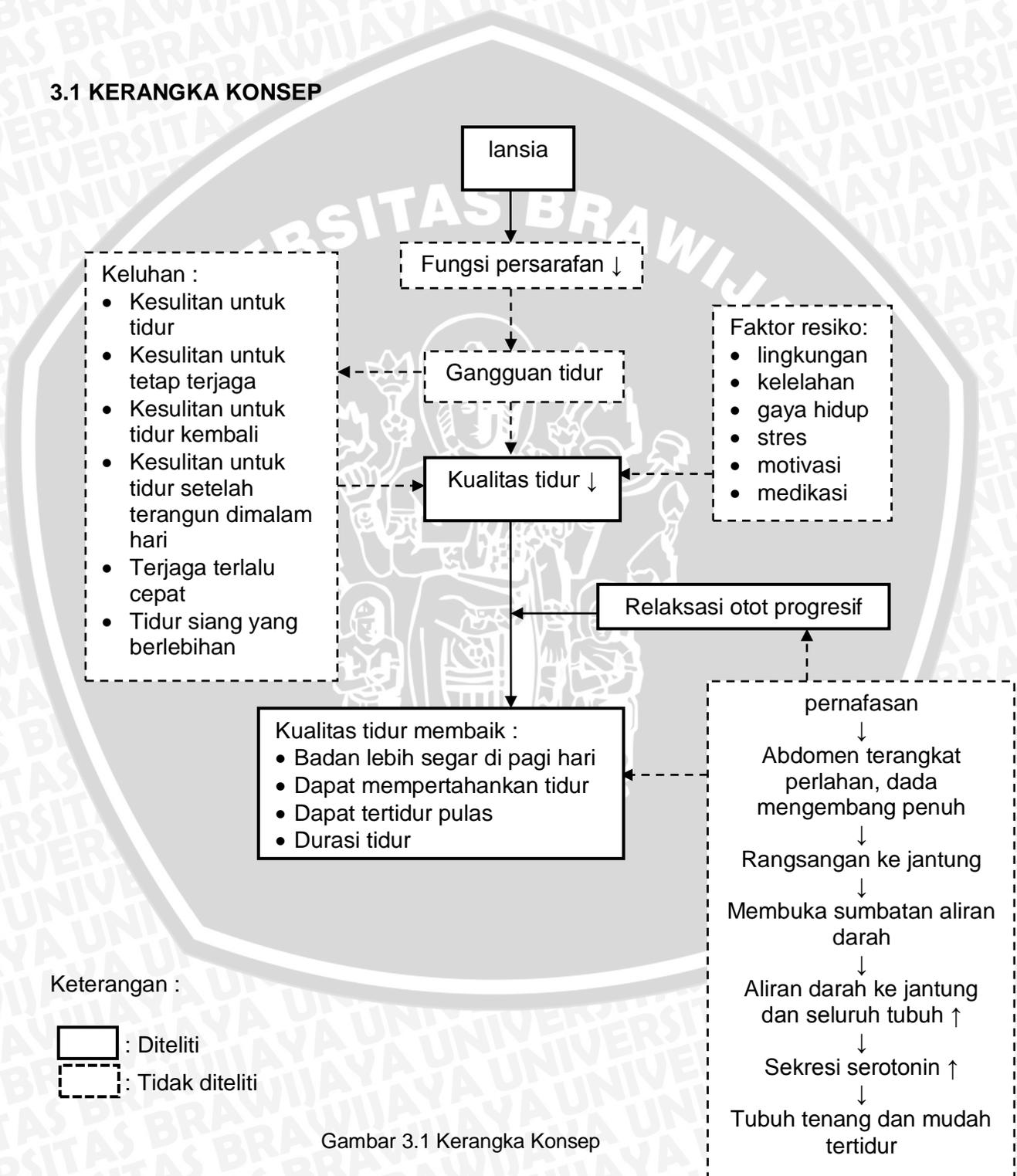


BAB III

KERANGKA KONSEP PENELITIAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 KERANGKA KONSEP



Gambar 3.1 Kerangka Konsep



1.2 Penjelasan Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka konsep dapat dijelaskan jika setiap manusia akan mengalami proses penuaan. Proses penuaan mencakup beberapa perubahan salah satunya adalah perubahan fungsi persarafan. Pada lansia fungsi persarafan akan mengalami kemunduran yang dapat menyebabkan masalah salah satunya gangguan tidur. Lansia yang mengalami gangguan tidur umumnya mengeluh kesulitan untuk tetap terjaga, kesulitan untuk tidur kembali, kesulitan untuk tidur setelah terangun di malam hari, terjaga terlalu cepat, dan tidur siang yang berlebihan. Keluhan-keluhan ini jika tidak diatasi maka akan menyebabkan penurunan kualitas tidur pada lansia. Kualitas tidur yang menurun ini dapat ditingkatkan dengan berbagai cara salah satunya dengan relaksasi otot progresif, dimana relaksasi ini diawali dengan inspirasi yang membuat dada mengembang penuh dan terisi oksigen. Oksigen tersebut akan meningkat sehingga merangsang jantung untuk memompa darah lebih kuat dan dapat membuka sumbatan aliran darah yang kemudian aliran darah ke jantung dan seluruh tubuh meningkat. Aliran darah tersebut dapat memicu sekresi serotonin sehingga tubuh terasa lebih tenang dan keadaan tenang ini dapat membuat lansia menjadi mudah tertidur. Harapan dari latihan relaksasi otot progresif yang dilakukan secara rutin pada lansia ini akan meningkatkan kualitas tidur dengan hasil badan lebih segar di pagi hari, dapat mempertahankan tidur, dapat tertidur pulas, durasi tidur terpenuhi.

3.3 Hipotesis Penelitian

H1 : Terdapat perbedaan kualitas tidur lansia setelah dilakukan relaksasi otot progresif yang dilakukan secara rutin di Posyandu lansia RW 04 Kelurahan Purwodadi.