

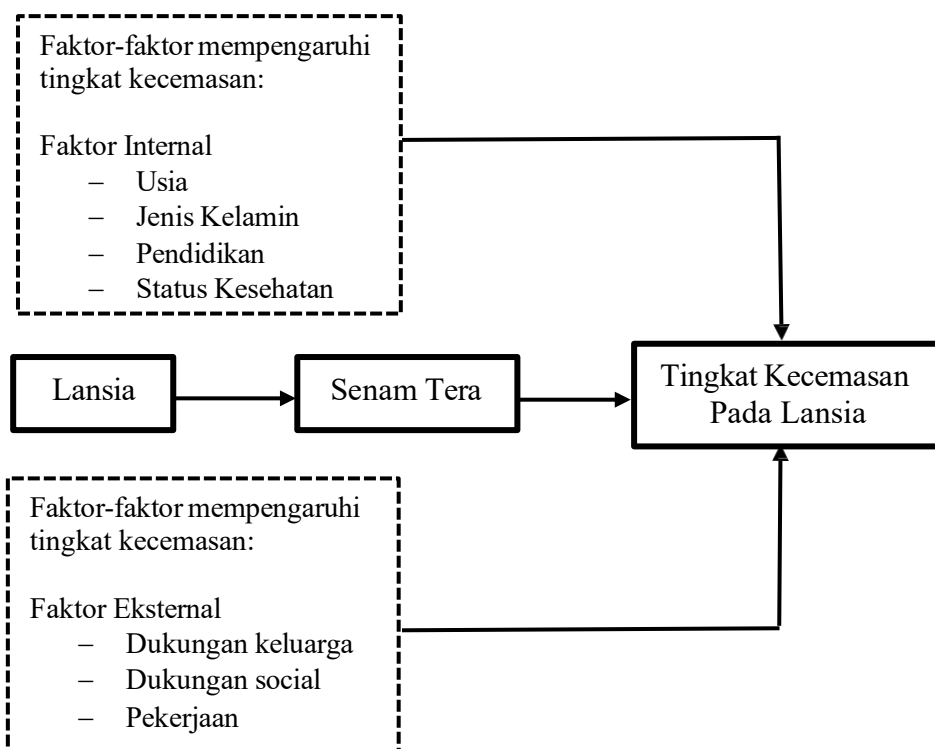
## BAB III

### KERANGKA KONSEP

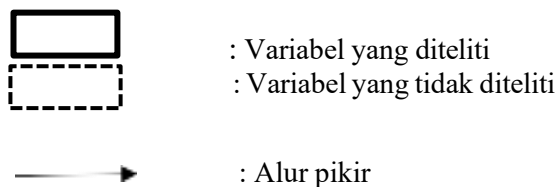
#### A. Kerangka konsep

Kerangka konsep penelitian adalah kerangka hubungan antar konsep yang akan diukur atau diamati dalam penelitian yang akan dilakukan (Nursalam, 2020).

Kerangka konsep pada penelitian ini yaitu :



*Keterangan:*



Gambar 1. Kerangka konsep penelitian Operasional Pengaruh Senam Tera terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan III Kabupaten Tabanan.

## **B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel**

### **1. Variabel Penelitian**

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

#### a. Variabel *independent* (Bebas)

*Variable independent* adalah variabel yang mempengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain. Variabel *independent* dalam penelitian ini adalah Senam Tera.

#### b. Variabel *Dependent* (Terikat)

*Variable dependent* adalah variabel yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas. Variabel *Dependent* dalam penelitian ini adalah Tingkat Kecemasan.

### **2. Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah definisi variabel-variabel yang akan diteliti secara operasional di lapangan. Definisi operasional dibuat untuk memudahkan pada pelaksanaan pengumpulan data dan pengolahan serta analisis data. Sementara pada saat pengolahan dan analisis data, definisi operasional dapat memudahkan karena data yang dihasilkan sudah terukur dan siap untuk diolah dan dianalisis. Dengan definisi operasional yang tepat maka batasan ruang lingkup penelitian yang akan diteliti akan lebih fokus (Nursalam, 2020).

**Tabel 2**  
**Definisi Operasional Variabel Penelitian Pengaruh Senam Tera terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan III**

No.	Variabel	Definisi operasional	Alat dan Cara Pengukuran	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	2	3	4	5	6
1	Variabel <i>Independent:</i> Senam Tera	Suatu olahraga yang dilakukan lansia penderita hipertensi selama 2 minggu dengan 2 kali intervensi durasi waktu senam 30 menit. Gerakan senam diawali dengan Gerakan peregangan selanjutnya Gerakan persendian dan Gerakan pernapasan. Senam ini dilakukan dengan intensitas rendah.	Lembar observasi dan SOP senam tera	-	-
2	Variabel <i>Dependent:</i> Tingkat Kecemasan	Suatu rentang pada perasaan takut atau khawatir pada sesuatu yang belum mungkin terjadi. Pengukuran dilakukan menggunakan <i>Geriatric Anxiety Inventory</i> (GAI)	Kuesioner <i>Geriatric Anxiety Inventory</i> (GAI) oleh peneliti melalui wawancara terstruktur, terdiri dari 20 item dengan skor 0-1 pada setiap item	Skor total 0-20 dengan kategori:	Ordinal
				<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0 = Tidak ada Kecemasan</li> <li>● 1-5 = Kecemasan Ringan</li> <li>● 6-10 = Kecemasan Sedang</li> <li>● 11-15 = Kecemasan Berat</li> <li>● 16-20 = Panik</li> </ul>	

### **C. Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian. Hipotesis adalah pendapat yang kebenarannya masih dangkal dan perlu diuji, patokan duga atau dalil sementara yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian (Nursalam, 2020). Hipotesis ( $H_a$ ) pada penelitian ini adalah “Ada Pengaruh Senam Tera Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan III Kabupaten Tabanan tahun 2026”.