

BAB 3

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

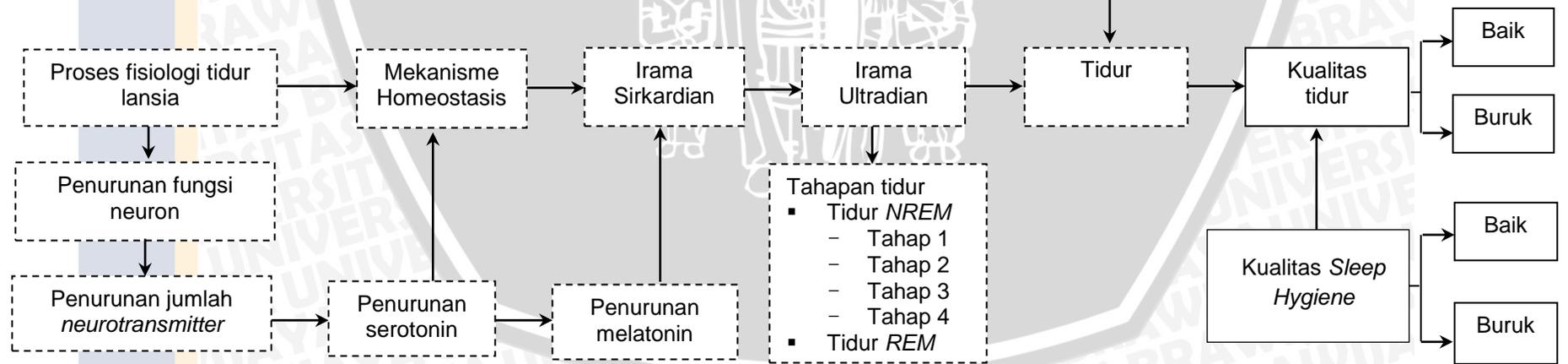
3.1 Kerangka Konsep

Keterangan :

□ : variabel yang diteliti

□ (dashed) : variabel yang tidak diteliti

- Faktor-faktor yg memepengaruhi tidur :
- Usia
 - Lingkungan
 - Penyakit
 - Stress emosional
 - Aktivitas fisik & kelelahan
 - Obat tidur
 - Diet dan kalori



3.1.1 Deskripsi Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka konsep penelitian diatas, subjek penelitian yang digunakan adalah lansia. Lansia mengalami penurunan fungsi neuron sehingga produksi *neurotransmitter* menurun, selain itu juga terjadi penurunan produksi melatonin yang dapat menyebabkan perubahan irama sirkadian (Potter & Perry, 2001). Perubahan irama sirkadian menyebabkan pergeseran jam tidur pada lansia, yaitu menjadi lebih awal tidur dan lebih awal bangun pula, dan apabila terbangun di malam hari, sulit untuk tidur kembali. Pergeseran jam biologis tidur pada lansia dapat menyebabkan lansia mengalami gangguan kualitas tidur (Hidayat, 2006). *Sleep hygiene* merupakan salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi penurunan kualitas tidur. Kualitas *sleep hygiene* dibagi menjadi dua kategori yaitu baik atau buruk (Mastin *et al.*, 2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur diabaikan dengan cara memilih sampel lansia sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan. Hasil dari penelitian ini adalah kualitas tidur yang diklasifikasikan menjadi kualitas tidur baik dan buruk. Setelah itu, dilihat apakah ada hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen.

3.2 Hipotesis

Berdasarkan kerangka konsep penelitian di atas, maka dirumuskan hipotesis penelitian *sleep hygiene* yang baik akan meningkatkan kualitas tidur lansia.