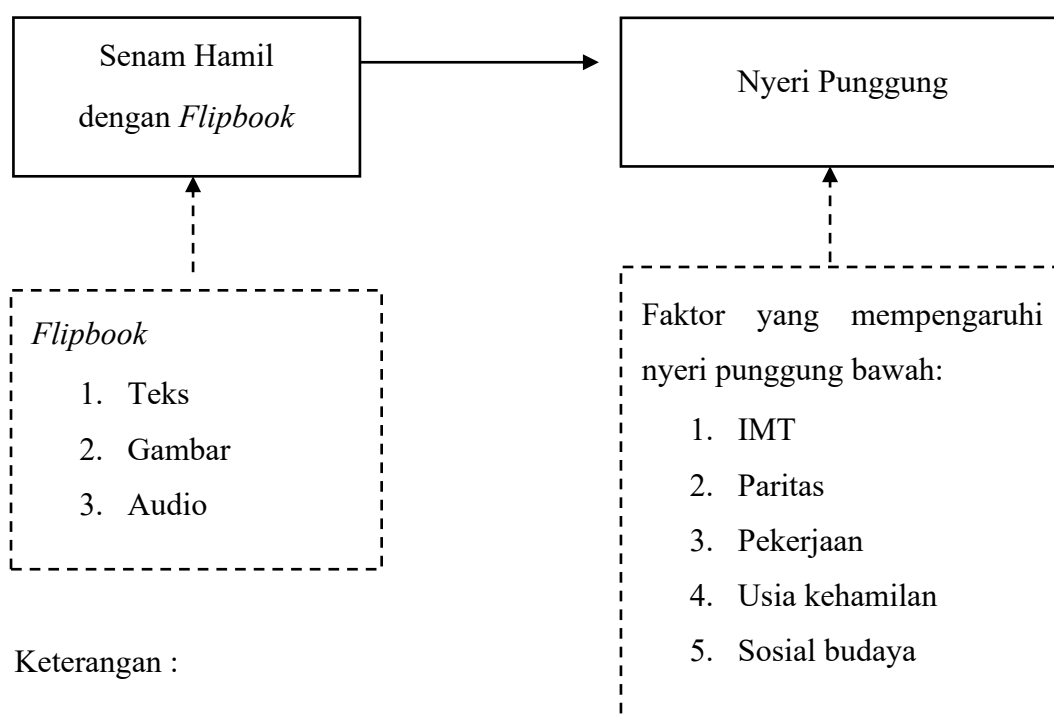


BAB III

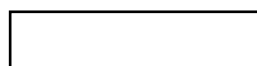
KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

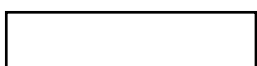
Kerangka konsep penelitian adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya atau antara variabel yang satu dengan variabel yang lain dari masalah yang ingin diteliti (Masturoh & Anggita, 2018). Adapun kerangka konsep dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



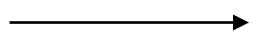
Keterangan :



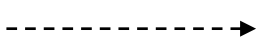
: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti



: Hubungan yang diteliti



: Hubungan yang tidak diteliti

Gambar 9. Kerangka konsep

B. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2023).

komponen yang sudah ditentukan oleh seorang peneliti untuk diteliti agar mendapatkan jawaban yang sudah dirumuskan yaitu berupa kesimpulan penelitian (Sahir, 2022). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu senam hamil sebagai variabel bebas (*independent*) dan nyeri punggung sebagai variabel terikat (*dependent*).

2. Definisi operasional variabel

Definisi operasional dalam penelitian ini dituangkan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 1
Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Alat Pengukuran	Skala
Senam hamil	Senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung bagian bawah dengan <i>cat back stretch</i> . Senam hamil dapat dilakukan pada usia kehamilan ≥ 28 minggu dan dilakukan secara teratur yaitu 2 kali dalam satu minggu selama 15 menit dengan panduan media <i>flipbook</i> berisi instruksi gerakan senam hamil untuk menurunkan nyeri punggung. Flipbook menyajikan informasi bentuk teks, gambar, audio, serta navigasi.	SOP	-
Nyeri punggung bawah	Nyeri punggung bawah adalah nyeri yang dirasakan ibu hamil pada bagian punggung bawah, diukur dengan <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> sebelum dan setelah dilakukan senam hamil. Skor intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi (senam hamil) yang terdiri dari angka 0-10	<i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	Interval

C. Hipotesis

Hipotesis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah ada perbedaan nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil menggunakan media *flipbook* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri III.