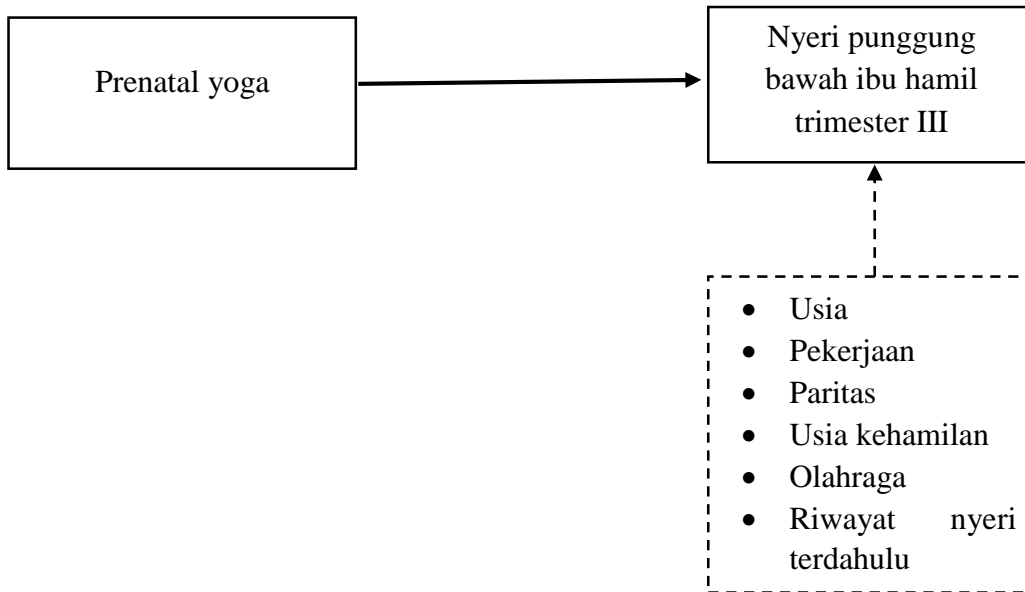


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 1. Kerangka Konsep

Keterangan

- : Variabel yang diteliti
- : Variabel yang tidak diteliti
- : Hubungan yang diteliti
- : Hubungan yang tidak diteliti

B. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel

Adapun variabel yang diteliti dalam penelitian ini terdiri dari :

- a. Variabel bebas dari penelitian ini adalah prenatal yoga

- b. Variabel terikat dari penelitian ini adalah nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III

2. Definisi Operasional

Tabel 1
Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Skala
Prenatal yoga	Melakukan gerakan kombinasi prenatal yoga dengan senam hamil yang dilakukan pada ibu hamil usia kehamilan 36-38 minggu, terdiri dari gerakan <i>centering</i> , pernafasan, pemanasan, gerakan stabilisasi, peregangan, persiapan persalinan dan relaksasi. Intervensi dilakukan satu minggu sekali selama dua minggu dengan durasi 60 menit yang dilakukan oleh bidan terlatih.	Pedoman pelaksanaan prenatal yoga	
Nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III	Ketidaknyamanan yang dirasakan dibagian pada punggung bawah ibu hamil trimester III dari vertebra thorakal terakhir (T12) hingga vertebra sakralis pertama (S1).	Instrumen yang digunakan yaitu kuisisioner dan observasi nyeri dengan skala nyeri numerik dikombinasikan dengan skala nyeri muka. Pengukuran dilakukan sebelum dan	Skala Interval

sesudah
melakukan
prenatal yoga
dua kali. Skala
nyeri :
0-10

C. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan prenatal yoga.