

## BAB III

### KERANGKA KONSEP

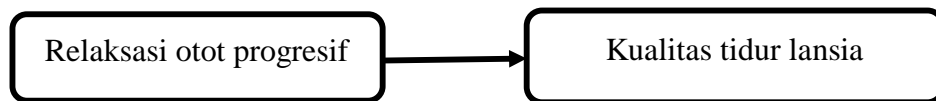
#### 3.1 Kerangka Konsep

Konsep adalah generalisasi dari sekelompok fenomena tertentu, sehingga dapat dipakai untuk menggambarkan berbagai fenomena yang sama. Konsep adalah suatu pengertian dasar dari sesuatu yang akan diteliti (Surahman,dkk 2016).

Proses terjadinya penuaan penduduk dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti peningkatan gizi, sanitasi, pelayanan kesehatan, hingga kemajuan tingkat pendidikan dan sosial ekonomi yang semakin baik. Penuaan merupakan proses normal yang berhubungan dengan waktu dimulai sejak lahir hingga berlanjut sepanjang hidupnya, sedangkan usia tua yakni fase akhir dari rentang kehidupan (Fatimah, 2010).

Tidur adalah keadaan saat terjadinya proses pemulihan bagi tubuh dan otak serta sangat penting terhadap pencapaian kesehatan yang optimal (Maas, 2011). Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif dari tidur (Khasanah, 2012).

Relaksasi Otot Progresif adalah teknik pikiran tubuh yang melibatkan perlahan-lahan tegang dan kemudian rilekskan setiap kelompok otot dalam tubuh. Teknik Relaksasi Otot Progresif dapat membantu untuk menjaga stres serta mengobati stres terkait masalah kesehatan seperti insomnia dan kecemasan. Teknik relaksasi otot progresif memungkinkan otot-otot menjadi rileks sehingga dapat memberikan rasa tenang dan nyaman.



(Surahman, dkk 2016, Fatimah 2010, Maas 2011, Kozier 2010)

