

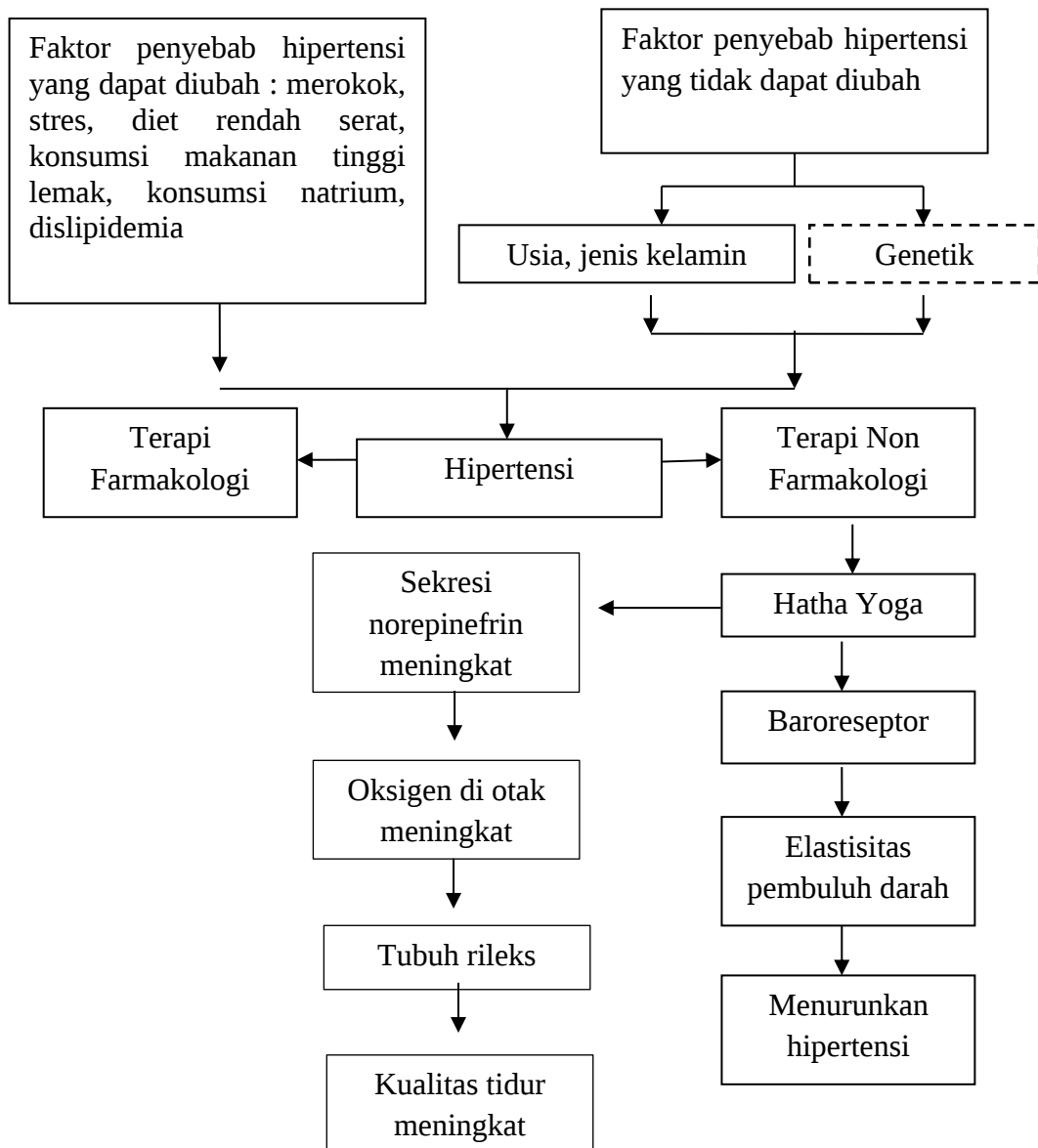
BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep (*conceptual framework*) adalah model awal dari masalah penelitian dan representasi dari hubungan antara variabel yang diteliti. Kerangka konsep terdiri dari literatur dan teori yang sudah ada dan dibuat dengan tujuan mensintesa, mengarahkan, dan membantu analisis dan intervensi (Swarjana, 2015).

Kerangka Konsep Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2. Peneliti melakukan intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kerambitan 2 dengan mengajarkan penderita hipertensi hatha yoga. Peneliti mengukur tekanan darah dan mewawancarai pasien untuk menilai kualitas tidur seluruh sampel dua puluh menit sebelum intervensi seluruh sampel dua puluh menit sebelum intervensi. Kemudian mereka memberikan hatha yoga yang terdiri dari tahap persiapan selama lima menit, Asana (virasana, pascimotanasana, bhujangasana, salabhasana, padahastana, trikonasana) dilakukan selama empat puluh menit, Pranayama dilakukan selama lima menit dan Dhyana dilakukan selama lima menit. Setelah latihan dilakukan pengukuran tekanan darah kembali dilakukan pada seluruh sampel tepatnya dua puluh menit setelah hatha yoga selesai. Kerangka konsep penelitian ini dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 10. Kerangka Konsep Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Diwilayah kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2

Keterangan :

- = Variabel yang diteliti
 = Variabel yang tidak diteliti
 → = Alur pikir

B. Variabel Penelitian

1. Variabel penelitian

Suatu yang telah dipilih dan ditentukan oleh peneliti saat melakukan penelitian untuk menghasilkan dan mengumpulkan informasi yang relevan tentangnya, setelah itu, peneliti membuat kesimpulan tentangnya (Suharyat dkk, 2023). Variabel dalam penelitian ini ada dua yaitu variabel independent dan variabel dependent yang dapat dijelaskan sebagai berikut :

a. Variabel independent (bebas)

Suatu variabel yang dianggap sebagai penyebab munculnya variabel terikat. Variabel ini juga dikenal sebagai variabel stimulus, antecedent, dan prediktor. Variabel bebas adalah variabel yang bertanggung jawab atas atau mempengaruhi munculnya variabel terikat. Biasanya, variabel ini diamati, dimanipulasi, dan diukur untuk menentukan hubungannya dengan variabel lainnya (Suharyat dkk, 2023). Variabel bebas dari penelitian ini adalah hatha yoga, karena hatha yoga diduga sebagai faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah pada penderita hipertensi

b. Variabel dependent (terikat)

Variabel terikat adalah respons atau output dari suatu penelitian, dipengaruhi oleh variabel bebas yang dimanipulasi (Suharyat dkk, 2023). Dalam penelitian ini variabel yang diharapkan berubah karena pengaruh dari hatha yoga yaitu tekanan darah dan kualitas tidur. Jadi, variabel terikat pada penelitian ini adalah tekanan darah dan kualitas tidur penderita hipertensi.

2. Definisi operasional

Definisi operasional merupakan pernyataan awal peneliti tentang hubungan antar variabel, yang merupakan tanggapan peneliti terhadap hasil penelitian yang mungkin (Suharyat dkk, 2023).

Tabel 2.
Definisi Oprasional

Variabel	Definisi Oprasional	Alat Ukur	Skala
Variabel bebas: Hatha yoga	Latihan olah tubuh (asana), pernapasan (pranayama) dan meditasi (dhyana) yang diberikan kepada penderita hipertensi dilakukan oleh instruktur yoga. Dilakukan 12 kali selama 4 minggu sesuai dengan SOP	Standar Oprasional Prosedur Hatha Yoga	-
Variabel terikat : Tekanan darah	Hasil pengukuran curah jantung dilakukan dalam posisi duduk yang dilakukan pada lengan bagian kanan. Pengukuran dilakukan dua kali yaitu sepuluh menit sebelum dilakukan hatha yoga dan sepuluh menit setelah dilakukan hatha yoga.	Lembar dokumentasi tekanan darah Tensimeter, Stetoskop	Interval
Variabel terikat : Kualitas Tidur	Ketika seseorang menikmati tidur sehingga tidak mengalami gejala seperti kelelahan, kelelahan, malas, tidak semangat, kegelapan di sekitar mata, kelopak mata membesar, konjungtiva merah, mata sakit, perhatian terpecah-pecah, nyeri kepala, dan terus-menerus menguap atau kembali lesu. Diukur dalam posisi duduk sebelum dan sesudah dilakukan hatha yoga menggunakan kuisisioner atau formulir PSQI yang berisi 9 pertanyaan.	Pengukuran dengan kuisisioner atau formulir PSQI	Interval

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah pernyataan awal peneliti tentang hubungan antar variabel, yang merupakan jawaban peneliti terhadap kemungkinan hasil penelitian (Nursalam, 2015). Hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh hatha yoga terhadap penurunan tekanan darah dan kualitas tidur pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2.

Ha : Ada pengaruh pemberian hatha yoga terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2.

Ha : Ada pengaruh pemberian hatha yoga terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2.

H0 : Tidak ada pengaruh pemberian hatha yoga terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2.

H0 : Tidak ada pengaruh pemberian hatha yoga terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2.