

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Lansia

1. Pengertian

Lansia adalah individu yang berusia di atas 60 tahun, pada umumnya memiliki tanda-tanda terjadinya penurunan fungsi-fungsi biologis, psikologis, social, dan ekonomi (BKKBN, 2009). Lansia adalah usia 60 tahun ke atas sesuai dengan definisi *World Health Organization* (WHO) yang terdiri dari (1) usia lanjut (*elderly*) 60-74 tahun, (2) usia tua (*old*) 75-90 tahun dan (3) usia sangat lanjut (*very old*) 90 tahun. Menua (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Pieter, Janiwarti dan saragih, 2011). Menurut Santrock (2002), ada dua pandangan tentang definisi orang lansia atau lansia, yaitu menurut pandangan orang barat dan orang Indonesia. Pandangan orang barat menyebutkan bahwa yang tergolong lansia adalah orang yang sudah berumur 65 tahun ke atas, dimana usia ini akan membedakan seseorang masih dewasa atau sudah lansia. Pandangan orang Indonesia menyebutkan bahwa lansia adalah orang yang berumur 60 tahun ke atas. Pada umur 60 tahun seseorang sudah mulai tampak ciri-ciri ketuaan.

2. Teori Proses Menua

Teori yang berkaitan dengan proses penuaan menurut Maryam (2008), yaitu teori biologis, teori psikologis dan teori spiritual.

a. Teori biologis

Teori biologis mencakup teori genetik dan mutasi, *immunology slow theory*, teori stress, teori radikal bebas, dan teori rantai silang.

a) Teori genetik dan mutasi

Menurut teori genetik dan mutasi, menua terprogram secara genetik untuk spesies- spesies tertentu. Menua terjadi sebagai akibat dari perubahan biokimia yang deprogram oleh molekul- molekul DNA dan setiap sel pada saatnya akan mengalami mutasi, sebagai contoh yang khas adalah mutasi dari sel-sel kelamin (terjadi penurunan kemampuan fungsi sel).

b) *Immunology slow theory*

Menurut *Immunology slow theory*, sistem imun menjadi efektif dengan bertambahnya usia dan masuknya virus ke dalam tubuh yang dapat menyebabkan kerusakan organ tubuh.

c) Teori stress

Teori stress mengungkapkan menua terjadi akibat kehilangan sel-sel yang biasa digunakan tubuh. Regenerasi jaringan tidak dapat mempertahankan kestabilan lingkungan internal, kelebihan usaha, dan stress yang menyebabkan sel-sel tidak dapat melakukan regenerasi.

d) Teori radikal bebas

Radikal bebas dapat terbentuk di alam bebas, tidak stabilnya radikal bebas (kelompok atom) mengakibatkan oksidasi oksigen bahan-bahan organik seperti karbohidrat dan protein. Radikal ini menyebabkan sel-sel tidak dapat melakukan regenerasi.

e) Teori rantai silang

Pada teori rantai silang diungkapkan bahwa reaksi kimia sel-sel yang tua atau usang menyebabkan ikatan yang kuat, khususnya jaringan kolagen. Ikatan ini menyebabkan kurangnya elastisitas, kekacauan dan hilangnya fungsi sel.

b. Teori psikologis

Pada usia lanjut, proses penuaan terjadi secara alamiah seiring dengan penambahan usia. Perubahan psikologis yang terjadi dapat dihubungkan pula dengan kekurangan mental dan keadaan fungsional yang efektif. Kepribadian individu yang terdiri atas motivasi dan inteligensi dapat menjadi karakteristik konsep diri dari seorang lansia. Konsep diri yang positif dapat menjadikan seorang lansia mampu berinteraksi dengan mudah terhadap nilai-nilai yang ada ditunjang dengan status sosialnya.

c. Teori spiritual

Komponen spiritual dan tumbuh kembang merujuk pada pengertian hubungan individu dengan alam semesta dan persepsi

individu tentang arti kehidupan. James Fowler mengungkapkan tujuan tahapan perkembangan kepercayaan (wong, wt .al, 1999). Fowler juga meyakini bahwa kepercayaan/dimensia spiritual adalah suatu kekuatan yang member arti bagi kehidupan seseorang. Fowler menggunakan istilah kepercayaan sebagai suatu bentuk pengetahuan dan cara berhubungan dengan kehidupan akhir. Menurutnya, kepercayaan adalah suatu fenomena timbale balik, yaitu suatu hubungan aktif antara seseorang dengan orang lain dalam menanamkan suatu keyakinan, cinta kasih dan harapan. Fowler meyakini bahwa perkembangan kepercayaan antara orang dan lingkungan terjadi karena adanya kombinasi antara nilai-nilai dan pengetahuan. Fowler juga berpendapat bahwa perkembangan spiritual pada lansia berbeda pada tahap penjelmaan dari prinsip cinta dan keadilan (maryam, 2008)

3. Batasan Lansia

Di Indonesia, batasan lansia adalah 60 tahun ke atas. Hal ini di pertegas dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia pada Bab 1 Pasal 1 Ayat 2 (Nugroho, 2008). Usia yang dijadikan patokan untuk lansia berbeda-beda, umumnya berkisar antara 60-65 tahun. Beberapa pendapat para ahli tentang batasan usia adalah sebagai berikut:

- a. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), ada empat tahapan yaitu:
 1. Usia pertengahan (*middle age*) usia 45-59 tahun
 2. Lansia (*elderly*) usia 60-74 tahun
 3. Lansia tua (*old*) usia 75-90 tahun
 4. Usia sangat tua (*very old*) usia >90 tahun
- b. Menurut Eliopolous (2010) batasan usia lanjut yaitu:
 1. Setengah tua yaitu seseorang yang berusia antara 60-74 tahun.
 2. Tua yaitu seseorang yang berusia antara 75-100 tahun.
 3. Sangat tua yaitu seseorang yang berusia > 100 tahun.

B. Aktifitas Fisik Lansia

1. Definisi

Aktivitas adalah suatu energi atau keadaan untuk bergerak untuk memenuhi kebutuhan hidup (Tarwoto dan Wartonah, 2010). Aktivitas fisik adalah setiap kegiatan yang membutuhkan energi untuk melakukannya seperti berjalan, menari, mengasuh cucu dan lain sebagainya. Aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang dan bertujuan untuk kesegaran jasmani (Depkes, 2010).

Aktivitas fisik yang bermanfaat untuk kesehatan lansia sebaiknya memenuhi kriteria frekuensi, intensitas, waktu dan tipe. Frekuensi adalah seberapa sering aktivitas dilakukan, berapa hari dalam satu minggu. Intensitas adalah seberapa keras suatu aktivitas dilakukan. Biasanya

diklasifikasikan menjadi intensitas rendah, sedang, dan tinggi. Waktu mengacu pada durasi, seberapa lama suatu aktivitas dilakukan dalam satu pertemuan, sedangkan jenis aktivitas adalah jenis-jenis aktivitas fisik yang dilakukan (Ambardini, 2009).

2. Jenis Aktivitas Fisik Lansia

Aktivitas fisik yang dapat dilakukan lansia dalam kehidupan sehari-hari, yaitu: membersihkan rumah, mencuci baju, menyetrika, berkebun, mengemudi mobil, mengecat rumah, memotong kayu, olahraga/latihan fisik dan lain-lain (Depkes, 2010).

Beberapa contoh olahraga/latihan fisik yang dapat dilakukan oleh lansia untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran, kesegaran dan kelenturan fisiknya adalah sebagai berikut (Maryam, 2008) :

a) Pekerjaan rumah dan berkebun.

Kegiatan ini merupakan kegiatan yang membutuhkan energi, Dengan kegiatan ini tubuh lansia akan mengeluarkan keringat namun harus dikerjakan secara tepat agar nafas sedikit lebih cepat, denyut jantung lebih cepat, dan otot menjadi lelah. Dengan kegiatan ini lansia mendapatkan kesegaran jasmani. Aktivitas fisik berupa pekerjaan rumah dan berkebun dianjurkan untuk melakukannya dalam intensitas sedang selama 30 menit setiap hari dalam seminggu.

b) Berjalan-jalan

Berjalan-jalan sangat baik untuk meregangkan otot-otot kaki dan bila jalannya makin lama makin cepat akan bermanfaat untuk

daya tahan tubuh. Jika melangkah dengan panjang dan mengayunkan lengan 10-20 kali, maka dapat melenturkan tubuh. Hal ini bergantung pada kebiasaan. Berjalan-jalan sebaiknya dikombinasikan dengan olahraga lain seperti *jogging* atau berlari-lari.

c) Jalan cepat

Jalan cepat merupakan olahraga lari dengan kecepatan di bawah 11 km/jam atau dibawah 5,5,menit/Km. Jalan cepat berguna untuk mempertahankan kesehatan dan kesegaran jasmani yang aman bagi lansia. Selain itu, biayanya murah dan menyenangkan, mudah, serta berguna bila dilakukan dengan benar. Posisi yang tepat atau yang dianjurkan pada saat jalan cepat adalah pandangan lurus kedepan, bernafas normal melalui hidung atau mulut, kepala dan badan lemas serta tegak, tangan digenggam ringan, kaki mendapat di tumit atau pertengahan telapak kaki, langkah tidak terlalu besar, serta ujung kaki mengarah ke depan. Jalan cepat dilakukan dengan frekuensi 3 -5 kali seminggu, lama latihan 15-30 menit, dilakukan tidak kurang dari 2 jam setelah makan.

d) Renang

Olahraga renang paling baik dilakukan untuk menjaga kesehatan karena pada saat berenang hampir semua otot tubuh bergerak, sehingga kekuatan otot meningkat. Olahraga renang biasanya baik untuk orang-orang yang menderita penyakit lemah otot atau kaku sendi karena dapat melancarkan peredaran darah asalkan

dilakukan secara teratur. Selain itu olahraga pada lansia dapat menunjang kesehatan, yaitu dengan meningkatkan nafsu makan, membuat kualitas tidur menjadi lebih baik, dan mengurangi kebutuhan akan obat-obatan.

e) Bersepeda

bersepeda baik untuk meningkatkan peregangan dan daya tahan, tetapi tidak menambah kelenturan pada derajat yang tinggi. Kegiatan ini dapat dilakukan sesuai kemampuan dan harus disertai latihan aerobik. Latihan fisik ini dapat dilakukan sekurangnya 30 menit dengan intensitas sedang, 5 hari dalam seminggu atau 20 menit dengan intensitas tinggi, 3 hari dalam seminggu dan 2 hari dalam seminggu. Modifikasi olahraga ini dapat dilakukan dengan bersepeda statis bagi lansia yang mengalami gangguan penglihatan dan osteoarthritis.

f) Senam

Senam lansia adalah olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia.

3. Tipe-Tipe Aktivitas Fisik

Ada 3 tipe aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh yaitu (Rizki, 2011) :

1) Ketahanan

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah tetap

sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti: Berjalan kaki, misalnya turunlah dari bus lebih awal menuju tempat kerja kira-kira menghabiskan 20 menit berjalan kaki dan saat pulang berhenti di halte yang menghabiskan 10 menit berjalan kaki menuju rumah, lari ringan, berenang dan senam, bermain tenis, berkebun dan kerja di taman.

2) Kelenturan

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah. Mempertahankan otot tubuh tetap lemas (lentur) dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti: 1)Peregangan, mulai dengan perlahan-lahan tanpa kekuatan atau sentakan, lakukan secara teratur untuk 10-30 detik, bisa mulai dari tangan dan kaki. 2) Senam taichi, yoga. 3) Mengepel lantai.

3) Kekuatan

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis.

Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (2 -4 hari per minggu). Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti: Push-up (pelajari teknik yang benar untuk mencegah otot sendi dari kecelakaan), naik turun tangga, angkat berat/beban, membawa belanjaan dan mengikuti kelas senam terstruktur dan terukur (*fitness*)

Aktivitas fisik tersebut akan meningkatkan pengeluaran tenaga dan energy (pembakaran kalori), misalnya : Berjalan kaki (5,6-7 kkal/menit), menyetrika (4,2 kkal/menit), menyapu rumah (3,9 kkal/menit), membersihkan jendela (3,7 kkal/menit), mencuci baju (3,56 kkal/menit) dan mengemudi mobil (2.8 kkal/menit).

Aktivitas fisik berupa olahraga yang dapat dilakukan antara lain: Jalan sehat dan jogging, bermain tenis, bermain bulu tangkis, sepak bola, senam aerobic, senam pernafasan, berenang, bermain bola basket, bermain voli, dan bersepeda.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas fisik Lansia

Bertambah usia seseorang, kemampuan fisik dan mental hidupnya pun akan perlahan-lahan pasti menurun. Akibatnya aktivitas hidupnya akan ikut terpengaruh termasuk aktivitas fisiknya. Beberapa masalah fisik yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik lansia, yaitu : 1) Mudah jatuh. Hal ini dipengaruhi gangguan sistem sensorik yang menyebabkan gangguan penglihatan dan pendengaran, gangguan sistem saraf pusat seperti stroke dan parkinson, gangguan kognitif dan gangguan muskuloskeletal yang

menyebabkan gangguan gaya berjalan. 2) Mudah lelah. Disebabkan oleh faktor psikologis (perasaan bosan, kelelahan, atau perasaan depresi), gangguan organik dan pengaruh obat-obatan yang melelahkan daya kerja otot (Stanley & Beare, 2006).

5. Dampak aktivitas fisik

Aktivitas fisik penting untuk lansia yaitu: menjaga kesehatan, memelihara kemampuan untuk melakukan ADL, dan peningkatan kualitas hidup. Manfaat dari kegiatan fisik meliputi pencegahan penyakit jantung, penurunan tekanan darah, mengurangi risiko osteoporosis, keseimbangan dan tidur lebih nyenyak (Jones, 1997, Lueckenotte, 2000). Beberapa ahli mendapatkan kesimpulan bahwa aktivitas fisik dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih tenang, kurang menderita ketegangan dan kecemasan. Latihan fisik akan membuat seseorang lebih kuat menghadapi stres dan gangguan hidup sehari-hari, lebih dapat berkonsentrasi, tidur lebih nyenyak dan merasa berprestasi. Hal ini disebabkan karena gerakan fisik bisa digunakan untuk memproyeksikan ketegangan, sehingga setelah latihan, orang merasa ada beban jiwa yang terbebaskan. Disamping itu penurunan kadar garam dan peningkatan kadar epinephrin serta endorfin membuat orang merasa bahagia, tenang dan percaya diri (Anonim, 2014).

C. Kualitas Tidur

1. Pengertian Tidur

Tidur adalah suatu proses perubahan kesadaran yang terjadi berulang-ulang selama periode tertentu (Potter & Perry, 2005). Tidur menurut Pieter,

Janiwarti dan saragih (2011) merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia yang memiliki fungsi perbaikan dan homeostatik (mengembalikan keseimbangan fungsi-fungsi normal tubuh), serta penting pula dalam pengaturan suhu dan cadangan energi normal. Rasa kantuk berkaitan erat dengan hipotalamus dalam otak. Dalam keadaan badan segar dan normal, hipotalamus bekerja baik sehingga dapat memberikan respon normal pada perubahan tubuh atau lingkungan.

2. Fisiologi Tidur

Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur oleh adanya hubungan mekanisme serebral yang secara bergantian untuk mengaktifkan dan menekan pusat otak agar dapat tidur dan bangun. Salah satu aktivitas tidur ini diatur oleh system pengaktifasi retikularis yang merupakan system yang mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan susunan saraf pusat termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur. Pusat pengaturan aktivitas kewaspadaan dan tidur terletak dalam mensensefalon dan bagian atas pons. Selain itu, *reticular activating system* (RAS) dapat memberikan rangsangan visual, pendengaran, nyeri dan perabaan juga dapat menerima stimulasi dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Keadaan sadar *neuron* dalam RAS akan melepaskan *katekolamin* seperti *norepineprin*. Demikian juga pada saat tidur, kemungkinan disebabkan adanya pelepasan serum serotonin dari sel khusus yang berada di *pons* dan batang otak tengah, yaitu *bulbar synchronizing regional* (BSR), sedangkan bangun tergantung dari keseimbangan implus yang diterima di pusat otak dan *system limbic*.

Dengan demikian, system pada batang otak yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah RAS dan BSR (Hidayat, 2009).

3. Tahapan tidur

Tidur dibagi menjadi dua fase yaitu pergerakan mata yang cepat atau *rapid eye movement* (REM) dan pergerakan mata yang tidak cepat atau *non rapid eye movement* (NREM). Tidur diawali dengan fase NREM yang terdiri dari empat stadium, yaitu tidur stadium satu, tidur stadium dua, tidur stadium tiga dan tidur stadium empat; lalu diikuti oleh fase REM (Darmojo, 2004). Fase NREM dan REM terjadi secara bergantian sekitar 4-6 siklus dalam semalam (Potter & Perry, 2005).

Tahapan tidur menurut Darmojo (2004) fase non REM terdiri dari empat stadium:

- a. Stadium 1. Saat transisi antara bangun penuh dan tidur, sekitar 30 detik sampai 7 menit dan karakteristik di tandai oleh gelombang otak yang *low-voltage* pada pemeriksaan *electro encephalografi* (EGG).
- b. Stadium 2. Ditandai gelombang otak *low-voltage* yang disebut "*sleep spindles*" dan *K complexes*.
- c. Stadium 3 dan 4. Sering disebut tidur yang dalam atau "*delta sleep*" EEG menunjukkan gelombang yang lambat dengan amplitude yang tinggi.

Selama tidur baik NREM maupun REM, dapat terjadi mimpi tetapi mimpi dari tidur REM lebih nyata dan diyakini penting secara fungsional untuk konsolidasi memori jangka panjang (Potter & Perry, 2005).

Pemenuhan kebutuhan tidur atau kualitas tidur terlihat dari parameter kualitas tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk tidur, frekuensi terbangun dan beberapa aspek subjektif, seperti kedalaman tidur, perasaan segar di pagi hari, kepuasan tidur serta perasaan lelah siang hari (Nugroho, 2000).

Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Tanda-tanda kekurangan tidur dapat dibagi menjadi tanda fisik dan tanda psikologis (Hidayat, 2006). Di bawah ini akan dijelaskan apa saja tanda fisik dan fisiologis yang dialami.

a. Tanda Fisik

Ekspresi wajah (area gelap di sekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebihan (sering menguap), tidak mampu untuk berkonsentrasi (kurang perhatian), terlihat tanda-tanda keletihan seperti penglihatan kabur, mual, dan pusing.

b. Tanda Psikologis

Menarik diri, apatis dan respon menurun, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat berkurang, bingung, timbul halusinasi, dan ilusi penglihatan atau pendengaran, kemampuan memberikan pertimbangan atau keputusan menurun.

4. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva memerah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006).

Kualitas tidur seseorang dapat dikatakan baik dilihat dari parameter kualitas tidur jika seseorang tidur dengan waktu yang cukup, tidur dengan nyenyak, tidak memiliki gangguan tidur saat akan tidur maupun ketika tidur, merasa puas dengan tidurnya, tidak merasa mengantuk pada siang hari dan merasa segar ketika bangun tidur (Hidayat, 2006).

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi tidur

Kualitas tidur di pengaruhi oleh banyak faktor. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tidur menurut Kozier (2000) adalah faktor usia, lingkungan, kelelahan (fatigue), gaya hidup, stres psikologis, alkohol dan stimulan, diet, merokok. Sakit dan medikasi. Faktor yang mempengaruhi tidur individu menurut Potter dan Perry (2005) meliputi keadaan sakit fisik, gaya hidup, obat dan zat, stress emosional, lingkungan dan kelelahan.

a. Keadaan sakit fisik

Orang yang sakit membutuhkan lebih banyak tidur dan pada normal dan irama normal tidur dan terjadi sering kali terganggu. Orang yang kehilangan tidur Potter dan Perry (2005) REM mengakibatkan

waktu tidur lebih banyak dan normal. Nyeri juga dapat mempengaruhi tidur, juga mencegah tidur atau menjadi terjaga.

b. Gaya hidup

Orang yang bekerja dengan shift dan seringnya perubahan shift harus menyusun aktifitas sehingga orang tersebut siap untuk tidur pada waktu atau saat yang benar atau tepat. Latihan yang moderat biasanya dapat menyebabkan lambat atau tertundanya tidur. Kemampuan seseorang untuk relax sebelum memasuki tidur merupakan factor yang penting yang mempengaruhi kemampuan untuk jatuh tidur.

c. Obat dan zat

Zat kimia mengakibatkan perubahan perubahan pada berkurangnya tidur tahap 4 NREM dan tidur REM serta bangun.

d. Stress emosional

Kecemasan dan depresi seringkali mengganggu tidur. Orang yang tidur dipenuhi dengan problem pribadi mungkin tidak mampu untuk relaksasi dengan cukup yang dapat membawanya menjadi tidur.

e. Lingkungan

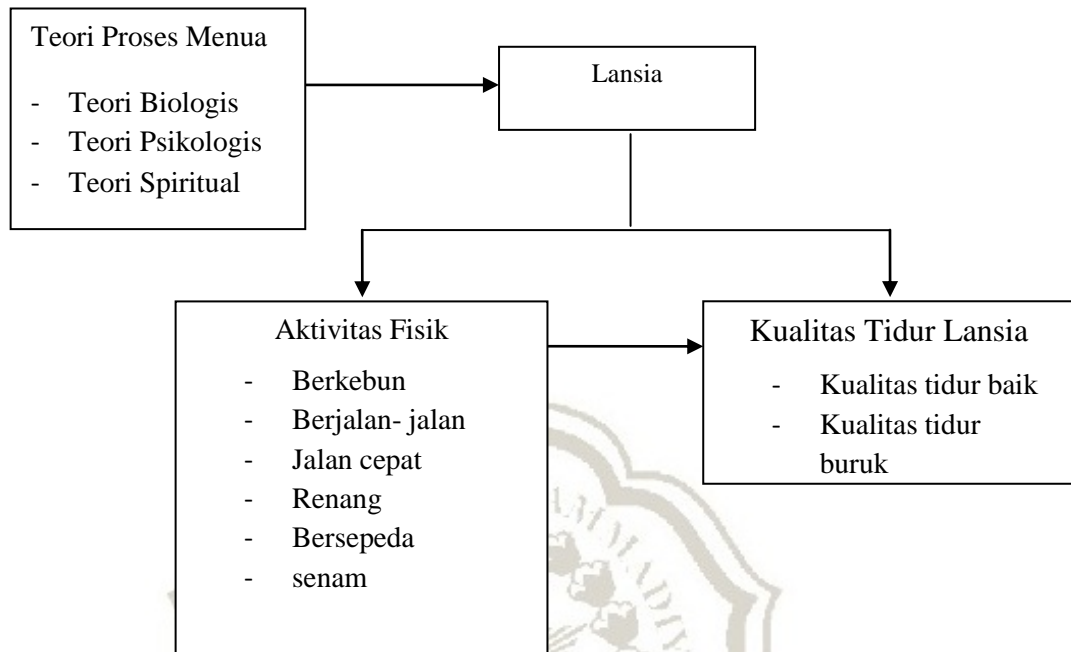
Lingkungan dapat meningkatkan atau juga dapat mengganggu / menghalangi tidur. Adanya perubahan seperti contoh tingkat kebisingan lingkungan, dapat menghalangi/mengganggu tidur. Tidak adanya stimuli yang biasanya ada atau tidak adanya stimuli yang tidak familier atau tidak biasanya ada dapat mengganggu tidur seseorang. Banyak orang dapat tidur dengan baik dilingkungan rumah sendiri.

f. Kelelahan

Seseorang yang mengalami kelelahan sedang biasanya dapat tidur dengan nyenyak atau tenang. Kelelahan dapat juga mempengaruhi pola tidur seseorang. Orang yang mengalami kelelahan berlebihan memperpendek periode pertama tidur paradoksikal (REM). Pada orang yang istirahat, periode REM menjadi lebih lama atau panjang.



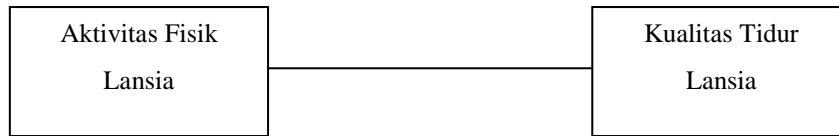
D. Kerangka Teori



Bagan 2.1. Kerangka Teori

Maryam (2008), BKKBN (2009), Buysse et al. (2008).

E. Kerangka Konsep



Bagan 2.2. Kerangka Konsep

