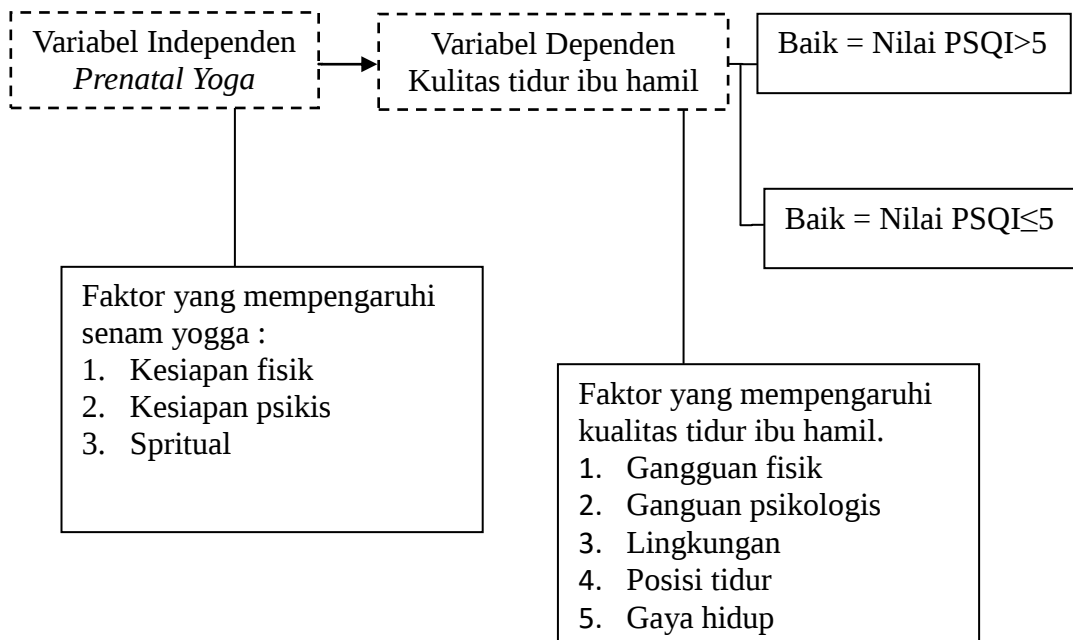


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep merupakan sesuatu yang abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antar variabel (baik variabel yang diteliti maupun yang tidak diteliti) (Nursalam, 2020).



Keterangan :

- : Variabel yang tidak diteliti
- : Variabel yang di teliti
- : Pengaruh yang di teliti
- : Hubungan yang di teliti

Gambar 1. Kerangka konsep

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel penelitian

Variabel penelitian adalah suatu sifat-sifat atau nilai seseorang, benda atau kegiatan yang mempunyai perubahan tertentu yang diputuskan oleh peneliti yang ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Terdapat dua *variable* dalam penelitian :

a. Variabel bebas (*independen variable*)

Variable independen merupakan elemen yang mempengaruhi, memicu, atau membantu pertumbuhan variabel dependen (Sugiyono, 2017). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *prenatal yoga*.

b. Variabel terikat (*dependent variable*)

Variable dependent merupakan *variable independent* yang dipengaruhi atau disebabkan oleh *variable independent* (Sugiyono, 2017). Penelitian ini variabel terikatnya adalah kualitas tidur ibu hamil trimester III.

2. Definisi operasional

Definisi operasional *variable* merupakan metode penyisipan variabel yang akan digunakan. Spesifikasi variabel operasional sangat penting untuk mendefinisikan suatu alat atau alat agar penguji hipotesis dengan menggunakan alat dapat dilakukan tepat pada saat pengumpulan data (Suiraoaka dkk, 2019).

Tabel 1
Definisi Operasional

Variabel	Definisi operasional	Parameter	Alatukur	Skala ukur	Skor/Kategori
Variabel <i>Independen</i> : : <i>prenatal</i> <i>yoga</i>	Gerakan yang komprehensif menggunakan postur fisik (<i>asana</i>), latihan pernafasan (<i>pranayama</i>), konsentrasi dan meditasi (<i>dharana dan dhyana</i>) yang akan dilakukan 4 kali dalam 2 minggu dengan durasi 1 jam (Wulandari dkk,2024)	Teknik senam yoga terdiri dari : 1. Pemanasan penuh kesadaran. 2. Gerakan inti <i>prenatal yoga</i> dalam kehamilan 3. Gerakan penutup relaksasi penuh kesadaran 4 5	SOP	-	-
Variabel <i>dependen</i> Kualitas tidur	Hasil jawaban :ibu hamil pada kuesioner tentang pengukuran kualitas tidur selama kehamilan.	Kuesioner PSQI yang terdiri dari 7 komponen yaitu 1. Kualitas tidur subjektif 2. Latensi tidur 3. Lama tidur malam 4. Efisiensi tidur 5. Gangguan ketika tidur malam 6. Menggunakan obat-obat tidur 7. Terganggunya aktivitas disiang hari.	Kuesioner	Ordinal	1. Kualitas tidur baik = $PSQI \leq 5$ 2. Kualitas tidur buruk = $PSQI > 5$

C. Hipotesis penelitian

Hipotesis adalah keberadaan yang masih lemah kebenarannya sehingga perlu dibuktikan kebenarannya (Chyan 2023). Hipotesis dalam penelitian ini adalah H_1 : ada perbedaan *prenatal yoga* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III diAyrin Moms And Baby Care.