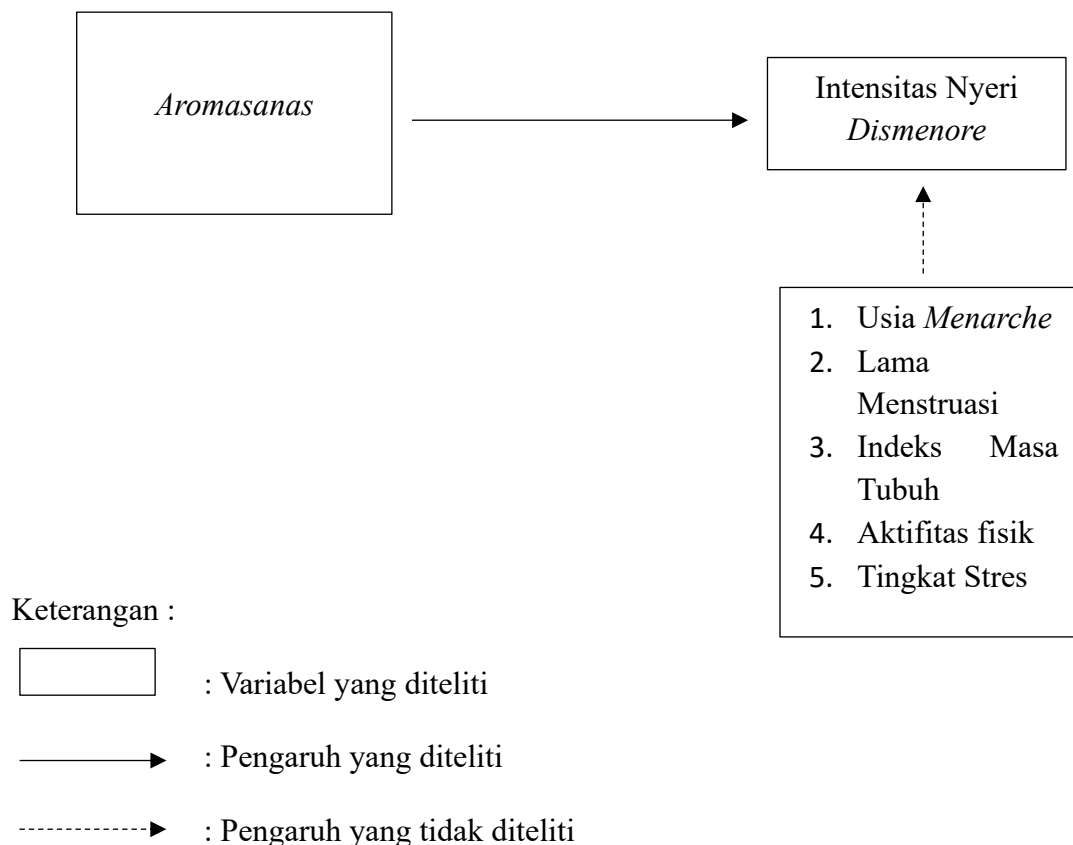


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep menggambarkan hubungan antara dua variabel penelitian, hubungan antar teori, dan hubungan antara dua atau lebih variabel seperti variabel independen dan dependen. Sebuah studi dimana hanya variabel yang diusulkan secara independen harus dirasionalisasikan di antara semua variabel dengan memberikan pendapat tentang kisaran variasi dari variabel yang diteliti (Adiputra dkk, 2021)



Gambar 8. Kerangka Konsep Penelitian

B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel

Variabel merupakan konsep tidak berbentuk yang dapat digambarkan dengan istilah struktur pada penelitian. Dalam penelitian, kata tersebut mengacu pada karakteristik, kualitas, atribut terukur dari individu, objek atau situasi unik yang diteliti. Secara umum variabel yang dijelaskan sebagai operable diturunkan dari sebuah konsep. Dapat dikatakan variabel merupakan konsep operasional, yang dapat diamati dan diukur sehingga ada variasi (Ph.D. Ummul Aiman dkk, 2022).

a. Variabel bebas (*independent*)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi dan menjadi penyebab perubahan variabel terikat (Adiputra dkk, 2021). Pada penelitian ini yang termasuk variabel bebasnya adalah *aromasanas* (aromaterapi *citrus* dan yoga *asanas*).

b. Variabel terikat (*dependent*)

Variabel terkait (*dependent*) merupakan variabel yang umumnya akan menjadi akibat dari adanya variabel bebas. Variabel terikat umumnya dilakukan pengamatan atau diukur (Adiputra dkk, 2021). Pada penelitian ini yang termasuk dalam variabel terikat adalah nyeri *dismenore*.

2. Definisi operasional

Definisi operasional diperlukan karena konsep, objek atau kondisi yang dapat menimbulkan interpretasi yang berbeda dari setiap penelitian. Definisi operasional membantu peneliti berkomunikasi dan berfungsi sebagai panduan untuk mengukur variabel (Adiputra dkk, 2021).

Tabel 1
Variabel dan Definisi Operasional

Variabel	Definisi operasional	Cara pengukuran	Skala ukur
1	2	3	4
Variabel bebas: Aromasanas a. Aromaterapi <i>citrus</i>	Aromaterapi <i>citrus</i> adalah aromaterapi alami yang mengandung <i>limeone</i> 66-80, <i>geranil asetat</i> , <i>netrol</i> , <i>terpine</i> 6-14%, <i>α pinene</i> 1-4% dan <i>myrcene</i> . Diberikan bersamaan pada saat melakukan yoga melalui inhalasi dengan sediaan aromaterapi 10 ml perbotol kemudian mencampurkan minyak essensial <i>citrus</i> dengan perbandingan empat tetes aromaterapi <i>citrus</i> dengan 20 ml air lalu dimasukkan ke dalam diffuser kemudian hirup aromaterapi didalam ruangan selama 30 menit saat melakukan yoga <i>asanas</i> . Pemberian aromaterapi <i>citrus</i> dilakukan bersamaan dengan yoga <i>asanas</i> dimulai pada hari ke 14 setelah menstruasi yaitu di fase luteal selama siklus menstruasi 28 sampai 35 hari dengan diberikan perlakuan dua kali oleh peneliti kemudian dilanjutkan secara mandiri dirumah dengan diberikan video teknik aromasanas sebanyak tiga kali dalam seminggu hingga menstruasi hari pertama		

1	2	3	4
	datang kembali. Dilakukan evaluasi post test hari pertama menstruasi satu jam setelah mendapatkan perlakuan aromasanas. Kombinasi Aromaterapi <i>citrus</i> dan yoga <i>asanas</i> merupakan satu kesatuan yang dimana tindakan dilakukan secara bersamaan dengan menghirup aromaterapi <i>citrus</i> melalui diffuser sambil melakukan langkah-langkah gerakan yoga <i>asanas</i>. b. Yoga Asanas Yoga <i>asanas</i> adalah rangkaian latihan gerakan yoga untuk mengatasi <i>dismenore</i> dimulai dengan doa pembuka, <i>pranayama</i>/ pernapasan, gerakan inti yoga <i>asanas</i> untuk mengatasi <i>dismenore</i> kemudian rileksasi dan diakhiri dengan doa penutup. Pemantauan dilakukan melalui grup <i>whatsapp</i> dengan mengirimkan bukti foto melakukan teknik aromasanas. Evaluasi <i>post test</i> dilakukan pada saat menstruasi hari pertama satu jam setelah diberikan perlakuan.		
Variabel	Gambaran derajat nyeri yang	<i>Numerik</i>	Rasio
Terkait:	dirasakan oleh remaja pada saat haid.	<i>rating scale</i>	
Tingkat	Nyeri Remaja menilai nyeri yang dialami	(NRS)	
dismenore	saat hari pertama haid sebelum diberikan intervensi dan hari pertama haid satu jam setelah diberikan		

1	2	3	4
	intervensi. Pengukuran dilakukan dengan cara memilih angka (1-10) sebagai gambaran nyeri		

C. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara rumusan masalah penelitian, dikatakan sementara karena hipotesis dianggap sebagai rangkuman atas simpulan teoritis yang diperoleh oleh peneliti dari tinjauan pustaka. Hipotesis penelitian ini yaitu ada perbedaan tingkat nyeri *dismenore* primer pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan *aromasanas* (aromaterapi *citrus* dan yoga *asanas*) di SMP Sila Dharma Denpasar.