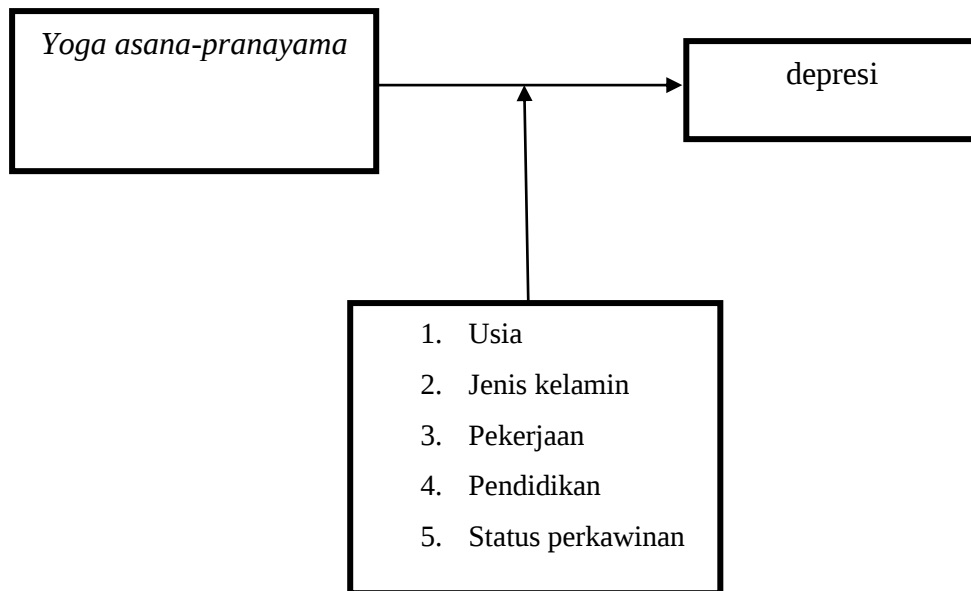


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan kerangka hubungan dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan tentang keterkaitan antar variabel baik yang diteliti maupun variabel yang belum pernah diteliti (Nursalam,2020).



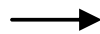
Keterangan :



: variabel yang di teliti



: variabel yang tidak di teliti



: hubungan

Gambar 1. Kerangka konsep pengaruh *yoga asana-pranayama* terhadap depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2021) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, organisasi, atau suatu kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel yang terdapat dalam penelitian ini adalah:

a. Variabel bebas

Variabel bebas (*independent variable*) merupakan variabel yang nilainya menentukan dan mempengaruhi variabel lain. Variabel ini dimanipulasi, diamati, dan juga diukur untuk diketahui hubungan/pengaruhnya dengan variabel lain (Nursalam,2020). Variabel bebas pada penelitian ini yaitu *yoga asana-pranayama*.

b. Variabel terikat

Variabel terikat (*dependent variable*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari manipulasi variabel bebas (Nursalam, 2020). Variabel terikat pada penelitian yaitu depresi.

c. Variabel perancu

Variabel perancu (*confounding variable*) merupakan variabel lain yang berkaitan dengan variabel bebas maupun terikat. Keberadaan variabel ini akan mempengaruhi hubungan antara variabel bebas maupun terikat (Nursalam,2020). Variabel perancu pada penelitian ini yaitu usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, dan status perkawinan.

2. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik atau sifat yang diamati dari suatu hal yang didefinisikan. Variabel yang telah ditentukan sangat perlu didefinisikan secara operasional, dikarenakan variabel oleh setiap orang didefinisikan dengan cara yang berbeda-beda (Nursalam, 2020). Definisi operasional dari setiap variabel disajikan dalam bentuk tabel berikut ini:

Tabel 4
Definisi Operasional Pengaruh *Yoga Asana-Pranayama* Terhadap Depresi Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023

Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Skala
1	2	3	4
Variabel independent: <i>Yoga asana-pranayama</i>	<i>Yoga asana-pranayama</i> adalah suatu rangkaian aktivitas fisik yang diawali dari mengambil pose fisik dan gerakan-gerakan disertai dengan pemusatan pada pernapasan yaitu pose pertama dengan berdiri dan pose kedua dengan duduk dilakukan dengan cara gerakan berputar ke belakang, lalu dilanjutkan dengan teknik fokus pengendalian napas yang panjang dan dalam dengan cara menutup salah satu lubang hidung saat menarik napas dan menutup salah satu lubang hidung saat menghembuskan napas, rangkaian ini dilakukan 3 kali dalam satu minggu selama 35-45 menit.	Standar Prosedur Operasional	-
Variabel dependent: Depresi	Depresi adalah gangguan mood yang menyebabkan perasaan sedih ditandai dengan kehilangan minat, menurunnya selera makan, gangguan tidur, mudah lelah, dan memiliki konsentrasi yang buruk sehingga	<i>Beck Depression Inventory – II (BDI-II)</i>	Ordinal

1	2	3	4
	dapat mengganggu aktivitas. a. Normal: 0-13 b. Depresi Ringan: 14-19 c. Depresi Sedang: 20-28 d. Depresi Berat: 29-63 (Beck, 1996)		
Variabel Perancu: Usia	Masa hidup responden dalam tahun yang dihitung dari lahir sampai saat penelitian dilakukan. a. Dewasa awal (20-30 tahun) b. Dewasa madya (31-59 tahun) c. Dewasa akhir (≥ 60 tahun) (Santrock, 2019)	Wawancara	Ordinal
Jenis kelamin	Karakteristik biologis responden yang dibedakan menjadi laki-laki dan perempuan.	Wawancara	Nominal
Tingkat pendidikan	Kemampuan dan pengembangan kepribadian responden pada lembaga formal atau di dalam sekolah yang didasarkan pada ijazah terakhir yang dimilikinya saat penelitian dilakukan. a. Tidak sekolah b. Pendidikan dasar: SD dan SMP c. Pendidikan menengah: SMA/ sederajat d. Pendidikan Tinggi: Diploma dan sarjana	Wawancara	Ordinal
Pekerjaan	Kegiatan atau usaha yang dilakukan oleh responden untuk mendapat penghasilan. a. Tidak bekerja b. Bekerja	Wawancara	Nominal
Status perkawinan	Status pernikahan yang dikategorikan dalam bentuk belum/tidak kawin, kawin, cerai hidup, dan cerai mati	Wawancara	Nominal

C. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian. Hipotesis adalah suatu pernyataan asumsi tentang hubungan antara dua variabel atau lebih yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian (Nursalam, 2020). Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh *yoga asana-pranayama* terhadap depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023.