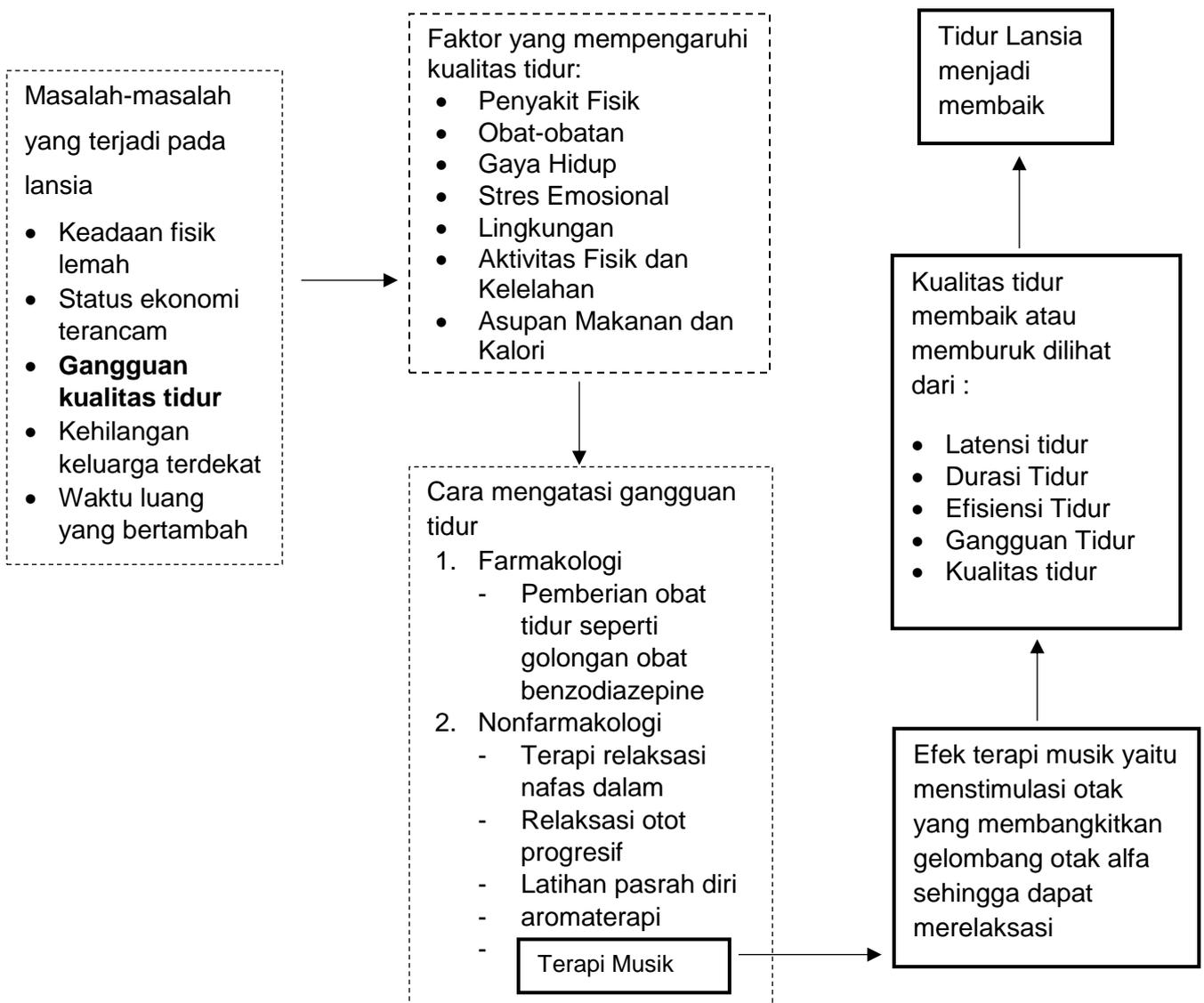
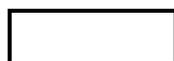


BAB III
KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

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). Lansia juga akan mengalami masalah-masalah yang menyebabkan penurunan kondisi dan fungsi tubuh salah satunya gangguan kualitas tidur. Banyak faktor yang bisa menyebabkan kualitas tidur pada lansia menurun, diantaranya adalah penyakit fisik, obat-obatan, gaya hidup, stress emosional, lingkungan, aktifitas fisik, dan 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).

Cara untuk mengatasi gangguan tidur adalah dengan cara farmakologis dan non farmakologis, untuk farmakologis bisa diberikan obat tidur seperti golongan obat benzodiazepine, dan terapi nonfarmakologis adalah dengan latihan relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, latihan pasrah diri, aromatherapi, dan terapi musik. Terapi musik adalah salah satu bentuk penyembuhan dengan distraksi secara nonfarmakologi untuk mengobati atau mengurangi gejala insomnia. Mendengarkan musik sampai saat ini menjadi metode relaksasi yang sering dilakukan untuk mengatasi kesulitan tidur. Musik merupakan cara yang mudah untuk mengalihkan perhatian, musik lebih sederhana, mudah dimengerti dan hampir semua orang menyukainya. Pada penelitian ini peneliti akan meneliti tentang pengaruh efektifitas terapi musik untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

3.2 Hipotesis Penelitian

H1 : Ada pengaruh pemberian terapi musik instrumental terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.