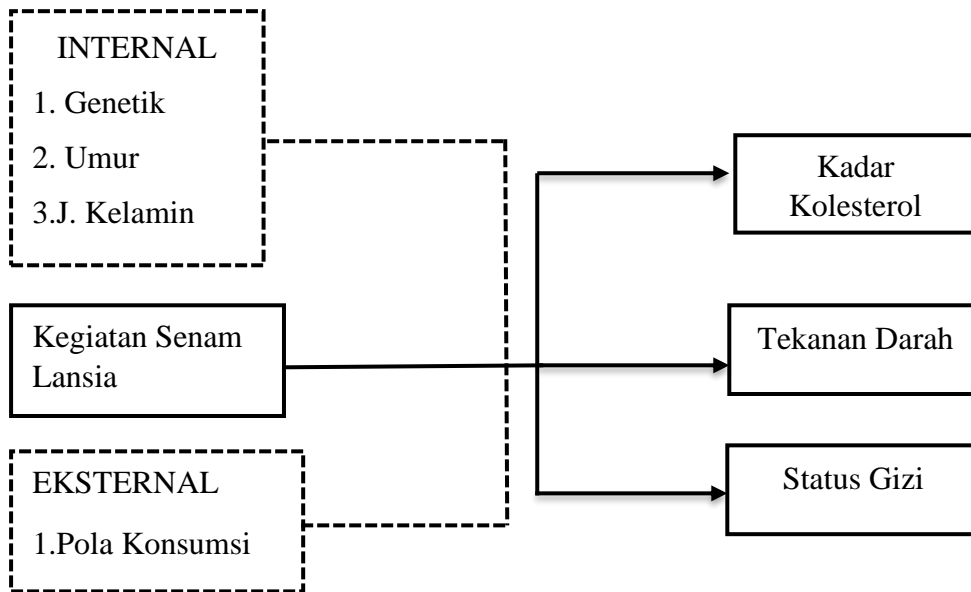


BAB III

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kerangka Konsep



Gambar 2

Hubungan Kegiatan Senam Lansia Dengan Kadar Kolesterol, Tekanan Darah Dan Status Gizi Pada Lansia Di Desa Abiansemal Kabupaten Badung

Keterangan :

—————> : Hubungan variabel yang dianalisis

-----> : Hubungan variabel yang tidak dianalisis

Penjelasan :

Aktivitas fisik sangat berperan dalam menjaga kesehatan manusia, antara lain mempengaruhi penyakit jantung, diabetes mellitus, tekanan darah tinggi, tekanan darah rendah, asam urat tinggi, kadar kolesterol tinggi dan status gizi.

Selain itu juga keadaan kesehatan seseorang dapat dipengaruhi oleh pola makan dimana pola makan yang salah dapat mempengaruhi kadar kolesterol, tekanan darah dan status gizi dapat menimbulkan penyakit degeneratif yang saat ini sangat tinggi. Pada lansia aktivitas fisik sangat penting untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia. Salah satu aktivitas fisik yang cocok untuk lansia adalah senam lansia yang bilamana jika kurang dalam melakukan aktivitas fisik akan mempengaruhi kadar kolesterol, tekanan darah, dan status gizi pada lansia. Pada penelitian ini dianalisis hubungan antara kegiatan senam lansia dengan kadar kolesterol, antara kegiatan senam lansia dengan tekanan darah, dan antara kegiatan senam lansia dengan status gizi.

B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel

- a. Variabel Bebas : Kegiatan Senam Lansia
- b. Variabel Terikat : Kadar Kolesterol, Tekanan Darah, dan Status Gizi

2. Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
1. Kadar Kolesterol	Kadar kolesterol total dalam darah.	Dengan mengambil sampel darah.	Kadar kolesterol dalam satuan mg/dl. 1. Normal : <200 mg/dl 2. Tinggi : >200 mg/dl.	Ordinal
2. Tekanan Darah	Tekanan pada pembuluh darah nadi dari peredaran darah sistemik didalam tubuh.	Dengan mengukur langsung pada lengan atas.	Tekanan darah dalam satuan mmHg. 1. Normal : Sistolik \leq 150 mmHg, Diastolik 85 mmHg 2. Hipertensi: Sistolik \geq 160 mmHg, Diastolik \geq 95 mmHg	Ordinal
3. Status Gizi	Keadaan tubuh seseorang yang diukur menggunakan IMT.	Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan.	Status Gizi 1. Gizi Lebih jika $IMT > 25 \text{ kg/m}^2$. 2. Gizi Baik jika $IMT \text{ } 18,5-25 \text{ kg/m}^2$ 3. Gizi Kurang jika $IMT < 18,5 \text{ kg/m}^2$.	Ordinal
4. Senam Lansia	Kegiatan senam lansia yang dilakukan dengan durasi minimal 30 menit setiap kali senam	Menghitung frekuensi dalam seminggu.	Frekuensi. 1. Cukup ≥ 3 kali 2. Kurang < 3 kali	Ordinal.

3. Hipotesis

- a. Ada hubungan antara kegiatan senam lansia dengan kadar kolesterol darah pada lansia di Desa Abiansemal, Kabupaten Badung.
- b. Ada hubungan antara kegiatan senam lansia dengan tekanan darah pada lansia di Desa Abiansemal, Kabupaten Badung.
- c. Ada hubungan antara kegiatan senam lansia dengan status gizi pada lansia di Desa Abiansemal, Kabupaten Badung.