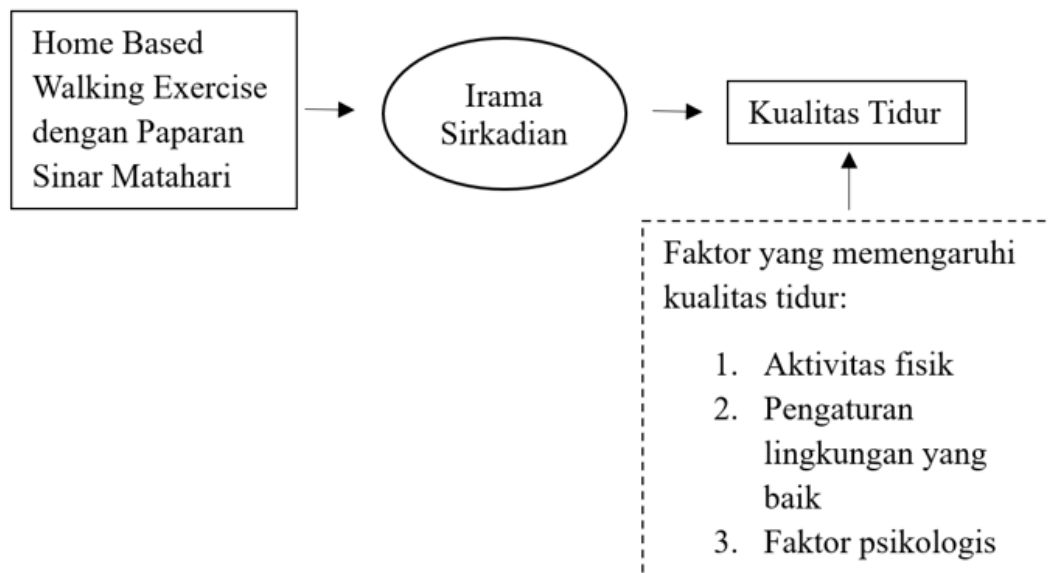


BAB III

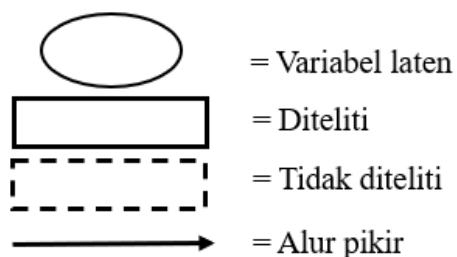
KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah gambaran hubungan antar variabel yang disusun berdasarkan teori atau hasil penelitian yang relevan (Adiputra *et al.*, 2021). Kerangka konsep menunjukkan bagaimana variabel bebas dan variabel terikat saling berhubungan dalam suatu penelitian (Adiputra *et al.*, 2021).



Keterangan:



Gambar 1 Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh *Home based walking exercise* dengan Paparan Sinar Matahari Pagi terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Kemoterapi di RSUD Bali Mandara.

B. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel

Variabel penelitian merupakan atribut, karakteristik, atau nilai yang dimiliki oleh individu maupun kegiatan tertentu yang memiliki variasi dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan (Sugiyono, 2020).

a. Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang memberikan pengaruh berupa perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2020). Variabel bebas yang diteliti pada penelitian ini adalah *home based walking exercise* dengan paparan sinar matahari pagi.

b. Variabel terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari adanya variabel bebas (Sugiyono, 2020). Pada penelitian ini variabel terikat yang diamati adalah kualitas tidur.

2. Definisi operasional

Definisi operasional adalah penjelasan spesifik mengenai bagaimana suatu variabel atau konsep diukur atau dioperasikan dalam sebuah penelitian. Definisi ini membantu peneliti menjelaskan secara jelas dan konkret bagaimana mereka akan mengumpulkan data dan memastikan bahwa orang lain dapat mereplikasi penelitian tersebut (Yulta Kadang et al., 2025).

Tabel 1
Definisi Operasional Pengaruh *Home based walking exercise* dengan Paparan Sinar Matahari Pagi terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Kemoterapi di RSUD Bali Mandara

Variabel	Definisi Operasioanl	Alat Ukur	Skala
Variabel Independen (<i>Home based walking exercise</i> dengan paparan sinar matahari pagi)	<i>Home based walking exercise</i> dengan paparan sinar matahari pagi adalah intervensi berupa kegiatan berjalan kaki yang dilakukan oleh pasien kanker dua hari setelah kemoterapi selama 30 menit setiap pagi yang dapat dimulai dari pukul 06.30 WITA hingga 09.00 WITA. Latihan dilakukan setiap 3 hari sekali selama 2 minggu dengan pendampingan keluarga.	Timer/pencatatan waktu (jam mulai dan jam selesai) dipantau melalui aplikasi <i>morning walk tracker</i>	Nominal (intervensi <i>Home based walking exercise</i>)
Variabel Dependen (Kualitas tidur)	Skor atas pertanyaan tentang kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari yang diukur 2 hari sebelum intervensi (pre-test) dan 1 hari setelah intervensi (post-test) menggunakan kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI). Setiap komponen memiliki skor 0–3 sesuai pedoman skoring PSQI. Total skor global berkisar antara 0–21. Skor total ini yang digunakan dalam analisis statistik penelitian.	Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	Interval (skor 0-21)

C. Hipotesis

Hipotesis penelitian merupakan dugaan sementara yang disusun berdasarkan tujuan penelitian dan akan diuji kebenarannya melalui analisis statistik dan

digunakan sebagai jawaban awal terhadap rumusan masalah penelitian sebelum dilakukan pengujian menggunakan data yang diperoleh dari responden (Adiputra *et al.*, 2021). Hipotesis dalam penelitian ini adalah H_0 ditolak H_a diterima yaitu ada pengaruh pemberian *home based walking exercise* dengan paparan sinar matahari pagi terhadap kualitas tidur pasien kanker kemoterapi di RSUD Bali Mandara.