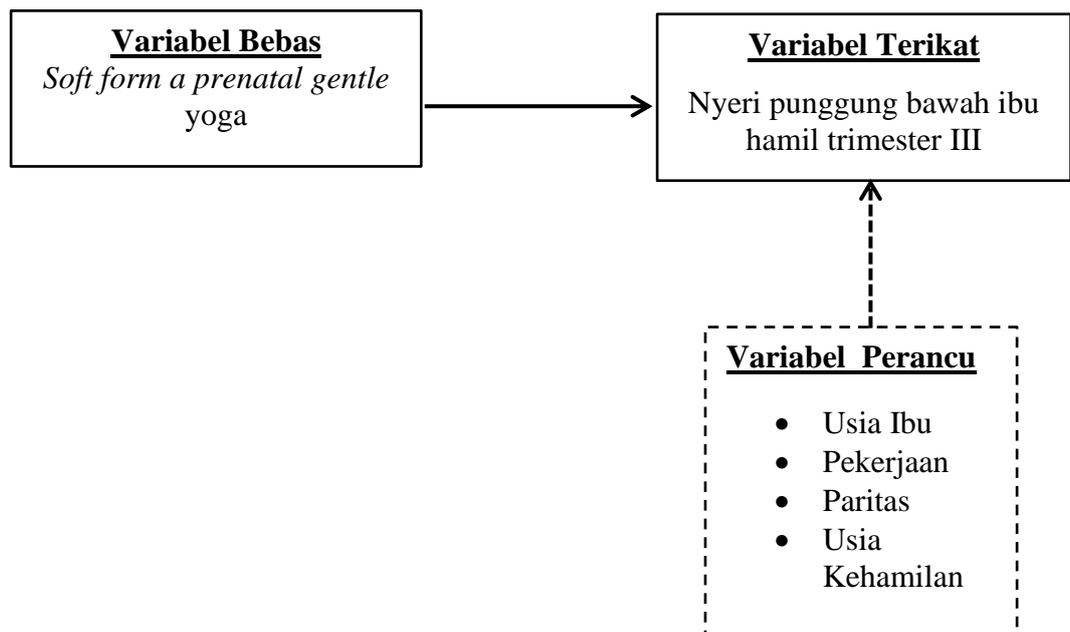


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 11 Kerangka Konsep

Keterangan:

- : variabel yang diteliti
- : variabel yang dikendalikan
- : hubungan yang dikendalikan
- : hubungan yang diteliti

B. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel

Adapun variabel yang diteliti dalam penelitian ini terdiri dari:

- a. Variabel bebas dari penelitian ini adalah: *soft form a prenatal gentle* yoga
- b. Variabel terikat dari penelitian ini adalah nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

2. Definisi Operasional

Tabel 1
Definisi operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara pengukuran	Skala Ukur
1.	<i>Soft form a prenatal gentle</i> yoga	Gerakan atau asanas khusus yang dirancang untuk membantu ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil usia kehamilan 28-40 minggu melalui panduan <i>soft form a prenatal gentle</i> yoga. Intervensi dilakukan satu minggu 2 kali selama dua minggu dengan durasi 60 menit yang dibimbing oleh fasilitator <i>prenatal gentle</i> yoga.		
2.	Nyeri punggung bawah	Ketidaknyamanan yang dirasakan dibagian punggung bawah ibu hamil	Instrumen yang digunakan	Skala Interval

ibu hamil	trimester III dari vertebra	yaitu lembar
trimester	thorakal terakhir (T12)	kuisisioner
III	hingga veterbra sakralis pertama (S1).	dengan skala nyeri numerik
		Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah melakukan <i>soft form a prenatal gentle yoga</i> 2 kali dalam 1 minggu selama 2 minggu dengan durasi 60 menit. Skala nyeri: 0-10

C. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan *soft form a prenatal gentle yoga*.