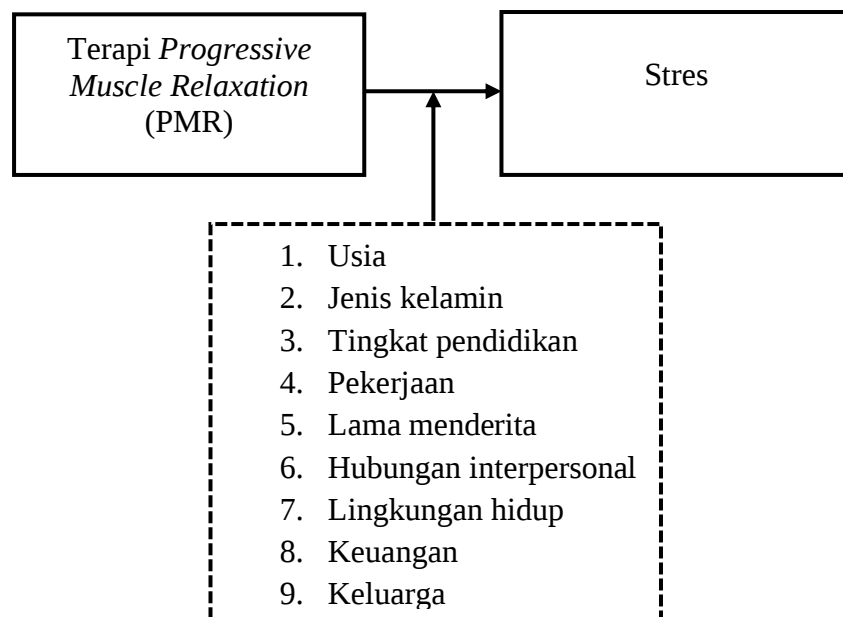


BAB III

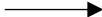
KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan abstraksi dari realitas yang sebenarnya sehingga dapat dipahami dan dikembangkan teori yang menjelaskan hubungan antara variabel. Kerangka konsep dapat membantu peneliti untuk menghubungkan temuan penelitian dengan teori (Nursalam, 2020). Kerangka konsep pada penelitian ini disajikan pada gambar 1.



Keterangan:

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

Gambar 1 Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel penelitian

Variabel penelitian merupakan karakteristik seseorang atau objek yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian akan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2021). Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu:

a. Variabel *Independent* (Variabel bebas)

Variabel *independent* atau disebut juga dengan variabel bebas adalah aktivitas stimulus yang dimodifikasi oleh peneliti untuk memberikan dampak pada variabel dependen. Variabel ini sering diubah, diamati dan diukur untuk menentukan pengaruh atau hubungannya dengan variabel lain (Nursalam, 2020). Variabel *independent* pada penelitian ini adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR).

b. Variabel *Dependent* (Variabel terikat)

Variabel *dependen* merupakan karakteristik perilaku yang dapat diamati dari suatu organisme yang telah terpapar oleh suatu rangsangan dalam ilmu perilaku. Variabel *dependen* yaitu faktor yang dilihat dan diukur untuk memastikan apakah terdapat hubungan atau dampak dari variabel *independen* (Nursalam, 2020). Variabel *dependent* pada penelitian ini adalah stres.

2. Definisi operasional

Definisi yang didasarkan pada karakteristik yang diamati dari sesuatu hal yang sedang didefinisikan disebut dengan definisi operasional. Karakteristik yang dapat diamati (terukur) adalah kunci dari definisi operasional. Dapat diamati

diartikan sebagai sebuah objek atau fenomena yang peneliti observasi atau pengukuran menyeluruh yang kemudian bisa diulangi lagi oleh orang lain. (Nursalam, 2020). Adapun definisi operasional variabel penelitian ini disajikan pada table 2.

Tabel 2
Definisi Operasional Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)
Terhadap Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja
Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023

Variabel	Definisi Oprasional	Cara pengukuran	Skala
Variabel <i>Independent:</i> <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR)	<i>Progressive muscle relaxation</i> (PMR) dilakukan dengan menegangkan bagian demi bagian tubuh selama 15 detik kemudian dikendurkan, pada saat menegangkan tarik napas lalu tahan dan hembuskan pada saat mengendurkan. Latihan ini dilakukan 6 kali pertemuan selama 2 minggu.	SOP <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (lampiran 7)	-
Variabel <i>Dependent:</i> Stres	Suatu ketegangan yang menimbulkan respon fisiologis, emosi maupun perilaku pada seseorang.	Pengukuran stres menggunakan <i>Percieved Stress Scale-10</i> (lampiran 6)	Ordinal Dikategorikan menjadi : a. Skor 0-13 (stres ringan) b. Skor 14-26 (stres sedang) c. Skor 27-40 (stres berat)

C. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2021). Hipotesis adalah suatu dugaan mengenai hubungan antara dua variabel atau lebih yang diharapkan mampu menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian. Setiap hipotesis memiliki elemen masalah (Nursalam, 2020). Hipotesis pada penelitian ini adalah ada *pengaruh progresive muscle relaxation* (PMR) terhadap stres pada pasien diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023.