

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 31 November 2017 sampai tanggal 12 Desember 2017 dengan subyek lansia yang sedang berdomisili di Panti Jompo Tresna Wreda pada waktu tersebut. Subyek penelitian berjumlah 52 lansia yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu eksperimen dengan subyek lansia sejumlah 26 dan non eksperimen dengan subyek lansia sejumlah 26.

Tabel 2. Karakteristik Subyek Penelitian

		Kelompok					
		Eksperimen		Non Ekserimen		Total	
		F	%	F	%	F	%
Usia	60-74	15	28.85%	17	32.70%	32	61.55%
	75-90	10	19.23%	8	15.38%	18	34.61%
	>90	1	1.92%	1	1.92%	2	3.84%
	Total	26	50%	26	50%	52	100%
Jenis Kelamin	L	7	13,46%	20	38,46%	27	51,92%
	P	18	34.62 %	7	13.46%	25	48,08%
	Total	25	50%	27	50%	52	100%
Skor KSPBJ IRS	<11	10	19,23%	20	38,46%	30	57,69%
	≥11	16	30,77%	6	11,54%	22	42,31%
	Total	26	50%	26	50%	52	100%

Skor KSPBJ IRS :Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta – *Insomnia Rating Scale*

Keterangan: - Skor <11 : Tidak Insomnia

-Skor ≥11 : Insomnia

Tabel 3. Hubungan antara Karakteristik Subyek Penelitian dengan Skor KSPBJ IRS saat *Pretest*

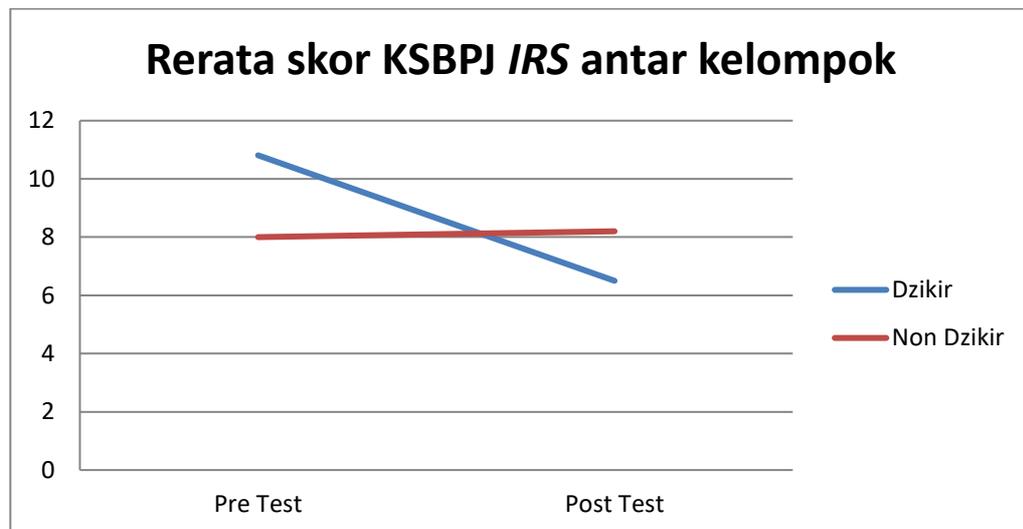
	N	Mean±Standar Deviasi	R	P
Usia	52	72,48±9,07	-0,07	0,64
Jenis Kelamin	52	1,52±0,50	0,08	0,58

Pada tabel 3. didapatkan hasil bahwa tidak didapatkan hubungan antara jenis kelamin terhadap skor KSPBJ IRS saat *Pretest* Seain itu juga tidak terdapat hubungan antara usia terhadap skor KSPBJ IRS saat *Pretest*.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Skor KSPBJ IRS Responden pada Pengukuran *Pretest* dan *Post test*

Skor KSPBJ IRS	Kelompok				Total	
	Dzikir		Non Dzikir		N	%
	N	%	N	%		
Pengukuran Pretest						
0	0	0%	0	0%	0	0
1-10	10	19.23%	20	38.46%	30	57.69%
11-24	16	30.77%	6	11.54%	22	42.31%
Total	26	50%	26	50%	52	100%
Pengukuran Post Test						
0	2	3.85%	0	0%	2	3.85%
1-10	19	36.54%	14	26.92%	33	63.46%
11-24	5	9.62%	12	23.08%	17	32.69%
Total	26	50%	26	50%	52	100%

Pada tabel 4. menunjukkan bahwa pada pengukuran *pre test* sebanyak 30 lanjut usia (57,69 %) memiliki skor KSPBJ IRS dalam rentang skor 1-10, sedangkan pada pengukuran *post test* sebanyak 34 lanjut usia (65,39 %) memiliki skor KSPBJ IRS dalam rentang 1-10



Gambar 1. Perubahan Rerata Skor Insomnia Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok Eksperimen dan Non Eksperimen

Pada gambar 1. menunjukkan bahwa rerata skor lanjut usia yang diberi intervensi berupa dzikir mengalami penurunan rerata skor senilai 4,3 dan pada lanjut usia yang tidak diberi intervensi mengalami sedikit peningkatan rerata skor KSPBJ *IRS* .

Kemudian dengan menggunakan uji Saphiro Wilk dilakukan uji normalitas untuk mengetahui tingkat variabilitas data dan didapatkan hasil bahwa pada kelompok non eksperimen tidak berdistribusi dengan normal ($p < 0,05$), sedangkan pada kelompok eksperimen terdistribusi normal ($p > 0,05$). Sehingga pada penelitian ini digunakan uji Wilcoxon pada kelompok non dzikir dan uji *Paired t-test* pada kelompok dzikir. Dari uji tersebut didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil perubahan rerata skor KSPBJ *IRS* pada kedua kelompok perlakuan

Kelompok	Mean \pm Standar Deviasi		P
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
Dzikir	10,81 \pm 4,45	6,50 \pm 4,16	0,00
Non Dzikir	8,00 \pm 3,43	8,23 \pm 3,93	0,49

Kemudian dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dilakukan uji normalitas untuk mengetahui tingkat variabilitas data dan didapatkan hasil bahwa pada kelompok non eksperimen tidak berdistribusi dengan normal ($p < 0,05$), sedangkan pada kelompok eksperimen terdistribusi normal ($p > 0,05$). Sehingga pada penelitian ini digunakan uji Mann Whitney dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 6. Perbedaan Rerata Skor KSPBJ *IRS* pada Tiap Kelompok

Kelompok	N	Mean Rank	Mann Whitney U	P
Dzikir	26	16,58	80,00	0,00
Non Dzikir	26	36,42		

Pada tabel 6. menunjukkan pada kelompok eksperimen, rata-rata peringkatnya adalah 16,5 lebih rendah dibanding rata-rata peringkat non eksperimen. Sedangkan dilihat dari hasil uji Mann Whitney, dapat diketahui bahwa nilai uji Z yang kecil yaitu -4,77 dan nilai p (0,00) yang signifikan dikarenakan $< 0,05$. Dengan demikian dapat dikatakan H_0 ditolak, dimana ada hubungan antara lanjut usia yang insomnia dengan pemberian intervensi dzikir.

B. Pembahasan

Terdapat 267 kata dzikir di Al Qu'an dengan berbagai bentuk kata.

Diantaranya bermakna mengingat Allah dalam arti menghadirkan dalam hati.

Sejalan dengan hal tersebut, menurut Edelman & Mandle (2010) dzikir merupakan kegiatan mengucap berulang-ulang yang kegiatan tersebut untuk berkonsentrasi dan terdapat manfaat terapeutik. Dalam penelitian ini, dzikir dijadikan sebagai fokus satu titik konsentrasi yaitu Allah serta dapat memberikan efek seperti latihan relaksasi.

Intervensi pada penelitian ini berupa dzikir yang dilakukan setelah shalat maghrib sampai menjelang isya. Dzikir tersebut berupa kegiatan melafalkan surat Al Fatihah, Al Ikhlas, Al Falaq dan An Nas sebanyak 3x. Setelah itu dilanjutkan dengan melafalkan tasbih dan tahmid yang masing-masing dilafalkan sebanyak 33x.

Selama menjalani proses dzikir, terdapat respon balik yang timbul dari lansia berupa respon relaksasi. Relaksasi dapat menurunkan karbon dioksida, kecepatan jantung, kecepatan pernafasan, ketegangan otot rangka, kadar asam laktat darah, aktivitas kelenjar keringat, tekanan darah, asam lambung dan motilitasnya (Anselmo, 2005; Effendi, 2002). Selain itu ketika terjadi respon relaksasi terjadi peningkatan aliran darah perifer (ekstremitas terasa hangat), hambatan listrik pada kulit, produksi gelombang alfa lambat dan aktivitas sel *natural killer*. Respon perubahan tersebutlah yang menjadikan tidur pada lanjut usia membaik.

Seperti yang dijelaskan oleh Tortora & Derrickson (2009) berkaitan dengan syaraf di parasimpatis, kondisi ketika melakukan dzikir terjadi peningkatan aktivitas syaraf parasimpatis dan penurunan aktivitas syaraf simpatis sehingga memudahkan untuk tidur nyenyak dan

meminimalkan frekuensi terbangun pada malam hari. Syaraf di parasimpatis merupakan pusat pengontrol dalam mempertahankan keadaan tidur (Potter & Perry, 2011)

Pada hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan hasil nilai post test berdasarkan skor kuisioner KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-*Insomnia Rating Scale*). Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa lansia yang diberi intervensi (eksperimen) berupa dzikir memiliki nilai post test kuisioner KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-*Insomnia Rating Scale*) membaik dan bermakna ($p < 0,05$) dibanding lansia yang tidak diberi intervensi (non eksperimen)

Kelompok non eksperimen merupakan kelompok yang tidak diberikan perlakuan dari peneliti dan dijadikan sebagai pembanding terhadap kelompok eksperimen dalam mengidentifikasi hubungan dzikir menjelang tidur terhadap kualitas tidur dan didapatkan hasil bahwa kelompok non eksperimen tidak mengalami perubahan nilai kualitas tidur yang bermakna ($p > 0,05$) pada pengukuran *pretest* dan *post test*.

C. Keterbatasan

Pada penelitian ini hanya dilakukan di satu tempat Panti Jompo saja sehingga belum mencerminkan hasil di Yogyakarta, selain itu jarak yang jauh antara peneliti dengan lokasi penelitian membatasi peneliti dalam melakukann intervensi dalam jangka waktu yang lama