

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Lanjut Usia

Lanjut usia adalah tahapan akhir dari perkembangan yang ada dalam siklus kehidupan pada manusia dan ditandai oleh ketidakmampuan manusia untuk menjaga keseimbangan kondisi stres fisiologis. Dalam undang-undang No 13 tahun 1998 mengenai Kesejahteraan Lanjut Usia, maka ditetapkan bahwa umur lansia adalah 60 keatas (Sosial, 2019). Berdasarkan WHO (2024), individu dikategorikan sebagai lansia jika telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia termasuk dalam kelompok usia yang berada pada tahap akhir kehidupan manusia. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan. Menua merupakan sebuah tahapan yang berlangsung seumur hidup, yang tidak memiliki titik awal yang spesifik, melainkan terjadi secara alamiah yang artinya dari masa anak-anak, dewasa, dan juga masa tua (Mawaddah & Wijayanto, 2020).

Proses menua adalah bagian siklus kehidupan seseorang, tahapan ini ditandai dengan adanya penurunan fungsi organ, seperti halnya keadaan tubuh, perasaan dan serta mental, interaksi sosial yang kian melemah dengan bertambahnya umur. Hal ini secara keseluruhan dapat menyebabkan penurunan daya tubuh atau kesehatan pada lansia dan dapat menyebabkan penyakit fatal. Proses penuaan bukanlah sebuah proses yang terjadi secara bersamaan, tetapi proses penuaan tersebut terjadi karena adanya faktor keturunan genetik maupun gaya hidupnya dalam sehari-hari (Yanti et al., 2022).

Menurut Kemenkes (2023), membagi lansia sebagai 3 klasifikasi yang dilandasi dengan kondisi fisiologis, dengan tingkat mandiri pada lansia. Kategori sebagai berikut: a) lansia pra lanjut usia (Pra-Lu) yang artinya lansia dengan usia 60- 69 tahun, b) Lanjut Usia (LU) dengan usia 70-79 tahun, c) Lanjut Usia Akhir (LUA) dengan usia 80 tahun keatas. Menurut *World Organization Health (WHO)* pada

tahun 2019, memiliki empat bagian, yaitu a) usia pertengahan atau *middle age* dengan rentang usia 45-59 tahun, b) lanjut usia atau *elderly* dengan rentang usia 60-74 tahun, c) lanjut usia tua atau *old* dengan rentang 75-90 tahun, d) usia sangat tua atau *very old* dengan rentang usia lebih dari 90 tahun.

Menurut BKKBN (2023), perubahan yang ada pada lanjut usia yaitu psikologis dan perubahan fisik. Perubahan yang biasanya terjadi a) perubahan fisik pada lansia seperti menurunnya aktivitas fisik, menurunnya organ reproduksi, mudah lelah, dan rambut memutih, keriput, b) perubahan psikologis/mental pada lansia yaitu pikun, depresi, ketakutan, sulit tidur (gangguan kualitas tidur), dan mudah tersinggung, c) perubahan sosial yang dialami lansia yaitu mudah kesepian, suka menyendiri. Menurut Restu Abadi et al (2022), ada dua karakteristik yang dimiliki lansia, diantaranya a) Perubahan fisiologis seperti perubahan atau pergeseran komposisi tubuh, penuaan pada lansia secara normal terkait dengan kondisinya seperti gangguan psikososial, perubahan spiritual dan pribadi, b) Perubahan psikologis, biasanya dipengaruhi oleh perubahan fisik, status kesehatan, dan kondisi lingkungan, perubahan mental.

2.2 Kualitas Tidur

Tidur dalam bahasa latin disebut "*somnus*" yang berarti mengalami periode pemulihan, keadaan fisiologi dan istirahat untuk tubuh dan pikiran. Atau bisa disebut juga dengan kejadian alami dan merupakan hal terpenting pada hidup manusia yang utama. Dalam keadaan seseorang dimana kesadaran menurun, namun aktivitas otak masih dalam mengatur fungsinya seperti fungsi pencernaan, jantung, dan pembuluh darah. Kualitas tidur merujuk pada kapasitas seseorang dalam memenuhi kebutuhan tidurnya agar durasi tidur optimal pada tahap *NREM & REM* *NREM & REM* (Sulana et al., 2020). Kualitas tidur adalah suatu pemenuhan individu terhadap tingkat tidur, yang menyebabkan individual orang tersebut tidak menunjukkan tanda-tanda kelelah, mudah gelisah, letih ataupun kurang bertenaga (lesu) dan terjadinya rasa acuh ataupun apatis, kelopak mata menghitam, sering menguap dan mengantuk (Nugroho et al., 2021).

Menurut Nugraha (2023), bahwa kualitas tidur mengacu pada tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya, sehingga individu tersebut tidak merasa kelelahan, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan aptasi, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, dan sering aspek kebiasaan tidur seseorang, termasuk kualitas tidur, latensi tidur, efesiensi tidur, dan gangguan tidur. Kualitas tidur menggambarkan kepuasan seseorang terhadap pengalaman tidurnya, yang mencakup proses memulai tidur, mempertahankan tidur, kuantitas (durasi) tidur serta tingkat kesegaran saat bangun (Pramana et al., 2020). Masalah tidur yang dialami oleh lansia atau lanjut usia ditandai dengan adanya faktor penyebab dalam gangguan kualitas tidur yang baik. Perubahan yang terjadi pada tidur yang dirasakan oleh lanjut usia menjadi peristiwa yang normal dalam proses bertambahnya usia dan menjadi masalah utama. Diagnosis kualitas tidur yang buruk akurat pada lansia dan dapat membantu dalam peningkatan penanganan gangguan kualitas tidur yang tepat. Proses pengumpulan data yang dilakukan untuk mengetahui kualitas tidur pada lansia dengan menggunakan alat ukur kuesioner *Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI)* yang telah digunakan oleh beberapa peneliti (Harisa et al., 2022). Komponen dasar dari tidur yaitu terdiri dari kuantitas dan kualitas tidur. Kualitas tidur lebih unggul daripada kuantitas tidur yang berperan sebagai indeks yang berguna dalam penilaian tidur (Kohyama, 2021).

Dalam kualitas tidur yang baik sebenarnya dapat diartikan sebagai sebuah keadaan mengenai kemampuan dari individu yang siklus tidurnya tetap dipertahankan dan tidak mengalami abnormalitas dan kegelisahan (Ardiani et al., 2021). Berdasarkan *National Sleep Foundation (NSF)* menginformasikan bahwa penentu utama kualitas tidur terdiri dari latensi tidur, dengan jumlah ± 5 menit, terbangun setelah onset tidur dan efisiensi tidur (Wang et al, 2021).

Menurut Damanik (2022), bahwa setiap individu manusia memiliki kebutuhan khusus yang harus dipenuhi, baik fisik maupun mental seperti halnya waktu istirahat atau tidur. Proses tidur bukan hanya kebutuhan fisik saja akan tetapi suatu proses yang wajib dipenuhi oleh setiap individu, dan kualitas tidur yang baik memiliki banyak manfaat yang baik untuk tubuh tidur yang cukup di malam hari dapat memberikan energi untuk manusia dalam berkegiatan atau melakukan aktivitas fisik dalam sepanjang hari. Sehingga mampu menimbulkan sistem pertahanan tubuh yang berfungsi dengan baik, membuat tubuh menjadi segar setelah tidur, seperti penurunan tekanan darah, dan bisa meningkatkan kefokusannya dalam tubuh. Istirahat yang baik merupakan kebutuhan dasar yang dilakukan oleh semua individu, berfungsi mengoptimalkan waktu istirahat yang baik dan cukup. Proses degeneratif pada lansia dapat mengakibatkan terjadinya penurunan kondisi fisik yang sering terjadi pada lansia adalah gangguan kualitas tidur yang buruk (Madeira et al., 2019).

Pada saat tertidur tubuh memperbaiki kembali organ-organ tubuh. Adanya perbedaan antara *REM* dan *NREM*, jika *REM* yaitu reaksi tubuh yang melakukan anabolik, tetapi jika *NREM* dapat dikatakan *Slow Wave Sleep (SWS)*, kondisi dimana terjadi penurunan pada tekanan darah, tonus otot, pernafasaan menjadi dalam, gelombang otak menurun. Aktivitas tidur sendiri diatur oleh sistem pengaktivasi retikularis atau jaringan pada tubuh, tetapi pada lansia mengalami siklus tidur dan bangun lebih awal. Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan masalah kognitif, dan bahaya psikis seperti menurunnya daya ingat, konsentrasi, dan kesulitan untuk mengungkapkan perasaannya (Manoppo et al., 2023).

Menurut Tristianingsih & Handayani (2021), selama proses tidur tubuh mengalami beberapa proses siklus tidur, yang dibagi menjadi dua tahap proses yaitu *NREM* (*Non Rapid Eye Movement*) dan *REM* (*Rapid Eye Movement*). Adapun fase *NREM* dan *REM* yang saling bergantian selama empat sampai enam siklus dalam semalam. Beberapa tahap seperti a) tahap pertama, yaitu tahap seseorang tertidur, seperti mata yang mulai tertutup tetapi masih mudah untuk terbangun, pada tahap ini biasanya

terjadi 5-10 menit, b) tahap kedua, seseorang memasuki tahap tidur ringan, dimana kondisi detak jantung seseorang akan melambat dan suhu tubuh akan menurun, kemudian setelah itu seseorang memasuki dalam *fase deep sleep* atau tidur dalam, c) tahap ketiga, yaitu tahap dimana seseorang mulai tertidur pulas, pada tahap ini termasuk pada tahap perbaikan yang mana memasuki proses pembentukan tulang dan otot maupun sistem imun pada tubuh, pada tahap ini seseorang akan sulit terbangun, d) tahap keempat, fase tertidur pulas dan dalam REM dengan waktu 5 hingga 15 menit yang berlangsung sebanyak 4-5 kali, selanjutnya untuk menyelesaikan fase *REM* yang pertama berjalan selama 10 menit, kemudian orang yang tidur dalam waktu 4-6 siklus istirahat tidur selama 7-8 jam.

Menurut Cici Haryati et al., (2022) menyatakan bahwa dalam proses penuaan dapat terjadi pada lanjut usia banyak ditemukan masalah pada pola tingkat tidur yang buruk ditemukan hasil wawancara di Kelurahan Kebon Manggis menyatakan sering terbangun pada malam hari karena lingkungan yang bising, penyakit yang kambuh sehingga mengganggu kualitas tidurnya, serta pencahayaan yang terlalu terang maupun terlalu redup, dapat memengaruhi kualitas tidur pada lansia. Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu fungsi otak dan dapat menyebabkan kesehatan yang buruk. Begitupun dengan lanjut usia yang rentan dengan mengalami kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh pola kehidupan, adapun beberapa penyebab yang dapat memengaruhi kualitas tidur seperti, usia, faktor lingkungan, status kesehatan, gaya hidup maupun stress atau depresi (Hutagalung et al., 2022).

2.2.1 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur

Menurut Utami et al., (2021) adapun beberapa faktor pencetus gangguan tidur pada lansia seperti a) usia, usia adalah aspek yang terpenting dalam perkembangan lanjut usia. Terdapat perkembangan fungsi-fungsi organ yang sudah tidak seperti dahulu, dan sangat lebih membutuhkan waktu istirahat atau waktu tidur yang baik, dan melakukan aktifitas yang ringan, karena seiring berjalannya waktu permasalahan kesehatan semakin banyak dialami (Madeira et al., 2019), b) faktor lingkungan, kondisi lingkungan yang dapat memengaruhi kualitas tidur yang buruk adalah

seperti adanya kebisingan, suhu ruangan yang panas ataupun terlalu dingin sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman, ventilasi yang kurang baik, tidak nyamannya dengan tempat tidur yang digunakan, begitupun dengan pencahayaan dalam ruang tidur yang tidak membuat nyaman, kondisi cahaya itu sendiri yang membuat tidak nyaman seperti lampu yang terlalu terang maupun terlalu gelap, hal tersebut yang mengakibatkan cahaya masuk ke mata dan memicu terjadinya otak untuk bekerja, c) sistem psikologis atau stress, faktor psikologis yang menyebabkan gangguan tidur pada lansia sangat beragam, seperti trauma kehidupan, masalah rumah tangga, ekonomi, dan kegelisahan yang diderita oleh lansia, sehingga faktor ini dapat menjadi pencetus gangguan pada kualitas tidurnya, d) latihan fisik, lansia yang tidurnya panjang maupun waktu tidurnya pendek cenderung tidak melakukan olahraga, dan memiliki kualitas tidur yang buruk, lansia yang tidurnya hanya 4 jam saja cenderung kurang aktif, dan terlalu lama berbaring istirahat di siang hari menyebabkan waktu tidur yang pendek, e) obat-obatan, pada lansia yang mengkonsumsi obat untuk penyakitnya, akan terjadi gangguan pada pola tidurnya, yang memiliki efek samping menekan kualitas tidurnya, pada tahap *REM (Rapid Eye Movement)* dan meningkatkan frekuensi bangun tidur serta rasa kantuk (Jepisa & Riasmini, 2020).

Gangguan tidur adalah masalah keadaan yang mengganggu pola tidur-bangun seseorang berubah dari pola tidur biasanya, ini mengakibatkan penurunan baik dalam jumlah maupun mutu kualitas tidur seseorang, dan terdapat gangguan tidur seperti a) *Obstructive Sleep Apnea (OSA)*, *sleep apnea* ialah kejadian dimana beberapa saluran udara tersumbat saat tidur. Gejalanya seperti kelelahan saat bangun tidur, dan sepanjang hari. Jika mengalami sleep apnea sepanjang hari maka akan kelelahan terus-menerus (Hasibuan & Hasna, 2021), b) *Insomnia*, insomnia adalah gangguan kualitas tidur, yang dimana penderita merasakan letih dan lelah, sehingga menimbulkan proses tidur buruk dan terbangun pada dini hari kemudian kembali tidur. Adapun beberapa faktor tertentu seperti rasa khawatir, kegelisahan, dan pola makan pada sebelum tidur (Edinger et al., 2021).

2.2.2 Alat Ukur Kualitas Tidur

Pengukuran kualitas tidur yaitu menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yakni alat ukur yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur orang dewasa, merupakan instrumen yang efektif dalam mengukur kualitas tidur dan pola tidur. Skala yang digunakan yakni skala linkert. Terdapat pertanyaan-pertanyaan terbuka tentang kebiasaan individu tidur dan bangun, total waktu tidur, dan *sleep latency*. Terdapat 9 pertanyaan berkualitas dan dikelompokkan ke dalam 7 komponen seperti: a) kualitas tidur yang subjektif (*subjektif sleep quality*), b) waktu yang diperlukan untuk memulai tidur (*sleep latensi*), c) lama waktu atau durasi tidur (*sleep duration*), d) efisiensi kebiasaan tidur (*haburatal sleep efficiency*), e) gangguan tidur (*sleep diturbance*), f) penggunaan obat tidur (*use of sleeping medication*), dan g) halangan atau rintangan pada saat bangun (*daytime disfungtion*). Setiap skala memiliki macam skala 0-3, yang berarti 0 menunjukkan nilai sangat buruk, 1 memiliki nilai cukup baik jika tidak pernah, 2 jika melakukan 1x/minggu memiliki nilai cukup buruk, 3 jika dilakukan 1-2x/minggu dan jika 4 melakukannya >3x/minggu. Kemudian dijumlahkan untuk menghasilkan skor global dari *PSQI* yang memiliki jangkauan 0-21 yang mana jika hasil skor ≤ 5 maka artinya kualitas tidur baik, namun jika skor >5 dapat dikatakan bahwa kualitas tidur buruk. Petunjuk pengisian dengan langkah seperti menjawab atau menanggapi semua pertanyaan dimana untuk kalimat tanya nomor 1-4 jawaban dengan angka sedangkan untuk jawaban 5-9 cukup dengan memberikan tanda (X) pada salah satu kolom pilihan jawaban yang tersedia (Rahma, 2022).

2.3 Mindfulness

Menurut Wicaksono et al (2022), berdasarkan dengan teori Kabat-Zin mengatakan bahwa pengembangan *mindfulness* dapat diartikan dengan tingkat sadar yang penuh dan disengaja dengan penuh penerimaan tanpa penghakiman, kesadaran yang menghasilkan perasaan dan sensasi yang tidak terduga yang memiliki makna untuk mengingat pengalaman yang dialami, dan untuk menerima dengan penuh kelapangan, tanpa adanya pikiran buruk yang menghambat kualitas hidup masing-masing manusia.

Mindfulness adalah suatu kegiatan yang dilaksanakan dengan penuh rasa perhatian, pada setiap saat yang ada di dalam kejadian yang sedang dirasakan. *Mindfulness* mendukung seseorang untuk memperhatikan dan menerima perasaan, pikiran-pikiran negatif dan tidak menghindarinya. Hal ini akan membantu individu mengatasi perasaan dan pikiran negatif tersebut yang pada akhirnya berkurang dan berdampak pada perilaku menjadi lebih positif, sehingga individu mampu mengembangkan emosi positif seperti rasa nikmat syukur, kenyamanan, perhatian, dan rasa cinta yang hangat (Wulandari & Irwanto, 2022). Terapi *mindfulness* adalah suatu bentuk latihan konsentrasi terhadap suatu hal untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi dan lebih fokus sehingga individu dapat merasakan hal positif bagi tubuhnya dan memberikan kenyamanan secara psikologis dan menurunkan tingkat stres yang memengaruhi kualitas tidur menjadi buruk (Romadhoni & Widiatie, 2020).

Adapun manfaat dari *mindfulness* diantaranya yaitu dapat memberi khasiat terhadap kesehatan fisik, dan mental dengan adanya peristiwa perubahan pada sikap individu manusia. Serta untuk melatih kefokuskan pikiran dan ketenangan dalam fikiran individu, sehingga menciptakan pandangan yang jernih dan tetap merasa tenang. Meditasi *mindfulness* tergolong mudah untuk dilakukan bagi pemula. Secara umum meditasi tersebut tidak hanya memusatkan perhatian pada satu objek saja, seperti *concentrated meditation*, akan tetapi meditasi ini membiarkan fikiran dan perasaan yang muncul pada saat ini (Sariyani et al., 2023).

Macam-macam bentuk terapi meditasi *mindfulness* yang terdiri dari: a) *mindful Breathing Exercise (MBE)* bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dengan melibatkan pernafasan guna mengurangi rasa khawatir, serta menciptakan pikiran yang lebih positif dalam beberapa saat setelahnya b) *mindful Walking* atau dikenal juga sebagai *Walking Meditation* merupakan praktik yang menuntut untuk menyadari dan merasakan sensasi fisik saat berjalan terutama tanpa menggunakan alat pelindung kaki c) *mindful Gratitude Journal* adalah teknik berlatih dengan rasa bersyukur (spiritual) dan kesadaran penuh serta dapat meningkatkan rasa emosi

yang positif d) *mindful Eating* adalah latihan kesadaran yang fokus pada pengalaman sensorik yang muncul ketika seseorang sedang makan, yang sekaligus dapat memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh e) *body Scan* yakni training dengan pemindaian tubuh yang dijalankan dengan melalui proses tahapan pada setiap bagian- bagian tubuh sehingga individu dapat menyadari apa yang sedang dirasakan dalam tubuh dan reaksi dalam tubuhnya yang mampu menerima tubuh apa adanya, f) *loving kindness meditation*, menurut Kabatt Zinn (2001) menyatakan bahwa bentuk meditasi yang menghadirkan perasaan cinta dan kasih merupakan bentuk meditasi yang merupakan penerimaan kedalam hati, latihan ini dapat dimulai dengan memperhatikan kesadaran terhadap pernafasan, lalu dilanjutkan dengan menghadirkan perasaan yang penuh cinta, kasih penerimaan serta ketenangan terutama dalam bentuk kepedulian terhadap diri sendiri atau self-care, juga orang lain, sehingga dapat membantu mengurangi kritik terhadap diri sendiri (*self-criticism*) (Wulandari & Irwanto, 2022).

Aspek yang ada dalam *mindfulness* terdapat 5 hal yang perlu diketahui pada penerapan terapi *mindfulness*, yakni seperti halnya : a) *observing* mengacu pada kondisi individu yang dapat hadir secara sadar dan memperhatikan pengalaman yang terjadi baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar, b) *describing* adalah kemampuan dalam mengungkapkan atau menjelaskan pengalaman yang dialami, c) *acting with awareness* merupakan kondisi di mana individu benar-benar terlibat dan hadir dalam aktivitas yang dilakukan, memberikan perhatian penuh, serta menjalankan secara sadar, d) *nonjudging of inner experience* menggambarkan keadaan dimana seseorang menerima pengalaman tanpa memberikan penilaian atau mengategorikan sebagai hal yang baik atau buruk, e) *nonreactivity to inner experience* merujuk pada kemampuan individu dalam melepaskan diri dari pikiran serta emosi yang muncul, membiarkan pengalaman datang dan pergi tanpa terbawa atau terlalu terpengaruh oleh suatu keadaan (Azzahra et al., 2023).

Hasil temuan Zheng et al., (2024) menyatakan bahwa pada karyawan perusahaan di Provinsi Zhejiang yang mengalami gangguan tidur yang buruk, yang memengaruhi kualitas kinerja karyawan tersebut, kemudian berdasarkan dengan penelitian ini teknik relaksasi *mindfulness* dengan memfokuskan diri dapat meningkatkan kualitas tidurnya menjadi baik *p value* menjadi <0.05 , karena fokus dalam kebaikan hal-hal positif yang membuat bahagia, meregulasi emosi, sehingga dapat membantu meringankan dan meningkatkan kualitas tidur menjadi baik, dengan melakukannya secara teratur dapat mencapai hasil yang terbaik di dukung juga dengan data yang empiris.

Berdasarkan hasil penelitian Ridho Muhammad et al., (2023), menemukan bahwa teknik *mindfulness deep breathing* atau latihan pernafasan, pada peserta didik di Semarang dapat meningkatkan kualitas tidur, aktivitas istirahatnya dengan baik. Dari pretest 60,47, kemudian dilakukan posttest ditemukan hasil 49,78. Dikarenakan berdasarkan dalam penelitian ini memusatkan perhatian penuh untuk membantu memfokuskan diri, penerimaan diri sendiri, sehingga dapat menenangkan pikiran, melemaskan otot-otot tubuh, sehingga muncul rasa tenang dalam relaksasi *mindfulness* ini, dan menimbulkan reaksi positif pada tubuh, serta meningkatkan kualitas tidur dan kegiatan fisik lainnya yang membuat tenang. Pada kesempatan lain peneliti juga menjelaskan bahwa relaksasi adalah teknik yang membantu seseorang untuk mendapatkan kontrol dirinya kembali, yang bisa dilatih. Salah satunya adalah meditasi *mindfulness* ini yang memiliki manfaat yang sangat baik tanpa adanya efek samping yang menyebabkan efek yang berbahaya untuk tubuh.

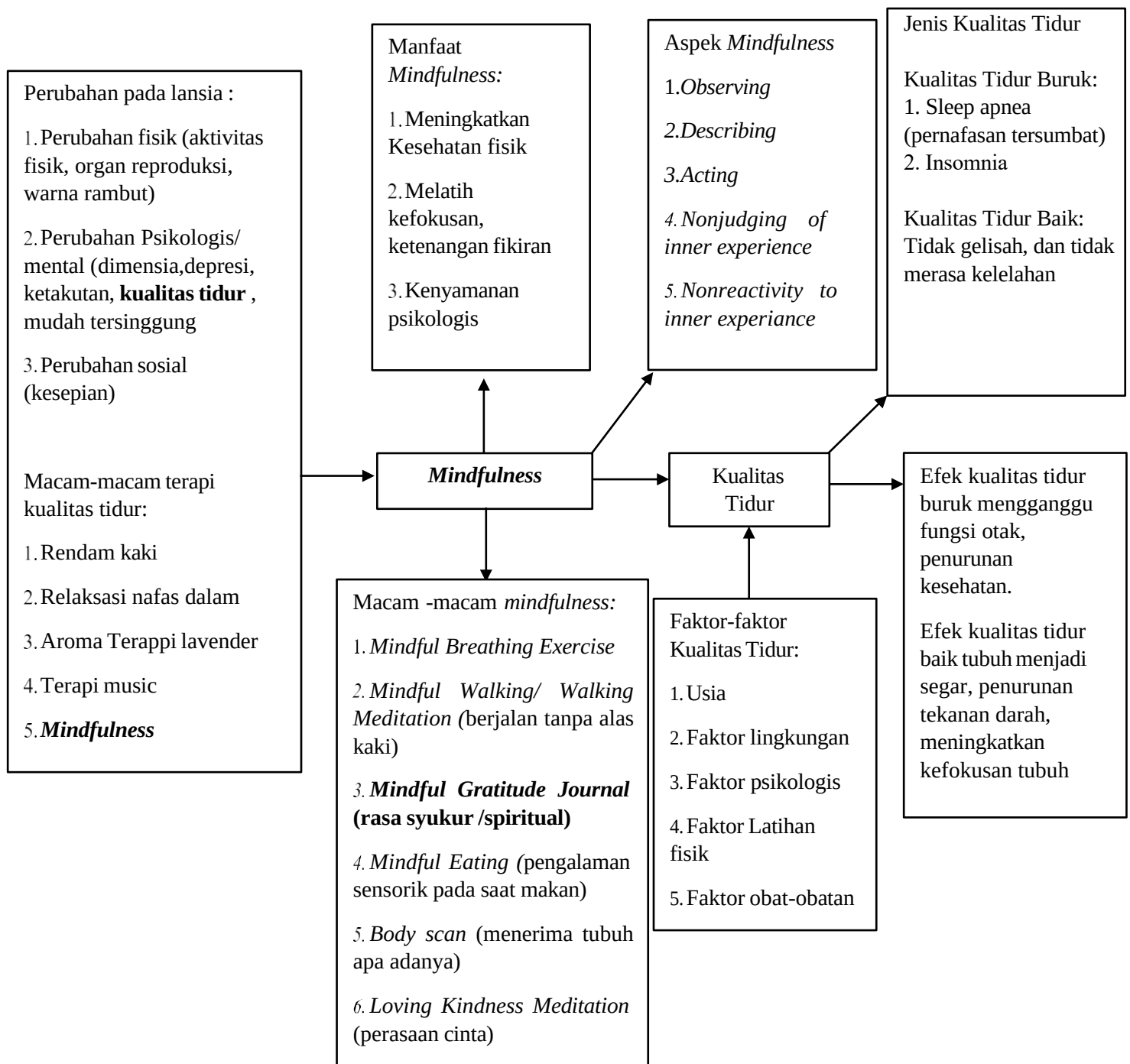
Berdasarkan hasil temuan dari Sumarni et al., (2024), yang berbicara bahwa pada penelitiannya ditemukan hasil 74% mengalami sulit tidur, kemudian setelah dilakukan pelatihan *mindfulness* ditemukan hasil 82% adanya peningkatan dalam kualitas tidurnya. Yang menjadikan kualitas tidur meningkat yaitu melakukan teknik relaksasi dengan cara fokus pada diri sendiri, menenangkan pikiran dengan cara mengingat hal baik atau hal yang membuat senang dan bahagia, disamping itu disertai dengan rasa syukur dengan kehidupan yang dirasakan saat ini, tidak berfikir

mengenai hal-hal buruk. Sehingga ditemukan hasil yang positif dalam penerapan terapi ini, untuk menurunkan tingkat kualitas tidur yang buruk dan dapat mengurangi tingkat kecemasan.

Berdasarkan hasil temuan dari Zhou et al., (2023), yang menyatakan bahwa pada penelitiannya yang melibatkan mahasiswa mengalami gangguan kualitas tidur, dan peneliti melakukan dan menerapkan solusi agar kualitas tidur mahasiswa menjadi baik dengan cara terapi *mindfulness*, sebanyak 497 mahasiswa di Cina, hasil menunjukkan kualitas tidur mahasiswa menjadi lebih baik setelah diterapkan terapi *mindfulness* menunjukkan tingkat kualitas tidur $p < 0,05$, teknik atau cara yang digunakan dalam penerapannya yang digunakan yaitu teknik mengolah emosi dan disfungsi emosional yang memengaruhi tingkat depresi sehingga mengganggu kualitas tidurnya. Studi penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* dapat diterapkan dengan aman dan dapat berhasil diterapkan.

Berdasarkan penelitian Ding et al., (2020), bahwa penelitian yang dilakukan di Tiongkok yang melibatkan remaja sejumlah 72% remaja putri yang mengalami gangguan kualitas tidur dengan total 575 individu mahasiswa. Dengan jumlah gangguan kualitas tidur 18,7% hingga 21,4%, yang mencakup latensi tidur baik, hasil dari penelitian ini setelah diterapkan terapi *mindfulness* menunjukkan adanya perubahan yang baik yaitu 82,09% kualitas tidur meningkat. Penerapan terapi dengan cara melatih tingkat kesadaran seperti fokus terhadap pikiran dan pengalaman tanpa menghakimi, mengelola sisi negatif dengan mengurangi stres, kecemasan yang bisa memicu kualitas tidur yang buruk, dan menghindari perasaan bersalah sebelum tidur. Penelitian ini menyatakan terapi *mindfulness* dapat diterapkan dengan baik dan tidak ada sisi negatif untuk diterapkan dalam kalangan apapun.

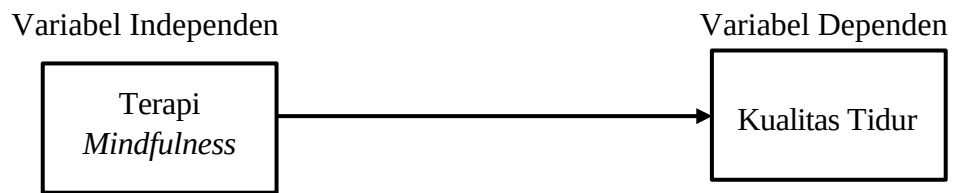
2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

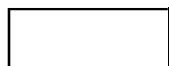
Sumber : BKKBN, (2023), Noviyanti, (2021), Handayani, (2022), Reisani Hardi Kamagi, (2021), Jiang et al., (2021), Utami et al., (2021), Edinger et al., (2021).

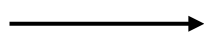
2.5 Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

Keterangan:

 : Variabel yang akan di teliti

 : Yang berhubungan

2.6 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2016:159) dalam Astuti et al., (2023) hipotesis merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian. Rumusan masalah disini adalah dalam bentuk pertanyaan. Dikatakan jawaban sementara karena yang dikatakan disini baru berdasarkan teori. Hipotesis dirumuskan dengan dasar kerangka pikir yang termasuk jawaban sementara dari masalah yang telah dirumuskan. Hipotesis pada penelitian ini adalah:

HO : Tidak ada pengaruh terapi *mindfulness* terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Slawi Kulon.

Ha : Ada pengaruh pengaruh terapi *mindfulness* terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Slawi Kulon.