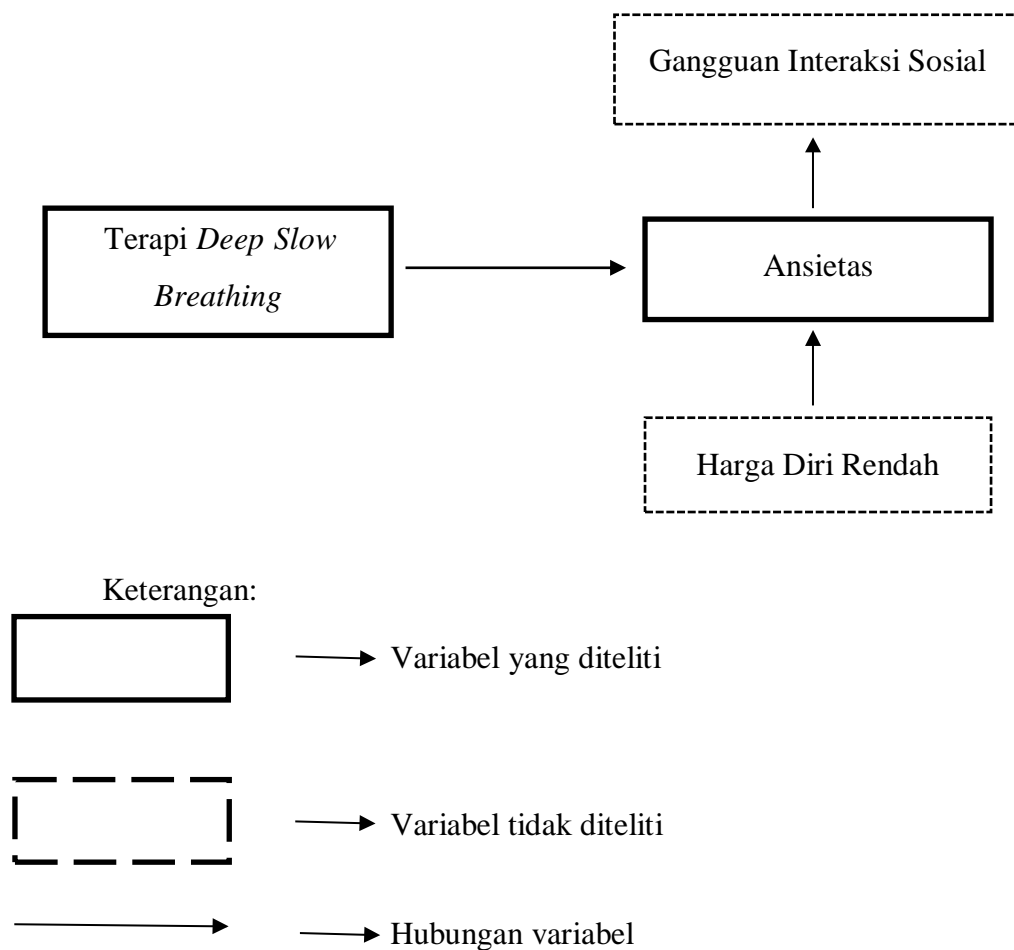


**BAB III**  
**KERANGKA KONSEP**

**A. Kerangka Konsep**

Kerangka konsep merupakan suatu antara konsep satu dengan konsep lainnya dari masalah yang diteliti, berguna untuk menjelaskan maupun menghubungkan topik yang dibahas (Setiadi, 2013). Kerangka konsep pemberian terapi relaksasi *deep slow breathing* untuk menurunkan ansietas disajikan dalam gambar 2.



Gambar 2. Kerangka Konsep Gambaran Pemberian Terapi Relaksasi *Deep Slow Breathing* untuk Menurunkan Ansietas

## **B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel**

### **1. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu karakteristik yang memberikan nilai berbeda terhadap sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dituju maupun dipelajari dalam suatu penelitian, bersifat konkret dan secara langsung, kemudian ditarik kesimpulannya (Nursalam, 2015; Sugiyono, 2013).

### **2. Definisi Operasional**

Definisi operasional disusun berdasarkan tujuan menghindari perbedaan persepsi berupa penjelasan dan variabel. Definisi operasional merupakan penentuan sifat yang akan dipelajari sehingga menjadi variabel yang dapat diukur dan dijadikan sebagai pedoman untuk melaksanakan suatu penelitian (Sugiyono, 2013).

Definisi operasional dapat diartikan sebagai sumber informasi mengenai cara mengukur variabel untuk membantu peneliti lain yang ingin melakukan penelitian dengan variabel yang sama. Pada bagian ini berisi mengenai penjelasan serta definisi yang disusun oleh peneliti terkait dengan fokus studi yang dirumuskan secara operasional yang digunakan pada studi kasus tersebut, dan bukan berupa definisi konseptual berdasarkan dari literatur.

Tabel 4

Definisi Operasional Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi  
Relaksasi *Deep Slow Breathing* untuk Menurunkan Ansietas  
pada Pasien Hipertensi

No	Variabel	Definisi Operasional
1	2	3
1	Pemberian terapi relaksasi <i>deep slow breathing</i> untuk menurunkan ansietas	<p>Terapi relaksasi <i>deep slow breathing</i> dilakukan dengan meminta pasien untuk rileks dengan posisi nyaman, kemudian menarik napas dalam dan lambat melalui hidung dan menghembuskan napas secara perlahan melalui mulut sesuai dengan hitungan. Prosedur dilakukan 15 menit selama 3 kali sehari atau kapanpun saat merasakan tegang. Prosedur diakhiri dengan meminta pasien melakukan peregangan pada otot seluruh tubuh.</p> <p>Ansietas adalah suatu respons emosional yang dialami secara subjektif tanpa diketahui penyebabnya. Tanda dan gejala mayor ansietas: subjektif: merasa bingung, merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi, sulit berkonsentrasi. Objektif: tampak gelisah, tampak tegang, dan sulit tidur. Tanda dan gejala minor ansietas: subjektif: mengeluh pusing, anoreksia, merasa tidak berdaya. Objektif: tekanan darah meningkat, frekuensi napas meningkat, nadi meningkat, diaforesis, tremor, muka tampak pucat, suara bergetar, kontak mata buruk, sering berkemih, berorientasi pada masa lalu. Salah satu terapi</p>

<b>No</b>	<b>Variabel</b>	<b>Definisi Operasional</b>
1	2	3
		relaksasi yang dapat meringankan ansietas yaitu terapi <i>deep slow breathing</i>