

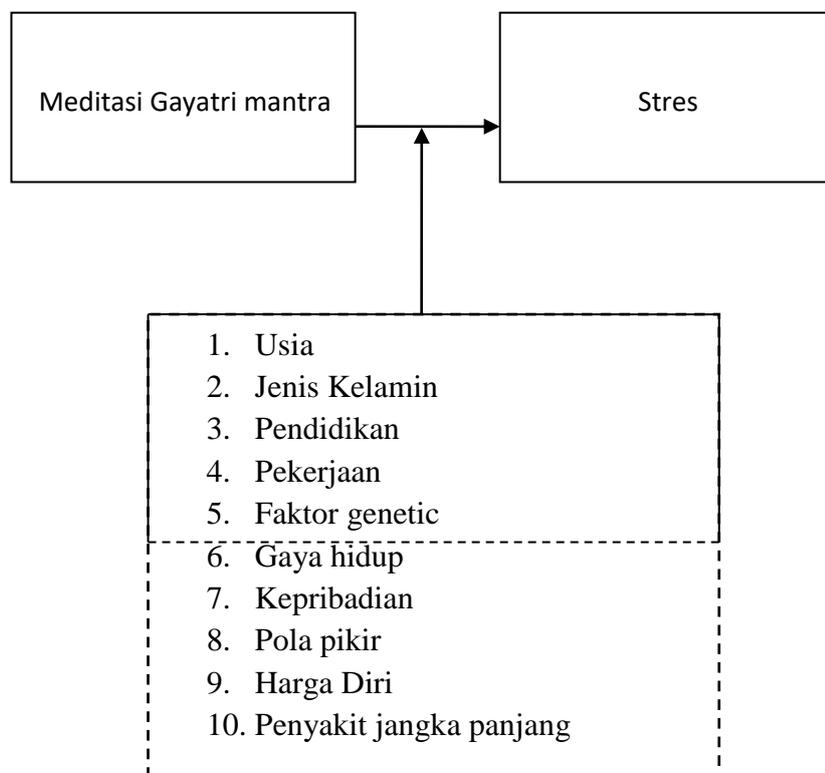
BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

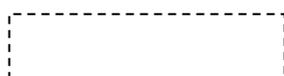
Kerangka konsep penelitian adalah suatu hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep lainnya dari masalah yang ingin diteliti (Setiadi, 2013).

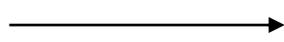
Adapun kerangka konsep dari penelitian ini dijabarkan sebagai berikut :



Keterangan:

 : yang diteliti

 : yang tidak diteliti

 : alur pikir

Gambar 1 Kerangka konsep pengaruh gayatri mantra terhadap penurunan tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja upt kesmas sukawati II tahun 2019.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel penelitian

Menurut Nursalam (2017), variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu. Variabel dari penelitian ini adalah :

a. Variabel bebas (*variable independent*)

Variabel bebas (*variable independent*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat (*variable dependen*) (Sugiyono, 2014). Variabel *independen* pada penelitian ini adalah meditasi gayatri mantra.

b. Variabel terikat (*variable dependent*)

Variabel terikat (*variable dependent*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (*variable independent*) (Sugiyono, 2014). Variabel terikat pada penelitian ini adalah tingkat stres.

2. Definisi operasional

Definisi operasional adalah unsur penelitian yang menjelaskan bagaimana cara mengukur suatu variable, sehingga definisi operasional ini merupakan suatu informasi ilmiah yang akan membantu peneliti lain yang ingin menggunakan variable yang sama. Definisi operasional dari variable sangat diperlukan, terutama untuk menentukan alat atau instrument yang akan digunakan dalam pengumpulan data. Adapun definisi operasional dapat dijelaskan secara lebih rinci dalam table berikut.

Tabel 1
 Definisi Operasional Variabel Penelitian Pengaruh Meditasi Gayatri Mantra
 Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi
 Tahun 2019

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Skor
1	2	3	4	5	6
1	Variabel Independen: Meditasi Gayatri Mantra	Meditasi merupakan terapi yang paling sering digunakan untuk menurunkan tingkat stres. Efek meditasi pada aspek psikologis juga telah banyak dilaporkan peneliti. Meditasi yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi ketegangan otot dengan menurunkan respon stres, dan pernafasan yang dalam akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otak, mengendurkan otot-otot yang menegang dan melancarkan tekanan darah. Meditasi yang dilakukan dengan memberikan meditasi gayatri mantra, latihan ini dilakukan dengan dua kali pertemuan, masing-masing pertemuan dengan durasi waktu 90 menit dengan tiga tahap yaitu yang pertama tahap persiapan dengan menyiapkan alat dan lingkungan, yang kedua tahap pelaksanaan yang dapat dilakukan	Prosedur pelaksanaan meditasi gayatri mantra	-	-

dengan berkelompok atau bimbingan individu, adapun tahapan yang dapat dilakukan yaitu mengucapkan kalimat spiritual yaitu mantra gayatri yang akan digunakan, duduklah dengan santai, tutup mata, kendurkan otot-otot, bernafas dan mulai ucapkan mantra gayatri secara berulang-ulang fokuskan pikiran, dilakukan selama 10-20 menit, jika sudah selesai jangan langsung berdiri duduklah dulu dan beristirahat, buka pikiran kembali barulah berdiri dan dilakukan kegiatan kembali; dan pada tahap terakhir yaitu evaluasi, mengevaluasi proses dan hasil terapi meditasi gayatri mantra, menganalisis sesi yang telah dilakukan dan menganalisis catatan terapi apabila ada hambatan. Stres merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik.

2	Variabel Dependent : Stres	Stres adalah suatu ketegangan yang dialami seseorang. Stres diukur menggunakan <i>PSS (The Perceived Stres Scale)</i> . Dengan 10 butir pertanyaan dan kategori skor yaitu:	PSS	-	Ordinal
---	---	---	-----	---	---------

-
- a. Stres ringan
score 0-13
 - b. Stres sedang
score 14-26
 - c. Stres berat
score 27-40
(Cohen, 1994)
-

C. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian (Nursalam, 2017). Hipotesis adalah pendapat yang kebenarannya masih dangkal dan perlu diuji, patokan duga atau dalil sementara yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian (Setiadi, 2013). Hipotesis pada penelitian ada pengaruh meditasi gayatri mantra terhadap penurunan tingkat stres pada pasien hipertensi di UPT Kesmas Sukawati II tahun 2019

