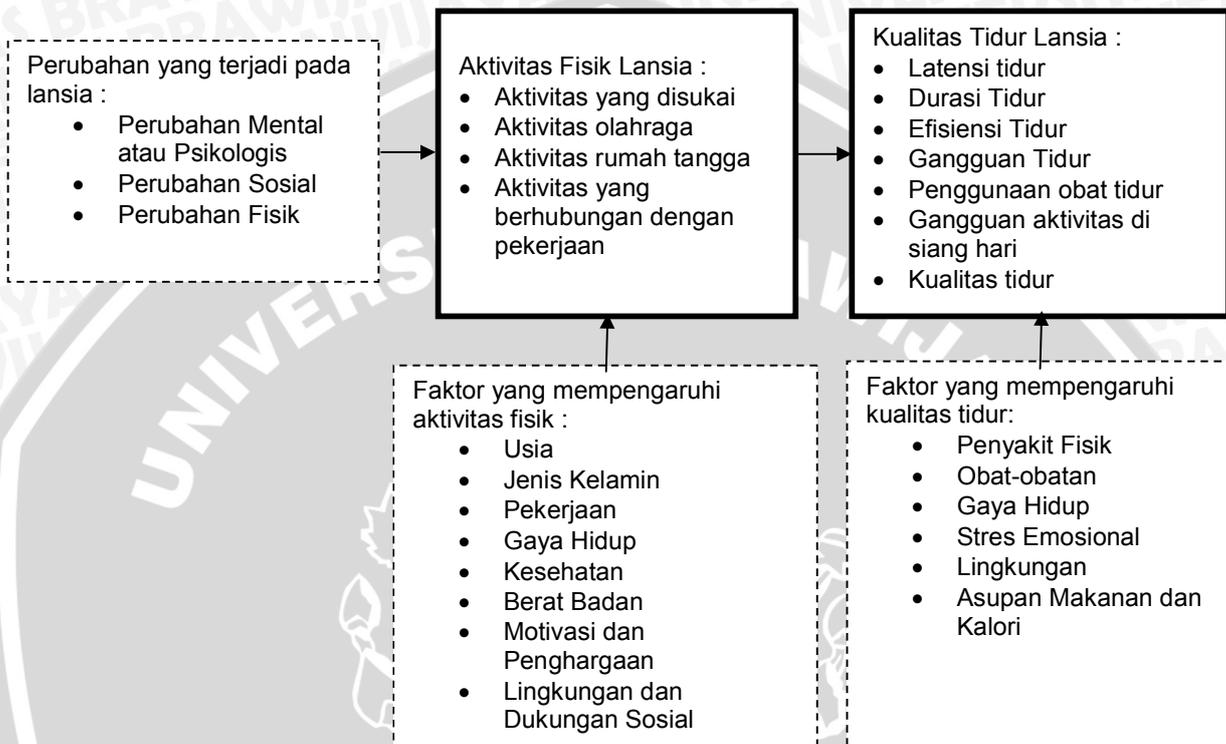


BAB 3

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konsep



Keterangan :



= variabel yang diteliti



= variabel yang tidak diteliti



Proses penuaan pada seseorang ditandai dengan adanya perubahan pada dirinya, yaitu mengalami kemunduran mental atau psikologis, kemunduran sosial dan kemunduran fisik (Maryam *et al.*, 2008). Salah satu perubahan yang terjadi pada lansia yang mengalami kemunduran fisik adalah berkaitan dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat dikategorikan menjadi aktivitas yang disukai, aktivitas olahraga, aktivitas rumah tangga dan aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan (NERI, 1991). Lansia saat beraktivitas dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya: usia, jenis kelamin, pekerjaan, gaya hidup, kesehatan, berat badan, motivasi dan penghargaan, serta lingkungan dan dukungan. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang terutama pada lansia karena di usia lanjutnya, lansia mengalami penurunan kualitas tidur. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur selain aktivitas fisik adalah penyakit fisik, obat-obatan, gaya hidup, stress emosional, lingkungan dan asupan makanan. Kualitas tidur lansia dapat dikategorikan menjadi latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur, gangguan aktivitas di siang hari dan kualitas tidur (Buysee *et al.*, 1989). Peneliti akan fokus meneliti mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia.

2.1 Hipotesis Penelitian

Menurut Nursalam (2008), hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian. Hipotesis pada penelitian ini adalah :

H1 : Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia.