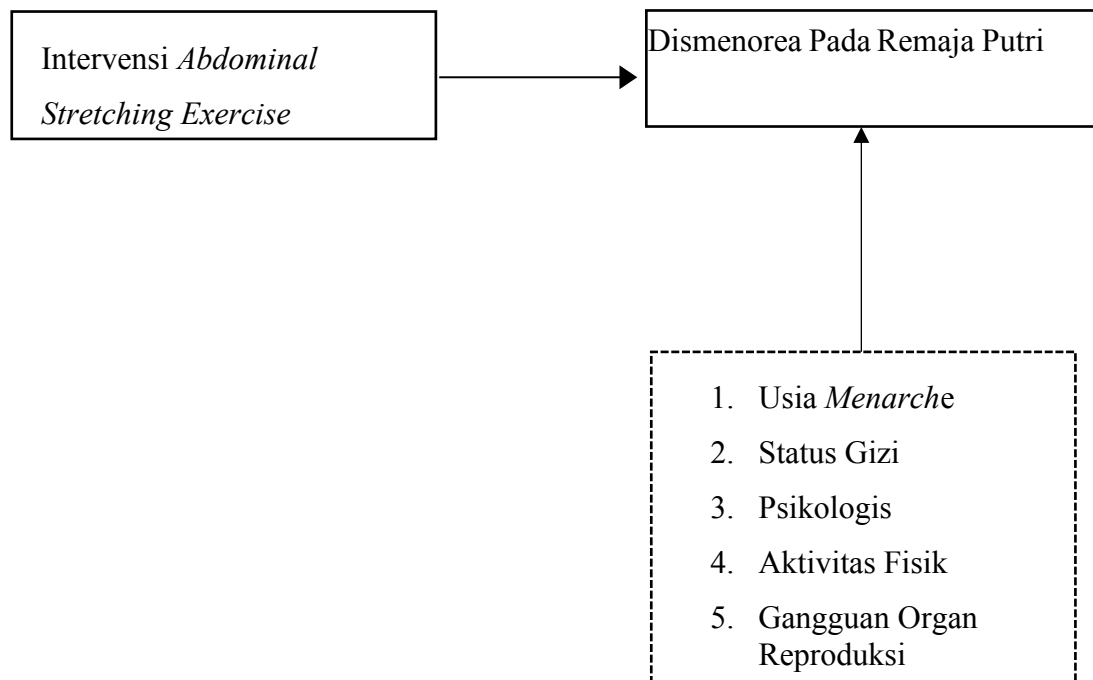


BAB III

KERANGKA KONSEP

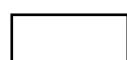
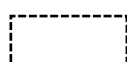
A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah dasar teori yang telah dikembangkan dan menjadi landasan dalam merumuskan hipotesis penelitian. Dalam sebuah penelitian kerangka konsep biasanya melibatkan dua variabel atau lebih. Penelitian yang hanya membahas sebuah variabel atau lebih secara terpisah, peneliti tidak hanya menjelaskan teori terkait tiap variabel, tetapi juga memberikan argumen mengenai variasi nilai dari variabel yang diteliti (Sudaryono, 2019).



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan :

-  = Variabel yang diteliti
-  = Variabel yang dikendalikan

B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel

a. Variabel *independen*

Variabel *independen* atau variabel bebas adalah variabel yang berperan memengaruhi menjelaskan perubahan pada variabel *dependen*. Dalam penelitian ini, *abdominal stretching exercise* berfungsi sebagai variabel *independen*.

b. Variabel *dependen*

Variabel *dependen* atau variabel terikat merupakan variabel yang terpengaruhi oleh variabel *independen*. Variabel ini mencerminkan hasil atau konsekuensi dari perubahan variabel *independen*. Dalam penelitian ini, variabel dependennya adalah nyeri haid (dismenorea), yang pengukurannya menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS).

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel merupakan penjelasan mengenai ruang lingkup variabel serta metode pengukurannya yang digunakan untuk menentukan instrumen atau alat bantu dalam proses pengumpulan data (Suiraoaka dkk., 2019).

Tabel 2
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Skala Ukur
Variabel <i>independent</i> : <i>Abdominal stretching exercise</i>	Latihan peregangan otot yang bertujuan untuk mengurangi intensitas nyeri haid (dismenorea) melalui gerakan fisik tertentu yang dilakukan secara terstruktur. Cara melakukan latihan <i>abdominal stretching exercise</i> yaitu menempatkan posisi nyaman responden kemudian akan melakukan gerakan <i>abdominal stretching exercise</i> yang terdiri dari 6 gerakan dengan waktu 10-15 menit.	SOP <i>abdominal stretching exercise</i> dibantu media pamflet.	-
Variabel <i>dependent</i> : Nyeri haid (dismenorea)	Nyeri daerah perut terkadang juga muncul pegal di area pinggul saat menstruasi. Memberikan lembar observasi dan mengukur tingkat nyeri kepada responden sebelum dan setelah dilakukan <i>abdominal stretching</i>	Lembar observasi metode <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	Rasio

exercise. Pemberian post-test dilakukan setelah 5 menit pemberian *abdominal stretching exercise*. Skor nyeri secara semi-kuantitatif dengan rentang skor 0 -10.

D. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2020), hipotesis adalah sebuah pernyataan sementara yang diajukan sebagai jawaban awal atas rumusan masalah dalam penelitian, yang biasanya dirumuskan dalam bentuk pertanyaan. Dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan yaitu: terdapat perbedaan tingkat nyeri haid (dismenorea) antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa *abdominal stretching exercise* pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Mengwi.