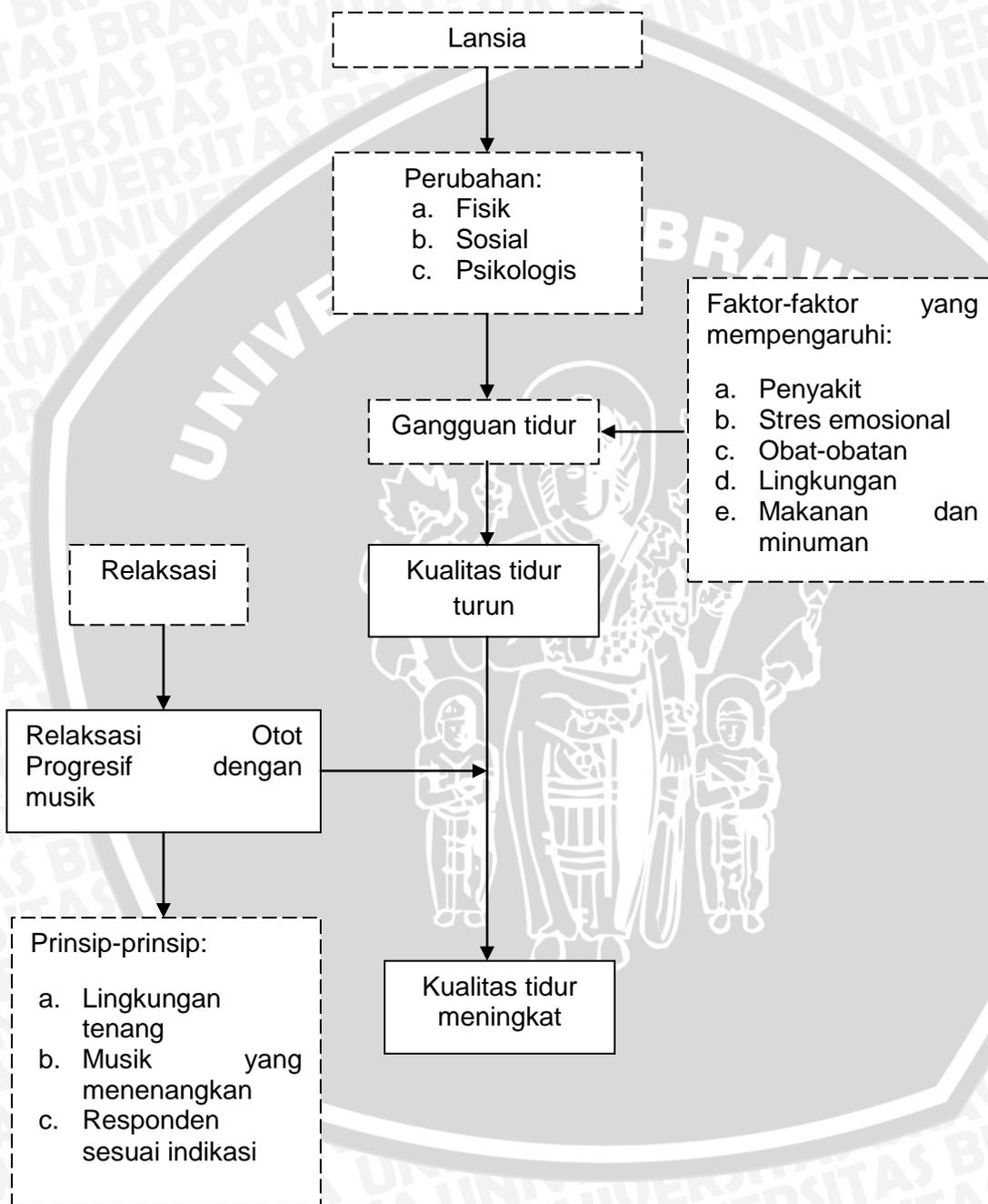


BAB III

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESA

3.1 Kerangka Konsep



Skema 3.1 Kerangka Konsep

Keterangan:

: variabel diteliti



□ : variabel tidak diteliti

Menua merupakan suatu proses alamiah yang terjadi pada individu. Proses penuaan tersebut diikuti oleh perubahan beberapa aspek diantaranya fisik, sosial dan psikologis. Perubahan tersebut menyebabkan tidur pada lansia kurang baik, mengalami gangguan dalam tidur yang dapat menyebabkan kualitas tidurnya menurun. Selain karena perubahan fisik, sosial dan psikologis, menurunnya kualitas tidur pada lansia disebabkan karena adanya beberapa faktor, antara lain penyakit, stres emosional, obat-obatan, lingkungan, serta makanan dan minuman.

Penurunan kualitas tidur pada lansia dapat menyebabkan menurunnya kualitas hidup pada lansia, sehingga diperlukan tindakan agar kualitas tidur pada lansia dapat membaik. Salah satu tindakan tersebut adalah dengan relaksasi otot progresif dengan musik. Tindakan tersebut harus memperhatikan beberapa prinsip agar optimal, yaitu lingkungan yang tenang, musik yang menenangkan, dan responden sesuai indikasi.

3.2 Hipotesis

H₁: Relaksasi otot progresif dengan musik berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.