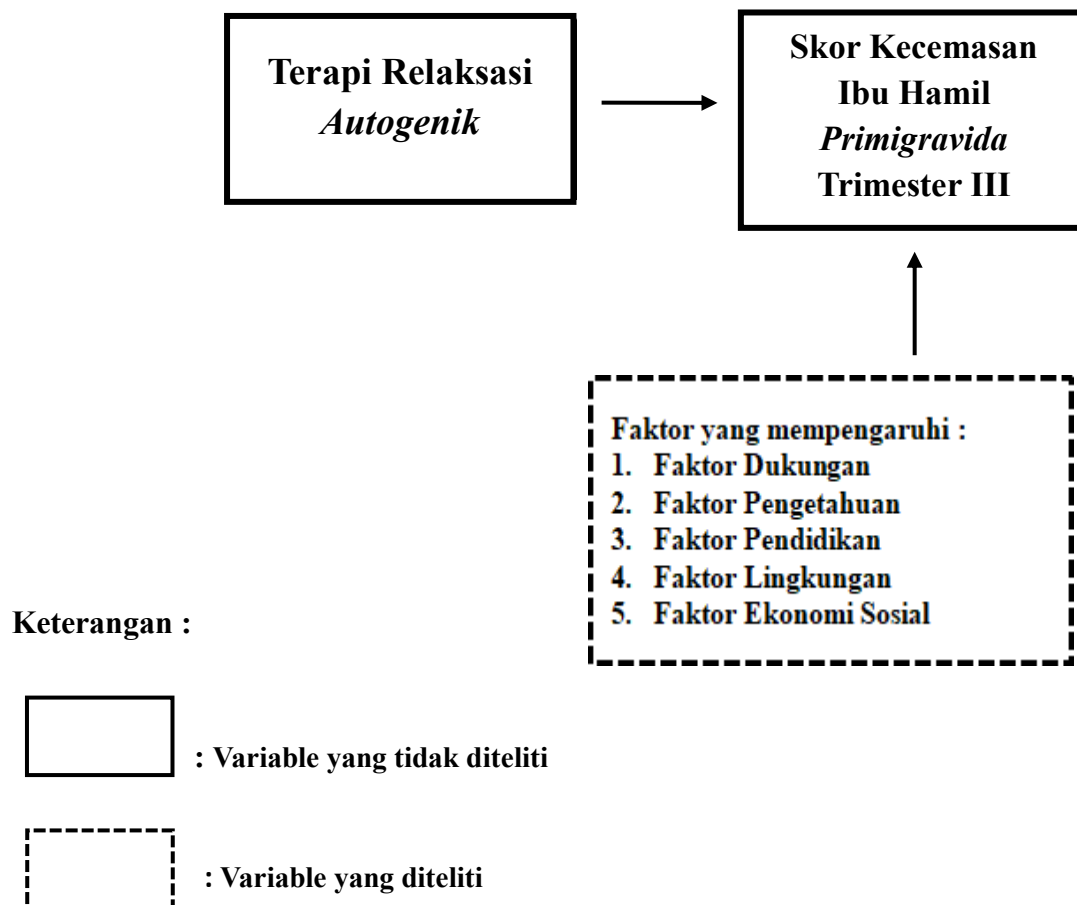


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

Kerangka konseptual penelitian merupakan visualisasi suatu hubungan atau kaitan antara konsep/variabel yang diteliti, yang dirumuskan oleh peneliti melalui kegiatan membaca suatu teori yang sudah ada, kemudian menyusun teori yang akan digunakannya sebagai landasan dalam penelitian yang dilakukannya. Kerangka Konsep dari Penelitian ini adalah sebagai berikut.



Gambar 4. Kerangka Konsep Penelitian

B. Variable Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variable Penelitian

Variable penelitian merupakan segala sesuatu yang menjadi objek penelitian dan memiliki nilai yang bervariasi. Variabel bisa berupa konsep, karakteristik, atau sifat yang dapat diukur atau diamati. Variable yang digunakan dalam penelitian ini ada variable bebas (Independen) yaitu intervensi terapi relaksasi *autogenik*, lalu ada variable terikat (Dependen) yaitu skor kecemasan ibu *primigravida* trimester III.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional yaitu mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, sehingga memungkinkan peneliti dapat melakukan observasi atau pengukuran secara cermat, terhadap objek atau fenomena.

Tabel 1

Variabel dan Definisi Operasional

Nama Variable	Definisi Operasional	Skala Ukur	Skala Data
Variable Independen : Terapi Relaksasi <i>Autogenik</i>	Terapi relaksasi <i>autogenik</i> adalah suatu teknik relaksasi yang dilakukan oleh ibu hamil dengan cara memberikan sugesti diri (<i>self-suggestion</i>) untuk mencapai kondisi rileks secara fisik dan psikologis melalui latihan pernapasan dan konsentrasi pada sensasi tubuh. Dalam penelitian ini, terapi relaksasi <i>autogenik</i> diberikan kepada ibu hamil <i>primigravida</i> trimester III dengan prosedur sebagai berikut : 1. Dilakukan selama $\pm 10-20$ menit setiap sesi	—	—

-
2. Frekuensi 1 kali per hari
 3. Intervensi dilaksanakan selama 7 hari berturut-turut
 4. Hari ke-1 dan ke-7 dilakukan dengan bimbingan oleh peneliti
 5. Hari ke-2 sampai ke-6 dilakukan secara mandiri di rumah dengan panduan video
 6. Kepatuhan pelaksanaan dipantau melalui lembar monitoring atau Google Form
 7. Dilakukan ketika malam hari sebelum ibu tidur
-

Variable Dependen :	Skor kecemasan ibu hamil <i>primigravida</i>	PASS	Interval
Skor Kecemasan Ibu Hamil <i>Primigravida</i> Trimester III	trimester III adalah kondisi psikologis ibu hamil yang menunjukkan perasaan khawatir, takut, dan tegang menjelang persalinan, yang diukur menggunakan instrumen <i>Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)</i>. Instrumen PASS terdiri dari 31 item pertanyaan dengan rentang skor 0–3 pada setiap item, sehingga skor total yaitu berkisar antara 0–93. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu: 1. Sebelum pemberian terapi relaksasi <i>autogenik (pre-test)</i> 2. Setelah pemberian terapi relaksasi <i>autogenik</i> selama 7 hari (<i>post-test</i>)		

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah : Terdapat perbedaan pada Skor kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi *autogenik*.