

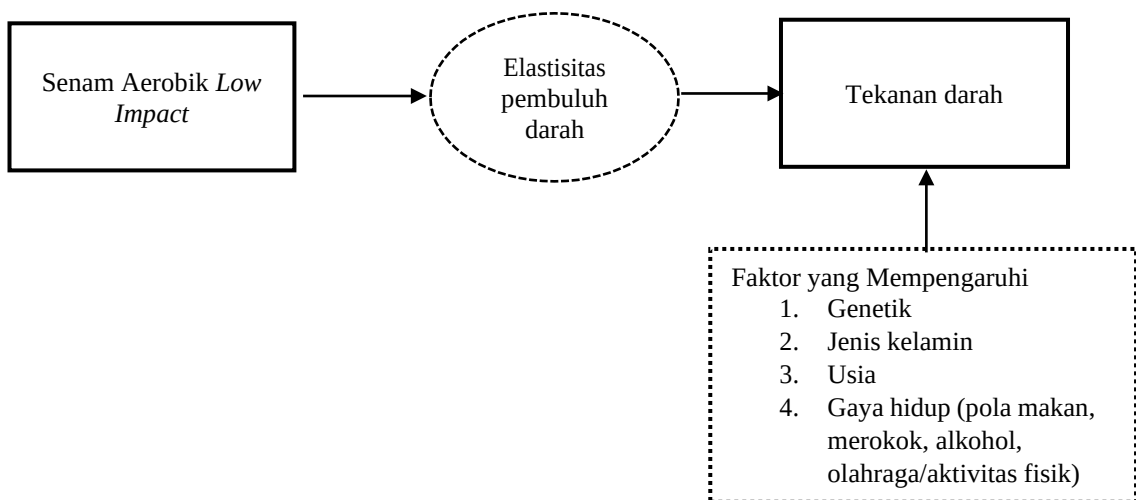
BAB III

KERANGKA KONSEP

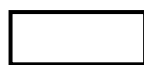
A. Kerangka Konsep Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2019) Kerangka konsep merupakan unsur penelitian yang terpenting dan merupakan definisi yang dipakai oleh para peneliti untuk menggambarkan secara abstrak suatu fenomena social atau fenomena alami. Kerangka konsep merupakan kerangka fikir mengenai hubungan antara variable-variabel yang akan dilakukan penelitian.

Adapun kerangka konsep dari penelitian ini dijabarkan sebagai berikut :



Keterangan :



: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti

Gambar 1
Kerangka konsep Pengaruh Senam aerobik *low impact* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar utara

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel penelitian

Menurut Notoatmodjo (2012) bahwa variabel penelitian merupakan suatu proses mencari tahu sesuatu secara sistematis dalam waktu yang relatif lama dengan menggunakan metode ilmiah serta aturan-aturan yang berlaku. Supaya proses penelitian akan berjalan lancar, dan dapat berhasil dengan baik maka peneliti ditekankan untuk membuat rancangan penelitian. Dalam menentukan rancangan penelitian, hal yang perlu untuk diingat adalah seluruh komponen penelitian itu harus terjalin secara serasi dan tertib. Salah satu komponen penelitian yang mempunyai arti penting dalam kaitannya dengan proses studi secara komprehensif adalah variabel penelitian. Variable penelitian bisa di bagi kedalam dua bagian diantaranya:

a. Variabel bebas (*variable independent*)

Variabel bebas (*variable independent*) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat (*variable dependen*). Variabel independent pada penelitian ini adalah senam *aerobik low impact*.

b. Variabel terikat (*variable dependent*)

Variabel terikat (*variable dependent*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (*variable independent*) Variabel terikat pada penelitian ini adalah tekanan darah pada pasien lansia hipertensi.

2. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional merupakan definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan. Karakteristik yang dapat diamati atau diukur itulah yang merupakan 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 (Swarjana, 2015). Definisi operasional pada penelitian ini akan dijelaskan secara lebih rinci dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 2
Definisi Operasional Pengaruh Senam aerobik *low impact* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar utara tahun 2023.

No	Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Skala
1	2	3	4	5
1	Variabel <i>Independent :</i> Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	Senam aerobik <i>low impact</i> merupakan senam yang menggabungkan berbagai macam gerakan yang sederhana, bervariasi dan berirama. Pemberian Senam Aerobik <i>Low Impact</i> pada Lansia sebanyak 3x30 menit dalam 1 minggu dan dilakukan selama 4 minggu. Satu kali sesi ini terdiri dari gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan.	SOP Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	-
2	Variabel <i>Dependent :</i> Tekanan darah	Hasil pengukuran tekanan darah sistol dan diastole yang diukur dalam posisi duduk sebelum melakukan senam aerobik <i>low impact</i> pada hari	Tensimeter sphygmomanometer	Interval

pertama dengan cara memasang manset pada lengan kiri lansia dan kemudian mengukur tekanan darah. Setelah hasil pengukuran keluar akan dicatat hasilnya dimaster table. Pengukuran tekanan darah dilakukan kembali setelah 4 minggu lansia melakukan senam aerobik *low impact* di hari terakhir pelaksanaan latihan.

C. Hipotesis

Menurut (Nursalam, 2017a) Hipotesis atau hipotesa merupakan jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya. Hipotesis ilmiah mencoba mengutarakan jawaban sementara terhadap masalah yang akan diteliti. Hipotesis menjadi teruji apabila semua gejala yang timbul tidak bertentangan dengan hipotesis tersebut. Dalam upaya pembuktian hipotesis, peneliti dapat saja dengan sengaja menimbulkan atau menciptakan suatu gejala. Kesengajaan ini disebut percobaan atau eksperimen. Hipotesis pada penelitian ini adalah "ada pengaruh senam *aerobik low impact* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi"