

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Usia Sampel

usia (tahun)	jumlah (orang)
46	2
47	1
48	5
49	2
50	2
51	3
52	4
53	0
54	1
55	0
56	2
57	1
58	3
59	2
60	1
61	0
62	2
63	1
64	0
65	1
66	1
Jumlah	34

Usia responden atau sampel pada penelitian ini berada pada rentang usia dari 46 tahun hingga 66 tahun. Sampel yang semula didapatkan sebelum pretest adalah 40 orang terdiri 3 laki-laki dan 37 wanita, tetapi terdapat 6 sampel *drop out* yaitu 3 laki-laki dan 3 wanita.

Sehingga sampel yang tersisa sebanyak 34 wanita usia 46 hingga 66 tahun seperti rincian pada tabel diatas.

2. Analisis Univariate (Analisis Deskriptif)

a. Data Pretest

Berdasarkan hasil penelitian data *pretest* tingkat kecemasan kelompok lansia, diperoleh statistik penelitian sebagai berikut

Tabel 2. Statistik Data *Pretest* Tingkat Kecemasan Kelompok Lansia

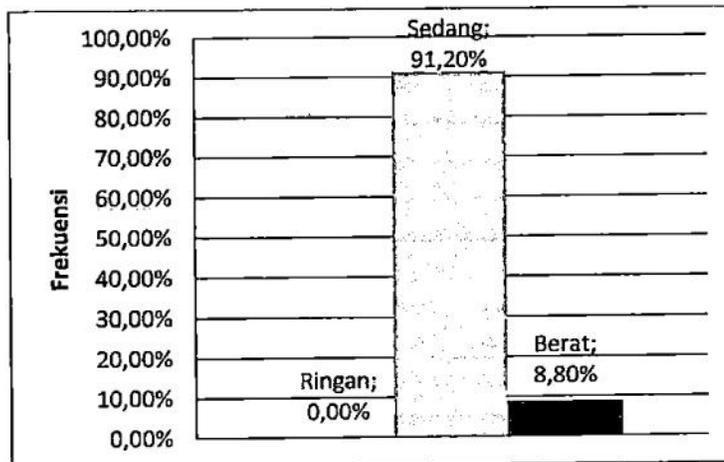
Keterangan	Data Pretest
N (Subjek)	44
Nilai Minimum	27
Nilai Maksimum	33.6471
Mean (rata-rata)	34.0000
Median	34.00
Modus	4.66374
Standard deviasi	33.6471
Jumlah (sum)	1144

Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam 3 kategori, yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Deskripsi Data *Pretest* Tingkat Kecemasan Kelompok Lansia

Tgkt Kecemasan	Interval	F	(%)
Ringan	< 20	0	0
Sedang	21 – 40	31	91,2
Berat	> 40	3	8.8
		34	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Diagram Data *Pretest* Tingkat Kecemasan Kelompok Lansia

Dari hasil penelitian data *pretest* diketahui tingkat kecemasan kelompok lansia yang berkategori berat sebanyak 3 orang (8,8 %), berkategori sedang sebanyak 31 orang (91,2 %) dan tidak ada yang

berkategori ringan. Hasil tersebut diartikan sebagian besar dari data *pretest* kelompok lansia mempunyai tingkat kecemasan yang sedang.

b. Data Posttest

Berdasarkan hasil penelitian data *posttest* tingkat kecemasan kelompok lansia, diperoleh statistik penelitian sebagai berikut :

Tabel 4. Statistik Data *Posttest* Tingkat Kecemasan Kelompok Lansia

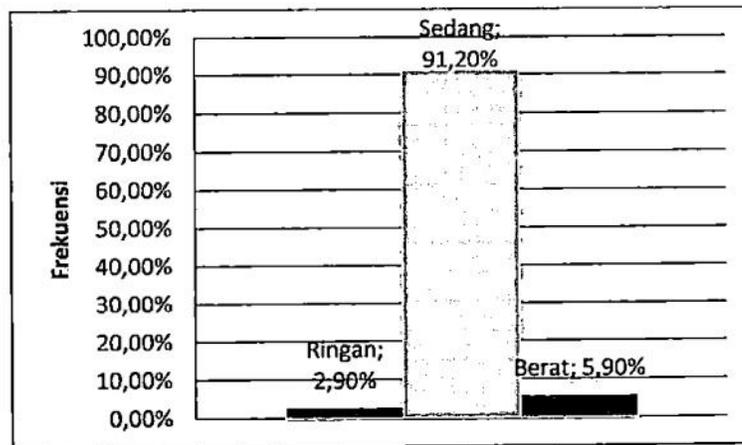
Keterangan	Data Posttest
N (Subjek)	34
Nilai Minimum	19
Nilai Maksimum	44
Mean (rata-rata)	31.9706
Median	31.0000
Modus	28.00
Standard deviasi	5.42991
Jumlah (sum)	1087.00

Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam 3 kategori, yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 5. Deskripsi Data *Posttest* Tingkat Kecemasan Kelompok Lansia

Tingkat Kecemasan	Interval	F	(%)
Ringan	< 20	1	2,9
Sedang	21 – 40	31	91,2
Berat	> 40	2	5,9
		34	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 2. Diagram Data *Posttest* Tingkat Kecemasan Kelompok Lansia

Dari hasil penelitian data *postests* diketahui tingkat kecemasan kelompok lansia yang berkategori ringan sebanyak 1 orang (2,9 %), berkategori sedang sebanyak 31 orang (91,2 %), dan yang berkategori berat sebanyak 2 orang (5,9 %). Hasil tersebut diartikan sebagian besar dari data *posttest* kelompok lansia mempunyai tingkat kecemasan yang sedang.

3. Analisis Bivariate

Analisis ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh intensitas senam kebugaran jasmani terhadap tingkat kecemasan kelompok lansia, analisis yang digunakan dengan uji t. Sebelum melakukan uji t terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika signifikansi hitung p (*probabilitas*) $> 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika signifikansi hitung p (*probabilitas*) $< 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*)

	Z	P	Sig 5 %	Keterangan
Pretest	0,910	0,379	0,05	Normal
Posttest	0,585	0,883	0,05	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, terlihat nilai-nilai $p > 0,05$, jadi dapat disimpulkan data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Pada uji homogenitas kaidah yang digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya suatu test adalah jika $p > 0,05$ dan $F_{hit} < F_{tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$ dan $F_{hit} > F_{tabel}$ test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	p	Sig 5 %	Keterangan
Pretest	1:66	3,99			0,05	Homogen
— Posttest			0,390	0,535		

Dari data pretest dan posttest persepsi motorik di atas diperoleh nilai F_{hit} (0,390) $<$ F_{tabel} (3,99) dan p (0,535) $>$ 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen

4. Uji t

Dalam penelitian ini analisis bivariante menggunakan uji *t paired sample t test* dengan taraf signifikan 5 %. Hasil uji t tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8. Hasil Uji t *Paired Sample T Test*

Pretest – Posttest	Df	T tabel	T Tabel	p	Keterangan
Tingkat kecemasan	33	4,772	1,692	0,001	Ada pengaruh Intensitas senam kebugaran jasmani

Dari hasil uji t di atas diperoleh nilai t hitung (4,772) > t tabel (1,692), dan nilai p (probabilitas) < dari 0,05. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada perbedaan antara data *pretest* dengan data *posttest* tingkat kecemasan kelompok lansia. Dengan demikian diartikan ada pengaruh intensitas senam kebugaran jasmani terhadap tingkat kecemasan kelompok lansia.

5. Analisis Multivariate

Jenis analisis yang dipilih adalah *simple linier regression*, tujuannya adalah untuk menemukan seberapa besar pengaruh perubahan variabel independen terhadap variabel dependent dan besarnya pengaruh dapat dilihat dari besarnya koefisien regresinya. Dari hasil analisis diperoleh nilai R kuadrat 0.646 yang merupakan nilai yang signifikan setelah diuji F (anova) yang signifikan (nilai $p < 0.05$), dapat diartikan bahwa variabel intensitas senam ada pengaruh terhadap variabel tingkat kecemasan.

Menilai seberapa besar pengaruh antar variabel X dan Y menggunakan R dikalikan 100% maka hasilnya adalah 64.4%. Diartikan bahwa intensitas senam mempengaruhi tingkat kecemasan sebesar 64.4% dan 35.6% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Persamaan garis liniernya yaitu $y = -39.138 + 1.984x$, diartikan bahwa 39.138 merupakan variabel konstanta tingkat kecemasan masing – masing sampel dan setiap kenaikan 1 nilai intensitas senam maka terjadi penurunan sebesar 1.984

pada variabel tingkat kecemasan.. Hasil tersebut diartikan intensitas latihan mempunyai pengaruh yang baik terhadap tingkat kecemasan kelompok lansia, semakin tinggi intensitas latihannya maka tingkat kecemasannya juga semakin ringan.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui sampel 34 orang wanita menderita kecemasan ringan 0%, kecemasan sedang 91,2% (31 orang), dan berat 8% (3 orang). Peneliti mengambil sampel wanita seluruhnya karena berdasarkan hasil beberapa studi seperti yang dilakukan oleh Johnson dan Terman (1977) menyatakan bahwa wanita cenderung nerotik dibandingkan pria. Taylor (1990) menyatakan bahwa wanita sering mengalami kecemasan, sehingga menurut peneliti pengambilan sampel wanita seluruhnya bisa menginterpretasikan hasil yang signifikan setelah diterapi.

Dari data yang diambil pada pretest menunjukkan sebagian besar sampel sebanyak 91,2% mengalami kecemasan sedang. Sample dilakukan perlakuan yaitu sampel melakukan senam kebugaran jasmani (*low impact aerobic*) secara rutin yang menjadi 4 kategori yaitu 1x perminggu, 2x perminggu, 3x perminggu, 4x perminggu. Setelah dilakukan senam kebugaran selama 12 minggu (tiga bulan) kemudian diambil data postest menggunakan kuesioner yang sama menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan terbukti dengan uji t diperoleh nilai t hitung (4,772) > t tabel (1,692), dan nilai p (probabilitas) < dari 0,05. Hasil tersebut dapat

diartikan bahwa ada perbedaan antara data *pretest* dengan data *posttest* tingkat kecemasan kelompok lansia. Dengan demikian diartikan ada pengaruh intensitas senam kebugaran jasmani terhadap tingkat kecemasan kelompok lansia.

Adanya variasi intensitas masing-masing sampel dikarenakan adanya keragaman jadwal dalam melaksanakan senam kebugaran di sanggar senam Kartika Dewi. Peneliti hanya mengatagorikan ke dalam empat kriteria. Diharapkan variasi intensitas latihan mempengaruhi hasil penurunan terhadap tingkat kecemasan. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis multivariate menggunakan *simple linier regression* Dari hasil analisis diperoleh koefisien R kuadrat 0.646. Hasil tersebut diartikan intensitas latihan mempunyai pengaruh yang baik terhadap tingkat kecemasan kelompok lansia, semakin tinggi intensitas latihannya maka tingkat kecemasannya juga semakin ringan pada persamaan $y = -39.138 + 1.984x$.

Kecemas dan depresi tidak hanya berbahaya bagi kejiwaan tetapi juga terkait penurunan fungsi organ tubuh. Hal ini terkait dalam sistem endokrin *hypotalamic-pithuitary-adrenal* yang akan memicu sekresi hormon antara lain kortisol memacui kerja jantung, paru-paru, metabolisme tubuh meningkat. *Katekolamin* dikenal sebagai *dopamin*, *norepinefrin* dan *epinefrin*. Ketekolamin akan mengaktifkan amygdala sehingga orang yang stres mengadakan suatu tanggapan emosi kemudian disimpan ke dalam ingatan jangka panjang lalu bisa dimunculkan ketika

orang itu mengalami stres yang sama. *Katekolamin* juga akan menekan bagian otak yang bertugas menyimpan ingatan jangka pendek dan pemikiran rasional.

Latihan secara teratur kegiatan fisik dapat mengurangi resiko stres pada manusia dewasa lanjut (Bloomberg, 1950). Penelitian lain menyebutkan pada hewan percobaan olahraga memberikan pengaruh yang sama terhadap kimia cairan otak seperti yang dihasilkan obat-obat anti depresi medis. Pernyataan diperkuat oleh Morgan (2006) olahraga dapat membantu mengurangi kegelisahan hati dan kemarahan. Manfaat tersebut akan lebih terlihat jika olahraga dilakukan secara bersama-sama atau kelompok. Sacks (2007) aktifitas olahraga dapat meningkatkan aliran darah ke otak, pelepasan hormon, stimulasi sistem saraf dan meningkatkan level dari *beta-endorfin* yang mempunyai efek positif terhadap mood seseorang. Aktifitas olahraga memacu tingginya *neurophysiological* yang menghasilkan efek anti depresi di beberapa tempat sehingga perasaan menjadi lebih baik.

Kecemasan pada lansia dipengaruhi oleh beberapa hal seperti yang diungkapkan Adrian (2009) tergantung dari *acceptance* (penerimaan), *affection* (kasih sayang) dan *achievement* (pencapaian). Jika salah satu unsur tersebut tidak dapat terpenuhi timbulnya kecemasan. Dukungan keluarga juga menentukan tinggi rendahnya kecemasan pada lansia. Namun, faktor ekstrinsik tidak akan berpengaruh jika mekanisme koping masing-masing individu sudah optimal.