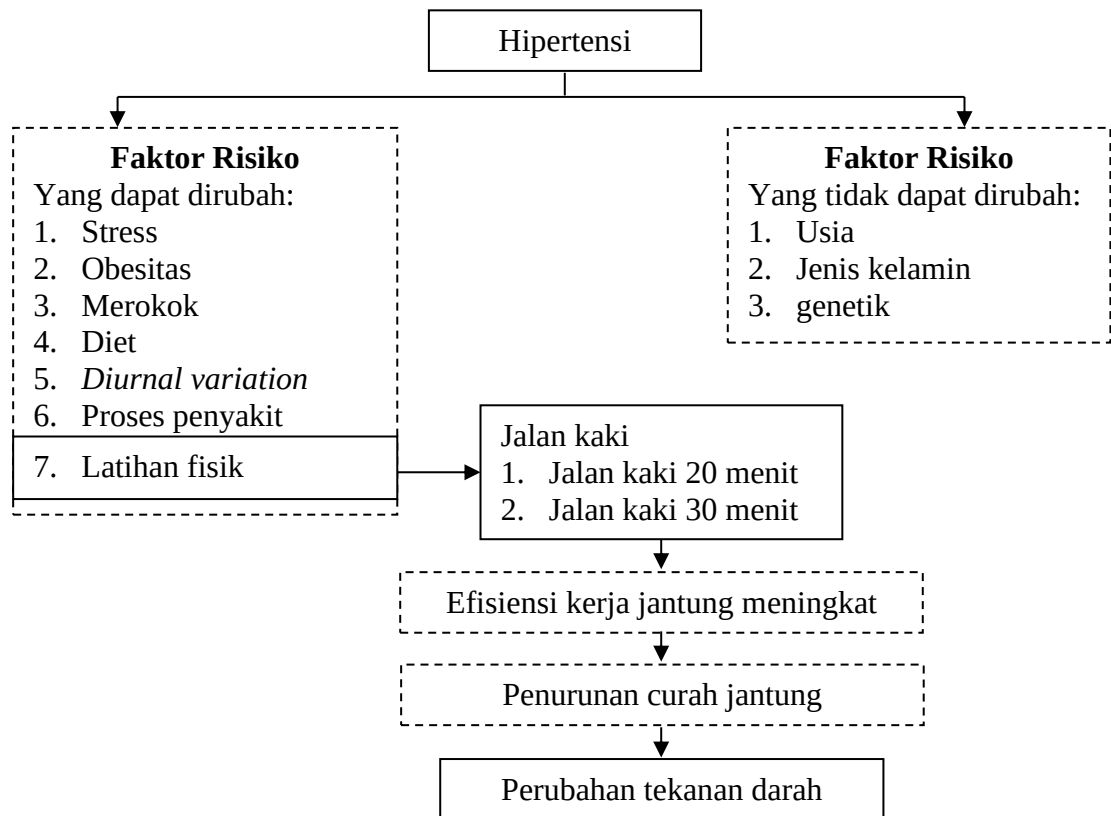


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

Sebuah ide yang berfungsi sebagai landasan pemikiran dalam upaya ilmiah dikenal sebagai kerangka konseptual. Kerangka konseptual akan membantu peneliti dalam menghubungkan teori dan hasil penelitian (Nursalam, 2017). Adapun kerangka konsep dari penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Konsep Perbedaan Jalan Kaki 20 Menit dan 30 Menit Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Keterangan:

-  : Variabel yang diteliti
-  : Variabel yang tidak diteliti
-  : Alur pikiran

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel penelitian

Variabel penelitian adalah karakteristik, sifat, atau nilai dari individu, objek, organisasi, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2021).

Variabel dari penelitian ini adalah :

a. *Variabel Independent* (Bebas)

Variabel independent sering disebut sebagai variabel *stimulus*, *predictor*, *antecedent*. Dalam Bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya *variabel dependent* (terikat) (Sugiyono, 2021). *Variabel independent* pada penelitian ini adalah jalan kaki 20 menit dengan 30 menit.

b. *Variabel Dependent* (Terikat)

Variabel dependent sering disebut variabel output, kriteria, konsekuen. Dalam Bahasa Indonesia sering disebut variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2021). *Variabel dependent* pada penelitian ini adalah tekanan darah.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut. Karakteristik yang dapat diamati (terukur) adalah kunci dari definisi operasional. Dapat diamati artinya memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu

objek atau fenomena yang kemudian dapat diulangi lagi oleh orang lain (Nursalam, 2017). Definisi operasional variabel pada penelitian ini disajikan pada tabel 4.

Tabel 4
Definisi Operasional Perbedaan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi yang Jalan Kaki 20 Menit Dengan 30 Menit

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Skala
<i>Variabel Independent:</i> Jalan Kaki 20 Menit dengan Jalan Kaki 30 Menit	Langkah lurus ke depan secara terus menerus dengan kaki dilangkahkan satu persatu ke depan dan bergerak seiring dengan langkah, tubuh tegak dengan pandangan lurus ke depan, lengan terayun bebas dan siku agak fleksi, dan nadi ≤ 100 x/menit dilakukan selama 20 menit pada kelompok 1 dan 30 menit pada kelompok 2.	SOP jalan kaki	Melakukan gerakan jalan kaki sesuai dengan standar operasional prosedur	-
<i>Variabel Dependent:</i> Tekanan Darah	Nilai yang ditunjukkan oleh tensimeter yang diukur di lengan atas yaitu 3 jari di atas lipat siku dalam posisi duduk sebelum jalan kaki dan 15 menit setelah jalan kaki 20 menit pada kelompok 1 dan 30 menit pada kelompok 2.	<i>Sphygmomano meter</i>	Mengukur tekanan darah dengan metode tak langsung menggunakan <i>Sphygmomano meter</i> yang diukur di lengan atas sekitar 3 cm di atas <i>fossa cubiti</i> .	Interval a. $<120/<80$ mmHg = normal b. $120-139/80-89$ mmHg = pre hipertensi c. $140-159/90-99$ mmHg = hipertensi derajat 1 d. $>160/>100$ mmHg = hipertensi derajat 2

C. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian belum jawaban yang empirik dengan data (Sugiyono, 2021). Hipotesis (*Ha*) pada penelitian ini adalah ada perbedaan tekanan darah pada pasien hipertensi yang jalan kaki 20 menit dengan 30 menit.