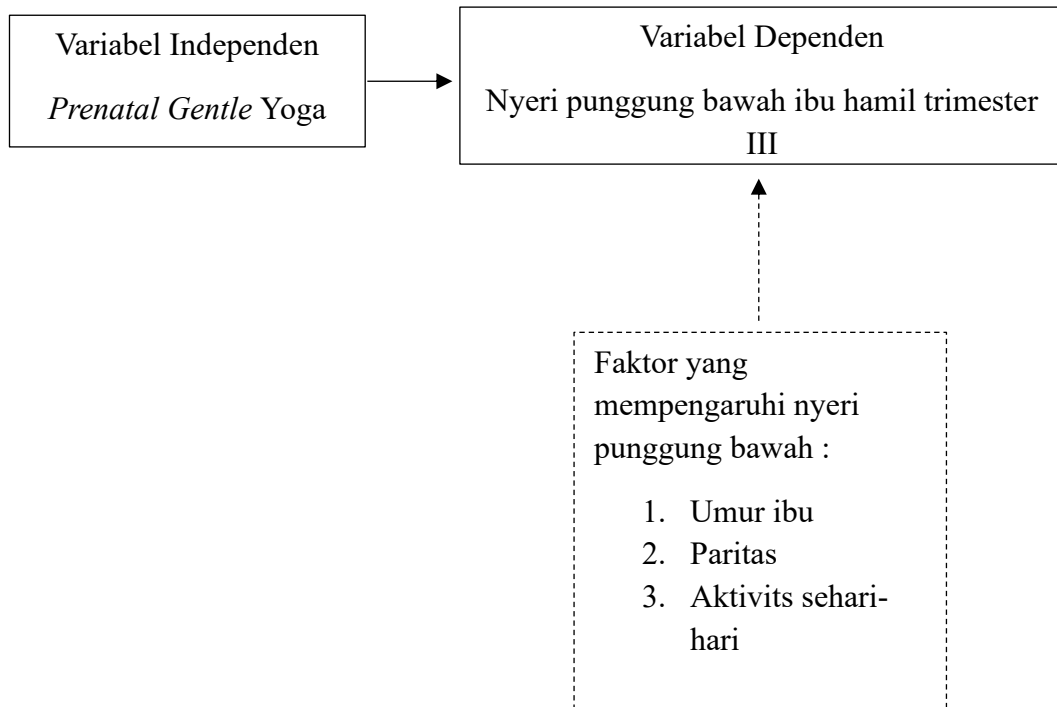


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Keterangan :

- : Variabel yang diteliti
- : Variabel yang tidak di teliti
- ➔ : Penghubung variabel yang di teliti
- ➔ : Penghubung faktor yang mempengaruhi

Gambar 7 Kerangka Konsep

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel penelitian

Variabel penelitian ini merupakan karakteristik atau nilai yang melekat pada seseorang atau individu, objek, maupun aktivitas tertentu yang mengalami variasi dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, dianalisis, serta ditarik kesimpulan berdasarkan hasil penelitian (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variable yaitu:

a. Variabel bebas (*Independent variable*)

Variabel independen merupakan variabel yang memengaruhi, memicu, atau menyebabkan perubahan pada variabel dependen (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini variabel bebas adalah *Prenatal gentle yoga*.

b. Variabel terkait (*Dependent variable*)

Variabel dependent merupakan *variable independent* yang dipengaruhi atau disebabkan oleh *variable independent* (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini variabel terkaitnya adalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

2. Definisi operasional

Definisi operasional variabel merupakan penjelasan mengenai cara menetapkan dan mengukur variabel yang digunakan dalam penelitian. Penetapan definisi operasional yang jelas dan spesifik sangat penting karena berfungsi sebagai pedoman dalam menentukan alat atau instrument penelitian, sehingga proses pengujian hipotesis dapat dilakukan secara tepat dan terarah pada saat pengumpulan data berlangsung (Suiraoaka dkk., 2019).

Tabel 1. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Data
Intensitas Nyeri Punggung Bawah (Dependen)	Tingkat nyeri atau ketidaknyamanan di punggung bawah pada trimester III, diukur dengan <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS) dengan skala: 0-10. Skala 0 = tidak nyeri, skala 1-3 = nyeri ringan, skala 4-6 = nyeri sedang, skala 7-10 = nyeri berat (Mardana, Tjahya, 2020).	<i>Numeric Rating Scale</i> (NRS = 0-10)	Ordinal Dalam kategori: 1. Ringan 2. Sedang 3. Berat
<i>Prenatal Gentle</i> Yoga (Independen)	Program yoga untuk ibu hamil trimester III, dilakukan 2 kali per minggu selama 4 minggu, masing-masing sesi mulai dari 45-60 menit (Cahyani dkk., 2020)	Kuesioner	SOP

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah pernyataan sementara yang dapat diuji secara empiris dan dibentuk untuk menjawab pertanyaan penelitian serta membuktikan hubungan antar variabel (Ghasemi dkk., 2025). Hipotesis dalam penelitian ini adalah H1: Terdapat perbedaan nyeri punggung bawah pada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan *prenatal gentle* yoga di Praktik Yan Mona Fridayanthi.