden (100%) sebagian besar orang mengalami Kualitas Tidur cukup yaitu sebanyak 13 (59,1%) dan mengalami Kualitas tidur buruk sebanyak 9 responden (40,9%).

4.1.3.2 Hasil Indentifikasi *Back Massage* pada lansia di Desa Ped wilayah kerja puskesmas Nusa penida I setelah diberiakan *Back Massage*.

Indentifikasi *Back Massage* pada lansia di Desa Ped wilayah kerja puskesmas Nusa penida I setelah diberiakan *Back Massage* akan dijelaskan seperti pada tabel 4.6

Tabel 4.6

Distribusi Frekuensi Hasil Identifikasi *Back Massage* pada lansia yang mengalami Gangguan Kualitas tidur setelah di berikan terapi *Back Massage* di Desa Ped Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Penida I tahun 2024

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kualitas tidur setelah diberikan *Back Massage* | Frekuensi  (n) | Persentase  (%) |
| Kualitas tidur baik | 12 | 54,5 |
| Kualitas tidur cukup | 10 | 45,5 |
| Total | 22 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 4.6 data yang didapat dalam penelitian ini dari 22 responden (100%) sebagian besar mengalami Kualitas tidur baik yaitu sebanyak 12 (54,5%) dan kualitas tidur cukup sebanyak 10 responden (45,5%).

4.1.2.3 Hasil analisa datapengaruh *Back Massage* terhadap Kualitas tidur pada lansiadi desa Ped Wilayah kerja puskesmas Nusa Penida I sebelum dan sesudah diberikan *Back Massage.*

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti mendapatkan data yang dapat dilihat pada table 4.7

Tabel 4.7

Distribusi Frekuensi analisa pengaruh *Back Massage* terhadap Kualitas tidur pada lansiadi desa Ped Wilayah kerja puskesmas Nusa Penida I

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kategori Kualitas tidur | Hasil Pre Test | | Hasil Post Test | |  |
| Frekuensi | Persentase (%) | Frekuensi | Persentase (%) | *P Value* |
| Kualiats tidur Baik | 0 | 0,0 | 12 | 54,5 | 0.000 |
| Kualitas tidur cukup | 13 | 59,1 | 10 | 45,5 |  |
| Kualitas tidur Buruk | 9 | 40,9 | 0 | 0,0 |  |
| Total | 22 | 100,0 | 22 | 100,0 |  |

Berdasarkan tabel 4.7 diatas menunjukan bahwa sebelum diberikan *Back Massage*, sebagian besar responden mengalami Kualitas tidur cukup sebanyak 13 responden (59,1%), sedangkan setelah diberikan *Back Massage* terjadi peningkatan Kualitas tidur yaitu sebanyak 12 responden (54,5%) mengalami Kualitas tidur baik.

Untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian *Back Massage* terhadap kualitas tidur, maka dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji *Wilxocon Sign Rank Test dimana* diperoleh nilai *p value* = 0,000 < α (0,05) maka Ho ditolak dan Ha diterima yang artinya terdapat pengaruh *Back Massage* terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Ped wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I.

# Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah dilakukan analisa data dan melihat hasilnya, selanjutnya peneliti membahas hasil penelitian yang sudah diuraikan sebelumnya, yang pada akhirnya nanti akan menjawab tujuan dari penelitian ini dilakukan.

1. Hasil Indentifikasi Kualitas tidur pada lansia di Desa Ped Wilayah kerja puskesmas Nusa Penida I sebelum diberikan Back Massage

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan *Back Massage*, dimana yang mengalami Kualitas tidur cukup sebanyak 13 responden (59,1%), dan lansia yang mengalami Kualitas tidur buruk sebanyak 9 responden (40,9%). Hasil penelitian ini menunjukan sebagain besar lansia mengalami kualitas tidur cukup. Hal ini sesuai dengan jawaban responden pada kuesioner SMH*.*

Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang tepat. Tidur yang berkualitas merupakan suatu keadaan tidur yang dijalani seorang individu dan menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek subjektif dari tdur seperti kepuasan tidur dan gangguan tidur. Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur dijalani seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketikan terbangun. Kualiatas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, lantensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dan istirahat (Siregas, 2011).

Kualitas tidur adalah karakteristik subjektif yang sering kali di tentukan oleh perasaan energik atau tidak setelah bangun tidur. Kualitas tidur adalah kepuasan terhadap tidur, sehingga orang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah gelisah, lesu, kehitaman pada kelopak mata, dan sering mengua (Segala, 2011). Kualitas tidur dapat diartikan sebagai kepuasan individu terhadap tidur yang meliputi waktu, latensi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk jatuh tertidur, lama waktu untuk tidur, frekuensi, kepuasan tidur, rasa lemah atau lelah saat bangun tidur dan perasaan tidak segar saat bangun tidur dipagi hari (Fahmi 2014).

Metode nonfarmakologi yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan menggunakan *Back massage*. *Back Massage* mempunyai manfaat langsung baik secara fisiologis maupun psikologis. Manfaat *Back Massage* meliputi: menciptakan respon relaksasi, meningkatkan proses metabolism, memperlancar system peredaran darah, meningkatkan fungsi jaringan Lympatik, mempercepat penyembuhan dan relaksasi otot dan kecemasan (Tappan & Benjamin, 2020).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Mirawati dkk. (2021) “Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Peningkatan kualitas tidur Pada Lansia di Posyandu Lansia Marsudi Waras Jebres Surakarta’’ Jumlah Populasi dalam penelitian ini adalah 40 responden, Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 responden. Hasil penelitian: menunjukan bahwa sebelum dilakukan pemberian Back massage 10 responden mengalami kualitas tidur cukup, 7 responden mengalami kualitas tidur buruk.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Penelitian Ainun dkk. (2020) yang melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh back massage terhadap Peningkatan kualitas tidur pada pasien hospitalisasi di RS Islam Sakinah Mojokerto” Jumlah Populasi sebanyak 45 orang responden. Jumlah sampel sebanyak 20 orang responden dengan metode penelitian quasi experimentdengan rancangan *pre-post test*. Hasil penelitian: menunjukan bahwa sebelum dilakukan pemberian intervensi 11 responden mengalami kualitas tidur cukup, 9 responden mengalami Kualitas tidur buruk.

Peneliti berpendapat kemampuan merespon dalam mengatasi gangguan kualitas tidur belum efektif sehingga Kualitas tidur yang dialami responden sebagian besar masih dalam kategori cukup. Dalam penelitian ini sebagian besar yang mengalami insomnia dengan jenis kelamin laki laki yaitu sebanyak 13 responden dari 22 responden. Salah satu cara nonfarmakologi yang bisa digunakan untuk meningkatkan insomnia dengan cara menggunakan terapi back massage, karena back massage ini bisa membuat orang menjadi tenang dan rileks sehingga lansia bisa mempertahankan tidurnya.

* + 1. Hasil Indentifikasi Kualitas tidur pada lansia di Desa Ped Wilayah kerja puskesmas Nusa Penida I Setelah diberikan Back Massage

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan kualitas tidur pada lansia setelah diberikan *back massage*, dimana yang mengalami Kualitas tidur baik sebanyak 12 responden (54,5%), dan lansia yang mengalami Kualitas tidur cukup sebanyak 10 responden (45,5%). Hasil penelitian ini menunjukan sebagain besar lansia setelah diberikan *Back massage* mengalami kualitas tidur baik.

Menurut Tappan & Benjamin (2020) *Back Massage* mempunyai manfaat langsung baik secara fisiologis maupun psikologis. Manfaat *Back Massage* meliputi: menciptakan respon relaksasi, meningkatkan proses metabolism, memperlancar system peredaran darah, meningkatkan fungsi jaringan Lympatik, mempercepat penyembuhan dan relaksasi otot dan kecemasan.

Menurut Charolena (2019) Teknik untuk melakukan massage yang dalam ini adalah back massage dengan usapan lembut dapat dilakukan dengan bebrapa pendekatan, terapi salah satu metode yang dilakukan ialah dengan mengusap kulit pasien secara perlahan dan berirama dengan telapak tangan.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Prajayanti & Sari (2022),“Pijat Kaki terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi” penelitian dilakukan di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Jumlah Populasi sebanyak 45 orang responden. Jumlah sampel sebanyak 24 orang responden. Uji Analisa bivariat menggunakan uji Wilcoxon Rank Test.. Hasil uji statistik dengan Wilcoxon Rank Test. didapatkan nilai 0.001 (α < 0.05)

Penelitian yang dilakukan oleh Mirawati dkk. (2021) “Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Peningkatan kualitas tidur Pada Lansia di Posyandu Lansia Marsudi Waras Jebres Surakarta’’ Jumlah Populasi dalam penelitian ini adalah 40 responden, Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 responden. Hasil penelitian ini signifikan p = 0,000 (p<0,005),

Peneliti berpendapat bahwa setelah diberikan *Back Massage* kepada responden Kualitas tidur dari kualitas tidur sedang ke kualitas tidur baik. Lansia yang tidak mengangalami penurunan insomnia itu mengalami insomnia rendah. 2 responden yang tidak mengalami kualitas tidur itu bekerja sebagai petani dan sering mengeluh sakit pinggang pada malam hari sehingga lansia itu tidak bisa memulai untuk tidak dan sulit mempertahankan tidur karena sering mengeluh kesakitan. Tidak ada penolakan dalam pemberian back massage karena responden sangat ingin mengetahui bagaimana penanganan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur supaya bisa diterapkan jika responden mengalami gangguan kualitas tidur. Jika back massage secara tepat akan berdampak positif terutama dalam meningkatkan kualitas tidur.

* + 1. Analisis pengaruh Back massage terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Ped Wilayah kerja puskesmas Nusa Penida I

Berdasarkan hasil penelitian, lansia yang mengalami kualitas tidur sesudah diberikan *Back massage* mengalami penurunan dari sebelum diberikan *Back massage*. Hasil uji analisis dan statistik menggunakan *uji wilcoxon* didapatkan hasil bahwa nilai *P – value* = 0,000 yang berarti *P* < α (0,05) maka H0 dinyatakan ditolak. Hal ini menunjukan ada pengaruh *Back massage* terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Ped Wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I.

Hasil penelitian ini sesuai dengan Menurut Aziz, M. T 2014 tindakan relaksasi massage punggung ini bertujuan untuk meningkatkan kendali dan percaya diri serta mengurangi stress dan kecemasan yang dirasakan, area untuk melakukan massage yang baik dilakukan yaitu pada area punggung. Sedangkan menurut Triyandi, Asrin (2015) menyatakkan bahwa dengan melakukan massage tubuh akan bereaksi dengan mengeluarkan endorphin karena pemijatan, bekerja, serta memiliki efek seperti morphin. Endorphin bersifat memenangkan, memberika efek nyaman dan sangat berperan dalam regenerasi sel – sel guna memperbaiki bagian tubuh yang sudah rusak.

Menurut teori Suryani, (2010) Massage punggung merupakan suatu teknik yang dapat memperlancar peredaran darah, memberikan rasa rileks pada tubuh, menghilakan stress, menghilangkan rasa lelah dan letih sehinggga dapat membuat kualitas tidur meningkat, dengan melakukan tekanan pada titik tertentu. Ketika jaringan otot kontraksi saat massage akan membuat system saraf disekitar area massage juga akan ikut tertekan dan jaringan otot rileks maka saraf juga akan teregang, sehingga meningkatkan aktifitas parasimpatis untuk mengeluarkan neurotransmitter seperti hormon endorphin, serotonin, asetikolin. Pengeluran endorprin mengakibatkan meningkat kadar endoprin dalam tubuh. Peningkatan hormone endoprin merangsang produksi hormone dopamine dan hormone serotonin. Sedangkan hormone serotonin yang meningkat dapat mengurangi gangguan tidur

Penelitian ini didukung oleh penelitian Mirawati dkk. (2021) “Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Peningkatan kualitas tidur Pada Lansia di Posyandu Lansia Marsudi Waras Jebres Surakarta’’ Jumlah Populasi dalam penelitian ini adalah 40 responden, Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 responden, Hasil penelitian ini signifikan p = 0,000 (p<0,005) artinya ada pengaruh pemberian Back Massage terhadap Peningkatan kualitas tidur pada lansia.

Hasil penelitian serupa oleh Ainun dkk. (2020) tentang Pengaruh Terapi Massage Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan tahun 2020 yang dilakukan oleh terapi massage punggung memberikan pengaruh pada lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan terhadap peningkatan kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan kualitas tidur dengan nilai p value = 0,000 (p<0,05) sebelum dan sesudah dilakukan terapi massage punggung.

Menurut pendapat peneliti, pemberian back massage efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. hal ini disebabkan back massage bisa membuat seseorang menciptakan respon relaksasi, meningkatkan proses metabolism, memperlancar system peredaran darah, meningkatkan fungsi jaringan Lympatik, mempercepat penyembuhan dan relaksasi otot dan kecemasan, Pemberian back massage sangat efektif digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur sehingga responden bisa menerapkan saat responden mengalami gangguan kualitas tidur. Jadi dapat peneliti simpulkan ada pengaruh yang signifikan pemberian back massage terhadap kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan back massage pada Lansia dengan p value 0,000 <α = 0,05.

# Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini tidak luput dari kelemahan atau keterbatasan dalam pelaksanaannya. kelemahan penelitian ini antara lain:

1. Peneliti tidak menganalisa faktor-faktor yang menyebabkan kualitas tidur pada lansia.
2. Pada penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga hasil dari penelitian ini tidak dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan.
3. Peneliti tidak menganulir yang menggunakan farmakologi.