

**BAB III**  
**HASIL DAN ANALISIS**

**A. Hasil**

No	Sitasi	Desain	Jumlah Sampel	Hasil
1.	Reflio, R., Dewi, A.P., dan Utomo, W. (2015)	<i>Quasy Experiment</i>	penelitian yang dilakukan pada 42 responden Responden akan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Setelah kedua kelompok mengisi kuesioner, kemudian kelompok eksperimen akan melakukan terapi dzikir selama 10-15 menit, dan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Penelitian ini menggunakan analisis uji statistik <i>Mann-Whitney</i> untuk membedakan dua kelompok penelitian.	Penelitian ini menunjukkan bahwa Responden kelompok eksperimen mengalami penurunan sebesar 5,43 yang mana dapat dikatakan bahwa terapi dzikir dapat memberikan pengaruh fisik dan psikis terhadap responden. Penurunan juga terjadi pada kelompok kontrol yaitu sebesar 0,05 tetapi penurunan tersebut tidak menunjukkan adanya perbaikan dalam kualitas tidur pada kelompok kontrol karena tidak mendapatkan intervensi berupa terapi dzikir.
2.	Oktora, S. P., Purnawan, I., dan Achiriyati, D. (2016)	Penelitian ini menggunakan metode <i>quasy experiment with control group</i> .	Responden pada penelitian ini berjumlah 40 orang dimana akan dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama yaitu 20 responden yang akan diberikan intervensi berupa pelafalan ayat Al-Qur'an yaitu kelompok intervensi,	Hasil dari penelitian ini adalah adapengaruh antara pelafalan ayat Al -Quran terhadap kualitas tidur lansia

		sedangkan 20 responden yang dilakukan pengamatan. Penelitian ini menggunakan analisis uji statistik <i>Mann-Whitney</i>	
3.	Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., dan Nashori, F. (2017)	Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan model rancangan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .	Subjek pada penelitian ini adalah lansia perempuan yang memiliki rentang usia 55-70 tahun yang berjumlah 9 orang. Pengukuran dilakukan pada saat sebelum latihan ( <i>pretest</i> ) dan sesudah latihan berakhir ( <i>posttest</i> ). Data yang didapatkan dianalisis dengan <i>Wilcoxon Rank Test</i> .
4.	Hidayat, S., dan Mumpuningtias, E. D. (2018)	<i>Quasy Experiment</i>	Jumlah responden adalah 16 responden yang akan dilihat dari hasil nilai sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini menggunakan analisis uji statistik <i>Mann-Whitney</i> untuk membedakan dua kelompok penelitian.
5.	Zulvana, Yusuf, A., dan Misbahatul, E. (2018)	<i>Quasi experimental design with two group pre-post test design.</i>	Populasi adalah lansia dengan kecemasan dan Kualitas tidur menurun mengikuti Posyandu Lansia Desa Pucangro dengan jumlah sampel 44. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan ( $p = 0,001$ ) dan kualitas tidur ( $p = 0,043$ ). Relaksasi Spirotif dapat

		Lansia, terdiri dari 22 lansia kelompok intervensi dan 22 lansia kelompok kontrol. Nilai kualitas tidur dapat dilihat pada hasil uji <i>Wilcoxon signed ranks test</i> antara pengukuran sebelum dan sesudah intervensi	meningkatkan kenyamanan. Akibatnya nilai kecemasan dan tidur berkurang kualitas meningkat. Pelajaran selanjutnya dapat menggunakan tasbih manual untuk berdzikir meningkatkan kenyamanan lansia.
6.	Ambarwati, AA. (2018)	Quasy eksperiment dengan rancangan penelitian non-equivalent control group with pre-post test. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 sampel, dengan 15 responden sebagai kelompok eksperimen dan 15 responden sebagai kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Penelitian ini menggunakan uji <i>independent sample t-test</i> .	Hasil Penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi genggam jari dan dzikir terhadap kejadian insomnia pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta yaitu pre test kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebesar thitung 0,956 (p-value = 0,353). Dan post test kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebesar thitung 5,449 (p-value = 0,000). Pemberian terapi genggam jari dan dzikir efektif dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia ditunjukkan dengan Hasil uji paired sample t-test insomnia pre test dan post test kelompok eksperimen diperoleh sebesar thitung 11,662 (p-value = 0,000) dan hasil uji insomnia pre test dan post test kelompok kontrol diperoleh sebesar thitung 1,572 (p-value = 0,138).

7.	Hastuti, R. Y., Sari, D. P., dan Sari, S.A. (2019)	<i>Quasy Experiment</i>	Jumlah respondennya adalah 21 responden. Nilai rerata kualitas pengukuran <i>pretest</i> lebih tinggi yaitu 7,00 dibandingkan dengan rerata <i>post test</i> 5,90. Penelitian ini menggunakan uji <i>Shapiro-Wilk</i> .	Kesimpulan pada penelitian ini menunjukkan ada pengaruh antara pemerian terapi dzikir terhadap kualitas tidur lansia
8.	Imardiani, Sari, A. N., dan C.N, W.A. (2019)	<i>One group pretest-postest design</i>	dengan jumlah responden sebanyak 15 responden. Hasil akan dinilai berdasarkan sebelum dan sesudah intervensi. Uji Satatistik pada penelitian ini menggunakan uji non parametrik yaitu uji <i>Wilcoxon</i> .	Dalam kesimpulan pada penelitian ini menunjukkan ada pengaruh antara pemberian terapi dzikir Asmaul-Husna terhadap kualitas tidur
9.	Iksan, R. R., dan Hastuti, E. (2020)	Desain penelitian ini menggunakan rancangan dalam bentuk study kasus.	Dua subjek yang akan diamati dalam penelitian ini	Ada pengaruh pengaruh terapi pelafalan ayat Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia
10.	Purwanti, R., Yusuf, A., Endang, H., Qomariyah, S. N., Bakar, A. (2020)	Jenis penelitian <i>quasy eksperiment</i> dengan desain <i>prepost test control group design</i>	Sampelnya adalah diambil dari 60 klien yang direkrut dengan teknik alokasi sampling acak dan menjadi 30 responden. Analisis data utama dilakukan dengan dua uji statistik yaitu <i>Wilcoxon Signed</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi religius terbukti meningkatkan kualitas tidur yang baik (73,3%) sedangkan kelompok kontrol cenderung tidak ada perbedaan. Terapi religi itu terbukti positif berpengaruh terhadap kualitas tidur sebesar $p = 0,000$ Kesimpulan: Terapi

---

Rank Test dan Mann Whitney U Test dengan taraf signifikansi $p \leq 0,05$ .	relaksasi memberikan positif meningkatkan tidur bagi responden.	religius pengaruh dalam kualitas
--	---	---

---

### A. Analisis

Secara umum empat dari tujuh artikel memiliki persamaan dalam hal kuesioner untuk mengukur kualitas tidur, yaitu *Pittsburgh Sleep of Quality Index (PSQI)*. Namun tiga artikel lainnya tidak dijelaskan untuk instrumen yang digunakan menggunakan apa dalam penelitian.

Penelitian Relio, dkk (2015) bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi al dzikir terhadap kualitas tidur lansia di Kelurahan Tuah Karya dan PSTW Kota Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan *quasy experiment*, yaitu dengan pendekatan *non equivalent control-group* yaitu penelitian yang dilakukan pada dua atau lebih kelompok yang diukur sebelum dan sesudah perlakuan. Sampel pada penelitian ini adalah lansia dari kedua tempat penelitian ini berjumlah 42 lansia. Responden yang telah setuju dan menandatangani *informed consent* akan mengisi kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)*. Analisa data pada penelitian ini menggunakan univariat dan bivariat. Berikut adalah tabel dari masing-masing analisis. Berdasarkan distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah rentang perempuan dengan presentase (66,7%). Selanjutnya untuk rentang rata-rata umur kelompok eksperimen adalah 71,24 tahun sedangkan untuk kelompok kontrol adalah 65,90 tahun dengan usia minimal 60 tahun dan maksimal 90 tahun. Pada rata-rata nilai kualitas tidur untu *pretest* pada kelompok eksperimen adalah 14,48 dan kelompok kontrol 13,67. Selanjutnya pada rata-rata nilai kualitas tidur *posttest* pada kelompok eksperimen adalah 9,05 dan kelompok kontrol 13,62. Setelah itu berdasarkan Nilai Kualitas tidur kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pemberian terapi dzikir diperoleh hasil  $p \text{ value} = 0,000 \{p < a (a=0,05)\}$ , sehingga dapat

disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir. Selanjutnya yang terakhir pada nilai kualitas tidur kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian terapi dzikir yang menunjukkan perbedaan rata-rata kualitas tidur *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. hasil analisa yang diperoleh adalah  $p \text{ value} = 0,000 \{p < \alpha (\alpha = 0,05)\}$  dan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata kualitas tidur antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Reflio, dkk, 2015).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Oktora, dkk (2016) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi pelafalan ayat Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia di unit rehabilitasi Sosial Dewanta Cilacap. Penelitian ini menggunakan metode *quasy experiment with control group*. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan jumlah responden 40 orang.

Berdasarkan karakteristik responden menunjukkan bahwa responden pada kedua kelompok menunjukkan hasil yang homogen. Selanjutnya pada poin perbedaan rerata kualitas tidur sebelum dan sesudah perlakuan menunjukkan hasil bahwa ada perbedaan bermakna dengan hasil di tunjukkan oleh  $p \text{ value} < 0,05 (0,000)$ . Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan tidak terdapatnya perbedaan yang signifikan rerata sebelum dan sesudah pengamatan. Hal ini tunjukkan dengan hasil  $p > 0,05 (0,08)$ . Hal tersebut menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh dalam pemberian terapi terhadap kualitas tidur lansia ( Oktora, dkk, 2016).

Penelitian juga dilakukan oleh Kumala, dkk (2017) yang memiliki tujuan untuk mengetahui efektifitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa yang mengalami gangguan tidur pada lansia. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan model rancangan *pretest* dan *posttest*. Subjek pada penelitian ini adalah lansia perempuan yang memiliki rentang usia 55-70 tahun yang berjumlah 9 orang. Pelatihan dilaksanakan dengan pertemuan sebanyak 7 kali. Pengukuran dilakukan pada saat sebelum latihan (*pretest*) dan sesudah latihan berakhir (*posttest*).

Data yang didapatkan dianalisis dengan *wilcoxon rank test* menggunakan SPSS 16.

Berdasarkan data responden penelitian didapatkan hasil bahwa ada perbedaan skor berkala pada *petest* pascatest dan *follow up* pada masing-masing tiap responden. Didapatkan hasil bahwa ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Pada tabel deksripsi pretest dan pasca test terdapat hasil bahwa pada skor rata-rata, standar deviasi dan nilai min-max. Sedangkan pada uji Hipotesis *Wilcoxon Rank Test* diperoleh skor  $Z=-2.673$  dan  $p = 0,008$  ( $p<0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi (Kumala, dkk, 2017).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dan Mumpuningtias (2018) menggunakan analisis uji statistik *Mann-Whitney* untuk membedakan dua kelompok penelitian. Kemudian *Wilcoxon signed ranks test* digunakan untuk mengetahui perbedaan antara dua sampel yang berpasangan dengan tingkal makna  $p < 0,05$ . Penelitian ini menggunakan metode *quasy experiment control pra post test design*. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 16 responden. Jumlah sampel penelitian dibagi menjadi dua kelompok penelitian, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok pembandingan (kontrol).

Berdasarkan hasil didapatkan bahwa sebagian besar kualitas tidur kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sebelum diberikan intervensi yang buruk 6 responden (75%). Dan pada distribusi frekuensi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sesudah diberikan intervensi yang berangsur membaik adalah 6 responden (75%). Dan yang terakhir pada perubahan skor kualitas tidur responden pada kelompok perlakuan lebih besar dengan rerata 12,125 dibanding pada kelompok kontrol.

Penelitian yang dilakukan oleh Zulvana, dkk (2018) menggunakan quasi eksperimen pre and post test with control group design. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 44 orang dengan kriteria inklusi 1) Berusia 60-80 tahun, 2) Pendidikan minimal sekolah dasar, 3) Tidak

mengalami gangguan kognitif (nilai MMSE > 23) sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini Penelitian ini adalah: 1) Lansia dengan rentang gerak terbatas, 2) Lansia menjalani perawatan tirah baring. Penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* jenis *purposive sampling*. Analisis data menggunakan Wilcoxon signed ranks test dan Mann-Whitney test. Analisis pertama adalah Wilcoxon signed ranks test jika p value  $\leq 0,05$  maka H1 diterima yang berarti Relaksasi Spirotif berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur. Tes kedua adalah uji Mann-Whitney untuk menganalisis perbedaan nilai tingkat kecemasan dan kualitas tidur pasca intervensi pada kedua kelompok.

Pengaruh Relaksasi Spirotif terhadap tingkat kecemasan dan nilai kualitas tidur dapat dilihat pada hasil uji Wilcoxon signed ranks test antara pengukuran sebelum dan sesudah intervensi yaitu 0,000 dan 0,000. Nilai P < 0,05 artinya H1 diterima yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara Relaksasi Spirotif pada tingkat kecemasan dengan nilai kualitas tidur. Pada kelompok kontrol kecemasan menunjukkan nilai p = 0,002, terdapat perbedaan signifikan nilai kecemasan, tetapi pada kelompok kontrol kualitas tidur menunjukkan nilai p = 0,520 (nilai p > 0,05), artinya tidak ada perbedaan yang signifikan pada nilai kualitas tidur. Tabel 1 menunjukkan hasil uji analisis statistik (nilai post intervensi) tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada kelompok intervensi dan kontrol menggunakan uji Mann-Whitney dengan nilai = 0,001 dan 0,043. Nilai < 0,05 artinya ada pengaruh Relaksasi Spirotif terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati (2018) merupakan penelitian eksperimen yaitu penelitian *quasy* eksperimen. Desain dalam penelitian kuantitatif ini adalah *quasy eksperiment non-equivalent control group with pre-post test*. Desain *non-equivalent control group with pre-post test* 5 dilakukan dengan membandingkan perlakuan disuatu kontrol yang serupa, tetapi tidak perlu kelompok yang benar-benar

sama, sehingga sering dilakukan dalam penelitian lapangan. Populasi dalam penelitian ini adalah 38 orang dari 79 orang yang tinggal di Panti Wredha Dharma Bhakti Pajang Surakarta yang mengalami insomnia dan 22 orang dari 30 orang yang tinggal di Panti Jompo Aisyiyah Surakarta yang mengalami insomnia. Pada penelitian ini sampel yang digunakan terdiri dari 15 anggota kelompok intervensi di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta sesuai kriteria dan 15 anggota kelompok kontrol di Panti Jompo Aisyiyah Surakarta. Maka diambil 30 anggota sampel dari populasi. Sampel diambil dengan *simple random sampling*.

Berdasarkan tingkat insomnia sebelum diberikan intervensi frekuensi tingkat insomnia sebelum diberi perlakuan sebagian besar responden dengan tingkat insomnia sedang, yaitu sebanyak 7 responden (46,7%) pada kelompok eksperimen dan sebanyak 9 responden (60%) pada kelompok kontrol. Pada saat sesudah diberikan intervensi didapatkan hasil pada kelompok eksperimen 3 responden (20%) bukan insomnia, 9 responden (60%) dengan insomnia ringan, 3 responden (20%) dengan insomnia sedang dan tidak ada yang mengalami insomnia berat. kelompok kontrol 2 responden (13,3%) dengan insomnia ringan, 10 responden 7 (66,7%) dengan insomnia sedang, 3 responden (20%) dengan insomnia berat dan tidak ada yang bukan insomnia. Berdasarkan hasil independent sample t-test 9 disimpulkan ada pengaruh terapi genggam jari dan dzikir terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Retno, dkk (2019) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh melafalkan dzikir terhadap kualitas tidur lansia di BPSTW. Penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment* dengan responden berjumlah 21 orang. Jenis kelamin responden menunjukkan distribusi perempuan sebesar 57,1 % dan laki-laki sebesar 42,9%. Nilai rerata kualitas pengukuran *pretest* lebih tinggi yaitu 7,00 dibandingkan dengan rerata *posttest* 5,90. Hal tersebut memiliki arti bahwa melakukan dzikir dapat memperbaiki kualitas tidur. Analisa data

pada penelitian ini menggunakan paired t test untuk menganalisis [engaruh melafalkan dzikir pretest dan posttest kualitas tidur lansia.

Berdasarkan tentang rerata usia responden menunjukkan bahwa batasan usia dari rentang 67 tahun hingga maksimal 83 tahun. Selanjutnya pada distribusi frekuensi jenis kelamin responden diketahui bahwa sebagian besar responden dari 21 diantaranya 12 (57,1%) adalah perempuan. Pada poin nilai rerata kualitas tidur pretest lansia menunjukkan hasil bahwa rerata nilai kualitas tidur pada saat pretest adalah 7,00 dengan nilai SD 1,761, sedangkan untuk rerata nilai kualitas tidur lansia *posttest* menunjukkan bahwa hasil rata-rata nilai kualitas tidurnya menjadi 5,90 dengan nilai SD 1,300. Pada saat peneliti melakukan uji normalitas untuk kualitas tidur pretest dan posttest lansia menunjukkan hasil pada uji *Shapiro-Wilk* diketahui Sig untuk pretest sebesar 0,016 dan posttest sebesar 0,039. Nilai *p-value* nya  $>0,05$  yang berarti data tersebut berdistribusi normal. Selanjutnya pada poin dalam pengaruh melafalkan terapi dzikir terhadap kualitas tidur lansia didapatkan hasil bahwa nilai sig (0,000)  $< 0,05$  yang berarti ada pengaruh kualitas tidur sebelum dilakukan intervensi dan sesudah intervensi. Jadi hipotesis pada penelitian ini bahwa  $H_a$  yaitu adanya pengaruh melafalkan dzikir terhadap kualitas tidur lansia. Terakhir pada poin perbandingan kualitas tidur *pretest* dan *posttest* didapatkan hasil bahwa rata-rata kualitas tidur saat *pretest* 7,00 dan *posttest* 5,90. Nilai pada posttest lebih kecil hingga dapat disimpulkan bahwa hasil pretest yang awalnya buruk menjadi membaik setelah dilakukan intervensi (Retno, dkk, 2019).

Pada penelitian yang dilakukan Imardiani, dkk (2019) memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir Asmaul-Husna terhadap kualitas tidur dengan menggunakan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Uji statistik menggunakan uji non parametrik yaitu uji wilcoxon. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik consecutive sampling dengan jumlah responden sebanyak 15 responden.

Berdasarkan rata-rata umur responden menunjukkan hasil bahwa rata-rata usia responden 61,33 dengan usia minimal 44 tahun dan maksimal 79 tahun dengan tingkat kepercayaan 95%. Selanjutnya pada jenis kelamin didapatkan hasil bahwa responden laki-laki sebanyak 7 orang dengan persentase 46,7% dan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 8 orang dengan persentase 53,3%. Pada analisa univariat tentang gambaran rata-rata kualitas tidur responden yang sebelum dan sesudah diberikan intervensi dan didapatkan nilai median pada sebelum diberikan intervensi adalah 20.00 dengan nilai terendah 10 dan tertinggi adalah 30 dengan tingkat kepercayaan 95% antara 44.037-49.830 pada saat sebelum diberikan intervensi. Selanjutnya ada sesudah diberikan intervensi didapatkan nilai median yaitu 68.00 dengan tingkat kepercayaan 95% antara 44.037-49.830 dengan nilai terendah 56 dan terting adalah 89. Dengan hasil data tersebut maka ada pengaruh pada saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa terapi dzikir. Terakhir ada analisa bivariat untuk distribusi rata-rata pengukuran kualitas tidur responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan auto rank menunjukkan adanya tingkat perbedaan pada kualitas tidur responden sebelum dan sesudah diberikannya intervensi. Sebelum diberikan intervensi adalah 20.00 dengan nilai minimal maksimal 10-30 sedangkan sesudah diberikan intervensi didapatkan nilai median yaitu 68.00 dengan nilai minimal maksimal adalah 56-80. Intervensi pada penelitian ini menggunakan *uji wilcoxon* dengan diperoleh nilai signifikan *p-value* = 0,000 karena nilai *p-value* nya adalah <0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kualitas tidur yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi dzikir Asmaul-Husna (Imardiani, dkk, 2019).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Iksan, dkk (2020) yang bertujuan untuk mengetahui adanya gambaran serta analisa terapi pelafalan ayat Al-Qur'an pada lansia dan mengetahui kualitas tidur lansia yang sebelum dan sesudah dilakukannya terapi tersebut. Penelitian ini

melibatkan dua individu yaitu dua pasien lansia yang dengan gangguan tidur yang dipilih secara purposive random sampling. Pada penelitian ini peneliti melakukan intervensi terapi yang sudah ditentukan dalam upaya meningkatkan kualitas tidur lansia terhadap dua lansia dengan karakteristik yang sama yaitu kedua klien sama-sama mendapatkan terapi yang dilakukan selama 20-25 menit pada 10 hari berturut-turut. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan pada 10 hari berturut-turut dengan pemberian terapi, maka hasil dari subjek penelitian I, mengalami peningkatan durasi tidur 7 jam 30 menit dengan total waktu melakukan intervensi adalah 13 menit 25 detik. Subjek tidak terbangun dimalam hari. Pada subjek penelitian II terdapat penurunan durasi melakukan terapi sebanyak 6 menit 16 detik, namun mengalami peningkatan lama tidur 5 jam 30 menit dengan total waktu melakukan terapi adalah 12 menit 27 detik dan tidak terbangun tiga kali.

Penelitian yang dilakukan Purwanti, dkk (2020) Desain penelitian menggunakan *Quasy Experiment* dengan desain *pre-post test control group design*. Subjek percobaan akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok terapi relaksasi agama dan kelompok kontrol. Pasien pada kelompok pertama akan dirawat dengan menerapkan terapi relaksasi religius sedangkan kelompok kedua diberikan terapi standar rumah sakit. Terapi relaksasi religius diterapkan pada pasien selama dua hari. Mereka dilatih untuk melakukan terapi relaksasi, yang meliputi persiapan sebelum tidur, teknik relaksasi dan sembahyang sebagai bagian dari ritual. Para pasien yang terlibat dalam terapi ini setiap malam sebelum tidur selama empat belas hari, dan sekali dalam tiga hari untuk terapi penguatan. Kedua kelompok tersebut akan diamati dengan fokus pada kualitas tidur mereka sebelum dan sesudah intervensi. Pernyataan penelitian adalah pengaruh teknik relaksasi religius terhadap kualitas tidur pasien.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas klien pada kedua kelompok memiliki kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan terapi . Perubahan kualitas tidur hanya terlihat pada kelompok intervensi. Ada

pengaruh yang signifikan pada mereka setelah melakukan terapi relaksasi religius dibandingkan sebelum terapi dengan nilai  $p = 0,000$  ( $\alpha \leq 0,000$ ). Selain itu, terdapat perbedaan kualitas tidur yang cukup besar setelah terapi tersebut antara klien pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan nilai  $p = 0,000$ .

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA