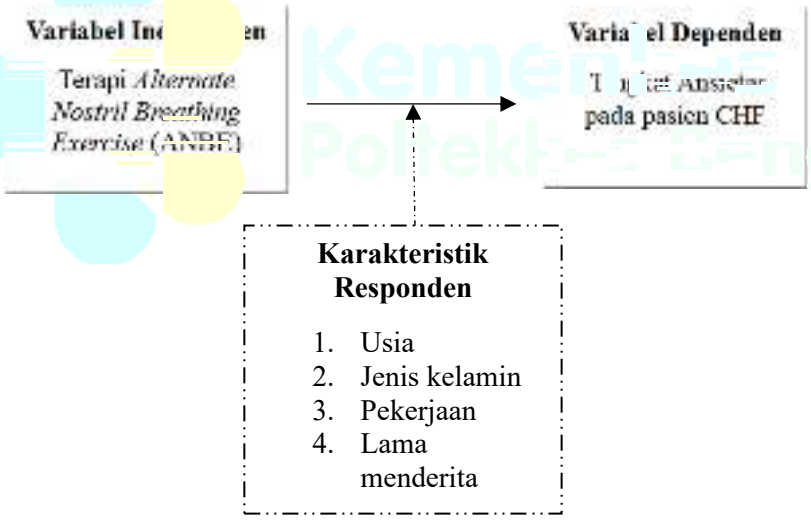
BAB III
KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep

Sebuah kerangka konsep berfungsi sebagai pedoman teoritis atau model sistematis yang menjelaskan cara seseorang merancang teori atau menghubungkan berbagai faktor secara logis yang dianggap relevan dengan suatu permasalahan. Dalam penelitian ini, variabel bebas yang diteliti adalah efek dari Terapi *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE), sementara variabel terikatnya adalah tingkat ansietas pada pasien yang mengalami *Congestive Heart Failure* (CHF). Studi ini melibatkan dua kelompok subjek, di mana kelompok intervensi diberikan terapi ANBE selama 10-15 menit, sedangkan kelompok kontrol menjalani terapi *Pursed Lip Breathing* sebagai perbandingan.



Bagan 3.1 Kerangka Konsep

Keterangan :

: Variabel yang diteliti

: Variabel yang tidak diteliti

: Berpengaruh

B. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Independen : *Alternate Nostril Breathing Exercise*	Latihan pernapasan dengan cara menghirup udara melalui satu lubang hidung kemudian menghembuskannya melalui satu lubang hidung yang lainnya dan dilakukan secara bergantian diberikan pada pagi dan sore selama 3 hari dengan durasi 10-15 menit	Standar Operasional Prosedur (SOP)	Observasi	1: Diberikan terapi ANBE 2: Diberikan terapi *Pursed Lip Breathing*	Nominal
Pursed Lip Breathing	Latihan pernapasan yang dilakukan dengan cara menghirup udara melalui hidung kemudian menghembuskannya melaui mulut secara perlahan dengan mulut sedikit dirapatkan seperti ingin meniup lilin diberikan pada pagi dan sore selama 3 hari dengan durasi 10-15 menit				
Dependen: Ansietas pada pasien CHF	Respon psikologis pasien seperti ketakutan atau kekhawatiran	Lembar observasi penilaian	Skala ansietas *GAD-7*	Skor ansietas 0-21	Rasio

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

	yang berlebih terhadap penyakit CHF yang diderita dengan diukur menggunakan alat ukur ansietas pada skor >20	skala ansietas			
Karakteristik Responden : Usia	Lama seseorang hidup dimulai pada saat di lahirkan sampai saat di teliti	Lembar kuisioner identitas	Wawancara	Hasil ukur berupa umur dalam tahun	Rasio
Jenis kelamin	Karakteristik biologis laki-laki dan perempuan yang menjadi identitas sejak lahir	Lembar kuisioner identitas	Wawancara	Hasil ukur berupa 1=Laki-laki 2=Perempuan	Nominal
Pekerjaan	Aktivitas atau tugas yang dilakukan seseorang untuk menghasilkan sesuatu atau upah	Lembar kuisioner identitas	Wawancara	Hasil ukur berupa 1. Tidak bekerja 2. Wiraswasta 3. PNS 4. Petani	Nominal
Lama menderita penyakit	Durasi periode waktu mulai di diagnosa atau mengalami penyakit CHF	Lembar kuisioner identitas	Wawancara	Hasil ukur berupa 1. < 1 tahun 2. 1-3 tahun 3. > 3 tahun	Ordinal

C. Hipotesis

Sebuah hipotesis adalah perkiraan awal yang perlu diverifikasi melalui proses pengujian. Pengujian ini dilakukan untuk menentukan apakah hipotesis dapat diterima atau justru harus ditolak berdasarkan bukti yang diperoleh. Dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan menyatakan bahwa terapi *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE) berkontribusi terhadap penurunan tingkat ansietas pada individu yang mengalami *Congestive Heart Failure* (CHF).