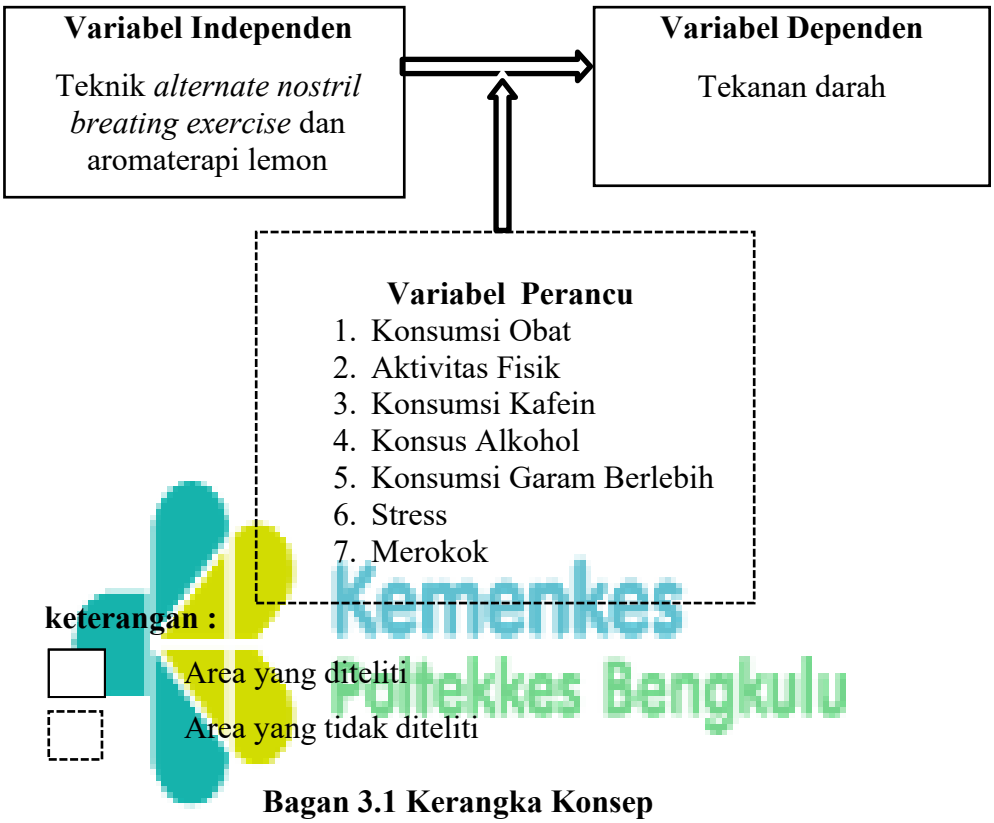
# BAB III
# KERANGKA KONSEP, VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL

## A. Kerangka Konsep




Kemenkes Poltekkes Bengkulu

**Bagan 3.1 Kerangka Konsep**

## B. Hipotesis

Berlandaskan tujuan penelitian serta kerangka konsep tesebut, maka hipotesis dalam penelitian yakni:

$H_a$ : Ada pengaruh Teknik *Alternate Nostril Breathing Exercise* dan Aromaterapi Lemon terhadap tekanan darah pasien hipertensi

## C. Definisi Oprasional

Penelitian ini mempunyai variabel bebas yaitu *Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise* dan Aromaterapi Lemon serta variabel terikat yakni tekanan darah bisa diamati pada tabel di bawah :

## Tabel 3. 1 Definisi Operasional

| Variabel | Definisi Operasional | Cara Ukur | Alat Ukur | Hasil Ukur | Skala |
|---|---|---|---|---|---|
| **Variabel Independen** | | | | | |
| **Teknik *Alternate notril breathing exercise* dan Aromaterapi Lemon** | Teknik latihan pernafasan dengan menggunakan satu lubang hidung yang dilakukan secara bergantian kiri dan kanan, dilakukan dua kali dalam sehari pagi dan sore selama 5-15 menit, selama 4 hari dalam 1 minggu dengan diiringi memberikan aromaterapi lemon 5 tetes yang di isi air 40 ml menggunakan diffuser diletakan sejauh 20 cm dari pasien | Observasi | SOP Kombinasi Teknik *Alternate nostril breathinng exercise* dan aromaterapi lemon | 1.Kelompok Intervensi : Dilakukan Teknik *Alternate Nostril Breathing Exercise* dan Aromaterapi Lemon<br><br>2. Kelompok Kontrol : Dilakukan *Slow Deep Breathing* | Nominal |
| **Variabel Dependen** | | | | | |
| **Tekanan darah pasien hipertensi** | Tekanan darah responden yang di ukur pada hari pertama sebelum tindakan dan hari terakhir setelah tindakan | Pengukuran tekanan darah | Tensi meter digital | Nilai TD sistolik dan diastolik | Rasio |
| **Karakteristik** | | | | | |
| **Usia** | Lama hidup seseorang di dunia di tentukan dari tanggal lahir | Pengisian formulir pengumpulan data | Lembar formulir pengumpulan data | Dinyatakan dalam tahun | Rasio |
| **Jenis kelamin** | Perbedaan sifat,fungsi dan bentuk biologis perempuan dan laki-laki | Pengisian formulir pengumpulan data | Lembar formulir pengumpulan data | 1. : Laki-laki<br>2. : Perempuan | Nominal |

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Pendidikan** | Riwayat pendidikan seseorang yang diselesaikan berdasarkan ijazah terakhir | Pengisian formulir pengumpulan data | Lembar formulir pengumpulan data | 1:SD,SMP<br>2:SMA<br>3:Perguruan Tinggi | Ordinal |
| **Pekerjaan** | Segala sesuatu yangdikerjakan oleh manusia dengan berbagai tujuan | Pengisisan formulir pengumpulan data | Lembar formulir pengumpulan data | 1 :Bekerja<br>2 :Tidak Bekerja | Nominal |
| **Riwayat Hipertensi** | Lamanya seseorang menderita hipertensi dibuktikan dengan diagnosa dokter | Pengisisan formulir pengumpulan data | Lembar formulir pengumpulan data | 1 : > 5 Tahun<br>2 : ≤ 5 Tahun | Nominal |
| **Riwayat Genetik** | Riwayat keluarga dengan kondisi medis yangsama | Pengisisan formulir pengumpulan data | Lembar formulir pengumpulan data | 1 : Ada riwayat keluarga<br>2 : Tidak ada riwayat keluarga | Nominal |
| **Riwayat Merokok** | Individu yang sudah merokok 1 batang atau lebih tiap hari setidaknya selama 1 tahun | Pengisisan formulir pengumpulan data | Lembar formulir pengumpulan data | 1:Merokok<br>2: Tidak Merokok | Nominal |
| **Riwayat mengonsumi Obat** | Seseorang yang mengonsumsi obat antihipertensi dibuktikan dengan resep dokter | Pengisisan formulir pengumpulan data | Lembar formulir pengumpulan data | 1 : > 5 Tahun<br>2 : ≤ 5 Tahun | Nominal |
| **Aktivitas Fisik** | olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu | Pengisisan formular pengumpulan data | Lembar formular pengumpulan data | 1 : Tidak Olahraga<br>2:Olahraga | Rasio |

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu