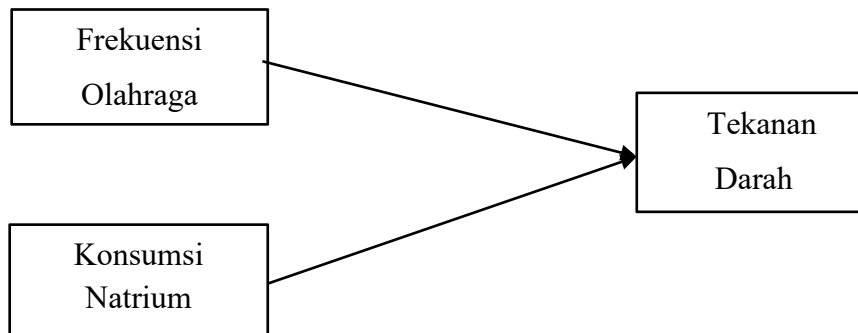


BAB III

KARANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

Berdasarkan kajian teori, kerangka konsep penelitian dapat digambarkan seperti pada Gambar 1.



Gambar 1.

frekuensi olahraga dan konsumsi natrium dengan tekanan darah

Penjelasan :

Berdasar kanteori yang telah di bahas di bab sebelumnya, faktor yang mempengaruhi tekanan darah dan konsumsi natrium pada lansia ada tiga yakni polamakan, aktivitasfisik dan kedaan penyakit. Aktivitasfisik yang berupa frekuensi olahraga sangat berperan dalam menjaga kesehatan manusia. Selain itu keadaan kesehatan seseorang dapat dipengaruhi oleh pola makan dimana pola makan yang salah dapat mempengaruhi tekanan darah dan konsumsi natrium yang 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 olahraga lansia, yang dilakukan lebih dari tiga kali dan tidak lebih dari lima kali dalam seminggu bila mana jika

kurang dalam melakukan olahraga maka akan mempengaruhi tekanan darah pada lansia.

Dalam penelitian ini yang diteliti dalam penelitian ini yaitu Aktivitas fisik berupa frekuensi olahraga lansia, Penelitian ini juga yang diteliti lebih detail yaitu mengenai tekanan darah pada lansia dan konsumsi natrium.

B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel

- a) Variabel Independent penelitian ini adalah Frekuensi Olahraga dan Konsumsi Natrium.
- b) Variabel Dependent penelitian ini adalah Tekanan Darah.

2. Definisi Operasional

Tabel 7
Variabel dan Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Data
Tekanan darah	Tekanan darah sampel diukur menggunakan tensi meter digital yang diukur pada lengan kiri dalam posisi duduk, sebelum senam dilakukan.	Tensi meter digital	Interval
Frekuensi olahraga lansia	Rata-rata frekuensi olahraga lansia dalam seminggu yang dihitung selama 4 minggu.	Kuisisioner	Interval
Konsumsi Natrium	Jumlah natrium dari makanan atau minuman yang dikonsumsi perhari dihitung selama dua hari tidak berturut-turut selanjutnya dibandingkan dengan angka kecukupan gizi natrium bagi lansia.	Fromrecal / 24 jam	Interval

C. Hipotesis

1. Ada hubungan antara frekuensi olahraga dengan tekanan darah lansia di Desa Dauh Puri Kauh Denpasar.
2. Ada hubungan antara konsumsi natrium lansia dengan tekanan darah lansia di Desa Dauh Puri Kauh Denpasar.