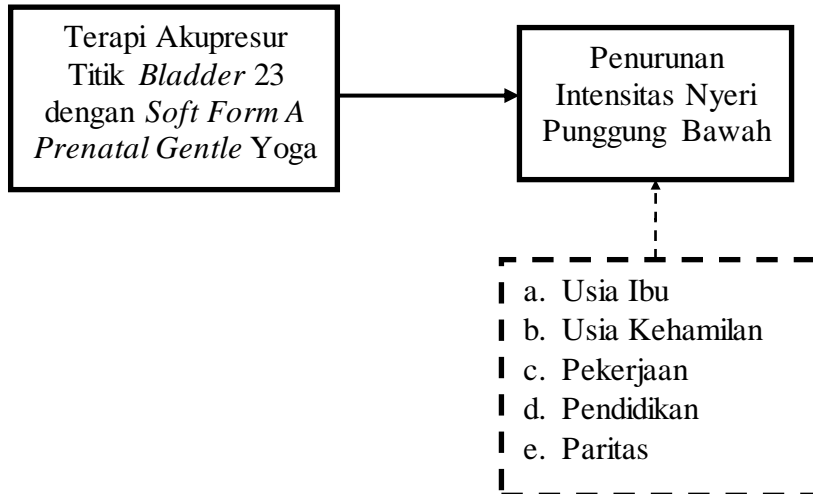






BAB III
KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 3. Kerangka Konsep

Keterangan

-  : Variabel yang diteliti
-  : Variabel yang dikendalikan
-  : Hubungan yang diteliti
-  : Hubungan yang tidak diteliti

B. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Adapun variabel yang diteliti dalam penelitian ini terdiri dari:

- a. Variabel bebas (*independent*) dari penelitian ini adalah terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle yoga*.
- b. Variabel terikat (*dependent*) dari penelitian ini adalah nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

2. Definisi Operasional

Tabel 1
Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Skala Data
1	2	3	4
Kombinasi Terapi Akupresur Titik Bladder 23 dengan Soft Form Prenatal Gentle Yoga	Kombinasi terapi akupresur titik BL 23 dengan <i>soft form a prenatal gentle</i> yoga dilakukan diawali dengan latihan pernafasan yang disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil kemudian gerakan pemanasan selama 5 menit, dilanjutkan melakukan gerakan inti <i>soft form a prenatal gentle</i> yoga setelah itu dilakukan dengan melakukan pemijatan akupresur dengan memberikan penekanan dan stimulasi menggunakan ibu jari tangan pada titik BL 23 yang terletak di dua jari kiri dan kanan tulang vertebre atau meridian GV setinggi batas lumbal, penekanan dilakukan selama dua detik sebanyak 30 kali. Intervensi ini dilakukan satu minggu dua kali selama dua	-	-

Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Skala Data
1	2	3	4
	minggu. Perlakuan dilakukan oleh praktisi prenatal yoga di Griya Kamini pada ibu hamil usia kehamilan 28-38 minggu yang mengalami nyeri punggung bawah.		
Nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III	Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil trimester III yaitu pada bagian punggung bawah dari lumbal satu hingga lumbal lima. Penilaian nyeri dilakukan sebanyak dua kali pada masing-masing kelompok sebelum perlakuan dengan menggunakan instrument pengumpulan data yaitu lembar kuisisioner dengan skala nyeri numerik (<i>Numerik rating scales/NRS</i>) dan sesudah perlakuan dilakukan selama 2 minggu menggunakan lembar kuisisioner dengan skala nyeri numerik. Pengisian kuesioner berdurasi yaitu 10 menit secara semi-kuantitatif dengan meminta responden untuk memilih angka (1-10) sebagai gambaran terkait rasa nyeri	Lembar Observasi metode NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>)	Interval

Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Skala Data
1	2	3	4
	yang dirasakan. Intensitas nyeri terbagi menjadi 0-10 yaitu 0 (tidak ada nyeri), 1 (nyeri sangat ringan), 2 (nyeri ringan), 3 (nyeri sangat terasa), 4 (kuat dan nyeri yang dalam), 5 (kuat, dalam dan nyeri yang menusuk), 6 (intens), 7 (sangat intens), 8 (benar-benar mengerikan), 9 (menyiksa dan tidak tertahankan), 10 (nyeri sangat kuat hingga tidak sadarkan diri).		

C. Hipotesis

Hipotesis dalam usulan skripsi ini adalah terdapat pengaruh kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Griya Kamini Gianyar.