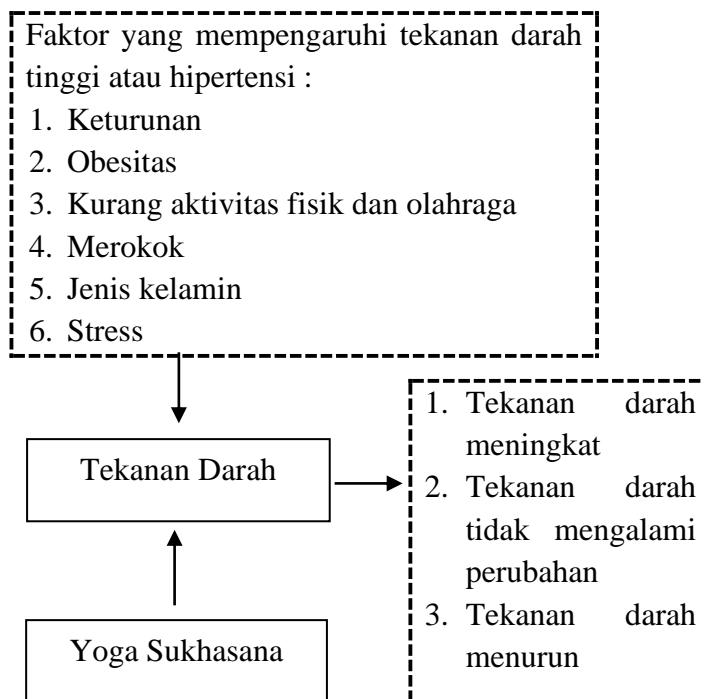


BAB III KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

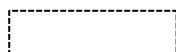
Kerangka konsep adalah suatu ilustrasi yang menunjukkan hubungan antara konsep-konsep yang akan diteliti atau diamati dalam sebuah penelitian. Kerangka ini harus dapat memperlihatkan hubungan antara variabel-variabel utama yang menjadi fokus kajian. Dalam penelitian ini, kerangka konsep yang digunakan didasarkan pada teori sebab-akibat untuk menjelaskan hubungan antar variabel tersebut (Notoatmodjo, 2018)



Keterangan :



: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti



: Hubungan

Gambar 2 Kerangka Konsep Pengaruh *Yoga Sukhasana* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I

Penjelasan :

Dari bagan kerangka konsep diatas dapat disimpulkan bahwa tekanan darah tinggi atau hipertensi dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu keturunan, obesitas, kurang aktivitas fisik dan olahraga, merokok, jenis kelamin, dan stress, maka dari itu pasien dengan tekanan darah tinggi atau hipertensi diberikan intervensi yoga *Sukhasana* sehingga tekanan darah bisa meningkat, tekanan darah tidak mengalami perubahan

B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel Peneletian

Variabel adalah suatu elemen yang dapat berubah atau bervariasi, yang dapat mempengaruhi hasil atau kejadian dalam penelitian. Dalam penelitian, variabel merujuk pada atribut, karakteristik, atau nilai yang dimiliki oleh individu, faktor, perlakuan terhadap objek, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu, yang ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis dan disimpulkan (Nursalam, 2017). Dalam penelitian ini terdapat dua variable yaitu variable bebas dan terikat.

a. Variabel bebas

Variabel bebas, yang juga dikenal sebagai variabel independen, adalah variabel yang berfungsi untuk menjelaskan atau mempengaruhi variabel yang sedang diteliti. Dalam penelitian ini, variabel yang dimaksud adalah Yoga *Sukhasana*.

b. Variable terikat

Variabel terikat, atau yang juga disebut variabel dependen, adalah variabel yang dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel bebas. Variable terikat dalam penelitian ini adalah Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah uraian terperinci mengenai cara suatu variabel atau konsep dalam penelitian diukur atau diamati. Tujuannya agar pengukuran variabel menjadi jelas, terukur, dan dapat diuji secara objektif, sehingga penelitian dapat dipahami dan direplikasi dengan tepat (Sugiyono, 2016).

Tabel 1
Variabel dan Definisi Operasional Variabel Pengaruh Yoga Sukhasana Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala
1	2	3	4
Variable Independen Yoga <i>sukhasana</i>	Yoga <i>Sukhasana</i> adalah posisi meditasi klasik yang membantu meluruskan tulang belakang, memperlambat metabolisme, meningkatkan ketenangan batin, serta menjaga kestabilan pikiran dan tekanan darah normal dilakukan sebanyak 6 kali dalam 2 minggu, dengan frekuensi 2 hari sekali, dan durasi setiap sesi antara 15 hingga 30 menit yang dilakukan oleh peneliti dan diikuti	Lembar observasi untuk memantau prosedur pelaksanaan yoga <i>sukhasana</i> .	Ya/Tidak dilakukan

1	2	3	4
	diikuti oleh lansia dengan hipertensi		
Variable Dependen Tekanan Darah	Tekanan darah diukur setiap minggunya, 10 menit sebelum dilakukan yoga <i>sukhasana</i> dan 10 menit setelah dilakukan yoga <i>sukhasana</i> . Setelah selesai dilakukan pengukuran tekanan darah maka akan dimasukkan ke dalam lembar observasi tekanan darah untuk dianalisis hasilnya baik itu sebelum dan setelah dilakukan yoga <i>sukhasana</i> .	Sphygmomanometer dan lembar observasi tekanan darah	Interval <ul style="list-style-type: none"> • Tekanan darah normal: Sistolik < 120 mmHg dan diastolik < 80 mmHg. • Pra-hipertensi: Sistolik 120-139 mmHg atau diastolik 80-89 mmHg. • Hipertensi tingkat 1: Sistolik 140-159 mmHg atau diastolik 90-99 mmHg. • Hipertensi tingkat 2: Sistolik > 160 mmHg atau diastolik > 100 mmHg. • Hipertensi krisis: Sistolik > 180 mmHg atau diastolik > 120 mmHg.

C. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian (Nursalam, 2017). Hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh yoga *sukhasana* terhadap tekanan darah pada lansia dengan lansia wilayah kerja Puskesmas Karangasem I.