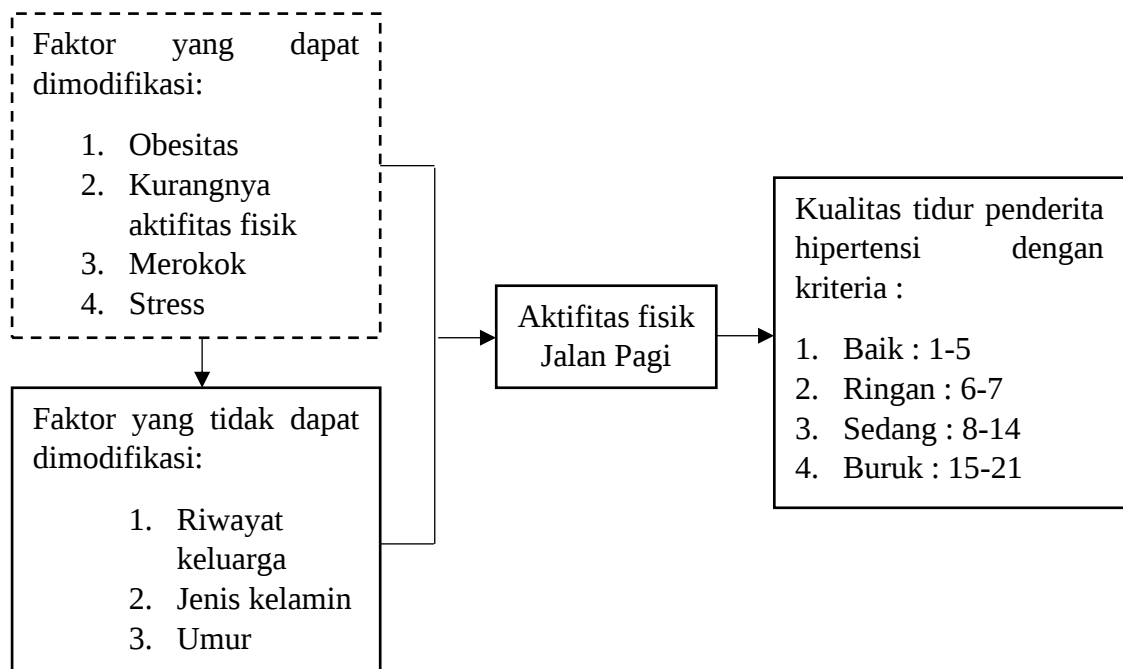


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah penjelasan tentang fakta sehingga dapat dikomunikasikan dan menghasilkan teori yang menjelaskan hubungan antara variabel yang diteliti (Nursalam, 2020). Adapun kerangka konsep dalam penelitian ini akan digambarkan sebagai berikut :



Keterangan :

- : Variabel yang diteliti
- : Variabel yang tidak diteliti
- : Alur pikir

Gambar 1. Kerangka Konsep Pengaruh Aktifitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Sukawati Tahun 2024.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel penelitian

Variabel merupakan suatu sikap atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu (benda, manusia, dan lain-lain). Variabel juga didefinisikan sebagai suatu fasilitas untuk mengukur dan mengubah suatu penelitian yang bersifat konkret dan bisa diukur secara langsung ((Nursalam, 2020). Adapun variabel dalam penelitian yaitu sebagai berikut :

a. Variabel bebas (*independent variable*)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi nilai variabel lain. Suatu aktivitas stimulus yang dimanipulasi oleh peneliti mempengaruhi variabel dependen. Variabel independen biasanya dimanipulasi, diamati, dan diukur untuk mengetahui hubungan atau dampaknya terhadap variabel lain. (Nursalam, 2020). Variabel bebas (*independent variable*) dari penelitian ini adalah jalan pagi.

b. Variabel terikat (*dependent variable*)

Variabel terikat (*dependent variable*) merupakan variabel yang nilainya dapat dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel respon muncul sebagai akibat dari manipulasi variabel-variabel lain. Dengan kata lain, variabel terikat adalah faktor yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas (Nursalam, 2020). Variabel terikat (*dependet variable*) dari penelitian ini adalah kualitas tidur.

c. Variabel antara (*intervening variable*)

Variabel antara (*intervening variable*) merupakan variabel yang mempengaruhi hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, sehingga variabel bebas tidak memiliki hubungan secara langsung dengan variabel terikat

(Suiraoaka dkk., 2019). Variabel antara (*intervening variable*) pada penelitian ini adalah tekanan darah.

2. Definisi operasional variabel

Definisi operasional adalah variabel operational yang dilakukan penelitian berdasarkan karakteristik yang diamati yang memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena (Nursalam, 2020). Adapun definisi operasional dalam penelitian ini disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 2
Definisi Operasional Pengaruh Aktifitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Studi Dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2024

Variabel	Definisi Operasional Variabel	Alat Ukur	Skala
1	2	3	4
Variabel <i>Independent:</i> Aktifitas Fisik Jalan Pagi	Olahraga jalan kaki yang dilakukan tiga kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit selama 3 minggu dengan jarak 2-3 km yang diawali dengan sesi pemanasan dan diakhiri dengan sesi pendinginan.	SPO	
Variabel <i>Dependent:</i> Kualitas Tidur Penderita Hipertensi	Pengukuran kualitas tidur dengan kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> terdiri dari tujuh komponen yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan tidur pada siang hari yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan setiap minggu yang termuat dalam master table.	Quisioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> yang terdiri dari 9 pertanyaan dari 7 komponen penilaian	Interval Penilaian kualitas tidur dengan kriteria 1. Baik : 1-5 2. Ringan : 6-7 3. Sedang : 8-14 4. Buruk : 15-21

C. Hipotesis

Hipotesis merupakan solusi sementara terhadap masalah atau pertanyaan penelitian yang sedang dirumuskan. Hipotesis dipersiapkan sebelum penelitian dilakukan karena mereka akan mampu memberikan informasi atau arahan tentang tahapan pengumpulan data, analisis, dan interpretasi (Nursalam, 2018). Hipotesis dalam penelitian ini yaitu hipotesis alternative (H_a) yaitu “terdapat pengaruh aktifitas fisik jalan kaki pagi terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukawati II tahun 2024”.