

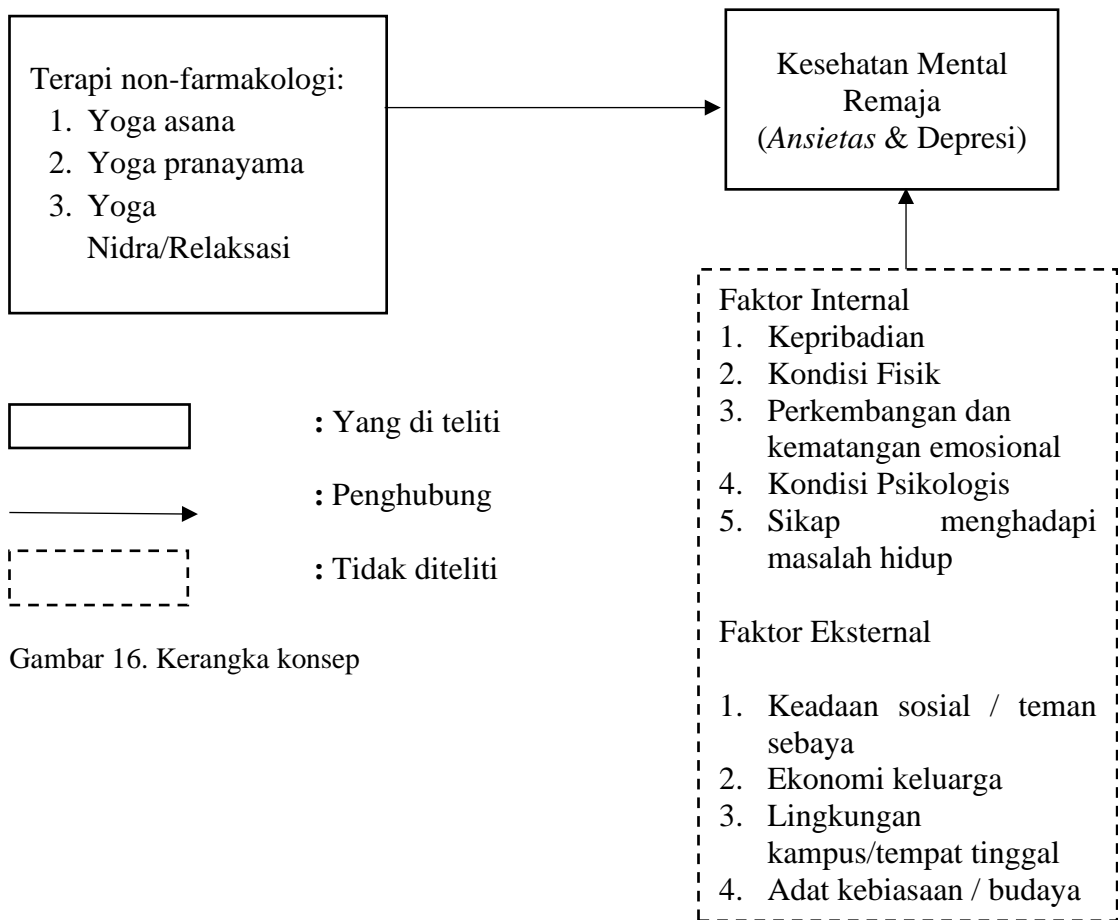
BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian ini menggambarkan hubungan antara yoga sebagai variabel independen dengan kesehatan mental remaja sebagai variabel dependen, yang difokuskan pada *domain ansietas* dan depresi. Faktor-faktor lain seperti tekanan akademik, proses adaptasi lingkungan kampus, beban praktik, serta fase perkembangan remaja akhir (usia 18 tahun) diasumsikan turut memengaruhi kesehatan mental remaja dan menjadi latar belakang urgensi pemberian intervensi, namun faktor-faktor tersebut tidak dianalisis secara mendalam dalam penelitian ini.

Penelitian ini berfokus pada pengaruh yoga yang meliputi komponen *Asana* (postur), *Pranayama* (pernapasan), dan *Yoga Nidra* (relaksasi) sebagai terapi non-farmakologis dalam memperbaiki kesehatan mental mahasiswi di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar. Dengan pemberian intervensi yang terukur (60 menit per sesi, 3 kali seminggu selama satu bulan), diharapkan terdapat penurunan skor ansietas dan depresi yang signifikan pada responden.



Gambar 16. Kerangka konsep

B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel penelitian

Variabel penelitian pengaruh adalah karakteristik, sifat, kualitas, atau atribut terukur dari individu, objek, atau situasi yang sedang diteliti (Suiraoaka dkk., 2019).

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu yoga sebagai variabel bebas (independen) dan kesehatan mental remaja sebagai variabel terikat (dependen) pada mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar.

- a. Variabel independen dalam penelitian ini adalah yoga, yaitu terapi non-farmakologis yang meliputi yoga asana, pranayama, meditasi, dan relaksasi. Intervensi yoga diberikan kepada mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes

Kemenkes Denpasar sebagai upaya untuk meningkatkan keseimbangan fisik dan psikologis serta mendukung peningkatan kesehatan mental.

- b. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kesehatan mental remaja, yang difokuskan pada aspek ansietas dan depresi pada mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar. Kesehatan mental diukur menggunakan instrumen *Mini MINDHEAR Youth Scale V.1* berdasarkan kondisi yang dirasakan responden dalam dua minggu terakhir.

2. Definisi operasional

Definisi operasional variabel merupakan penetapan makna variabel penelitian yang dirumuskan berdasarkan cara pengamatan dan pengukuran yang digunakan. Definisi operasional disusun untuk memberikan kejelasan batasan variabel, memastikan keseragaman dalam proses pengumpulan data, serta meminimalkan perbedaan penafsiran dalam pelaksanaan penelitian.

Tabel 1
Definisi operasional variable

| No | Variabel | Definisi Operasional | Alat ukur | Skala Data | Hasil Ukur |
|----|---|--|---|------------|---|
| 1 | Variabel <i>Independen</i> : Yoga | Yoga adalah terapi komplementer yang mengintegrasikan fisik (<i>Asana</i>), teknik pernapasan (<i>Pranayama</i>), dan <i>yoga Nidra</i> atau <i>Relaksasi</i> yang diberikan kepada responden sesuai SOP penelitian. Yoga dilakukan selama ± 60 menit per sesi, dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu selama ± 1 bulan. | SOP (Standar Operasional Prosedur) Yoga yang telah divalidasi oleh instruktur ahli. | - | - |
| 2 | Variabel <i>Dependen</i> : Kesehatan Mental (<i>ansietas</i> dan Depresi) Remaja | Kesehatan mental remaja adalah kesejahteraan psikologis yang mencakup (<i>ansietas</i> (kecemasan) dan depresi, yang diukur berdasarkan skor hasil pengisian kuesioner menggunakan <i>Mini MINDHEAR Youth Scale V.1</i> sebelum (<i>pretest</i>) dan sesudah (<i>posttest</i>) intervensi yoga. | Kuesioner <i>Mini MINDHEAR Youth Scale V.1</i> | Rasio | Skor total <i>domain ansietas</i> dan depresi yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner oleh responden sebelum dan sesudah intervensi yoga. |

3. Hipotesis penelitian

Hipotesis penelitian merupakan dugaan sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang akan diuji kebenarannya melalui analisis statistik. Berdasarkan kerangka konsep yang telah disusun, hipotesis dalam penelitian ini adalah: Ada pengaruh pemberian yoga terhadap kesehatan mental remaja putri di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar